



UAI

Universidad Abierta Interamericana

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

TRABAJO FINAL DE CARRERA

Autor: Emmanuel Orlando Alvarado Garnica.

Tutor: Lic. Renato Colasurdo.

**Título: Licenciatura en Educación Física y Deportes; con Orientación en
Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva.**

Año de cursada: 2019.

**“EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL
SAQUE DE ARRIBA EN LAS JUGADORAS DEL CLUB
COLONIA VÓLEY CATEGORÍA INFANTIL”**

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1	2
PROBLEMÁTICA	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación	3
1.3 Preguntas de investigación.....	3
1.4 Problema de investigación	3
1.5 Hipótesis.....	4
1.6 Objetivos.....	4
1.6.1 Objetivo General	4
1.6.2 Objetivos Específicos	4
CAPÍTULO 2	5
MARCO TEÓRICO.....	5
2.1 Fundamentación Teórica	5
2.2 Estado del arte	5
2.3 Breve Historia del Vóley.....	6
2.4 Fundamentación Científica	7
2.5 Fundamentación Sociológica	8
2.6 Fundamentación Legal.....	10
2.7 Categorías Conceptuales	11
CAPÍTULO 3	24
METODOLOGÍA.....	24
3.1 Diseño de la Investigación	24
3.2 Muestreo: Población y Muestra.....	24
3.2.1 Población	24
3.2.2 Muestra.....	24
3.3 Métodos y Procedimientos a aplicar	25

3.3.1 Métodos Teóricos.....	25
3.3.1.1 Analítico - Sintético.....	25
3.3.1.2 Inductivo - Deductivo.....	25
3.3.1.3 Histórico Lógico.....	25
3.3.2 Métodos Empíricos.....	26
3.3.2.1 Observación.....	26
3.3.2.2 Método Matemático - Estadístico.....	26
3.4 Análisis y Procesamiento de la Información	26
3.4.1 Análisis de la ejecución.....	26
3.5 Cronograma de Actividades.....	27
CAPÍTULO 4	28
PROPUESTA.....	28
4.1 Título	28
4.2 Objetivos	28
4.2.1 Objetivo General	28
4.2.2 Objetivos Específicos	28
4.3 Elaboración	29
5.1 Discusión de los Resultados	48
5.2 Conclusiones.....	49
5.3 Recomendaciones	50
BIBLIOGRAFÍA	51

RESUMEN

El siguiente trabajo se realizó con la finalidad de establecer un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica del saque de arriba, esto surgió a partir de la problemática excesiva de saques fallidos relacionados con la mala ejecución por parte de las jugadoras durante los partidos de entrenamiento como así también los de carácter competitivos. Lo que llevo a elaborar una estrategia metodológica para mejorar la técnica del saque de arriba de vóley en niñas de la categoría infantil del club Colonia Vóley de la ciudad de Colonia Santa Rosa, provincia de Salta. En el Marco Teórico se detalló los fundamentos que sustentan la aplicación de ejercicios para mejorar la técnica del saque de arriba. La metodología que se utilizó fue descriptiva, en la misma se utilizó una serie de conteos para valorar los saques buenos y los fallidos en cuanto a la técnica del saque, de esta manera se justificó la gestión de la propuesta donde se dosifico un plan de entrenamiento con ejercicios para la mejora de la técnica del saque de arriba.

Palabras claves: Ejercicios, técnica, saque, metodología, plan.

INTRODUCCIÓN

Hablar de deporte en los diferentes ámbitos educativos comprende un proceso que debe estar respaldado por innovaciones metodológicas, pedagógicas y objetivos concretos que puedan cumplirse en favor del desarrollo integral del individuo.

Este proceso inicia con las clases de Educación Física, la proyección y formación en los clubes del jugador debe enfocarse en el desarrollo de habilidades y destrezas que puedan servir de base posteriormente para cualquier práctica deportiva.

En el vóley el desarrollo de los fundamentos técnicos obedece a una serie de aspectos y patrones motrices que consolidarán la formación del voleibolista. Las aplicaciones de estrategias metodológicas facilitarán la adquisición de cada una de las técnicas deportivas en las diferentes fases del proceso deportivo.

El presente trabajo se llevará a cabo en el Club "Colonia Vóley" con la categoría infantil de la ciudad de Colonia Santa Rosa, provincia de Salta y tratará sobre ejercicios para la mejora de la técnica del saque de arriba en el deporte del Vóley.

El presente trabajo se desglosa en cuatro Capítulos, descriptos a continuación:

En el Capítulo 1 se plantea el Problema de la Investigación, desde su planteamiento hasta la formulación del mismo, como así también la hipótesis. Posteriormente se plantea los objetivos generales y específicos, seguidos de la justificación.

En el Capítulo 2 se centra el Marco Teórico, donde se inicia con el estado del arte, seguido de cada una de las fundamentaciones teóricas, finalizando con las categorías conceptuales.

En el Capítulo 3 se desarrolla la Metodología, la cual expone el diseño de investigación, el muestreo, población - muestra, los métodos y técnicas para recoger la información necesaria.

Por último, en el Capítulo 4 se elabora la propuesta de estudio la cual plantea sus objetivos, seguido de la descripción de las actividades, para finalizar con el impacto, tabla de comparación de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO 1

PROBLEMÁTICA

1.1 Planteamiento del problema

La problemática de investigación se desarrolla en el Contexto del Club “Colonia Vóley” situado en la ciudad de Colonia Santa Rosa, provincia de Salta. La causa del problema se constató debido a la acción repetida de saques fallidos realizados durante los encuentros deportivos y entrenamientos, motivo con el cual se eligió trabajar para llevar a cabo este trabajo. Al ser esta técnica un fundamento básico se convierte en uno de los más importantes para lograr un punto y en algunos casos para ganar un partido. En esta categoría es importante que se tenga un dominio acorde ya que el medio competitivo demanda una correcta ejecución técnica respecto al servicio del saque que es el primer ataque que se realiza en un encuentro de vóley.

A continuación, se presenta una serie de conteos realizados a las jugadoras donde se puede apreciar claramente el problema en cuestión.

CONTEO DE SAQUES DE ARRIBA							
Saques Jugadora	Saque 1	Saque 2	Saque 3	Saque 4	Saque 5	Saques buenos (% - Cant.)	Saques fallidos (% - Cant.)
1	Bueno	Malo	Malo	Bueno	Malo	40% - 2	60% - 3
2	Bueno	Bueno	Malo	Malo	Bueno	60% - 3	40% - 2
3	Bueno	Malo	Malo	Malo	Malo	20% - 1	80% - 4
4	Malo	Malo	Bueno	Malo	Bueno	40% - 2	60% - 3
5	Bueno	Bueno	Malo	Malo	Bueno	60% - 3	40% - 2
6	Bueno	Malo	Bueno	Bueno	Bueno	80% - 4	20% - 1
7	Bueno	Malo	Malo	Bueno	Malo	40% - 2	60% - 3
8	Malo	Bueno	Malo	Malo	Malo	20% - 1	80% - 4
9	Malo	Malo	Malo	Bueno	Bueno	40% - 2	60% - 3
10	Bueno	Malo	Bueno	Malo	Malo	40% - 2	60% - 3
11	Malo	Malo	Malo	Bueno	Bueno	40% - 2	60% - 3
12	Malo	Bueno	Bueno	Malo	Bueno	60% - 3	40% - 2
13	Bueno	Malo	Malo	Malo	Bueno	40% - 2	60% - 3
14	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Malo	80% - 4	20% - 1
15	Bueno	Bueno	Malo	Malo	Bueno	60% - 3	40% - 2
Promedios en % y Cantidad						48% - 36	52% - 39

1.2 Justificación

El presente trabajo se lo realizo con la finalidad de elaborar un plan de entrenamiento conformado por un conjunto de ejercicios encaminados a la mejora de la técnica del saque de arriba en la categoría infantil del Club "Colonia Vóley".

La importancia del Proyecto radica en la formación deportiva de las jugadoras, así como en el correcto proceso de enseñanza que se debe aplicar en la práctica del vóley. Es importante indicar que el club en mención brindo sus puertas para que se proceda a realizar la investigación, por este motivo el compromiso es enorme y motivador, a fines de poder desarrollar todos los conocimientos adquiridos durante la formación profesional de esta carrera (Licenciatura en alto rendimiento y tecnología deportiva).

Los beneficiarios del trabajo serán las jugadoras del club antes mencionadas, así como los encargados de diversas categorías del deporte en cuestión dentro de la institución como así también ajenos a esta, ya que contarán con un recurso que facilitará el desarrollo de habilidades y destrezas.

