

CAPITULO II

2.- MARCO TEORICO

2.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

El Voleibol es un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnífico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se practica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho.

En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.50 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos. El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. ¹

No es permitido el rebote. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida. Los partidos se conciertan a 15 puntos o tantos, y gana el equipo que primero los anota a su favor.

¹ PORTILLO, Mazerosky. Fundamentos Técnicos de Voleibol (2009)

2.1.1 POSICIONES FUNDAMENTALES

2.1.2 Posición Alta

Se colocan los pies ligeramente separados, a una distancia similar a la de los hombros situado un pie delante del otro aproximadamente a la altura del talón (según algunos libros pueden ser a media planta).

La situación del pie delantero depende de la colocación del jugador en el campo y de la dirección en que se supone que vendrá el balón. Las piernas se flexionan levemente para conseguir un efecto amortiguador. Los dedos de las manos en flexión posibilitan tocar el balón tanto por arriba como por abajo. El tronco se inclina hacia adelante.

2.1.3 Posición Media

Respecto a la posición anterior varía las rodillas y los tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar ligeramente el talón del pie retrasado, quedando las piernas en equilibrio seguro. La actitud debe ser relajada.

2.1.4 Posición Baja

Se flexionan y separan las piernas. Del pie retrasado se elevan los talones y planta, quedando apoyado sobre los dedos. Esta posición apenas permite desplazarse.

2.1.5 TOQUE DE DEDOS ALTO

Para aprender la correcta posición de las manos y dedos iniciaremos colocando los dedos pulgares en la barbilla o mentón (juntos), los demás dedos hacia atrás. Sacamos las manos hacia adelante con los dedos abiertos no de manera exagerada. Ahora con un balón colocado en el piso, con los dedos pulgar e índice formando un triángulo y completamos

con los demás dedos el agarre del balón, para elevarlo y bajarlo, siempre el contacto con el balón será de yema de los dedos.

Bien, el jugador, situado en posición básica media o alta, extiende rodillas y tobillos. Eleva los brazos cuidando de no separar ni juntar demasiado los codos y manteniendo las manos arqueadas, y con los dedos semiflexionados hacia arriba, y colocando una casi frente de la otra. Una vez alcanzada la plena extensión de todo el cuerpo, el balón se golpea con las dos primeras falanges de los dedos de ambas manos a una altura superior a la frente del jugador. Hay que poner especial interés en la firmeza de los dedos justo en el momento del toque, no debiendo hacerlo antes ni después. El balón se toca, en todos los casos, de una forma frontal y adelante, evitando movimientos antinaturales como el poner los codos demasiado abiertos o cerrados y tocar el balón con las manos excesivamente planas.²

2.1.6 GOLPE ALTO HACIA ATRÁS.

Partiendo de la posición básica, el jugador comienza la extensión del cuerpo tocando el balón a una altura superior a la cara. Los codos están separados sin exageración. La acción es amplia y continuada. Este pase, acompañado de una finta de remate de un compañero, es muy sutil para tratar de desorientar al equipo contrario que se verá sorprendido por un remate de un jugador situado detrás del pasador. Para este pase debemos hacer arco la espalda y la cabeza-brazos bien extendidas hacia atrás. La mirada sigue la trayectoria del balón.

2.1.7 GOLPE BAJO O TOQUE DE ANTEBRAZOS

El toque de antebrazos es un elemento técnico muy importante en el voleibol para jugadas de recepción y pase de balón, haciéndose necesario

² PANELIS, José. "Gran Enciclopedia de los Deportes" (2010)

aprender una técnica determinada para el correcto desarrollo de su acción.

Siempre que se vaya a utilizar el toque de antebrazos, el jugador en una posición básica media o alta, dependiendo una u otra posición de la altura del balón. Los brazos permanecen firmes y estirados con las manos cogidas entre sí.

La zona de los antebrazos con la que se golpea el balón corresponde a unos 10 cts. por encima de la muñeca. Hay que procurar que los brazos no estén paralelos a la cancha al efectuar el toque, pues el balón tocado en esta posición asciende verticalmente. La posición más idónea es con los brazos inclinados hacia abajo. El tronco, en apoyo de los brazos, efectúa un movimiento adelante-abajo-arriba.

2.1.7.1 Indicadores:

Los brazos permanecen estirados desde el momento antes del contacto hasta una vez realizado. Las manos, cogidas entre sí, permanecen en esa posición hasta haber salido el balón de los antebrazos.

- Se procurará que las caderas no queden muy atrasadas, lo que dificultará la acción del tronco en su movimiento adelante-abajo-arriba y provocaría un golpe impreciso.
- El movimiento de los brazos en el momento de tocar el balón, actuando los hombros como amortiguadores.
- Para golpear lateralmente se colocan los brazos más paralelos al suelo y situado uno sobre otro.
- Existen diferentes formas de agarre de las manos para el toque de antebrazos, así:
- Colocamos una mano sobre la otra, en forma cruzada. La punta del dedo índice de la mano que se encuentra por debajo. Cerramos las manos y juntamos los dedos pulgares en el centro, estiramos los

brazos y las manos flexionamos hacia abajo de modo que se vea una superficie plana para la recepción.

- Ambas manos en puño cerrado se juntan.
- La una mano en puño y la otra la cubre totalmente.
- Una forma para corregir errores en la posición de brazos será la colocación de un balón debajo de los brazos y junto al pecho.

2.1.8 GOLPE BAJO HACIA ADELANTE

Colocados en la posición correcta tanto el cuerpo como de los brazos realizamos el toque del balón hacia adelante.

2.1.9 GOLPE BAJO HACIA ATRÁS.

En este caso se sigue la misma técnica, pero arqueamos nuestra espalda para que el pase se dirija hacia atrás.

2.1.10 TOQUE DE BALÓN EN SUSPENSIÓN.

Partiendo de la posición fundamental saltamos para realizar el toque de balón, en el aire sin esperar que este llegue a nosotros.

