

INTRODUCCIÓN

La Educación Física “es una disciplina que se fundamenta en la formación integral del ser humano. Otro de los aspectos relevantes es que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales del cuerpo humano¹”. De la misma manera esta disciplina contribuye con la convivencia, la amistad y el disfrute del tiempo libre de la comunidad. Otro de los aspectos que vale la pena resaltar es que la educación Física se vale de algunos medios propios de su campo de estudio como lo son: el juego motriz, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la recreación.

La estructura general del presente estudio investigativo partió de una pregunta problematizadora consistente en indagar ¿qué beneficios tiene la implementación de un programa deportivo para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en niñas de edad escolar (10 a 13 años) de la sede Francisco José de Caldas de Tuluá, Valle?

Es de indicar que dicho interrogante condujo a la búsqueda tanto de los antecedentes bibliográficos como de los antecedentes empíricos del respectivo tema abordado. De acuerdo con ello, Albert Einstein, sostuvo que la formulación de una pregunta es más importante que su solución.

De otro lado, conviene indicar que dentro de las propuestas investigativas abordadas se tuvo en cuenta la obra “Aprender jugando y aprender practicando”, del autor Gerhard DUERRWAECHTER, publicada en 1983 en Buenos Aires, la obra enfatiza sobre la importancia del juego combinado con la enseñanza de la técnica, ya que se puede lograr un aprendizaje más efectivo en voleibolistas principiantes. Del mismo se abordó el estudio de la autora Adela Fernández Cabello, sobre las características funcionales del voleibol y su enseñanza,

¹.GIL DULCIO, Leopoldo. Lo lúdico y el movimiento como actividad deportiva. Disponible en internet: www.efdeportes.com/efd37/epistem1.htm. Marzo. 13 de 2012.

realizado en el año 2009, en España, el anterior estudio aportó aspectos significativos, especialmente la forma de trabajar los gestos técnicos del saque, del antebrazo y del voleo en niñas de edad escolar. Otra investigación referenciada fue la realizada por la autora Viviana Ramírez Casallas, sobre la conveniencia de la enseñanza de la técnica del voleibol en la Educación Física en Colombia en el año 2009. Las aportaciones del estudio fueron la integralidad que debe existir entre las prácticas de aula de la Educación Física con el voleibol, entendiéndose que esta disciplina deportiva ha de enseñarse en edades escolares.

De la misma manera, se abordó la investigación desarrollada por el autor Dimas Carrasco Bellido, sobre los Fundamentos técnicos del voleibol en el año 2010. Las contribuciones de la investigación al presente estudio se fundamentaron en la enseñanza de las posturas y los movimientos en acciones de juego, con el propósito de mejorar los gestos técnicos en ciertos elementos del voleibol (saque, antebrazo y voleo).

Asimismo, se consultó el estudio realizado por Juan José Molina Martín, sobre el entrenamiento constante del voleibol, llevado a cabo en la Universidad Europea de Madrid², en el año 2010. Las aportaciones del estudio fueron trabajar continuamente la técnica con la intención de lograr una mejoría en los gestos realizados por las voleibolistas. Finalmente se referenció el estudio efectuado por el investigador Víctor Raúl Aliaga Mamani, sobre el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en alumnos de quinto grado en el año 2011. El aporte de la anterior investigación se focalizó en mantener una regularidad sobre la técnica a partir de la enseñanza temprana de la misma en alumnos escolares, sobre todo porque los niños tienen una mejor capacidad de memorizar la aplicación de los fundamentos del voleibol. Las anteriores referencias contribuyeron con el estudio,

². La Universidad Europea de Madrid, a través de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, lideró el estudio sobre el entrenamiento constante del voleibol, el cual estuvo dirigido por el entrenador Físico Juan José Molina Martín. En el año 2010. La investigación Determinó que el entrenamiento del voleibol debe ser repetitivo para lograr un alto rendimiento.

ya que a partir de lo expuesto por los autores se formuló un programa deportivo que fuera pertinente con la problemática diagnosticada.

Es de anotar que como guía en el diseño de un programa deportivo se tuvo en cuenta la propuesta realizada por la Federación española de deportes en el año 2011. Cabe indicar que los planteamientos de los autores anteriormente citados permitieron aclarar conceptos frente a los fundamentos técnicos del voleibol.

En consecuencia, el objetivo central del presente estudio fue implementar un programa deportivo para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en un grupo de niñas de edad escolar (10 a 13 años). Prosiguiendo con las especificaciones del estudio investigativo, se puede decir que estas fueron formuladas de la siguiente manera: Un primer lugar, se identificó las fallas técnicas de mayor incidencia en el juego del voleibol cometidas por las niñas principiantes. Se realizó ejercicios individuales y grupales de fundamentación técnica a las voleibolistas principiantes y se realizó pruebas técnicas sobre los fundamentos del voleibol: servicio, volea y golpe de antebrazo.

De otra parte, dentro del diseño metodológico del estudio investigativo se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: el tipo de investigación, el cual partió de un modelo descriptivo y prospectivo. De igual manera, el área de estudio, más específicamente la fundamentación técnica del voleibol. Otro aspecto tenido en cuenta fueron los diferentes controles y seguimientos sobre los fundamentos técnicos para individualizar y mejorar en cada una de las niñas su gesto técnico deportivo.

1. ESTRUCTURA GENERAL DEL ESTUDIO

1.2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

De otro modo, la situación problematizadora del presente estudio investigativo consistió en la falta de la fundamentación técnica del voleibol en un grupo de niñas de edad escolar, más específicamente en lo que tiene que ver con la técnica del saque, voleo y Golpe de antebrazo. En ese sentido, se implementó un programa deportivo para mejorar el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol.

Ahora bien, las disciplinas deportivas no solamente deben ser pensadas desde la competencia, sino también desde los fundamentos técnicos los cuales permiten un amplio bagaje en el rendimiento tanto individual como colectivo de las voleibolistas. Sin embargo, el grupo beneficiado presentó dentro del diagnóstico inicial fallas de tipo técnico, dichos fallas de fundamentación, según el autor Villar Iglesias “se deben a problemas en el desarrollo motriz desde las variables de distancia, tiempo y precisión”³, ya que la combinación de estos tres aspectos es fundamental para el fortalecimiento técnico en voleibolistas principiantes.

Por consiguiente, cuando se trabaja con deportistas en edad escolar es evidente observar dificultades en el gesto técnico, para realizar un saque u otros fundamentos técnicos, según Anderson expresa que “cuando esto sucede el jugador aún no posee un cierto nivel de conocimiento declarativo”⁴. Otros autores, como Thomas, afirman que el conocimiento declarativo es el saber específico que tiene un jugador en el dominio de un deporte.

También es preciso indicar, que el estudio investigativo estuvo direccionado al fortalecimiento del componente motriz que permita fundamentar la acción técnica

³ .VILLAR IGLESIAS. Citado por MORENO DOMINGUEZ Alberto. El conocimiento táctico en voleibol en jugadores en etapas de formación. Ciencias del deporte. 2006 Pág. 7.

⁴ .ANDERSON Citado por MORENO DOMINGUEZ Alberto. El conocimiento táctico en voleibol en jugadores en etapas de formación ciencias del deporte. 2006 Pág. 15.

de las niñas deportistas. De otra parte, es oportuno mencionar que, una de las razones para haber abordado el estudio investigativo fue precisamente trabajar los fundamentos técnicos del voleibol desde las modalidades de: saque, antebrazo y voleo.

Otra de las razones de interés que motivaron el abordaje del estudio investigativo fue indagar mediante la observación cuáles, son las debilidades técnicas más notorias en voleibolistas en edad escolar, con el fin de implementar un programa deportivo pensado desde diferentes autores y estudios que permitieran unos avances significativos dentro del grupo intervenido. Del mismo modo, contribuir con los conocimientos adquiridos mediante la carrera, poniéndolos en práctica dentro de una disciplina deportiva, en este caso el voleibol, ya que si bien es cierto este deporte de conjunto no ha tenido una relevancia al interior de las instituciones educativas, pasando a un segundo plano y siendo desplazado por el fútbol, el baloncesto y el fútbol de salón.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, se ha querido fomentar la técnica del voleibol con niñas de edad escolar, puesto que en estos grupos se observan diversos errores de fundamentación y ello implica la puesta en marcha de un trabajo técnico de mayor rigor, que permita la apropiación de un gesto técnico progresivo en la medida que se planifique una rutina de trabajo.

Ahora bien, la realización del estudio tuvo un gran impacto para la comunidad educativa, puesto que se conformó la selección de voleibol y además porque se abrieron espacios para que más niñas conformen el semillero en dicho deporte y de esta manera poder proyectar deportistas fundamentadas para los diferentes certámenes inter-colegiados. Por su lado, se ha de indicar que, el fomento del deporte escolar se constituye en una estrategia de primer orden dentro del

currículo escolar, ya que “recoge todas aquellas actividades ofrecidas a los niños a las niñas dentro de uno o varios períodos académicos”⁵.

⁵. CALATAYUD, Miguel. El deporte como medio o como fin en la edad escolar. Universidad de Valencia. España. Disponible: www.cienciadeporte.com. Marzo 13 de 2012.

2. OBJETIVOS

2.1. GENERAL

- Implementar un programa deportivo para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en un grupo de niñas de edad escolar (10 a 13 años), de la Institución Educativa. Francisco José de Caldas, de la ciudad de Tuluá, Valle.

2.2. ESPECÍFICOS

- Identificar las fallas en el gesto técnico de cada uno de los fundamentos del voleibol en el grupo de niñas de edad escolar.
- Presentar ejercicios especiales para mejorar los gestos técnicos de cada uno de los fundamentos del voleibol (saque, voleo y golpe de antebrazo) tanto individual como en parejas y tríos.
- Aplicar test técnicos sobre los fundamentos del voleibol en las modalidades de servicio, voleo y golpe de antebrazo.

3. ABORDAJE TEÓRICO-CONCEPTUAL DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO

Dentro del estudio investigativo se tuvieron en cuenta una serie de referentes que permitieron esclarecer tanto conceptual como literalmente aspectos particulares del voleibol como una disciplina deportiva. También se abordaron otros estudios investigativos relacionados con los fundamentos técnicos de este deporte de conjunto, constituyéndose en una fuente primaria de investigación bibliográfica. Con base en lo anterior, se procede a discriminar de manera amplia cada uno de los términos afines con el respectivo tema de estudio.

3.1. HISTORIA DEL VOLEIBOL

A continuación se reseñará los antecedentes históricos del voleibol, se puede decir, entonces que este deporte de conjunto fue institucionalizado por “el profesor Educación Física William G. Morgan, quien pretendía inventar un juego en que se desarrollara una actividad física para jóvenes y adultos que se pudieran mezclar hombres y mujeres y que no hubiera lucha ni agresividad, ni contacto como en otro tipo de deporte”⁶.

Por su parte, el voleibol “nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio”⁷. Ahora bien, el voleibol se tipifica por ser un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

⁶. CARRASCO BELLIDO, Dimas. Fundamentos técnicos del voleibol. Universidad politécnica de Madrid. Disponible en internet: www.universidadpolitecnica.com. Marzo 13 de 2012.

⁷. Ibíd. 2012.

Otra de las características de este deporte de conjunto es que, “el balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo”⁸.

Continuando con las características peculiares del voleibol, se ha de indicar que, los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos. Otro de los aspectos bien interesantes sobre la constitución de este deporte es que, el primer balón fue diseñado por la “firma A.G. Spalding&Bros. De Chicopee, Massachusetts. En 1912”⁹.

También es importante reseñar que “La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino).

Desde 1964 ha sido deporte olímpico”¹⁰. La creación del voleibol fue fruto de la necesidad de un deporte que redujera el contacto físico. “El voleibol se hizo rápidamente popular en los Estados Unidos y Canadá. Luego se introdujo en Filipinas, el Extremo Oriente y fue hasta la Primera Guerra Mundial que cobró importancia en tierras Europeas. Durante toda su historia, las reglas del voleibol han evolucionado con el único propósito de favorecer la continuidad del juego y potenciar el espectáculo”¹¹.

⁸. CARRASCO BELLIDO, Dimas. Fundamentos técnicos del voleibol. Universidad politécnica de Madrid. Disponible en internet: www.universidadpolitecnica.com. Marzo 13 de 2012.

⁹. MORENO DOMÍNGUEZ, Alberto, el conocimiento táctico en voleibol en jugadores en etapas de formación. Editorial Ciencias del Deporte. 2006. Disponible en internet: www.cienciasdeldeporte.com.

¹⁰. CARRASCO BELLIDO, Dimas. Fundamentos técnicos del voleibol. Universidad politécnica de Madrid. Disponible en internet: www.universidadpolitecnica.com. 2012.

¹¹. CORTINA, GUZMAN. Carlos Alejandro. Entrenador de la Universidad Nacional Autónoma de México. Departamento de actividades deportivas y recreativas. 2009.

3.2. TÉCNICA DEPORTIVA

La técnica es entendida como el conjunto de habilidades tanto cognitivas como fisiológicas que posee un deportista y se constituye en una característica propia de un sujeto. “En el ser humano, la técnica surge frente a la necesidad de modificar el medio y esta se caracteriza por ser transmisible, aunque no siempre es consciente o reflexiva, incluso generalmente cada individuo la aprende de otros”¹². De acuerdo con lo anterior, la técnica involucra saberes prácticos con el propósito de obtener resultados concretos, la técnica se aplica a cualquier actividad humana, en este caso en las disciplinas deportivas; de hecho en el voleibol es imprescindible la técnica, ya que a partir de esta se fundamenta de manera individual y grupal a los deportistas. Ahora bien, también se concibe por técnica deportiva “el conjunto de procesos nerviosos musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor ejecutado de manera individual, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, todo ello enfocado en beneficio de la competencia”¹³.