1.3 Preguntas de investigación

- ¿Por qué se producen con frecuencia saques de arriba fallidos?
- ¿La técnica aplicada para su ejecución es la correcta?
- ¿Las jugadoras están trabajando lo suficiente dicho fundamento?
- ¿Con un plan de entrenamiento acorde al problema mejoraría esta situación?
- ¿Qué ejercicios específicos se aplicarían?

1.4 Problema de investigación

¿Cuáles serán los efectos sobre el saque de arriba a partir de la aplicación de un plan de entrenamiento consistente en 6 semanas de trabajo, durante un mes y medio, con 3 sesiones de entrenamiento por semana aplicado sobre el plantel de jugadoras categoría infantil femenino del Club Colonia Vóley?

1.5 Hipótesis

La aplicación de un plan de entrenamiento consistente en 6 semanas de trabajo específico en la técnica de saque de arriba de vóley, con una frecuencia de 3 sesiones de entrenamiento por semana con una duración de 1 hora cada sesión, provocará mejoras de un 20% más en la efectividad de los saques buenos de las jugadoras de la categoría infantil femenino del Club Colonia Vóley.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica del saque de arriba en vóley para el Club "Colonia Vóley" en la categoría infantil.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Detectar los errores comunes de la técnica del saque de arriba de vóley en las jugadoras del Club "Colonia Vóley" en la categoría infantil.
- Establecer los lineamientos y parámetros del conjunto de ejercicios encaminados a mejorar la técnica del saque por arriba.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.2 Estado del arte

Gil Arias, A.; Del Villar Álvarez, F.; Moreno Domínguez, A.; García-González, L.; Moreno Arroyo, M.P. ANÁLISIS DE LA EFICACIA DEL SAQUE DE VOLEIBOL EN CATEGORÍA DE FORMACIÓN Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, vol. 11, núm. 44, diciembre, 2011, pp. 721-737 Universidad Autónoma de Madrid, España

RESUMEN: El objetivo del estudio fue analizar las características del saque en jugadores y jugadoras de voleibol en categoría de formación y su relación con la eficacia de esta acción técnico-táctica. Se analizaron 1827 acciones de saque en las cuales se midieron las variables zona de origen, zona de recepción, dirección, tipo y eficacia del saque. Los resultados mostraron que en ambos géneros la zona de recepción y dirección no se han asociado significativamente con la eficacia, mientras que la zona de origen sí lo ha hecho en el género masculino, no ocurriendo lo mismo en el femenino. El tipo de saque se ha asociado significativamente con la eficacia en ambos géneros, destacando en el género masculino que el saque en salto potente se ha asociado positivamente con la eficacia 0 (error de saque) y negativamente con la eficacia 1 (saque que permite la construcción de cualquier tipo de ataque), mientras que en el género femenino el saque en apoyo flotante se ha asociado negativamente con la eficacia 1.

PALABRAS CLAVES: eficacia, etapas de formación, saque, voleibol.

Dávila y García (2012) en España, con el objetivo de constatar la importancia del saque en categorías de formación en voleibol masculina y determinar qué otras acciones son relevantes para la victoria en el quinto set de los partidos igualados; analizaron 218 partidos (102 en categoría infantil y 116 en categoría cadete), 755 sets (354 en categoría infantil y 401 en categoría cadete) y 744 jugadores (360 en categoría infantil y 384 en categoría cadete de los Campeonatos de España de Voleibol de Valladolid 2008 y Huelva 2009 (España) en edad escolar masculino (12-16 años); concluyendo en que el error en categoría infantil y el ataque positivo en categoría cadete predicen la victoria y/o derrota en el quinto set.

Gea y Molina (2013) en España, con el objetivo constatar la importancia del saque como un elemento determinante de la clasificación obtenida por las 17 diferentes

parejas durante la competición en vóley playa femenino; analizaron 1100 acciones de saque; concluyendo en que las parejas cuya clasificación fue no finalista tienden a cometer un mayor número de errores, y un porcentaje de puntos directos de saque inferior, que las parejas clasificadas como finalistas y semifinalistas.

Fernández, Claver, Gil, Del Villar y Moreno (2015) en España, con el objetivo de analizar las características del saque en función del rol de juego en voleibol infantil femenino; analizaron 1229 acciones de saque, correspondientes a la observación de los 18 equipos participantes en el Campeonato España de Selecciones autonómicas en categoría infantil femenino; concluyendo en que existe una asociación significativa del rol de juego con el origen de saque, el tipo de saque, la técnica de golpeo y la eficacia de saque.

Fernández, Claver, García, Gil y Moreno (2013) en España, con el objetivo de analizar la asociación de variables propias del saque con la eficacia (error/continuidad) del mismo, en etapas de formación; analizaron 4427 acciones de saque, correspondientes a la observación de los 66 equipos femeninos y masculinos participantes en el Campeonato España de Selecciones autonómicas de 2010, en categoría infantil y cadete; concluyendo en que el saque en salto potente y la función en juego de receptor-atacante se asociaron de manera significativa y positiva con el error de saque y de manera significativa y negativa con la continuidad del mismo.

2.3 Breve Historia del Vóley

Lo expuesto en (es. wikipedia) El vóley (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de Educación Física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Vóley (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En 2006 plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente, sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.

En 2010 se revísala regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido.

Hasta la actualidad los cambios siempre serán constantes en el deporte, ya que va evolucionando y en continuo cambio, hacia la mejora del juego.

2.4 Fundamentación Científica

Según lo expresado por Vázquez (2001), el desarrollo científico a lo largo del siglo XX, sobre todo de las ciencias del cuerpo humano, las ciencias de la conducta y las ciencias sociales, ha hecho posible que la Educación Física actual sea cada vez más una intervención sistemática apoyada en criterios científicos. Los estudios sobre el cuerpo y el movimiento humano sientan las bases sobre las que se llevará a cabo la intervención pedagógica".

Asimismo, de acuerdo con (Hernández, 1993)"en las últimas décadas, en el ámbito de las denominadas actividades físicas y deportivas, existe una gran preocupación por dar un carácter científico al estudio de dichas actividades".

Lo expuesto por el autor indica que el deporte está en constante evolución lo cual favorece al planteamiento de nuevos estudios científicos que aporten al desarrollo de la educación Física y Deporte. Se debe tener en cuenta que mediante la Educación Física se inicia el aprendizaje motor que encaminará hacia una práctica deportiva.

2.5 Fundamentación Sociológica

Según manifiesta (Álamo, Amador y Díaz, 2002) plantean que la función educativa del deporte, además del trabajo técnico - táctico y del desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos, debe incidir en la adquisición de unos hábitos, valores y actitudes positivos. Para ello exponen una serie de valores que pueden trabajarse a través del deporte escolar.

Valor educativo del voleibol

En el Plano Físico: En nuestra profesión, es preocupación de todos, insistir la mayor cantidad de tiempo en la práctica de movimientos simétricos (equilibrados, armoniosos y perfectos) del jugador del Voleibol como: los saques, pases, remates, etc., los mismos que se los trabaja desde su inicio considerando todos los detalles, con la finalidad de desarrollar habilidades tendientes a conseguir un mejor dominio en la práctica de los mismos. Y por estas razones, debe encontrarse siempre en los ejercicios de entrenamiento el gusto y la motivación necesarios para la asimilación del niño y del joven.

En el Plano Intelectual: Mediante comprobación científica en establecimientos educativos, señalan que los jóvenes trabajan mucho mejor desde que juegan el Voleibol, ya que aprenden a tomar responsabilidades en aspectos morales decisivos a la hora de entrenar individualmente y en equipo tales como puntualidad, honestidad.

En el Plano Moral: Destierra completamente la hazaña individual, desarrollando el espíritu de apoyo, de ayuda y facilita la integración progresiva, el aporte del profesor o

entrenador es fundamental en este aspecto, ya que crea bases que en el futuro serán decisivas en la toma de decisiones.

Principios de la educación

Principios de la educación son los que se deben respetar en cada situación.

Principio de Conciencia: Es aquel que dice, que todo el que necesita hacer un ejercicio debe estar bastante racionalizado, convencido de que este principio es fundamental en todos los campos: trabajo, educación, enseñanza, etc. Se trata de poner en claro las varias formas técnicas y rasgos característicos del conjunto de ejercicios. Convencer a los que hacen que este principio es óptimo para el deporte y para formar el carácter.

Principio de Ejemplaridad: Se trata de la necesidad de presentar a los deportistas que hacen el ejercicio lo esencial y lo deben tener como una imagen precisa de lo que tiene que hacer, lo esencial en la enseñanza de las formas nuevas formas de movimiento, no se trata de explicaciones verbales, es la aplicación de todos los medios posibles, por ejemplo: observar cómo realizar los ejercicios los más avanzados en una película, en las tablas o gráficos, especialmente en las películas, porque nos dan la facilidad de concentrarnos en las diferentes fases del movimiento.

