

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Análisis del efecto de una guía práctica de ejercicios lúdicos para la iniciación del gesto técnico del voleo bajo en niños de 8 a 11 años


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

Autor:

Hernán Yordano Godoy González

Director:

Ana Cristina Delgado Espinoza

ORCID:  0000-0002-2620-9852

Cuenca, Ecuador

2023-06-01

Resumen

El voleibol es un deporte en el que se ejecutan varios gestos técnicos, el desarrollo deportivo óptimo de cada deportista dependerá de la correcta iniciación y aprendizaje de cada uno de ellos, aportando así superioridad al momento del juego.

El objetivo de este estudio fue la elaboración y evaluación de una guía práctica de ejercicios lúdicos para el desarrollo del voleo bajo con el fin de crear una herramienta útil en la iniciación dentro del voleibol en niños de 8 a 11 años en nuestro contexto. El estudio tubo un enfoque de investigación en el que se evaluó las habilidades en la ejecución del gesto técnico del voleo bajo a los niños mediante un pre-test previo a la aplicación de la guía y un post-test luego de la aplicación, estos fueron un test técnico-táctico que valora los recibos de saque, y para valorar la técnica en si se realizó una adaptación de una ficha de observación del voleo bajo a nuestro contexto la cual fue avalada por expertos.

La muestra estuvo comprendida por 21 niños pertenecientes a la Unidad Educativa Técnico Salesiano, el programa de intervención consistió en demostrar la eficacia de la aplicación de la guía práctica valorando la mejoría en el gesto técnico de los niños. Para la metodología, se migraron los datos recolectados a Exel y se apoyó del programa IBM SPSS en su versión 20 para la comparación estadística, se aplicó la prueba de Wilcoxon con la que se demostró la comparación entre pre-test y post-test. Estos resultados demostraron mejoras significativas en la técnica, con más del 70% de los participantes obteniendo puntuaciones buenas en el post-test, en comparación con puntuaciones regulares en el pre-test siendo demostradas en la prueba Wilcoxon arrojando un valor de $p < 0,001$. con esto dicho ha sido demostrada la eficacia de la guía práctica.

Palabras claves: voleibol, voleo bajo, gestos técnicos, golpe de antebrazos, guía práctica



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Volleyball is a sport in which several technical gestures are executed, the optimal sport development of each athlete will depend on the correct initiation and learning of each of them, thus providing superiority at the time of the game.

The objective of this study was the elaboration and evaluation of a practical guide of playful exercises for the development of low volleyball in order to create a useful tool in the initiation of volleyball in children from 8 to 11 years old in our context. The study had a research approach in which the skills in the execution of the technical gesture of low volleyball were evaluated by means of a pre-test prior to the application of the guide and a post-test after the application, these were a technical-tactical test that assesses the serve receipts, and to assess the technique itself, an adaptation of an observation sheet of low volleyball to our context was made, which was endorsed by experts.

The sample consisted of 21 children belonging to the Unidad Educativa Técnico Salesiano, the intervention program consisted of demonstrating the effectiveness of the application of the practical guide by assessing the improvement in the technical gesture of the children. For the methodology, the data collected were migrated to Excel and the IBM SPSS program version 20 was used for statistical comparison, the Wilcoxon test was applied to demonstrate the comparison between pre-test and post-test. These results showed significant improvements in the technique, with more than 70% of the participants obtaining good scores in the post-test, in comparison with regular scores in the pre-test being demonstrated in the Wilcoxon test with a value of $p < 0.001$. With this said, the efficacy of the practical guide has been demonstrated.

Key words: volleyball, low volley, technical gestures, forearm strike, practical guide



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

CAPÍTULO I	6
1.1. Introducción	6
1.2. Objetivos	6
1.2.1. Objetivo general	6
1.2.2. Objetivo específico	6
1.3. Planteamiento del problema	6
1.4. Justificación	7
CAPÍTULO II	9
2.2. Habilidades motrices	9
2.2.1. Desplazamientos.....	10
2.2.2. Recepciones.....	11
2.2.3. Saltos.....	11
2.3. Antecedentes históricos del voleibol	11
2.3.1. Historia del voleibol	12
2.3.2. Voleibol en el Ecuador	13
2.4. Iniciación en edades tempranas (mini-voleibol)	13
2.5. Fundamentos o gestos técnicos del voleibol	14
2.5.1. Posiciones y desplazamientos.....	14
2.5.2. Golpe bajo (voleo bajo)	14
2.5.3. Voleo.....	15
2.5.4. Saque.....	15
2.5.5. Remate.....	15
2.5.6. Bloqueo.....	15
2.6. Ejercicios lúdicos	15
2.7. Herramientas para evaluar el gesto técnico	15
2.7.1. Fichas de observación	16
CAPÍTULO III	17
3.1. Diseño y tipo de investigación	17

3.2. Población y participantes	17
3.2.1. Criterios de inclusión	17
3.2.2. Criterios de exclusión	17
3.3. Instrumentos	17
3.3.1. Test técnico-táctico: prueba de recibo.....	18
3.3.2. Test técnico-táctico: gesto técnico del voleo bajo	19
3.4. Procedimiento de aplicación.	21
3.4.1. Guía práctica	24
CAPITULO IV	27
3.1. Marco metodológico	27
3.1.1. Estadísticos descriptivos.....	27
3.1.2. Estadísticos descriptivos del Test técnico táctica: prueba de recibo	28
3.1.3. Estadísticos descriptivos del Test técnico-táctico: voleo bajo.	29
3.2. Discusión	30
CAPÍTULO V	33
5.1. Conclusiones	33
Referencias	34
Anexos	39

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

La iniciación deportiva en edades tempranas es de suma importancia para determinar el éxito y el desarrollo de los deportistas (Porath et al., 2016). En el voleibol la adquisición correcta de los fundamentos técnicos en etapas de iniciación es de suma importancia para el desarrollo del deportista y para mejorar el flujo del juego, especialmente en el fundamento del voleo bajo siendo el fundamento más usado dentro del voleibol (FIVB, 2012).

En este contexto, esta investigación propone la creación de una guía práctica de juegos lúdicos que ayuden y faciliten la obtención del gesto técnico del voleo bajo dentro del voleibol, dedicados precisamente a niños en etapa de iniciación en edades de 8 a 11 años tanto femenino como masculino.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar el efecto de una guía práctica de ejercicios lúdicos para la correcta iniciación del gesto técnico del voleo bajo en niños de 8 a 11 años del club de Voleibol de la Unidad Educativa Técnico Salesiano.

1.2.2. Objetivo específico

- Elaboración de la ficha de observación para evaluar el gesto técnico avalado por expertos.
- Aplicar la guía práctica para la iniciación del gesto técnico del voleo bajo.
- Evaluar la eficacia de la guía práctica conforme a los resultados obtenidos de la aplicación.

1.3. Planteamiento del problema

La iniciación deportiva es un proceso formativo y multilateral que busca la adquisición de conocimientos deportivos mediante los mini deportes. En el voleibol se conocen propuestas que se aplican en la iniciación en edades tempranas, entre ellas se encuentra el minivoleibol, todas estas propuestas buscan adaptar el voleibol a las características de los participantes que poseen edades menores a 12 años. Así mismo, José Antonio Santos entrenador español generó la propuesta sobre la iniciación por el juego en la que se desarrollan los elementos técnicos y tácticos (Ureña et al., 2022).

Por lo mencionado es indispensable una guía práctica de iniciación, la misma que tiene como propósito el buscar alternativas, metodologías y variables que fomenten el buen aprendizaje y el correcto desarrollo de las técnicas fundamentales del deporte. Además, debe poseer una progresión continua, yendo de lo más simple a lo complejo y tener un contenido óptimo a la aplicación en las edades recomendadas (Mamani, 2018).

En este sentido, se han realizado estudios sobre programas de preparación en técnicas en el voleibol en Cuba en el que comprueban la implementación de un programa de preparación técnicos - tácticos que faciliten la iniciación de niños y niñas de 11 a 12 años, usando el programa para la preparación técnico – táctica de Navelo Cabello creado en 2009, que busca el uso de orientaciones metodológicas mediante objetivos, tareas y contenidos (Hernández et al., 2021). En nuestro país únicamente se ha creado un manual y guía para la enseñanza del voleibol, enfocándose en el aprendizaje de todos los gestos técnicos en niños y niñas de 11 a 12 años (Bajaña, 2012), siendo esta propuesta un trabajo general.

Sin embargo, la problemática se evidencia en la carencia de programas o guías enfocadas a un gesto técnico específico para una correcta iniciación en nuestro contexto, como lo es el voleo bajo, puesto que en esta área es preciso el uso de herramientas de trabajo que guíen el aprendizaje correcto en edades previas a los 11 años.

1.4. Justificación

Según la FIVB (2012), en las edades tempranas se recomienda el empleo del minivoleibol que es una derivación del voleibol usado para la iniciación deportiva ya que se adapta a las características y habilidades que poseen los niños y niñas, además las complejidades de las acciones se reducen sin perder el objetivo del voleibol. La práctica del minivoleibol favorece el desarrollo de las habilidades motrices básicas como saltar, girar, lanzar, y de capacidades coordinativas como el equilibrio, la agilidad y la coordinación ojo-muscular, además incrementa la condición física ayudándoles a ser más veloces, fuertes, flexibles y resistentes (Albarracín y Montes, 2015).

Como menciona Hernández et al. (2021), una de las mayores preocupaciones de los especialistas en los últimos años es fomentar la práctica del Voleibol desde edades tempranas, ya que algunos cambios producidos en este deporte para mantenerlo en el más alto nivel competitivo y convertirlo en un deporte de espectáculo, necesita promover la práctica a partir de esas edades con un enfoque productivo en función del desarrollo correcto en los deportistas de iniciación.

En este sentido, la idónea enseñanza de los fundamentos técnicos se debe enfatizar en las primeras etapas de formación dentro del voleibol (FIVB, 2011). El voleibol es un deporte que necesita de un porcentaje mínimo de ejecución técnica que permita controlar el balón de lo contrario el niño no podría realizar los tipos de voleo por lo que no logrará continuar su proceso de aprendizaje ya que no le permite crear una continuidad en el juego lo que puede aburrir a los niños (Hernández-Hernández y Palao, 2012).

Con estos antecedentes, en el voleibol la intranquilidad de los especialistas está en el correcto aprendizaje de los fundamentos técnicos de los niños y niñas de formación inicial dando paso a que se busque formas más idóneas para la enseñanza aprendizaje de dichos fundamentos (Celedonios et al., 2010). Por ello es importante conocer el valor que representa guiarse de una guía metodológica para la enseñanza (Martínez Pérez et al., 2011).

Cabe recalcar que para Guiscasho (2016), si abordamos el área de la Educación Física también la aplicación de las guías prácticas ayuda y posibilita el desarrollo y mejoramiento en los estudiantes de las capacidades físicas, habilidades y destrezas mediante la práctica del voleibol creando interés en la actividad física. A su vez la profundización en las habilidades y la iniciación genera un mayor nivel de aprendizaje lo cual es beneficioso para los niños de edades tempranas, en este caso los niños de 8 a 11 años.

Para sustentar lo mencionado la presente investigación tomará a los estudiantes del Club de Voleibol de la Unidad Educativa Técnico Salesiano para demostrar los niveles de eficacia y la correcta ejecución que pueden llegar a obtener al trabajar con una guía práctica de ejercicios lúdicos enfocados en un determinado gesto técnico, en este caso el voleo bajo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Aprendizaje motriz

Según Cidoncha y Díaz (2010), el aprendizaje motor y la conducta del hombre se modifica y adapta mediante el entrenamiento y la experiencia, estos aprendizajes se refuerzan en los principios que establece la psicología del aprendizaje motor dando tres fases presentes en todas las teorías que son:

- Un estímulo.
- Proceso neurofisiológico
- Conducta y/o respuesta

Así como se puede observar en la figura 1

Figura 1

Aprendizaje operante de Skinner presentado por Cidoncha y Díaz (2010).