Para su perfección un compañero lanzará el balón hacia nosotros en parábola y nosotros saltaremos a realizar el toque.

En lo posterior lo realizaremos en forma continuada entre los compañeros.

2.1.11 EL SAQUE

La primera técnica que se necesita en Voleibol es, sin duda, la del saque, dado que con él se pone en juego el balón. El saque y el remate forman los ataques más idóneos. Se comienza practicando las modalidades más sencillas del saque, para llegar a efectuar, con el tiempo, los más perfeccionados y eficaces, si bien éstos, son difíciles y complicados.

El saque es particularmente importante en la práctica del Voleibol, pues no se puede conseguir un tanto si no se está en poder de él. Un buen saque no permite al adversario organizar un ataque en condiciones favorables. Hay que intentar que el saque no se limite a poner el balón en juego de forma fácil.³

2.1.11.1 Las condiciones que requiere un buen saque son:

- **Seguridad:** Máximo número de aciertos.
- **Potencia:** Buen equilibrio, velocidad del brazo, fuerza del jugador.
- **Colocación:** Enviar el balón al punto con menor defensa.

2.1.12 EL SAQUE BAJO

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados

En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada detrás hacia adelante.

2.1.13 SAQUE BAJO LATERAL

El jugador se sitúa lateralmente al campo, el brazo con el que golpea firme, estirado o levemente flexionado hacia atrás, la mano un poco flexionada, pero con la palma firme. Las piernas un poco flexionadas

³ YAMAMOTO, Ken JI. Fundamentos Técnicos del Voleibol. (2009)

2.1.14 SAQUE DE TENIS

El jugador se coloca de cara al terreno de juego y adelanta el pie opuesto al brazo que sirve. El brazo que efectúa el golpe se coloca doblado y lateralmente. Con el brazo que sostiene el balón se realiza un movimiento de abajo-arriba, lanzándolo al aire a una altura de un metro. Los hombros efectúan una rotación sobre su eje a la vez que se estira completamente el brazo para golpear con la mano el balón. Los dedos de la mano están estirados y la mano un poco flexionada pero firme.

La pierna se adelanta después del golpe, inclinando también el tronco.

- **Existen dos variantes**

Una de ellas se realiza con un impulso de 2 o 3 pasos, lanzando el balón más alto y más retirado del jugador. Esta variante es muy difícil, aunque se obtiene más potencia de golpe.

2.1.15 SAQUE DE TENIS FLOTANTE.

La otra consiste en darle efecto al balón imprimiéndole una rotación interior. Este saque se realiza al aire libre en casos de que haga mucho viento.

Este saque es similar al anterior, variando únicamente la posición de la mano, que está más plana, y el golpe, que se frena en la unión del brazo y el hombro obteniendo un golpe seco. El balón se golpea en la parte trasera y sin efecto.

2.1.16 REMATE

El remate es la parte más difícil del Voleibol. Con él se pone fin a la jugada de ataque. El jugador debe solucionar en muy poco tiempo, y con el balón en el aire, cuestiones de tipo técnico y táctico.

Su equivalencia con movimientos en otros deportes, correspondería, al momento del tiro a portería en fútbol o balonmano, o al tiro a canasta en baloncesto.

Para los principiantes resulta desmoralizador, debido a su dificultad; al no obtener resultados inmediatos, llegan a renunciar al Voleibol. Este es uno de los motivos que hace que su enseñanza y posterior perfeccionamiento se efectúe gradualmente, observando un orden en la dificultad de los ejercicios, a fin de obtener una asimilación correcta y rápida.

El remate se compone de diferentes movimientos. Estos son: Carrera, impulso, salto, golpe al balón y caída.

2.1.17 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA

Defensa baja o de recepción, bloqueo o defensa alta, roles y planchas (acrobacia).

Los fundamentos del voleibol comprenden una enseñanza y un aprendizaje progresivo.

2.1.18 EL BLOQUEO

El acto del bloqueo se efectúa con el propósito de atenuar o detener el ataque del adversario. Puede ser llevado a cabo por un solo jugador o en grupo de 2 o 3 jugadores; siendo, en este último caso, para defender una zona importante del terreno.

Para una correcta posición, se atiende a lo siguiente: El jugador parte de una posición básica alta quedando en situación de espera a un metro, aproximadamente, de la red.

El arranque se realiza preferentemente de medio paso o como máximo de un paso. Si fuera superior (2 o 3 pasos) se arriesga a tocar la red o a efectuar el bloqueo demasiado alejado de ésta, con lo cual, en vez de ser bloqueado o recogido el balón, lo situaremos entre la red y el bloqueo, perdiéndolo irremediablemente la mayoría de las veces.

Después del arranque, se flexiona las rodillas observando una bandeja de nivel. Los brazos doblados se echan hacia atrás con los codos al lateral, para iniciar una extensión de ellos por delante y en alto, con las manos mirando a la red. El cuerpo sigue también el movimiento de extensión.

Según cual sea la trayectoria del balón, variará la posición de las manos:

- Si el balón viene en dirección horizontal, las manos se podrán rectas.
- Si el balón viene de arriba-abajo, las manos se inclinarán ligeramente hacia atrás.

2.1.19 EL BLOQUEO INDIVIDUAL.

Se denomina así al bloqueo que efectúa un solo jugador y que tiene la posibilidad de detener el remate en una sola dirección. El bloqueo se puede efectuar de frente a la red o lateralmente, dependiendo de la dirección que se desee defender; si bien, generalmente se puede hacer de frente si el bloqueo se realiza en el centro de la red y lateral si se hace en los extremos, defendiendo, es esta forma más extensión de terreno.

El bloqueo individual se considera de poca utilidad, obteniendo éxito exclusivamente ante adversarios de poca técnica, o que rematan habitualmente en una misma dirección.

