

**INICIACION A LA TÉCNICA DEL SAQUE POR ARRIBA EN VOLEIBOL MEDIANTE
JUEGOS PRE-DEPORTIVOS PARA NIÑAS DE 9 Y 10 AÑOS
(CATEGORÍA BENJAMÍN)**

DIEGO FERNANDO LOPEZ CAICEDO

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

VALLE DEL CAUCA

2015

INICIACION A LA TÉCNICA DEL SAQUE POR ARRIBA EN VOLEIBOL MEDIANTE

JUEGOS PRE-DEPORTIVOS PARA NIÑAS DE 9 Y 10 AÑOS

(CATEGORÍA BENJAMÍN)

DIEGO FERNANDO LOPEZ CAICEDO

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR EL

TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

WILDER SANCHEZ PEÑARANDA.

ESPECIALISTA

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA

PREGRADO DE LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES.

VALLE DEL CAUCA

2015

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Palmira, Noviembre de 2015

DEDICATORIA

A DIOS

Por haberme dado todas las herramientas necesarias para salir adelante, como lo son la salud, la sabiduría y el amor por todo lo que hago, sabiendo que todo lo que soy es por su infinita misericordia.

A MIS PADRES JORGE ENRIQUE LOPEZ Y LAURA ELIZA CAICEDO

Por qué siempre han estado allí conmigo en los buenos y malos momentos, colmándome con su infinito amor, brindándome su apoyo y experiencia, acompañado siempre de su inmensa paciencia, creyendo siempre en mí dándome esa fortaleza de superarme.

A MI HERMANA DEISY FAISURY LOPEZ CAICEDO

Aunque ya no está en este mundo con nosotros, en vida siempre apoyo mis planes, brindándome la confianza para cumplir mis metas, mostrando mucha admiración hacia mí.

A MI ESPOSA MILDER LORENA BRAND Y MI HIJA DEISY FAISURY LOPEZ

Quienes con su existencia y llegada a mi vida me han llenado de mucho amor y comprensión, estando siempre en las buenas y en las malas convirtiéndose en mi nueva visión de vida, brindándome la oportunidad de compartir momentos extraordinarios a su lado por el resto de mi existencia, siempre con la bendición de nuestro padre celestial. DIOS!

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo doy gracias a DIOS, quien ha sido nuestro compañero fiel, durante toda nuestra existencia, desde el nacimiento hasta los momentos actuales, llenándome de amor y sabiduría; a mis padres JORGE ENRIQUE LOPEZ Y LAURA ELIZA CAICEDO, quienes han continuado con mucho amor esa hermosa labor de guiarme, protegerme y formarme en una gran persona llena de valores y de mucho amor hacia nuestro padre celestial y a nuestro futuro que hacer pedagógico, el cual va encaminado a forjar grandes personas encargadas de sacar una ciudad, un departamento una nación adelante; A mi esposa Milder Lorena Brand, quien ha sido mi compañera fiel e incondicional durante más de 5 años, llena de amor y comprensión para conmigo; A mi hija DEISY FAISURY LOPEZ, quien se convirtió en mi motor, en esa razón de ser y de mejorar día a día llenándome de amor cada instante de mi vida; A mi hermana DEISY FAISURY LOEZ CAICEDO, que aunque ya no viva entre nosotros siempre me acompaña desde el cielo iluminando mi camino; A mi amigo DAIRO LUIS SOTO CALI, quien fue un apoyo categórico durante el desarrollo de este proyecto por brindarme su confianza y permitir el desarrollo de las actividades dentro de su club de voleibol; A nuestros maestros quienes fueron los encargados de pulir ese diamante que les entrego la vida, “porque solo los docentes son los únicos que pueden formar a todos los profesionales del mundo”, gracias Esp. WILDER SANCHEZ PEÑARANDA, por su acompañamiento ejemplar, continuo y permanente en este proceso.

“Gracias Dios por darnos la oportunidad de superarnos día a día”

RESUMEN

El trabajo de investigación se va realizar en el club de voleibol Eagles de El Cerrito, ubicado en dicho municipio. La población a manejar son niñas con edades entre los 9 y 10 años de edad.

