



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRIA PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROYECTO DE DESARROLLO PRESENTADO PREVIO OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE MÁSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

**PREPARACION TECNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL PARA NIÑOS DE
11 A 13 AÑOS**

AUTOR:

LCDO. GREGORIO ANDRES SUQUILLO GARCIA

TUTOR:

PhD. MANUEL GUTIERREZ CRUZ

MILAGRO, NOVIEMBRE 2023

ECUADOR

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Comité Académico del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo.

CERTIFICO

Que he analizado el Proyecto de Investigación con el tema **PREPARACION TECNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL PARA NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS**, elaborado por el **LCDO. GREGORIO ANDRES SUQUILLO GARCIA**, el mismo que reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el tribunal examinador, para optar por el título de **MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**.

Milagro, 27 de octubre del 2023



Phd. Manuel Gutierrez Cruz
C.I. 0959585407

Declaración de autoría de la investigación

El / la autor/a de esta investigación declara ante el Comité Académico del Programa de Maestría en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título de una institución nacional o extranjera

Milagro, 21 de noviembre de 2023



Firmado electrónicamente por:

GREGORIO ANDRES SUQUILLO GARCIA

Lcdo. Gregorio Andrés Suquillo García
C.I 0927464156

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, presentado por **LIC. SUQUILLO GARCIA GREGORIO ANDRES**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "PREPARACIÓN TÉCNICA DEL SAQUE DEL VOLEIBOL PARA NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	52.00
DEFENSA ORAL	37.67
PROMEDIO	89.67
EQUIVALENTE	Muy Bueno



ESTHER LOCRECIA
CARLIN CHAVEZ

CARLIN CHAVEZ ESTHER
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



CARLOS CESAR
BARRAGAN MELENDRES

Mgtr. BARRAGAN MELENDRES CARLOS CESAR
VOCAL



ANGEL BOLIVAR
FAJARDO PUCHA

Msc. FAJARDO PUCHA ANGEL BOLIVAR
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A mis padres, porque creyeron y confiaron en mi sacándome adelante, dándome ejemplos dignos de entrega y superación, porque gracias a ustedes pude alcanzar mi meta, también a mis hijas que fueron parte fundamental para finalizar mis estudios con éxitos y a todos los familiares y amigos quienes me apoyaron para alcanzar mi meta trazada.

GREGORIO ANDRES SUQUILLO GARCIA

AGRADECIMIENTO

Un especial agradecimiento a Dios por darme sabiduría necesaria para poder finalizar de manera exitosa mis años de estudio, también a mi familia que estuvieron ahí dándome el apoyo en cada uno de mis pasos de superación y a cada una de las personas que me acompañaron y apoyaron en esta nueva meta de mi formación profesional y personal.

GREGORIO ANDRES SUQUILLO GARCIA

Cesión de derechos de autor

Sr. Dr.

Jorge Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue Preparación técnica del saque en el voleibol para niños de 11 a 13 años, y que corresponde al Vicerrectorado de Investigación y Posgrado.

Milagro, 21 de noviembre de 2023



Firmado electrónicamente por:

GREGORIO ANDRES SUQUILLO
GARCIA

Lcdo. Gregorio Andrés Suquillo García

C.I 0927464156

ÍNDICE

<u>ACEPTACIÓN DEL TUTOR</u>	ii
<u>Declaración de autoría de la investigación</u>	iii
<u>DEDICATORIA</u>	v
<u>AGRADECIMIENTO</u>	vi
<u>Cesión de derechos de autor</u>	vii
<u>ÍNDICE</u>	viii
<u>ÍNDICE DE GRÁFICOS</u>	x
<u>ÍNDICE DE TABLAS</u>	xi
<u>RESUMEN</u>	xii
<u>ABSTRACT</u>	xii
<u>Introducción</u>	1
<u>Problema</u>	5
<u>Formulación del problema</u>	8
<u>Justificación</u>	8
<u>Objeto de estudio</u>	9
<u>Campo de acción</u>	9
<u>Objetivo general</u>	9
<u>Objetivos específicos</u>	9
<u>Hipótesis</u>	10
<u>Variables</u>	10
<u>Métodos</u>	10
<u>Del nivel Teórico</u>	10
<u>Analítico – sintético</u>	10
<u>Inductivo y deductivo</u>	11
<u>Método sistemático estructural funcional</u>	11
<u>Del nivel Empírico</u>	11
<u>Medición</u>	12
<u>Encuesta</u>	12
<u>Experimento en su modalidad de pre experimento</u>	12
<u>Del nivel Matemático estadísticos</u>	12
<u>Población</u>	12

<u>Muestra</u>	13
<u>Novedad científica de la investigación</u>	13
<u>CAPÍTULO 1</u>	14
<u>1. Marco Teórico</u>	14
<u>1.1. Antecedentes históricos sobre el surgimiento y desarrollo del Voleibol</u>	14
<u>1.2. El voleibol como deporte de estudio en el currículo de Educación Física</u>	16
<u>2.2 El entrenamiento de los fundamentos técnicos en el voleibol</u>	18
<u>2.2.1. Fundamentos técnicos del voleibol. Clasificación y características</u>	19
<u>2.3. El saque como fundamento técnico del voleibol</u>	20
<u>2.3.1. Tipos de saque y consideraciones para su enseñanza</u>	20
<u>2.3.1. Ejercicios para el entrenamiento del saque por arriba de frente en el voleibol</u>	23
<u>CAPÍTULO 2</u>	26
<u>2.1. Metodología de la investigación</u>	26
<u>2.1.1. Diseño de la investigación</u>	26
<u>2.1.2. Población y muestra</u>	26
<u>2.1.3. Técnicas e instrumentos de investigación</u>	28
<u>Objetivo</u>	30
<u>1.4. Análisis de los resultados</u>	31
<u>CONCLUSIONES</u>	59
<u>Bibliografía</u>	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<u>Ilustración 1 Saque flotante.....</u>	<u>21</u>
<u>Ilustración 2 Saque con alto</u>	<u>22</u>
<u>Ilustración 3 Saque con efecto</u>	<u>23</u>
<u>Ilustración 4 Ejercicio de lanzar el balón</u>	<u>24</u>
<u>Ilustración 5 Ejercicio de saque a un objetivo</u>	<u>24</u>
<u>Ilustración 6 Área de juego contraria</u>	<u>41</u>
<u>Ilustración 7 Saques con pase en pareja</u>	<u>42</u>
<u>Ilustración 8 Golpeo al piso y rebote a la pared</u>	<u>43</u>
<u>Ilustración 9 Lanzamiento del balón al suelo.....</u>	<u>44</u>
<u>Ilustración 10 Preparación sin balón.....</u>	<u>45</u>

ÍNDICE DE TABLAS

<u>Tabla 1 Población y fuentes clave de información de la U. E.....</u>	<u>27</u>
<u>Tabla 2 Muestra U. E. Dr. Francisco Arízaga Luque</u>	<u>27</u>
<u>Tabla 3 Resultados iniciales del pretest de la encuesta dirigida a los entrenadores</u>	<u>31</u>
<u>Tabla 4 Resultados del test del saque por abajo durante el pretest</u>	<u>33</u>
<u>Tabla 5 Resultados del test del saque lateral durante el pretest. Categoría 11 a 13 años.....</u>	<u>34</u>
<u>Tabla 6 Programa de juegos recreativos para la enseñanza del saque.....</u>	<u>46</u>
<u>Tabla 7 Resultados iniciales del postest de la encuesta dirigida a los docentes que permita comprobar el aprendizaje de estas técnicas a los estudiantes</u>	<u>53</u>
<u>Tabla 8 Resultados del test de saque por abajo en el postest.....</u>	<u>55</u>
<u>Tabla 9 Resultados del test del saque lateral durante el postest. Categoría 11 a 12 años</u>	<u>55</u>
<u>Tabla 10 Prueba de normalidad para la aplicación de pruebas paramétricas o no paramétricas</u>	<u>57</u>
<u>Tabla 11 Resultados de la Prueba de los Rangos con signos de Wilcoxon para comparar pretest y postest de saque.....</u>	<u>57</u>

RESUMEN

El estudio parte de los referentes teóricos y metodológicos consultados sobre la enseñanza de los fundamentos técnicos en el voleibol, su clasificación, ejercicios y métodos más empleados para su desarrollo sobre todo a nivel escolar. El objetivo se centró en determinar el nivel de efectividad de un sistema de ejercicios para la enseñanza de la técnica del saque por abajo y lateral en el voleibol en niños de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil. Para el mismo se propone y aplica un sistema de ejercicios técnicos, los que en una planificación semanal conducen a una mejora en las variables estudiadas. La investigación es de corte experimental con el diseño de un preexperimento con un solo grupo al que se le aplica la preprueba y posprueba. La efectividad de la aplicación del sistema de ejercicios fue corroborada con la aplicación de la prueba estadística de los signos con rangos de Wilcoxon con un nivel de significación de p-valor < 0.05 , por lo que se corroboró el cumplimiento de la hipótesis de investigación.

Palabras clave: sistema de ejercicios, saque, ejercicios.

ABSTRACT

The study is based on the theoretical and methodological references consulted on the teaching of technical foundations in volleyball, its classification, exercises and methods most used for its development, especially at the school level. The objective focused on determining the level of effectiveness of an exercise system for teaching the underhand and lateral serve technique in volleyball in children from 11 to 13 years old at the Dr. Francisco Arízaga Luque Educational Unit in Guayaquil. For this purpose, a system of technical exercises is proposed and applied, which in weekly planning lead to an improvement in the variables studied. The research is experimental in nature with the design of a pre-experiment with a single group to which the pre-test and post-test are applied. The effectiveness of the application of the exercise system was corroborated with the application of the statistical test of signs with Wilcoxon ranks with a significance level of p-value < 0.05 , therefore compliance with the research hypothesis was corroborated.

Keywords: exercise system, serve, exercise

Introducción

Debido a su gran alcance, popularidad sin igual y base de valores positivos, el deporte es definitivamente una de las cosas más grandes que el hombre haya creado. También es una poderosa herramienta que rompe todas las barreras y nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, tanto física como mentalmente. El deporte también es muy beneficioso para los niños: al practicar deportes, los niños desarrollan habilidades físicas, hacen ejercicio, hacen nuevos amigos, se divierten, aprenden a ser un miembro del equipo, aprenden sobre el juego limpio, mejoran la autoestima, etc.

Ninguna otra cosa en la vida brinda a los niños la oportunidad de desarrollar rasgos de carácter positivos y absorber muchos valores de calidad como lo hace el deporte. Estos son algunos de los beneficios que pueden derivarse de la práctica de deportes: El carácter y los principios morales de los niños se forman a través del juego limpio. Además, los niños que participan activamente en los deportes pueden ser buenos modelos a seguir para sus compañeros de la escuela, el vecindario o incluso el coro de la escuela, e inspirarlos a comenzar a practicar deportes también.

Practicar deportes les permite crear amistades que de otro modo no habrían formado. Por ejemplo, las amistades que los atletas profesionales crean en el campo permanecen intactas incluso cuando no practican deportes y, a menudo, duran toda la vida. Los deportes unen a personas de todo el mundo, independientemente de su nacionalidad, religión, cultura o color de piel.

Además, la práctica de deportes puede ser una forma útil de reducir el estrés y aumentar la sensación de bienestar físico y mental, así como de luchar contra la delincuencia juvenil, los conflictos y los arrebatos agresivos. El punto es mantener el cuerpo en buena salud para poder mantener nuestra mente fuerte y clara. Cuando los niños aprenden lecciones

de vida positivas a través del deporte, no hay duda de que se convertirán en adultos honestos y confiables que intentarán ayudar a otros en cualquier momento.

En el ámbito escolar, se ve que, en algunas matrices curriculares, el voleibol es una modalidad poco trabajada, sabiendo que es un deporte importante para el desarrollo de los niños y adolescentes, pues explora diferentes movimientos corporales del estudiante, además a propiciar la socialización y el trabajo en equipo entre ellos. Para ello, los docentes deben entender que el deporte en la escuela necesita un tratamiento diferente, siendo entendido y trabajado como un contenido de la educación física, a través del juego hará que los alumnos sientan el placer de moverse.

El presente trabajo investigativo se enfoca en el problema de la preparación técnica del saque en el voleibol para niños de 11 a 13 años. En una búsqueda realizada en diferentes plataformas del internet, se encontró trabajos anteriores referentes al tema, que ayudaron en gran manera al desarrollo de esta investigación.

Por ejemplo, en el ámbito internacional, en su estudio, Becerra (2022) buscó realizar un análisis cinemático de la habilidad de los jugadores de voleibol de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia mientras ejecutan los movimientos de saque y remate. Ocho jugadores de voleibol (4 hombres y 4 mujeres) fueron elegidos como la muestra de población de este estudio. Los participantes en el estudio tenían edades comprendidas entre los 18 y los 28 años. En este trabajo, se eligieron para su medición y evaluación diferentes variables biomecánicas, incluidas las trayectorias, los movimientos angulares y las velocidades lineales y angulares del hombro, el codo, la muñeca, la cadera, la rodilla y el tobillo. Tras la recogida de datos, se trazaron curvas que representaban las trayectorias de las localizaciones anatómicas y los ángulos del hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla y tobillo durante la brazada de espalda. Según las conclusiones del estudio, había variaciones en la

forma en que los jugadores ejecutaban cinemáticamente el backswing. Se añadió un capítulo del estudio al libro.