3.3. TÉCNICA DEL VOLEIBOL

La técnica del voleibol se fundamenta básicamente en la coordinación de los movimientos o acciones dinámicas que realizan los deportistas. En este sentido las propiedades locomotrices caracterizan la interacción de los movimientos del voleibolista en el espacio y el tiempo.

En el contexto espacial son objeto de valoraciones los desplazamientos y los movimientos durante las ejecuciones individuales de los diferentes elementos técnicos del voleibol como la volea y el remate, mientras las temporales infieren al instante de ejecución, la duración y el ritmo. El entrenador Aguiar, sostiene que “en las variables espacio-temporales se precisan cálculos referidos a la duración de las diversas fases en que se estructura la técnica, las velocidades,

¹². CONTRERAS ROMERO, Fernando. La técnica deportiva. Disponible en internet: www.slideshare.net. Julio 9 de 2012.

¹³. Disponible en internet: es.escribd.com. Julio 9 de 2012.

aceleraciones del movimiento de las partes del cuerpo del voleibolistas en el espacio, así como la velocidad de vuelo del balón”¹⁴. En consideración, la técnica del voleibol es la base elemental para un posterior desarrollo del juego, de ahí que si un voleibolista está técnicamente fundamentado tendrá un rendimiento óptimo durante el juego.

Ahora, la técnica ha de ser trabajada desde edades tempranas de este modo el voleibolista habrá alcanzado un nivel de maduración, en contraste se puede decir que si “la técnica de un deportista no es buena perjudica de una manera directa al equipo y a la continuidad de las acciones del juego y cuya mayor o menor perfección depende de la base adquirida en la edad temprana”¹⁵. Absolutamente todos los métodos y técnicas de registro persiguen un objetivo final acumular información relacionada con la ejecución de las acciones deportivas para el control del estado de preparación del voleibolista. Con base en lo anterior, en la técnica del voleibol se emplean diversas habilidades (destrezas) para impulsar el balón en distintas situaciones de juego.

3.4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Cabe indicar que, dentro de los fundamentos del voleibol están los siguientes: el saque el cual se constituye en un elemento técnico de ataque y “cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto”¹⁶. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

Seguidamente, está el bloqueo entendido este como “la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los

¹⁴. AGUIAR, Marco. La asimilación del contenido de enseñanza. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1979.

¹⁵. RAMOS, Jorge (1999). «Sistemas básicos del voleibol. Liga Vallecaucana de Voleibol. 1999. Disponible en www.ligavallecaucanadevoleibol.co. junio23 de 2012.

¹⁶. *Ibid.* 2006.

brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego.

Por su parte, en el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

El voleo, es otra de las modalidades del voleibol, el cual consiste en ejercitar el tren superior, más específicamente el contacto que tiene el balón con los dedos, este elemento técnico se emplea como un mecanismo de continuidad de juego, el cual puede estar dirigido a un compañero o como una acción ofensiva.

Otro de los elementos técnicos del voleibol es el remate, se define como una acción de juego que permite realizar una maniobra ofensiva, de tal modo que, “el jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera”¹⁷. Dentro del remate, el jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario.

De otro modo, es oportuno indicar que, las rotaciones son los movimientos que un equipo realiza cuando anota un punto, dicho equipo será el encargado de poner en juego el balón. En ese sentido, “cuando se arrebató el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros”, lo que no ocurre en otros deportes de

¹⁷. CARRASCO BELLIDO, Dimas. Fundamentos técnicos del voleibol. Universidad politécnica de Madrid. Disponible en internet: www.universidadpolitecnica.com. Marzo 19 de 2012.

conjunto, de ahí que el voleibol tenga su propia filosofía de juego y se constituya en una disciplina que no recurra al contacto físico con los adversarios mediante acciones o conductas incorrectas (agresiones).

3.5. ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL EN EDADES TEMPRANAS

Por lo general, dentro de la enseñanza del voleibol se emplea un enfoque tradicional, no obstante a ello muchos entrenadores emplean otros enfoques como el constructivista y el ecléctico. La investigadora Adela Fernández Cabello, en el estudio titulado “Características funcionales del voleibol y su enseñanza” hace hincapié en los enfoques para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del voleibol, por su parte, dentro del estudio se establecen las diferencias de los enfoques. En suma, en el modelo tradicional las sesiones de trabajo se caracterizan por la ejecución de actividades desprovistas de intencionalidad, consiguiendo un alumnado técnicamente correcto. El método tradicional puede resultar ventajoso en el sentido que las voleibolistas mecanizan los fundamentos técnicos, pero una desventaja es que dependen de estructuras conductuales perdiéndose la autonomía y dinamismo en maniobras de creación individual¹⁸. En cuanto al enfoque constructivista se parte de la espontaneidad y creación del alumnado para llegar a acciones de juego. Las desventajas del enfoque constructivista es que se presentan errores en el aprendizaje de la técnica, más específicamente en la correcta ejecución de los fundamentos.

La entrenadora e investigadora Viviana Ramírez, en el estudio titulado “La conveniencia de la enseñanza de la técnica del voleibol desde los 9 años en la Educación Física”, sostiene que la enseñanza del voleibol debe iniciarse desde la edad escolar, puesto que el desarrollo motriz en deportistas ha de ser fundamentado desde temprana edad, por lo tanto, “la técnica del voleibol se debe

¹⁸. FERNANDEZ, CABELLO, Adela. Características funcionales del voleibol y su enseñanza. España. Revista digital. Buenos Aires – Año 13 – N 128 – 2009. Pág. 2.

enseñar desde el currículo de Educación Física”¹⁹. En consecuencia la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas son esenciales en el nivel escolar, ya que lo niños y niñas van potenciando sus habilidades cognitivas y motrices en el deporte de su inclinación. Asimismo, la autora Viviana Ramírez, afirma que “si se quiere obtener un desarrollo del voleibol en principiantes, es necesario incluirlo dentro de los contenidos de la educación física, desde edades tempranas”, En razón a que los niños por su misma flexibilidad corporal se les puede fortalecer todo lo relacionado con la parte locomotriz. Incluso algunas investigaciones apuntan hacia la idea de que durante el proceso de desarrollo comprendido entre los 7 a los 17 años son beneficiosos porque inciden en el rendimiento y además porque en esta edad los deportistas pueden reaccionar muy bien a cualquier esfuerzo físico. Así lo demuestra el estudio “Metodología y observación del saque”, en el año 2009, realizado por el investigador Juan José Molina Martín.

3.5.1. Características de la técnica deportiva, según el autor Molina Martín²⁰.

Niveles evolutivos	Técnica deportiva, destrezas motrices	Características			Coordinación y flexibilidad
		Fuerza	Velocidad	Resistencia	
<p>Edad escolar inicial:</p> <p>"existen diferencias sin importancia entre los sexos; si llegan a producirse son debidas a la diferencia de la estimulación.</p>	<p>Entre los 7 y los 9/10 años incremento rápido en el aprendizaje motor de las técnicas deportivas fundamentales. La formación de la técnica sólo es eficaz a partir de esta edad.</p> <p>Mayor diferenciación entre las formas de movimiento. Con ello se obtienen las condiciones básicas para el aprendizaje global de las técnicas deportivas.</p>	<p>Sigue sin poder entrenarse la fuerza en general (fuerza máxima y la fuerza – resistencia)</p> <p>Mejora de la fuerza explosiva, sobre todo a nivel de las extremidades inferiores, no pudiéndose demostrar entrenabilidad.</p>	<p>Entre los 7 y los 9 años se observa un avance en las características de la velocidad.</p> <p>Se mejora sobre todo la velocidad de reacción, pero antes de los 9 años no se alcanza un nivel relativamente bueno.</p> <p>Comienza a mejorar la frecuencia de los movimientos, lo que inicia la formación de las capacidades de sprint.</p>	<p>Se puede entrenar para mejorar los factores cardio pulmonares de la resistencia.</p> <p>La resistencia aeróbica se incrementa, debido sobre todo a una mayor captación de oxígeno y al aumento del volumen cardíaco.</p>	<p>En el segundo y tercer curso escolar se mejora la concentración y la percepción de detalles.</p> <p>En el tercer curso escolar, mejora notable de la capacidad de combinar rápidamente diferentes destrezas.</p> <p>Entre los 7 y los 9 años, incremento elevado de la agilidad en general, por ejemplo en los circuitos de obstáculos, etc.</p>

Tabla Tomada con fines académicos. Molina Martín.2009.

¹⁹ RAMIREZ, Viviana. La conveniencia de la enseñanza de la técnica del voleibol desde los 9 años. www.bimarca@hotmail.com. julio 27 de 2012.

²⁰. MOLINA, MARTÍN Juan José. Metodología científica aplicada a la observación del saque en voleibol masculino de alto rendimiento. 2009. Disponible en internet: www.geolibros.com. julio 30 de 2012.

El anterior esquema muestra la enseñanza de la técnica del voleibol, desde tempranas edades, en ese sentido el investigador Molina Martín, tiene en cuenta cinco componentes básicos entre ellos: Las destrezas motrices, la fuerza, la velocidad, la resistencia y por último la coordinación y flexibilidad. Es de indicar que tiene un mayor efecto la fundamentación técnica a temprana edad que en edades adultas.

Por consiguiente, el investigador Molina Martín, sostiene que “el entrenamiento diario hace que los deportistas adquieran mayores capacidades explosivas y de velocidad en el voleibol”²¹, más aun cuando la rutina deportiva inicia desde temprana edad.

De otro parte, el entrenador colombiano Luis Eduardo Agudelo, afirma que “el desarrollo vertiginoso del voleibol en edad, talla y madurez cronológica, obligan al voleibol, así como en otros deportes a un comienzo temprano para disponer de un tiempo gran desarrollo de voleibol, debemos incluirlo dentro de los contenidos de la educación física desde edades muy tempranas”. Conviene indicar que tanto el investigador Molina Martin como el entrenador Agudelo coinciden en que el éxito del entrenamiento deportivo consiste en una rutina constante.

3.6. LA TÉCNICA DEL VOLEIBOL COMBINADA CON ACTUACIONES DE JUEGO.

Algunos estudio han determinado que el alto volumen de ejercicios físicos en la escuela no permiten la preparación de algunas disciplinas deportivas con suficiente intensidad para conseguir una educación deportiva integral. Para nadie es ajeno que el voleibol en algún centro educativo es insipiente porque son pocos los programas deportivos que se centran en la enseñanza de este deporte.

Otro de los motivos para que el voleibol sea relegado a un segundo plano es que requiere de largos períodos de aprendizaje para lograr los fundamentos técnicos

²¹. MOLINA. Martin. Juan José. Estudio del voleibol. Entrenamiento constante “Velocidad y explosividad”. Universidad Europea de Madrid. 2011. Disponible en internet: www.libertaddigital.com.Julio/9/2012.

en los niños y niñas principiantes, sobre todo porque este deporte emplea el tren superior para realizar una serie de maniobras y jugadas básicas.

Los mayores problemas que encierra el voleibol en edades tempranas es la falta de una buena fundamentación técnica, sin embargo la situación anterior se puede resolver mediante una planificación de un entrenamiento deportivo. Según el autor Gerhard Duerrwaechter, manifiesta que “no es cosa fácil planificar acertadamente esta parte del programa de educación física, ya que la práctica necesaria no debe resultar aburrida, para ello se debe dosificar la carga adicional con la realización de actuaciones en el juego”²², es decir que los voleibolistas han de combinar los elementos técnicos con partidos de fogueo.

El autor Gerhard Duerrwaechter, sostiene que la iniciación del voleibol se debe acompañar mediante la práctica del juego, pero para que el juego de pelota resulte fluido y ordenado el jugador debe dominar los elementos básicos, especialmente la técnica del saque. Como es bien sabido, en voleibol el juego se interrumpe en cuanto la pelota toca el suelo, de ahí que mantener el control del balón es un factor predominante, por lo tanto es necesario enseñar a los escolares los fundamentos técnicos. El autor Gerhard Duerrwaechter, manifiesta que “el mejor sistema de iniciación al voleibol consiste en combinar juegos con la ejecución de los elementos técnicos”²³.

3.7. ESTUDIO INVESTIGATIVO SOBRE LA TÉCNICA DEL VOLEIBOL EN LA EDAD ESCOLAR.

Continuando con el abordaje teórico del presente estudio, es importante referenciar la siguiente investigación realizada por Víctor Raúl Aliaga Mamani en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú, en el año 2011, el cual contó con una muestra de 133 deportistas principiantes sobre los fundamentos técnicos

²². DUERRWAECHTER. Gerhard. Iniciación al voleibol. Buenos Aires. 1993. Disponible en internet: www.bnm.me.gov.com. Julio 26 de 2012.

²³. Ibíd. 1993.

del voleibol. “Según el estudio los elementos claves de una buena fundamentación técnica están dados en la seguridad, precisión y efectividad ya que facilitan la construcción del ataque. Por consiguiente el saque es quizás un elemento de mayor trabajo técnico por contar con una gran relevancia, no solo porque a través de él se puede ganar un punto, si no también perderlo”²⁴. En consideración con lo anterior este elemento técnico debe ser enseñado a temprana edad con el ánimo de irlo fortaleciendo en la medida que los deportistas van aumentando su edad y su categoría.

Con el anterior estudio se pudo determinar que el saque es un elemento esencial el cual está asociado con los demás fundamentos del voleibol y debe ser trabajado en etapas precompetitivas, es decir su potenciación comienza en la etapa escolar.

3.8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE VOLEIBOL.

Finalmente, se procede a definir qué se entiende por programa deportivo. De acuerdo con lo anterior, se ha de indicar que “el término programa, proviene de la etimología latina programma. De tal modo, que por programa se entiende todo aquello que se piensa y se desea hacer en alguna actividad específica”²⁵. Del mismo modo, un programa también puede ser una unidad temática que constituye un conjunto unitario de instrucción que se imparten para la consecución de un objetivo. Cabe destacar que un programa de desarrollo es la noción que permite nombrar a la serie de acciones organizadas con el objetivo de mejorar las condiciones de vida en una disciplina.