A continuación, se muestra que la investigación está encaminada a la comparación de dos métodos de entreno en mira de cuál va ser el más efectivo en la iniciación de la técnica del saque por arriba. Para llevar a cabo la comparación se va hacer uso del entrenamiento tradicional y del entrenamiento mediante juegos pre deportivo. Se quiere hacer la comparación entre dichas metodologías puesto que aparte de innovar se busca que los procesos de formación y de iniciación al deporte se realicen de la mejor manera, apoyándose fuertemente en conceptos teóricos que en la práctica no se pueden pasar por alto, como por ejemplo: los periodos sensibles del niño, tipos de juegos en sus etapas formativas, conceptos técnicos del voleibol, argumentos explicativos de cada metodología a utilizar, voleibol de base, desarrollo de habilidades básicas mediante el juego y la aproximación a las técnicas de una manera adecuada.

Luego de recolectar la base teórica se llega a la práctica que es la aplicación de unas sesiones de entreno en un periodo de 12 semanas con una intensidad de dos prácticas de entreno por semana, dadas los días martes y jueves para cada grupo. Obteniendo como resultado que la mejor manera de llevar a la iniciación de cualquier técnica en este caso la del saque por arriba es por medio de los juegos pre deportivos y no solamente de la técnica sino también a la iniciación como tal en el deporte en todo su conjunto, mostrando que la lúdica y el juego favorece al desarrollo de habilidades básicas que son la base de cualquier actividad de índole deportiva. No obstante es de aclarar que el entrenamiento tradicional no es malo, sino que en la etapa de iniciación del niño en el deporte y la técnica, no es el conveniente, ya que este proceso es

importante y adecuado pero en etapas deportivas más avanzadas que han pasado por un proceso formativo, basando su entrenamiento en mejorar la técnica y táctica y no en un proceso de iniciación.

Finalmente el documento se deja como ayudante tanto teóricamente como aplicativo que da constancia de un proceso llevado cuidadosamente con el fin de dejar buenas bases formativas tanto deportivamente, como íntegramente, por lo tanto hay que darle la misma importancia en esta y cada una de las diferentes instancias por las que van a tener que pasar los niños, recordando que el documento no asevera el aprendizaje en su totalidad de la técnica si no de llevar a los niños a una iniciación, puesto que en cada proceso van a jugar elementos importantes como la edad, el entorno, recursos y muchos medios que dan origen a los resultados del objetivo propuesto.

Palabras claves: voleibol, saque por arriba, entrenamiento tradicional, juegos pre deportivos, iniciación deportiva

ABSTRACT

The research work will be performed in the Eagles Volleyball Club El Cerrito, located in the municipality. Manage the population are girls aged between 9 and 10 years old.

Here, we show that the research is aimed at comparing two methods of training in view of which will be the most effective in initiating technique will remove from above. To carry out the comparison will use the traditional training and training by pre sports games. It seeks to make the comparison between these methodologies since apart from innovation is intended that the process of training and initiation to the sport are conducted in the best way, leaning heavily on theoretical concepts in practice cannot be overlooked, such as example: child sensitive periods, types of games in its formative stages, volleyball technical concepts, explanatory arguments of each methodology used, volleyball base, development of basic skills through play and approximation techniques in an appropriate manner .

After collecting the theoretical basis you get to practice is an application of training sessions over a period of 12 weeks with an intensity training two practices per week, given on Tuesdays and Thursdays for each group. The result being that the best way to lead to the initiation of any technique in this case above the serve is through the pre sports games and not only technical but also initiation as such in sport in all its together, showing that the fun and the game favors the development of basic skills that are the foundation of any activity to sport. However it is clear that traditional training is not bad, but in the initiation stage of the child in sport and art, it is not convenient, since this process is important and adequate but in more advanced sports stages that have gone through a training process, basing their training to improve the technical and tactical, not a process of initiation.

Finally, the document is left as both theoretically and helper application that gives evidence of a process carried carefully in order to make good educational foundation both athletically, as full, so there Darl and the same importance on this and each of the different instances for which they will have to pass the children, remembering that the document does not represent the learning a whole technique if not take the kids to an initiation, since each process will play important elements such as age, environment, resources and many source means the results of the proposed objective.