Adicionalmente, Matos (2022) realizó un aporte con su estudio, el cual tuvo como objetivo examinar los efectos del aprendizaje diferencial entre los saques por abajo y por arriba en los alumnos de la Academia de Voleibol Tres Toques de Chaclacayo. En el estudio se utilizó una muestra de alumnos con edades comprendidas entre los diez y doce años. La muestra fue elegida intencionalmente de un grupo de veinticuatro niños de la Academia Tres Toques, y la técnica siguió un enfoque cuantitativo utilizando un diseño no experimental de tipo descriptivo comparativo. Las guías de observación de la muestra del estudio constituyeron la técnica del instrumento.

En el ámbito nacional, Lluglla (2023), aportó con su trabajo, cuyo objetivo principal fue conocer el impacto de la enseñanza del voleibol en la lateralidad de movimiento de los estudiantes de la Unidad Educativa "Ambato" durante la clase de educación física. Para ello, se propuso un diseño pre-experimental con alcance explicativo y corte longitudinal como parte del estudio con un diseño de investigación de enfoque cuantitativo. 34 alumnos de octavo año de educación general básica superior conformaron la muestra de estudio. En el estudio se utilizó el método de encuesta, y la prueba de lateralidad fue el instrumento empleado para evaluar a los escolares. Las diez pruebas se dividieron en cuatro grupos: el primero para evaluar el miembro superior (cuatro pruebas en total), el segundo para evaluar el miembro inferior (tres pruebas en total), el tercero para evaluar el ojo (dos pruebas en total) y el cuarto para evaluar el sentido de giro.

También se eligió el trabajo de Quezada (2021), que tuvo como objetivo general en su ensayo, identificar las variables que influyen en el avance de los fundamentos técnicos del voleibol con el fin de promover el juego en entornos educativos. En cuanto a los objetivos específicos: evaluar la importancia de comprender los principios técnicos y las estrategias del

voleibol, así como los factores que influyen en el desarrollo de estas habilidades. Para alcanzar los objetivos, se realizó una búsqueda bibliográfica en fuentes científicas que respaldaran los fundamentos teóricos de los fundamentos técnicos del voleibol y los factores que influyen en ellos. Se identificó como procesos cognitivos el lenguaje, la percepción, la precisión y la memoria, también, procesos psicológicos. La velocidad y la flexibilidad se encuentran entre las variables físicas, y el desplazamiento, la postura y los tipos de golpeo, entre los factores técnicos. Analizando estas variables, fue posible determinar qué elementos benefician el juego del voleibol, así como qué jugadas o errores no deben repetirse.

En lo local, en su trabajo, Macas (2018), buscó crear una alternativa para el avance de los elementos metodológicos y básicos del voleibol, así como mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes deportistas de la parroquia Chongón de la provincia del Guayas. La metodología de este proyecto de investigación se basó en un estudio de campo y descriptivo, en el cual se validaron los resultados pertinentes a la propuesta de estudio mediante la encuesta y la guía observacional. Luego se elaboró la propuesta que describe cada uno de los ejercicios establecidos.

Por otra parte, Vaca (2018), realizó su trabajo con la intención de crear una colección de entrenamientos que puedan ser utilizados en combinación para mejorar la técnica del saque por encima de la cabeza, que concluyó del problema de estudio que era la ausencia de recomendaciones para avanzar en la técnica deportiva del voleibol. Su objetivo fue desarrollar un enfoque sistemático para ayudar a los jugadores de voleibol de la Unidad Educativa San Francisco de Asís, de 12 a 14 años, a mejorar su técnica de saque por encima de la cabeza. La metodología del estudio se basó en un estudio exploratorio, en el que se entregó a los estudiantes una guía de observación y se administró una prueba para evaluar la técnica de saque por arriba. Esto sirvió de apoyo para la creación de la propuesta, en la que se

sugirieron cada uno de los ejercicios para mejorar la técnica del saque por encima de la cabeza.

En base a los aportes investigativos anteriores, se fundamentó el tema del presente trabajo, el cual se refiere a la cuestión de la práctica del voleibol en el ámbito escolar, se centra en identificar los beneficios físicos, motores y mentales que trae el voleibol a los practicantes escolares de la modalidad. Hoy en día, gracias a la comodidad que brinda la tecnología, los índices de sedentarismo van en aumento, generando una gran preocupación con respecto a la salud y la práctica de actividad física.

Incentivar a los estudiantes desde la práctica del deporte, especialmente en la infancia y la adolescencia, ayuda a evitar que aumente el sedentarismo, la obesidad y otros problemas similares y también, sobre todo, a fortalecer la autoestima. Crear el hábito del trabajo en equipo, estimulando la disciplina y la organización, para la formación de la ciudadanía, convirtiéndolo en uno de los medios más propicios para la construcción del conocimiento.

Problema

El voleibol como contenido se presta como otro nuevo tipo de movimiento que puede: llenar el tiempo libre de los niños, enriquecer su colección de memoria motora, promover debates sobre la variedad de movimientos posibles para el cuerpo humano, utilizarse para la recreación, permitir el desarrollo de conocimientos teóricos sobre los aspectos técnicos y tácticos de los juegos relacionados con las acciones de los juegos infantiles y, finalmente, quizás, el alumno que tenga un mejor desempeño en esta actividad deportiva podrá iniciar su carrera deportiva en esta modalidad. Sin embargo, se ha podido observar la poca o casi nada preparación para el aprendizaje de este deporte, por lo que al llegar a la etapa de la adolescencia la practican de forma empírica sin conocimiento técnico. Según Feraud, en su trabajo menciona que, uno de los requisitos necesarios para alcanzar un alto rendimiento deportivo es la mejora de las capacidades globales del deportista, incluyendo sus

componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Para ello se establecen estrategias basadas en la planificación de la carga en función de los objetivos marcados en un plan de entrenamiento a corto, medio y largo plazo.

Sin embargo, la preparación deportiva basada en los principios de entrenamiento deportivo mencionados debe ajustarse a otros aspectos asociados, como el nivel del jugador, el entorno sociocultural, así como las visiones actuales para modelar el entrenamiento deportivo.

El voleibol mejora la destreza, la coordinación, la rapidez y el autocontrol del jugador desde el punto de vista de las habilidades motrices. Además, la separación del adversario en la red (que no merma la competitividad del juego) evita percances graves y permite encuentros entre varias categorías y juegos mixtos. Desincentiva los logros individuales, fomenta una cultura de solidaridad y ayuda, y favorece la integración social y evolutiva (Zamora, 2018).

Cuando se aprende sus gestos técnicos, por ejemplo, en el saque, el estudiante aprende los fundamentos técnicos que deben aplicarse para realizar una práctica competitiva y formativa, cosa que falta en todos los aspectos a los niños.

En el acto de educar no se deben descuidar los aspectos competitivos que son inherentes a toda sociedad. Se entiende que es el trato que el profesor de Educación Física Escolar o el profesor preparador trabajará con estos “aspectos competitivos” que determinarán sus puntos positivos para el crecimiento del alumno y alumno deportista. Es posible admitir que el voleibol se puede trabajar en estos dos enfoques en la escuela sin perjudicar la formación integral de los alumnos. Para ello, debe haber una reflexión constante sobre los objetivos propuestos y una planificación coherente con toda la propuesta pedagógica de la escuela y, principalmente, con las demandas de los estudiantes.

En cada una de estas etapas del desarrollo de los estudiantes, los enfoques didácticos, los contenidos y los métodos de trabajo tienen pequeñas pero decisivas variaciones para un

aprendizaje efectivo, su práctica hace que los niños, niñas y adolescentes tengan una mejor calidad de vida y brinda al individuo, aun siendo niño, la oportunidad adquirir las habilidades motrices consideradas fundamentales para la adquisición de conocimientos y para las relaciones sociales y afectivas con el mundo que le rodea.

También, la preparación técnica del saque no es ajena a este proceso, si bien los movimientos se aprenden a través de las prácticas, los errores técnicos que se presentan, deben ser revisados de la misma forma. Estos movimientos requieren ser estudiados y analizados en clase, aunque existe un incorrecto uso de los métodos de enseñanza en la institución, así como ejercicios no adecuados para esta práctica.

Menciona Balante (2018) en su estudio que, en el voleibol, donde la rapidez mental y la coordinación son esenciales para alcanzar el objetivo principal del juego, que consiste en conceder al equipo contrario un determinado número de puntos, el entrenamiento de la coordinación es crucial para que los niños de 10 a 12 años mejoren su rendimiento. Sin embargo, a esta edad, puede ser difícil para los niños lograr una coordinación eficaz de sus habilidades motoras gruesas debido a su continuo desarrollo físico (pág. 5).

Este proyecto se realiza por cuanto se ha observado que en el trabajo que se lleva a cabo en la institución educativa existe fallas en los fundamentos básicos y en la metodología utilizada, como una falta de efectividad en la ubicación del saque en el campo contrario y otras fundamentaciones técnicas, además no se realizan las correcciones adecuadas de estos errores durante las sesiones realizadas por los docentes de educación física. La cuestión también está relacionada con la falta de una técnica adecuada por parte de los docentes, lo que repercute en el entrenamiento, del mismo modo que dicho trabajo hace más probable que se produzcan accidentes y que los movimientos técnico-tácticos del voleibol de los estudiantes de 11 a 13 años de la U.E. “Francisco Arízaga Luque” se realicen de forma incorrecta.

Formulación del problema

¿Cuál es la efectividad de un sistema de ejercicios para la enseñanza del saque en el voleibol en niños de 11 a 13 años mediante ejercicios específicos para su correcta ejecución?

Justificación

Este trabajo investigativo, importa, porque contribuirá al desarrollo de la base técnica del voleibol infantil y la motricidad. Teniendo en consideración el hecho de que las fundamentaciones técnicas del voleibol pueden acrecentar las habilidades motoras finas y un mejor desarrollo del movimiento, lo que puede promover la salud, ayudando a desarrollar habilidades motoras buenas y suficientes, así como habilidades motoras apropiadas para la edad. Esto es crucial, ya que los conocimientos y percepciones adquiridos a través de la enseñanza de este deporte ayudarán a reconocer y corregir los errores cometidos, y también serán un complemento para la creación de tareas motrices que permitirán a los estudiantes utilizar y desarrollar aún más lo que han aprendido. La disciplina psicopedagógica del voleibol puede utilizarse para identificar todas las facetas y características que intervienen en una persona. Trabaja sobre objetos físicos, pero no se concentra únicamente en los componentes biológicos o físicos; también considera cómo el movimiento, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, junto con el cuerpo humano y la mente, conforman una persona. Comprender la base técnica y las habilidades motrices de los chicos es el principal objetivo de esta actividad.

Con el presente trabajo se pretende mejorar las destrezas receptoras en los estudiantes de 11 a 13 años de la U. E. “Dr. Francisco Arízaga Luque”, mediante el incremento de la conciencia sobre su propio cuerpo, la amplitud de sus movimientos y el reconocimiento de sus movimientos segmentarios y globales a través de la práctica del voleibol, que les permita reconocer y adoptar las posiciones y el control corporal adecuado en diversos contextos. La investigación sobre la fundamentación teórica de la recepción en voleibol sirve de base a la

originalidad de este trabajo. Mediante la aplicación de ejercicios que potencien el esquema corporal, eliminando la segmentación, potenciando los movimientos de los ejes corporales, logrando la independencia segmentaria de su lateralidad, limitando el alcance, sentido y tamaño de sus acciones y potenciando la conciencia espacial, el desarrollo corporal de los participantes avanzará significativamente. Por tratarse de un proyecto constructivo que coadyuvará con el desarrollo de las habilidades receptoras de los alumnos de 11 a 13 años de la U. E. “Dr. Francisco Arízaga Luque”, es factible de realizar porque cuenta con el apoyo de estudiantes, docentes, y padres de familia, además de la apertura y disposición de las autoridades.

Objeto de estudio

La preparación técnica del saque por abajo y lateral en el voleibol

Campo de acción

La enseñanza del saque por abajo y lateral en el voleibol en estudiantes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Objetivo general

Determinar el nivel de efectividad de un sistema de ejercicios para la enseñanza de la técnica del saque por abajo y lateral en el voleibol en estudiantes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Objetivos específicos

- Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos existentes sobre la enseñanza de la técnica del saque en el voleibol.
- Identificar el estado que presenta la enseñanza del saque en los voleibolistas de 11-13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.
- Determinar la estructura, componentes y elementos que integra el sistema de ejercicios para la enseñanza del saque en el voleibol.

- Valorar la efectividad de un sistema de ejercicios para la enseñanza de la técnica del saque en el voleibol en estudiantes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr.

Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Hipótesis

La aplicación de un sistema de ejercicio con etapas, fases y acciones mejorará la técnica del saque en el voleibol en estudiantes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr.

Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Variables

Variable independiente: Sistema de ejercicios.

Variable dependiente: La técnica del saque en el voleibol.

Métodos

El presente trabajo se sustentará en los siguientes métodos:

Del nivel Teórico

La técnica que es de nivel teórico, explora las conexiones y características fundamentales de procesos observables o indirectamente observables, analiza datos empíricos, crea condiciones para observar las características de la realidad, explica los hechos. Existen diferentes métodos de nivel teórico, a continuación, se describen tres de ellos:

Analítico – sintético

Para utilizarlo en la propuesta de solución del problema sobre la preparación técnica del saque de voleibol para niños de 11 a 13 años, se utilizó este método, en la descomposición del proceso de enseñanza - aprendizaje del voleibol en los principales componentes que lo integran con el fin de determinar sus particularidades y mediante síntesis integrarlos para descubrir sus relaciones y características generales.