2.1.20 EL BOQUEO DOBLE

Todas las técnicas de defensa modernas se basan en el bloqueo doble, por considerarlo más eficaz.

El hecho de emplear dos jugadores en este bloqueo ofrece unas posibilidades de cubrir, con los cuatro restantes, una amplia zona del campo además de representar una barrera difícil de evitar para los rematadores. En este bloqueo participan el delantero centro y el ala que corresponde a la zona donde el adversario realiza el ataque.

La forma de llevarlo a cabo depende del lugar del ataque, si éste se produce por el extremo, bloquearán al delantero centro situándose lateralmente a la red y el ala lo hará de frente a ella. Si se produce por el centro ambos jugadores saltarán lateralmente y será el ala más alta, el mejor bloqueador o el colocado más perpendicular al rematador, el que participe en la acción.

2.1.21 EL BLOQUEO EN TÁNDEM POR DOS JUGADORES

Es una variante del bloqueo doble y consiste en que ambos jugadores salten lateralmente respecto a la red, sea cual sea la zona donde se produzca el ataque. El objeto de esta defensa es que los rebotes en las manos no caigan en el campo de los bloqueadores, siendo devueltos al adversario. El riesgo respecto al bloqueo doble es que se cubre menos espacio de terreno.

Se observará primordialmente que los bloqueadores mantengan las manos muy juntas evitando así el paso del balón entre ellas, y los cuerpos separados, pues si entran en contacto se desequilibrarían pudiendo tocar la red.

2.1.22 BLOQUEO DE TRES JUGADORES

Este bloqueo sólo se puede efectuar cuando el ataque contrario se realiza por el centro de la red. El jugador delantero centro salta de frente, y las alas lo hacen de forma lateral, colocando los tres jugadores las manos muy próximas.

- Golpe bajo de brazos vuelta completa
- Defensa de dos brazos con un paso hacia adelante
- Con plancha hacia adelante
- Con un brazo en caída lateral

2.1.23 LAS DESTREZAS FÍSICAS

La destreza física es una de las partes fundamentales en la formación del deportista e imprescindible para conseguir el rendimiento óptimo para cualquier tipo de competición que se participe.

Toda modalidad atlética o deportiva requiere, en primer lugar, una buena y adecuada preparación física del individuo, que repercutirá positivamente en las cualidades técnicas y tácticas para la práctica de cualquier deporte. Mediante la destreza, la preparación física y, más concretamente, con los ejercicios físicos, el deportista desarrolla una serie de cualidades motrices, como son la resistencia, la coordinación, la agilidad, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la relajación.

2.1.24 IMPORTANCIA DE LAS DESTREZAS FÍSICAS

La destreza física está constituida por un conjunto de ejercicios físicos, los cuales no suelen estar en concordancia con los ejercicios que se realizan en el deporte en cuestión. Esta preparación física se efectúa con un solo fin, que es el de mejorar las cualidades motrices del deportista con vistas a un mayor rendimiento. La estructuración de una destreza física adecuada, se realiza a partir de unos conocimientos científicos. Dicha

destreza está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que, el propio deportista, tiene marcadas de antemano.

Un deportista que está bien preparado es aquél que, por una parte, es capaz de coordinar perfectamente los movimientos necesarios para la práctica específica de su deporte, y que por el otro lado, puede participar en el juego con plenas facultades físicas. Las características principales de un deportista, en óptimas condiciones (bien entrenado), pueden ser las siguientes:

- a) Una coordinación motriz impecable; es decir, que la orden transmitida por el cerebro a los centros nerviosos se cumpla en un intervalo de tiempo mínimo.
- b) Una resistencia a la fatiga física, estando su organismo capacitado para eliminar las toxinas con mayor facilidad.
- c) Unas importantes reservas energéticas, que serán bien aprovechadas por el organismo de manera que, éste, no realice un dispendio exagerado durante el esfuerzo.

2.1.25 EXIGENCIAS DE LOS EJERCICIOS

Para evitar que los ejercicios escogidos no sean los adecuados, estos deben ser seleccionados, conforme a algunas reglas:

- **Constancia:**

Los ejercicios no deben ser interrumpidos, ya que las transformaciones del organismo, para adaptarse a unas nuevas condiciones, requieren mucho tiempo. La mejora de las cualidades motrices requiere un entrenamiento ininterrumpido durante años.

Respuesta del organismo:

Debe haber una relación muy directa entre el ejercicio realizado y la manera en la que responde el organismo, para adaptarse a estos ejercicios. Cada individuo debe ser consciente de cuál es el límite que no debe sobrepasar su organismo. No todos podemos realizar las destrezas con la misma intensidad, ya que tenemos unas condiciones genéticas diferentes.

A medida que las aptitudes físicas aumentan, se debe incrementar el ritmo y la intensidad de los ejercicios. No se debe tener nunca prisa en que el individuo alcance unas condiciones físicas muy buenas ya que es un proceso que requiere de tiempo, pues, si el progreso físico del deportista se obtiene en un reducido intervalo de tiempo, más tarde se pagarán las consecuencias, ya que el organismo no habrá tenido tiempo de adaptarse a un cambio tan duro.

- **Cantidad:**

A medida que aumentan las cualidades motrices y físicas en general del individuo, se debe aumentar progresivamente la cantidad de destrezas en las sesiones de preparación física.

- **Intensidad:**

A medida que aumentan las condiciones físicas, debe también aumentar la intensidad de las sesiones preparatorias, para evitar que la persona se quede en un estado estacionario y no mejore.

- **Recuperación:**

Los ejercicios excesivos pueden perturbar mucho el organismo. Para que esto no ocurra se debe garantizar una recuperación después de cada sesión de entrenamiento.

2.1.26 EL OBJETIVO DE LAS DESTREZAS FÍSICAS

El principal objetivo de las destrezas es mejorar las cualidades físicas básicas del sujeto, que son:

- **La resistencia:**

Es la capacidad que se tiene para resistir un esfuerzo prolongado, tanto la capacidad de los sistemas respiratorios y circulatorios (aeróbica), como la del sistema muscular (anaeróbica).

