



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL  
ANTEBRAZO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DEL  
VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DEL 2DO DE SECUNDARIA  
DE LAS II.EE. N° 89004 “MANUEL GONZÁLEZ PRADA”,  
N° 88042 “LAS PALMAS”, N° 88336 “GASTÓN VIDAL  
PORTURAS”, CHIMBOTE, 2018.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE PROFESOR EN LA CARRERA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORES**

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

**ASESOR:**

**Mg. Lu Saavedra, Jorge Martin  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

**Nuevo Chimbote – Perú**

**2018**

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

### **1.1. DESCRIPCIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.**

El voleibol es un deporte que lo practican grandes y chicos, en el Perú es el segundo deporte más apreciado después del fútbol y además uno de los deportes más practicados a nivel nacional y con buenos resultados en los últimos años, que ha brindado muchas alegrías. La selección femenina de voleibol del Perú es el equipo representativo del país en las competiciones 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, se encuentra bajo la dirección técnica del peruano Carlos Aparicio, hasta la fecha ha participado en siete ediciones de los Juegos Olímpicos, siendo su mejor resultado la medalla de plata obtenida en 1988, en doce ediciones del Campeonato Mundial de Voleibol, siendo su mejor resultado el segundo puesto obtenido en 1982, mientras que, a nivel regional, fueron campeonas del Campeonato Sudamericano de Voleibol en doce oportunidades. 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.

En esa línea, 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, hemos tenido equipos que jugaban en liga superior y por Chimbote han llegado a jugar deportistas de alto nivel como Rosa García entre otras; 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 su base; 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 se carece de un gesto técnico correcto del antebrazo por las deficiencias en la recepción, defensa, cobertura, free ball, ataque, entre otros.

A partir de las prácticas pre profesionales realizadas en las diferentes II.EE. se observó que las estudiantes del 2do año de educación secundaria no ejecutan apropiadamente el gesto técnico del antebrazo en la práctica del voleibol, lo cual hace que su rendimiento no sea el mejor evidenciando que no tienen la postura adecuada, no realizan la flexoextensión y no tienen una recepción progresiva para

el ataque, por ello se propone ejecutar un programa de entrenamiento para mejorar el gesto técnico del antebrazo en la práctica del voleibol.

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los efectos del programa de entrenamiento del gesto técnico del antebrazo, en la mejora de la práctica del voleibol en las estudiantes del 2do grado de secundaria de las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas” 2018?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. GENERAL**

Determinar los efectos del programa de entrenamiento de la técnica del antebrazo para la mejora de la práctica del voleibol en las estudiantes del 2do grado de educación secundaria de las II.EE. “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas” 2018?

### **1.3.2. ESPECÍFICOS**

1. Diagnosticar el nivel de la práctica del voleibol en las estudiantes del 2do grado de educación secundaria en las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas” 2018
2. Elaborar el programa de entrenamiento de la técnica del antebrazo para la mejora de la práctica del voleibol en las estudiantes del 2do grado de educación secundaria en las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas” 2018?
3. Ejecutar el programa de entrenamiento del antebrazo para la mejora de la práctica del voleibol en las estudiantes del 5to grado de educación secundaria en las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas” 2018?
4. Evaluar los resultados del programa de entrenamiento del antebrazo para la mejora de la práctica del voleibol en las estudiantes del 2do grado de educación secundaria en las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas” 2018?

## **1.4. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

Para el presente estudio se revisaron diversas investigaciones los cuales constituyen antecedentes para la tesis, entre las que mencionamos:

### **INTERNACIONAL**

Guaraca (2011), realizó la tesis “Metodología para el desarrollo del entrenamiento deportivo de voleibol en la categoría inferior (14 años) del colegio Manuela Garaicoa De Calderón”, Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca – Ecuador, llegó a las siguientes conclusiones:

En la etapa deportiva de los 14 años se consolidan y perfeccionan elementos decisivos para el principio de la especialización del Voleibol. El juego es más exigente y complejo que en las categorías anteriores y la voleibolista tiene que estar lista para cumplir estas exigencias. Aplicar un volumen alto y una intensidad mayor a los ejercicios técnicos de los fundamentos y a su táctica individual y colectiva, es importante en la preparación de las deportistas de esta categoría.

Un proceso de entrenamiento deportivo debidamente planificado con objetivos claros permite conseguir jugadoras de voleibol con una adecuada preparación física y con sólidos conocimientos técnicos-tácticos que garantizan un perfeccionamiento constante.

La Organización de eventos deportivos como parte del proceso metodológico del entrenamiento es importante para los entrenadores y deportistas, ya que es ahí donde se pueden obtener los resultados positivos o negativos del proceso que se está llevando a cabo. Además, permite determinar si las actividades que se realizan durante el entrenamiento, están debidamente orientadas a la consecución de los objetivos y metas planteadas.

Cote (2015), realizó el proyecto de grado “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, llegó 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.

Los objetivos personales de cada deportista deben ser observados desde los planteamientos del mismo entrenamiento. Es decir desde la planificación de la jornada de entrenamiento y el esfuerzo progresivo, se tiene en cuenta cuál es el

objetivo personal de cada deportista, son objetivos personales que se plantean en los entrenamientos teniendo en cuenta las fechas de competencia, los días de descanso, y un buen programa alimenticio que incluya la hidratación y la recuperación física. 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.

Farfán (2009), realizó la tesis “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)”, Universidad de Granada, Granada – México, llego a la siguiente conclusión:

Del análisis de los resultados de nuestro estudio se desprende que, como cabría esperar, la aplicación sistematizada de un programa específico de ejercicios repercute positivamente en el rendimiento físico general de los escolares e, incluso, contribuye a la mejora de parámetros directamente relacionados con la salud del niño/a como el IMC.