Inductivo y deductivo

Permitió la conjunción de la transición de lo específico a lo amplio. A partir de un marco teórico general se establecieron los fundamentos teóricos y metodológicos que definen la contextualización de la idea. Respalda la técnica basándose en la evidencia empírica proporcionada por el diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Método sistemático estructural funcional

Fue utilizado para modificar la función de la metodología como un sistema, en el que sus procedimentales ordenados y concatenados, así como sus elementos estructurales, de manera específica cumplirán las aspiraciones para las que fue concebida, a saber, sobre la preparación técnica del saque de voleibol para niños de 11 a 13 años.

Del nivel Empírico

La técnica que es de nivel empírico, utiliza experimentos controlados u observación meticulosa para reunir pruebas sobre un fenómeno. Mediante el uso de hipótesis y teorías, permiten estudiar fenómenos, cosas y procesos observables. En el caso de los métodos empíricos, en la presente investigación, se utilizaron los siguientes:

Observación científica

Para comprender cómo los docentes orientan el proceso de enseñanza y aprendizaje desde edades tempranas, el uso de los procedimientos didácticos y la organización sistémica de los contenidos en la unidad de formación como espacio primario en el que tiene lugar el cumplimiento de las tareas u objetivos de la fase de formación básica, se utilizó este método. Con el fin de observar, en el escenario natural, el comportamiento de los diferentes componentes didácticos, se elaboró una guía de observación para las sesiones de entrenamiento y los partidos oficiales.

Medición

Se utilizó para evaluar el desarrollo de la preparación técnica del saque de voleibol para niños de 11 a 13 años. Se aplicaron las siguientes pruebas:

Prueba de saque lateral

Prueba de saque por abajo

Encuesta

Con el objetivo de identificar el grado de conocimiento e información relativa a la comprensión temprana de las especificidades del proceso de enseñanza-aprendizaje y la proyección dinámica del entrenamiento, se aplicó la encuesta a 6 docentes de la Unidad Educativa “Dr. Francisco Arízaga Luque”.

Experimento en su modalidad de pre experimento

Se empleó para evaluar la eficacia del sistema de ejercicios a partir de su aplicación a la práctica.

Del nivel Matemático estadísticos

El método matemático estadístico, utilizan estrategias de recogida, recuento, presentación, descripción y análisis de datos para manejar datos cuantitativos y cualitativos. Un acontecimiento concreto puede estudiarse utilizando enfoques estadísticos para probar hipótesis o identificar vínculos causales. Esta metodología se utilizará en el proceso de la información recabada en el trabajo de investigación y recogida de datos.

Población

En el estudio se utiliza como población (N) a un total de 12 voleibolistas del sexo masculino de la categoría 11 a 13 años de la Unidad educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de la ciudad de Guayaquil.

Muestra

Al constituir la población una cifra pequeña, se tomará como muestra (n) los 12 voleibolistas que se declaran en la población, por lo que se utiliza el 100 % de la población.

Novedad científica de la investigación

El tema del presente proyecto de investigación, "Preparación técnica del saque de voleibol para estudiantes de 11 a 13 años de la U.E. Dr. Francisco Arízaga Luque", exige una investigación profunda que pueda hacer avanzar la ciencia porque abarca mediciones y pruebas técnicas y físicas. Se acepta que el trabajo sugiere una novedad científica en sí mismo porque requerirá de un nuevo estudio distinto a los ya realizados.

CAPÍTULO 1

1. Marco Teórico

En este capítulo se encuentran detallados los presupuestos teóricos así como el marco referencial en el que se sustentará el presente trabajo de investigación, es decir conceptos y referencias sobre la problemática presentada de la preparación técnica del saque en el voleibol para niños de 11 a 13 años, serán tratados temas como: el voleibol, el voleibol y la educación física, el entrenamiento de los fundamentos técnicos en el voleibol, fundamentos técnicos del voleibol, clasificación y características, consideraciones teóricas y metodológicas sobre la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol, el saque como fundamento técnico del voleibol, tipos de saque y consideraciones para su enseñanza, ejercicios para el entrenamiento del saque por arriba de frente en el voleibol, entre otros. Desde esta perspectiva se intentará descomponer las variables del tema en sus partes más precisas.

1.1. Antecedentes históricos sobre el surgimiento y desarrollo del Voleibol

El voleibol se originó en la ciudad de Holyoke, Massachusetts (EE. UU.), a mediados de 1895, fue creado por el profesor William Morgan, director de la Asociación Cristiana de Hombres Jóvenes (ACM). En su momento, este deporte tenía como objetivo hacer jugar a las personas mayores sin mayores molestias físicas y reducir las lesiones debido a que no existía contacto físico entre ellos (Arce, 2020)

La primera cancha medía 15,75 m de largo, 7,625 m de ancho. La red tenía un ancho de 0,61 m, una longitud de 8,235 m y una altura de 1,98 m (desde el suelo hasta el borde superior). Morgan nombró al nuevo deporte Mintonette, pero poco después se convirtió en Volleyball.

El primer artículo sobre el nuevo deporte fue escrito el 9 de julio de 1896 por JY Cameron: el voleibol es un juego adecuado para el gimnasio o la cancha cubierta, pero también se puede practicar al aire libre. Cualquier número de personas puede practicarlo (Aguirre, 2019). El juego consiste en mantener una pelota en movimiento sobre una red alta (1,83), de un lado a otro, presentando las características del tenis y el balonmano.

En la década de 1900 hubo un crecimiento significativo del Voleibol que hizo que se desarrollara en Canadá para luego llegar a Japón, China, México, países asiáticos y africanos y el continente sudamericano. En 1910 el deporte comenzó a desarrollarse en Sudamérica, en Perú. Cabe mencionar que, durante este período, los Gobiernos de Perú y EE.UU. desarrollaron programas de Educación Física para niños carentes de actividad física.

La Asociación Cristiana de Jóvenes contribuyó decisivamente para la difusión del Voleibol en el mundo. Las primeras reglas comenzaron a firmarse en 1897. Sin embargo, fue recién a partir de 1918 que se fijó el número de 6 participantes por equipo, también llamado cuántos toques de balón podía dar cada equipo a la vez. La difusión de los juegos de Voleibol fue posible, ya que se podía jugar en tierra con una red improvisada y una pelota, lo que se convirtió, en su momento, en muy adecuado para los soldados que se encontraban en la guerra, siendo este deporte una forma de esparcimiento para tales individuos. Por ello, después de la guerra varios países como Checoslovaquia, Polonia, la Unión Soviética, Francia y Bulgaria implementaron el Voleibol en sus clubes y escuelas.

El voleibol es un deporte colectivo y, para que se produzca una disputa, se necesitan dos equipos de seis atletas cada uno (Medina, 2021). El tamaño de la cancha en la que se desarrollan estas disputas es de 18m x 9m, dividida por la mitad por una red que puede variar entre 2,43 del terreno para hombres y 2,24 del terreno para mujeres, la pelota es de 65 cm a 68,5 cm. circunferencia pesa alrededor de 300 g. Hay una línea que está a tres metros de la

red que delimita la zona de ataque que podemos llamar “línea de tres”. Y la “línea de tres” detrás define el área de defensa.

El voleibol es un deporte que requiere que los jugadores se ubiquen correctamente en la cancha, pero todos cambian según los movimientos. La rotación es una técnica característica del voleibol que determina que los jugadores trabajen tanto en defensa como en ataque. En este contexto, actualmente ya existe el séptimo jugador que es libero, un jugador diferenciado que solo puede defender y que se posiciona solo en la línea de tres y no tiene derecho a sacar (Vargas, 2022). Un partido de voleibol se juega en un máximo de cinco sets, los cuatro primeros se juegan con 25 puntos cada uno y el último con 15 puntos. En la regla de este juego, cuando hay empates del tipo 24 x 24 o 14 x 14, gana el equipo que tiene la ventaja de sumar dos puntos primero.

El voleibol puede tener dos formas de posicionar a los jugadores en la cancha, utilizándose el 6x6 al inicio del aprendizaje del juego, para que el jugador que pasa el balón haga el levantamiento y el 4x2, en el que todos los jugadores definen bien sus posiciones y solo dos atletas hacen el levantamiento. Finalmente, el 5x1 es el más utilizado para disputas de alto nivel técnico donde cinco jugadores atacan y solo uno hace los retiros.

1.2. El voleibol como deporte de estudio en el currículo de Educación Física

El voleibol, como deporte colectivo, es considerado fundamental para niños y adolescentes, ya que estimula el desarrollo psicomotor, posibilitando experiencias en el ámbito escolar y contribuyendo a establecer la organización de la imagen corporal. Para la Educación Física, todo movimiento corporal puede ser tematizado y desarrollado pedagógicamente a través de la aplicación de los contenidos al deporte y al juego colectivo (Vaca, 2021).

Dentro de la disciplina de la Educación Física, el voleibol es un contenido con posibilidad de estudio y desarrollo de diversas actividades, pero también es un deporte que

tiene una finalidad competitiva. En este sentido, corresponde al profesor de la asignatura valorar estas cuestiones e introducir el deporte en el ámbito escolar sin perjudicar a los alumnos.

En el contexto de la Educación Física escolar, el voleibol es entendido y propuesto en este contexto con el objetivo de promover la cultura corporal del movimiento. La forma en que se aplica a los estudiantes no debe ser “excluyente” sino “inclusiva”, ya que todos los estudiantes deben tener derecho a las actividades de movimiento. Se deben trabajar los movimientos básicos de este deporte para que todos los alumnos puedan desarrollarlos. Así, el docente como educador debe elaborar situaciones en la aplicación del movimiento del voleibol con el objetivo de promover la formación integral del alumno.

Al defender una Educación Física dirigida a la ciudadanía, enfatiza que no es el hecho de que la Educación Física aparezca en la legislación como un componente escolar lo que garantizará a todos, el acceso a sus contenidos (Suarez, 2020). Es decir, para el autor, dependerá del docente si los estudiantes realmente entrarán en contacto con el conocimiento del área, ya que puede estar en el plan de estudios y estar destinado solo a ciertos estudiantes y/o presentar contenidos reducidos, haciendo imposible que la educación sea implementada en la práctica escolar, la Física sucede de manera que permite al estudiante conquistar su ciudadanía.

Desde la década de 1970, la Educación Física ha sido considerada como deportiva, valorando a los alumnos que ejecutan correctamente las técnicas de las modalidades, determinadas por los profesores. En el caso del voleibol, esto también es característico, ya que, en las primeras décadas del siglo XX, poco después de su surgimiento en 1895, el juego se desarrollaba realizando los fundamentos del saque bajo y el toque. La fundación titular solo fue creada a partir de la década de 1960 por la escuela asiática (Japón, China, Corea). El surgimiento de este movimiento se produjo como respuesta al movimiento de corte creado

previamente por la considerada escuela de Europa del Este (Unión Soviética, Polonia, Checoslovaquia).

Los deportes de equipo se dividen en tres etapas o etapas de desarrollo, las cuales son: etapa de iniciación deportiva I; iniciación deportiva fase II; iniciación deportiva fase III. Este mismo autor sostiene que en cada etapa los objetivos están bien definidos de acuerdo a la educación formal y de acuerdo a cada etapa de edad biológica, escolar, cronológica y también en relación a las categorías de competencias a disputar en los campeonatos a realizarse.

En los primeros años de la escuela primaria, que equivalen al período comprendido entre el 1° y el 4° grado, se debe trabajar la etapa de iniciación deportiva I. Desarrollar el pensamiento táctico (Quispe, 2020). En este proceso es de suma importancia que todos los estudiantes participen de las actividades, ya que deben tener acceso a los principios educativos de juegos y actividades encaminadas al proceso de enseñanza-aprendizaje de manera positiva. Cabe señalar que en esta etapa es mejor evitar las competencias, ya que estos estudiantes aún no están maduros para estas actividades donde se requiere perfección en los movimientos y mejores tácticas.

2.2 El entrenamiento de los fundamentos técnicos en el voleibol

Los jugadores de voleibol deben tener una excelente coordinación física y rapidez mental, tanto individualmente como en equipo. Esto sólo puede conseguirse mediante un entrenamiento adecuado, teniendo en cuenta que los niños de entre 11 y 13 años necesitan un desarrollo constante de la capacidad de coordinación física porque sus cuerpos están en continuo crecimiento. El desarrollo de las habilidades de coordinación física en niños de 11 a 13 años debe ser constante debido al continuo desarrollo corporal, lo que implica que el manejo de la percepción espacio-temporal es variable y perjudica la coordinación del individuo con el entorno que previamente se ha conseguido. Esto sólo puede lograrse mediante un entrenamiento adecuado.

En cuanto al tema, Hernández, Ortiz, & Blanco (2021), mencionan que, se identifican tres fases básicas con diversas etapas del entrenamiento deportivo, ellas son:

Formación motora general. Donde se destaca la fase genérica de adaptación e iniciación a la actividad físico - deportiva.

Formación deportiva de base: Conformada por la fase de iniciación deportiva específica y la fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo.

Alto rendimiento deportivo. Aquí se encuentran las fases de máximo resultado deportivo y la fase de estabilización y mantenimiento del nivel deportivo. (Hernández, Ortiz, & Blanco, 2021).

La investigación realizada en el presente trabajo se enmarca en la segunda etapa de la formación deportiva básica en su primera fase, la iniciación deportiva específica, donde es importante tener en cuenta, entre otras cosas, el estado de desarrollo singular del niño, la naturaleza del deporte y su motivación para la especialización deportiva elegida. La enseñanza de los procedimientos específicos fundamentales comienza en esta fase desde una perspectiva técnico-táctica, utilizando enfoques metodológicos modificados.