Nota: Adaptado de “Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio”.

Figueroba (2014), nos habla del condicionamiento operante como un proceso de aprendizaje que se basa en dar respuestas a un estímulo dependiendo del resultado que se espera. En el condicionamiento operante el comportamiento se da por la discriminación de estímulos que han sido presentados en los procesos de aprendizaje que transfieren información de las consecuencias probables de esa respuesta.

2.2. Habilidades motrices

Una habilidad motora es toda acción o movimiento generado de forma muscular por el cuerpo necesario para la realización de un gesto de manera rápida, precisa y económica en relación al gasto cardíaco. Además, produce la capacidad de relacionarse con el entorno mediante movimiento (Pol-Rondo et al., 2021).

Díaz (1999) presenta las habilidades motrices como capacidades que se adquieren mediante un aprendizaje y se demuestran mediante conductas dadas en cualquier acción o momento determinado con un mayor o menor grado de destreza. Por lo que, el uso de las habilidades dependerá de la capacidad potencial del individuo y de los procedimientos que le permiten el éxito de una acción motora.

El trabajar las habilidades motrices básicas en edades temprana es fundamental dado que ayudará a la formación y desarrollo físico, social y de la personalidad de los niños ya que se crean los hábitos diarios como caminar estar de pie o correr, que determinan el cómo se desenvolverá a lo largo de su vida (Roa et al. 2019).

Vázquez et al. (2020), menciona la necesidad de estimular en los niños la motricidad fina y gruesa para estimular las capacidades y habilidades motrices siendo este un proceso para adaptarse y mantener un dominio sobre uno mismo y entorno al ambiente, siendo así que las habilidades motrices son un medio para que el niño pueda desarrollarse en el ambiente que se encuentra y en la ejecución de juegos o de sus prácticas deportivas.

Mendoza (2017) nos presenta las habilidades motrices finas y gruesas, las habilidades finas son toda acción que se realiza con el movimiento de grupos musculares pequeños siendo de la cara, manos o pies, siendo una relación óculo-manual. En cambio, las habilidades gruesas hacen referencia a movimientos o acciones que implican grandes grupos musculares del cuerpo en general.

Rubiera Á. (2020) define las habilidades motrices como aprendizajes generales adaptables a múltiples contextos creando una base motriz en la que posteriormente se pueda generar nuevos aprendizajes motrices, estas se trabajan en edades tempranas entre los seis y los doce años de edad. Además, propone una clasificación de las siguientes habilidades motrices:

- a) Desplazamientos
- b) Recepciones
- c) Saltos
- d) Giros

2.2.1. Desplazamientos

Rubiera (2020), define a los desplazamientos como la habilidad que posee un sujeto para trasladarse de un lugar a del espacio.

En la misma línea Prieto (2010), especifica que los desplazamientos son las habilidades básicas más importantes debido a que es la base de la mayoría de habilidades. Mediante los

desplazamientos la persona se relaciona, reconoce y aprende en su medio desarrollando capacidades perceptivo-motrices mientras perfeccionan los movimientos.

2.2.2. Recepciones

La recepción es una habilidad en la que se atrapa o se recibe un objeto en movimiento el cual se está desplazando por algún espacio. La recepción puede tener varios conceptos dependiendo del deporte en el que se aplique (Rodríguez Abreu, 2010).

Pérez y Cobos (2020), expresa que la recepción es el uso de las manos para parar o controlar un objeto aéreo siendo esta la evolución de la acción de “coger” en la cual no necesariamente se usaran las manos ya que se puede usar cualquier parte del cuerpo para controlar el objeto aéreo que se esté usando.

2.2.3. Saltos

El salto se define como la acción de elevarse del suelo mediante un impulso producido por el tren inferior (Rubiera, 2020).

León et al. (2017), aporta a la definición de Rubiera diciéndonos que la habilidad básica de salto consiste en el impulso generado por una o ambas piernas mediante el contacto con el suelo crea una suspensión en el aire, esta habilidad desarrolló la coordinación dinámica y el control de movimiento.

Lucea (1999) presenta el salto como una habilidad muy importante debido al desarrollo e intervención de varios factores como la fuerza, el equilibrio o la coordinación siendo que dichos saltos se pueden realizar de diversas maneras arriba, abajo, con un solo pie, etc. Además de ser una habilidad que desarrolla otras como los desplazamientos o la carrera.

En el voleibol, las habilidades motrices desempeñan un papel fundamental para el desarrollo del juego y de las personas que lo practican, pero, esto se da debido a los cambios que se han implementado a lo largo de la historia para responder a las exigencias contemporáneas (Arronte y Ferro, 2020).

2.3. Antecedentes históricos del voleibol

Para la Universidad de Pamplona (2018) el voleibol es un deporte para todos, este se juega en equipos, no es de contacto, es fácil de aprender y puede ser practicado por ambos sexos en cualquier rango de edad. El voleibol es un deporte clave para desarrollar un sin número de habilidades físicas como velocidad, agilidad o fuerza además de las tácticas y técnicas.

El voleibol es creado dentro de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) como alternativa del baloncesto el cual era un deporte de mayor gasto energético y mayor intensidad lo que si bien era rentable para los jóvenes los niños y personas mayores necesitaban actividad de menor intensidad siendo así que se crea el Mintonette como variable para solucionar esa necesidad.

A continuación, se presenta la historia del voleibol desde su inicio hasta la actualidad.

2.3.1. Historia del voleibol

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan quien era director físico de la Y.M.C.A., en Holyoke, Massachusetts, en su comienzo se lo nombró "Mintonette" y fue creado para fomentar la práctica de deportes en personas sedentarias o empresarios con sobrepeso que no cumplían con un mínimo de actividad física, por lo que Morgan respaldado en su trayectoria propone los fundamentos para jugar al Mintonette. Para la creación del Mintonette Morgan se inspirado en varios deportes que poseían elementos atractivos, entre ellos un balón de baloncesto, pero tenía características muy bruscas para la forma de juego por ello contacto con Spalding para que creara un balón adecuado, este poseía un acabado en cuero, cámara interna y, un peso y circunferencia menor 25 a 27 pulgadas y 9 a 12 onzas respectivamente.

El Mintonette se practicaba en una cancha de 7,62 metros de ancho por 18,28 metros de largo, al ser un deporte de oposición se divide el campo en dos partes iguales mismo elemento que se mantiene en el presente, y se separaba por una red inspirada en el tenis, pero colocada a 1,98m de altura la cual causaba dificultades en su instalación y su posicionamiento. Un año después el voleibol se da a conocer en una exhibición dada por Morgan en el New College Gymnasium donde se presentaron dos equipos de cinco jugadores por cada lado. Aquí se explicó el juego, se dijo que se podía realizar en gimnasios o exteriores, se explicó las reglas que para ese momento no se hablaba de cantidad de jugadores ni de sets ni puntos, en lugar de eso se llamó inning a la puntuación. Lo que sí se presentó fue del objetivo que era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Un deporte basado en el tenis y el balonmano. Aquí el profesor Alfred T. Halstead junta la acción de voleo que realizaban al mantener el balón en juego con terminología deportiva "Ball" y propuso el nombre de Volleyball o voleibol en español.

A finales del siglo XX e inicios del siglo XXI los cambios que se han presentado buscaban el desarrollo del voleibol tratando de hacerlo más vistoso para los espectadores siendo estos la introducción de un jugador especializado en la defensa llamado libero, se elimina la regla de tener en posesión el saque para poder puntuar, que el balón toque la red ya no era una

falta siempre y cuando pase al otro lado de la cancha e incluso el toque del balón con cualquier parte del cuerpo, estos cambios lograron desarrollar al deporte para mantenerlo como uno de los más practicados y populares a nivel mundial. (Universidad de Pamplona, 2018).

2.3.2. Voleibol en el Ecuador

Delgado-zurita (2015) menciona que el voleibol ecuatoriano inició aproximadamente en el año de 1912 en Quito con la llegada de profesores chilenos contratados para el Colegio militar Eloy Alfaro.

En los años 50 aproximadamente el voleibol ecuatoriano comienza una expansión, iniciando de la mano del presidente de la Comisión de Voleibol del Ecuador Francisco Albuja quien inició los primeros encuentros abiertos de voleibol donde se usaba el reglamento internacional. En 1952 se conformó la primera preselección de voleibol del país para acudir a los juegos Sudamericanos de Buenos Aires y la Plata en Argentina de 1964. En escenarios nacionales se dio en 1965 el primer campeonato nacional en Quito con la participación de Azuay, Chimborazo, Guayas, Loja y Pichincha; siendo Pichincha el campeón de dicho campeonato. En este mismo año Ecuador participó en los Juegos Bolivarianos que contaron con la participación de Venezuela, Perú y Colombia.

Entre estas y otras participaciones Ecuador se ha mantenido activo en las competiciones tanto a nivel internacional donde ha logrado el bronce en los Juegos Bolivarianos del 2001; como en el desarrollo de competiciones internas como inter-clubes o intercolegiales.

2.4. Iniciación en edades tempranas (mini-voleibol)

Para Millan y Borja (2015), la enseñanza de actividad física y el deporte en niños y niñas es vital para el desarrollo correcto de las habilidades motrices básicas, siendo la práctica del mini-voleibol un excelente estimulante en el aumento de la percepción espacio-tiempo, coordinación ojo-muscular, equilibrio, y de habilidades como los saltos, los lanzamientos o las recepciones.

Apoyando a la idea anterior, Blázquez Sánchez (1995), declaran que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje seguido con el fin de adquirir conocimiento y capacidades de ejecución para la práctica de un deporte específico, desde su primer contacto con el deporte hasta ser apto para jugarlo de una manera correcta.

La FIVB (2013) la iniciación se da con el mini-voleibol que es una adaptación del voleibol que ajusta las acciones y habilidades a las características de niños y niñas reduciendo

situaciones complejas del juego y se adecua al desarrollo motriz de los infantes sin cambiar el objetivo de enviar el balón por encima de la red al campo contrario.

Sumando a lo antes dicho Chiliquina (2022) demuestra que la práctica del mini-voleibol es esencial en la iniciación deportiva como en el desarrollo de las habilidades motrices mediante la aplicación de juegos y actividades acorde a las edades en que se trabaje.

Con esto dicho el mini-voleibol surge con el fin de reducir las exigencias y adaptar las características del voleibol para que cualquier niño o niña pueda iniciarse en este deporte.

2.5. Fundamentos o gestos técnicos del voleibol

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB, 2011), nos menciona que en el voleibol se presentan seis fundamentos técnicos que son los generadores de un buen juego cuando estos son realizados de la manera correcta. Estos fundamentos tienen mayor importancia en la formación de los jugadores ya que es el punto inicial del trabajo. Dichos fundamentos son:

- Posiciones y desplazamientos.
- Golpe de abajo o antebrazos.
- Voleo.
- Saque.
- Remate.
- Bloqueo.

Es necesario recalcar que, según la localidad la terminología va cambiando, en ese sentido en nuestro contexto y en la presente investigación, se abordará con mayor profundidad el segundo fundamento propuesto por la FIVB, que es el desarrollo del golpe de abajo o de antebrazos conocido voleo bajo.

2.5.1. Posiciones y desplazamientos

Son gestos básicos y fundamentales para la movilidad de un jugador ya que servirán para desarrollar todas las posturas correctas que den un mayor beneficio a la hora de realizar cualquier gesto técnico (FIVB, 2012).

Para Miño (2014), no trabajar los posicionamientos y desplazamientos genera movimientos lentos que provocarán faltas o movimientos innecesarios o que producirán el fallo en la acción que entorpece el juego y puede llegar a cobrar un punto en contra.