- **La fuerza:**

Corresponde a la facultad de realizar un trabajo para vencer una oposición.

La velocidad:

Capacidad para reaccionar a un estímulo externo y conseguir así, la contracción de los músculos.

- **La flexibilidad y la elasticidad:**

En ellas juegan un importante papel las articulaciones y los músculos. Para esto es necesario un buen funcionamiento de todo el sistema motor.

- **El equilibrio:**

Capacidad de adoptar posiciones opuestas a la fuerza de gravedad.

- **La agilidad:**

Capacidad de hacer fácil lo difícil, mediante movimientos rápidos.

2.1.27 LA MOTRICIDAD

El movimiento humano ha sido objeto de estudio por varias ciencias y disciplinas en los últimos tiempos, razón por la cual, es importante destacar la importancia de la Educación Física en el accionar diario de las personas, y lo necesaria que resulta para gozar de una buena calidad de vida. De allí que es muy común hacer ejercicios, deporte, jugar, y otras tantas actividades que se relacionan con la motricidad.

En opinión de Vargas (2003), la motricidad "es la capacidad del hombre de generar movimiento por sí mismos". Por ello, tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema músculo esquelético). La motricidad puede clasificarse de acuerdo a este autor en Motricidad Fina y Gruesa.⁴⁴

2.1.28 MOTRICIDAD FINA

Se refiere a la destreza manual que se adquiere solo con la práctica aunque en casos específicos no solo se refiere al trabajo con las manos sino con otras partes del cuerpo. Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación óculo- manual- fonética). Es decir, es el desarrollo de movimientos de la mano, de la coordinación ojo y mano, que permite por ejemplo, agarrar una llave, tocar un punto de objeto; este tipo de motricidad es la que más tarde permitirá realizar actividades como escribir. La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente juega un papel central en el aumento de la inteligencia.

⁴⁴ CASSIGNOL y Raymond. "Las Cinco Etapas del voleibol" (2008)
VARGAS, "La Motricidad" (2003)

Dentro de este sentido, la motricidad fina es el tipo de motricidad que permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. En este caso hablamos de la capacidad de escribir por ejemplo, de abotonar una camisa o de tomar un alfiler con dos dedos. La motricidad fina se adquiere poco a poco conforme se van haciendo las sinapsis necesarias en el cerebro humano, dentro de esta perspectiva vale la pena acotar que la motricidad fina se va desarrollando en los niños desde muy pequeños, desde los 6 meses comienzan a tomar cosas más pequeñas que sus manos, y esto se sigue desarrollando hasta que esta motricidad fina termina su rápido desarrollo cerca de los 6 años cuando el desarrollo es más lento hasta perfeccionarse, es por esto que la gran diferencia de la motricidad fina con la motricidad gruesa, es que ésta es sólo hacer movimientos, mientras que la primera son los movimientos que se coordinan con los órganos sensoriales.

2.1.29 MOTRICIDAD GRUESA

Se refiere a la destreza de los movimientos de todo el cuerpo como referencia para realizar trabajos de coordinación general. Hace referencia a movimientos amplios. (Coordinación general y vasomotora, tono muscular y equilibrio.), por lo cual permite el desarrollo de los músculos grandes y la realización de movimientos como rodar sobre sí mismo, agarrar una pelota, abrazar, correr, entre otros.

Por otra parte, se puede enfocar que la motricidad gruesa implica hacer movimientos; mientras la fina supone coordinar los movimientos con los órganos sensoriales. Por ejemplo, tomar un objeto que se ve con los ojos. Ésta se va desarrollando una vez que la motricidad gruesa va controlando los movimientos necesarios, para que se pueda coordinar con el desarrollo de los sentidos.

La motricidad gruesa se va desarrollando en orden, descendiendo desde la cabeza hacia los pies, con un orden definido y previsible", nos cuenta la pediatra de la Clínica Alemana, Patricia Salinas. "El niño debe ir adquiriendo las nuevas capacidades progresivamente. Por ejemplo, primero controla la cabeza, luego el tronco, se sienta, se para con apoyo, gatea, camina con ayuda, se para solo y camina solo".

Sin duda, la motricidad gruesa son los movimientos del cuerpo humano de locomoción y estación estos se refieren a caminar, correr, saltar, flexionar, rotar, rodar, elevar. Su control se realiza en el área promotora cortical del cerebro y la ejecución corre a cargo del sistema articular, estos dan al cerebro información de dónde está cada miembro, Cada extremidad tiene dos canales, uno de percepción y otro ejecutor. Las personas especiales no pueden ejecutar movimientos o tienen problemas de interpretación de postura.

2.1.30 DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS, COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN EL DEPORTES

Romero, C. (1996) en su modelo de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta. Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa). Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la atención y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas motores. Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

Aplicación en Primaria. Pintor (1989), divide la formación del jugador en cinco etapas o fases de formación: primera etapa de iniciación, segunda

etapa de iniciación, primera etapa de perfeccionamiento, segunda etapa de perfeccionamiento y alta especialización. Centrándonos en las etapas que se corresponden aproximadamente con la Educación Primaria vemos a continuación cómo se pone en práctica cada una.

Primera etapa de iniciación (9-12 años). Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales objetivos podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica. Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.

2.1.31 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Según Singer (1986), define la habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". En suma, la habilidad implica la adquisición de una competencia derivada del aprendizaje, es de tendencia finalista, y supone una organización eficaz adornada por las características de flexibilidad y

adaptabilidad, a través de la cual un sujeto desarrolla una tarea o grupo de ellas.

Por otra parte, según Wickstrom (1990), define el patrón de movimiento como la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio- temporal concreta. En relación a ello se elabora el concepto de habilidad básica, considerándola como una capacidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, en las que se muestran de acuerdo a la práctica totalidad de tratadistas del tema.