2.2.1. Fundamentos técnicos del voleibol. Clasificación y características

2.2.1.1. Clasificación

Los Fundamentos son técnicas y habilidades utilizadas por los jugadores en el juego de Voleibol. Se los puede clasificar, principalmente en:

- El Saque o Servicio.
- La Recepción o Pase.
- La Armación o Colocación
- El Ataque
- El Bloqueo
- La Defensa.

2.2.1.2. Características

Entre las principales características de los fundamentos técnicos del voleibol, podemos encontrar:

Factores Psicológicos.

Factores Físicos

Velocidad

Flexibilidad

Factores Técnicos

Desplazamiento

Postura

Formas de golpeo

2.3. El saque como fundamento técnico del voleibol

2.3.1. Tipos de saque y consideraciones para su enseñanza

El saque, a menudo conocido como servicio, es la primera técnica que debe dominar un jugador de voleibol. Este movimiento técnico se utiliza para iniciar el juego y se perfecciona durante la carrera del deportista.

Dado que el objetivo principal del saque es llegar a un objetivo directo desde la línea de fondo, el saque se considera un movimiento de ataque crucial en el voleibol. Además, su objetivo es dificultar la respuesta del equipo contrario. Una de sus cualidades es que el jugador de voleibol que saca no podrá ayudar a su equipo en esos momentos cruciales del partido, por lo que debe pensar dónde quiere recibir el balón.

Por otra parte, dominar el arte de hacer un saque de voleibol fuerte es crucial para mejorar la estrategia defensiva de un equipo. En esta jugada, el control del balón es más importante que los compañeros o el equipo contrario.

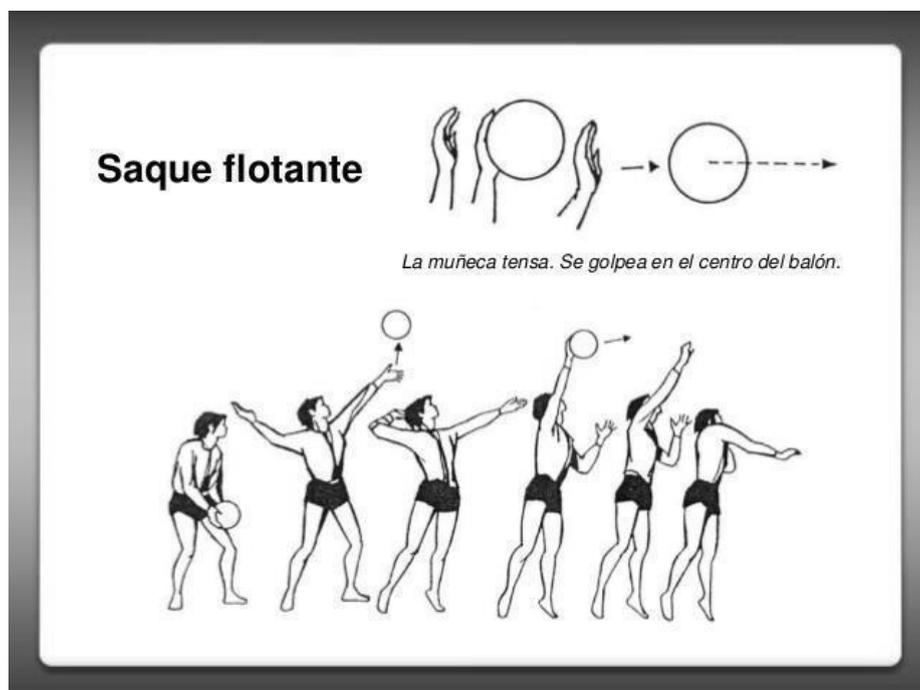
2.3.1.1. Tipos de saque en voleibol

Poner el balón en juego es uno de los objetivos del saque de voleibol, como ya se ha señalado, pero también es crucial dificultar que el equipo contrario recupere el balón y marque un gol. Existen varios tipos de saques de voleibol, y es posible distinguir entre ellos en términos de trayectoria y estilo de golpeo para que este servicio sea eficaz, preciso y seguro. A continuación, se mencionan los más importantes:

Saque flotante

Ilustración 1

Saque flotante



Nota. Adaptado de *Saque flotante*, de Edwin Cuenca, 2014, *Reglamento de Voleibol*.

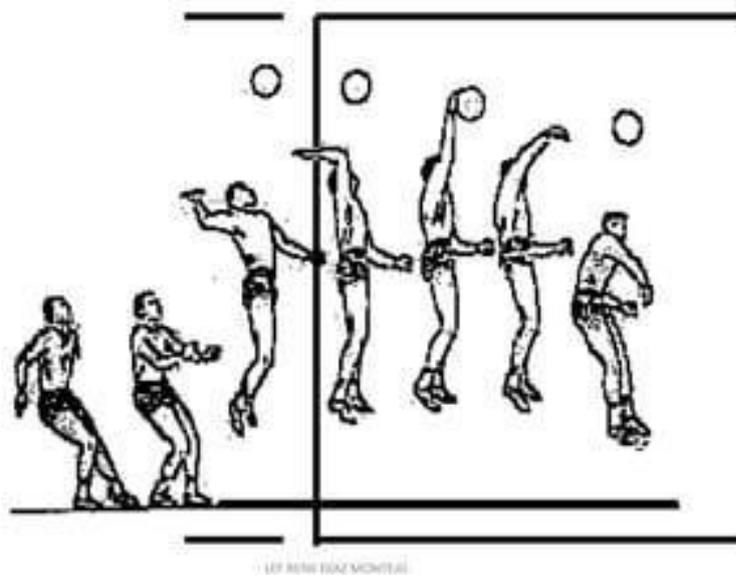
El saque flotante se utiliza para hacer que la pelota de voleibol se desplace inesperadamente hacia la derecha, la izquierda o incluso hacia arriba debido al flujo de las capas de aire que rodean la pelota. Dado que el golpe se efectúa con rapidez, el balón cae brusca y rápidamente, lo que dificulta al contrario calcular dónde caerá el balón.

Saque con salto

Se trata de un tipo de saque de voleibol cuyo objetivo es aumentar la fuerza y la altura del impacto al mismo tiempo para dificultar la recepción del balón, impidiendo que los adversarios lancen un ataque más potente. Sólo los jugadores con habilidades especializadas pueden realizar este saque.

Ilustración 2

Saque con salto



Nota. Adaptado de *Saque con salto*, de Rene Díaz, 2014, *El saque o servicio en el Voleibol*

Saque con efecto

Ilustración 3

Saque con efecto



Nota. Adaptado de *Saque con efecto*, de Edwin Cuenca, 2014, *Teoría del Voleibol*

En el voleibol, este estilo de saque también puede denominarse remate. Se trata de un saque en el que el balón gira rápidamente hacia delante, dificultando su recepción por la rapidez del golpe. El movimiento es más previsible con el saque flotante, que es uno de los principales contrastes (Moriana, 2019).

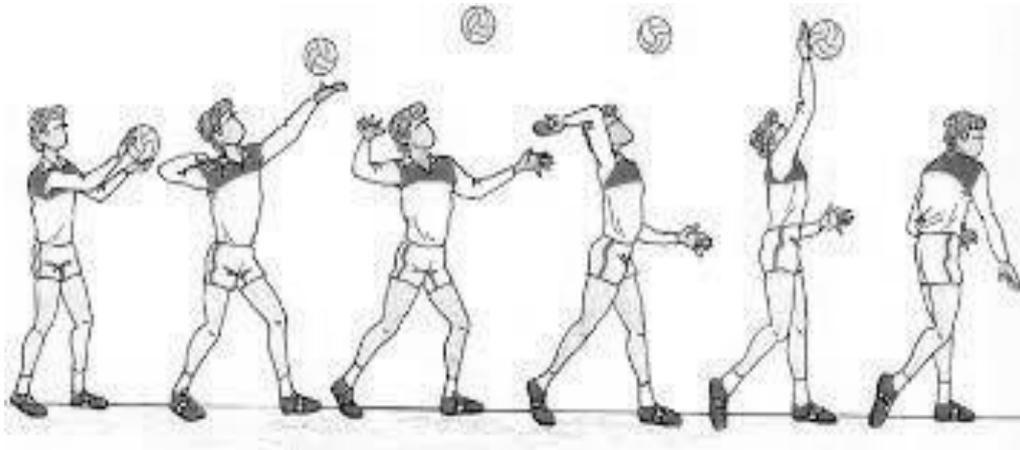
2.3.1. Ejercicios para el entrenamiento del saque por arriba de frente en el voleibol

2.3.1.1. Ejercicio de lanzar el balón

Descripción: Se debe indicar al jugador que se coloque a la anchura de los hombros, perpendicular a la línea de fondo, los pies juntos y la mano libre sujetando la pelota delante de él con las palmas hacia arriba. El atleta lanza la pelota directamente hacia arriba, haciéndola aterrizar en la misma mano cada vez. El lanzamiento tendrá inicialmente una altura muy baja, probablemente sólo unos centímetros. Aumentar la altura del lanzamiento con el tiempo hasta que el atleta pueda lanzar consistentemente la pelota recta hacia arriba a una altura de 30 cm (1 pie) después de ganar confianza con el lanzamiento bajo.

Ilustración 4

Ejercicio de lanzar el balón



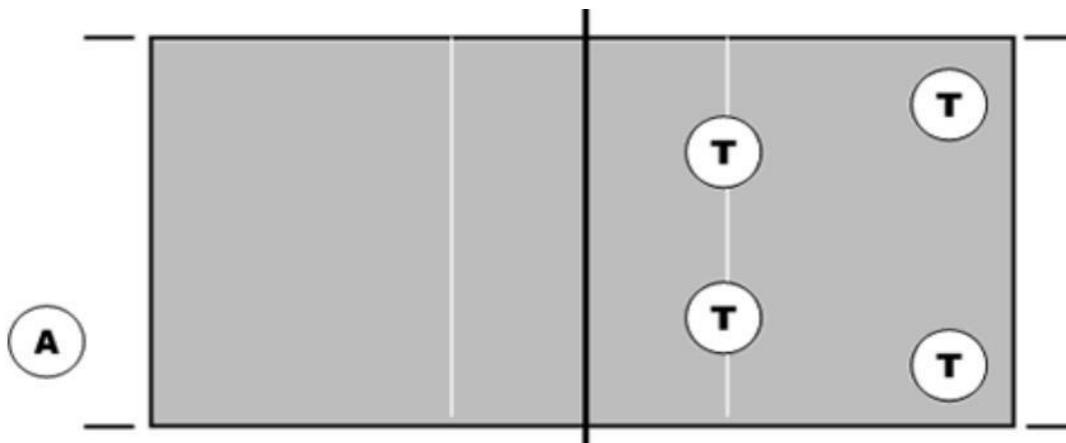
Nota. Adaptado de *Ejercicio de lanzar el balón*, de José Castro, 2022, *Fundamentos del Voleibol*

2.3.1.2. Ejercicio de saque a un objetivo

Descripción: Se debe invitar al jugador a adoptar la postura de saque adecuada. El entrenador colocará dos blancos al otro lado de la red. Los dos blancos están a 2 metros (6 pies) de la línea de fondo y a 1 metro (3 pies) de cada línea lateral, mientras que la red está a 3 metros (10 pies) de distancia. Las dianas pueden ser periódicos, dibujos con tiza, sillas plegadas en el suelo o incluso compañeros de equipo sentados o tumbados.

Ilustración 5

Ejercicio de saque a un objetivo



Nota. Adaptado de *Ejercicio de saque a un objetivo*, de Special Olympics, 2014, *Voleibol de Olimpiadas Especiales*.

Cada atleta tiene diez oportunidades de servir a los objetivos que el entrenador ya ha dicho en voz alta y mostrada visualmente (abajo a la derecha, corto a la izquierda, etc.). Después de servir, el atleta va inmediatamente a una posición defensiva que fue designada previamente en la cancha para simular la acción de juego antes de correr de nuevo a la línea de servicio para entregar el servicio posterior. Se concede un punto por cada blanco golpeado. Por ejemplo, puede intentar dar a cada atleta una puntuación a batir que aumente de 3 puntos la primera vez a 6 al final de la temporada. Colocar a los participantes en la línea de 3 metros para este ejercicio proporciona una alternativa para aquellos que carecen de fuerza para despejar la red desde la línea de fondo. Podrán desarrollar su fuerza y practicar técnicas básicas de saque mientras lo hacen. Con el tiempo, podrán sacar desde detrás de la línea de fondo. A medida que estos deportistas se hacen más fuertes, retirarles gradualmente de la red aumentará su confianza.

CAPÍTULO 2

2.1. Metodología de la investigación

2.1.1. Diseño de la investigación

En este caso, a través de una observación previa en la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque, se determinó que no existe un conjunto de ejercicios orientados a mejorar la técnica de saque. A partir de esta necesidad, se estableció la importancia de implementar un proceso pedagógico de educación deportiva. La investigación utiliza un diseño de estudio experimental en su modalidad de pre- experimento pedagógico.

El enfoque o paradigma utilizado es el cuantitativo que adopta la forma de análisis de datos numéricos y estadísticos pertinentes para el estudio y se centra en la medición de las características de los fenómenos sociales. Para ello, es necesario derivar una serie de postulados que expresen deductivamente las relaciones entre las variables objeto de estudio a partir de un marco contextual pertinente al problema planteado” (Flores, 2018). Los resultados de esta estrategia suelen estandarizarse y generalizarse.

La investigación es de corte transversal, pues se realizan dos mediciones una durante la fase de diagnóstico (pretest) y otra después de aplicada la propuesta del sistema de ejercicios (post-test)

2.1.2. Población y muestra

La investigación empleará un diseño de selección de la muestra que no es ni probabilístico ni no probabilístico pues como es una población pequeña, se tomará el 100 % de la misma como muestra.