2.5.2. Golpe bajo (voleo bajo)

Usado para realizar la recepción del saque o para ejecutar una defensa es un gesto el cual se realiza uniendo las manos por el dorso agregando el apoyo de la flexión de las piernas el

balón debe ser golpeado desde abajo hacia arriba haciendo contacto con ambos antebrazos para conseguir un rebote vertical del balón (Guiscasho, 2016). El voleo bajo es uno de los gestos técnicos más importantes en el juego del voleibol por lo que es primordial su correcta enseñanza y desarrollo.

2.5.3. Voleo

Acción donde se toca el balón con la yema de los dedos por encima de la cabeza empujando el balón hacia arriba dirigiéndose hacia una dirección deseada (Guiscasho, 2016).

Miño (2014), afirma que el voleo es el fundamento técnico más básico de juego dentro del voleibol con el cual generamos acciones ofensivas dentro del juego siendo que este se puede realizar en diferentes direcciones y a diferentes velocidades lo que nos brindara mayor cantidad de posibilidades a la hora de atacar.

2.5.4. Saque

El saque es el fundamento técnico con el que ponemos el balón en juego, este gesto se realiza de diferentes maneras, lanzando el balón y golpeando desde arriba o dejándolo caer y golpeándolo desde abajo; con el fin de pasar el balón a la cancha contrario dificultando la recepción enemiga (Guiscasho, 2016).

2.5.5. Remate

Movimiento de brazo que golpea el balón por encima de la red tratando de colocar el balón dentro del campo rival, esta acción se realiza al finalizar una acción ofensiva (Guiscasho, 2016).

2.5.6. Bloqueo

Acción defensiva destinada a detener un ataque rival, el gesto se realiza saltando lo más apegado a la red, colocando los brazos extendidos frente al rival para evitar la finalización de la acción ofensiva del equipo contrario (Guiscasho, 2016).

2.6. Ejercicios lúdicos

Según el Gobierno del Ecuador (2010), las actividades lúdicas son una herramienta que aporta al desarrollo de los niños y niñas ya que se conoce que un 20% aprendemos de lo escuchado, un 50% de lo que vemos y un 30% de la que hacemos; siendo así que la lúdica desarrolla un 80% las capacidades de aprendizaje de las actividades realizadas.

2.7. Herramientas para evaluar el gesto técnico

Las herramientas de evaluación para los gestos técnicos del voleibol son de observación las cuales dividen los gestos en tres momentos a nivel temporal: antes de que se dé el contacto, durante el contacto y después del contacto; para facilitar la medición del evaluador (Hernández-Hernández, Palao, 2012).

2.7.1. Fichas de observación

Es una herramienta que tiene la finalidad de obtener información la cual permite recoger los datos de forma sistemática, objetiva, válida, y fiable, además nos permite modificar a nuestras necesidades y evaluar los aprendizajes logrados (Hernández-Hernández y Palao, 2012)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño y tipo de investigación

El enfoque de este trabajo de investigación es de tipo cuantitativo con una metodología de investigación experimental con subtipo cuasiexperimental, en el cual se realizó pre-test y post-test. Es importante recalcar que este tipo de investigación tiene como objetivo analizar una o más variables en uno o más grupos de intervención, y no es necesario contar con un grupo de control (McMillan, 2010).

3.2. Población y participantes

En este estudio participaron estudiantes de la Unidad Educativa Técnico Salesiano pertenecientes al Club de voleibol los cuales se encontraban un nivel de iniciación, el propósito fue iniciar a los niños en el voleibol con el gesto técnico del voleo bajo permitiéndoles su participación activa en el juego, esto a su vez ayudara a un correcto desarrollo deportivo a largo plazo. Los participantes fueron 21 niños comprendidos entre las edades de 8 a 11 años ($M= 9,29 \pm DE= 1,384$). Inicialmente la muestra era de 30 deportistas, entre hombres y mujeres, sin embargo, por la política de la institución, se dividió los grupos pudiendo así acceder únicamente a la muestra masculina.

3.2.1. Criterios de inclusión

En la investigación se han considerado algunos criterios de inclusión:

- Estudiantes pertenecientes al grupo de iniciación del Club de voleibol de la Unidad Educativa Técnico Salesiano.
- Consentimiento por parte de los representantes legales de los estudiantes.
- Voluntariedad de participación de los deportistas.
- Estudiantes que mantengan un 70% de asistencia.

3.2.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que posean un conocimiento previo en voleibol que lo excluya del grupo de iniciación.
- Estudiantes que posean una discapacidad o lesión que les impida realizar los ejercicios.

3.3. Instrumentos

Para la recolección de datos del estudio se utilizaron dos instrumentos de evaluación que permitan dar valores a los gestos técnicos especialmente al voleo bajo:

3.3.1. Test técnico-táctico: prueba de recibo

Friol (2012), nos presenta un test técnico-táctico llamado prueba de recibo que ayuda a valorar las habilidades y el rendimiento del gesto técnico del voleo bajo dando valores a las acciones de recibo. Además, nos otorga la escala de evaluación para la prueba técnico-táctica y la escala de la sumatoria de puntos de la prueba. A continuación, se detalla en la Tabla 1 la descripción de la prueba de recibo, en la Tabla 2 se detalla las escalas que se usaran para la interpretación de los valores otorgado y en la Tabla 3 se detalla la escala para la sumatoria de valores.

Tabla 1

Descripción del test técnico-táctico: prueba de recibo.

Test técnico-táctico: prueba de recibo	
Prueba de recibo	Descripción
Objetivo	Conseguir la mayor cantidad de puntos, puntuando dependiendo la eficacia del recibo.
Desarrollo	Cada participante realizará 6 recibos realizando el gesto de voleo bajo, interceptará 2 recibos dirigidos hacia la zona cinco, 2 recibos dirigidos hacia la zona seis y 2 recibos dirigidos hacia la zona uno. <i>La puntuación dependerá de la zona en la que el balón caiga; adquiere 4 puntos si cae dentro de zona 2, adquiere 5 puntos si cae dentro de zona 3, adquiere 3 puntos si cae dentro de zona 4; siempre y cuando la recepción describa una parábola por encima de la red, y si el balón sobrepasa los límites luego de la recepción se obtendrán 2 puntos.</i>
Puntuación	La puntuación se realizará sumando los puntos obtenidos por cada participante, la máxima puntuación que podrá obtener será de 30 puntos, y la mínima será de 12 puntos.

Tabla 2

Escala de evaluación de la prueba técnico-táctica.

Puntos	Evaluación cualitativa
5	MB (Muy Bien)
4	B (Bien)
3	R (Regular)
2	M (Mal)

Tabla 3

Escala de evaluación de la sumatoria de puntos de la prueba técnico-táctica.

30 puntos	Evaluación cualitativa
27 a 29.9	MB (Muy Bien)
22.8 a 26.7	B (Bien)
18 a 22.5	R (Regular)
<18	M (Mal)

3.3.2. Test técnico-táctico: gesto técnico del voleo bajo

La ficha de observación denominada “test técnico-táctico: voleo bajo” es una adaptación del test previamente presentado por Hernández-Hernández y Palao (2012). Esta ficha consta de 7 ítems que evalúan los elementos necesarios para ejecutar el voleo bajo. Cada uno de los ítems se dividen en 4 criterios, a los cuales se les asigna un valor de 1 a 4 puntos, dependiendo del desempeño que demuestra el deportista. La puntuación total se obtiene sumando los puntos asignados a cada ítem, los resultados oscilaran entre un mínimo de 7 puntos y un máximo de 28 puntos.

Para adaptar la ficha de observación a nuestro contexto, se contó con la opinión de dos expertos en la materia. Mediante su apoyo se logro realizar las modificaciones necesarias que no fueron sustantivas para que la ficha se adecue al deporte en nuestro entorno, gracias a esto hemos obtenido un test que brinda una evaluación precisa y concreta del voleo bajo.

Tabla 4

Descripción del test técnico-táctico: voleo bajo.

Nombre del participante:		Valor
Instrumento de evaluación de la ejecución del voleo bajo		
Ítem	Criterios de evaluación	
1) Anticipación respecto a la caída del balón	<p>Previo al contacto con el balón, el niño debe anticipar el lugar de caída para que con una buena postura se genere la mejor ejecución del voleo bajo posible (El balón deberá situarse a la distancia adecuada para que el contacto sea con los antebrazos y que la postura sea de pies separados, rodillas semiflexionadas y brazos totalmente extendidos).</p> <p>4) El niño se desplaza a la velocidad necesaria para alcanzar el balón y lo intercepta por debajo del nivel de los hombros y da en el objetivo.</p> <p>3) El niño se desplaza a la velocidad necesaria para alcanzar el balón y lo intercepta por debajo del nivel de los hombros, pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no se desplaza a la velocidad necesaria para alcanzar el balón, lo hace por encima del nivel de los hombros, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no se desplaza a la velocidad necesaria para alcanzar el balón, lo hace por encima del nivel de los hombros y No da en el objetivo.</p>	
2) Unión de manos	<p>El niño debe entrelazar las manos de forma correcta generando un buen agarre.</p> <p>4) El niño entrelaza las manos de forma correcta generando un buen agarre y da en el objetivo.</p> <p>3) El niño entrelaza las manos de forma correcta generando un buen agarre, pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no entrelaza las manos de forma correcta y genera un agarre débil o un agarre dificultoso de realizar, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no entrelaza las manos de forma correcta y genera un agarre débil o un agarre dificultoso de realizar y No da en el objetivo.</p>	
3) Extensión y rotación del codo	<p>El niño debe generar la máxima extensión de codos posibles y rotarlos hacia arriba creando una zona de contacto lo más recta posible.</p> <p>4) El niño extiende los codos y los rota para generar una buena zona de contacto y da en el objetivo.</p> <p>3) El niño extiende los codos y los rota para generar una buena zona de contacto, pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no extiende los codos o los extiende, pero no los rota generando una zona de contacto irregular, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no extiende los codos o los extiende, pero no los rota generando una zona de contacto irregular y No da en el objetivo.</p>	
4) Adelantamiento de los hombros	<p>El niño debe adelantar los hombros para crear una zona de contacto de mayor tamaño.</p> <p>4) El niño adelanta los hombros y genera una zona de contacto amplia y da en el objetivo.</p> <p>3) El niño adelanta los hombros y genera una zona de contacto amplia pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no adelanta los hombros y genera una zona de contacto de menor tamaño, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no adelanta los hombros y genera una zona de contacto de</p>	

menor tamaño y No da en el objetivo.

Nombre del participante:		Valor
Instrumento de evaluación de la ejecución del voleo bajo		
Ítem	Criterios de evaluación	
5) Flexión de rodillas	<p>El niño debe flexionar las rodillas hasta los 90° e inclinarse hacia adelante o hacia atrás para tener mayor fuerza al golpear el balón o para amortiguar su caída.</p> <p>4) El niño flexiona las rodillas y se inclina hacia adelante o hacia atrás dependiendo lo que amerite la situación y da en el objetivo.</p> <p>3) El niño flexiona las rodillas y se inclina hacia adelante o hacia atrás dependiendo lo que amerite la situación, pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no flexiona las rodillas o no se inclina hacia adelante o hacia atrás dependiendo lo que amerite la situación, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no flexiona las rodillas o no se inclina hacia adelante o hacia atrás dependiendo lo que amerite la situación y No da en el objetivo.</p>	
6) Zona de contacto inferior a la altura de los hombros	<p>El niño debe mantener la zona de contacto por debajo del nivel de los hombros para tener un mejor control del balón.</p> <p>4) El niño mantiene la zona de contacto por debajo del nivel de los hombros y da en el objetivo</p> <p>3) El niño mantiene la zona de contacto por debajo del nivel de los hombros, pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no mantiene la zona de contacto por debajo del nivel de los hombros o los coloca muy bajo, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no mantiene la zona de contacto por debajo del nivel de los hombros o los coloca muy bajo y No da en el objetivo.</p>	
7) Movimiento cinemático con dirección al lugar de destino.	<p>El niño crea un movimiento cinemático como la extensión de las rodillas, la elevación de la zona de contacto o la elevación de los hombros en dirección de hacia dónde va direccionado el balón.</p> <p>4) El niño crea un movimiento cinemático como la extensión de las rodillas, la elevación de la zona de contacto o la elevación de los hombros en dirección de hacia el objetivo y da en el objetivo.</p> <p>3) El niño crea un movimiento cinemático como la extensión de las rodillas, la elevación de la zona de contacto o la elevación de los hombros en dirección de hacia el objetivo, pero No da en el objetivo.</p> <p>2) El niño no crea un movimiento cinemático como la extensión de las rodillas, la elevación de la zona de contacto o no eleva los hombros en dirección de hacia el objetivo, pero da en el objetivo.</p> <p>1) El niño no crea un movimiento cinemático como la extensión de las rodillas, la elevación de la zona de contacto o no eleva los hombros en dirección de hacia el objetivo y No da en el objetivo.</p>	

3.4. Procedimiento de aplicación.

Se inicio con la búsqueda de instrumentos de evaluación que nos permitiera medir y cuantificar las variables del gesto técnico del voleo bajo, para lograr este objetivo, se utilizó el test de recibo de Friol (2012), paralelamente se usó el test de voleo bajo de Hernández-Hernández y Palao (2012) en el cual se modificaron algunos criterios, sin cambiar el objetivo

principal del test, esto con la finalidad de que sea entendido por los participantes considerados en esta investigación, es necesario recalcar que los cambios no fueron sustantivos.