Viñaspre, P y colaboradores (2004) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo.

WICKSTROM, M, "Movimiento Físico" (1990)

VIÑASPRE, P "Manual de Educación Física y Deportes, (2004)

La enseñanza de estas tareas motrices básicas puede ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con

respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Entre las clases de habilidades y destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear).

Dentro de este sentido, las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas como son las deportivas, dentro de ella tenemos como ya anterior mente expuesto el correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad, entre otros... son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro

Por tal motivo, los patrones evolutivos son relativamente inmaduros y no alcanzan la forma perfecta. Los cambios en la eficacia de los movimientos

y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado

Ahora bien, es importante manifestar que las habilidades motrices son un conjunto de elementos que componen la acción de cualquier actividad que realice un individuo, dentro de esta perspectiva el autor Schilling: que la motricidad es "el movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio"; por lo que vale la pena recalcar que esta se encuentra clasificado de la siguiente manera:

- **Locomotorices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc...
- **De proyección recepción:** Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, entre otros.

2.1.32 EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE DESTREZAS MOTRICES

Es evidente, que el aprendizaje de cualquier práctica motriz, ya sea un esquema motor, una actividad, o una habilidad, pasa por una serie de momentos con una cierta diferenciación entre los mismos, donde el individuo va adquiriendo nuevas relaciones de movimientos hasta obtener el logro de la misma y con un determinado nivel de destreza. En tal

sentido, Díaz (1999) señala: La enseñanza y el aprendizaje de cualquier acción motriz se realizan a través de un proceso que tiene una duración temporal concreta. Existen diferentes modelos o formas de aprendizajes, desde el aprendizaje por acondicionamiento hasta la concepción más cognitiva del mismo, pasando por la imitación, el ensayo- error, el aprendizaje por enlaces o conexiones: entre otros.

Aunando esta perspectiva, el aprendizaje motriz es la facultad que tiene el individuo en aprender un conjunto de actividades, dentro del cual unos, de los aspectos relevantes que acompañan a todo estudiante son las destrezas innatas en las cuales desarrollan habilidades que permiten el desarrollo personal dentro del medio que lo rodea, por tal motivo este hecho es relevante debido que el aprendizaje es constante y relativo al ambiente donde este se desenvuelve.

Ahora bien, se puede connotar que en el ámbito de la Educación Física se persigue un aprendizaje de la motricidad en general y particular, de las destrezas desde una perspectiva constructivista y significativa. El aprendizaje motor no solo se fundamenta en la adquisición mecánica de gestos o acciones motrices, sino también: en que el individuo utilice aprendizajes y los aplique en las acciones cotidianas, tanto en actividades físicas como en las del mundo en que vive; es decir, aprender a aprender. Por lo tanto, el nuevo sistema educativo se fundamenta en una concepción constructivista del aprendizaje, hecho que representa una manera concreta de entender el proceso didáctico.

Así mismo, el autor Ausbel (Ob. Cit.), afirma que "Solo habrá aprendizaje significativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar en forma sustancial y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva"

AUSBEL, (ob. Cit.) "Aprendizaje significativo".

Es evidente, que en el aprendizaje significativo deben tomarse en cuenta los contenidos y los conocimientos previos del alumno. Por lo tanto, en este aprendizaje habrá que tomar en cuenta algunos criterios que tienen incidencia en la adquisición de habilidades y destrezas motrices tales como:

1. Plantear habilidades a los alumnos con un grado de dificultad adecuado.
2. Evitar la repetición mecánica de tareas o habilidades motrices en contextos variados.
3. Procurar una metodología en clase que propicie un clima de reflexión, de duda, de exploración, de discusión entre grupos, para así desarrollar una actividad motriz propuesta.

Cabe considerar que en Educación Física el aprendizaje significativo es aquel que estimula una necesidad en los alumnos y alumnas y se incorpora a las estructuras de conocimientos que estos ya poseen.

En base a esta situación, autor Díaz menciona, que el aprendizaje motriz se fundamenta y se desarrolla en tres fases: (a) fase de coordinación tosca, donde el alumno toma contacto con la nueva habilidad objeto de aprendizaje, en la cual los alumnos y alumnas se familiarizan con la habilidad, por lo tanto hay una participación importante de los mecanismos perceptivos, (b) fase de coordinación pulida, en donde es posible que el educando realice la habilidad, pero con ciertas dificultades, tales como falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica, de eficacia en la acción, entre otros. Es en esta fase donde se producen los mecanismos de regulación del aprendizaje, y (c) fase de disponibilidad variable, en donde el sujeto consigue la realización de la habilidad salvando los problemas segmentarios y de coordinación que se dieron en la fase anterior. la consecución en si misma de la habilidad por parte de los estudiantes; se precisa el logro de una estabilización y

utilidad de ese aprendizaje; es decir, que alumnos y alumnas puedan aplicarlo y utilizarlo en cualquier situación que lo requiera.⁵⁵

2.1.33 APRENDIZAJE MOTOR

Viñaspre, P y colaboradores (2004) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta del alumno. Al ser un proceso de adquisición de nuevas formas de comportamiento a través del movimiento, incluye cualquier aprendizaje relacionado con actividades físicas y habilidades deportivas. En definitiva, el aprendizaje motor implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica.

En las sesiones y en las clases de Educación física y el entrenamiento deportivo, los objetivos motores planteados hacen referencia al desarrollo de habilidades motrices. Dentro del proceso de aprendizaje motor se pueden distinguir las siguientes variables: las características del aprendiz y de los objetos con los que interactúa. Cuando se aprende a botar una pelota, la relación que el alumno tenga con ella dependerá de sus características físicas; la envergadura y la altura del aprendiz determinarán la forma de botar, así como también el peso, el material y las medidas de la pelota. El medio en que se produce el proceso de aprendizaje (instalación deportiva, reglamentos, entre otros). Las características de las instalaciones y las reglas, ya sean de un juego o de un deporte, influirán en el proceso y la motricidad del individuo.