2.1.2.1. Población

Se tomaron en cuenta 12 estudiantes de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque conforman la población de este estudio. Como fuentes clave de información se tendrán en cuenta a 6 docentes del área de Educación Física que laboran con la preparación del equipo de voleibol.

Tabla 1

Población y fuentes clave de información de la U. E. Dr. Francisco Arízaga Luque

Ítem	Estratos	Frecuencias
1	Docentes	6
2	Estudiantes	12
Total		18

2.1.2.2. Muestra

Seis docentes constituyen la muestra de la investigación, que es un subconjunto de la población. En este caso se tomará el 100 % de la población como muestra

Tabla 2

Muestra U. E. Dr. Francisco Arízaga Luque

Ítem	Estratos	Frecuencias
1	Docentes	6
2	Estudiantes	12
Total		18

2.1.3. Técnicas e instrumentos de investigación

2.1.3.1. Técnicas

Observación: “Además de permitir llevar registros como bitácora de la información pertinente para el estudio, es una técnica que debe emplearse en todos los procesos de investigación” (Namakforoosh, 2019). Este enfoque se utilizó en la ficha de observación donde se pudo observar cómo los estudiantes la realizaban y cómo los docentes intentaban desarrollarla. También se pudo ver que los niños mostraron interés por la lectura.

Encuesta: “Para graficar los datos se utilizan cuestionarios estructurados o semiestructurados en el método de encuesta, que permite cuantificar los resultados” (Ruiz J. , 2017). En la encuesta participaron profesores de educación básica superior y padres de familia.

Test: Es una herramienta, proceso o método utilizado para recopilar información.

Los test deportivos son evaluaciones que nos permiten valorar cuantitativamente el nivel de aptitud y competencia física de un deportista. “Las pruebas funcionales permiten fijar los módulos e intervalos sucesivos con la mayor precisión posible. Otorgan información sobre la capacidad de respuesta de un sujeto a un estímulo” (Zavaleta, 2018). Estos test son una herramienta útil para abordar diversas cuestiones relacionadas con el deporte, pero son simplemente eso -una herramienta- y no deben imponerse a los deportistas como método principal de entrenamiento.

2.1.3.2. Instrumento

Se considera la utilización del cuestionario, compuesto por preguntas abiertas para una correcta recolección de información su procesamiento en datos estadísticos por porcentaje sobre el nivel de conocimiento que tienen los docentes sobre el saque por abajo y el saque lateral para la categoría de 11 a 13 años en voleibol, así como también un test para evaluar la técnica de ambos saque por abajo y de frente.

Test técnico del saque lateral y de frente aplicado en el voleibol para estudiantes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Resultados de la aplicación del Test pedagógico técnico empleado durante el proceso de enseñanza y desarrollo del voleibol en la categoría 11- 13 años **de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil**. El test corresponde al diagnóstico inicial (pretest), para evaluar el estado actual del estudiante. En el mismo el jugador realizará la ejecución del movimiento técnico del saque por abajo de frente y lateral, los evaluadores estarán pendiente a través de la observación directa de los errores que comenten los deportistas a la hora de realizar el saque.

Leyenda sobre los errores en el protocolo de observación:

1. Postura inadecuada para ejecutar el saque
2. Golpea el balón sin la extensión del brazo de golpeo
3. Golpea el balón con la palma de la mano cerrada
4. No coloca el balón correctamente hacia el brazo que golpea.
5. No realiza el movimiento coordinado de piernas y brazos en el momento del contacto con el balón
6. No se incorpora al área de juego después de realizar el saque

Rangos de evaluación:

- 0 error equivale a Excelente
- 1 error Muy bien
- 2 error equivale a Bien
- 3 errores equivalen a regular
- 4 errores o más equivalen a Mal.

Test. Saque por abajo:

Se coloca el pie al contrario del brazo hábil en forma perpendicular a la línea final. El pie del lado del brazo hábil se colocará en forma diagonal y ligeramente retrasado con relación al otro. El balón deberá sostenerse sobre la mano del brazo contrario al brazo hábil.

Objetivo: Medir la destreza y habilidad técnica del saque por abajo adquirida, golpeando el balón con la palma o el puño, para una mejor efectividad.

Descripción: En esa posición deberá lanzar hacia arriba el balón para volverlo a recibir en la dirección en que fue lanzado hasta mecanizar este movimiento. El brazo hábil describirá un movimiento de péndulo de frente. En este movimiento debe existir una posición del tronco hacia el lado del brazo hábil y el regreso más o menos en forma brusca, aumentando el cambio de posición de pies y hombros. Debemos tener presente la semiflexión y extensión de las piernas. El golpe del balón deberá ser claro y se debe hacer con la palma de la mano o con el puño, con su parte interior y exterior. El balón deberá golpearse en la parte inferior - posterior.

Test. Saque lateral:

Saque lateral: similar al anterior. Solamente varía en el movimiento del brazo hábil, que se realizará lateralmente. El contacto con el balón se realiza en la parte superior al punto inferior-posterior.

Objetivo:

Medir la destreza y habilidad técnica del saque por abajo adquirida, golpeando el balón con la palma o el puño, para una mejor efectividad.

Descripción: En esa posición deberá lanzar hacia arriba el balón para volverlo a recibir en la dirección en que fue lanzado hasta mecanizar este movimiento. El brazo hábil describirá un movimiento de péndulo lateral. En este movimiento debe existir una posición del tronco hacia el lado del brazo hábil y el regreso más o menos en forma brusca, aumentando el cambio de posición de pies y hombros. Debemos tener presente la semiflexión y extensión de las piernas. El golpe del balón deberá ser claro y se debe hacer con la palma de la mano o con el puño, con su parte interior y exterior. El balón deberá golpearse en la parte inferior - posterior.

1.4. Análisis de los resultados

Variable 1: Nivel de preparación, conocimientos, planificación y ejecución del saque por abajo y lateral aplicados en las clases de entrenamiento por parte de los docentes de la Unidad Educativa “**Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil**” que facilite el aprendizaje de los deportistas participantes en la investigación.

Dimensión 1. Estado actual del nivel conocimientos teóricos, didácticos, metodológicos y físico por parte de los docentes de educación física, para mejorar el saque por abajo y lateral de los niños practicantes sujetos al proceso investigativo.

Tabla 3

Resultados iniciales del pretest de la encuesta dirigida a los entrenadores.

Juicios de valor

Nº	Indicadores de evaluación	Muy Insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente Suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy Suficiente (5)
1	Nivel de conocimientos de contenidos teóricos, físicos y metodológico sobre el saque lateral y por abajo en el voleibol categoría 11 13 años.	33% (2)	50% (3)	17% (1)	0% (0)	0% (0)
	Nivel de conocimiento sobre los principios didácticos de la técnica del saque por abajo y el saque lateral en el voleibol categoría 11 y 13 años	50% (3)	33% (2)	17% (1)	0% (0)	0% (0)

Nº	Indicadores de evaluación	Muy Insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente Suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy Suficiente (5)
	Nivel de conocimiento sobre las teorías los procedimientos metodológicos y formas organizativas que facilite el aprendizaje del saque por abajo y lateral en los niños de 11 a 13 años.	66% (4)	17% (1)	17% (1)	0%	0%
	Cocimientos sobre un sistema de ejercicios especiales para mejorar la técnica del saque por abajo y lateral en el voleibol para niños de 11 a 13 años.	83% (5)	0%	17% (1)	0%	0%

En la Tabla3, relacionada con la encuesta a los docentes de voleibol, ellos manifestaron su realidad al expresar su nivel de conocimiento, un 83 % desconocen cómo aplicar la técnica del saque lateral y por abajo en el voleibol al enseñar a sus alumnos, pueden ocurrir varios problemas y desafíos: Se observa una carencia significativa de fundamentación técnica, lo que representa un desafío considerable para los deportistas, ya que no recibirán una instrucción adecuada sobre cómo llevar a cabo los saques de manera correcta en el voleibol. La técnica se erige como un pilar fundamental en este deporte, y si el entrenador no posee una comprensión sólida de los elementos técnicos clave, los jugadores podrían desarrollar malos hábitos que resultarán complicados de corregir en un futuro. Asimismo, existe un riesgo de lesiones, especialmente para aquellos que están en proceso de aprendizaje, ya que una técnica inapropiada al realizar los saques puede aumentar el peligro de sufrir lesiones en áreas como la espalda y el hombro, lo que, a la larga, podría desencadenar problemas de salud. Otro aspecto crítico es el bajo rendimiento que se manifiesta en el juego

debido a la falta de conocimientos del entrenador sobre cómo impartir una técnica adecuada. Un saque que carece de corrección no solo impacta negativamente en la precisión, sino que también merma la potencia y la eficacia del saque, lo cual repercute directamente en el desempeño del equipo. Es evidente que, al no dominar la técnica del saque y no observar mejoras en su rendimiento debido a una instrucción deficiente, los jugadores experimentan desmotivación y una pérdida de interés en el entrenamiento. Esto, a su vez, conlleva a una disminución en la participación y el compromiso de los jugadores en el deporte.

Para enfrentar estos desafíos, resulta esencial que los entrenadores busquen oportunidades de educación y formación en la técnica del voleibol, abarcando tanto los diversos tipos de saques. Esto les permitirá brindar una instrucción efectiva a sus jugadores, garantizando un desarrollo técnico adecuado y minimizando el riesgo de lesiones. También es de suma importancia que los entrenadores sean capaces de reconocer cuándo necesitan ayuda y estén dispuestos a buscar orientación y capacitación por parte de colegas con más experiencia o expertos en el ámbito del voleibol.

La aplicación del test de saque por abajo aparece en la tabla que aparece a continuación:

Tabla 4

Resultados del test del saque por abajo durante el pretest

No	E1	E2	E3	E4	E5	E6	T/E	Evaluación
1	1	0	1	1	0	1	4	M
2	1	1	0	1	0	0	3	R
3	1	1	0	0	1	0	3	R
4	0	0	1	1	0	0	2	B
5	1	1	1	0	0	1	4	M
6	1	0	1	0	1	0	3	R
7	0	0	0	1	0	0	2	B
8	1	0	1	0	0	1	3	R
9	1	1	0	0	1	0	3	R
10	0	1	0	1	0	0	3	R
11	1	0	1	0	0	0	2	B
12	1	1	1	0	0	1	4	M

En la Tabla No.4 se presenta el análisis de los resultados del Pretest técnico del saque por debajo de frente, con indicadores que reflejan que más del 80% de los aspectos técnicos fueron evaluados entre regular y mal en el pretest. Aparecen dos evaluados de bien, seis evaluados de regular y tres evaluados de mal.

La aplicación del test de saque lateral durante el pretest y antes de aplicar la propuesta arrojó los siguientes resultados:

Tabla 5

Resultados del test del saque lateral durante el pretest. Categoría 11 a 13 años

No	E1	E2	E3	E4	E5	E6	T/E	Evaluación
1	0	1	0	1	0	1	3	R
2	1	1	0	1	1	0	4	M
3	1	1	0	0	1	1	4	M
4	0	0	1	1	0	0	2	B
5	1	1	1	0	0	1	4	M
6	1	0	1	0	1	0	3	R
7	0	1	0	1	0	0	2	B
8	1	0	1	0	0	1	3	R
9	1	0	0	0	1	1	3	R
10	0	1	0	1	0	1	3	R
11	0	0	1	1	1	0	3	R
12	1	1	1	0	0	1	4	M

En la Tabla No.5 se presenta el análisis de los resultados del Pretest relacionado con el saque lateral, los indicadores demuestran que más del 80% de los aspectos técnicos fueron evaluados entre regular y mal en el pretest. Aparecen dos evaluados de bien, seis evaluados de regular y cuatro evaluados de mal.

CAPITULO III. SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL SAQUE POR DEBAJO Y LATERAL PARA LOS ESTUDIANTES DE 11-13 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DR. FRANCISCO ARÍZAGA LUQUE DE GUAYAQUIL, EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

El sistema de ejercicios que se presenta tiene una estructura en sistema donde cada componente o elemento del sistema cumple determinadas funciones y en el que existen relaciones de jerarquía y de complementación. El sistema está integrado por las fases de: presentación, fundamentación teórica, características del saque por debajo y lateral, factibilidad, importancia, aporte práctico, objetivos, orientaciones metodológicas de la propuesta, implementación (ejercicios técnicos y juegos recreativos) y evaluación de la propuesta.

3.1. Componentes del sistema de ejercicios para la enseñanza del saque en los estudiantes de 11-13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil

Presentación

El voleibol, un deporte dinámico y altamente competitivo, se caracteriza por su ritmo vertiginoso y la necesidad de una sólida base técnica para alcanzar el éxito en la cancha. A medida que el interés por el voleibol sigue creciendo entre los niños de 11 a 13 años, se vuelve esencial enfocarse en la preparación técnica del saque, una de las habilidades fundamentales en este deporte.

El saque no solo es el punto de inicio de cada juego, sino que también desempeña un papel crucial en la estrategia ofensiva y defensiva de un equipo. Para los niños que están en una etapa crítica de desarrollo, la adquisición de una base técnica sólida en el saque es una prioridad. La preparación técnica del saque por abajo y lateral, específicamente diseñada para este grupo de edad, es fundamental para garantizar un desarrollo deportivo adecuado, seguridad en el juego y la promoción de habilidades tácticas avanzadas.