Teniendo en cuenta lo anterior, se ha querido diseñar un programa deportivo, donde se especifiquen los fundamentos técnicos del voleibol y se llevan a cabo las

²⁴. ALIAGA, Mamani, Víctor Raúl. Nivel de fundamento técnico del voleibol en alumnos del quinto grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Perú.2011.

²⁵. Disponible en internet: www.feddi.org/docs/PROGRAMA. Mayo 6 de 2012.

diferentes estrategias mediante la puesta en marcha de actividades y ejercicios físicos, además el programa incluirá fases de trabajo con la población objeto de estudio, de igual forma, un tiempo de duración y la respectiva evaluación, la cual involucra los controles del caso. Por último, se puede indicar que un programa deportivo es planificado mediante unas temáticas y estrategias que permiten desarrollar acciones a favor de un grupo de deportistas que poseen un nivel de competencia motriz baja.

3.9. ASPECTOS NORMATIVOS Y REGLAMENTARIOS DEL VOLEIBOL

3.9.1. Ley de Educación Colombiana 115 de 1994.

En el marco de la ley 115 de 1994, el decreto 1860 de 1994, la Constitución Política de Colombia tienen como meta fundamental la de fomentar la formación de ciudadanos a partir de la educación impartida en las instituciones educativas desde las nuevas áreas obligatorias, siendo la Educación Física una de ellas. Además, la ley 115, especifica los proyectos pedagógicos en educación y disfrute del tiempo libre. Por consiguiente, los artículos de mayor pertinencia con el estudio investigativo son los siguientes:

El artículo 1. “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta concepción integral, entendiéndose que las áreas del conocimiento aportan saberes y desde el área de Educación Física, los sujetos aprender a identificarse con su propio cuerpo desde los aspectos motrices y locomotrices”. Por su lado, el artículo 15. Especifica que “la Educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológicos, cognoscitivos, psicomotriz, socio-afectivo y espiritual. De acuerdo con lo anterior, educar al niño desde temprana edad es esencial para su formación, esa formación debe ser integradora, por lo tanto es esencial el desarrollo psicomotriz, el cual se consigue con la práctica de la Educación Física”²⁶.

El artículo 23. Se refiere “que para el logro de los objetivos de la Educación Básica, se establecen Áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrá que ofrecer de acuerdo con el

²⁶. Ley General de Educación 115 de febrero 8 de 1994. Editorial Unión. 2012. P.P. 19. 27

currículo y el Proyecto Educativo Institucional, Ahora bien, la Educación Física, es un área obligatoria, la cual ha de estar referenciada en el currículo escolar”²⁷.

3.9.2. Ley del Deporte Colombiano 181 de 1995.

La presente ley regula el deporte colombiano a través de un conjunto de disposiciones y normas vigentes que serán de estricto cumplimiento a partir de su expedición, en ellas se expresa el espíritu del deporte y sus formas estructurales de organización.

Dentro de los objetivos generales de la presente ley se contempla “el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”²⁸.

Artículo 15. El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y

²⁷. *Ibíd.* Pág. 32.

²⁸. Ley 181 de 1995. Disponible en internet: www.redcreacion.org/documentos/ley181. Consultado en junio 26 de 2012.

perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Deporte universitario. Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Deporte asociado. Es el desarrollado por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

Deporte competitivo. Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento. Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado. Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional. Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional”²⁹.

3.9.3. Normas reglamentarias del voleibol

A continuación se describen las normas técnicas del voleibol avaladas por la federación internacional de la presente disciplina, las normas regulan todos los aspectos reglamentarios de juego y competición.

3.9.4. El campo de juego del voleibol

“El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las líneas laterales y 8 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho.

²⁹. *Ibíd.* 181.

El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante. (Ver figura 1).

3.9.5. La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario. La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

3.9.6. El balón

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

3.9.7. Las reglas básicas

Se consigue punto cuando el equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna infracción: Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no, es punto para el equipo contrario.

Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera fuera el contacto con el techo, público o cualquier elemento del

pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también fuera.

No es válido que un equipo supere el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o que un mismo jugador toque dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los cuatro toques de equipo ni para el doble individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.

Falta de rotación: Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente. Si el toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso).

Un jugador zaguero, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque como ya se ha visto.

No se permite la penetración por debajo de la red si interfiere con el juego del contrario o si un pie traspasa completamente la línea central.

Está permitido el contacto con la red siempre que no interfiera con el juego: no se puede obtener ventaja ni obstaculizar al contrario empleando la red. No se puede tocar ni la banda superior ni la parte superior de las varillas al jugar el balón”³⁰.

³⁰. CARRASCO BELLIDO, Dimas. Fundamentos técnicos del voleibol. Universidad politécnica de Madrid. Disponible en internet: www.universidadpolitecnica.com. 2009.

4. CONTEXTO DEL ESTUDIO

Conviene reseñar que, el municipio de Tuluá, Valle, cuenta actualmente con una población aproximada de 200.000 habitantes. Tuluá es el corazón palpitante de un área que abarca quince municipios, que suman no menos de 600 mil moradores los cuales le dan el carácter de ciudad región, convirtiéndose en punto de encuentro comercial y de servicios, obligado para esta zona del país (Ver figura 2) Goza además, de los distintos servicios que ofrecen las redes de telefonía y electricidad, de cobertura regional, es decir, está comunicada y comunica permanentemente a Colombia con el mundo. Somos un pueblo plural, diverso y cosmopolita, laborioso y comunicativo, que se destaca por su pujante actividad comercial, educadora y de servicios, y se perfila como líder en el desarrollo humano sostenible de la región.

El municipio de Tuluá, cumple actualmente con una agenda de conectividad nacional e internacional que propende por la promoción empresarial, el empleo y la asociatividad, de la misma manera que contribuye al fortalecimiento de la nueva ruralidad y el eco turismo. Se trabaja fuertemente en proyectos orientados al mejoramiento social y económico de la población del campo, especialmente de aquellos que han sido desplazados por la violencia y en acciones dirigidas hacia el mejoramiento socio económico de las comunidades urbanas, lo mismo que en el diseño de un plan de cultura ciudadana en interés de afianzar el respeto a las normas y los derechos humanos entre sus habitantes. El corazón del valle es una potencia en producción de frutas, café y caña de azúcar, está incluido en la cadena productiva de la mora y el lulo, actualmente posee la segunda empresa nacional de producción de jugos que exporta entre sus productos pulpa de fruta hasta los continentes africanos y asiático. También tiene un Ingenio productor de azúcar sulfatada y una industria productora de harina de varios cereales así como

la empresa productora de levaduras de mayor tradición e importancia en Colombia.

4.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DEL MUNICIPIO DE TULUÁ, VALLE.

Altitud:	973 m.s.n.m.
Temperatura:	23 Grados Centígrados.
Extensión:	819 Km2.
Población:	184.723 Habitantes Aproximadamente
Distancia:	97.1 Km de Cali.
Año de Fundación:	Agosto 24 de 1639.
Fundador:	Juan de Lemos y Aguirre.
Municipio Desde:	1872.
Origen del Nombre:	Antes de la Fundación existía un pueblo de Indios llamado Tuluá.
Características Geográficas:	Tiene Zonas Planas y zonas Montañosas en donde se encuentran los páramos Barragán y Santa Lucía.
Rio(s) Principal(es):	Cauca, Bugalagrande, Morales, Tuluá y Zabaletas.
Actividad Económica Principal:	Agricultura, Ganadería, Comercio e Industria.
Producto(s) Principal(es):	Maíz, Yuca, Café, Plátano, Caña de Azúcar, Frijol y Minerales como Yeso, Oro, Plata y Carbón.

Tabla tomada con fines académicos.

La anterior información permite describir algunos aspectos sociodemográficos del municipio de Tuluá, Valle³¹.

4.2. ÁREA DE INFLUENCIA DEL ESTUDIO

Por último, se pasa a describir el área de influencia del presente estudio investigativo, en ese sentido el área está ubicada en la calle 27Bs, entre carrera 27, esquina del barrio Salesiano de Tuluá, V, Más específicamente en la Sede Francisco José de Caldas, perteneciente a la Institución Educativa María Antonia Ruiz, la cual cuenta con una población de estudiantes dentro una aproximación de 1850 niños, niñas y jóvenes, además tiene seis sedes educativas, siendo la sede Francisco José de Caldas, la segunda más grande, después de la sede Central.(Ver figura 3).

La misión se encuentra formulada de la siguiente manera: “la Institución Educativa MARIA ANTONIA RUIZ ofrece a sus estudiantes una formación integral fundamentada en el liderazgo y en los valores éticos y morales, espirituales y de proyección social, orientándose en el fortalecimiento de las nuevas tecnologías con el apoyo del SENA, en el amor por el deporte y su desempeño competitivo de alto rendimiento, en el aprestamiento de la investigación y el aprendizaje científico como tendencias pedagógicas que apoyen el proyecto de vida de sus estudiantes”³².

La visión se encuentra formula de la siguiente manera “para el año 2015 la institución educativa MARÍA ANTONIA RUIZ será reconocida en el Valle del Cauca por ofrecer servicios de formación a seres humanos con principios éticos y

³¹. Disponible en internet: www.tulua-valle.gov.co. Julio 26 2012.

³².Disponible en internet: mariaantoniaaruiz.com.blogspot.com. 2012.

morales que sean competentes y capaces de enfrentar retos sociales y de avance tecnológico apoyado por convenios interinstitucionales”.

5. METODOLOGÍA, RESULTADOS Y DISCUSIÓN DEL ESTUDIO

5.1. METODOLOGÍA

El presente estudio en cuanto al alcance es descriptivo, puesto que partió de varios seguimientos, controles observacionales y registro de las falencias técnicas del grupo intervenido en los trabajos de campo. Cabe indicar, que una vez detectadas las fallas técnicas en las voleibolistas, se procedió a implementar un programa que incidiera en mejorar el dominio de los elementos técnicos del voleibol.

El método empleado en el presente estudio fue mixto (inductivo-deductivo). El inductivo estuvo encaminado a mejorar gradualmente el gesto técnico de cada una de las niñas en edad escolar, ya que partió de las observaciones y controles de los gestos técnicos.

El método deductivo, Permitió sistematizar los datos numéricos de los pre-test y post-test efectuados a las voleibolistas, puesto que a través de este método se utilizaron modelos de demostraciones de la técnica correcta realizada por un grupo avanzado de jugadores voleibolistas.

5.2. POBLACIÓN- MUESTRA

La población estuvo conformada por quince estudiantes entre 10 a 13 años de edad de la Institución Educativa María Antonia Ruiz, de la ciudad de Tuluá, Valle. Por su parte, la muestra fue la misma, ya que las quince niñas se inscribieron de manera voluntaria y bajo el consentimiento informado a sus padres.

5.3. HIPÓTESIS

5.3.1. Hipótesis

El programa de entrenamiento deportivo sobre los fundamentos técnicos del voleibol desde un enfoque tradicional, genera cambios significativos en los componentes del saque, golpe de ante brazo y voleo, en el grupo de niñas en edad escolar (de 10 a 13 años) de la sede francisco José de caldas de Tuluá, valle

5.3.2. FASES OPERATIVAS DEL PROYECTO

- Consentimiento informado a los padres de familia, para desarrollar el proceso de intervención.
- implementar un programa de entrenamiento formativo para fortalecer la técnica del voleibol.
- Aplicar diferentes test para mejorar el saque, el voleo y el golpe de antebrazo.
- Analizar los resultados de los test aplicados.

5.3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En cuanto a la técnica empleada en el estudio investigativo, se puede indicar que se implementó de manera secuencial diferentes test (pre-test y pos-test) para determinar la efectividad de los fundamentos técnicos en las niñas principiantes. Los test fueron aplicados con el propósito de ir observando los niveles de mejoría de las deportistas.

Un aspecto importante que vale la pena señalar, es precisamente el diseño de un programa deportivo dentro de la disciplina del voleibol, el cual fue adaptado de un estudio llevado a cabo por la Universidad de Valencia España, en el año 2006, bajo la dirección del entrenador físico Alberto Domínguez. Es de anotar, que el programa ejecutado con las principiantes estuvo focalizado en el dominio y mejora

de los fundamentos técnicos del voleibol. El programa deportivo fue trascendental, puesto que permitió mejorar progresivamente el gesto técnico (fundamentos) y las condiciones físicas de las voleibolistas. Otro aspecto para señalar, es que dentro del programa deportivo se discriminan las sesiones de trabajo, la intensidad horaria, los trabajos de campo, las respectivas estrategias y la evaluación. Por su parte, el programa deportivo contó con veinte semanas de trabajo.

5.5. CRITERIOS DE INCLUSION Y DE EXCLUSION

De otro lado, dentro de los criterios de inclusión se pueden mencionar los siguientes: niñas preadolescentes, el rango de edad estuvo comprendido entre 10 a 13 años, la población objeto de estudio perteneció a una institución educativa pública. Ahora bien, dentro de los criterios de exclusión se pueden citar los siguientes: niños preadolescentes, estudiantes no pertenecientes a la institución educativa escogida para el estudio.

6. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVO (DATOS CUALITATIVOS)

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PARA 15 NIÑAS EN EDAD ESCOLAR				
INTENSIDAD	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	TRABAJOS DE CAMPO	ESTRATEGIA DE TRABAJO	EVALUACIÓN
1 semana	Diagnóstico e inducción al voleibol	Observaciones individuales. Generalidades técnicas del voleibol.	Observación de las jugadoras. Registro del peso, y talla. Control y seguimiento de los fundamentos	Socialización del trabajo.
1 Semanas	Posiciones fundamentales: Alta, Media y Baja.	Movimientos sobre las posiciones: con balón y sin balón.	Procedimientos prácticos, con ayuda de balón y otros implementos deportivos.	Trabajos individuales y colectivos.
10 Semanas	Técnicas básicas: Voleo-Golpe antebrazo.	Ejercitaciones y combinaciones individuales por parejas y tríos.	Demostraciones, seguimientos y controles sobre la técnica.	Partidos y controles sobre el dominio de la técnica.
3 Semanas	Servicio o saque	Saque bajo. Ejercitaciones sobre distancia corta y luego desde la zona de saque	Ejercitaciones por parejas y controles de servicio a diferentes zonas del campo	Partidos y seguimientos individuales sobre la efectividad del servicio
2 semanas	Diagnóstico final	Partidos de fogueo	Observación y efectividad de la técnica de las deportistas	Control de las faltas técnicas

PROGRAMA DEPORTIVO. Adaptado del estudio del autor Alberto Domínguez³³

³³. DOMINGUEZ, Alberto. Programa deportivo. Universidad de Valencia. España. 2006.

El anterior programa deportivo fue adaptado a un grupo de niñas en edad escolar para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol, las adaptaciones fueron sugeridas por el entrenador Gabriel Aldana Álzate, director del presente estudio.

Las sesiones de trabajo del programa deportivo estuvieron discriminadas de la siguiente manera: en la primera sesión (una semana) se aplicó una lista de chequeo (diagnóstico) para observar las condiciones técnicas de las niñas principiantes, además de ello, se realizó la caracterización del grupo, la cual incluyó la edad, la talla y el peso corporal. En la segunda sesión (una semana) se trabajó las posiciones fundamentales: alta, media y baja. En la tercera sesión (diez semanas) se trabajaron las técnicas básicas en las modalidades de: voleo y golpe de antebrazo de manera teórica y práctica.

Por consiguiente, en la cuarta sesión (tres semanas) se trabajó la técnica del saque abajo y se realizaron ejercicios sobre distancia corta y luego desde la zona de saque. En la quinta sesión (dos semanas) se realizó el diagnóstico final que incluyó la realización de partidos de fogueo, ya que según el autor DUERRWAECHTER, Gerhard, afirma que la técnica debe complementarse con la preparatoria del juego.

Cabe indicar que, con la ejecución y desarrollo del programa deportivo se evidenciaron unos avances significativos en cuanto a la fundamentación técnica del saque abajo, antebrazo y voleo.

7. LA TÉCNICA DEL SAQUE

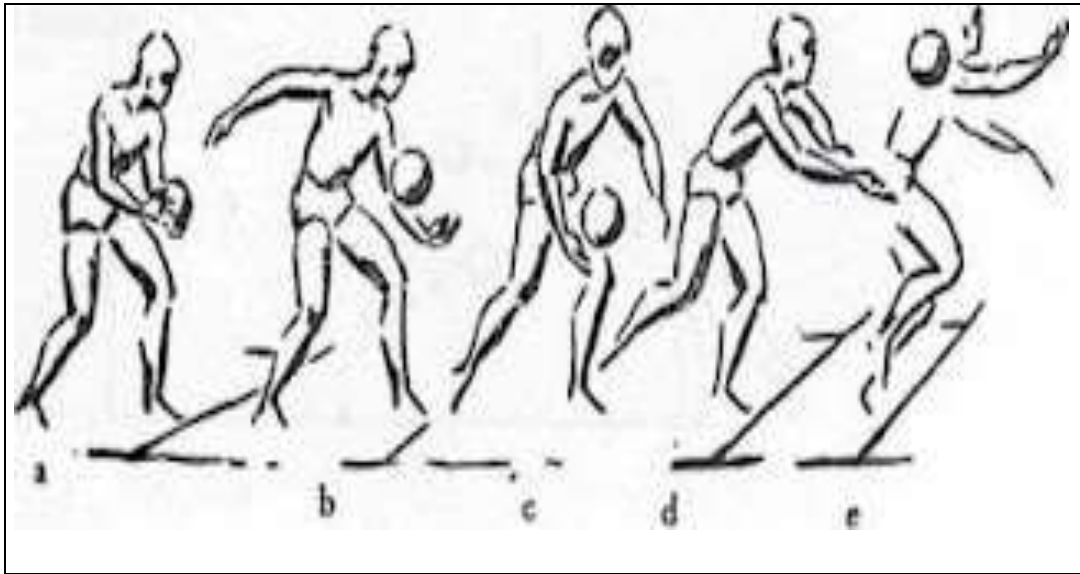


Imagen tomada con fines académicos³⁴.

El saque abajo es utilizado solamente en los inicios del aprendizaje, (edad escolar), y la característica del mismo da a los niños y niñas la idea del comienzo del juego y permite realizarlo de la manera reglamentaria, es decir, con una mano.

Durante el aprendizaje se realiza la ambientación de la mano abierta, que será utilizada posteriormente en el saque alto y en el remate por la forma de su ejecución de abajo hacia arriba, es ideal, dada su trayectoria ascendente, su aplicación en la iniciación, porque permite niños y niñas disponer de más tiempo para desplazarse y facilitar su recepción.

Dentro de la metodología para la enseñanza del saque están los siguientes pasos: adoptar la posición básica. Identificar la pelota. Coordinar los movimientos que intervienen en la ejecución. Ejecutar el saque de manera individual. Aumentar la velocidad. Tener en cuenta la precisión. (Ver figura 4).

³⁴ BERNAL, SAGANDO. Abel. Descripción técnica del saque. Disponible en internet: www.elsaque.blogspot.com. Julio 26 de 2012.

7.1. TEST TÉCNICO: MODALIDAD DE SAQUE

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Pre-test	Pre-test	Post-test
1	Ana María Cuellar	0	2	4
2	Karen Dayanne Gómez	0	2	3
3	Margarita Rosa Buitrago	1	3	4
4	María Valentina Vargas	0	2	3
5	Valentina Lozano Sampedro	0	2	3
6	María Camila Gordillo	0	3	4
7	María Camila Dávalos	0	2	5
8	Yirlean Castañeda	0	2	4
9	Sharon stephanny Camacho	1	4	5
10	Ivonne Julieth Salgado	1	5	4
11	Angélica María Grajales	0	2	3
12	Yuleidy Villegas Ortigas	0	2	3
13	Laura Alexandra Calceto	0	2	4
14	Angie carolina Higuita	1	4	5
15	Jennifer Alejandra Hurtado	1	4	5

Adaptado: por el entrenador Gabriel Aldana Álzate³⁵.

El anterior test, es un modelo de seguimiento técnico sobre la ejecución del servicio o saque bajo, donde se le da a la niña 5 opciones para realizarlo; registrándose los convertidos y no convertidos en una ficha técnica. Los registros del presente test se realizaron en las siguientes fechas: Febrero, Abril y Junio de 2012. Ver figura 4).

³⁵. ALDANA, Gabriel. Test técnico sobre el saque del voleibol. Universidad Central del Valle. Tuluá, V. 2012.

8. TÉCNICA DEL GOLPE DE ANTEBRAZO

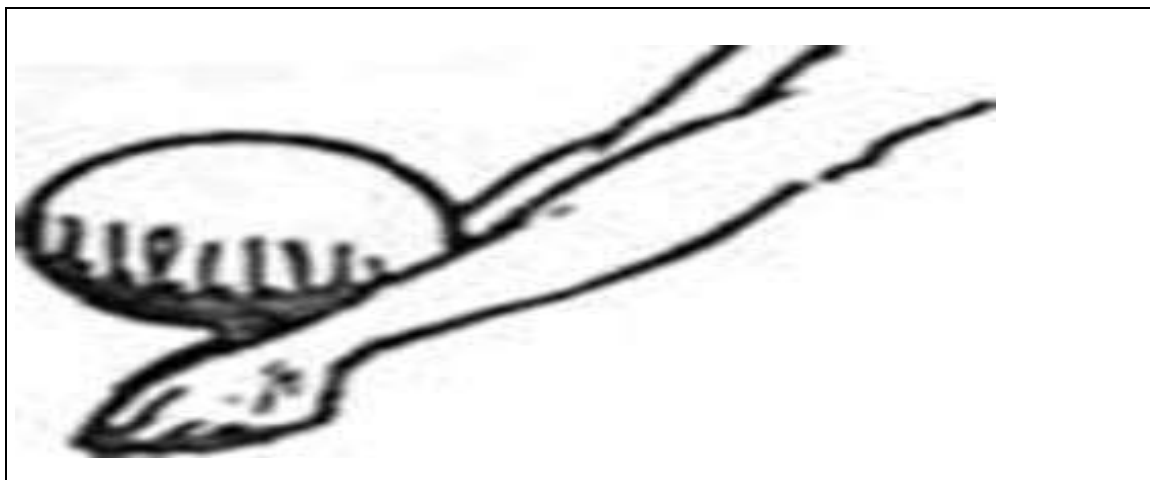


Imagen tomada con fines académicos³⁶.

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

“La posición inicial debe ser con los brazos sueltos, separados, pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros, tronco hacia delante, piernas y caderas un poco flexionadas y vista atenta a la dirección del balón desplazándonos hacia el mismo. Se extienden los brazos delante del tronco, manos unidas, entrando en contacto con los antebrazos, sin doblar los codos, finalizando con las manos apuntando hacia el objetivo del balón”³⁷. El golpe de antebrazo fue uno de los segundos fundamentos técnicos enseñados a las niñas en edad escolar.

³⁶. Imagen de golpe de antebrazo. Disponible en internet: <http://viviresvolley.blogspot.com>. Julio 26 de 2012.

³⁷. Liga Vallecaucana de Voleibol. Disponible en internet: www.ligavallecaucanadevoleibol.co. Julio 26 de 2012.

8.1. TEST TÉCNICO: MODALIDAD GOLPE DE ANTEBRAZO

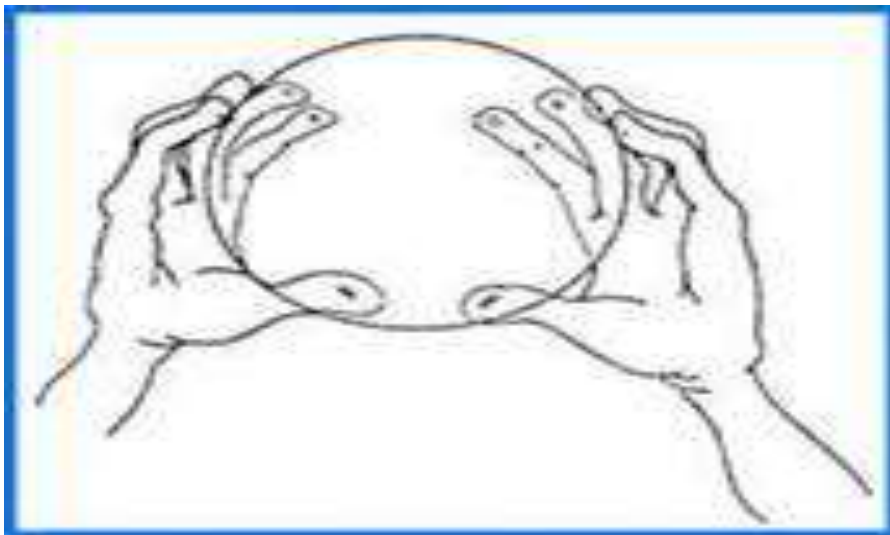
N o	NOMBRES Y APELLIDOS	Pre-test	Pre-test	Post-test
1	Ana María Cuellar Karen Dayanne Gómez	2	8	15
2	Margarita Rosa Buitrago María Valentina Vargas	2	6	14
3	Valentina lozano Sampedro María Camila Gordillo	2	4	14
4	María Camila Dávalos Yirlean Castañeda	3	8	15
5	Sharon stephanny Camacho Ivonne Julieth Salgado	4	10	16
6	Angélica María Grajales Yuleidy Villegas Ortegas	4	8	16
7	Laura Alexandra Calceto Angie Carolina Higueta	4	10	18
8	Jennifer Alejandra Hurtado	1	5	12

Adaptado: por el entrenador Gabriel Aldana Álzate³⁸.

El anterior test, es un modelo de seguimiento técnico por parejas sobre la ejecución del Golpe de Antebrazo, donde se le da a la niña la oportunidad de realizar con su compañera golpes posibles de antebrazo; contabilizándose el número de pases o golpes realizados en un solo intento y registrándose en una ficha técnica. Los registros del presente test se realizaron en las siguientes fechas: Febrero, Abril y Junio. (Ver figura 5).

³⁸. ALDANA, Gabriel. Test técnico de golpe de antebrazo. Profesor de Universidad Central del Valle. Tuluá, V. 2012.

9. LA TÉCNICA DE VOLEO



Tomado con fines académicos³⁹

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

Por su parte, el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Las niñas en edad escolar fueron fundamentadas en esta técnica, ya que dicha modalidad es básica durante las acciones de juego.

³⁹. Técnica de voleo. Disponible en internet: www.digef.edu.gt/voleibol/index.php. Julio 26 de 2012.

9.1. TEST TÉCNICO: MODALIDAD VOLEO

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Pre-test	Pre-test	Post-test
1	Ana María Cuellar Karen Dayanne Gómez	1	4	11
2	Margarita Rosa Buitrago María Valentina Vargas	2	6	14
3	Valentina lozano Sampedro María Camila Gordillo	1	8	10
4	María Camila Dávalos Yirlean Castañeda	1	8	15
5	Sharon stephanny Camacho Ivonne Julieth Salgado	3	5	12
6	Angélica María Grajales Yuleidy Villegas Ortigas	2	7	13
7	Laura Alexandra Calceto Angie carolina Higueta	2	6	14
8	Jennifer Alejandra hurtado	3	8	16

Adaptado por: el entrenador Gabriel Aldana Álzate⁴⁰

El anterior test, es un modelo de seguimiento técnico por parejas sobre la ejecución del pase de dedos o voleo, donde se le da a la niña la oportunidad de realizar con su compañera posibles pases de voleo; contabilizando el número de pases en un solo intento y registrándose en una ficha técnica. Los registros del presente test se realizaron en las siguientes fechas: Febrero, Abril y Junio. (Ver figura 6).