Los resultados finales de la experiencia reflejan que la mayor parte de los sujetos analizados, incluidos los pertenecientes al grupo control, han experimentado algún tipo de mejora en la valoración de sus capacidades físicas, por lo que no podemos descartar, aunque tampoco valorar con precisión, la posible influencia que en dichas mejoras es atribuible al normal desarrollo biológico de los escolares durante el periodo de aplicación de la experiencia, factores de motivación y/o conocimiento previo de las prueba de valoración aplicadas.

## **NACIONAL**

Núñez y Vila (2015), 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”, 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.

Como se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ , entonces: La aplicación de un programa de driles de voleibol influye positivamente en el aprendizaje del voleo en alumnas del II semestre de la Escuela Académica Profesional de Educación Física y

Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú ya que la Tc: 6,70 es > Tt: 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.

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”, Universidad Nacional del Altiplano – Juliaca, llego a la siguiente conclusión:

En el fundamento de saque, la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, de la misma forma en la Institución Educativa Primaria Adventista Titicaca - Juliaca, también se ubican en la categoría deficiente.

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

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

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

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

### **1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO**

Es importante el estudio porque mediante el programa de entrenamiento para mejorar la práctica del voleibol, se determinará si el gesto técnico del antebrazo nos puede garantizar gran parte del éxito del voleibol es posible que se mejore la técnica en el juego de las estudiantes, logrando que el equipo de la I.E participe en los campeonatos interescolares, y también en los campeonatos locales. Así también, alguna alumna pueda ingresar a un club deportivo también el que pueda formar parte de una selección, ya sea de Chimbote o Nuevo Chimbote.

Además, es importante porque promoveremos la práctica deportiva y de esa manera podemos brindar un espacio para que un grupo de estudiantes de las instituciones educativas seleccionadas encuentren un espacio en donde puedan aprender y mantenerse ocupadas haciendo deporte y así también lograremos que sean saludables.

Por nuestra parte lograremos saber si es que lo que planteamos como una alternativa de solución, ante el problema mencionado es exitosa o no.

## **2. MARCO TEORICO:**

### **2.1. Marco filosófico**

#### **2.1.1. filosofía del instituto de educación superior pedagógico público Chimbote:**

La filosofía del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Chimbote, atribuye la tarea educacional como aquella en la que se forjan personas comprometidos en la transformación de la sociedad, haciéndola más justa y solidaria, en tal sentido los alumnos buscan dar toda su iniciativa vocacional y superarse e ir más allá de lo que nos exigen; esto hace la diferencia como Instituto como pionero de la formación docentes. En el contexto de su marco filosófico se apertura tres aspectos:

##### **a. Educación, Tarea de Humanización**

Orienta la tarea educativa como una tarea de humanización, con dirección al hombre en concreto, quiere tener en cuenta sus intereses, sus inquietudes, sus problemas. Desea brindar experiencias necesarias para que el hombre se constituya en el protagonista y agente de su educación, debiendo autoformarse, ellos deben convencerse de que no es mejor profesor aquel que lo sabe todo, sino aquel que sabe estar al lado del educando para orientarlo, aquel que se preocupa por forjar aptitudes y destrezas en los ellos más que llenarlos en contenidos vacío. Si concebimos la educación como tarea permanente, debemos pensar que en la dinámica de humanización en el proceso de formarse como personas estamos incluidos todos los miembros de la comunidad educativa como: Directivos, docentes, administrativos, estudiantes, padres de familia y agentes de la comunidad.

##### **b. Educación, Vocación, Servicio y Solidaridad**

Precisamente porque la educación es tarea difícil que exige madurez de continua evaluación. Es en el fondo una tarea que requiere vocación, es decir ser educador porque uno lo desea de verdad, porque tiene aptitudes para ello, porque siente que ese es su campo. Nuestra vocación de servicio y solidaridad

debe estar a disposición principalmente del marginado, del necesitado, esta es la opción que debe hacer el educador nuevo que requiere el país. Somos promotores de cambio, promotores que comprometen su persona en primera instancia, que se apoyan en equipos, que se organizan y dejan oír su palabra.

### **c.Educación, Proceso en Continuo cambio**

En todo el proceso y formación educativa optimizar los cambios continuos que sumen e innoven, y los elementos comprometidos no pueden estar ajena a ello. Este nuevo modo de acceder al conocimiento apoya al futuro docente a ser innovador y por ende generador de cambio en el desarrollo de los procesos pedagógicos; trabajando a través de las diversas actividades que cuenta.

## **2.1.2. Marco Teórico**

### **2.1.2.1. EL VOLEIBOL**

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. La creación del voleibol, que en sus orígenes se llamaba "mintonette", fue fruto de la necesidad. 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. Por otra parte, no quería renunciar a la formación integral de sus alumnos. 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. (Cotrina, 2007, p.8)

### **2.1.2.2. Fundamentos técnicos del voleibol**

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos:



Posiciones y desplazamientos, golpe bajo, voleo, saque, remate, bloqueo. Cada uno de ellos tiene su variante, con desplazamientos característicos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica, por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo 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 jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario con los pies en forma de paso (reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies), y las piernas flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. En esta postura se espera al balón. El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y estiradas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia. Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