Principio de la Sistematización: Aquel que sostiene, que debemos escoger los ejercicios de tal manera que los logros de los jugadores vayan acordes con el grado de dificultad de los propios ejercicios, debemos recordar que la sistematización se logra con repeticiones.

Principio de la Individualización: Nos indica la necesidad de una elección, de las formas, de las dificultades o intensidad del ejercicio de acuerdo a la edad, al sexo, al grupo principiante o avanzado y de los planes del entrenador para obtener mejores resultados o sus objetivos. Se trata de las habilidades individuales, la variedad en la rapidez entre los jugadores y también la diferencia de niveles. Se necesita la plena individualización en los momentos del entrenamiento.

Principio de la Eficiencia: Que sostiene que el entrenador deberá elegir las formas, procedimientos y actitudes a fin de lograr que sus jugadores puedan consigan el nivel que se haya planificado previamente, estamos conscientes que la eficiencia no se mejorará con lo conocido.

Es incuestionable que el tratamiento adecuado del deporte va a contribuir de manera positiva al fomento de una serie de valores en el sujeto. En este sentido, el deporte ha sido destacado por psicólogos, pedagogos y docentes de la Educación Física, entre otros, ya que éste va a contribuir al desarrollo psicosocial de los sujetos a la vez que fomenta la integración social y cultural. Según Gutiérrez Sanmartín (2003 - 2004), quien defiende este planteamiento, considera el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, etc. Sin embargo, nos encontramos con una falta de acuerdo entre profesores, investigadores y entrenadores deportivos a la hora de establecer cuáles son los valores que se deben fomentar y desarrollar a través de la práctica deportiva.

2.6 Fundamentación Legal

El trabajo de investigación se apoya en los artículos y bases legales que decretó la (Asamblea Constituyente, 2008) el cual expone en el Título V11

Régimen del Buen Vivir - Sección Sexta Cultura Física lo siguiente:

Art. 381: El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382: Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383: Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.7 Categorías Conceptuales

Definición de Vóley

El voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.

Voleibol como deporte infantil

Los niños necesitan, tarde o temprano, practicar algún deporte. A partir de los seis o siete años de edad, los niños ya tienen suficientemente desarrollado el aparato psicomotor y están preparados para elegir el deporte que más les apasione para empezar a practicarlo. No existe un deporte para cada edad, depende en gran medida de las capacidades y habilidades de cada niño. Al principio, los padres se inclinan por que sus hijos practiquen deportes colectivos para fomentar su relación con los demás además de desarrollarse físicamente.

El voleibol es una buena modalidad para que los niños aprendan a trabajar en equipo, moverse y ejercitarse con rapidez, el voleibol puede practicarse en cualquier época del año, en espacios interiores o exteriores, en un gimnasio, en un patio o incluso en la arena de la playa.

El voleibol puede ser una perfecta elección para una actividad extraescolar o una actividad recreativa. Es un deporte versátil, ideal para ser practicado por un numeroso grupo de niños, fomentando su educación y el trabajo en grupo al mismo tiempo que se divierten.

Cada equipo consta de cinco jugadores, que no mantienen contacto físico entre ellos, cada uno ocupando una posición de ataque, defensa y bloqueo. Además, al tratarse de un deporte con escaso contacto físico, el índice de lesión es muy bajo. Para impulsar el balón en las diferentes situaciones de juego, se emplean diversas técnicas; el niño aprenderá a golpear el balón evitando su retención, arrastre o acompañamiento.

Palabras o posiciones dentro del voleibol como 'saque', 'toque de dedos o voleo', 'golpe bajo, de antebrazos o fildeo', 'remate' y 'bloqueo' son muy conocidas y usadas en los partidos de voleibol, por lo que el niño tendrá que familiarizarse con ellas.

Beneficios del voleibol para los niños

La variedad y cantidad de ejercicios del voleibol son muy amplias, y sus beneficios son evidentes para los pequeños de la casa. La práctica del voleibol les proporciona:

- Capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción.
- Adaptación a situaciones que se cambian continuamente. Habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.).
- Capacidad de equilibrio y control.
- Motivación a la integración, cooperación y al trabajo en equipo. Es un juego con alto contenido socializador.
- Resistencia física y concentración.

Como todos los deportes, el voleibol también posee una versión mini. En este caso, el mini-voleibol está indicado para niños y principiantes. La diferencia es que se juega en un espacio más reducido, con un número menor de jugadores por equipo y el balón es más ligero.

Fundamentos Básicos del Voleibol

Voleo Alto

Es la acción que se realiza partiendo de una posición inicial y esta consiste en tocar el balón con las yemas de los dedos.

Voleo Bajo o Recepción

Es la acción de golpear el balón que viene a una altura inferior de la cintura con el antebrazo.

A nivel mundial se ha determinado que el voleo de pelotas bajas es la acción defensiva. El voleo de pelota baja se utiliza para recibir el saque del equipo contrario o en cualquier situación donde no se pueda realizar voleo alto.

Servicio o saque

Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

Bloqueo

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

Recepción y pase

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto. Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos

rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.

Ataque – Remate

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Técnica del Saque de Voleibol

Es la primera manifestación del juego. Su objetivo es debilitar la defensa del equipo contrario. A través de los años, el saque ha venido cambiando por sus nuevos métodos de enseñanza, permitiendo optimizar su efectividad.

El saque se ha convertido en un elemento de ataque de gran importancia dentro del juego. Con la potencia que se le imprime al saque, se da la posibilidad de obtener puntos directos.

Indicaciones metodológicas

- Iniciar su aprendizaje cerca de la malla.
- Evitar el saque de fuerza, es posible que el saque resulte mal.
- Cualquier ejercicio de saque debe tener elementos tácticos.
- Los pies no se deben levantar del piso hasta el momento posterior al contacto con el balón.
- El jugador debe lanzar el balón con precisión y coordinar su contacto.
- Exigir concentración y utilización del tiempo para ejecutar el saque (8 seg).
- Regular la fuerza según el tipo de saque.
- Utilización de las zonas zagueras.
- La exigencia máxima del sacador es hacer un punto directo.
- Dominar la cancha del adversario.

Formas de efectuar el saque

A continuación, se citarán las diferentes formas de saque que se ponen de manifiesto en un juego de voleibol.

- Saque por abajo.
- Saque lateral.
- Saque tenis o por arriba.
- Saque flotante sin salto.
- Saque flotante con salto.
- Saque de tenis con salto.

Saque por arriba

El jugador se coloca de frente a la malla. La vista al frente, pies en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros (pie izquierdo delante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un y medio metro por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia arriba hasta colocarse flexionadamente delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y atrás, quedando semiflexionado atrás y arriba de la cabeza. En este momento el peso del cuerpo se apoya en la pierna de atrás.

El movimiento hacia el balón comienza con una extensión de la pierna de atrás, pasando el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la pierna de adelante. Cuando ambas piernas se encuentran en su momento de extensión mayor la mano hace contacto con el balón en su parte posterior y superior produciéndose un movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire. Simultáneamente al golpe (contacto) se traslada la pierna de atrás hacia delante.

Saque por arriba de frente en suspensión

- Posición de frente a la malla
- Piernas en forma de paso
- Balón sostenido con las dos manos
- Vista al frente

- Separado de la línea final del terreno (de 3-5 m de distancia. Se lanza el balón hacia arriba y delante con una o dos manos.
- Lanzamiento del balón con dos manos aporta más seguridad y mayor coordinación, preferentemente el balón se lanza hacia dentro del terreno, para ganar en distancia al golpeo.
- Simultáneamente al lanzamiento se produce el primer paso de la carrera hacia delante, produciéndose un movimiento de traslación de los dos brazos, desde atrás al frente y hacia arriba. Antes de elevarse el cuerpo se realiza similar al saque de tenis. Después de producirse el contacto con el balón el jugador cae dentro del terreno apoyado sobre ambas piernas, amortiguando la caída con un movimiento elástico.

La preparación psicológica e intelectual en el voleibol

La preparación psicológica influye favorablemente en los resultados que se obtiene al final de cada competencia. La motivación general de los voleibolistas se destaca en los sentimientos de cooperación y ayuda mutua, es importante que se dé un buen porcentaje a la preparación psicológica del voleibolista.

Los entrenadores deben conocer las características psicológicas de los atletas para poder orientar de manera correcta las principales tareas que deben desarrollar con el objetivo de lograr resultados favorables en cada entrenamiento y competencia.

La psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la cual pueda lograr el potencial físico, técnico y táctico en el proceso de preparación.

Al estudiar el problema de la personalidad, la psicología tiene en cuenta las particularidades y cualidades psicológicas de la persona que desarrollan y manifiestan en esta, como miembro activo de la sociedad.

Un entrenador influye en cualquier momento y solo puede hacerlo conociendo algunas de sus particularidades psicológicas.

"La edad de transito" como etapa de transición de la infancia a la madurez tiene como base biológica la madurez sexual.

Los psicólogos delimitan la adolescencia y la juventud. Nadie dice que el niño de 11 a 13 años es un joven y que el joven de 18 a 19 años es un adolescente.

La edad entre los 14-15 y 16-17 años, en unos casos se determina como una juventud temprana mientras que, en otros como fin de la adolescencia, la divergencia de criterios sobre la edad varía según estudios y autores.

Sabemos que el desarrollo psíquico en la adolescencia atraviesa por marcadas transformaciones con relación a la percepción, el pensamiento, la memoria, la imaginación, la atención y sobre todo las vivencias emocionales, aspectos que debe considerar un pedagogo para ejercer su labor de formación.

Debemos destacar que un profesor de educación física ayuda que el deportista logre alcanzar una buena preparación física y psicológica para un mejor desempeño en los altos niveles de competencias futuras.

¿Qué nos dice Piaget acerca del pensamiento lógico?

El pensamiento lógico del niño evoluciona en una secuencia de capacidades evidenciadas cuando el niño manifiesta independencia al llevar a cabo varias funciones especiales como son las de clasificación, simulación, explicación y relación. Sin embargo, estas funciones se van rehaciendo y complejas, conforme a la adecuación de las estructuras lógicas del pensamiento, las cuales siguen un desarrollo secuencial, hasta llegar al punto de lograr capacidades de orden superior como la abstracción.

Es en esa secuencia, que el pensamiento del niño abarca contenidos del campo de las matemáticas, y que su estructura cognoscitiva puede llegar a la comprensión de la naturaleza deductiva (de lo general a lo particular) del pensamiento lógico.

Piaget concibe la inteligencia como la capacidad de adaptación al medio que nos rodea. Esta adaptación consiste en un equilibrio entre dos mecanismos: la acomodación y la asimilación.

El desarrollo cognoscitivo comienza cuando el niño va realizando un equilibrio interno entre la acomodación y el medio que lo rodea y la asimilación de esta misma realidad a sus estructuras. Este desarrollo va siguiendo un orden determinado, que incluye cuatro periodos o estadios de desarrollo, el sensorio-motriz, el concreto y el formal, cada uno de estos periodos está constituido por estructuras originales, las cuales se irán construyendo a partir del paso de un estado a otro.

La educación infantil es un proceso de desarrollo continuo donde el niño lleva su propio ritmo de aprendizaje.

Según Piaget el desarrollo del pensamiento lógico incluye cuatro periodos: sensorio-motriz, el concreto y el formal. Es importante, que el docente posea una actitud favorable para desarrollar el pensamiento lógico matemático. El rol del niño es que sea capaz de resolver problemas, razonar y saber comunicarlos. (Escobar, Ricardo, 2011) Lo expuesto por Piaget y citado por Escobar nos indica que debe existir un proceso donde se involucre el razonamiento lógico con énfasis en matemáticas.

Así mismo la teoría que cita el autor, nos refiere a la importancia del aspecto psicológico en la preparación del voleibolista. Cada situación diaria de entrenamiento y juego revela la personalidad del atleta por lo que es importante hacer un seguimiento de los cuadros psicológicos de cada jugador.

Características de las niñas de 12 a 14 años

La primera fase de maduración (primera fase puberal o pubertad) Se entiende como fase de alteración estructural de las capacidades y destrezas coordinativas características generales del desarrollo motor. Se pueden considerar los siguientes límites de edad promedio para la fase de maduración:

Para las niñas de los 11 a los 12 años de edad, para los varones de los 12/13 a los 14/15 años de edad.

En el desarrollo de las capacidades de velocidad se observan primeramente grandes aumentos de rendimiento que disminuyen claramente hacia el final de la primera fase de maduración. Entre las causas biológicas del acelerado desarrollo en el campo de las capacidades de la condición física se deben mencionar

preponderantemente la secreción más acentuada de la hormona del crecimiento (STH) y de las hormonas masculinas, en especial de la testosterona (TST). Estas dos hormonas como se sabe, tienen un efecto anabolizante de las proteínas, lo cual lleva al crecimiento corporal acelerado, incluso de los órganos del sistema cardiopulmonar y de la musculatura.

A pesar de los desequilibrios bosquejados, la mayor autoconfianza y los deseos de superación son posiblemente los factores psico-sociales que llevan a los jóvenes de esta edad a realizar mayores esfuerzos y rendimientos en el campo de la condición física.

Con respecto a las capacidades coordinativas, las etapas de desarrollo del aumento extremadamente rápido se encuentran antes de la pubertad, la evolución de estas capacidades durante la primera fase puberal transcurre al menos en forma más lenta. Algunas investigaciones concluyen que el desarrollo total de las cualidades coordinativas está prácticamente concluido al promediar la etapa escolar y que después de los 12 años se observa generalmente un periodo de menor estancamiento de las mismas.

Las condiciones motoras, sobre todo en los movimientos que abarcan todo el cuerpo, se vuelven pesadas (torpes, la facilidad y solvencia de las ejecuciones motoras infantiles va disminuyendo, lo cual se puede apreciar especialmente por ejemplo en la gimnasia, en la carrera y en los saltos).

El desarrollo de las capacidades motoras

El desarrollo de la fuerza máxima en la pubertad se muestra como el inicio de un aumento y manifestación más marcada de la fuerza máxima, sobre todo en los varones.

Para la fuerza rápida se pueden observar características evolutivas similares, aumentando más acentuadamente durante la pubertad que en las fases de desarrollo anteriores. Los aumentos anuales de esta capacidad en los varones son más elevados que los de las niñas, de modo que a partir de los 13 años se producen diferencias sexuales específicas cada vez mayores. La relación fuerza-carga no se desarrolla tan favorablemente durante la pubertad, especialmente en el caso de la fuerza relativa de los brazos se registran casi siempre mejoras poco satisfactorias. El desarrollo de la velocidad transcurre diferente al desarrollo de las capacidades de fuerza. Las capacidades de la velocidad pertenecen de ese modo a aquellas capacidades motoras

que se manifiestan muy tempranamente en el desarrollo del ser humano, culminando su evolución casi completamente ya al final de la pubertad, conjuntamente con la evolución de la movilidad de los procesos nerviosos.

Con respecto al desarrollo de la resistencia en la pubertad, durante muchas décadas se creyó que esta fase era un periodo de estancamiento o disminución de esta capacidad. Investigaciones más recientes han hecho saber que en el caso sobre el desarrollo de la resistencia con grupos de jóvenes no seleccionados permiten formular generalizadamente la siguiente tesis: en los exámenes realizados con métodos fisiológicos, la pubertad se muestra en los varones como una fase de aumento casi permanente de esta cualidad.

Curvas promedio muestran un aumento algo más reducido al principio y algo mayores hacia el final de esta fase. El desarrollo de esa curva para las niñas es generalmente similar, pero su capacidad de resistencia es menor que la de los varones de igual edad.

Capacidades coordinativas la movilidad (flexibilidad) Informaciones recientes al respecto constatan una evolución de las capacidades coordinativas bastante más lenta, las experiencias y observaciones existentes respecto a la capacidad de aprendizaje motor dicen preponderantemente que la adquisición de destrezas motoras nuevas se hace más difícil cuando comienzan a manifestarse las características de desarrollo específicas de la pubertad, que en los años anteriores. Las tendencias de desarrollo de las capacidades coordinativas mencionadas son casi totalmente similares en ambos sexos.

Se establece en forma muy generalizada un entrenamiento; en cuanto al desarrollo de la movilidad se puede remarcar simplemente que, para los individuos entrenados, la misma está condicionada durante la pubertad por el tipo y el volumen del entrenamiento respectivo y por las diferentes cualidades individualidades del aparato motor.

El desarrollo en las acciones de correr, saltar y lanzar

Las numerosas investigaciones sobre el desarrollo de los rendimientos deportivos permiten reconocer tendencias de desarrollo relativamente claras, mostrando aumentos

anuales constantes o leves durante la primera fase puberal. Otro aspecto notable es el hecho de que entre los 12 y 14 años de edad se observan las menores diferencias específicas sexuales en todos los rendimientos de carrera, salto y lanzamiento, en las disciplinas mencionadas se desarrollan favorablemente, aunque por otro lado es evidente que no se alcanza mejoramiento alguno de la calidad motora.