⁴⁰. ALDANA, Gabriel. Test técnico de voleo. Profesor de la Universidad Central del Valle. Tuluá, V. 2012.

10. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

CÓDIGO	EDAD Años	PESO Kilogramos	ESTATURA Metros
001	13	37	1.54 Mts
002	13	59	1.58 Mts
003	13	49	1.54 Mts
004	12	34	1.47 Mts
005	11	29	1.36 mts
006	13	57	1.60 Mts
007	13	42	1.53 Mts
008	13	51	1.62 Mts
009	11	54	1.56 Mts
010	12	37	1.54 Mts
011	12	51	1.64 Mts
012	12	37	1.51 Mts
013	12	40	1.55 Mts
014	11	44	1.53 Mts
015	11	32	1.41 Mts

Ficha técnica adaptada⁴¹

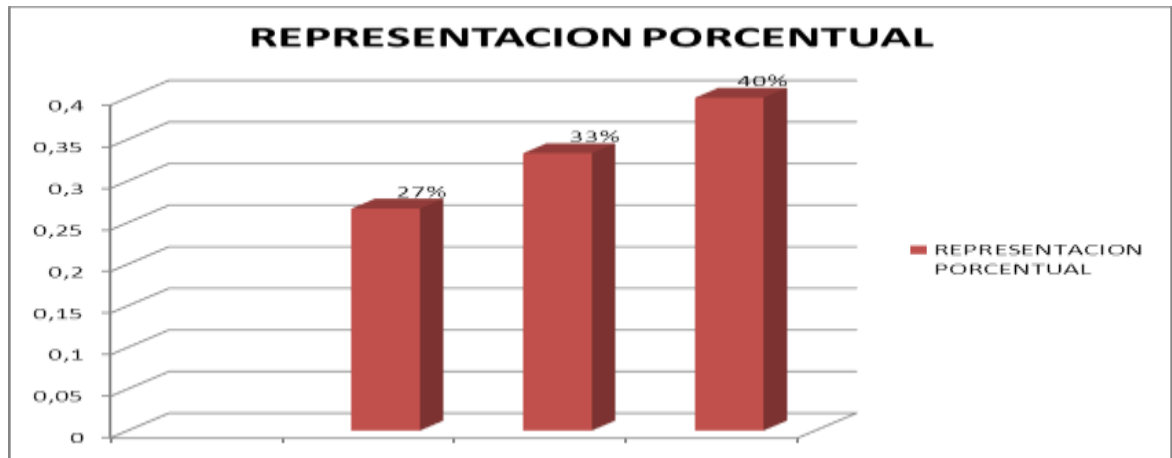
En la presente ficha técnica se sistematiza la información recolectada del grupo de niñas intervenidas, los datos consignados en la ficha son: la edad, el peso y la estatura. A cada una de las niñas se les asignado un respectivo código de identificación, el cual va de 001 a 015. La presente información está tabulada y sirvió para determinar los rangos de edad de las niñas intervenidas, al igual que permitió conocer el peso y la talla. (Ver figura 7).

⁴¹. BRAVO, GRUESO, Heiderber. VENTE, MONTAÑO María Elsa. Estudiantes de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte. 2012.

11. RESULTADOS

10. 1. FACTORES DEMOGRÁFICOS Y TÉCNICOS DE LAS VOLEIBOLISTAS INTERVENIDAS.

GRÁFICA 1. Distribución porcentual según la edad de las voleibolistas.

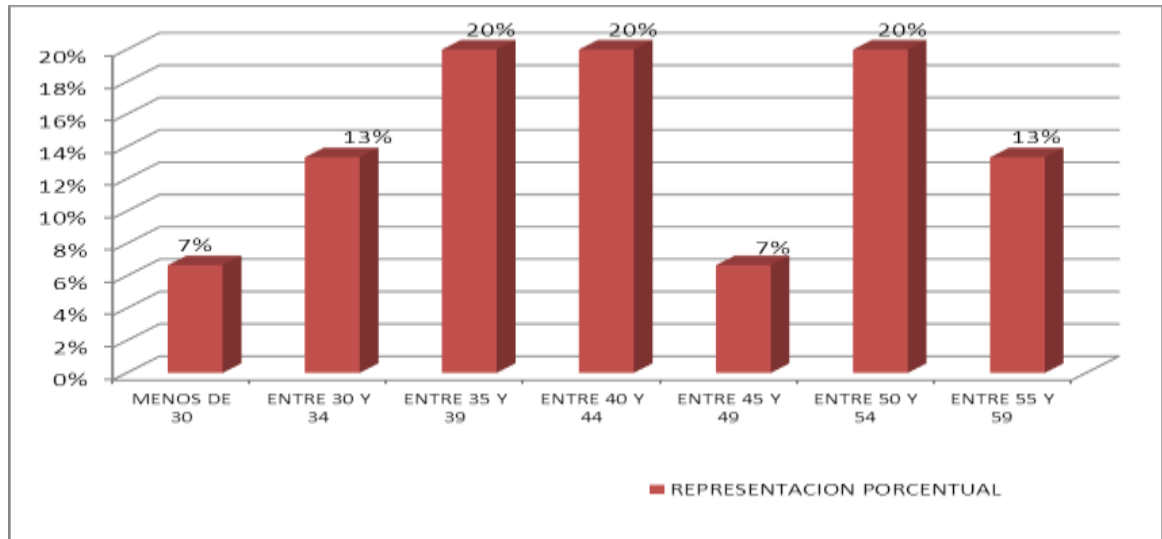


En la gráfica, se muestran las edades de las voleibolistas intervenidas, el 27% tienen una edad de once años, el 33% tienen una edad de 12 años y el 40% tienen una edad de 13 años. De acuerdo con los resultados se determinó que la edad de mayor predominio fue la de los 13 años.

CUADRO 1. Distribuciones porcentuales

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
11 AÑOS	4	27%
12 AÑOS	5	33%
13 AÑOS	6	40%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 2. Distribución porcentual, según el peso (kg) de las voleibolistas

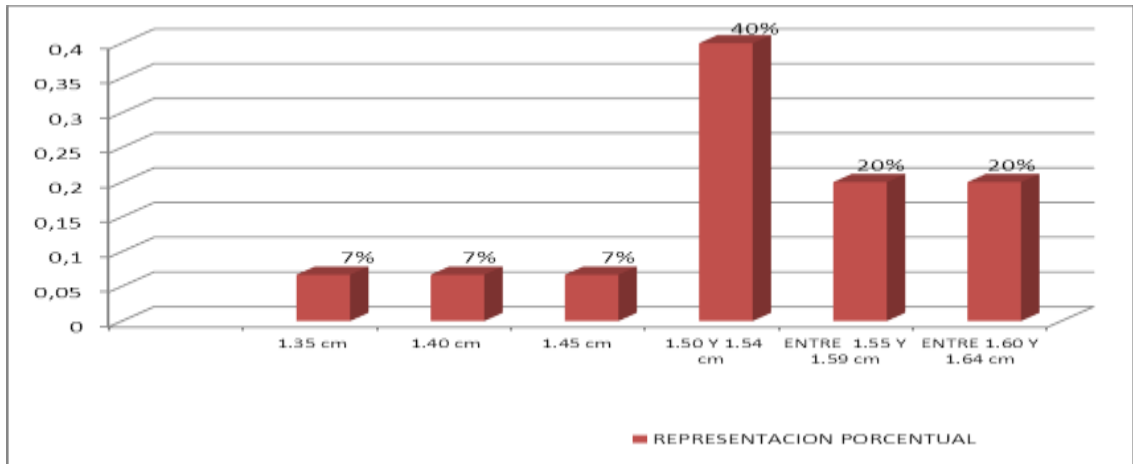


En la gráfica, se observa el peso determinado en kilogramos, en ese sentido, el 7% (pesa 30 kg, el 13% pesan entre 30 y 34 kg, el 20% pesan entre 35 y 39 kg, el 20% pesan entre 40 y 44 kg, el 7% pesa 49 kg, el 20% pesan entre 50 y 54 kg y el 13% pesan entre 55 y 59 kg. Según con los datos numéricos, se determinó que el grupo de voleibolistas presentan un peso relativamente normal.

CUADRO 2. Distribuciones porcentuales

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
MENOS DE 30	1	7%
ENTRE 30 Y 34	2	13%
ENTRE 35 Y 39	3	20%
ENTRE 40 Y 44	3	20%
ENTRE 45 Y 49	1	7%
ENTRE 50 Y 54	3	20%
ENTRE 55 Y 59	2	13%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 3. Distribución porcentual, según la estatura (centímetros) de las voleibolistas intervenidas.

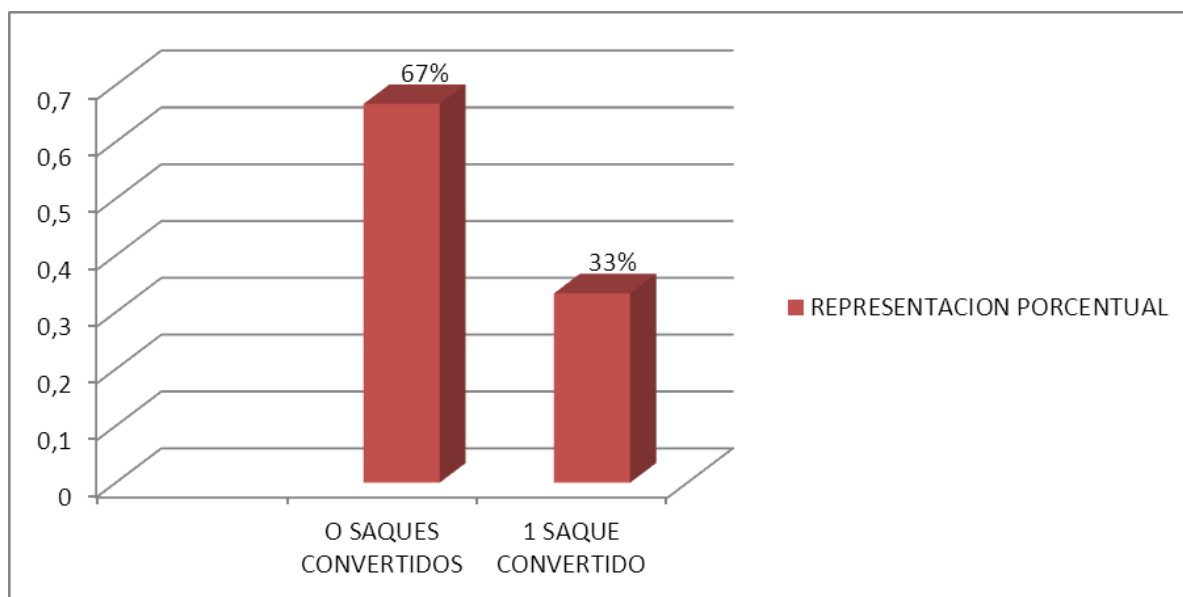


En la gráfica se observan las respectivas medidas de la estatura de las voleibolistas intervenidas. En ese sentido, el 7% mide 1.35 Mts, el 7% mide 1.40 Mts, el 7% (1) mide 1.45 Mts, el 40% miden entre 150 Mts y 1.54 Mts, el 20% miden entre 1.55 Mts y 1.59 Mts y por último, el 20% miden entre 160 Mts y 1.64 Mts. Con base en lo anterior, se determinó que la estatura de mayor predominancia es la comprendida entre 1.50 Mts y 1.54 Mts, entendiéndose que las medidas de la estatura de las niñas son relativamente aceptables.

CUADRO 3. Distribuciones porcentuales.

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
1.35 Mts	1	7%
1.40 Mts	1	7%
1.45 cm	1	7%
1.50 Y 1.54 Mts	6	40%
ENTRE 1.55 Y 1.59 Mts	3	20%
ENTRE 1.60 Y 1.64 Mts	3	20%
TOTAL	15	100%

GRAFICA 4. Distribuciones porcentuales, según el primer pre-test en la modalidad de saque abajo, aplicado en el mes de febrero.

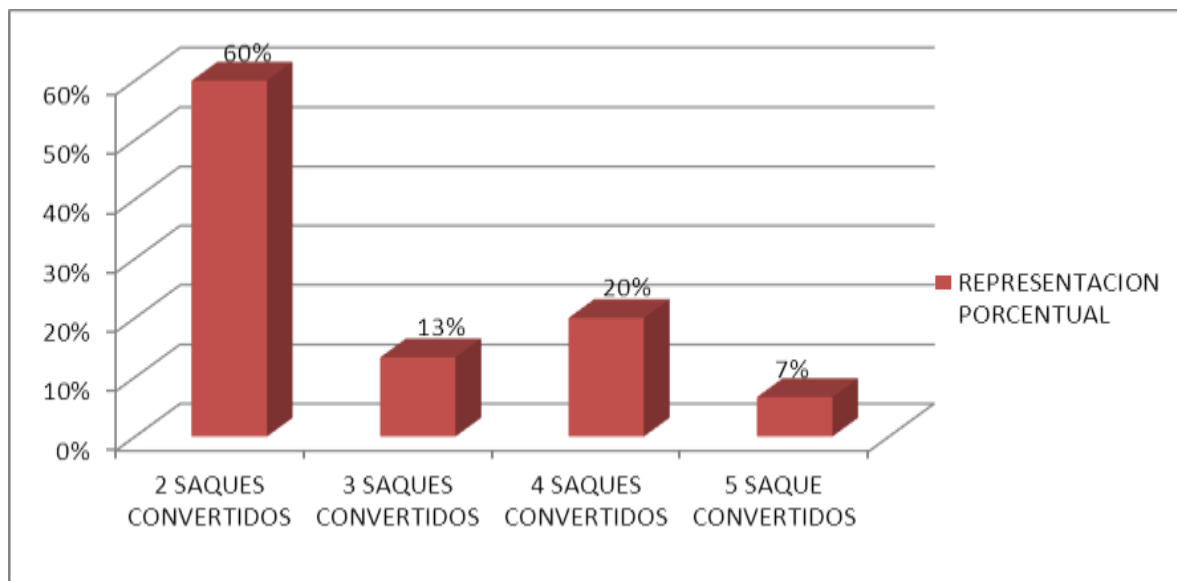


En la gráfica, se observan los resultados del saque abajo después de cinco, (5), intentos, entendiéndose que el 67% no fue efectivo en la técnica del saque, mientras que el 33% realizó de manera efectiva un saque. Con lo anterior, se determinó que no existe una tendencia favorable por parte de las niñas en este elemento técnico.