### **2.1.2.3 Posiciones y desplazamientos del cuerpo:**

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción. La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego. El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista puede provocar faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstruccionan su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto. Ambos aspectos (el desplazamiento y la posición) forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista. Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- (1) La cabeza y la mirada al frente.
- (2) Tronco ligeramente inclinado hacia atrás.
- (3) Piernas semiflexionadas.
- (4) Los pies uno más adelante que otro.
- (5) Puntas de los pies dirigidas al frente.
- (6) Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo. (Cotrina, 2007, p.18)

En el voleibol existen tres posiciones básicas: Alta, media y baja, siendo las dos últimas las más características del juego. La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón. Posiciones y desplazamientos del cuerpo La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción. La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego. El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista puede provocar faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstruccionan su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto. Ambos aspectos (el desplazamiento y la posición) forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista. Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son: La cabeza y la mirada al frente, tronco ligeramente inclinado hacia atrás, Piernas semiflexionadas, Los pies uno más adelante que otro, Puntas de los pies dirigidas al frente, Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo. Posición Media Posición Baja La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo (ejemplo: defensa del saque, voleo, etc.). La posición baja o profunda se emplea principalmente para hacer contacto directo con el balón o para, desde esa postura, desplazarse de forma explosiva en busca del balón (ejemplo: defensa del campo. (Cotrina, 2007, p.19)

El pase con el antebrazo es una manera de hacer rebotar la pelota desde ambos antebrazos. La combinación de pelota y antebrazos convierte esta habilidad en

algo único en todo el mundo. Se usa principalmente para recibir en servicio y por ello, da comienzo a la ofensiva del equipo.

El voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso y/o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto y/o una oportunidad para sacar para el otro equipo. Los juegos se realizan en 5 set y el primero en lograr 3 es el ganador. Para ganar un set, uno de los dos equipos debe alcanzar 25 o más puntos con un mínimo de 2 puntos de ventaja. En la cancha, cada equipo puede golpear hasta 3 veces el balón antes de pasarlo al campo contrario y ningún jugador puede golpear 2 veces seguidas el balón.(conceptodefinicion.de, 2011)

#### **2.1.2.4 HISTORIA BÁSICA DEL VOLEIBOL**

El Voleibol se inventó en 1895 por William G. Morgan, el cual era profesor de Educación Física en Hollyone (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.

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).

En 1949 se jugó en Praga el I Campeonato Mundial (con 10 equipos). En los JJOO de Tokio (1964) pasa a estar reconocido (hombres / mujeres).

En los JJOO de Atlanta (1996) se introduce una nueva modalidad del Voleibol: Vóley - Playa.(Carrasco, 2014, p6)

Cada cuatro años se organiza el Campeonato del Mundo; cada 2 años la Copa del Mundo y los Campeonatos Europeos junior; cada año se celebra la Liga Mundial (es más importante que la Copa). El último campeón de la liga es Italia. Existen más de 180 federaciones afiliadas a la FIVB. Destacan en hombres los equipos de: Cuba y USA. Destacan en mujeres los equipos de: Cuba, Brasil, Holanda, China y Perú.

Actualmente hay más de 120 millones de practicantes del Voleibol. Cada dos años se organizan los Campeonatos Continentales. El Voleibol está incluido en otros programas: Universidades, Juegos Panamericanos, etc.(Carrasco, 2014, p7)

#### **2.1.2.5 Diversas filosofías de practicar el Voleibol.**

Las diferentes filosofías de practicar el voleibol quedan sintetizadas de la siguiente manera:

William Morgan: juego recreativo de tipo lúdico que se podía jugar hombres y mujeres. Esta es una filosofía muy actual.

Voleibol escolar: se produce en las escuelas y en los institutos. Incluir el Voleibol dentro de las actividades extraescolares y dentro de los programas de Educación Física. La UNESCO ha recomendado se práctica en los colegios e institutos ya que proporcionan un desarrollo bastante armónico. Al ser un juego colectivo sirve para socializarse, crea un espíritu de grupo y evita la agresividad entre los jugadores y equipos.

Voleibol de competición: se practica bajo unas reglas de juego oficiales y los jugadores están agrupados dentro de una entidad que está participando dentro de otra entidad superior (federaciones, patronatos). Por lo tanto, se necesitan una serie de requisitos como las horas de entrenamiento, la existencia de

entrenadores de competición, etc. Este Voleibol lo puede practicar cualquiera que tenga unas condiciones mínimas (siempre que no se ponga una meta demasiado elevada). Este es el tipo de Voleibol que más se practica en España. Voleibol de alta competición: las exigencias en el plano antropométrico, físico, métrico, de entrenamiento y de los medios que necesita son muy exigentes. La media de altura de los equipos en hombres es de 1,94 – 2,05 metros, y en mujeres a partir de 1,80 m. Ambos sexos tiene las cualidades físicas muy desarrolladas donde destacan la elevada capacidad de reacción y el gran salto vertical que poseen (más de 1 m.). El volumen de entrenamiento es de 6 horas diarias en los hombres y 8 horas diarias en mujeres. Económicamente, existen buenos sueldos.

Vóley – Playa: en 1996, en los JJOO de Atlanta paso a considerarse deporte olímpico. Dentro del Vóley - Playa existe varias modalidades:

(Carrasco, 2014, p8)

#### **2.1.2.6 LAS REGLAS DEL JUEGO**

##### **a) El terreno de juego.**

El terreno de juego es una superficie rectangular cuyas dimensiones son de 18 m de largo (líneas laterales) por 9 m de ancho (líneas de fondo).

El rectángulo está dividido en dos partes iguales por la llamada línea central.