Keywords: volleyball, remove the top, traditional training, pre sports games, sports initiation

ÍNDICE DE CONTENIDO.

INTRODUCCIÓN.....	Página 16
1- TEMA.....	Página 17
2-ANTECEDENTES.....	Página 17
3-FUNDAMENTACION O PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	Página 20
3.1- Marco contextual.....	Página 20
3.2- Descripción del problema.....	Página 21
3.3- Justificación.....	página 25
4 – OBJETIVO GENERAL.....	Página 27
4.1-Objetivo específico.....	Página 27
5- ESTRATEGIA METODOLOGICA.....	Página 28
6 – MARCO DE REFERENCIA.....	Página 30
6.1-Referente legal.....	Página 30
6.2 –Marco de referencia.....	página 33
6.2.1- La iniciación deportiva según la edad.....	página 38
6.2.1.1- El sujeto.....	Página 42
6.2.1.2-El deporte.....	Página 42

6.2.1.3 - Los objetivos que se pretenden alcanzar.....	Página 43
6.2.1.4 - El Contexto.....	Página 43
6.2.1.5 - El tipo de Tarea seleccionada	Página 44
6.2.1.6 - Los Planteamientos pedagógicos o Métodos didácticos a seguir	Página 44
6.2.2 – El Voleibol.....	Página 44
6.2.2.1 -El campo de juego.....	Página 46
6.2.2.2 - La red.....	Página 47
6.2.2.3-El balón.....	Página 48
6.2.2.3 -Vestimenta.....	Página 49
6.2.2.4 -Zona de saque.....	Página 50
6.2.3 Las Técnicas del Voleibol.....	Página 50
6.2.3.1 - Técnica del saque.....	Página 51
6.2.3.1.1- Con Efecto.....	Página 51
6.2.3.1.2-Flotante.....	Página 51
6.2.3.1.3 -Tipos de saque.....	Página 52
6.2.3.1.4 -Saque lateral bajo.....	Página 52
6.2.3.1.5- Saque de tenis o saque por arriba.....	Página 52
6.2.3.2 -Técnica de recepción o antebrazo.....	Página 53
6.2.3.2.1 -Aspectos Fundamentales en la Técnica de Recepción o Antebrazos.....	Página 53
6.2.3.3 - Técnica de Dedos o Colocación.....	Página 54

6.2.3.3.1 - Antes del contacto con el balón.....	Página 54
6.2.3.3.2- Contacto con el balón.....	Página 55
6.2.3.3.3-Amortiguación de la trayectoria del balón.....	Página 55
6.2.3.3.4-Proyección del balón.....	Página 56
6.2.3.4-Técnica de remate.....	Página 56
6.2.3.4.1-Desplazamiento.....	Página 56
6.2.3.4.2-Despegue.....	Página 57
6.2.3.4.3-Golpeo.....	Página 58
6.2.3.4.4 - Caída.....	Página 58
6.2.3.5 - Técnica de bloqueo.....	Página 58
6.2.3.5.1- Variantes.....	Página 60
6.4.2-Aspectos fundamentales en la ejecución del saque.....	Página 61
6.2.5- 1 entrenamiento tradicional.....	Página 62
6.2.5.1- Características del entrenamiento tradicional.....	Página 65
6.2. 6 - Jugos pre deportivos.....	Página 68
6.2.6.1 - Características de los juegos pre deportivos.....	Página 70
6.2.6.2 - Objetivos de los juegos pre deportivos.....	Página 70
6.2.6.3 Aportes de los juegos pre deportivos a la iniciación deportiva.....	Página 70