CUADRO 4. Distribuciones porcentuales del primer pre-test.

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
SAQUES NO CONVERTIDOS	10	67%
SAQUES CONVERTIDOS	5	33%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 5. Distribución porcentual, según el segundo pre-test en la modalidad de saque abajo, aplicado en el abril.

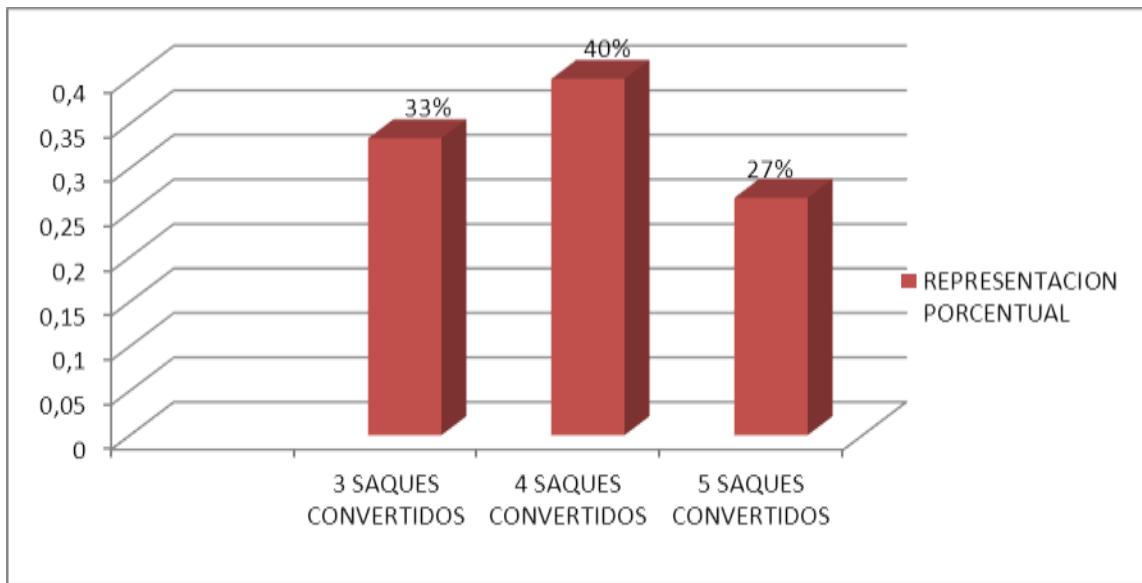


En la gráfica se observan los resultados de los saques efectuados por las voleibolistas después cinco, (5), intentos. De acuerdo con lo anterior, el 60% realizaron de manera efectiva dos saques, el 13%, realizaron correctamente 3 saques, el 20%, realizaron satisfactoriamente cuatro saques y el 7% realizaron acertadamente cinco saques. Con base en los resultados se determinó que las deportistas después de varios intentos obtuvieron una tendencia relativamente regular en la técnica del saque.

CUADRO 5. Distribuciones porcentuales del segundo pre-test.

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
2 SAQUES CONVERTIDOS	9	60%
3 SAQUES CONVERTIDOS	2	13%
4 SAQUES CONVERTIDOS	3	20%
5 SAQUE CONVERTIDOS	1	7%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 6. Distribución porcentual, según el post- test en la modalidad de saque abajo, aplicado en el mes junio.

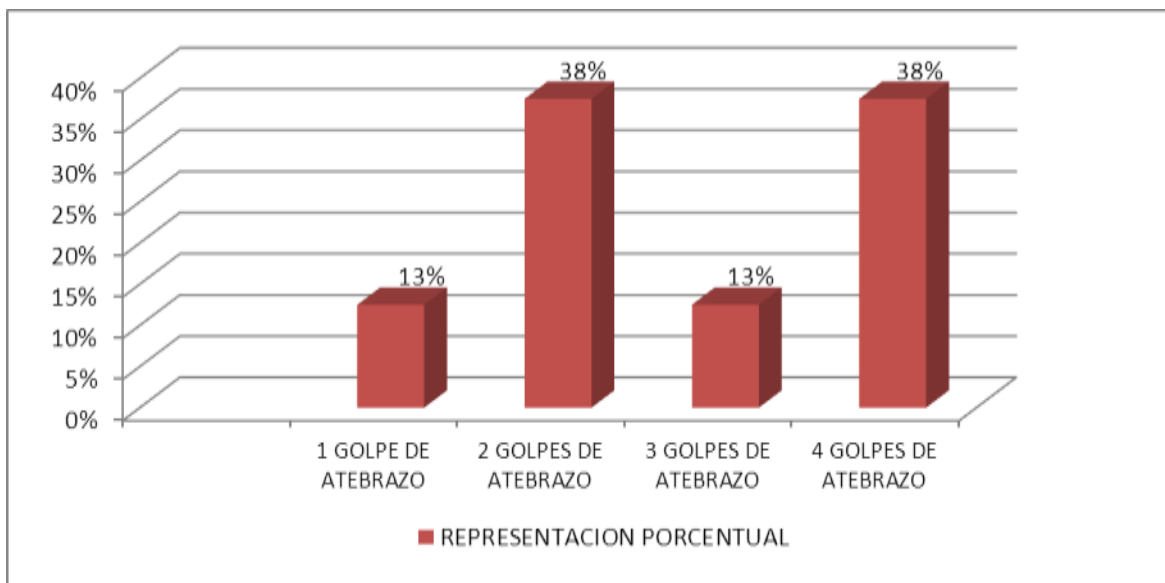


En la gráfica, se observan los resultados de los saques realizados por las deportistas después de cinco, (5), intentos. El 33% realizó tres saques, el 40% realizaron cuatro saques y el 7% realizaron cinco saques. Analizando los resultados se pudo determinar que las voleibolistas obtuvieron una tendencia relativamente favorable, aunque se requiere trabajar la técnica del saque en repeticiones (enfoque tradicional) con el propósito de mejorar dicho fundamento.

CUADRO 6. Distribución porcentual del post-test

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
3 SAQUES CONVERTIDOS	5	33%
4 SAQUES CONVERTIDOS	6	40%
5 SAQUES CONVERTIDOS	4	27%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 7. Distribución porcentual, según el primer pre-test en la modalidad de antebrazo, aplicado en el mes de febrero.

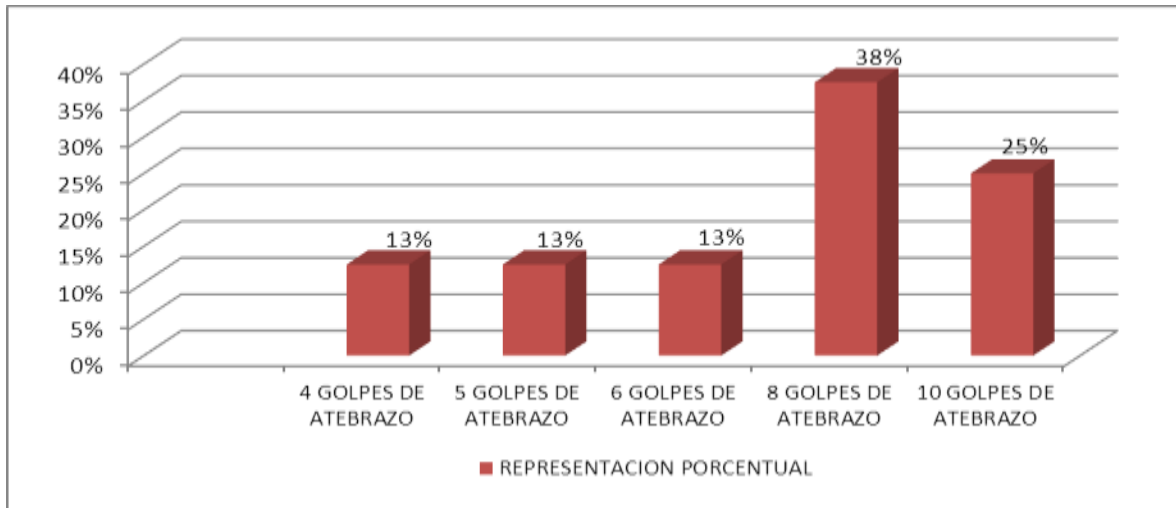


En la gráfica se observan los resultados obtenidos por las voleibolistas en la técnica del antebrazo; después de un intento. El 13% realizaron un solo golpe de antebrazos, el 38% realizaron dos golpes de antebrazo, el 13% realizaron tres golpes de antebrazo y el 38% realizaron cuatro golpes de antebrazo. Según los datos numéricos la tendencia es relativamente baja en la ejecución de este elemento técnico.

CUADRO 7. Distribución porcentual del primer pre-test

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
1 GOLPE DE ATEBRAZO	2	13%
2 GOLPES DE ATEBRAZO	6	38%
3 GOLPES DE ATEBRAZO	2	13%
4 GOLPES DE ATEBRAZO	5	38%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 8. Distribución porcentual, según el segundo pre-test en la modalidad de antebrazo aplicado en el mes de abril.

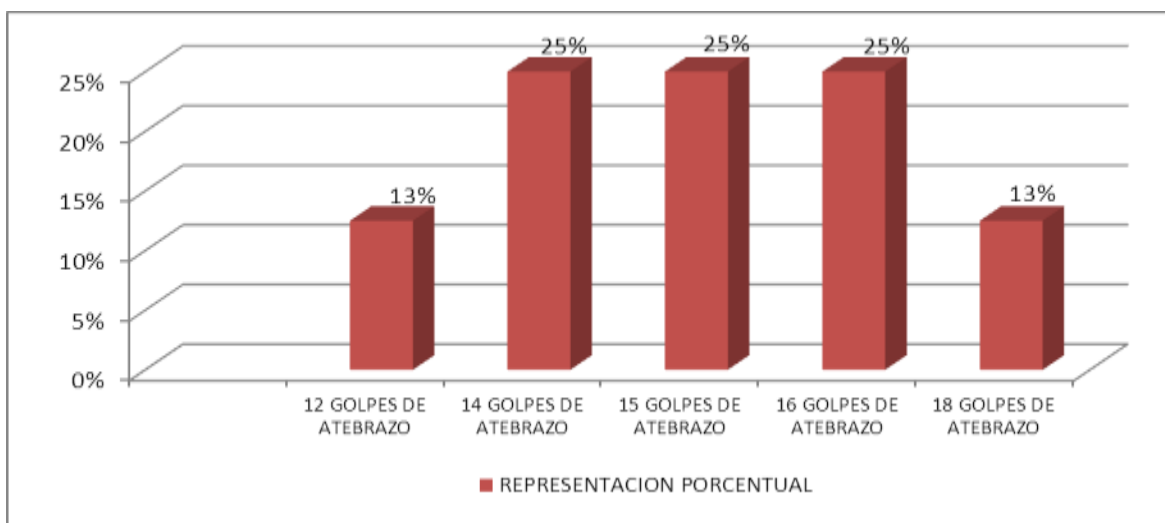


En la gráfica se observan los resultados obtenidos por las voleibolistas en la técnica del Golpe de antebrazo después de un intento. El 13% realizaron un solo golpe de antebrazos. En ese sentido, el 13% realizaron cuatro golpes de antebrazo, el 13% realizaron cinco golpes de antebrazo, el 13% realizaron seis golpes de antebrazo, el 38% realizaron ocho golpes de antebrazo y el 25% realizaron diez golpes de antebrazo. Según los datos numéricos la tendencia es relativamente buena en la ejecución de este elemento técnico.

CUADRO 8. Distribución porcentual del segundo pre-test

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
4 GOLPES DE ATEBRAZO	2	13%
5 GOLPES DE ATEBRAZO	2	13%
6 GOLPES DE ATEBRAZO	2	13%
8 GOLPES DE ATEBRAZO	6	38%
10 GOLPES DE ATEBRAZO	3	25%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 9. Distribución porcentual, según el post-test en la modalidad de antebrazo, aplicado en el mes de junio.