A 3 m de la línea central y en cada campo está la línea de ataque. Esta línea de ataque esta prolongada por fuera del campo en una longitud de 1,75 m en donde los trazos son de 15 cm y la distancia entre ellos es de 20 cm.

La prolongación de las líneas laterales y a 20 cm sin marcar de ellas, están dos trazos de 15 cm, los cuales delimitan la zona de saque.

Para que un terreno de juego sea reglamentario es necesario que por fuera de las líneas de juego y en una zona mínima de 3 m no podrá haber ningún tipo de obstáculo. En los JJOO esta distancia aumenta a 6 m a partir de las líneas laterales y 9 m de las líneas de fondo.

Hoy en día el Voleibol se practica en recintos cubiertos donde la altura mínima del techo es de 7 m. En competiciones de relevancia, como por ejemplo, JJOO, Campeonatos del Mundo, etc., la altura mínima del techo es de 12,5 m.

La superficie del terreno de juego debe ser completamente lisa y de material parqueé. Todo el interior del terreno de juego debe estar pintado del mismo color, normalmente naranja o verde claro. El ancho de todas las líneas es de 5 cm. Las líneas pertenecen al área que delimitan.(Carrasco, 2014, p10)

##### **b) La red y los postes.**

Los postes deben estar situados a una distancia mínima de 0,5 m de la línea lateral y en prolongación de la línea central. Los postes deben ser cilíndricos y conviene protegerlos o forrarlos de gomaespuma, etc. (en la alta competición es obligatorio)

Los mejores postes son los que se encajan en el suelo, y el mejor material de fabricación es el aluminio. La longitud debe ser de al menos 2,5 m, y deben poseer un sistema fácil de ajustar la red ya que la altura de ésta variará según la competición y la categoría.

La red tendrá una longitud de 9,5 m de largo por 1 m de ancho. La red estará dividida en cuadrados de 10 cm de lado de color negro obligatoriamente, y en su parte posterior llevará una franja de tela de color blanco de 5 cm de ancho, por la cual irá el cable que sujeta la red.

Las redes más aconsejables son las de algodón. La altura de la red será de 2,43 m. para los hombres, y de 2,24 m para las mujeres.

Además de la red tenemos dos antenas colocadas sobre ella y que tienen una longitud de 1,80 m. Van pintadas en rojo y blanco y se colocan encima justo de la línea lateral. El objetivo de estas antenas es facilitar la visión de los árbitros para ver si el balón pasa entre ellas. En el caso de que pasa por fuera de ellas o que el balón las toque se considerará como falta.(Carrasco, 2014, p11)

### **c) El balón.**

Su peso está entre 260 – 280 gr. Su circunferencia estará entre 65 – 67 cm.

Diámetro = 20 cm.

(Carrasco, 2014, p11)

### **d) El equipo.**

El equipo estará compuesto por un máximo de 15 miembros de los cuales 12 como máximo son jugadores; además un primer entrenador, más un 2º entrenador y un fisioterapeuta o médico.

El número de jugadores que se pueden inscribir en un acta es de cómo máximo 12 y como mínimo 6. No se considerará válido si un equipo queda con menos de 6 jugadores; de ser así se les dará por perdido el partido.

Habrá un capitán, uno oficial (firmará el acta, pero podrá estar en el banquillo) y otro que deberá estar en el campo.

Los jugadores deberán llevar una numeración del 1 al 18, colocándose dicho número en el pecho (8 cm) y en la espalda (15 cm). Los jugadores se sitúan en dos líneas. Se han numerado las zonas de cada jugador.(Carrasco, 2014, p12)

### **e) El equipo arbitral.**

Necesitamos 4 jueces de línea o árbitros de línea que se colocan en la prolongación de las líneas laterales y las líneas de fondo. Sólo en los partidos internacionales son obligatorio los siete árbitros (1 de silla + 1 de suelo + 1 de mesa + 4 de línea).

En competiciones importantes, es obligatorio tener unos recoge pelotas que se distribuyen alrededor del campo. El número más aconsejable es de 6 recoge pelotas.

Se juega siempre con tres balones.

#### **f) El sorteo y el saque.**

Antes de comenzar el partido, el árbitro efectuará el sorteo. El jugador que gane el sorteo podrá elegir el campo o el saque, aunque casi todos los equipos suelen elegir el saque a no ser que las condiciones en cada mitad del terreno de juego sean distintas. El jugador que es el encargado de sacar es siempre aquel que ocupe la posición de zaguero derecho (Z.D). Una vez que ha pitado el árbitro, el jugador tiene 5 segundos para realizarlo.

El jugador que saca no podrá pisar la línea de fondo. Si el jugador se lanza mal la pelota, y el jugador la deja caer en el suelo, el árbitro le dará una segunda oportunidad, en la cual sólo dispondrá de 3 segundos.

Para que el saque sea correcto, el balón deberá caer en el campo contrario, por encima de la red y sin tocarla y entre las varillas verticales. Los jugadores que reciben el saque construirán una jugada de tres contactos como máximo.

Se podrá golpear el balón con cualquier parte del cuerpo. El balón deberá ser golpeado limpio y claramente, y no podrá ser acompañado por el jugador golpeante. (Carrasco, 2014, p13)

#### **g) Juegos y tanteos.**

Un set se define como un periodo indefinido de tiempo que finaliza cuando un equipo consiga 15 puntos siempre y cuando haya dos puntos de diferencia con el contrario. Cuando se llegue (si se da el caso) a un empate a 16 puntos quien gane el punto 17 gana el set. Este sistema de puntuación es válido para los cuatro primeros set; en el quinto set no existe recuperación de saque, sino que directamente se consigue el punto, se está o no se esté en posesión del saque. Por ello en el quinto set se deberá sortear de nuevo quien empieza sacando que campo desean. En el 5º set no existe límite de puntuación y siempre deberá haber 2 puntos de diferencia con el contrario. Al llegar un equipo (en el 5º set) al octavo punto, los equipos cambiarán de campo.