Posteriormente, se envió a dos expertos en el voleibol para poder adaptarlo y aplicarlo, los dos expertos cuentan con un nivel II de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), además de los años de experiencia que acreditan sus conocimientos.

A continuación, se elaboró una matriz de ejercicios que se usaron para la planificación de las sesiones de entrenamiento, cada sesión tenía un objetivo claro según las necesidades del grupo de deportistas, estas fueron creada en base a las recomendaciones dadas por: Aguirre (2020), Guerra (2020), y Liens y Rodríguez (2023).

Para iniciar con la intervención, contamos con la aprobación por parte de las autoridades de la Unidad Educativa Técnico Salesiano, posteriormente nos direccionaron al Área de Deportes, así obtuvimos la aceptación por parte del director y entrenador. Una vez que se contó con el acceso a los deportistas, se convocó a los representantes legales a una reunión de manera virtual (plataforma zoom), a la misma que podían participar voluntariamente los deportistas también, con el objetivo de dar a conocer principalmente el fin de la investigación.

Adicionalmente, se explicó que, en caso de querer ser parte de la investigación, era necesario que los representantes firmasen el consentimiento informado (Anexo 1), en el cual se explica a detalle el objetivo de la investigación y la confidencialidad de los datos recopilados ya que para identificar a los participantes solo se usarán códigos.

La intervención consto de 26 sesiones de las cuales 2 sesiones fueron para la aplicación de pre-test como de post-test. Se inicio la intervención con la aplicación de los dos instrumentos de recolección de datos, la prueba de recibo y el test de voleo bajo como pre-test para identificar el nivel en que se encontraban el voleo bajo de los niños, además se recolecto el dato de la edad en la que se encontraban los niños.

Posteriormente se aplicaron las 24 sesiones de entrenamiento que constaba de 8 sesiones por nivel, con trabajos de 3 días por semana con una duración de 45 minutos por sesión, este trabajo estaba enfocado en el correcto aprendizaje y desarrollo del voleo bajo a través de ejercicios lúdicos planteados en la matriz de ejercicios, siendo la unión de estas la Guía práctica (Anexo 2).

Al concluir con las sesiones se aplicó el post-test (prueba de recibo; test de voleo bajo) de la misma manera que al inicio del programa para buscar diferencias luego de haber aplicado la guía práctica para la iniciación del voleo bajo.

Para finalizar se recolectaron los datos que serán analizados e interpretados a continuación.

3.4.1. Guía práctica

Tabla 5

Ejemplo de la matriz de ejercicios nivel menor.

Nombre:	Menor 1) Atrapar el balón.
Tipo de ejercicio:	- Familiarización y adaptación.
Objetivo:	Familiarizar al niño con los desplazamientos necesarios para realizar el voleo bajo.
Desarrollo:	Se lanza un balón en cualquier dirección haciendo que la pelota bote, el niño deberá atrapar el balón con ambas manos antes de que el balón deje de botear.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo desplazarse para lograr interceptar el balón.
Observaciones a tener en cuenta:	<ul style="list-style-type: none"> - Generar interés en el niño sobre el voleo bajo mediante la motivación. - Explicar y demostrar de manera correcta el ejercicio para optimizar el aprendizaje. - Iniciar con lanzamientos simples y de corta distancia e ir incrementando la dificultad.
Ejemplo:	
Nombre:	Menor 2) Atrapar el balón bajando el centro de gravedad.
Tipo de ejercicio:	- Familiarización y adaptación.
Objetivo:	Familiarizar al niño con los desplazamientos y movimientos necesarios para realizar el voleo bajo.
Desarrollo:	Se lanza un balón en cualquier dirección haciendo que la pelota bote, el niño deberá atrapar el balón por debajo del nivel de los hombros con ambas manos antes de que el balón deje de botear.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo realizar los desplazamientos e ir adaptándose a la postura de voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	<ul style="list-style-type: none"> - Generar interés en el niño sobre el voleo bajo mediante la motivación. - Explicar y demostrar de manera correcta el ejercicio para optimizar el aprendizaje. - Iniciar con lanzamientos simples y de corta distancia e ir incrementando la dificultad.
Ejemplo:	

La tabla 5 muestra un ejemplo de la matriz de ejercicios planteados para la iniciación del voleo bajo, estas se dividen en 3 niveles:

- **Nivel Menor:** este nivel presenta 10 ejercicios que trabajan la ubicación y familiarización de los movimientos necesarios para el voleo bajo, además no implican trabajo de suposición de juego.
- **Nivel Medio:** este nivel plantea 10 ejercicios de trabajo solo con balón o agregando implementos que ayudaran a la correcta aplicación de lo aprendido en el nivel anterior con lo que generaremos el hábito motor del voleo bajo.
- **Nivel Mayor:** el nivel mayor brinda 10 ejercicios con el uso de balón en suposición de juego lo que brinda una experiencia real a lo que se da en un partido y aumenta el desarrollo de los jugadores dentro de este.

Tabla 6

Ejemplo de las Sesiones propuestas.

Sesiones Nivel Menor			
Sesiones	Duración	Calentamiento	Ejercicios
Sesión 1	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 2: Atrapar el balón bajando el centro de gravedad. Ejercicio Menor 3: Ejercicio de reacción. Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte.
Sesión 2	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte. Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados.
Sesión 3	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 7: Esquivar el balón. Ejercicio Menor 8: Saltos + posicionamiento. Ejercicio Menor 9: Forcejeó
Sesión 4	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte. Ejercicio Menor 10: Arrodillados. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados.
Sesión 5	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Ejercicio de reacción. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados. Ejercicio Menor 8: Saltos + posicionamiento. Ejercicio Menor 9: Forcejeó.
Sesión 6	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 2: Atrapar el balón bajando el centro de gravedad. Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 7: Esquivar el balón.
Sesión 7	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Ejercicio de reacción. Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte. Ejercicio Menor 9: Forcejeó. Ejercicio Menor 10: Arrodillados.
Sesión 8	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados. Ejercicio Menor 8: Saltos + posicionamiento.

Se crearon 26 sesiones de entrenamiento 2 sesiones se usaron para pre y post-test, 24 sesiones de entrenamiento comprendidos de 4 ejercicios por sesión los cuales se repiten en diferentes sesiones para generar un aprendizaje y desarrollo constante, 8 sesiones son de ejercicios de nivel bajo, 8 de nivel medio y 8 de nivel mayor. Los ejercicios y sesiones fueron divididos de esta forma para respetar el principio de aprendizaje motor dado por Cidoncha y Díaz (2010).

CAPITULO IV

RESULTADOS

3.1. Marco metodológico

En el análisis e interpretación de los resultados se analizaron los estadísticos descriptivos, para realizar la base de datos se utilizó el programa Microsoft Excel de Office Profesional 2019, posteriormente se usó el programa IBM SPSS en su versión 20 para realizar las estadísticas descriptivas y el análisis de los resultados que se presentan a continuación.

Las variables de este estudio son de naturaleza ordinal (valores escala) por lo que se utilizó prueba de carácter no paramétrico para verificar diferencias estadísticas significativas ente el pre-test y post-test.

Para el análisis de la distribución de los datos se usó la prueba de Shapiro Wilk dado que la muestra era menor a 50 participantes y arrojó que los datos no tienen una distribución normal.

3.1.1. Estadísticos descriptivos

Se inicio con el análisis descriptivo de la edad de los participantes ($M= 9,48$ $DS= 1,123$), a continuación, se puede apreciar los resultados en la Table 7.

Tabla 7

Edades de los deportistas.

Edades	Frecuencia	Porcentaje
8 años	5	23,8
9 años	6	28,6
10 años	5	23,8
11 años	5	23,8
Total	21	100

3.1.2. Estadísticos descriptivos del Test técnico táctica: prueba de recibo

Tabla 8

Valores obtenidos en la sumatoria de puntos del pre-test, dados en el test técnico-táctico: prueba de recibo.

Valores totales	Frecuencia	Porcentaje %	Estimación cualitativa	Mediana	Rango
12	2	9,5	42,8% (Mal)	19	9
13	2	9,5			
14	3	14,3			
17	2	9,5			
18	1	4,8	57,2% (Regular)	19	9
19	4	19,0			
20	1	4,8			
21	6	28,6			
Total	21	100,0	100,0		

La tabla 8 muestra los resultados de la sumatoria de puntos totales del pre-test dados por el test técnico-táctico en los cuales se puede apreciar la suma de porcentajes que aplica la estimación cualitativa de niveles dada por Friol en la que se interpreta que el 42,8% se encuentra en un nivel Malo y un 57,2% en un nivel Regular.

Tabla 9

Valores obtenidos en la sumatoria de puntos del post-test, dados en el test técnico táctico: prueba de recibo.

Valores totales	Frecuencia	Porcentaje %	Estimación cualitativa	Mediana	Rango
16	1	4,8	19% (Mal)	25	12
17	3	14,3			
19	1	4,8	9,6%		
20	1	4,8	(Regular)		
23	3	14,3	42,9% (Bien)		
25	3	14,3			
26	3	14,3			
27	5	23,7	28,5% (Muy Bien)		
28	1	4,8			
Total	21	100	100		

En la tabla 9 se muestra los resultados de la sumatoria de puntos totales, en este caso del post-test, luego de la aplicación de la guía práctica en la cual podemos apreciar la suma de porcentajes y la estimación de niveles dada por Friol en la que se interpreta que el 19% de los participante se encuentra en un nivel Malo, el 9,6% en un nivel Regular, el 42,9% en un nivel Bueno y el 28,5% se encuentra en un nivel Muy Bueno.

Tabla 10

Comparación de puntuaciones (pre-test y post-test).

Test técnico táctica: prueba de recibo				
	Mdn (Rango)	Z	P	G Hedges
Pre-test	19 (9)	-4.036	<.001	1.60
Post-test	25 (12)			

Nota: Se uso la prueba de Wilcoxon ya que es una prueba no paramétricos.

En la tabla 10 encontramos diferencias estadísticas significativas dado que las puntuaciones del pre-test (Mdn=19; Rango=9) fueron menores que las puntuaciones presentadas en el post-test (Mdn=25; Rango=12) $Z = -4.036$, $p < 0.001$, $g \text{ Hedges} = 1,60$.

3.1.3. Estadísticos descriptivos del Test técnico-táctico: voleo bajo.

Tabla 11

Valores obtenidos en la sumatoria de puntos del pre-test, dados en el test técnico táctico: gesto técnico del voleo bajo.