⁵⁵ PORTILLO, Mazerosky. Fundamentos Técnicos del Voleibol (2009)
VIÑASPRE, P, "Manual de Educación Física y deportes (2004)

Las experiencias anteriores del aprendiz. ¿Qué habilidades ha aprendido anteriormente, cómo, cuándo y por qué?. Aquí se plantean temas como la transferencia y la motivación. Las dificultades que plantean las tareas propuestas. En cuanto a la transmisión de información, la tarea puede tener un mayor o menor grado de complejidad en función de los mecanismos implicados en la ejecución de las mismas: perceptivos de decisión y de ejecución.

Dentro de este sentido, en la actualidad dentro del campo de Metodología del Entrenamiento y la Educación Física, se puede valorar, como no se observa una unidad de criterios en cuanto a la definición y conceptualización de las posibilidades motoras del hombre. García Manso y colaboradores (1996) al respecto señalan que "atendiendo al significado del lenguaje, conceptos como son condición física, aptitud física, eficiencia motriz, capacidad motriz, etc.,... son términos que de forma coloquial se emplean independientemente para designar una misma realidad. Y continúan planteando más adelante.

García Manso y Colaboradores (1996) Entendemos que los conceptos de capacidad motriz o eficiencia motriz son los que realmente se ajustan a nuestros propósitos. Ambos definen los niveles de aptitud en las capacidades del movimiento que posee una persona, podríamos entender que las capacidades es lo que determinan el aspecto cuantitativo, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo.

Mientras que otros autores como son Ozolin (1978), A. Ruiz (1987), Zatsiorki (1988), Manno (1998), S. Obrador (2000), Pradet (2000), etc., muestran algunas divergencias conceptuales con lo planteado por Manso y colaboradores sustentadas de manera teórica y metodológica.

GARCÍA, M, "Metodología del entrenamiento y la educación física"

Las capacidades son las propiedades fisiológicas del hombre de las cuáles depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad.

Rudik, (1987), al respecto expresa que en la mayoría de los tipos de actividad cada persona puede dominar un mínimo de conocimientos, habilidades y hábitos que sirvan para realizarla. Sin embargo bajo las mismas condiciones externas las distintas personas adquirirán a ritmos diferentes estos conocimientos, habilidades y hábitos: por ejemplo, uno todo "lo coge al vuelo" y otro invierte mucho tiempo y esfuerzo; un tercer sujeto alcanza el nivel máximo de la maestría y el otro a pesar de todos sus esfuerzos, solo logra un determinado nivel medio de desarrollo.

Mientras que A. V. Petrosk (1991), señala que "las capacidades son particularidades psicológicas el hombre, de las cuales dependen la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos; pero que sin las mismas no conducen a estos conocimientos, hábitos".

Las capacidades se desarrollan no en los conocimientos sino en la dinámica de su adquisición es decir a la rapidez, la profundidad, la facilidad y la solidez en el proceso adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades son una suma importante para una actividad determinada. Precisamente aquí se revelan aquellas diferencias que nos posibilitan hablar sobre las capacidades.

Las capacidades son particularidades individuales de la personalidad que, al mismo tiempo, son condiciones para realizar con éxito una actividad dada y revelan las diferencias en el dominio de los conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para ella.

PETROSK, "Las Capacidades físicas" (1991)

RUDI, "Las capacidades" p.220

Dentro de este sentido, el autor Manno (1985) expresa "las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo interno que permiten el funcionamiento de las posibilidades motoras", y complementa lo antes planteado al señalar que "estas son un conjunto de predisposiciones o potencial motriz fundamental en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas".

Para A. Ruiz (1987), las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida que se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo, representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

Continúa expresando que independientemente de las influencias de las propiedades orgánicas individuales, existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con pueden desarrollarse las capacidades físicas:

- a) Las particularidades desde el punto vista ontogenético que tiene cada individuo.
- b) Las particularidades de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades motoras.
- c) Las particularidades de que una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas.

Manno al hablar de las cualidades motoras, reflexiona sobre cómo éstas se aprecian unidas a la ejecución de los movimientos técnico - tácticos y físicos en sentido general, son los que expresan el nivel de desarrollo de una habilidad determinada.

RUIZ, A, "Las capacidades Físicas" (Pág. 142)

Por ello, el profesor debe de tener en cuenta, por ejemplo si en la estructura del movimiento hay fluidez, fuerza de salida adecuada, aceleración del movimiento, entre otros.

Pradet (2000) es del criterio de que es más importante la cualidad que la capacidad, ya que la capacidad cubre el supuesto de que un individuo pueda poseer una posibilidad motora, lo que no implica, según sus consideraciones, que el individuo sea capaz de utilizarla, referido al deporte señala que es mucho más importante afirmar que un atleta realiza tal performance, que decir que este atleta merece tal performance.

2.2 MARCO TEORICO INSTITUCIONAL

La mejora en la capacitación de los fundamentos de voleibol y su aplicación permitirá a los estudiantes del Colegio Particular "Insutec" alcanzar una motivación para realizar la práctica deportiva en esta disciplina para desarrollar sus habilidades y destrezas en un futuro inmediato y así la enseñanza-aprendizaje se convertirá en un pilar fundamental para su desenvolvimiento deportivo en esta disciplina.

Debemos siempre tener en cuenta que la Motivación relacionado directamente con lo recreativo, en el primer contacto con la actividad el juego debe ser factor principal, como una estrategia propia de cada docente con el fin de entusiasmar y aprender.

De ahí que aparecen las propuestas de aprendizajes con proyección y de complejidad creciente. La concreción de proyectos entre clubes y otras instituciones de la comunidad surge como una necesidad constante con el fin de unificar esfuerzos para el desarrollo del voleibol.