En esta investigación, se argumentará la importancia de la preparación técnica del saque en el voleibol para niños de 11 a 13 años. Se explorarán los beneficios de una base técnica sólida, la prevención de lesiones, el desarrollo de habilidades motoras y el fomento de un entorno integral de aprendizaje. Además, se resaltarán el papel crucial que desempeña el saque en la estrategia y el rendimiento del equipo. A medida que avanzamos, exploraremos en

profundidad cada uno de estos aspectos, destacando cómo una preparación técnica adecuada puede sentar las bases para el éxito en el voleibol en esta etapa de desarrollo.

Fundamentación teórica

La fundamentación teórica del saque por debajo y el saque lateral en el voleibol es crucial para comprender la importancia de estas técnicas en el desarrollo de habilidades de los niños de 11 a 13 años. Aquí se argumenta su relevancia y se proporcionan referencias bibliográficas actualizadas

El Saque por debajo: El saque por debajo es una técnica fundamental en el voleibol, y su importancia radica en su papel como el punto de inicio de cada jugada. A través de una revisión de la literatura, se encuentra que el saque por debajo permite una mayor precisión y control en el inicio del juego. Autores como Faigenbaum y Myer (2016) señalan que el saque por debajo es esencial para garantizar un servicio consistente y preciso. Además, permite a los niños desarrollar habilidades motoras finas, como la coordinación ojo-mano, que son fundamentales en esta etapa de crecimiento (Faigenbaum & Myer, 2016).

El saque lateral: El saque lateral, aunque menos común que el saque por debajo, también desempeña un papel importante en el voleibol. Investigaciones recientes, como el estudio de González-Badillo et al. (2018), demuestran que el saque lateral puede ser una técnica efectiva para sorprender a los oponentes y crear oportunidades tácticas en el juego. Además, enseñar el saque lateral a los niños puede mejorar su comprensión de las estrategias del voleibol y su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones en la cancha (González-Badillo et al., 2018).

Se considera que, la preparación técnica del saque por debajo y lateral en el voleibol es esencial para los niños de 11 a 13 años. Estas técnicas no solo influyen en el rendimiento deportivo, sino que también contribuyen al desarrollo de habilidades motoras, estratégicas y cognitivas. Las referencias bibliográficas respaldan la importancia de estas técnicas en la formación de jóvenes jugadores de voleibol.

Características del saque por debajo y lateral

Las características o caracterización del saque por debajo y el saque lateral en el voleibol son fundamentales para comprender en profundidad estas dos técnicas. A continuación, se argumenta sobre las características distintivas de cada uno:

Saque Debajo: en el saque por debajo, el jugador se encuentra de pie con los pies separados a la altura de los hombros. El cuerpo está ligeramente inclinado hacia adelante para permitir una mejor transferencia de peso durante el servicio.

Contacto con la bola: En este saque, el contacto con la bola se realiza por debajo de la cintura, generalmente entre la cadera y la rodilla. Esto permite al jugador ejercer un mayor control sobre la dirección y la potencia del saque.

Precisión y consistencia: El saque por debajo es conocido por su precisión y consistencia. Los jugadores pueden dirigir la bola con mayor exactitud hacia el objetivo deseado, lo que lo convierte en una técnica fundamental en el voleibol.

Control táctico: Los jugadores pueden variar la velocidad y el efecto del saque por debajo, lo que les permite sorprender a los oponentes y controlar el ritmo del juego.

Saque lateral:

Posición del cuerpo: El saque lateral implica una posición de perfil, donde el jugador se ubica de lado en relación con la red. Esto permite un ángulo diferente de ataque y desorienta a los oponentes.

Contacto con el cuerpo: En el saque lateral, el contacto con la bola se realiza de lado. El jugador golpea la bola de manera que se desplace en una trayectoria lateral, lo que puede dificultar la recepción para el equipo contrario.

Sorpresa y cambio de ritmo: El saque lateral se utiliza para sorprender a los oponentes, ya que es menos común en comparación con el saque por debajo. Los cambios en la trayectoria y el efecto de la bola pueden desequilibrar a la defensa contraria.

Habilidades estratégicas: El saque lateral es una técnica que requiere un alto grado de habilidad estratégica. Los jugadores deben determinar cuándo y cómo utilizarlo para maximizar su efectividad.

Se considera que, el saque por debajo se caracteriza por su precisión y consistencia, mientras que el saque lateral destaca por su capacidad para sorprender a los oponentes y cambiar el ritmo del juego. Ambas técnicas son importantes en el voleibol, y la elección de cuál utilizar depende de la estrategia y las circunstancias del partido.

Factibilidad: La factibilidad de implementar el sistema de ejercicios técnicos del saque por debajo y lateral en el voleibol para niños de 11 a 13 años es respaldada por varios factores. En primer lugar, la colaboración y el apoyo de los padres de familia son esenciales, ya que su involucramiento facilita que los niños participen en estas actividades deportivas. Además, contar con el respaldo de las autoridades de la institución educativa fortalece la viabilidad de la propuesta, ya que demuestra un compromiso institucional con el desarrollo integral de los estudiantes.

Importancia: La importancia práctica de esta propuesta radica en su contribución al fomento de la inclusión de los niños a través del voleibol. Al proporcionarles la oportunidad de jugar y divertirse en entrenamientos y juegos, se promueve la participación activa de los estudiantes en actividades deportivas. Además, esta iniciativa también beneficia a los docentes de Educación Física, ya que les brinda herramientas para corregir errores y mejorar la enseñanza de las técnicas de voleibol.

El aporte práctico: El aporte práctico se centra en la aplicación concreta de un sistema de ejercicios del saque por debajo y lateral en el voleibol, diseñado específicamente para la categoría de 11 a 13 años. Esta aplicación proporciona a los profesionales de Educación Física una guía práctica y efectiva para enseñar a los estudiantes las habilidades necesarias para jugar al voleibol. El impacto de esta implementación será positivo, ya que brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar sus habilidades técnicas de manera segura y confiada, lo que no solo beneficia su desempeño deportivo, sino también su desarrollo personal y social.

Se considera que: La factibilidad, importancia y aporte práctico de esta propuesta respaldan su viabilidad y relevancia en el contexto educativo, promoviendo la inclusión y el desarrollo de habilidades deportivas en los estudiantes de 11 a 13 años.

Objetivos

Objetivo general

Mejorar la ejecución del saque por abajo y lateral en los estudiantes de 11-13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Objetivos específicos

- Diseñar un sistema de técnico del saque por debajo y lateral, según las capacidades y necesidades de los estudiantes participantes en la investigación, promoviendo la participación activa.
- Implementar las actividades diseñadas dentro de la clase de Educación Física de manera regular y estructurada.
- Evaluar periódicamente el progreso de los estudiantes en términos de su participación activa, bienestar físico y emocional, y capacidad para adoptar un estilo de vida saludable.
- Proporcionar retroalimentación y apoyo individualizado a los estudiantes con problemas técnico del saque lateral y por debajo, para maximizar su desarrollo y participación.
- Promover la inclusión y la cooperación entre todos los estudiantes, creando un ambiente de aceptación y respeto mutuo con el aprendizaje de nuevas técnicas.

Orientaciones metodológicas de la propuesta

El método fundamental a utilizar, durante el proceso de enseñanza de ejercicios técnicos del saque por abajo y lateral, será el de repeticiones y el método de juego, estos permiten valorar y promover la participación de todos, frente a las diferentes realidades que se presentan cada estudiante, también tener presente la importancia del método de observación para llevar a cabo la evaluación, de aprendizaje para aplicar las diferencias individuales.

La propuesta, está dirigido a los estudiantes de 11-13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil, las actividades se ejecutarán en cuatro semanas de lunes a viernes de 13h00 a 13h45, se explicará la importancia y beneficios de los saques por debajo y lateral en los practicantes, se motivará y se realizar un juego por día., para ponerlo en práctica.

Implementación: Desde el punto de vista metodológico, el profesor debe plantearse las siguientes cuestiones:

- Valorar en su justa medida las limitaciones que presentan participantes en el proyecto investigativo, que van a participar en los juegos de voleibol y el sistema de ejercicios técnico del saque por debajo y lateral; también, las capacidades presentes y el estado en que se encuentran.
- El docente debe lograr que todos los niños participen en el sistema de ejercicios propuesto del saque por abajo y lateral, mostrando una integración general y voluntaria
- Establece objetivos claros y específicos para el sistema de ejercicios técnicos del saque por debajo y lateral, considerando aspectos como el desarrollo motor, la participación social, la mejora de la autoestima y la promoción de la inclusión y la igualdad.
- Tratar a las personas de forma individual, prestando todo el apoyo necesario para mejora su técnica del saque por debajo y lateral en el voleibol.
- Diseña las adaptaciones necesarias para cada ejercicio diseñado, estas adaptaciones pueden incluir cambios en las reglas, el uso de materiales específicos, el establecimiento de niveles de dificultad y la inclusión de ayudas técnicas.
- Asegúrate de que el sistema de ejercicio sea sostenible a largo plazo. Considera la incorporación de los ejercicios en el plan de estudios de Educación Física.

El profesor debe plantearse los siguientes recursos, material e instalaciones:

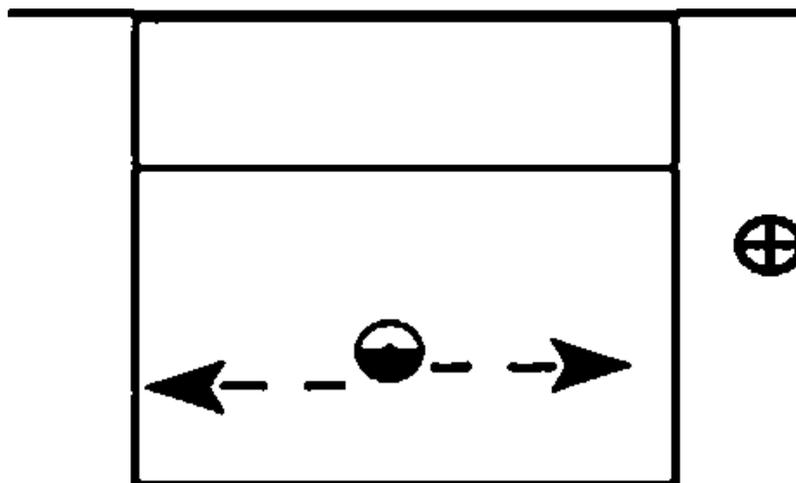
- Variar el tamaño de los objetos y espacios.
- Mejorar la seguridad de los objetos.
- Incorporación de elementos de protección.
- Elegir elementos divertidos con los que podría aplicar los ejercicios propuestos un sistema de ejercicios cualquier niño.
- Tener en cuenta la importancia de elegir un sistema de ejercicio que favorezcan la actividad física y social.
- Utiliza ayudas técnicas y adaptaciones según sea necesario, de la técnica del saque por debajo y lateral, que faciliten la participación de los estudiantes en los juegos.

Ejercicios técnicos del saque por debajo y lateral para los estudiantes de 11-13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arizaga Luque de Guayaquil.

EJERCICIO DE PREPARACIÓN SIN BALÓN	
OBJETIVO	DESARROLLO
Prepara el cuerpo para que no sufra ningún tipo de lesión en los ejercicios.	Una hilera de jugadores colocados mirando hacia la red, realizan desplazamientos laterales, al frente y atrás (9 m, 6 m), al llegar a cada línea deben tocarla y realizar imitación de la defensa del saque. Continuamente se mirará a la red. Como lo muestra la figura.

Ilustración 6

Preparación sin balón



EJERCICIO 2

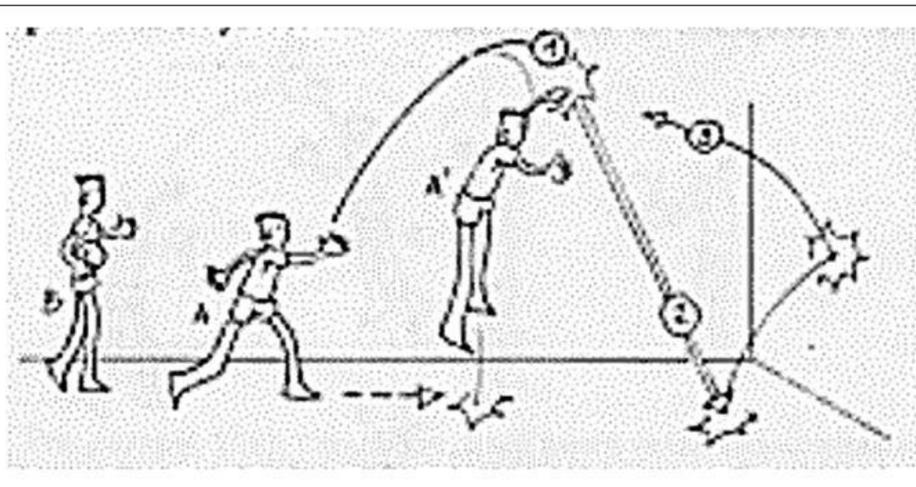
GOLPEO CONTRA EL PISO DEL BALÓN	
OBJETIVO	DESARROLLO
Adaptar el cambio del peso del cuerpo al momento de golpear el balón.	<p>Cada niña tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón contra el piso con la mano. Debe dominarse el golpe y progresivamente se irá aumentando la fuerza del golpeo para que exista un mayor bote.</p> <ul style="list-style-type: none">• El ejercicio se realiza alternando las manos para su ejecución.• El ejercicio se lo puede realizar en el puesto, caminando y trotando.
<p>Ilustración 7</p> <p><i>Lanzamiento del balón al suelo</i></p>  <p><i>Nota.</i> Adaptado de <i>Lanzamiento del balón al suelo</i>, de <i>Entrenamientos.com</i>, 2022, <i>Ejercicios</i></p>	

EJERCICIO 3

GOLPEO CONTRA EL PISO Y PARED DEL BALÓN	
OBJETIVO	DESARROLLO
Lograr precisión en el golpeo del balón hacia puntos fijados marcados en el piso y pared.	El ejercicio inicia con el golpeo del balón hacia el piso y que rebote luego a la pared. <ul style="list-style-type: none">• El mismo ejercicio se puede realizar golpeando el balón con la mano simulando el saque arriba tratando de llegar a un punto fijo marcado en la pared. El ejercicio se lo puede realizar con salto en el momento del golpeo.