Características generales del desarrollo motor

En los 13 años de edad, las niñas experimentan un crecimiento promedio de solo 5 centímetros, mientras el varón se puede o debe contar con aumentos cuatro veces mayores en esos parámetros.

En el caso de los individuos entrenados se puede observar una auto regulación manifiesta estable de la conducta motora en el entrenamiento y la competencia. Estos individuos entrenados consecuentemente la estabilización se manifiestan en la maduración de las capacidades y destrezas en alto rendimiento. Simultáneamente una creciente tendencia de estabilización, la cual se manifiesta sobre todo en un perfil de la capacidad motora. La estabilización se manifiesta en ambos sexos, en característica más apropiada para la conducción del movimiento.

En el desarrollo de la fuerza durante la adolescencia se dan tendencias de desarrollos claros y evidentes; sobre todo para la fuerza máxima, pero en la fuerza rápida también mejora claramente en los niños, como expresión en las carreras de velocidad, en el salto de longitud, de altura y los lanzamientos. La fuerza resistencia, que casi siempre simultáneamente con reflejo la relación fuerza peso, se desarrolla en menor medida.

El desarrollo de la fuerza se presenta en forma diferente, en ellas solo se puede observar un ascenso muy paulatino de la fuerza máxima, la fuerza rápida y en especial la fuerza - resistencia mejora muy poco. Estas capacidades motoras en las niñas no entrenadas comienzan a estancarse a los 14 o 15 años.

La coordinación durante la adolescencia mejora la dinámica de los movimientos, aumentando la exactitud de las acciones motoras y notándose una estabilización de la regulación motriz.

Ejercicios especiales combinados

(<http://ralopin-educarfisica.blogspot.com>, 2010) Los ejercicios combinados o entrenamiento combinado son una serie de actividades que dan el punto óptimo de condición física y técnica si se es capaz de ser constante.

Las combinaciones de todas ellas pueden poner muy en forma al individuo y de hecho muchos atletas de alto nivel utilizan la combinación de distintas especialidades para mejorar su rendimiento.

Es más bien una actividad que rompe la regularidad y la monotonía del programa de entrenamiento. Esta forma de entrenar ofrece la oportunidad de mejorar notablemente el nivel de resistencia aeróbica y anaeróbica, la fuerza, la resistencia muscular, la flexibilidad y la agilidad entre otras cualidades, además de perfeccionar los elementos técnicos. Las actividades como carreras, saltos, son muy efectivas para aumentar la habilidad del sistema cardiorrespiratorio para abastecer de oxígeno a todos los músculos que están trabajando.

En el presente proyecto enfocará ejercicios especiales combinados para desarrollar la técnica del saque por arriba. La combinación de ejercicios favorecerá la adquisición de múltiples habilidades y destrezas.

Definición de términos básicos

Vóley: Deporte que se practica en una cancha dividida en dos mitades iguales por una red y se juega entre dos equipos de seis jugadores; consiste en hacer que el balón toque el suelo del campo contrario lanzándolo con los brazos o con las manos por encima de la red, que está a 2,43 m del suelo.

Práctica deportiva: Consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado.

Metodología: Representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar el camino que nos llevan al aprendizaje de los alumnos.

Didáctica: Ciencia tecnológica, tiene como misión orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la formación de los alumnos.

Pedagogía: Ciencia de la educación, tiene como finalidad darnos a conocer la metodología de las prácticas de enseñanza.

Actividad Física: Acción que involucra la masa muscular y que produce una consiguiente elevación en el metabolismo energético.

Recreación: Emplear el tiempo libre en beneficio de su esparcimiento como hábitos correctos de vida social.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la Investigación

La investigación presenta un diseño de estudio descriptivo ya que aborda el problema desde afuera, y a su vez utiliza una herramienta como es el caso de una serie de conteos para poder obtener un porcentaje de efectividad positivo y negativo en la ejecución del saque de arriba, en este caso lo antes mencionado se llevó a cabo en el club Colonia Vóley Femenino categoría infantil, donde se pudo determinar que existe un porcentaje de efectividad positiva muy bajo y a su vez tampoco se pudo constatar que existiera una metodología abocada a dicho fundamento, a partir de esta necesidad se estableció la importancia de implementar un proceso pedagógico de enseñanza deportiva mediante un plan de entrenamiento compuesto por determinados ejercicios para la mejora del problema en cuestión.

3.2 Muestreo: Población y Muestra

El tipo de muestreo que se utilizó en la investigación corresponde a un estudio no probabilístico, lo cual significa que el investigador seleccionó la población y muestra de forma intencional.

3.2.1 Población

La investigación corresponde a las jugadoras del club Colonia Vóley de la ciudad de Colonia Santa Rosa. Estas son sometidas en un espacio y tiempo real que favorece el estudio de la investigación.

3.2.2 Muestra

La muestra en la investigación corresponde a 15 jugadoras del club. Para determinar la muestra se tuvo en cuenta los criterios de inclusión que se describen a continuación.

Criterios de Inclusión

- Que sea niña.
- Que pertenezca a la categoría infantil (12 a 13 años).
- Que practique vóley.
- Que tenga ciertos conocimientos teóricos y prácticos.

Tabla 1 Población y Muestra

ESTRATO	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Niñas de 12 a 13 años	25	Población
Niñas de 12 a 13 años	15	Muestra
Docentes a cargo	1	Población

3.3 Métodos y Procedimientos a aplicar

3.3.1 Métodos Teóricos

3.3.1.1 Analítico - Sintético

El método analítico - sintético procede al estudio de las características particulares que dieron cita a la problemática de estudio, en este caso se planteó la mala ejecución de la técnica del saque de arriba. Una vez analizado el problema se procede a determinar una solución viable para el Proyecto.

3.3.1.2 Inductivo - Deductivo

Este método estudia las conclusiones obtenidas a partir del análisis de los efectos del problema que indican que no hay una correcta ejecución técnica del saque de arriba. A partir de esto se concluye y deduce la importancia de la elaboración de un conjunto de ejercicios que favorezca del proceso de enseñanza de la técnica.

3.3.1.3 Histórico Lógico

Mediante este método se busca e indaga cada uno de los hechos y acontecimientos que han determinado la no existencia de procesos para la enseñanza de la técnica del saque de arriba en el Club Colonia Vóley.

3.3.2 Métodos Empíricos

3.3.2.1 Observación

Mediante este método se dio inicio la investigación. Con un proceso de observación en el Club Colonia Vóley de la ciudad de Colonia Santa Rosa, Provincia de Salta. A través de este se estableció la importancia de innovar procesos metodológicos y pedagógicos a partir de un conjunto de ejercicios encaminados a la mejora de la técnica del saque de arriba, fundamento técnico que presenta falencia en su práctica deportiva.

3.3.2.2 Método Matemático - Estadístico

Mediante este método se tabula y representa estadísticamente los datos que serán recogidos en la investigación. En este caso se utilizará una prueba para determinar en donde están los errores a la hora de ejecutar la técnica del saque de arriba.

3.4 Análisis y Procesamiento de la Información

3.4.1 Análisis de la ejecución

Un análisis realizado a través de una serie de conteos de saques realizados determinó cual fue la efectividad positiva y negativa en las jugadoras del club, se analizaron los saques ejecutados de forma incorrecta y correcta.

Valoración del Saque de arriba (eficacia en el saque con una buena técnica)

Descripción de la prueba

Valoración del saque de arriba. Colocado en la línea de fondo del campo, el alumno deberá realizar un saque de arriba (por encima de los hombros), intentando que el mismo sea golpeado de forma correcta y que el elemento pase hacia la zona del campo contrario de forma efectiva. Se realizarán cinco intentos.

3.5 Cronograma de Actividades

Etapas del Proyecto (Año 2019/2020)	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fase de Diagnóstico																				
Problema de la Investigación																				
Primera Muestra Pre conteo																				
Planteamiento y Formulación																				
Objetivos																				
Justificación																				
Marco Teórico																				
Fundamentación Teórica																				
Metodología de la Investigación																				
Diseño																				
Métodos - Técnicas																				
Discusión de los Resultados																				
Fase de Ejecución																				
Propuesta																				
Objetivos del Conjunto de Ejercicios																				
Ejecución del Plan de Ejercicios																				
Segunda Muestra Post conteo																				
Conclusiones y Recomendaciones																				

CAPÍTULO 4

PROPUESTA

4.1 Título

Plan de entrenamiento encaminado a la mejora de la técnica del saque de arriba.