La realización de competencias dentro y fuera de la institución ayudara a generar talentos que sepan que la actividad "debe ser participativa y no selectiva" es el concepto central que se debe manejar en nuestro país. La frustración, muchas veces, está más ligada a los padres que a los niños; en consecuencia se debería abordar más fuertemente esta temática con ellos.

La falta de motivación en el niño, el joven y el adulto; la falta de maduración y responsabilidad de los profesionales de Cultura Física, de manera particular en el campo del Voleibol. La ausencia de nuevas propuestas y alternativas que propicien el mejoramiento, desarrollo y masificación de esta importante disciplina, a nivel: educativo, recreativo, deportivo, como competitivo; nos permite la búsqueda y formación de

“Talentos Deportivos” en el Voleibol, puesto que siempre ha sido relegado a ocupar puestos secundarios en eventos locales, regionales, nacionales de forma particular en el ámbito competitivo.

Además la preparación que recibe en el proceso de enseñanza, nos permite tener un rol preponderante, es por eso que se ha planteado este tema para concienciar tanto a padres como a docentes las necesidades y habilidades que tienen los estudiantes en todo el proceso de enseñanza del voleibol para que ello permita propiciar una formación integral a la juventud y, a toda la comunidad inmersa en el quehacer educativo.

2.3 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

El **voleibol**, **vóleibol**, **balonvolea** o simplemente **vóley**, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. 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. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Es un deporte que enfrenta a dos equipos que se oponen enviándose una pelota con las manos por encima de una red tendida horizontalmente.

Los orígenes del voleibol se sitúan al final del siglo XIX en E.U.A. Este deporte en plena expansión tiene el mayor número de practicantes del mundo. Los principales países son Japón y sobre todo los países del este de Europa del este (principalmente en Rusia y Polonia).

El voleibol es un deporte colectivo que puede jugarse tanto al aire libre como en interiores.

El terreno de juego es un rectángulo de 18-9 metros, dividido en dos partes iguales por una línea central, tres metros de ésta se sitúa la línea de ataque, la cual delimita la zona ofensiva, la red varía de altura. En hombres mide 2,43 m. y en mujeres, 2,24 m. En la parte superior de la se encuentran dos varillas que sobresalen 0,80. Y delimitan el espacio por donde ha de pasar el balón, al final del terreno, se halla la zona de servicio, con un ancho de tres metros, cada uno de los equipos que se

enfrentan está formado por seis jugadores en el terreno de juego y un máximo de seis suplentes.

El voleibol se caracteriza y a la vez se diferencia de otros deportes colectivos por:

1. Por su forma especial de tocar el balón. El jugador no puede avanzar con el balón ni tampoco retenerlo, por lo contrario, el contacto entre el balón y las manos del jugador deber ser rápido y a la vez nítido para evitar especialmente la retención sancionada en el reglamento.

2. Se limita únicamente a tres toques o golpes de balón como máximo a cada equipo antes de enviarlo al lado contrario. Cada jugador puede golpearlo una sola vez el balón en los casos especiales de bloqueo.

3. La ubicación de la red y la línea central que divide al campo de juego en dos partes iguales, impide el contacto personal de los jugadores y una marcación directa entre ellos, evitando así los jugadores cualquier otro intento de deslealtad que por la efervescencia del juego pueden ocasionarse.

4. El objetivo directo del juego es hacer que el balón pase por sobre la red y tome contacto con el suelo dentro de las líneas demarcatorias de la cancha en el lado contrario, o tratar que los Jugadores contrarios cometan infracciones por medios lícitos y que éstos a su vez eviten infracciones que el balón llegue al suelo en su propia cancha.

5. La rotación obligatoria de los jugadores en el sentido de las manecillas del reloj, permiten que todos los jugadores ocupen diferentes puestos en la cancha, evitando de esta manera las preferencias de puestos por jugadores especializados.

2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTIFICA

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, quien por entonces era director de Educación Física en el YMCA de Holyoke, en el estado de Massachusetts. Morgan había establecido, desarrollado y dirigido un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos y se dio cuenta que necesitaba un nuevo juego de competición para variar su programa. En aquel momento sólo disponía del Baloncesto y, por eso, echó mano de sus propias experiencias para crear este nuevo juego.

Así nacen las primeras reglas y conceptos de este nuevo deporte bautizado inicialmente como "Mintonette".

Fue el profesor Halstead quien le da el nombre de Voleibol al llamarle la atención la "batida" o la fase activa del lanzamiento. Gracias al YMCA el Voleibol se introduce en muchos países:

- El Wood S. Brown lo introdujo en las Filipinas. J. Howard Cracker lo introduce en China. Frank H. Brown en Japón.
- El doctor J. H. Gray introduce el Voleibol en Birmania, en China y en la India.

Es en Estados Unidos donde, en 1922, se juegan los primeros Campeonatos Nacionales de Voleibol para crear la Asociación Estadounidense de Voleibol (USVA Asociación) seis años más tarde.

En 1938 se establecen los primeros contactos internacionales entre Polonia y Francia, pero la Segunda Guerra Mundial interrumpe bruscamente estos contactos. Tras la 2ª Gran Guerra, es posible establecer nuevas relaciones internacionales y el doctor Harold T. Frierwood (entonces miembro del YMCA y luego secretario de la USVA) hace difundir algunas obras sobre el voleibol.

Un año después (1946) se organiza una reunión en Praga tras un partido Checoslovaquia – Francia. La reunión está impulsada por la Federación Francesa de Voleibol y a ella acuden el presidente de la Federación Polaca – M. Wiokyllo – los franceses Libaud, Babin y Aujard, además de los checoslovacos. Son ellos quienes impulsan la creación de un Congreso Constitutivo, con Libaud y la Federación Francesa como encargados de poner en pie esta organización y de ayudar a la formación de las Federaciones Nacionales de Bélgica, Países Bajos, Luxemburgo y Suiza.