#### **h) Participantes y sustituciones.**

Se llaman jugadores titulares a los jugadores que comienzan un set. Durante cada set, está permitido a un entrenador un número máximo de 6 sustituciones. Para ello deberá comunicárselo al segundo árbitro (A2). El jugador deberá estar preparado y deberá penetrar en el terreno de juego entre la línea de ataque y la línea central.

El jugador que sustituya a otro jugador, y después ese sustituto quiere salir de nuevo, sólo podrá ser por el mismo jugador que anteriormente lo había sustituido. Además, el jugador inicialmente sustituido no podrá volver a participar en ese set, ni el jugador reemplazado podrá volver a ser cambiado (excepto en caso de lesión).

Cada entrenador tiene derecho a dos tiempos muertos de 30 segundos por cada set. Entre set y set existe un descanso de 3 minutos.

#### **i) Orden de rotación.**

El reglamento obliga a un equipo a que en el momento del saque estén a una posición determinada:

El D.C debe estar a la izquierda del D.D.

El D.I debe estar a la izquierda del D.C.

La misma relación existe entre los zagueros, exceptuando una salvedad, que es cuando el zaguero derecho está sacando que no deberá cumplir esta regla.

Deberá además existir una relación de delante – atrás entre delanteros y zagueros.

Una vez que se realiza el saque se podrá cambiar de posición.

Ningún zaguero o defensa puede pasar a la zona de ataque para enviar al campo contrario un balón que esté por encima de la red. (Carrasco, 2014, p14)

### **I.- LAS POSICIONES FUNDAMENTALES**

Las posiciones fundamentales. Definición y clases.

Las posiciones fundamentales son la posición preparatoria para la ejecución del elemento técnico. Es obligatorio que las posiciones fundamentales se hagan antes de un gesto técnico. Una vez aprendidos éstos, se van a realizar intuitivamente, por ello es en el comienzo de la enseñanza del Voleibol cuando se deben enseñar.

Existen dos posiciones fundamentales:

1. Posición fundamental normal.



2. Posición fundamental de defensa.

### 1. POSICIÓN FUNDAMENTAL NORMAL

Con los pies separados con la anchura de los hombros.

Un pie un poco más adelantado que el otro.

El peso del cuerpo repartido entre las dos piernas, que estarán flexionadas entre 90 – 100° en las rodillas.

El tronco recto, pero ligeramente inclinado hacia delante.

Abdomen metido hacia adentro.

La cabeza alta, con la mirada en el balón.

Los brazos flexionados unos 90° a la altura de las caderas y con las palmas de las manos mirando la una hacia la otra. (Carrasco, 2014, p17)

### 2. POSICIÓN FUNDAMENTAL DE DEFENSA

- (a) Los pies están más separados que en la posición fundamental normal.
- (b) El centro de gravedad está más adelantado, por lo que el jugador estará apoyado en las puntas de los pies.
- (c) La flexión de piernas es más pronunciada.
- (d) Los brazos se encuentran más extendidos.

Estas posiciones fundamentales son mejores por que mejoran:

- (a) Las condiciones de equilibrio.
- (b) La visión de la jugada.
- (c) La facilidad en la coordinación de los movimientos.
- (d) La realización del gesto técnico.
- (e) La rápida salida en cualquier dirección.

2. ¿Cómo elegir entre la posición fundamental normal o la de defensa?

La normal se adoptará para:

- (a) Dar todo tipo de pases a dos manos.
- (b) Dar pases a mano baja.
- (c) La recepción de saques no muy potentes.
- (d) La recepción de saques flotantes.
- (e) Como posición de partida para efectuar una plancha.
- (f) Realizar los apoyos lejanos a los rematadores.

La defensa se adoptará para:

- (a) Realizar los apoyos próximos a los rematadores.
- (b) Recibir saque de gran potencia.
- (c) Pases de mano baja.
- (d) Para la defensa de remates.
- (e) Realizar todo tipo de caídas. (Carrasco, 2014, p18)

## **II.- LOS PASES**

A) Toque de dedos.

El jugador para realizar el toque de dedos parte de la posición fundamental normal con algunas variaciones:

- (a) Tronco completamente vertical.
- (b) Lleva sus manos encima de la cara y con los dos dedos pulgares e índices formando una especie de triángulo (pulgares hacia adentro e índices hacia arriba). El resto de los dedos permanecerán separados, ligeramente flexionados como formando una especie de copa.
- (c) Las manos están en extensión hacia atrás.
- (d) Los brazos ligeramente flexionados y los codos en oblicuo hacia delante.
- (e) Para realizar un correcto toque de dedos debemos salir a chocar con el balón. Para realizar esto, debemos realizar una extensión de piernas y brazos, para salir al encuentro del balón. Contactaremos el balón con las 10 últimas falanges de los dedos (principalmente).

Los errores más frecuentes del pase de dedos son:

- (a) Golpear con las palmas de las manos.
- (b) Golpear el balón con una mano antes que la otra.
- (c) Golpear el balón muy lejos de la cara.
- (d) Golpear el balón a la altura del cuello.
- (e) Golpear el balón detrás de la cabeza.
- (f) Golpear el balón fuera del eje del cuerpo.
- (g) Golpear el balón con los dedos juntos.
- (h) Mover los dedos o proyectar las muñecas hacia delante.
- (i) Pellizcar el balón.
- (j) Llevar las manos muy separadas.
- (k) Separar las manos después del toque.
- (l) Llevar los dedos de punta.