La evolución del deporte en el medio educativo ha tenido un gran alcance en un buen número de Instituciones Educativas. El nivel competitivo en las diferentes competencias a nivel escolar y colegial ha hecho que los Profesores y Entrenadores busquen implementar planes de entrenamiento, guías, manuales y conjuntos de ejercicios encaminados a la mejora técnica del algún fundamento básico del Vóley.

La técnica del saque amerita un estudio y análisis profundo ya que el mismo constituye el elemento técnico que da inicio al juego, y así mismo es de gran incidencia en la consecución de un punto para ganar un set o partido.

El plan de entrenamiento conformado por un conjunto de ejercicios para la mejora del saque de arriba establecerá una nueva forma de enseñar y trabajar la técnica en el proceso de formación deportiva de las jugadoras de la categoría infantil del club Colonia Vóley de la ciudad de Colonia Santa Rosa, provincia de Salta.

4.2 Objetivos

4.2.1 Objetivo General

Trabajar la técnica del saque de arriba mediante un conjunto sistemático y estructurado de ejercicios.

4.2.2 Objetivos Específicos

- Mejorar la eficacia y ejecución en los saques de arriba.
- Desarrollar habilidades y destrezas motrices - deportivas en el Vóley.

4.3 Elaboración

Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los ejercicios deben ir desde lo más sencillo a lo más complejo.
- Se debe realizar un acompañamiento y seguimiento en cada uno de los ejercicios.
- Corregir cada vez que sea necesario un ejercicio.
- Los ejercicios se podrán y pueden ser realizados bajo el método lúdico el cual garantiza la participación activa y flexible de las jugadoras del Club Colonia Vóley de la ciudad de Colonia Santa Rosa.

A continuación, se describe cada una de las sesiones de entrenamiento con sus respectivos ejercicios, también se detalla el día de realización como así también variantes intervinientes (temperatura, humedad, sensación térmica, presión atmosférica, altura sobre el nivel del mar, asistencia a los entrenamientos) que influyeron de forma directa pero que no tuvieron demasiada incidencia en la propuesta.

Cabe destacar que la cantidad de tiempo para todos los ejercicios están establecidos por un tiempo aproximado de 8 o 12 minutos máximos. Las sesiones de entrenamientos son de 1 hora con entradas en calor de no más de 10 minutos con una vuelta a la calma de no más de 8 minutos.

FEBRERO SEMANA Nº1 SESIÓN Nº1 03/02/2020	Día: lunes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28º Humedad: 50% Sensación Termina: 29º Presión atmosférica: 1007.2 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón sostenido.	Objetivo: Mejorar el impacto de mano con el elemento. Descripción del ejercicio: • Cada jugadora tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón teniéndolo con su mano y luego elevarlo mientras realiza repetidos golpes sin llegar a soltarlo, solo trabajara el gesto técnico con leve apoyo contra el elemento. • El ejercicio se lo realizara en posición estática.	
Ejercicio Nº 2 Golpe del balón contra el piso.	Objetivo: Adaptar el cambio de peso del cuerpo al momento de golpear el balón. Descripción del ejercicio: • Cada jugadora tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón contra el piso con la mano. Debe dominarse el golpe y progresivamente se irá aumentando la fuerza del contacto para que exista un mayor bote. • El ejercicio se lo realizara en posición estática. • Así mismo puede ir golpeando el balón dentro de un aro (ula ula) de esa forma se puede dar dirección al balón hacia puntos fijos.	
Ejercicio Nº 3 Lanzamiento del balón sin impacto.	Objetivo: Asimilar el gesto técnico del brazo que sostiene el balón previo al impacto. Descripción del Ejercicio: • El ejercicio inicia desde la posición inicial, estáticamente. • La ejecutante extiende su brazo con el elemento y lo arroja hacia arriba sin realizar el impacto, solo el lanzamiento.	
Ejercicio Nº 4 Golpe del balón con lanzamiento.	Objetivo: Asimilar el gesto técnico del brazo que sostiene el balón y el impacto del elemento. Descripción del Ejercicio: • El ejercicio inicia desde la posición inicial, estáticamente. • La ejecutante extiende su brazo con el elemento y lo arroja hacia arriba para posteriormente impactar el balón con su mano.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº1 SESIÓN Nº2 05/02/2020	Día: miércoles Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28º Humedad: 57% Sensación Termina: 30º Presión atmosférica: 1005.1 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón contra la pared.	Objetivo: Mejorar la fuerza del impacto, y el gesto técnico en general. Descripción del Ejercicio: - El ejercicio inicia con el golpeo del balón en posición estática. - Se debe realizar el lanzamiento con brazo extendido a una altura máxima y optima	
Ejercicio Nº 2 Saques en pareja con pases.	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, a una distancia de 10 mts. Cada una realizará el pase de forma estática. - Poco a poco la distancia irá aumentando para que el golpe se realice con más fuerza.	
Ejercicio Nº 3 Saques frente a la red de vóley	Objetivo: Adaptar el saque a una trayectoria y altura adecuada. Descripción del Ejercicio: - Se realiza de frente a la red y en posición estática. - La red representa un obstáculo que obliga a al ejecutante a realizar un golpe con una cierta inclinación y altura mínima, adaptando el gesto del brazo.	
Ejercicio Nº 4 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº1 SESIÓN Nº3 07/02/2020	Día: Viernes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 29º Humedad: 40% Sensación Termica: 30º Presión atmosférica: 1004.0 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la presidio y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la presidio y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº2 SESIÓN Nº1 10/02/2020	Día: Lunes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 30º Humedad: 64% Sensación Termica: 31º Presión atmosférica: 1004.5 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón sostenido.	Objetivo: Mejorar el impacto de mano con el elemento. Descripción del ejercicio: - Cada jugadora tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón teniéndolo con su mano y luego elevarlo mientras realiza repetidos golpes sin llegar a soltarlo, solo trabajara el gesto técnico con leve apoyo contra el elemento. - El ejercicio se lo realizara en posición estática.	
Ejercicio Nº 2 Golpe del balón contra el piso.	Objetivo: Adaptar el cambio de peso del cuerpo al momento de golpear el balón. Descripción del ejercicio: - Cada jugadora tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón contra el piso con la mano. Debe dominarse el golpe y progresivamente se irá aumentando la fuerza del contacto para que exista un mayor bote. - El ejercicio se lo realizara en posición estática. - Así mismo puede ir golpeando el balón dentro de un aro (ula ula) de esa forma se puede dar dirección al balón hacia puntos fijos.	
Ejercicio Nº 3 Lanzamiento del balón sin impacto.	Objetivo: Asimilar el gesto técnico del brazo que sostiene el balón previo al impacto. Descripción del Ejercicio: - El ejercicio inicia desde la posición inicial, estáticamente. - La ejecutante extiende su brazo con el elemento y lo arroja hacia arriba sin realizar el impacto, solo el lanzamiento.	
Ejercicio Nº 4 Golpe del balón con lanzamiento.	Objetivo: Asimilar el gesto técnico del brazo que sostiene el balón y el impacto del elemento. Descripción del Ejercicio: - El ejercicio inicia desde la posición inicial, estáticamente. - La ejecutante extiende su brazo con el elemento y lo arroja hacia arriba para posteriormente impactar el balón con su mano.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº2 SESIÓN Nº2 12/02/2020	Día: miércoles Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 31º Humedad: 51% Sensación Termina: 32º Presión atmosférica: 1005.7 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón contra la pared.	Objetivo: Mejorar la fuerza del impacto, y el gesto técnico en general. Descripción del Ejercicio: • El ejercicio inicia con el golpeo del balón en posición estática. • Se debe realizar el lanzamiento con brazo extendido a una altura máxima y optima	
Ejercicio Nº 2 Saques en pareja con pases.	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: • Se realiza el ejercicio en parejas, a una distancia de 10 mts. Cada una realizará el pase de forma estática. • Poco a poco la distancia irá aumentando para que el golpe se realice con más fuerza.	
Ejercicio Nº 3 Saques frente a la red de vóley	Objetivo: Adaptar el saque a una trayectoria y altura adecuada. Descripción del Ejercicio: • Se realiza de frente a la red y en posición estática. • La red representa un obstáculo que obliga a al ejecutante a realizar un golpe con una cierta inclinación y altura mínima, adaptando el gesto del brazo.	
Ejercicio Nº 4 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: • Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº2 SESIÓN Nº3 14/02/2020	Día: Viernes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 31º Humedad: 63% Sensación Termica: 32º Presión atmosférica: 1003.4 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº3 SESIÓN Nº1 17/02/2020	Día: Lunes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28º Humedad: 70% Sensación Termica: 29º Presión atmosférica: 1001.3 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón sostenido.	Objetivo: Mejorar el impacto de mano con el elemento. Descripción del ejercicio: - Cada jugadora tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón teniéndolo con su mano y luego elevarlo mientras realiza repetidos golpes sin llegar a soltarlo, solo trabajara el gesto técnico con leve apoyo contra el elemento. - El ejercicio se lo realizara en posición estática.	
Ejercicio Nº 2 Golpe del balón contra el piso.	Objetivo: Adaptar el cambio de peso del cuerpo al momento de golpear el balón. Descripción del ejercicio: - Cada jugadora tendrá un balón para la realización del ejercicio. Debe golpear el balón contra el piso con la mano. Debe dominarse el golpe y progresivamente se irá aumentando la fuerza del contacto para que exista un mayor bote. - El ejercicio se lo realizara en posición estática. - Así mismo puede ir golpeando el balón dentro de un aro (ula ula) de esa forma se puede dar dirección al balón hacia puntos fijos.	
Ejercicio Nº 3 Lanzamiento del balón sin impacto.	Objetivo: Asimilar el gesto técnico del brazo que sostiene el balón previo al impacto. Descripción del Ejercicio: - El ejercicio inicia desde la posición inicial, estáticamente. - La ejecutante extiende su brazo con el elemento y lo arroja hacia arriba sin realizar el impacto, solo el lanzamiento.	
Ejercicio Nº 4 Golpe del balón con lanzamiento.	Objetivo: Asimilar el gesto técnico del brazo que sostiene el balón y el impacto del elemento. Descripción del Ejercicio: - El ejercicio inicia desde la posición inicial, estáticamente. - La ejecutante extiende su brazo con el elemento y lo arroja hacia arriba para posteriormente impactar el balón con su mano.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº3 SESIÓN Nº2 19/02/2020	Día: miércoles Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28º Humedad: 50% Sensación Termica: 31º Presión atmosférica: 1002.8 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón contra la pared.	Objetivo: Mejorar la fuerza del impacto, y el gesto técnico en general. Descripción del Ejercicio: • El ejercicio inicia con el golpeo del balón en posición estática. • Se debe realizar el lanzamiento con brazo extendido a una altura máxima y optima	
Ejercicio Nº 2 Saques en pareja con pases.	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: • Se realiza el ejercicio en parejas, a una distancia de 10 mts. Cada una realizará el pase de forma estática. • Poco a poco la distancia irá aumentando para que el golpe se realice con más fuerza.	
Ejercicio Nº 3 Saques frente a la red de vóley	Objetivo: Adaptar el saque a una trayectoria y altura adecuada. Descripción del Ejercicio: • Se realiza de frente a la red y en posición estática. • La red representa un obstáculo que obliga a al ejecutante a realizar un golpe con una cierta inclinación y altura mínima, adaptando el gesto del brazo.	
Ejercicio Nº 4 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: • Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº3 SESIÓN Nº3 21/02/2020	Día: Viernes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28º Humedad: 60% Sensación Termica: 30º Presión atmosférica: 1003.4 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la presidio y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la puntería, precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº4 SESIÓN Nº1 24/02/2020	Día: Lunes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 31º Humedad: 60% Sensación Termica: 33º Presión atmosférica: 101.9 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la presidio y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la puntería, precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº4 SESIÓN Nº2 26/02/2020	Día: miércoles Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28º Humedad: 40% Sensación Termica: 31º Presión atmosférica: 1003.0 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Golpe del balón contra la pared.	Objetivo: Mejorar la fuerza del impacto, y el gesto técnico en general. Descripción del Ejercicio: - El ejercicio inicia con el golpeo del balón en posición estática. - Se debe realizar el lanzamiento con brazo extendido a una altura máxima y optima	
Ejercicio Nº 2 Saques en pareja con pases.	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, a una distancia de 10 mts. Cada una realizará el pase de forma estática. - Poco a poco la distancia irá aumentando para que el golpe se realice con más fuerza.	
Ejercicio Nº 3 Saques frente a la red de vóley	Objetivo: Adaptar el saque a una trayectoria y altura adecuada. Descripción del Ejercicio: - Se realiza de frente a la red y en posición estática. - La red representa un obstáculo que obliga a al ejecutante a realizar un golpe con una cierta inclinación y altura mínima, adaptando el gesto del brazo.	
Ejercicio Nº 4 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