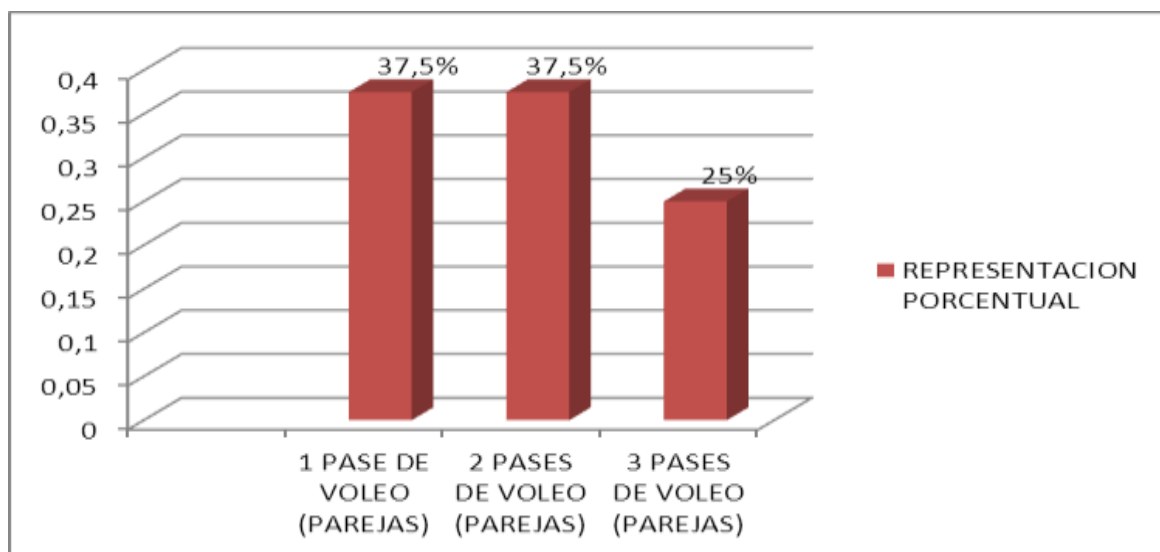


En la gráfica se observan los resultados obtenidos por las voleibolistas en la técnica del golpe de antebrazo después un intento. De acuerdo con lo anterior, El 13% realizaron doce golpe de antebrazos, el 25% realizaron catorce golpes de antebrazo, el 25% realizaron quince golpes de antebrazo, el 25% realizaron dieciséis golpes de antebrazo y el 13% realizaron dieciocho golpes de antebrazo. Según los datos numéricos la tendencia es favorable para las voleibolista en la ejecución de la técnica, aunque se debe seguir intensificando dicho fundamento.

CUADRO 9. Distribución porcentual del post-test.

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
12 GOLPES DE ATEBRAZO	2	13%
14 GOLPES DE ATEBRAZO	4	25%
15 GOLPES DE ATEBRAZO	4	25%
16 GOLPES DE ATEBRAZO	4	25%
18 GOLPES DE ATEBRAZO	1	13%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 10. Distribución porcentual, según el primer pre-test en la modalidad de voleo, aplicado en el mes de febrero.

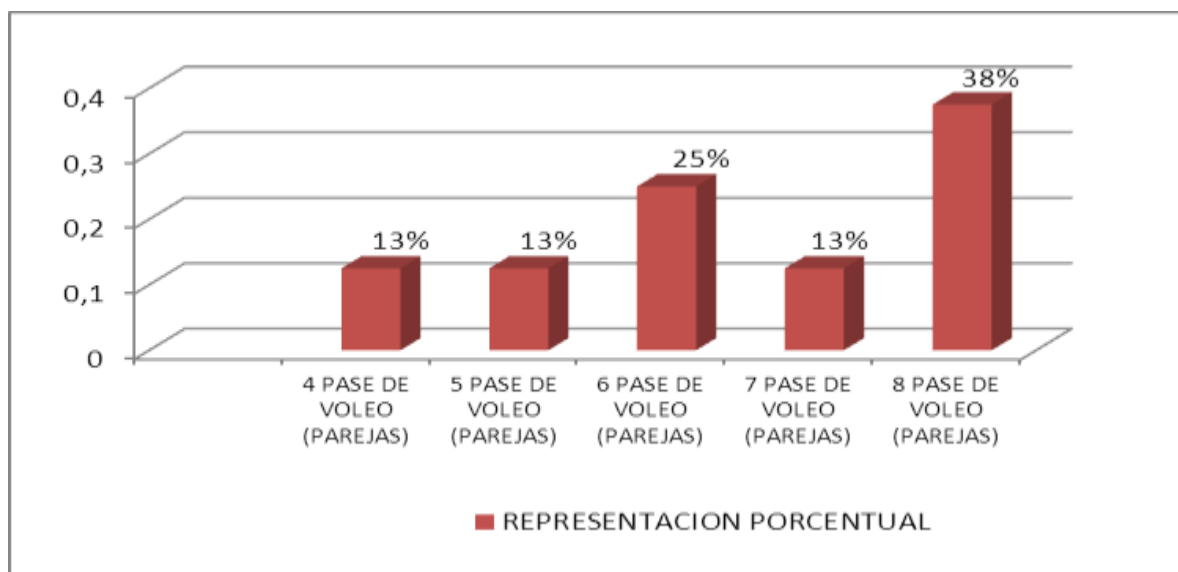


En la gráfica, se observan los resultados sobre los pases de voleo, el fundamento técnico fue efectuado en parejas, un solo intento. En ese sentido, el 37,5% realizaron de manera correcta un solo pase, el 37,5 realizaron de manera asertiva dos pases y el 25% realizaron de manera efectiva tres pase. De acuerdo con lo anterior se pudo determinar que las voleibolistas obtuvieron una tendencia desfavorable en el trabajo por repeticiones de dicha elemento técnico.

CUADRO 10. Distribución porcentual del primer pre-test

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
1 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	6	37,5%
2 PASES DE VOLEO (PAREJAS)	6	37,5%
3 PASES DE VOLEO (PAREJAS)	3	25%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 11. Distribución porcentual, según el segundo pre-test en la modalidad de voleo, aplicado en mes de abril.

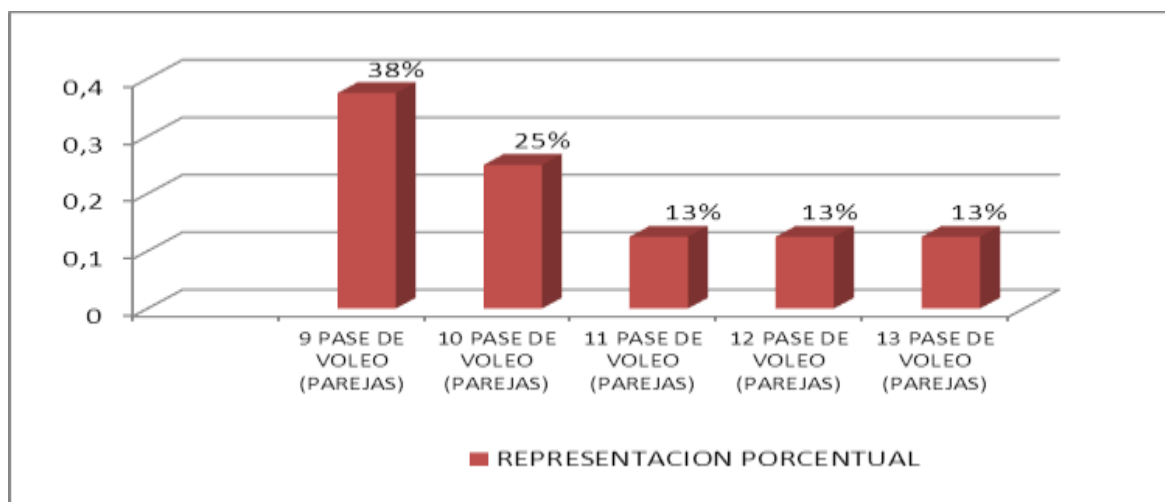


En la gráfica se observan los resultados sobre los pases de voleo, el fundamento técnico fue efectuado en parejas, un solo intento. De acuerdo con lo anterior, el 13% realizaron de manera efectiva cuatro pases, el 13% realizaron de manera correcta cinco pases, el 25% realizaron de manera asertiva siete pasos, el 13% realizaron de manera correcta siete pases y el 38% realizaron de manera efectiva ocho pases de voleo. De acuerdo con los datos numéricos la tendencia es medianamente favorable por parte de las volebolistas en la ejercitación de este elemento técnico.

CUADRO 11. Distribución porcentual del segundo pre-test.

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
4 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	2	13%
5 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	2	13%
6 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	4	25%
7 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	2	13%
8 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	5	38%
TOTAL	15	100%

GRÁFICA 12. Distribución porcentual, según el post- test en la modalidad de voleo, aplicado en el mes de junio.



En la gráfica se observan los resultados sobre los pases de voleo, el fundamento técnico fue efectuado en parejas, un solo intento. En ese sentido, el 38% realizaron de manera correcta nueve pases, el 25% realizaron de manera efectiva diez pases, el 13% realizaron de manera asertiva doce pases, el 13% realizaron de manera exitosa doce pases, y el 13% realizaron de manera correcta trece pases. Según los datos numéricos las volebolistas obtuvieron una tendencia relativamente favorable en dicho fundamento, no obstante se debe seguir intensificando las repeticiones sobre la ejecución del voleo.

CUADRO 12. Distribución porcentual del post- test.

ESCALA VALORATIVA	No DE ESTUDIANTES	REPRESENTACION PORCENTUAL
9 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	6	38%
10 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	4	25%
11 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	2	13%
12 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	2	13%
13 PASE DE VOLEO (PAREJAS)	1	13%
TOTAL	15	100%

12. DISCUSIÓN

La implementación del programa de entrenamiento deportivo permitió mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en un grupo de niñas de edad escolar (n=15), mediante la aplicación de diferentes pre-test y post-test en las modalidades de saque, voleo y golpe de antebrazo.

Por consiguiente, el enfoque aplicado en la enseñanza de la técnica del voleibol fue el tradicional, ya que dicho enfoque se centró en el trabajo por repeticiones (ensayo-error), de esta manera se pudo adiestrar en gesto técnico en las niñas de edad escolar. A continuación se evidencian los resultados de cada uno de los respectivos post- test de la técnica de saque abajo, voleo y antebrazo.

El post-test del saque abajo arrojó los siguientes resultados: El 33% realizaron tres saques, el 40% realizaron cuatro saques y el 7% realizaron cinco saques. Según los datos numéricos se pudo determinar que las voleibolistas obtuvieron una tendencia relativamente favorable, aunque se requiere trabajar la técnica del saque abajo con mayor intensidad y con unas mayores repeticiones.

Por su lado, el post-test en la modalidad de antebrazo arrojó los siguientes resultados: El 13% realizaron doce golpes de antebrazos, el 25% realizaron catorce golpes de antebrazo, el 25% realizaron quince golpes de antebrazo, el 25% realizaron dieciséis golpes de antebrazo y el 13% realizaron dieciocho golpes de antebrazo. Según los datos numéricos la tendencia es favorable para las voleibolista en la ejecución de la técnica, aunque se debe seguir intensificando dicho fundamento técnico, puesto que en algunas ocasiones la recepción del balón se realizó de una manera aparatosa por parte de algunas voleibolistas

En cuanto al post-test de voleo se obtuvieron los siguientes resultados: el 38% realizaron de manera correcta nueve pases, el 25% realizaron diez pases, el 13% realizaron 12 pases, el 13% realizaron doce pases, y el 13% realizaron trece

pases. Según los datos numéricos las voleibolistas obtuvieron una tendencia relativamente favorable en dicho fundamento, no obstante se debe profundizar dicho fundamento mediante la realización del juego. Según el autor Gerhard Duerrwaechter, sostiene que la iniciación del voleibol se debe acompañar mediante la práctica del juego, pero para que el juego de pelota resulte fluido y ordenado el jugador debe dominar los elementos básicos.

Comparando los resultados de los tres post-test aplicados con las pruebas iniciales (pre- test) se observó una mejoría en la técnica, gracias a las repeticiones realizadas durante los trabajos de campo, ya que si bien es cierto la poca participación que tiene la enseñanza del voleibol en la clase de educación física, es un razón para que se presenten fallas en la ejecución del gesto técnico, al respecto la investigadora Viviana Marcela Ramírez, afirma que “la enseñanza de la técnica durante la edad escolar, tiene su fundamento en los diseños curriculares de la Educación Física, en la medida que se trabajen diferentes disciplinas deportivas.”⁴². En ese sentido, es indispensable combinar los trabajos físicos con la fundamentación de las diferentes disciplinas deportivas.

De otra parte, es oportuno indicar que los resultados obtenidos en el presente estudio presentan una relación analógica con la investigación realizada por Víctor Raúl Aliaga Mamani, en la Universidad Nacional de Perú, en el año 2011, ya que el objeto de estudio fueron niños en edad escolar (n=133).

Otro aspecto es que los dos estudios se centran en la ejecución de un programa de entrenamiento deportivo para fundamentar la técnica del voleibol, no obstante el entrenador Aliaga realizó el estudio desde la fundamentación técnica del saque, mientras el presente estudio consideró relevante trabajar los demás elementos técnicos de saque, voleo y antebrazo, con ello se evidenció que no solamente las

⁴². RAMIREZ, Viviana. la conveniencia de la enseñanza de la técnica del voleibol desde los 9 años en la educación física. Disponible en internet: bimaraca@hotmail.com. Junio 23 de 2012.

voleibolistas mejoraron la técnica del saque mediante repeticiones, sino que también obtuvieron una mejoría en el voleo y el golpe de antebrazo.

Otro aspecto para destacar es que en cuanto a la ejecución del programa de entrenamiento se pudo observar que las niñas de edad escolar fueron mejorando progresivamente sus habilidades motoras para controlar su cuerpo. Al respecto el investigador Aliaga Mamani, sostiene que “el mejor momento para la iniciación y la orientación de un niño en el mundo del voleibol es de 10 años, ya que los elementos técnicos requieren de un largo proceso de atención desde edades tempranas”⁴³. En consecuencia, la técnica es un factor relevante dentro de los trabajos de campo, de hecho la técnica se debe tener en cuenta desde temprana edad sobre todo porque el voleibol tiene un gran porcentaje de preparación de la técnica.

Por último, conviene indicar, que de acuerdo con la ejecución del programa de entrenamiento, la implementación de los test y el análisis estadístico de estos, se pudo validar la hipótesis alternativa, la cual estuvo referida a la enseñanza de la técnica deportiva del voleibol desde un enfoque tradicional, entendiéndose que el modelo tradicional es más efectivo que el constructivista, puesto que permite mantener un control y realizar circuitos de repeticiones sobre los fundamentos técnicos en las niñas de edad escolar.

13. CONCLUSIONES

⁴³. ALIAGA MAMANI. Víctor Raúl. Nivel del fundamento técnico del voleibol en alumnos de quinto grado. Universidad Nacional del Altiplano Puno, PREU. 2011.