- (m) Hacer gestos innecesarios.
- (n) Hacer movimientos muy cortos.
- (o) Golpear con las piernas extendidas.
- (p) No salir al chocar con el balón.
- (q) Arquear el tronco.(Carrasco, 2014, p19)

#### B) Pases a dos manos.

La definición de pase es la siguiente: “Acción consistente en recibir el balón del campo contrario o de un compañero y a su vez enviarlo a un compañero o al campo contrario”.

El Voleibol actual, la acción de recibir y pasar se confunden. Si queremos dar un pase debemos tener en cuenta:

1. VISIÓN PRINCIPAL dirigida siempre hacia el balón.
2. VISIÓN PERIFÉRICA, veremos gracias a ella la posición de los compañeros y contrarios.
3. Debemos adoptar una posición que ofrezca una posición de equilibrio y coordinación (mediante un movimiento fundamental).
4. Hacer la jugada más conveniente ante cada situación de juego. Cuando se trate de pasar el balón a los compañeros, debemos tener en cuenta que hay que hacer un pase bombeado alto y a un punto imaginario enfrente de la cara del jugador (en caso de imprecisión mejor hacia delante que hacia atrás).

#### C) Pases adelante.

- i) Utilizaremos este pase siempre que queramos enviar el balón hacia delante.
- ii) Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:
  - (a) El jugador adoptará una posición de espera que se consigue manteniendo una de las dos posiciones fundamentales (generalmente la normal).
  - (b) El jugador tendrá el tronco inclinado hacia delante y con las dos manos delante de la cara (misma posición que en el toque de dedos).
  - (c) El jugador realizará una extensión hacia arriba y hacia delante.
  - (d) El balón se dirige con la extensión de los pies y no con las manos.

Los errores específicos del pase adelante son:

- (a) Todos los errores de los del toque de dedos.

- (b) Realizar una proyección con las muñecas.
- (c) Hacer un movimiento contrario de piernas y brazos.
- (d) Dar los pases muy rasos o tensos
- (e) Tener el pie contrario adelantado en la dirección que queremos.

#### Pases de espaldas.

- (a) Adoptaremos la misma posición que para el autopase vertical, es decir, brazos arriba, tronco vertical, manos sobre la cara, etc.
- (b) Debemos mantenernos completamente debajo del balón en la posición indicada y extender verticalmente los brazos y piernas arqueando el tronco (adelantando la cadera) hacia atrás en el momento del pase.

#### Los errores específicos del pase de espalda son:

- (a) Todos los errores del toque de dedos;
- (b) Llevar los brazos hacia atrás
- (c) Golpear el balón delante del cuerpo;
- (d) Golpear el balón por detrás de la cabeza.

Si observamos que el balón sale con algún tipo de efecto, eso significa que no lo hemos efectuado correctamente.

#### Pases laterales.

- (a) Se suelen realizar, o bien, cuando el balón está muy próximo a la red que si realizo pase adelante o de espaldas tocaría la red, o bien, cuando no hay tiempo para desplazarnos.
- (b) Partimos de la posición fundamental normal con la variante comentada en el pase adelante o con el pase de espaldas.
- (c) El jugador estará con el brazo correspondiente con el lugar de donde queremos lanzar el balón formando un ángulo recto con el antebrazo.
- (d) La mano en extensión hacia atrás con la palma dirigida hacia el cielo. El brazo contrario a la dirección del pase, describe un arco por encima del cuerpo y la mano en el mismo plano que la otra, pero la mano dirigida hacia el lugar donde se desee lanzar.
- (e) La extensión de brazos y piernas se realiza en la dirección que queremos lanzar el balón.

Los errores específicos de los pases laterales son:

- (a) Todos los del toque de dedos.
- (b) Llevar las manos en distinto plano.
- (c) Girar las manos hacia la dirección del pase (girando las muñecas).
- (d) Adelantar un hombro más que el otro.
- (e) Coger el balón fuera del eje del cuerpo y llevarlo hacia el otro lado.
- (f) Hacer la extensión de piernas contraria a la extensión de brazos (viceversa).(Carrasco, 2014, p21)

Según (Mundo vóley) se menciona los siguientes términos:

#### PRÁCTICA

Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

#### DELANTEROS

Jugadores que ocupan la zona que se encuentra por delante de la línea de 3 metros. Son los únicos que puede rematar o bloquear.

#### DOBLES

Falta técnica que se comete al realizar un doble toque del mismo jugador sobre el balón. Como excepciones tenemos el bloqueo y la primera recepción ante un servicio.

#### FINTA

Acción técnica consiste en buscar soluciones de juego imprevistas para el equipo adversario.

#### FLOTANTE

Tipo de servicio que consiste en que el balón describa un movimiento irregular en el aire para dificultar su recepción.

#### INVASIÓN

Falta de juego consiste en sobrepasar la línea central que delimita ambos terrenos de juego.

#### PRIMER TIEMPO

Acción de ataque refiriéndose a un remate rápido.

#### SEGUNDO TIEMPO

Acción de ataque referida a un ataque semirrápido.

#### TERCER TIEMPO

Acción de ataque referida a un ataque lento (remate ante un pase alto).

#### RECEPCIÓN

Acción técnica y táctica que consiste en recibir el balón del servicio y enviarlo al colocador.