Valores totales	Frecuencia	Porcentaje %	Mediana	Rango
7	1	4,8		
11	7	33,3		
13	1	4,8		
14	1	4,8		
15	4	19,0	15	15
16	4	19,0		
17	2	9,5		
22	1	4,8		
Total	21	100		

En la tabla11 se muestran los resultados de la sumatoria de puntos totales del pre-test dados por el test técnico-táctico: gesto técnico del voleo bajo, en este test se presenta que el valor total más bajo es de 7 puntos mientras que el más alto es de 22 puntos, esto nos da una mediana de 15 puntos. Además, el valor que más se repite es 11 puntos con un 33,3% y los valores que menos se repiten son 7, 13, 14 y 22 cada uno con un 4,8% de frecuencia.

Tabla 12

Valores obtenidos en la sumatoria de puntos del post-test, dados en el test técnico táctico: gesto técnico del voleo bajo.

Valores totales	Frecuencia	Porcentaje %	Mediana	Rango
15	2	9,5		
16	1	4,8		
17	3	14,3		
18	2	9,5		
19	4	19,0		
21	4	19,0	19	13
22	3	14,3		
25	1	4,8		
28	1	4,8		
Total	21	100		

En la tabla 12 se presenta los resultados de la sumatoria de puntos totales del pre-test dados por el test técnico-táctico: gesto técnico del voleo bajo, en este test se presenta que el valor total más bajo es de 15 puntos siendo 8 puntos mayor al puntaje menor del pre-test, el más alto es de 28 puntos 6 puntos mayor al del pre-test esto nos da una mediana de 19 puntos. Además, los valores que más se repiten son 19 y 21 con un 19% y los valores de menor frecuencia son 16, 25 y 28 cada uno con un 4,8%, esto se

Tabla 13

Comparación de puntuaciones (pre-test y post-test).

Test técnico-táctico: voleo bajo.				
	Mdn (Rango)	Z	P	G Hedges
Pre-test	15 (15)			
Post-test	19 (13)	-4.035	<.001	1.77

Finalmente, en la tabla 13 encontramos diferencias estadísticas significativas mediante la prueba de Wilcoxon ya que es una prueba no paramétrica, dado que las puntuaciones del pre-test (Mdn=15; Rango=15) fueron menores que las puntuaciones presentadas en el post-test (Mdn=19; Rango=13) $Z = -4,035$, $p < 0.001$, $g \text{ Hedges} = 1,77$.

3.2. Discusión

En base a los resultados obtenidos se cumplieron con los objetivos de la investigación, con lo que respecta a la creación de una ficha de observación se pudo comprobar la eficacia

de la ficha al ser avalada por dos expertos en voleibol y al ser implementada en el proceso de recogida de datos en el pre-test y post-test demostrando su utilidad no solo para la toma de datos como un valor cuantitativo sino como una herramienta que permite la apreciación de los avances progresivos del voleo bajo.

Consecutivamente, coincidimos con Feu (2000), quien menciona que el proceso de evaluación se da mediante la obtención y análisis de información por ello se busca herramientas o técnicas, que permitan la recolección de datos de sus capacidades iniciales y del progreso obtenido tras un tiempo. Esto se corrobora en otros estudios como el de Hernández-Hernández y Palao (2012) que en su investigación diseño y validó instrumentos y herramientas que permitan evaluar la fase en la que se encuentra una persona mediante la valoración de los gestos técnicos en un nivel inicial dentro del voleibol. Así mismo, de Diego (2017) menciona resultados positivos en la creación de instrumentos de observación que valoran del 1 al 4 los objetivos de la investigación, además permiten el control del avance de los participantes y da retroalimentación a estos. Visto lo anterior y teniendo en cuenta los resultados positivos se destaca que la aplicación de instrumentos y herramientas como fichas de observación para la recolección de datos apoyan al desarrollo de los participantes dado que se pueden apreciar las fases en las que se encuentran y los cambios luego de un proceso.

El segundo objetivo de la investigación se centró en la aplicación de la guía práctica con la que se inició el desarrollo del gesto técnico del voleo bajo. Para cumplir con este objetivo en primera instancia se desarrolló un instrumento de apoyo que cuenta con 30 ejercicios divididos en 3 niveles de dificultad comenzando con ejercicios de familiarización hasta llegar a ejercicios de suposición de situaciones de juego, así como lo menciona Cañadas y Ibáñez (2010) en su estudio la planificación de los contenidos está completamente relacionada con la toma de decisiones y correcta planificación de los entrenamientos por parte del entrenador organizándolas en unidades simples o independientes. Carrillo y Rodríguez (2007) fundamenta también que para la iniciación deportiva primero se deben desarrollar conductas táctico-técnicas para luego pasar a resolver las situaciones del juego real.

Para la planificación de las sesiones de entrenamiento se aplicaron 4 ejercicios por sesión con el fin de cumplir un objetivo, las planificaciones fueron implementadas con éxito en los entrenamientos de la institución y presentaron resultados positivos en los participantes. Se puede apreciar estudios similares de otros autores, por ejemplo: Davila y Munaylla (2019) en su investigación plantearon un programa didáctico basado en juegos para la iniciación del saque y recepción con antebrazos, en esta investigación demostró la eficiencia del programa didáctico siempre y cuando sea adecuado a las necesidades de la población. Otro ejemplo es el estudio de Bajaña (2012) que, tras la creación de un manual de cuatro capítulos

para la enseñanza del voleibol en niños de 11 a 12 años, logró su comprobación mediante la aplicación de dicho manual, pero, encontró varias limitaciones como es el contexto en el que se aplica, ya que el voleibol aún no ha tenido ni el impacto ni la acogida en el medio ecuatoriano, esto ha dificultado el desarrollo de este deporte.

El tercer y último objetivo de la investigación fue evaluar la eficacia de la guía práctica conforme con los resultados obtenidos tras su aplicación, para ello se comparo los valores dados por el pre-test con el post-test dando como resultado que se dio un cambio significativo ya que los niños iniciaron con un nivel regular a bajo y concluyeron con niveles regulares a muy buenos demostrando la eficacia de aplicar un programa de entrenamiento. Para reforzar estos resultados el estudio de Pomavilla (2021), confirma la eficacia de aplicar un programa de entrenamiento para el incremento de las capacidades y de la práctica de actividad física.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El objetivo principal de esta investigación fue analizar el efecto de una guía práctica de ejercicios lúdicos para la correcta iniciación del gesto técnico del voleo bajo en niños de 8 a 11 años del club de Voleibol de la Unidad Educativa Técnico Salesiano, lo que ha sido cumplido. La aplicación de la guía permitió la correcta iniciación de los niños en el voleo bajo y desarrollo las habilidades motrices básicas fundamentales para la realización de deporte.

Se evidencio mediante los resultados del post-test, que los niños presentaron mejoría en la ejecución del gesto técnico del voleo bajo luego de aplicar la guía práctica lo que genero buenas bases deportivas para el desarrollo de los niños en la práctica del voleibol.

Tanto en los resultados del test técnico táctico: prueba de recibo como en el test técnico táctico: voleo bajo se evidencio la mejoría de los niños, ya que los resultados de los post-test arrojaron resultados significativos ($p < 0.001$) en comparación con los resultados dados por los pre-test, por ello se evidencia que la aplicación de la guía práctica en los niños de 8 a 11 años funciona en la iniciación del voleo bajo.

Con los resultados y conclusiones presentadas, se encontraron algunas limitaciones por lo que a continuación se detallan algunas recomendaciones.

- Incrementar en la guía práctica gestos derivados del voleo bajo como planchas o defensas con giro.
- Aplicar periódicamente los test durante la intervención para identificar el efecto progresivo de la guía y lograr modificar las sesiones a las habilidades de mayor necesidad.
- Proponer la guía práctica como un programa relacionado a la corrección de errores en deportistas de nivel medio o avanzado para identificar el efecto que tendría en esta población.
- Desarrollar programas de iniciación en los principales gestos técnicos del voleibol como el voleo alto, el remate, el saque y el bloqueo para complementar el gesto técnico trabajado y solo aumentar el tiempo de intervención del programa.
- Aumentar la muestra y un grupo de control.

Referencias

- Aguirre-Virgen, J. D. (2020). Propuesta formativa para la enseñanza–aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol dirigida a estudiantes del grado 10-2 de la Institución Educativa de Jesús del municipio de Concordia (Bachelor's thesis, Ciencias de la educación).
- Albarracín Millán, K. D., y Montes Borda, R. A. (2015). Plan pedagógico para la enseñanza y el aprendizaje del Mini voleibol en niños de 9 a 11 años. *VIREF Revista De Educación Física*, 4(2).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/23701>
- Arronte Mesa, J. F., y Ferro González, B. (2020). El proceso de iniciación deportiva escolar en voleibol: una mirada de renovación para su aprendizaje. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 127-141.
- Bajaña, J. (2012), Creación de un manual de voleibol para la enseñanza de esta disciplina deportiva en edades tempranas (11 y 12 años) con un grupo de niños y niñas de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cuenca. [Tesis de pregrado, Universidad De Cuenca]. Archivo digital.
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1901/1/tef115.pdf>
- Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE Publicaciones.
- Cañadas Alonso, M., y Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación.
- Carrillo, A., y Rodríguez, J. (2007). ¿Técnica o táctica? En A. C. Jiménez & G. Ortega (Eds.), *Baloncesto en la Iniciación* (pp. 29-66). Sevilla: Wanceulen.
- Celedonios, R., González, Y., y Pérez, I. (2010). Ejercicios para la enseñanza aprendizaje del voleibol a través de las situaciones simplificadas de juego en la Comunidad del Consejo Popular Sur en los estudiantes de 9º grado de la ESBU 'Roberto Rodríguez' del municipio Morón. *Revista Digital. Buenos Aires*, 15(150).
<http://www.efdeportes.com/efd150/voleibol-a-traves-de-lasituaciones-simplificadas-de-juego.htm>

Cidoncha Falcón, V y Díaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 15(147). <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Chiliquinga Jerez, W. O. (2022). El mini voleibol en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).

Davila Horna, W. O., y Munaylla Arana, J. C. (2019). Programa didáctico, basado en juegos de iniciación deportiva para enseñanza aprendizaje del saque y la recepción con antebrazos, en el voleibol, en estudiantes de 1° grado de educación secundaria de la IE "Federico Villarreal" del distrito de Túcume, provincia y región Lambayeque 2017.

de Diego, F. (2017). Diseño de un protocolo de evaluación formativa para el programa integral de deporte escolar del municipio de segovia (pidemsg). Infancia, Educacion y Aprendizaje (IEYA). 3(2) 687-696.

Federación Internacional de Voleibol FIVB. (2011). Manual para entrenadores.

Feu, S. (2000). La observación como instrumento de evaluación en las clases de Educación Física. In Presentado en el Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Área de Educación Física Escolar–Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte.

Figueroba, A. (2014). Condicionamiento operante: conceptos y técnicas principales. Revista electrónica Psicología y Mente. Disponible en: http://psicología.com/psicología/condicionamiento_operante.

FIVB Federación Internacional de Voleibol (2012). Reglas oficiales de voleibol 2013–2016(Aprobada Por el 33er Congreso FIVB 2012). Suiza: FIVB

Friol, B., Calero, S., Díaz, J., y Guerra, C. (2012). Tests técnico-tácticos para seleccionar talentos en el voleibol femenino de 11 a 13 años. *Revista Digital. Buenos Aires*, 15(166). <https://www.efdeportes.com/efd166/tests-tecnico-tacticos-para-talentos-en-el-voleibol.htm#:~:text=Prueba%20de%20voleo%20pase&text=Cada%20estudiant e%20realizar%C3%A1%206%20acciones.y%202%20hacia%20zona%20dos>

Gobierno del Ecuador (2010). Actualización y fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica. Quito- Ecuador

Guerra Guerrero, C. M. (2020). Fortalecer los gestos técnicos del voleibol a los niños y niñas de los grados séptimo del Colegio Provincial San José [Tesis de licenciatura, Universidad de Pamplona, Colombia]. unipamplona.edu.co

Hernández-Hernández, E. y Palao, J. (2012). Diseño y validación de un conjunto de instrumentos de observación para valorar la ejecución de los gestos técnicos en la iniciación al voleibol. *Trances*, 4(2):125-146.