Son las Federaciones presentes en este Congreso quienes, en 1947, establecen los estatutos y reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol. La sede de la Federación se fija en París, siendo Libaud su Presidente y confiándose su Secretaría a Lenour, quien conseguirá que se celebre el primer Campeonato de Europa de Voleibol en 1948 (Roma), además del Primer Campeonato del Mundo en Praga

Este Campeonato del Mundo dio pie a una acción paralela: realizar numerosas demandas para inscribir el Voleibol en los Juegos Olímpicos. Por eso, la Federación Búlgara (bajo la dirección de la Federación Internacional de Voleibol) presenta en 1957 un Torneo de Voleibol durante la sesión del Comité Olímpico Internacional en Sofía. Será 7 años más tarde, en los Juegos Olímpicos de Tokio '64, donde el Voleibol se estrena como deporte olímpico. Lo sigue siendo hasta el momento.

En lo que respecta al Voleibol para discapacitados, hay que recalcar que el deporte para discapacitados no se conoce antes de la Segunda Guerra Mundial. Es a raíz de las consecuencias de esta 2ª Gran Guerra (veteranos de Guerra con amputaciones,... etc.) que los hospitales se ven forzados a ver la silla como herramienta positiva para el discapacitado y empiezan a utilizarla como elemento deportivo.

De esta manera, comienza a utilizarse el deporte como medio de rehabilitación y especialmente como medio de reinserción social.

Por eso, en 1948 el Dr. Ludwig Guttmann del Centro Nacional de Lesiones de Columnas del Hospital Stoke Mandeville de Aylsburg (Inglaterra) decide organizar el Primer Programa Europeo de Deportes sobre Sillas de Ruedas, naciendo así los Juegos de Stoke Mandeville.

Estos Juegos son la antesala de los juegos paraolímpicos, que se celebran por primera vez en Roma en 1960, justo tras los Juegos Olímpicos. La única gran diferencia entre las dos es que en las Para olimpiadas los atletas y las federaciones se agrupan teniendo en cuenta la discapacidad. Por eso, los atletas con discapacidad mental se agrupan en las Olimpiadas Especiales (fundadas en los 60 por iniciativa de la Sra. Eunice Kennedy Shriver).

2.5. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

2.5.1 Hipótesis general:

Con La ejecución del sistema de habilidades del voleibol mejorará las destrezas motrices en los alumnos del décimo año de Educación Básica del Colegio Particular “Insutec”

2.5.2 Hipótesis Específicas:

- Los estudiantes mejoraran el conocimiento de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos del Voleibol.
- A través del programa de entrenamiento mejorará el rendimiento en el juego del Voleibol.
- Se conseguirá un sistema de habilidades técnicas que permitan que los estudiantes tengan un mejor rendimiento en la competencia.

2.6. VARIABLES

2.6.1. Variable Independiente

Los fundamentos de voleibol

2.6.2. Variable Dependiente

Desarrollo de las destrezas motrices

2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente

Los Fundamentos de voleibol.

CUADRO N° 1

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
LOS FUNDAMENTOS DE VOLEIBOL	Las habilidades técnicas del voleibol son los fundamentos ofensivos y defensivos que permiten alcanzar el logro de los objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • defensivas • ofensivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones fundamentales • Golpe alto • Golpe bajo • Saque • Remate • Bloqueo • Sistemas de juego 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las posiciones básicas de voleibol? • ¿Cómo se ejecutan las técnicas ofensivas? • ¿De qué depende el desarrollo de las habilidades técnicas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de observación • Encuesta <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test físico • Cuestionario

Variable Dependiente

Desarrollo de las destrezas

CUADRO N° 2

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
DESARROLLO DE LAS DESTREZAS MOTRICES	La destreza Con el conjunto de habilidades motrices automatizados que se efectúan con el menor porcentaje de error	<ul style="list-style-type: none"> • Destrezas aisladas • Destrezas combinadas • Destrezas complejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de una habilidad simple • Realización de dos habilidades • Ejecución de un complejo de habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree usted que el desarrollo de destrezas mejora los fundamentos del voleibol. • ¿Piensa Ud. que con un mejor aprendizaje desarrolla su capacidad deportiva? • ¿Considera Ud. que los entornos ayudan a un mejor desenvolvimiento deportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de observación • Encuesta <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test físico • Cuestionario

2.8 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS USADOS

Apoyo: Acción que se realiza durante el juego, consiste en dar soporte a la acción de otro compañero.

Bloqueo: Acción defensiva consiste en crear una muralla o pantalla entre los jugadores delanteros para impedir el ataque contrario.

Caída: Acción técnica dejarse caer para poder alcanzar balones en situaciones difíciles.

Colocación: Acción de situar el balón en el sitio deseado. Este término se utiliza para el pase de dedos.

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

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

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

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

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

Plancha: Acción técnica que consiste en llegar a balones muy difíciles a través de lanzarse hacia ellos y luego deslizarse.

Primer tiempo: Acción de ataque refiriéndose a un remate rápido.

Segundo Tiempo: Acción de ataque referida a un ataque semi rápido.

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

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

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

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

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

Set: juego que finaliza cuando un equipo llega a los 25 puntos o gana la ampliación.

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

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

Zagueros: Jugadores que se encuentran por detrás de la línea de 3 metros que durante el juego no pueden rematar o bloquear.

Destreza: cualidad para realizar o resolver una tarea motriz o un ejercicio físico con gran habilidad y eficacia

Desarrollo Motor: la capacidad del cuerpo para ejecutar movimientos correctamente, bien sea al resolver problemas o responder a estímulos.

Destrezas Motrices: Habilidades neuromusculares que permiten llevar a cabo acciones motoras de forma eficiente, tales como patrones fundamentales de movimiento.

Habilidades Motoras Básicas: son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

Motricidad: acción de ejecutar un movimiento (o destreza) motor, incluyendo los patrones fundamentales de movimiento, destrezas deportivas y aptitudes motoras o neuromusculares.