## REMATE

Acción de ataque realizada por los delanteros. Consiste en golpear el balón describiendo una trayectoria descendente. Será rápido, potente y colocado.

## RETENCIÓN

Falta técnica consiste en no dar al balón un golpe seco y claro.

## ROTACIÓN

Movimiento de translación de los jugadores después de cada recuperación de servicio, siguiendo el sentido de las agujas del reloj.

## SET

Juego que finaliza cuando un equipo llega a 15 puntos o gana la ampliación.

## TIE-BREAK

Término inglés que se refiere al último set, donde en cada balón jugada se consigue un punto, se tenga o no el servicio en poder.

## VARILLAS

Varas situadas en la red, que delimitan el espacio aéreo de juego del balón.

## ZAGUEROS

Jugadores que se encuentran por detrás de la línea de 3 metros y que durante el juego no pueden rematar o bloquear.(Mundo vóley, s.f)

### **2.1.3. Marco conceptual**

#### GESTO TÉCNICO

El gesto técnico deportivo es una de las cosas más importantes para el deportista al practicar un deporte. Este gesto se compone de una serie de movimientos encadenados que se ejecutan con un objetivo final. Realizar este gesto de forma eficiente y eficaz hará que el gesto sea de más o menos calidad e influirá directamente en el resultado obtenido.(Ucotrack, s.f.)

#### ANTEBRAZO EN EL VOLEIBOL:

El golpe de antebrazo consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo. Se utiliza en recibo del servicio, en el recibo de un remate o en hacer un pase al compañero. Su técnica es entonces fundamental para un correcto desempeño en el juego. (Astudillo, 2018)

#### EL VOLEIBOL

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. La creación del voleibol, que en sus orígenes se llamaba “mintonette”, fue fruto de la necesidad. 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. Por otra parte, no quería renunciar a la formación integral de sus alumnos. 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. (Cotrina, 2007, p.8)

#### EFEECTO

La palabra efecto presenta una amplia variedad de significados y usos, muchos de ellos vinculados a la experimentación de carácter científico. Su acepción principal presenta al efecto como a aquello que se consigue como consecuencia de una causa. El vínculo entre una causa y su efecto se conoce como causalidad. (conceptodefinicion.de, 2011)

#### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Aquel proceso previsto organizado, encargado de ordenar, sincronizar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo. (Coldeportes, s.f.)

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. TIPO DE ESTUDIO**

La investigación a desarrollar es experimental - aplicada, de corte transversal.

#### **3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación se enmarca en el siguiente diseño:

**GE: O1 X O2**

Donde:

GE: Grupo experimental

O1: Pre test

X: Programa

O2: Post test

El investigador como primer paso deberá evaluar a los alumnos para conocer el nivel de dominio de los objetivos educacionales a ser logrados; luego introduce la variable independiente o experimental, es decir la nueva metodología de enseñanza para luego hacer una nueva medición de los niveles de dominio de los objetivos en sus alumnos. Las diferencias que se observan entre las dos mediciones nos estarían indicando el progreso habido en los alumnos.

El grupo investigador está totalmente convencido que de esta forma podrá evidenciar los logros obtenidos después de haber aplicado el programa de entrenamiento de la técnica del antebrazo para mejorar la práctica del voleibol en los estudiantes del 2° de secundaria de las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas”, N° 88336 “Gastón Vidal Porturas”

### **3.3. HIPÓTESIS**

Hipótesis general de la investigación:

HI: El programa de entrenamiento de la técnica del antebrazo genera efectos positivos que permiten mejorar la práctica del voleibol femenino en las II.EE. seleccionadas.

Hipótesis nula de la investigación:

Ho: El programa de entrenamiento de la técnica del antebrazo no genera efectos positivos en la mejora de la práctica del voleibol femenino en las II.EE. seleccionadas.

### **3.4. VARIABLES DE ESTUDIO**

La variable se define como “cualquier característica cualidad o propiedad de un fenómeno o hecho que tiene a variar y que susceptible de ser medido y evaluado”.

a) Variable independiente:

El programa de entrenamiento de la técnica del antebrazo.

b) Variable dependiente:

Práctica del voleibol.

#### **3.4.1. OPERACIONES DE VARIABLES**



Variable independiente:  
El programa de entrenamiento.

Tabla 1  
Programa de entrenamiento

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	INSTRUMENTO
El programa de entrenamiento es una secuencia de sesiones ordenadas con el fin de cumplir un objetivo que es la preparación del deportista.	Vamos a trabajar el programa de entrenamiento sesiones entrenamientos.	El Ejecutar el programa de entrenamiento.	Sesiones de aprendizaje.

Variable dependiente:  
Operacionalización de la variable

Tabla 2  
Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Práctica del voleibol	POSTURA	Adopta la posición correcta
		Se posiciona adecuadamente
		Gesto técnico defensivo
		Gesto técnico de ataque
	RECEPCIÓN	Flexión de las piernas
		Visión periférica
		Extensión de brazos
		Precisión
	DEFENSA	Flexión de piernas
		Visualización
	ARMADO	Desplazamiento
		Extensión
		Visualización

ATAQUE

Desplazamiento  
 Posicionamiento  
 Amortiguación  
 Ataque en primer tiempo con antebrazo  
 Ataque en segundo tiempo con antebrazo  
 Ataque en tercer tiempo con antebrazo  
 Free ball

### 3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

#### 3.5.1. POBLACIÓN

La presente investigación se realizará las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas”.

Tabla 03

Población de las Instituciones Educativas.