Se puede concluir que la enseñanza del voleibol se debe iniciar a temprana edad, en razón a las características físicas que posee el niño o la niña, puesto que en esta edad se puede aprovechar un mejor aprendizaje motor de las técnicas deportivas fundamentales.

Con la implementación del estudio se pudo validar la hipótesis alternativa, la cual formulaba que la enseñanza del voleibol desde un enfoque tradicional permite mejorar los fundamentos técnicos en niñas de edad escolar.

En cuanto a la ejecución del programa deportivo se debe mencionar que este permitió enseñar los gestos técnicos de las niñas principiantes mediante la repetición de los fundamentos técnicos del voleibol. Por su parte, los trabajos de campo permitieron observar las torpezas y destrezas de las voleibolistas con balón en movimiento.

Se pudo determinar que el programa deportivo no solo permitió trabajar los fundamentos técnicos, sino también, las dimensiones personales y sociales de las niñas principiantes, ya que a través de las semanas de trabajo (cinco meses aproximadamente), las deportistas contaron con un espacio propicio para el disfrute del tiempo libre, la recreación y el deporte, además se aprovechó las instalaciones de la institución educativa, puesto que en horas de la tarde estaba completamente subutilizada.

Finalmente se puede decir que el estudio es significativo no solo para la población beneficiada sino también para el programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en educación física, recreación y deportes, ya que el estudio se constituye en un referente para diseñar y ejecutar otros estudios en programas deportivos dentro del campo de la Educación Física.

14. RECOMENDACIONES

- Con base en el estudio y los resultados obtenidos mediante la aplicación de los tres test, es necesario proponer algunas recomendaciones que desde luego son pertinentes, dentro del campo de la Educación Física y la formación de las disciplinas deportivas en este caso el voleibol. En ese sentido se mencionan las siguientes.
- Se recomienda seguir trabajando el programa deportivo de una manera transversal con el área de Educación Física, para que así tenga un mayor efectividad e impacto en la población beneficiada y también con el fin de que las voleibolistas encuentren un espacio propicio para la práctica del deporte aficionado y competitivo.
- Se sugiere organizar con las niñas festivales deportivos dos contra dos, tres contra tres para ir mejorando los fundamentos técnicos enseñados.
- Otra de las recomendaciones importantes es que dentro del Área de Educación Física, se desarrollen programas deportivos que contribuyan a la fundamentación tanto teórica como práctica de una disciplina deportiva, bien sea individual o de conjunto para niños y niñas en edad escolar.
- Se recomienda continuar el trabajo de fundamentación técnica con el apoyo de un entrenador especializado en la disciplina del voleibol, con el propósito de mejorar los gestos técnicos en las niñas escolares. También es recomendable trabajar con los grupos de formación de tres a cinco sesiones semanales, ya que el trabajo constante incide en la mejoría de los gestos técnicos del voleibol.
- Es importante contar con la disponibilidad del grupo de niñas a trabajar, (tres a cinco sesiones semanales) para así poder cumplir un buen trabajo de la enseñanza de los fundamentos técnicos.

- Continuar con los procesos de enseñanza de acuerdo con el programa de trabajo, (material didáctico de apoyo), que se aportara a la Institución, para mejorar los fundamentos técnicos; y por ende, los resultados deportivos.

BIBLIOGRAFÍA

AGUDELO, Luis Eduardo. Entrenador de la Liga de Bogotá. 1998. El mini Voleibol y los niños. Revista Federación Colombiana de Voleibol. No. 6. Pág. 12.

ALDANA ALZATE, Gabriel. Juguemos voleibol: ejercicios y sugerencias metodológicas para enseñar el voleibol en la etapa escolar y colegial. Tuluá. 2007. Volumen 172p. ISBN 978 – 958 – 97577- 8 - 9. Pag.71

ALIAGA, Mamani, Víctor Raúl. Nivel de fundamento técnico del voleibol en alumnos del quinto grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Perú.2011.

ANDERSON Citado por MORENO DOMINGUEZ Alberto. El conocimiento táctico en voleibol en jugadores en etapas de formación ciencias del deporte. 2006 Pág. 15 y 16.

CALATAYUD, Miguel. El deporte como medio o como fin en la edad escolar. Universidad de Valencia. España. Disponible: www.cienciadeporte.com. 2012.

CARRASCO BELLIDO, Dimas. Fundamentos técnicos del voleibol. Universidad politécnica de Madrid. Disponible en internet: www.universidadpolitecnica.com. 2010.

CLARKE, P. La condición física. Disponible en internet: www.mallorcaweb.net. 1967.

DUERRWAECHTER, Gerhard. Aprender jugando y practicar jugando. Editorial Stadium. Buenos Aires. 1983.

EINSTEIN, Alberth. Diccionario filosófico. Disponible en internet: www.diccionariofilosofico.com. 2012.

FERNANDEZ, CABELLO, Adela. Características funcionales del voleibol y su enseñanza. España. Revista digital. Buenos Aires – Año 13 – N 128 – 2009.

GIL DULCIO, Leopoldo. Lo lúdico y el movimiento como actividad deportiva. Brasil. Disponible en internet: www.efdeportes.com/efd37/epistem1.htm. 2012.

GRGANTOV. Disponible en internet: www.22ndcenturymedia.com. Junio 5 de 2012.

LE BOULCH, Jean. Citado por GALLO CADAVID, Luz Elena. Los discursos contemporáneos de la educación física. Editorial Kinesis. Pág. 133. Disponible en internet: www.lostdiscursoscomtemporaneosdelaeducaciónfísica.com. 2009.

Ley 181 de 1995. Disponible en internet: redcreacion.org/documentos/ley181.

LOZANO RAMÍREZ, Jhon Jairo. El proceso de investigación dentro del contexto investigativo. Forjemos. Cali, Valle. 2010.

MOLINA MARTÍN, Juan José. Estudio sobre el voleibol táctico. Editorial Paidotribo. España. 2010.

MORENO DOMÍNGUEZ, Alberto, el conocimiento táctico en voleibol en jugadores en etapas de formación. Editorial Ciencias del Deporte. 2006. Disponible en internet: www.cienciasdeldeporte.com. 2006.

NAVARRO, M. Valoración de la condición física y biológica en escolares. Editorial deportiva. 2009.

RAMIREZ, Viviana. La conveniencia de la enseñanza de la técnica del voleibol desde los 9 años en la educación física. Disponible en internet: bimaraca@hotmail.com.

SABINO, Carlos. El proceso de investigación. Libres. Venezuela. 1998.

VILLAR IGLESIAS. Citado por MORENO DOMINGUEZ Alberto. El conocimiento táctico en voleibol en jugadores en etapas de formación. Ciencias del deporte. 2006 Pág. 7.

LISTA ANEXOS

FIGURA 1.
CAMPO DE JUEGO DEL VOLEIBOL

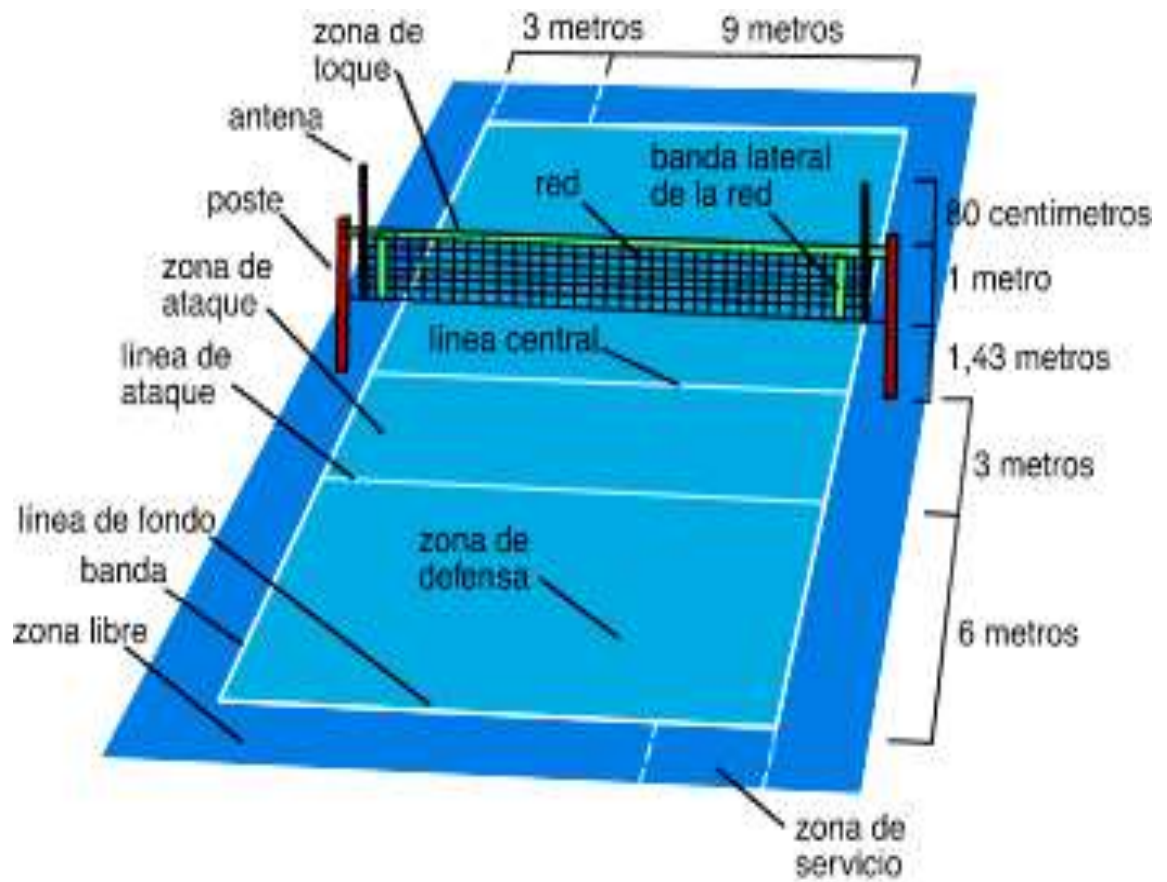


FIGURA 2
CONTEXTO DEL ESTUDIO



En la fotografía aparece la fachada y la infraestructura de la sede educativa, Francisco José de Caldas, de la ciudad de Tuluá, Valle, ubicada en la carrera 27, con carrera 27bs, esquina, en dicha sede se llevó a cabo el estudio investigativo en el año 2012.

FIGURA 3.
ÁREA DE LA INFLUENCIA DEL ESTUDIO



Imagen tomada con fines académicos.

El municipio de Tuluá, Valle, fue el área de influencia donde se llevó a cabo el estudio investigativo.

FIGURA 4
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA MODALIDAD DE SAQUE



En la fotografía se evidencia los trabajos de campo, más específicamente la ejecución de la técnica de saque abajo. Realizados en el año 2012.

FIGURA 5
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ANTEBRAZO

En las fotografías se evidencia los trabajos de fundamentación, en la modalidad de antebrazo realizados con la población objeto de estudio, durante el año 2012.



FIGURA 6
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEO

En la fotografía se evidencian los trabajos de campo efectuados con las niñas de edad escolar, en la modalidad y voleo, durante el año 2012.



FIGURA 7

GRUPO QUE CONFORMA LA MUESTRA DE NIÑAS INTERVENIDAS



En la fotografía aparecen el grupo de voleibolistas de la Institución educativa. Francisco José de Caldas, durante el año 2012.

ANEXO 8

Aportes al texto Juguemos voleibol

Por los estudiantes: Heiderber Bravo Grueso y María Elsa Vente Montaña

Como soporte a nuestro trabajo de entrenamiento contamos con el apoyo de diferentes textos auxiliares sobre el trabajo de la técnica básica del voleibol. En especial nos referenciamos del libro Juguemos voleibol, de la autoría del Esp. Gabriel Aldana, docente de la Institución Unidad Central del Valle.

También queremos presentar un aporte complementario de nuestras experiencias durante el tiempo que duro este proceso de mejoramiento de la técnica; pensamos, puede ayudar a que se cumpla un mejor trabajo en la tarea de la enseñanza de los fundamentos técnicos de ésta disciplina deportiva.

Entre ellos tenemos:

- Es importante precisar que es importante en las primeras etapas de la enseñanza mejorar los desplazamientos básicos y específicos de esta disciplina; pensamos que no presentar buena movilidad de desplazamiento, limita el aprendizaje de los fundamentos.

Los ejercicios de desplazamientos en cada una de las sesiones de trabajo serán muy valiosos para ganar en tiempo y desgaste y para un rápido aprendizaje.

Aprovechar las demarcaciones de la líneas de la cancha y dinamizar variedad de ejercicios de desplazamientos desde diferentes posiciones de salida: con paradas y arrancas rápidas.

- Recomendamos hacer mucho énfasis en la enseñanza del gesto técnico en la etapa de iniciación; una correcta y paciente dedicación a la enseñanza y automatización de un buen gesto técnico, nos evitará presentar posibles errores cuando entremos a trabajar el método de las repeticiones del mismo y fijar hábitos motores, que luego se castigara o se sentirán en la competencia.
- Nuestras experiencias de práctica con las niñas notamos que demostrar la técnica con modelos de niños avanzados nos dio muy buenos resultados; por ello es importantísimo utilizar demostraciones de la técnica correcta, pues ayuda a un mejor y rápido aprendizaje.

ANEXO 9

**PROGRAMA MODELO DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PARA MEJORAR
LA TECNICA DEL GOLPE DE ANTEBRAZO-VOLEO Y SAQUE BAJO**

TOMADO DEL LIBRO

JUGUEMOS VOLEIBOL

EDICIÓN 2007

ISBN NO. 978-958-97577-8-9

AUTOR

ESP. GABRIEL ALDANA ÁLZATE

DOC. U. CENTRAL DEL VALLE TULUÁ