FEBRERO SEMANA Nº4 SESIÓN Nº3 28/02/2020	Día: Viernes Turno: Tarde Asistencia: 13/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 32º Humedad: 50% Sensación Termica: 33º Presión atmosférica: 1004.5 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la puntería, precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

MARZO SEMANA Nº5 SESIÓN Nº1 02/03/2020	Día: Lunes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 27º Humedad: 66% Sensación Termica: 30º Presión atmosférica: 1001.3 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la presidio y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. Se realiza el saque desde la línea de fondo intentado pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 4 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. La distancia será la misma y no se modifica.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

MARZO SEMANA Nº5 SESIÓN Nº2 04/03/2020	Día: Miércoles Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 25º Humedad: 38% Sensación Termica: 26º Presión atmosférica: 1006.1 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 1 Saque con brazo extendido	Objetivo: Adquirir variantes en patrones motores de ejecución. Descripción del Ejercicio: El gesto y golpe se realiza en posición estática, teniendo el brazo extendido, elevado levemente por encima de la cabeza. El balón no se arroja hacia arriba si no que se deja caer el brazo que lo sostiene y luego se realiza el gesto técnico con el impacto.	
Ejercicio Nº 2 Saques con brazo extendido en parejas desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la trayectoria y adquirir patrones de ejecución diferentes. Descripción del Ejercicio: El gesto se realiza en parejas enfrentadas, se deben tener en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura optima por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con brazo extendido desde línea de fondo	Objetivo: Asimilar nuevos patrones motores, mejorar la ejecución y trayectoria del balón Descripción del Ejercicio: El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería, con brazo extendido desde línea de fondo	Objetivo: Asimilar nuevos patrones motores, mejorar la ejecución y puntería. Descripción del Ejercicio: El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. Se realiza el saque desde la línea de fondo, intentando que el balón pase a una altura rasante por sobre la red en donde se situarán o sostendrán aros a los cuales deberán acertar.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

MARZO SEMANA Nº5 SESIÓN Nº3 06/03/2020	Día: Viernes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 26° Humedad: 45% Sensación Termina: 28° Presión atmosférica: 1002.3 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la presidio y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 4 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

MARZO SEMANA N°6 SESIÓN N°1 08/03/2020	Día: Lunes Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 28° Humedad: 55% Sensación Termica: 29° Presión atmosférica: 1004.3 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio N° 1 Saque con brazo extendido	Objetivo: Adquirir variantes en patrones motores de ejecución. Descripción del Ejercicio: - El gesto y golpe se realiza en posición estática, teniendo el brazo extendido, elevado levemente por encima de la cabeza. - El balón no se arroja hacia arriba si no que se deja caer el brazo que lo sostiene y luego se realiza el gesto técnico con el impacto.	
Ejercicio N° 2 Saques con brazo extendido en parejas desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la trayectoria y adquirir patrones de ejecución diferentes. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza en parejas enfrentadas, se deben tener en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura optima por sobre la red.	
Ejercicio N° 3 Saques rasantes con brazo extendido desde línea de fondo	Objetivo: Asimilar nuevos patrones motores, mejorar la ejecución y trayectoria del balón Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio N° 3 Saques rasantes con puntería, con brazo extendido desde línea de fondo	Objetivo: Asimilar nuevos patrones motores, mejorar la ejecución y puntería. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo, intentando que el balón pase a una altura rasante por sobre la red en donde se situarán o sostendrán aros a los cuales deberán acertar.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

MARZO SEMANA Nº6 SESIÓN Nº2 10/03/2020	Día: Miércoles Turno: Tarde Asistencia: 15/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 30º Humedad: 80% Sensación Termica: 32º Presión atmosférica: 1001.1 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes con puntería desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la presidia y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando pasar el balón por el medio de un aro situado o sostenido por encima de la red.	
Ejercicio Nº 3 Saques hacia área de juego de la cancha contraria.	Objetivo: Lograr eficacia en el saque logrando dirección y precisión en el golpe. Descripción del Ejercicio: - Se procede a realizar el saque por arriba hacia las diferentes áreas de la cancha contraria. - Las áreas estarán marcadas con tiza, o en su efecto con implementos como conos, aros, de esta forma la niña que saque puede dirigir el saque hacia un objeto específico. - La altura del saque no se tendrá en cuenta, solo la eficacia del mismo.	
Ejercicio Nº 3 Saques rasantes desde línea de fondo.	Objetivo: Mejorar la precisión y trayectoria del balón. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio Nº 4 Saques en pareja con pases	Objetivo: Lograr eficacia, dirección y precisión en el impacto del saque. Descripción del Ejercicio: - Se realiza el ejercicio en parejas, desde la línea de fondo. Cada una realizará el pase de forma estática. - La distancia será la misma y no se modifica.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