Hernández, I., Ortiz, J., Blanco, Y., y Ruiz, I. (2021). Programa para la preparación técnico táctico del voleo por arriba en la iniciación del voleibol, categoría 11- 12 años. *Ciencias y deportes*, Vol. 6 (3). <http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>

León Pillpa, L., y Santa Cruz Meneses, E. V. (2017). Juegos tradicionales y desarrollo de habilidades motrices básicas en estudiantes del III Ciclo de la IE Santa Rosa del distrito de San Juan Bautista, 2017.

Liens, B. G., y Rodríguez, V. L. O. (2023). Juegos predeportivos y familiarización con las habilidades motrices deportivas del voleibol. *Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 3(1), e24732-e24732.

Lucea, J. D. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Vol. 133). Inde.

Mamani Ramos, A. A., Huayanca Medina, P. C., Mamani Quispe, N. E., Manzaneda Cabala, P. J., Casa Nina, N. M., Nina Zamata, D. R., y Fuentes López, J. D. (2018). Estrategia de enseñanza global para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en jugadoras de la categoría infantil. *Sportis Sci J*, 4 (3), 574-586. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3396>

Martínez Pérez, L. E., Villanueva Romero, J. F., Mendoza Zapata, A. R., y Brenes Domínguez, E. J. (2011). *Propuesta de Guía metodológica para la enseñanza-aprendizaje del Voleibol de Playa, en el Municipio de Granada* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua]. Archivo digital. <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/3608/1/220035.pdf>


- Mendoza, A. (2017). Desarrollo de la motricidad en etapa infantil. *Revista Multidisciplinaria de investigación*, 2(3), 8-17.
- Millán, K. D. A., & Borda, R. A. M. (2015). Plan pedagógico para la enseñanza y el aprendizaje del Mini voleibol en niños de 9 a 11 años. *VIREF Revista de Educación Física*, 4(2), 1-13.
- Miño Quinga, N. A. (2014). Los fundamentos técnicos del voleibol y su incidencia en la iniciación deportiva en los niños de sexto y séptimo año de la Escuela Las Américas del cantón Ambato, provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis).
- Pérez Huaycama, J. M., y Cobos Ruiz, E. (2020). Juegos predeportivos de fútbol y desarrollo motor en estudiantes de quinto grado de primaria, Colegio Experimental UNAP, San Juan 2018.
- Pol-Rondón, Y., Durruthy-Rivera, R., y Robert-Gómez, D. A. (2021). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(49), 143-151.
- Pomavilla, H. J. B. (2021). Efectos de un programa de voleibol recreativo en el nivel de sedentarismo en niños de 9 a 12 años (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE CUENCA).
- Porath, M., Collet, C., Milistetd, M., das Neves, W., y Vieira, J. (2016a). Nivel de Desempeño Técnico-táctico de Equipos de Voleibol en Escalas de Formación. *Motricidad*, 12(2), 8-17. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.6012>
- Roa González, S. V., Hernández Garay, A., y Valero Inerarity, A. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. *Conrado*, 15(69), 386-393.
- Rubiera Fernández, Á. (2020). Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física Escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje.
- Universidad de Pamplona (2018). Voleibol.
- Ureña Espa, A., Millán-Sánchez, A., y Moreno Arroyo, M. P. (2022). Modelo dual convergente para la iniciación al voleibol: 20 aplicaciones prácticas. *JUMP*, (5). <https://revistaselectronicas.ujaen.es/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/vie>

[wer.html?file=https%3A%2F%2Frevistaselectronicas.ujaen.es%2Findex.php%2FJUMP%2Farticle%2Fdownload%2F7501%2F7152%2F43491#n5a5.indd%3A%20H.%20%281978%29.%3A3495](https://www.fvistaselectronicas.ujaen.es/index.php/FJUMP/article/download/7501/7152/43491#n5a5.indd%3A%20H.%20%281978%29.%3A3495)

Vázquez, H. I. R., Palchisaca, Z. G. T., Mediavilla, C. M. Á., y Jarrín, S. A. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 5(11), 482-495.

Anexos

Anexo A



**UNIVERSIDAD
DE CUENCA**

**ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARA PADRES-MADRES-TUTORES**

Cuenca, 10 de Abril del 2023

Yo, **Hernán Yordano Godoy González**, INVESTIGADOR PRINCIPAL del estudio titulado:

Análisis del efecto de una guía práctica de ejercicios lúdicos para la iniciación del gesto técnico del voleo bajo en niños de 8 a 11 años, pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación: El voleibol es un deporte en el que se ejecutan varios gestos técnicos, el desarrollo deportivo óptimo de cada deportista dependerá de la correcta iniciación y aprendizaje de cada gesto, aportando así superioridad al momento de juego.

El voleo bajo o toque de antebrazos es uno de los gestos más importantes y con mayor número de ejecuciones dentro de un partido, es así que el objetivo de este estudio es la elaboración y evaluación de una guía práctica de ejercicios lúdicos para el desarrollo del voleo bajo con el fin de crear una herramienta útil en la iniciación dentro del voleibol en niños de 8 a 11 años en nuestro contexto. La propuesta metodológica está enfocada en un diseño de investigación experimental, se elaborará una guía práctica de ejercicios lúdicos, previo a su aplicación se evaluará con un pretest la ejecución del gesto técnico del voleo bajo, para la verificación se elaborará una ficha de observación que esté avalada por expertos, finalmente se valorará con un test técnico-táctico la eficacia de dicho gesto para el posterior análisis de los efectos de la guía práctica.

La muestra estará comprendida por 20 niños aproximadamente pertenecientes a la Unidad Educativa Técnico Salesiano, así el programa de intervención consistirá en demostrar la eficacia de la aplicación de la guía práctica valorando la mejoría en el gesto técnico de los niños. Para la valoración de la técnica y la eficacia del voleo bajo se usará: una ficha de observación y el test técnico-táctico de voleo bajo planteado por Friol (2012) como pre-test y post-test. Para la metodología, se realizará una prueba T de datos pareados, que ayudará a analizar y comparar el efecto de la guía práctica de ejercicios lúdicos propuesta. Los datos de la ficha de observación y test técnico-táctico serán migrados al programa IBM SPSS en su versión 25, y así se podrá demostrar gráficamente los resultados que validen el aprendizaje obtenido.

Participación del estudiante en el estudio: El estudiante tendrá un papel protagónico en la investigación, en ellos se demostrará la eficacia de la creación y aplicación de la "guía práctica de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ejercicios lúdicos para el desarrollo del voleo bajo" mediante los ejercicios que está contiene siendo estos trabajo con herramientas deportivas u objetos caseras además de la aplicación de pre-test y post-test y la toma de fotografías que servirán como evidencia de la aplicación y ayudarán a completar la sección de ejemplos de dicha guía.

Tiempo requerido: El estudiante participará en 24 sesiones de entrenamiento de las cuales 45 minutos serán dedicados a la aplicación de los ejercicios dados por la guía por lo que se requiere la participación del estudiante en todas estas sesiones.

Cronograma del estudio:

Distribución	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Calentamiento	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular
Ejercicio 1	Menor 1	Menor 4	Menor 5	Menor 1	Menor 3	Menor 1	Menor 3	Menor 1
Ejercicio 2	Menor 2	Menor 5	Menor 7	Menor 4	Menor 6	Menor 2	Menor 4	Menor 5
Ejercicio 3	Menor 3	Menor 1	Menor 8	Menor 10	Menor 8	Menor 5	Menor 9	Menor 6
Ejercicio 4	Menor 4	Menor 6	Menor 9	Menor 6	Menor 9	Menor 7	Menor 10	Menor 8

Distribución	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Calentamiento	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular
Ejercicio 1	Media 1	Media 5	Media 2	Media 3	Media 1	Media 2	Media 1	Media 5
Ejercicio 2	Media 2	Media 7	Media 4	Media 5	Media 4	Media 5	Media 3	Media 6
Ejercicio 3	Media 3	Media 9	Media 6	Media 7	Media 8	Media 6	Media 4	Media 8
Ejercicio 4	Media 4	Media 10	Media 8	Media 10	Media 9	Media 7	Media 10	Media 9



**UNIVERSIDAD
DE CUENCA**

Distribución	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Calentamiento	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular	Movimiento articular
Ejercicio 1	Mayor 1	Mayor 5	Mayor 1	Mayor 3	Mayor 2	Mayor 3	Mayor 1	Mayor 5
Ejercicio 2	Mayor 2	Mayor 7	Mayor 2	Mayor 4	Mayor 5	Mayor 4	Mayor 2	Mayor 6
Ejercicio 3	Mayor 3	Mayor 8	Mayor 6	Mayor 7	Mayor 8	Mayor 6	Mayor 7	Mayor 8
Ejercicio 4	Mayor 4	Mayor 9	Mayor 10	Mayor 9	Mayor 10	Mayor 9	Mayor 10	Mayor 9

Nota: Los ejercicios se presentan en la guía práctica como Menor; Medio; Mayor, dado esto se distribuyó en el cronograma.

Derecho a retirarse del estudio: Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con el investigador principal de este estudio, cuya información se encuentra al final de este acuerdo.


Así mismo, de existir cualquier tipo de anomalía que usted considere ponga en riesgo el bienestar de su hijo/a o representado/a, reportarlo directamente a la autoridad de la Institución Educativa quien deberá tomar las acciones correspondientes de acuerdo con la normativa vigente.

La propuesta de investigación descrita fue previamente revisada y aprobada por la Dirección de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca por lo cual, como investigador principal, así como todos los investigadores involucrados en el desarrollo del estudio, acordamos expresamente mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación de su representado es voluntaria. La información que usted y su hijo den para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:

Nombre del investigador principal: Hernán Yordano Godoy González

Entidad a la que pertenece: Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca

 **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Dir _____) Wolf

Correo electrónico: hernan.godoy@ucuenca.edu.ec

Teléfono de contacto: 0968700333

Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:

Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

NO permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

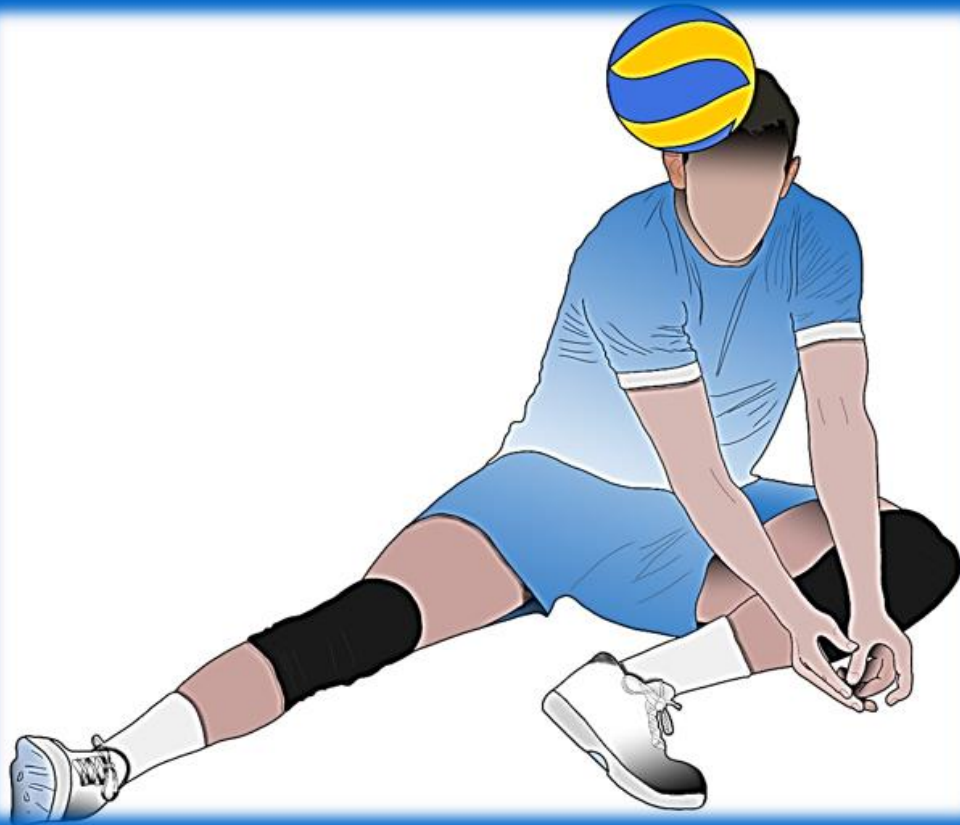
Nombres completos del/la representante:

Firma: _____

Fecha: 12 - 04 - 2023

Guía Práctica De Ejercicios

Para niños de iniciación en el voleibol de 8 a 11 años



Ejercicios Para La Iniciación Del Voleo Bajo
(Golpe De Antebrazos)

Hernán Godoy

2023



UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Índice

Introducción	3
Descripción De Las Tablas De Ejercicios	3
Tabla De Ejercicios De: Dificultad Menor	4
Tabla De Ejercicios De: Dificultad Media	10
Tabla De Ejercicios De: Dificultad Mayor	16
Tablas De: Sesiones De Entrenamiento	22



Introducción

Para jugar al voleibol es indispensable el manejo de las capacidades motrices y de los fundamentos técnicos siendo necesario para el trabajar la motricidad de los deportistas en edades tempranas y para el desarrollo del juego (Hernández-Hernández y Palao, 2012). Según Guerra (2020), el primer contacto que se hace con el balón luego de cruzar la red es un voleo bajo o golpe de antebrazos ya que es el gesto con el que se tendrá mayor control del balón. Aguirre (2020), refuerza este criterio ya que considera el voleo bajo como el gesto que permite el desarrollo del juego desde K1 donde se inicia el juego con un saque y se responde con una recepción o la defensa tras un ataque del rival. Dicho lo anterior se Liens y Rodríguez (2023) aconseja que la iniciación deportiva específicamente del voleibol se de en los primeros años escolares ya que al se un deporte de alta exigencia técnica se requiere la enseñanza y el desarrollo de los elementos hasta llegar a un buen nivel que permita trasladar las acciones a situaciones de juego lo que conllevara al éxito de la ejecución.

En vista de estas afirmaciones la guía practica fue creada con el fin de generar una herramienta que sirva tanto a entrenadores como deportistas en la iniciación y desarrollo del voleo bajo, esta guía esta comprendida de la siguiente manera:

Descripción De Las Tablas de Ejercicios

Esta guía presenta ejercicios lúdicos enfocados a la iniciación del gesto técnico del voleo bajo dividida en tres secciones de complejidad para mantener el principio mencionado por Liens y Rodríguez, las secciones son de: "Dificultad Menor", "Dificultad Media", "Dificultad Mayor"; las cuales tienen la tarea de iniciar y formar al deportista desde los primeros contactos con el voleibol.

En la sección de "Dificultad Menor" se encuentran ejercicios comprendidos netamente a la familiarización de los movimientos y gestos necesarios previos al contacto con el balón, estos se denominan como "Menor1: nombre del ejercicio".

En la sección de "Dificultad Media" se presentan ejercicios que simulan la realización del voleo bajo que ayudarán a mejorar su técnica además de ejercicios con objetos que previenen los errores y corrigen falencias, estos se denominan como "Medio 1: nombre del ejercicio".

En la sección de "Dificultad Mayor" se presentan ejercicios que simulan situaciones de juego real en las que es necesario realizar un voleo bajo, esto para trasladar los conocimientos previos a acciones más reales que se presentaran entro de la cancha, estos se denominan como "Mayor 1: nombre del ejercicio".



Ejercicios de
**Dificultad
Menor**



UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Menor 1) Atrapar el balón
Tipo de ejercicio:	- Familiarización y adaptación.
Objetivo:	Familiarizar al niño con los desplazamientos necesarios para realizar el voleo bajo.
Desarrollo:	Se lanza un balón en cualquier dirección haciendo que la pelota bote, el niño deberá atrapar el balón con ambas manos antes de que el balón deje de botear.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo desplazarse para lograr interceptar el balón.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo mediante la motivación. - Explicar y demostrar de manera correcta el ejercicio para optimizar el aprendizaje. - Iniciar con lanzamientos simples y de corta distancia e ir incrementando la dificultad.

Ejemplo:





Nombre:	Menor 2) Atrapar el balón bajando el centro de gravedad
Tipo de ejercicio:	- Familiarización y adaptación.
Objetivo:	Familiarizar al niño con los desplazamientos y movimientos necesarios para realizar el voleo bajo.
Desarrollo:	Se lanza un balón en cualquier dirección haciendo que la pelota bote, el niño deberá atrapar el balón por debajo del nivel de los hombros con ambas manos antes de que el balón deje de botear.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo realizar los desplazamientos e ir adaptándose a la postura de voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo mediante la motivación. - Explicar y demostrar de manera correcta el ejercicio para optimizar el aprendizaje. - Iniciar con lanzamientos simples y de corta distancia e ir incrementando la dificultad.

Ejemplo:





Nombre:	Menor 3) Ejercicio de reacción
Tipo de ejercicio:	- Familiarización y adaptación.
Objetivo:	Familiarizar y adaptar en el niño las acciones necesarias para realizar el voleo bajo mediante juegos.
Desarrollo:	Se colocarán en parejas mientras frente a frente a 2 pasos de distancia manteniendo la postura indicada (Pies más separados que el ancho de los hombros, rodillas flexionadas 90°, torso inclinado hacia delante y ligeramente en puntas de pies), en medio se colocara un balón. El entrenador dará indicaciones de que partes del cuerpo de uno mismo tocar hasta dar la señal de "balón" con lo que manteniendo la postura y con ambas manos uno de los dos niños logrará recuperar el balón.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo y aumenta su velocidad de reacción necesaria para realizar este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo mediante la motivación. - Explicar y demostrar de manera correcta el ejercicio para optimizar el aprendizaje. - Aumentar progresivamente la distancia entre los niños y el objeto a recuperar para trabajar la velocidad de los desplazamientos.
Ejemplo:	
Nombre:	Menor 4) Postura contra soporte
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo mediante juegos que se asemejen a este gesto.
Desarrollo:	El niño se colocará en posición de voleo bajo contra un soporte creando la mayor presión posible sobre las muñecas sin que sea un esfuerzo excesivo, ir variando la altura.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se deberá realizar un correcto voleo bajo y familiarizarse con el posicionamiento correcto de los brazos.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo mediante la motivación. - Explicar y demostrar de manera correcta el ejercicio para optimizar el aprendizaje. - Aumentar la distancia entre los niños y el objeto a recuperar para trabajar la velocidad de los desplazamientos.
Ejemplo:	



Nombre:	Menor 5) Desplazamientos con posta
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo mediante juegos que se asemejen a este gesto.
Desarrollo:	Se colocarán en dos columnas, los niños que inician la columna tendrán una posta. El agarre de la posta será con un agarre supino de ambas manos, codos extendidos y hombros hacia adelante. Se desplazarán hasta por un circuito creado por el docente ejecutando una imitación del gesto de voleo bajo hasta dar la posta al compañero.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se deberá realizar un correcto voleo bajo y se familiariza con el posicionamiento correcto de los brazos.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Menor 6) Desplazamientos direccionados
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo mediante acciones que se asemejen a este gesto y aporten en su desarrollo.
Desarrollo:	El niño iniciará con una postura baja y manos separadas ligeramente elevadas a la altura de la cabeza, un compañero o entrenador le da una señal (empujón) hacia la dirección en la que se debe despegar hasta llevar a un objetivo en el suelo y tocarlo con ambas manos sin perder la postura, ir agregando diferentes direcciones y aumentar la velocidad de los desplazamientos creará mayor dificultad y creará una postura correcta.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se realiza un correcto desplazamiento para un voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo. - Generar en el niño una adaptación al espacio de trabajo.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Menor 7) Esquivar el balón
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con la acción de voleo bajo mediante juegos que se asemejen a este gesto.
Desarrollo:	El balón es arrojado lo más alto posible, el niño deberá pasar el mayor número de veces posible bajando el centro de gravedad sin llegar a caerse.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se deberá realizar la acción de un correcto voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Menor 8) Saltos + posicionamiento
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo mediante juegos que se asemejen a este gesto.
Desarrollo:	El niño iniciará de una posición de voleo bajo con los pies a la misma altura, deberá desplazar uno de los dos pies hacia el centro de la primera ula para después saltar y colocar ambos pies dentro de las siguientes ulas. Ir cambiando la distancia y grado de diferencia entre las ulas.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se deberá realizar un correcto voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre: Menor 9) Forcejeó	
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo mediante juegos que se asemejen a este gesto.
Desarrollo:	En parejas se colocarán en postura baja y ligeramente apoyados sobre las puntas de los pies uno al frente del otro, sostendrán un tubo o palo con el cual deberán forcejear de un lado mientras mantiene la postura y trabajan la estabilidad
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se deberá realizar un correcto voleo bajo y mejorará la postura y la estabilidad.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre: Menor 10) Arrodillados	
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo mediante juegos que se asemejen a este gesto.
Desarrollo:	El niño iniciará de una posición de voleo bajo con los pies a la misma altura, deberá desplazar uno de los pies hacia el centro de la primera uña para después dejarle caer con la misma rodilla sobre una colchoneta previamente colocada al frente, en este proceso siempre mantenemos la postura de voleo bajo en brazos.
Resultados esperados:	El niño obtendrá una noción de cómo se deberá realizar un correcto voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





Ejercicios De:

Dificultad Media



Nombre:	Media 1) Balón a través de la ula
Tipo de ejercicio:	- Ubicación.
Objetivo:	Ayudar al niño a colocarse correctamente dentro y fuera de la cancha para para realizar el mejor voleo bajo posible.
Desarrollo:	Se lanza un balón en cualquier dirección (balón perdido), el niño deberá sostener una ula entre los brazos, el niño deberá correr en la dirección del balón para que esté pase justo en medio de la ula.
Resultados esperados:	El niño sabrá llegar a un balón perdido llegando con la mejor postura y de la mejor manera a realizar un voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar en el niño un sentido de ubicación dentro y fuera de la cancha en relación a realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Media 2) Repeticiones mixtas
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño con el gesto de voleo bajo aumentando la dificultad de la acción,
Desarrollo:	El niño realiza voleos bajos solo con una mano sin sobrepasar un área previamente marcada en el piso de 2 x 2 metros, el balón debe subir a una altura media. Cambiará de brazo después del tiempo dado por el entrenador.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con el gesto de voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Crear un hábito de la correcta realización del boleo bajo.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Media 3) Voleo bajo en superficie plana
Tipo de ejercicio:	- Adaptación.
Objetivo:	Adaptar al niño a la realización de un correcto voleo bajo usando implementos.
Desarrollo:	El niño sostendrá un objeto plano no más grande que sus dos antebrazos juntos sobre sus antebrazos y un agarre supino. Realizará voleos bajos contra la pared manteniendo la postura correcta.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Media 4) Voleo bajo con Posta
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Adaptar al niño a la realización de un correcto voleo bajo usando implementos.
Desarrollo:	El niño sostendrá una posta en supino con la cual realizará voleos bajos contra la pared manteniendo la postura correcta.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