7-ANALISIS DE RESULTADOS.....	Página 73
7.1 - Comparación de los resultados de las evaluaciones iniciales y finales del grupo A y B.....	Página 95
8-CONCLUSIONES.....	Página 97
9. RECOMENDACIONES.....	Página 99
10- BIBLIOGRAFIA.....	Página 100
11-ANEXOS.....	Página 106
11.1- Anexo 1. Fichas grupo A ENTRENAMIENTOS CON EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DE BALON (JUEGOS PREDEPORTIVOS).....	Página 106
11.2- Anexo 2. Fichas grupo A ENTRENAMIENTOS CON EJERCICIOS DE GOLPEAR EL BALON POR ARRIBA (JUEGOS PREDEPORTIVOS).....	Página 118
11.3- Anexo 3. Fichas grupo B ENTRENAMIENTO TRADICIONALES.....	Página 130

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edades para las diferentes decisiones según Blázquez (1998).....	Página 39
Figura 2. Evolución de las habilidades según Sánchez Bañuelos (citado por Seefeldt, 1989).....	Página 41
Figura 3. La cancha de voleibol y sus respectivas medidas.....	Página 47
Figura 4. La red son sus respectivos complementos.....	Página 48
Figura 5. Resultado primera evaluación inicial, Grupo A – Realizar 5 saques por arriba. Fuente: Autor.....	Página 69
Figura 6. Primera Evaluación inicial al grupo A. Fuente: autor.....	Página 75
Figura 7. Resultado segunda evaluación inicial Grupo A – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno Fuente: Autor.....	Página 75
Figura 8. Segunda Evaluación inicial al grupo A. Fuente: autor.....	Página 76
Figura 9. . Resultado Primera evaluación inicial Grupo B – realizar cinco saques por arriba. Fuente: Autor.....	Página 76
Figura 10. Primera Evaluación inicial al grupo B. Fuente: autor.....	Página 77
Figura 11. Resultado Segunda evaluación inicial Grupo B – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno. Fuente: Autor.....	Página 77
Figura 12. Segunda Evaluación inicial al grupo B. Fuente: autor.....	Página 78
Figura 13. Resultado Primera evaluación Final Grupo A – realizar cinco saques por arriba. Fuente: Autor.....	Página 90
Figura 14. Primera evaluación final al grupo A. Fuente: Autor.....	Página 91
Figura 15. Resultado Segunda evaluación Final Grupo A – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno. Fuente: Autor.....	Página 91

Figura 16. Segunda evaluación inicial al grupo B. Fuente: Autor.....	Página 92
Figura 17. Resultado Primera evaluación Final Grupo B – realizar cinco saques por arriba. Fuente: Autor.....	Página 92
Figura 18. Primera evaluación final al grupo B. Fuente: Autor.....	Página 93
Figura 19. Resultado Segunda evaluación Final Grupo B – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno. Fuente: Autor.....	Página 93
Figura 20. Segundan Evaluación final grupo B. Fuente: Autor.....	Página 94
Figura 21. Comparación de las evaluaciones iniciales y finales del grupo A. Fuente: Autor.....	Página 95
Figura 22. Comparación de las evaluaciones iniciales y finales del grupo B. Fuente: Autor.....	Página 96

INTRODUCCION

El siguiente trabajo de investigación busca aplicar juegos pre-deportivos que permitan la iniciación a la técnica del saque por arriba en voleibol, en niñas de 9 y 10 años, de la categoría benjamín, en vista de que en dicha categoría no se aplica la técnica de los gestos, simplemente se lleva a un desarrollo de las habilidades físicas y motoras de las deportistas, puesto que se encuentran en un periodo sensible, el cual demuestra que la práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para la formación del niño tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo ya que a través del movimiento y los juegos motores vivenciarán nuevas experiencias y estimulaciones en todos estos dominios.

Mediante estas prácticas se busca una iniciación de la técnica, para que cuando sean promovidas a la siguiente categoría “mini” les sea más fácil y placentera saberla ejecutar en su totalidad, si esta actividad física supera los límites máximos permitidos, se utilizan posiciones y ejecuciones incorrectas o se realiza con cargas excesivas podría tener efectos negativos, por ello es muy importante que el deporte infantil y la actividad física de base sean impartidos por técnicos, educadores, entrenadores, etc. Suficientemente formados y especializados que sean capaces de adaptar la actividad física, el deporte y los juegos a las necesidades y capacidades de cada edad y de cada individuo, evitando así caer en errores que puedan interferir negativamente en el desarrollo y crecimiento del niño.