Ilustración 8

Golpeo al piso y rebote a la pared



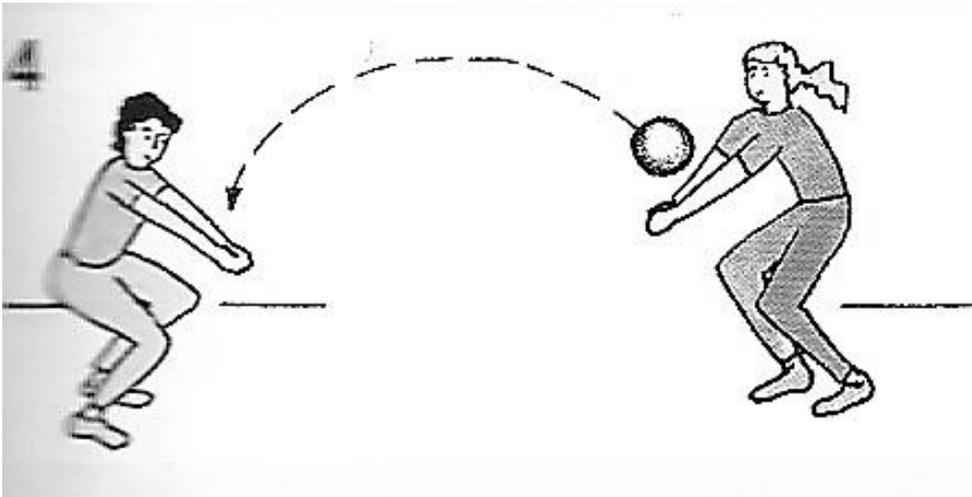
Nota. Adaptado de Golpeo al piso y rebote a la pared, de María Iglesias, 2010, El remate en el voleibol

EJERCICIO 4

SAQUES CON PASES EN PAREJA	
OBJETIVO	DESARROLLO
Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpeo.	<ul style="list-style-type: none">• Se realiza el ejercicio en parejas, a una distancia de 10 mts. Cada una realizará el pase con y sin salto.• Poco a poco la distancia irá aumentando para que el golpeo se realice con más fuerza.

Ilustración 9

Saques con pase en pareja



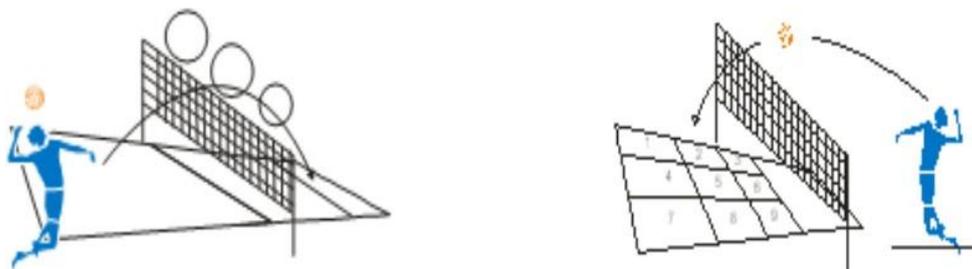
Nota. Adaptado de Saques con pase en pareja, de Jefferson Vanegas, 2016, Voleo de pelotas altas.

EJERCICIO 5

SAQUES HACIA EL ÁREA DE JUEGO CONTRARIA	
OBJETIVO	DESARROLLO
Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpeo.	Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico.

Ilustración 10

Área de juego contraria



Nota. Adaptado de *Área de juego contraria*, de Lydia Pajares, 2011, *Perfeccionamiento Técnico del Voleibol*.

Propuesta de juegos recreativos para la aplicación del saque

Para la aplicación del sistema de juegos recreativos se tuvo que realizar el siguiente plan de acción:

Tabla 6

Programa de juegos recreativos para la enseñanza del saque

Semana 1					
Fecha	Hora y Resp	Actividad	Recursos	Objetivos	Desarrollo
18/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio técnico 1: Saque contra la pared por abajo	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo siguiendo las orientaciones metodológicas del entrenador. Variante aumentar distancia y ubicación
19/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio técnico 2: Saque contra la pared lateral	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo siguiendo las orientaciones metodológicas del entrenador. Variante aumentar distancia y ubicación
20/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 3: El juego Saque en equipo hacia un punto imaginario en la pared. Por debajo y lateral	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad de punto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación

Fecha	Hora y Resp	Actividad	Recursos	Objetivos	Desarrollo
21/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 4: Saque de precisión tumbando el cono” por debajo	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad depunto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación
22/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 5: Saque de precisión tumbando el cono” por debajo	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad depunto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación
Semana 2					
25/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 5: Saque de precisión tumbando el cono” por el lateral	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad depunto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación

Fecha	Hora y Resp	Actividad	Recursos	Objetivos	Desarrollo
26/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 7: Tumbar el cono	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad de punto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación
27/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 8: Clocar el balón en el centro del aro con saque por debajo	-Pelotas Espacio	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad de punto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación
28/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 8: Clocar el balón en el centro del aro con saque por lateral	-Pelotas Espacio Conos Aros	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad de punto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación
28/09/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 10: Objetivo móviles y saque por debajo para impactarlo con el balón	-Pelotas Espacio conos Aros	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados en un área de la cancha realizan saque para interceptar al objeto móviles en el terreno contrario.

Semana 3					
02/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 10: Objetivo móviles y saque lateral para impactarlo con el balón	-Pelotas Espacio conos Aros	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados en un área de la cancha realizan saque para interceptar al objeto móviles en el terreno contrario.
03/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 12: “objetivos móviles en la cancha de voleibol	-Pelotas Espacio conos Aros	Mejorar la precisión y la técnica del saque por debajo	Los estudiantes colocados de frente a una pared, realizan saque por debajo lateral total 10 hacia un punto imaginario e la pared, gana el equipo que mayor cantidad de punto logre realizar. Variante aumentar distancia y ubicación
04/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 13: Colocados frente a la red, realizar 10 saque contra la net por debajo al campo contrario	-Pelotas Espacio	Objetivo: Mejorar la técnica del saque por debajo, con ejercicios continuos.	Los Estudiantes realizan saque por debajo siguiendo la técnica orientada por el docente, en pareja uno saca la otra entrega el balón.
04/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 13: Colocados frente a la red, realizar 10 saque contra la net por lateral al campo contrario	-Pelotas Espacio	Objetivo: Mejorar la técnica del saque por debajo, con ejercicios continuos.	Los Estudiantes realizan saque por debajo siguiendo la técnica orientada por el docente, en pareja uno saca la otra entrega el balón.

Fecha	Hora y Resp	Actividad	Recursos	Objetivos	Desarrollo
06/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 15: dejar caer la pelota dentro del aro, por abajo y por lateral	-Pelotas Aros	Mejorar la técnica del saque lateral y por debajo	Los estudiantes se colocan en posición de saque y al frente un aro, hacen el agarre del balón e intentan sacar, pero al final dejan caer la pelota dentro del aro y repiten 10 veces cada uno, lateral y por debajo.
Semana 4					
09/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 16: Técnica de pie en el saque lateral y por debajo	-Pelotas Aros	Mejorar la técnica de colocación del pie en el saque lateral y por debajo	Los estudiantes se colocan en posición de saque y al frente un aro, hacen el agarre del balón e intentan sacar, llegando solo hasta la posición de colocación del pie. y repiten 10 veces cada uno, lateral y por debajo.
10/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 17: Volver a casa	-Sin materiales	El investigador	Estudiantes del sexto año de básica de la Unidad Educativa Mercedes de Jesús Molina
11/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio técnico 18: Saque por debajo uno frente al otro ned.	-Pelotas -Espacios	El investigador	Los estudiantes se colocan en pareja uno frente al otro ned por medio y realizan saque por debajo según orientaciones del entrenador con pasos metodológicos incluidos. A diferentes distancias.

Fecha	Hora y Resp	Actividad	Recursos	Objetivos	Desarrollo
11/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio técnico 18: Saque lateral uno frente al otro ned.	-Pelotas -Espacios	El investigador	Los estudiantes se colocan en pareja uno frente al otro ned por medio y realizan saque por debajo según orientaciones del entrenador con pasos metodológicos incluidos. A diferentes distancias.
13/10/2023	13h00 a 13h45 El investigador	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 16: Técnica de pie en el saque lateral y por debajo	-Pelotas Aros	Mejorar la técnica de colocación del pie en el saque lateral y por debajo	Los estudiantes se colocan en posición de saque y al frente un aro, hacen el agarre del balón e intentan sacar, llegando solo hasta la posición de colocación del pie. y repiten 10 veces cada uno, lateral y por debajo.

Recursos

Materiales

- Instalaciones deportivas
- Áreas de Voleibol
- Material deportivo
- Equipamiento del alumnado
- Material de soporte
- Material de ayudas y adaptaciones
- Material impreso
- Material audiovisual e informático.
- Material complementario

Humanos

- Rector de la Institución
- Docente
- Facilitador
- Estudiantes
- Padres de familia
- Doctora
- Trabajadora social

Beneficiarios

- La propuesta beneficiará a la comunidad educativa ya que el sistema de ejercicio proporcionará a los estudiantes, la oportunidad de desarrollar sus capacidades y habilidades técnicas, facilitando el aprendizaje significativo de la técnica del saque por debajo y lateral.
- Esta propuesta conllevará a despertar el interés de los estudiantes a participar en las clases de Educación Física, garantizando que los niños y niñas puedan jugar de manera segura, aplicando la técnica aprendida
- Facilitará al mejoramiento del proceso de enseñanza de los estudiantes de la técnica del saque por abajo y lateral, ya que será en el juego una herramienta fundamental para potenciar su imaginación, manifestándola mediante su creatividad
- Al ser accesibles fomentan la inclusión, impulsamos la integración y la convivencia desde la niñez, porque les permitirá jugar y divertirse con los saques aprendidos en clases, logrando que estas generaciones sean más abiertas en los temas de inclusión y diversidad, beneficiando el presente y futuro de la sociedad.
- Promoción y divulgación de los ejercicios técnicos del saque por debajo y lateral, para el mejoramiento de los resultados deportivos.

Evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta se realizó en un proceso experimental a partir de contrastar los resultados del pretest y posttest en un solo grupo y haber realizado la aplicación de los ejercicios y el programa de juegos durante 10 semanas. Este proceso permite al investigador corroborar el cumplimiento o no de la hipótesis de investigación a través de los resultados de la encuesta a docentes y los test de saque lateral y por abajo con los respectivos procesamientos y prueba de hipótesis. A continuación, se presentan los resultados:

Resultados del procesamiento y análisis de la encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil, para comprobar su nivel de conocimiento sobre el saque de frente por Abajo y el saque lateral después de aplicada la propuesta. A continuación, se relaciona las variables y dimensión operacionalizada.

Variable 1: Nivel de preparación, conocimientos, planificación y ejecución de los ejercicios aplicados en las clases de educación física que facilite el aprendizaje del saque por abajo y el saque lateral en el voleibol, de los estudiantes de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.

Dimensión 1. Estado actual del nivel conocimientos teóricos, didácticos, metodológicos y físico por parte de los docentes de educación física, que el aprendizaje del saque por abajo y el saque lateral. Postest

Tabla 7

Resultados iniciales del postest de la encuesta dirigida a los docentes que permita comprobar el aprendizaje de estas técnicas a los estudiantes

Juicios de valor

Nº	Indicadores de evaluación	Muy Insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente Suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy Suficiente (5)
1	Nivel de conocimientos de contenidos teóricos, físicos y metodológico sobre <i>la técnica del saque por abajo y el saque lateral</i> que faciliten el aprendizaje en los estudiantes sujetos al proceso investigativo	0%	0%	0% (0)	50% (3)	33% (2)
	Nivel de conocimiento sobre los principios didácticos de ejercicios y pruebas técnicas más adecuadas que permita el aprendizaje del saque por abajo y el saque lateral en las clases de educación física	0% (0)	0% (0)	0% (0)	50% (3)	50% (3)

Nº	Indicadores de evaluación	Muy Insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente Suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy Suficiente (5)
	Nivel de conocimiento sobre los métodos más adecuados para la enseñanza del saque por abajo y el saque lateral de los estudiantes en las clases de educación física,	0% (0)	0% (0)	17% (1)	66 % (4)	17% (1)
	Nivel de conocimiento sobre las teorías los procedimientos metodológicos y formas organizativas que facilite el aprendizaje del saque por abajo y el saque lateral en los estudiantes de los estudiantes en la clase de educación física	0% (0)	0% (0)	17% (1)	50% (3)	33% (2)
	Cocimientos sobre los ejercicios y juegos que faciliten el aprendizaje del saque por abajo y el saque lateral delos estudiantes en la clase de educación física	0% (0)	0% (0)	0% (0)	17% (1)	83% (5)

La tabla muestra los resultados alcanzado en el postest, relacionado con el conocimiento que tienen los docentes sobre el saque por abajo y lateral, luego de aplicada la propuesta de ejercicios para mejorar ambas técnicas. En Nivel de conocimientos de contenidos teóricos, físicos y metodológico el 50 % fueron evaluados de suficientes y 17% fue evaluados de muy suficiente, en el conocimiento respecto a los principios didácticos de ejercicios y pruebas técnicas el 50% fue evaluado de suficiente y el 50% muy suficiente, Nivel de conocimiento sobre los métodos más adecuados para la enseñanza del saque por abajo y el saque lateral el 83% fue evaluado de muy suficiente y el 17 % de muy suficiente. Estos resultados demuestran la efectividad de la propuesta aplicada a los estudiantes sujetos al proceso de la investigación.