II.EE	GRADO Y SECCIÓN	CANTIDAD POR AULA	CANTIDAD DE POBLACIÓN
Manuel González Prada	2° A	13	30
	B	17	
Gastón Vidal Porturas	2° B	15	47
	C	16	
	D	16	
Las Palmas	2° A	16	43
	B	14	
	C	13	
<b>CANTIDAD TOTAL DE POBLACIÓN</b>			<b>120</b>

### 3.5.2. MUESTRA

La muestra será según el siguiente cuadro:

Tabla 04

Muestra de las instituciones educativas

II.EE	GRADO Y SECCIÓN	CANTIDAD	CANTIDAD DE MUESTRA
Manuel González Prada	2°	A	9
		B	16
	B	8	
Gastón Vidal Porturas	2°	C	7
		D	10
	A	12	
Las Palmas	B	8	
	2°	C	5
<b>CANTIDAD TOTAL DE MUESTRA</b>			<b>75</b>

### 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.6.1. Técnica

Las técnicas según Rodríguez (2008), suponen que son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas. Para la presente investigación la técnica seleccionada se utilizará la Observación directa, la misma que permite recoger información del sujeto observado a través de la ficha de observación que recogió información sobre el desarrollo del programa de entrenamiento.

#### 3.6.2. Instrumento

Por su parte los instrumentos, son herramientas específicas que se emplean en el proceso de recogida de datos.

Para la presente investigación el instrumento seleccionado fue la ficha de observación son los instrumentos donde se registra la descripción detallada de lugares, personas, etc., que forman parte de la investigación.

Para evaluar los niveles de logro que alcanzan las estudiantes se considera la presente tabla:

Tabla 05

Evaluación de los logros alcanzados por las estudiantes

<b>NIVEL</b>	<b>VALORES EN ESCALA VIGESIMAL</b>
INICIO	0 - 10
PROCESO	11 - 14
LOGRO ESPERADO	15 - 17
LOGRO DESTACADO	18 - 20

### **3.7. PROCEDIMIENTOS PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS.**

El procedimiento de validación será Juicio de expertos y la confiabilidad mediante.

### **3.8. PROCEDIMIENTOS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS**

Se coordinará con la dirección de las II.EE. N° 89004 “Manuel González Prada”, N° 88042 “Las Palmas” y N° 88336 “Gastón Vidal Porturas”, para solicitar los permisos correspondientes para hacer de su conocimiento el objetivo del proyecto de investigación.

Se aplicara el instrumento a las estudiantes del segundo grado de educación secundaria explicándole que el estudio consiste en verificar la importancia del gesto técnico del antebrazo al practicar el voleibol, para el cual se realizara el uso de un instrumento con el fin de comprobar su importancia.

El instrumento será aplicado por los investigadores los cuales serán claros y precisos al dirigirse a las estudiantes. Se empleara un tiempo de 90 minutos en la aplicación del instrumento a todas las estudiantes.

#### 4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Tabla 06

Cronograma de actividades

N°	ACTIVIDADES	2017					2018					2019								
		A	S	O	N	D	A	M	J	J	A	S	O	N	D	A	M	J	J	A
01	Elaboración del proyecto	X	X	X	X	X	X	X												
02	Presentación y aprobación del proyecto								X	X	X	X	X							
03	Elaboración del instrumento											X	X							
04	Validación y confiabilidad del instrumento													X						
05	Aplicación del pre test														X					
06	Ejecución del programa de entrenamiento															X	X	X	X	
07	Aplicación del pos test																			X
08	Procesamiento de datos recopilados																			X
09	Elaboración del informe de tesis																			X
10	Presentación y sustentación de la tesis																			X

## 5. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Tabla 07

Presupuesto y financiamiento

DESCRIPCIÓN	UNIDAD	COSTOS COSTO UNITARIO S/	TOTAL S/
<b>BIENES: (administrativos)</b>			
	500		
- Papel:		10.00	10.00
- Impresiones:	500		
. Instrumentos, sesiones, etc.:	50	0.10	50.00
. Proyecto:	200	0.30	15.00
- Fotostáticas:	3	0.10	20.00
- Anillados:	5	5.00	15.00
- DVD.		5.00	25.00
<b>BIENES: (materiales deportivos).</b>			
	72		
- Balones de voleibol.		15.00	1,080.00
	3		
- Net semi profesional.		80.00	240.00
	1		
- Balanza.		100.00	100.00
	3		
- Silbato.		25.00	75.00
	3		
- Tablero.		8	24.00
	36		
- Conos.		2	72.00
	36		
- Platos.		2	72.00
<b>SERVICIOS:</b>			
- Movilidad:	3	S/. 100.00	300.00
- Viáticos:	3	100.00	300.00
<b>TOTAL</b>			<b>2393.00</b>

Nota: La ejecución de la investigación será autofinanciado.

## 6. REFERENCIAS

- 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.
- Carrasco, D. (2014), Voleibol, Madrid, España, INEF.
- 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.
- Carlos Cotrina, G. (2007) Voleibol fundamentos técnicos. Recuperado de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>
- conceptodefinicion.de (2011) Voleibol. Recuperado de <https://definicion.de/voleibol/>
- conceptodefinicion.de (2011) Efecto. Recuperado de <https://definicion.de/efecto/>
- 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)
- Ucotrack, (s.f.), Gesto Técnico. Recuperado de <http://www.ucotrack.es/joomla/index.php/es/menu-gesto-tecnico>
- Farfán (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.
- Guraca (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.
- 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.
- Rodríguez (2008), *Métodos de investigación: Diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales*, Primera Edición, México, Editorial Pandora.

## 7. ANEXOS

Matriz de consistencia.