Esta investigación se desarrollará con un enfoque en educación física y en un campo de aplicación de educación formal, guiadas por el educador durante un proceso de 12 semanas, en el

club Eagles del Municipio de El Cerrito con la categoría benjamín que lo conforman 14 niñas, donde se aplicaran diversos juegos pre deportivos.

1. TEMA

El voleibol

2. ANTECEDENTES

El voleibol se ha convertido en un deporte muy apetecido por las mujeres, por ser una práctica de conjunto en donde se manifiestan actos de trabajo en grupo, a pesar de todos sus gestos y movimientos técnicos, que lo hacen una práctica compleja. Para ello se han acudido a muchas teorías y pedagogías para la enseñanza de dicho deporte entre ellas los juegos pre deportivos, como lo muestra Ordoñez González, C. (2012)., en su tesis, donde el propósito del trabajo es analizar los efectos de enseñanza aprendizaje del voleibol, mediante juegos pre-deportivos y su participación en dicha disciplina, donde se contó con la participación de 5 profesores y 73 estudiantes de octavo, noveno y décimo año del instituto técnico superior Celina Vivar Espinoza; los métodos, técnicas y procedimientos utilizados en la investigación, para la comprobación de hipótesis fueron los siguientes: científico; inductivo – deductivo, analítico - sintético, hipotético; y para la elaboración del análisis se acudió al método descriptivo. Dentro de los resultados obtenidos que se llegaron en esta investigación es que los juegos pre- deportivos, sí han permitido mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del voleibol y de igual forma crean una motivación en los alumnos para participar de este deporte de conjunto.

Por otro lado Betancourt, M; Reyes, A; Proenza, C (S/F) enfocan su tesis a el diseño de un conjunto de juegos pre-deportivos que respondan a las necesidades técnico tácticas de los niños o niñas de 9 y 10 años que inician en el voleibol; donde participaron 6 licenciados de educación física, cada uno con su respectiva categoría en el municipio de Camaque. Los métodos y técnicas de investigación utilizados en el trabajo fueron los siguientes: del nivel teórico, el analítico sintético, el histórico lógico, el enfoque de sistema y modelación, del nivel empírico se utilizaron como métodos cuantitativos la observación, la entrevista y la encuesta y como método cualitativo indirecto el análisis de documentos, además, se utilizó el método estadístico para la realización de los diagnósticos y comprobación de los criterios de los especialistas. Dicho estudio arroja como resultado la efectividad que se logra en el aprendizaje de los elementos técnicos tácticos con el empleo de juegos pre-deportivos diseñados, además que es a partir de los nueve años cuando los niños y niñas se encuentran en un momento apropiado para que la iniciación deportiva comience a ser eficaz, brindando un cambio cualitativo importante en la capacidad motora.

Apuntando ya hacia los gestos técnicos del voleibol en este caso en la técnica del saque, Heredia, M (2002), en su tesis plantea una inquietud y es la de saber cuál es el tipo de saque que permite tener un mejor desempeño y eficiencia en el juego del voleibol; en el cual contó con la participación del equipo nacional Mexicano masculino durante el XVI campeonato NORCECA, celebrado en la ciudad de Monterrey, México. Los métodos y técnicas utilizados en el trabajo fueron los siguientes: la entrevista, la encuesta y como método cualitativo indirecto, el análisis de documentos. Durante esta observación se dio a conocer que la técnica más eficaz al momento de

sacar es la técnica del saque con potencia o saque por arriba el cual conlleva a la posibilidad de hacer puntos directos.

Continuando con el tema de la técnica del saque por arriba y la evolución que esta ha tenido en el voleibol, Redondo, J; Valladares, J.A; Morante, J.C (2006), en su tesis presentan un análisis del saque en el voleibol en la categoría juvenil femenina en función del nivel de riesgo asumido y su eficacia, el cual tuvo como desarrollo la fase final del campeonato de España juvenil femenino de 2003, donde participaron los 8 equipos clasificados a la semifinal, que estaban compuestos por jugadoras de categoría juvenil y cadete, comprendiendo edades entre los 14 y 18 años, donde grabaron 13 encuentros de los 18 jugados, para un total de 24 sets analizados en los que se registraron 2.237 casos (acciones de saque) que fueron objeto de estudio. Los métodos y técnicas utilizadas en el trabajo fueron los siguientes: el cualitativo, observativo -analítico y análisis de documentos, arrojando como resultado que el saque por arriba es el tipo de saque más utilizado, ya que las jugadoras en categorías de formación (infantil, cadete y juvenil) aun no poseen una variedad, dominio y estabilización suficiente para realizar técnicas más complejas y exigentes (saques en saltos).