Nombre:	Media 5) Voleo bajo con soporte inferior
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Adaptar al niño a la realización de un correcto voleo bajo usando implementos.
Desarrollo:	El niño se colocará un soporte ya sea una esponja o un palo de madera bajo los brazos, Realizará boletos bajos en pareja sin dejar caer el balón y realizando el mayor número de voleos bajos correctos posibles.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Media 6) Defensa de balón sobre ulas
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar y adaptar en el niño el posicionamiento de pies para realizar un voleo bajo correcto.
Desarrollo:	El niño se posicionará para realizar un voleo bajo detrás de dos ulas, el niño defenderá un balón fácil, seguido procederá a saltar sobre las ulas colocando primero el pie que se la pida, una vez dentro de las ulas realizará otra defensa de voleo bajo.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Media 7) Defensa de voleo bajo en diferentes alturas
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Adaptar al niño a la realización de un correcto voleo bajo sin importar la altura de la que provenga el balón.
Desarrollo:	El niño realizará voleos bajos sin sobrepasar el área de 2 x 2 metros delimitada en el suelo, deberá ir intercalando la altura del voleo en el orden dado por el entrenador (alto-bajo; bajo-medio; etc.).
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Media 8) Voleo bajo consecutivo con compañeros
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño la acción del voleo bajo mediante la repetición balones a mayor velocidad y fuerza semejante a un remate.
Desarrollo:	Los niños se colocarán en colinas de 3 a 4 niños, se realizará voleo bajo contra la red de manera consecutiva, solo se puede hacer un voleo bajo y el compañero que esté detrás debe pasar a hacer su voleo bajo, la persona que ya lo realizó vuelve a la fila y continúa en su turno, no deberán parar hasta que el tiempo dado por el entrenador finalice.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Desarrollar las habilidades del niño.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Media 9) Defensa de balón que se asemejado a un remate
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño la acción del voleo bajo mediante balones a mayor velocidad y fuerza semejante a un remate.
Desarrollo:	Los niños se colocarán en parejas, el niño deberá defender balones que el compañero lance siendo estos semejantes a un remate mas no con la fuerza y velocidad de uno.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Media 10) Voleo bajo sentado y de pie
Tipo de ejercicio:	- Familiarización.
Objetivo:	Familiarizar al niño la acción del gesto técnico del voleo bajo.
Desarrollo:	El niño realizará en todo momento voleo bajo consecutivo a una altura media. Inicia de pie mientras poco a poco va bajando hasta llegar a la sentarse y de la misma manera se irá levantando poco a poco.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





Ejercicios De:

Dificultad Mayor



UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Mayor 1) Defender y encestar un balón fácil
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo fáciles de recibir mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Se le dará al niño un "balón fácil", el deberá interceptar con voleo bajo e intentar encestar en un aro que se encontrará en posición 2-3 de la cancha de voleibol.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Mayor 2) Voleo bajo con un compañero
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones dirigidos mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Los niños se colocarán en parejas, realizarán voleo bajo con una y dos manos dependiendo lo necesitado, deberá realizarse de línea lateral a la otra sin dejar caer el balón y con la mayor precisión posible.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con la postura correcta del voleo bajo.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Mayor 3) Defensa con rodilla al suelo
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de que exijan bajar el centro de gravedad mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	El niño defenderá un balón con uno de los dos pies dentro de la ula, seguido asentará la rodilla del mismo pie delante de la ula y realizará otra defensa. Al levantarse deberá cambiar de pie.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Mayor 4) Defender y encestar una bola corta
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones cortos mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	El entrenador que se encontrará en posición 3 del lado contrario mandará un balón corto a la línea delantera de la concha, el niño partirá desde posición 6 deberá llegar al balón y elevarlo para encestar.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo. - Aumenta la velocidad de reacción.

Ejemplo:





Nombre:	Mayor 5) Defender y encestar un balón rematado
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones rematados rivales mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Se le dará al niño un balón el cual será rematado con poca fuerza, el deberá interceptar con voleo bajo e intentar encestar en un aro que se encontrará en posición 2-3 de la cancha de voleibol.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Mayor 6) Recibir y encestar un balón de saque
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones que provengan de un saque de abajo mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Se le dará al niño un balón de saque por abajo, el deberá interceptar con voleo bajo e intentar encestar en un aro que se encontrará en posición 2-3 de la cancha de voleibol.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





Nombre:	Mayor 7) Apoyo en remate
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones que golpeen en el bloqueo del rival mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Un grupo de tres niños se posicionarán a una distancia de 2 metros alrededor de otro compañero el cual estará realizando remates vs un bloqueo fijo, los niños deberán recuperar el balón usando solo el voleo bajo siendo este con una o dos manos.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Mayor 8) Control de balón contra la red
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones que reboten en la red mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Este trabajo se realizará en parejas, los niños irán realizando intercalado por persona un voleo bajo hacia la derecha hasta llegar al final sin dejar caer el balón.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo. - Generar en el niño una adaptación al espacio de trabajo.

Ejemplo:





UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Nombre:	Mayor 9) Recepción de saque flotante
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar y adaptar al niño al voleo bajo de balones provenientes de un saque flotante mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	Se iniciará a media distancia y se irá agregando distancia según se vea el avance del niño, se realizarán saques flotantes hacia el niño y este tendrá que elevarlos con la mejor técnica posible y evitar hacer girar el balón.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:



Nombre:	Mayor 10) Recuperar un balón perdido
Tipo de ejercicio:	- Familiarización - Adaptación
Objetivo:	Familiarizar al niño con el voleo bajo de balones perdidos mediante juegos que simulen la acción de juego.
Desarrollo:	El niño partirá de una posición dada por el entrenador (puede ser parado, sentado, acostado, etc.) pero siempre partiendo de lo más fácil a lo más complejo. Se arrojará un balón a una altura alta o media y con una distancia de entre 12 a 15 metros aproximadamente, el niño deberá correr hacia el balón e interceptarlo con un voleo bajo procurando que el balón pase al lado contrario de la cancha.
Resultados esperados:	El niño se familiariza con acciones reales de juego en las que se debe realizar un voleo bajo además de mejorar su habilidad para la realización de este gesto.
Observaciones a tener en cuenta:	- Generar interés en el niño sobre el voleo bajo. - Empezar a crear hábitos relacionados con la manera correcta de realizar el voleo bajo.

Ejemplo:





Tablas De:

Sesiones De Entrenamiento



Sesiones de entrenamiento:

Se crearon 24 sesiones de entrenamiento comprendidas de 4 ejercicios por sesión los cuales se repiten en diferentes sesiones para generar un aprendizaje y desarrollo constante, 8 sesiones son de ejercicios de nivel bajo, 8 de nivel medio y 8 de nivel mayor. Los ejercicios y sesiones fueron divididos de esta forma para respetar el principio de aprendizaje motor dado por Cidoncha y Díaz (2010).

Sesiones Nivel Menor			
Sesión	Duración	Calentamiento	Ejercicios
Sesión 1	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 2: Atrapar el balón bajando el centro de gravedad. Ejercicio Menor 3: Ejercicio de reacción. Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte.
Sesión 2	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte. Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados.
Sesión 3	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 7: Esquivar el balón. Ejercicio Menor 8: Saltos + posicionamiento. Ejercicio Menor 9: Forcejeó
Sesión 4	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte. Ejercicio Menor 10: Arrodillados. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados.
Sesión 5	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Ejercicio de reacción. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados. Ejercicio Menor 8: Saltos + posicionamiento. Ejercicio Menor 9: Forcejeó.
Sesión 6	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 2: Atrapar el balón bajando el centro de gravedad. Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 7: Esquivar el balón.
Sesión 7	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Ejercicio de reacción. Ejercicio Menor 4: Postura contra soporte. Ejercicio Menor 9: Forcejeó. Ejercicio Menor 10: Arrodillados.
Sesión 8	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Atrapar el balón. Ejercicio Menor 5: Desplazamientos con posta. Ejercicio Menor 6: Desplazamientos direccionados. Ejercicio Menor 8: Saltos + posicionamiento.

Nota: Fuente: Creada por el autor.



Sesiones Nivel Medio			
Sesión	Duración	Calentamiento	Ejercicios
Sesión 1	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Balón a través de la ula. Ejercicio Menor 2: Repeticiones mixtas. Ejercicio Menor 3: Voleo bajo en superficie plana. Ejercicio Menor 4: Voleo bajo con Posta.
Sesión 2	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 5: Voleo bajo con soporte inferior. Ejercicio Menor 7: Defensa de voleo bajo en diferentes alturas. Ejercicio Menor 9: Defensa de balón que se asemejado a un remate. Ejercicio Menor 10: Voleo bajo sentado y de pie.
Sesión 3	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 2: Repeticiones mixtas. Ejercicio Menor 4: Voleo bajo con Posta. Ejercicio Menor 6: Defensa de balón sobre ulas. Ejercicio Menor 8: Voleo bajo consecutivo con compañeros.
Sesión 4	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Voleo bajo en superficie plana. Ejercicio Menor 5: Voleo bajo con soporte inferior. Ejercicio Menor 7: Defensa de voleo bajo en diferentes alturas. Ejercicio Menor 10: Voleo bajo sentado y de pie.
Sesión 5	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Balón a través de la ula. Ejercicio Menor 4: Voleo bajo con Posta. Ejercicio Menor 8: Voleo bajo consecutivo con compañeros. Ejercicio Menor 9: Defensa de balón que se asemejado a un remate.
Sesión 6	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 2: Repeticiones mixtas. Ejercicio Menor 4: Voleo bajo con Posta. Ejercicio Menor 5: Voleo bajo con soporte inferior. Ejercicio Menor 6: Defensa de balón sobre ulas.
Sesión 7	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Balón a través de la ula. Ejercicio Menor 3: Voleo bajo en superficie plana. Ejercicio Menor 7: Defensa de voleo bajo en diferentes alturas. Ejercicio Menor 10: Voleo bajo sentado y de pie.
Sesión 8	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 5: Voleo bajo con soporte inferior. Ejercicio Menor 6: Defensa de balón sobre ulas. Ejercicio Menor 8: Voleo bajo consecutivo con compañeros. Ejercicio Menor 9: Defensa de balón que se asemejado a un remate.

Nota: Fuente: Creada por el autor.



Sesiones Nivel Mayor			
Sesión	Duración	Calentamiento	Ejercicios
Sesión 1	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Defender y encestar un balón fácil. Ejercicio Menor 2: Voleo bajo con un compañero. Ejercicio Menor 3: Defensa con rodilla al suelo. Ejercicio Menor 4: Defender y encestar una bola corta.
Sesión 2	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 5: Defender y encestar un balón rematado. Ejercicio Menor 7: Apoyo en remate. Ejercicio Menor 8: Control de balón contra la red. Ejercicio Menor 9: Recepción de saque flotante.
Sesión 3	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Defender y encestar un balón fácil. Ejercicio Menor 2: Voleo bajo con un compañero. Ejercicio Menor 6: Recibir y encestar un balón de saque. Ejercicio Menor 10: Recuperar un balón perdido.
Sesión 4	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Defensa con rodilla al suelo. Ejercicio Menor 4: Defender y encestar una bola corta. Ejercicio Menor 7: Apoyo en remate. Ejercicio Menor 9: Recepción de saque flotante.
Sesión 5	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 2: Voleo bajo con un compañero. Ejercicio Menor 5: Defender y encestar un balón rematado. Ejercicio Menor 8: Control de balón contra la red. Ejercicio Menor 10: Recuperar un balón perdido.
Sesión 6	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 3: Defensa con rodilla al suelo. Ejercicio Menor 4: Defender y encestar una bola corta. Ejercicio Menor 6: Recibir y encestar un balón de saque. Ejercicio Menor 9: Recepción de saque flotante.
Sesión 7	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 1: Defender y encestar un balón fácil. Ejercicio Menor 2: Voleo bajo con un compañero. Ejercicio Menor 7: Apoyo en remate. Ejercicio Menor 10: Recuperar un balón perdido.
Sesión 8	45 minutos	Movimiento articular	Ejercicio Menor 5: Defender y encestar un balón rematado. Ejercicio Menor 6: Recibir y encestar un balón de saque. Ejercicio Menor 8: Control de balón contra la red. Ejercicio Menor 9: Recepción de saque flotante.

Nota: Fuente: Creada por el autor.