En el caso de los test aplicados se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 8

Resultados del test de saque por abajo en el postest

No	E1	E2	E3	E4	E5	E6	T/E	Evaluación
1	0	0	1	0	0	1	2	B
2	1	0	0	1	0	0	1	MB
3	0	1	0	0	1	0	2	B
4	0	0	1	0	0	0	1	MB
5	1	0	1	0	0	0	2	B
6	1	0	0	0	0	0	1	MB
7	0	0	0	0	0	0	0	E
8	1	0	1	0	0	0	2	B
9	1	0	0	0	0	0	1	MB
10	0	1	0	1	0	0	2	B
11	1	0	1	0	0	0	2	B
12	1	0	0	0	0	1	2	B

En la Tabla No.5. Los resultados que se observan en la tabla muestran en el postest, un avance significativo referente al pretest, donde el 100% están evaluados entre Bien, y excelente: por ejemplo 7 de bien, 4 de muy bien, y 1 de excelente. Esto demuestra la efectividad de la propuesta del sistema de ejercicios para mejorar el saque por debajo en niños de 11 a 12 años de edad.

Tabla 9

Resultados del test del saque lateral durante el postest. Categoría 11 a 12 años

No	E1	E2	E3	E4	E5	E6	T/E	Evaluación
1	0	1	0	2	0	1	2	MB
2	1	1	0	1	0	0	3	R
3	1	1	0	0	0		2	B
4	0	0	1	0	0	0	1	MB
5	1	1	0	0	0	1	2	B
6	1	0	0	0	0	0	1	MB
7	0	1	0	0	0	0	1	MB
8	1	0	1	0	0	0	2	B
9	1	0	0	0	1	1	2	B
10	0	0	0	1	0	1	2	MB
11	0	0	1	1	0	0	2	B
12	1	1	1	0	0	0	3	R

En la Tabla No.5. Los resultados que se observan en la tabla muestran en el posttest, un avance significativo referente al pretest, en el saque lateral, donde el 100% están evaluados entre Bien, y Muy Bien: por ejemplo 5 de muy bien, 7de Bien y dos de regular. Esto demuestra la efectividad de la propuesta del sistema de ejercicios para mejorar el saque por debajo en niños de 11 a 12 años de edad. Es importante recordar que el saque lateral en el voleibol es una habilidad técnica que requiere práctica constante y correcciones para minimizar estos errores. Los entrenadores y jugadores deben trabajar en estos aspectos técnicos para mejorar la efectividad de sus saques laterales. Además, El notable progreso de los indicadores, pasando de calificaciones bajas en el pretest a evaluaciones excepcionales en el posttest, subraya la relevancia de la propuesta implementada. Estos resultados indican que la intervención, que se centró en el desarrollo de la técnica del saque por debajo, tuvo un impacto positivo y efectivo en el desempeño de los niños en este aspecto del voleibol. Además, respalda la idea de que un sistema estructurado de ejercicios diseñado con consideraciones específicas para un grupo demográfico determinado puede conducir a mejoras sustanciales en sus habilidades técnicas y rendimiento en el deporte.

3.2 Aplicación de la prueba de hipótesis para corroborar la efectividad del sistema de ejercicios para la enseñanza del saque por abajo y lateral en los sujetos estudiados.

La aplicación de la prueba de normalidad Shapiro Wilk (para menos de 50 datos) a las variables Pretest y Posttest de los Test Saque por abajo y Saque Lateral, se aplicaron al determinar las siguientes hipótesis:

Ho: Si P- valor $> \alpha=0.05$ existe una distribución normal de los datos.

Hi: Si P- valor $< \alpha=0.05$ No existe una distribución normal de los datos.

Tabla 10

Prueba de normalidad para la aplicación de pruebas paramétricas o no paramétricas

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores Saque por abajo Pretest	.250	12	.037	.828	12	.020
Errores Saque por abajo Posttest	.354	12	.000	.732	12	.002
Errores Saque Lateral Pretest	.258	12	.026	.818	12	.015
Errores Saque lateral Posttest	.300	12	.004	.809	12	.012

Como resultado se rechaza la Hipótesis nula H_0 y se confirma la Hipótesis alternativa H_1 , asumiendo que los datos no tienen una distribución normal al tener como resultado que en las variables: saque por abajo pretest, saque lateral pretest y posttest los valores de significación de P-valor $> \alpha = 0.05$, lo que demuestra que los datos no obtienen una distribución normal, por lo que se no se aplicará la prueba estadística T de student para datos paramétricos y se aplicará una prueba no paramétrica. Por tanto, como una de las muestras presenta una distribución no normal de los datos, se aplica la Prueba no paramétrica de Rangos con signos de Wilcoxon, que arrojó los siguientes resultados:

Tabla 11

Resultados de la Prueba de los Rangos con signos de Wilcoxon para comparar pretest y posttest de saque

Estadísticos de prueba^a		
	Errores Saque por abajo Posttest - Errores Saque por abajo Pretest	Errores Saque lateral Posttest - Errores Saque Lateral Pretest
Z	-3.035 ^b	-3.217 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.002	.001

- a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
- b. Se basa en rangos positivos.

La Prueba de Hipótesis no paramétrica los Rangos con signos de Wilcoxon arrojó como resultado que en el caso de la variable saque por abajo, las diferencias entre los errores cometidos en el pretest y el postest son significativas ya que $P\text{-valor } 0.02 < 0.05$, entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores cometidos por los deportistas en la primera prueba de saque por abajo y la segunda prueba después de aplicado el sistema de ejercicios. En el caso de la variable saque lateral, las diferencias entre los errores cometidos en el pretest y el postest son significativas ya que $P\text{-valor } 0.01 < 0.05$, por lo que, se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia altamente significativa entre la cantidad de errores cometidos por los deportistas en la primera prueba de saque lateral y la segunda prueba después de aplicado el sistema de ejercicios.

CONCLUSIONES

- Los estudios teóricos realizados permitieron corroborar que el saque constituye en el voleibol moderno una técnica ofensiva que ha ido modernizando su ejecución dinámica con el tiempo y que para su proceso de enseñanza existe un conjunto de métodos sensoriales, verbales y prácticos que facilitan su desarrollo a partir del empleo de alternativas didácticas diversas que favorecen el proceso de enseñanza y aprendizaje de este elemento técnico.
- El diagnóstico inicial corroboró que existe falta de conocimientos en los docentes implicados en el proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol y sobre todo en los aspectos técnicos. La preprueba arrojó que existen serias dificultades técnicas en la ejecución del saque por abajo y el saque lateral con más del 80 % de los sujetos estudiados evaluados entre las categorías Regular y Mal al cometer más de dos errores técnicos.
- La propuesta del sistema de ejercicios para la enseñanza del saque por abajo y saque lateral en estudiantes de 11-13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil contiene elementos que están relacionados en forma de sistema, donde cada elemento juega un papel determinado en el mismo. Es vital destacar la relevancia de los ejercicios utilizados, su posible cronograma de aplicación mensual y las precisiones para la realización de su evaluación.
- La evaluación de la efectividad del sistema de ejercicios se pudo comprobar a través del contraste de los resultados en el pretest y posttest con la prueba de hipótesis no paramétrica prueba de rangos con signos de Wilcoxon, al considerarse en ambos casos valores de P-valor < 0.05 , por lo que existe una diferencia significativa en la cantidad de errores cometidos por los practicantes antes y después de aplicada la propuesta de ejercicios técnicos.

RECOMENDACIONES

- Es recomendable que aquellos fundamentos teóricos y metodológicos consultados en este trabajo, sean revisados constantemente para fortalecer el conocimiento sobre la variedad y multiplicidad de ejercicios, medios y métodos para la preparación del saque en estudiantes de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil.
- Es preciso que se realicen los ajustes sugeridos, para resolver los problemas, que el análisis previo evidenció y así mejorar la forma en que la instrucción deportiva es recibida por el grupo objetivo del estudio, es decir la técnica del saque, ya que esto incidirá positivamente en el desempeño técnico de los estudiantes, así como en su rendimiento deportivo general.
- Se recomienda cumplir con las fases posteriores al establecimiento del sistema de ejercicios para la preparación técnica del saque en niños de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque de Guayaquil, es decir, la ejecución, el seguimiento y la evaluación periódica.
- Se recomienda a los docentes de educación física fomentar los ejercicios utilizados para la preparación técnica del saque de voleibol a niños de 11 a 13 años de la Unidad Educativa Dr. Francisco Arízaga Luque, ya que estos, permitieron mejoras significativas en su rendimiento técnico y técnico-táctico del saque.

Bibliografía

- Aguirre, J. (2019). Propuesta formativa para la enseñanza–aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol dirigida a estudiantes del grado 10-2 de la Institución Educativa. Mexico: SciElo.
- Aquiahuatl, E. (2022). Serie: Metodología de la investigación interdisciplinaria. Mexico: Ink.
- Arce, F. (2020). Nivel de fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria José María Arguedas de Llallí. Madrid: Esic.
- Baena, M. (2021). Metodología de la Investigación. Mexico: Patria.
- Balante, F. S. (2018). Entrenamiento para mejorar la coordinación en la práctica del voleibol en niños de 10 a 12 años. Milagro.
- Becerra, J. S. (2022). Estudio de la biocinemática de los gestos deportivos de saque y remate de jugadores de voleibol de la upc mediante la técnica de videometría. Duitama.
- Bernal, C. (2020). Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. México D.F.: Pearson Educación.
- Feraud, R. A. (2019). Sistema de ejercicios integrales para el mejoramiento de la recepción y defensa del libero de la selección de voleibol en la espol. Milagro.
- Flores, M. (2018). Metodología de la investigación. Madrid: Esic.
- Hernández, I., Ortiz, J., & Blanco, Y. L. (2021). Programa para la preparación técnico táctico del voleo por arriba en la iniciación del voleibol, categoría 11- 12 años. Ciencia y Deporte, 98.
- Lluglla, K. A. (2023). La enseñanza del voleibol dentro de la clase de educación física en la lateralidad de movimiento de escolares de educación general básica superior. Ambato.
- Macas, J. W. (2018). Fundamentos básicos y metodológicos de voleibol para el desempeño deportivo en menores de 12 años. Guayaquil.
- Matos, M. P. (2022). Aprendizaje diferencial entre saque bajo mano y saque mano alta en estudiantes de la Academia de Voleibol Tres Toques de Chaclacayo, 2021. Lima.

- Medina, A., De la Herrán, A., & Domínguez, M. (2018). *Fronteras en la investigación de la didáctica*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Medina, J. (2021). *Valoración del aprendizaje técnico del voleibol mediante la metodología observacional por pares en estudiantes universitarios*. Mexico: Esic.
- Moriana, J. M. (2019). *MEDAC*.
- Namakforoosh, N. (2019). *Metodología de la Investigación*. México: Limusa Noriega Editores.
- Quezada, W. B. (2021). *Factores que inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol para fomentar este deporte en los centros educativos*. Machala.
- Quispe, D. (2020). *Técnica de la recepción en el Voleibol en los Estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa Primaria*. Guayaquil: UG.
- Ruiz, J. (2017). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Suarez, C. (2020). *Los fundamentos técnicos del voleibol en la motricidad de los estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Yanahurco*. Ambato: UTA.
- Vaca, C. (2021). *Las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato*. Ambato: UTA.
- Vaca, J. M. (2018). "Conjunto de ejercicios combinados para mejorar la técnica del saque por arriba de voleibol en niñas de 12 a 14 años". Guayaquil.
- Vargas, C. (2022). *El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios*. Guayaquil: UG.
- Zamora, J. L. (2018). *Manual de enseñanza técnico-metodológico del voleybol nivel primario*. Guatemala.
- Zavaleta, D. L. (2018). *Fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes i.e. n°80225 san alfonso sartibamba sanchez carrion la libertad*. Trujillo.

AEXOS

Anexo 1

Encuesta a docentes

Objetivo: Conocer el nivel de conocimientos teóricos y metodológicos sobre la enseñanza del saque en el voleibol.

Cantidad de docentes: 6

1. Diga el nivel de conocimientos de contenidos teóricos, físicos y metodológico sobre el saque lateral y por abajo en el voleibol categoría 11 13 años.

Muy suficientes____Suficientes____Poco suficientes____Insuficientes ____

2. Ofrezca el nivel de conocimientos que usted posee sobre los principios didácticos de la técnica del saque por abajo y el saque lateral en el voleibol categoría 11 y 13 años.

Muy suficientes____Suficientes____Poco suficientes____Insuficientes ____

3. Diga el nivel de conocimiento sobre las teorías los procedimientos metodológicos y formas organizativas que facilite el aprendizaje del saque por abajo y lateral en los niños de 11 a 13 años.

Muy suficientes____Suficientes____Poco suficientes ____ Insuficientes ____

4. Evalúe sus conocimientos sobre un sistema de ejercicios especiales para mejorar la técnica del saque por abajo y lateral en el voleibol para niños de 11 a 13 años.

Muy suficientes____Suficientes____Poco suficientes____Insuficientes ____

Anexo 2

Fotos del sistema de ejercicios aplicados para la enseñanza del saque en el voleibol