MARZO SEMANA N°6 SESIÓN N°3 12/03/2020	Día: Viernes Turno: Tarde Asistencia: 14/15 Altitud: 470 mts.	Temperatura ambiental: 29° Humedad: 70% Sensación Termica: 31° Presión atmosférica: 1003.1 hPa
PARTE INICIAL – ENTRADA EN CALOR		
Movimientos articulares, estiramientos en general y específicos de miembros superiores. Trote suave durante 5 minutos.		
PARTE CENTRAL		
Ejercicio N° 1 Saques con brazo extendido	Objetivo: Adquirir variantes en patrones motores de ejecución. Descripción del Ejercicio: - El gesto y golpe se realiza en posición estática, teniendo el brazo extendido, elevado levemente por encima de la cabeza. - El balón no se arroja hacia arriba si no que se deja caer el brazo que lo sostiene y luego se realiza el gesto técnico con el impacto.	
Ejercicio N° 2 Saques con brazo extendido en parejas desde la línea de fondo	Objetivo: Mejorar la trayectoria y adquirir patrones de ejecución diferentes. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza en parejas enfrentadas, se deben tener en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura optima por sobre la red.	
Ejercicio N° 3 Saques rasantes con brazo extendido desde línea de fondo	Objetivo: Asimilar nuevos patrones motores, mejorar la ejecución y trayectoria del balón Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo intentando que el mismo pase a una altura rasante por sobre la red.	
Ejercicio N° 3 Saques rasantes con puntería, con brazo extendido desde línea de fondo	Objetivo: Asimilar nuevos patrones motores, mejorar la ejecución y puntería. Descripción del Ejercicio: - El gesto se realiza teniendo en cuenta los patrones motores trabajados anteriormente. - Se realiza el saque desde la línea de fondo, intentando que el balón pase a una altura rasante por sobre la red en donde se situarán o sostendrán aros a los cuales deberán acertar.	
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA		
Trote suave (Regenerativo), elongación general.		

5.1 Discusión de los Resultados

CONTEO POST SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Objetivo: Determinar la ejecución correcta y efectividad positiva en el saque de arriba de las jugadoras del Club Colonia Vóley categoría infantil.

CONTEO DE SAQUES DE ARRIBA							
Jugadora \ Saques	Saque 1	Saque 2	Saque 3	Saque 4	Saque 5	Saques buenos (% - Cant.)	Saques fallidos (% - Cant.)
1	Bueno	Malo	Bueno	Bueno	Malo	60% - 3	40% - 2
2	Bueno	Bueno	Malo	Bueno	Bueno	80% - 4	20% - 1
3	Bueno	Malo	Malo	Malo	Malo	20% - 1	80% - 4
4	Bueno	Malo	Bueno	Malo	Bueno	60% - 3	40% - 2
5	Bueno	Bueno	Bueno	Malo	Bueno	80% - 4	20% - 1
6	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	100% - 5	0% - 0
7	Bueno	Bueno	Malo	Bueno	Bueno	80% - 4	20% - 1
8	Bueno	Malo	Bueno	Malo	Bueno	60% - 3	40% - 2
9	Bueno	Malo	Malo	Bueno	Bueno	60% - 3	40% - 2
10	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Malo	80% - 4	20% - 1
11	Bueno	Malo	Malo	Bueno	Bueno	60% - 3	40% - 2
12	Malo	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	80% - 4	20% - 1
13	Bueno	Bueno	Bueno	Malo	Bueno	80% - 4	20% - 1
14	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	100% - 5	0% - 0
15	Bueno	Bueno	Bueno	Malo	Malo	60% - 3	40% - 2
Promedios en % y cantidad						70% - 53	30% - 22

COMPARACION PRE Y POST CONTEO

	SAQUES BUENOS (15 Jugadas, 5 Saques c/u.)		SAQUES FALLIDOS (15 Jugadas, 5 Saques c/u.)	
	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad
PRE CONTEO	48%	36	52%	39
POST CONTEO	70%	53	30%	22
DIFERENCIA	+22%	+17	-22%	-17

5.2 Conclusiones

Claramente y cotejando los resultados de lo obtenido por el post conteo, el plan de entrenamiento aplicado y el post conteo, se pudo apreciar que la hipótesis planteada a comienzo de la investigación fue verdadera y que los resultados obtenidos de la investigación fueron superiores a los esperados. La hipótesis formulada describía que, *mediante la implementación de un plan de entrenamiento consistente en 6 semanas de trabajo específico en la técnica de saque de arriba de vóley, con una frecuencia de 3 sesiones de entrenamiento por semana con una duración de 1 hora cada sesión, provocará mejoras de un 20% más en la efectividad de los saques buenos de las jugadoras de la categoría infantil femenino del Club Colonia Vóley.* Lo obtenido de la investigación supero ese 20% de efectividad en los saques buenos siendo más precisos en un 22% y si tomamos en cuenta los resultados en cantidades absolutas hubo una mejora de 17 saques más que fueron buenos en comparación al pre conteo. En la tabla de comparación anterior se puede apreciar con mayor claridad las diferencias planteadas en este apartado, como así también se puede apreciar la mejora en cuanto a porcentajes y cantidad de saques fallidos.

- Los resultados de un pre test o conteo de efectividad promedio del saque de arriba permitieron comprobar la necesidad de la incorporación de un plan de entrenamiento destinado a la mejora de la técnica del saque.
- La implementación de un plan de entrenamiento específico y sistemático claramente produce una mejora, en este caso se pudo alcanzar mayor efectividad promedio de saques de arriba buenos como así también reducir el porcentaje de saque fallidos. Cabe destacar que centrando el entrenamiento en un solo fundamento como es el saque de arriba se puede mejorar en poco tiempo como lo fue con este que duro 6 semanas.
- A partir de los referentes teóricos expuestos se pudo indicar que es importante contar con apoyos metodológicos y pedagógicos para desarrollar técnicas específicas en el deporte del voleibol.

- Si los responsables a cargo de impartir la enseñanza del Vóley no aplican ciertas metodologías o no se capacitan en aprenderlas, el deporte se verá afectado dentro del contexto en el cual se desempeñan, por ende, los educandos presentaran ciertas falencias en el desarrollo.
- El desarrollo de la técnica deportiva garantiza un buen dominio del juego en función individual y colectiva. El saque se considera un elemento técnico que incide en el objetivo de ganar un partido.

5.3 Recomendaciones

- Analizar cada uno de los aspectos que intervienen en la técnica del saque de arriba, de esta forma se puede establecer ejercicios dirigidos y específicos hacia la mejora de la técnica.
- A partir de los resultados obtenidos por un pre test o serie de conteos de efectividad del saque de arriba, se debería realizar un análisis de cada uno de los aspectos que se debe fortalecer para mejorar la técnica y ejecución en las jugadoras, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje.
- Desarrollar un proceso de evaluación continuo en las técnicas de los fundamentos básicos del vóley, de esta forma se puede conocer la evolución de las estudiantes en el ámbito deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

Álamo, Amador y Díaz. (2002). Efdeportes. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd132/el-deporte-en-las-etapas-educativas.htm>

Asamblea Constituyente. (2008). Lexis. Obtenido de http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.PDF

Palao, J. M. y Hernández, E. (2007) Instrumento De Evaluación En La Iniciación Al Voleibol. Primera edición, abril 2010.

Cagigal. (1981). Educación y Actividad Física. Obtenido de <https://deportesyeducacionfisica.com/educacion-fisica-y-oposiciones/oposiciones-educacion-fisica/tema-1-epistemologia-de-la-educacion-fisica-evolucion-y-desarrollo-de-las-distintas-concepciones-y-de-su-objeto-de-estudio/>

es.wikipedia. (2017). wikipedia. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol_en_los_Juegos_Ol%C3%ADmpicos

Escobar, Ricardo. (2011). Monografías.com. Recuperado el 25 de abril de 2014, de <http://www.monografias.com/trabajos94/preparacion-fisica-psicologica-e-intelectual-voley-femenino/preparacion-fisica-psicologica-e-intelectual-voley-femenino.shtml>

Hernández. (1993). Efdeportes. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd85/afd.htm>

<http://ralopin-educarfisica.blogspot.com>. (2010). Educar Física. Obtenido de <http://ralopin-educarfisica.blogspot.com/2010/03/deporteel-entrenamiento-combinado.html>

Vázquez. (2001). Efdeportes.com. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd85/afd.htm>