Después de conocer el resultado del anterior análisis, observamos a Gil, A; Moreno, A; García, L (2011), los cuales en su tesis plantean un estudio del saque en jóvenes jugadoras de voleibol, considerando la eficacia y función en juego, donde participaron las jugadoras de las selecciones autonómicas de categoría cadete del año 2005 en el campeonato de España, analizando un total de 1827 acciones de saque. Los métodos y técnicas utilizadas en el trabajo fueron las siguientes: la muestra, análisis inferenciado y la observación sistemática, arrojando

como resultado que las chicas orientan el balón de saque a otros jugadores que no son ni atacantes-delanteros, ni colocadores, ni líberos efectuando así un saque que limita las opciones de construcción de un ataque.

Los trabajos mencionados sirvieron como fundamentación para la elaboración del presente trabajo, ya que ofrecen un componente teórico, tanto para el desarrollo metodológico como práctico, respetando el aporte de los diferentes autores; así mismo se realizaron ciertas modificaciones que pueden enriquecer el trabajo y hacerlo más conforme, para una mejor ejecución de los objetivos propuestos.

3. FUNDAMENTACION O PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 Marco Contextual

Este trabajo tiene como contexto de desarrollo El municipio de El Cerrito que se encuentra localizado en el departamento del Valle del Cauca, 47 Km. al norte de Cali, limita por el norte con los municipios de Guacarí, Ginebra y Buga; por el este con Palmira y el departamento del Tolima; por el sur con Palmira y por el oeste con Vijes y Yotoco. Cuenta con una extensión de 456 Km² y una población de 53.244 habitantes.

Actualmente en el municipio de El Cerrito se fundamentan muchos deportes, entre ellos el voleibol, especialmente en el Club Eagles, que es una escuela de formación deportiva femenina, la cual cuenta con una población de estrato 2 y 3, manejando dos categorías. Benjamín

que va de los 8 a los 10 años, y la Mini, que va de los 10 a los 12 años, con un total de 36 deportistas en ambas categorías distribuidas de la siguiente manera: 20 niñas en la categoría Benjamín y 16 en la categoría Mini, en su mayoría estudiantes de colegio privado, las cuales entrenan de Lunes a Viernes de 7 a 9 de la noche en las canchas del Coliseo Municipal.

Para el desarrollo de esta investigación se tendrá como centro de estudio la categoría Benjamín del Club de Voleibol Eagles, ya que por el rango de edad que se presenta en esta categoría, no se aplican la técnica de los gestos, simplemente se lleva a un desarrollo de las habilidades físicas y motoras de las practicantes puesto que se encuentran en un periodo sensible. La propuesta que se plantea es que mediante la aplicación de juegos pre-deportivos se conlleve a la iniciación de la técnica, especialmente a la del saque por arriba, sin interrumpir el proceso de desarrollo que se lleva a cabo. Se debe de aclarar que la intención no es enseñar la técnica en todo su complejo, si no que obtengan una persuasión del gesto para que cuando sean promovidas a la siguiente categoría “Mini” se les facilite el aprendizaje, ya que en esta etapa deportiva sí se emplea el gesto técnico en su totalidad y así consigan una mejor adaptación al movimiento por el trabajo realizado anteriormente y no empiecen desde cero.

3.2 Descripción del Problema

Los niños necesitan tarde o temprano practicar algún deporte. A partir de los seis o siete años de edad, los niños comienzan a presentar un desarrollo en su 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 porque sus hijos practiquen deportes colectivos para fomentar su relación con los demás y en gran medida su desarrollo físico.

El voleibol es una buena modalidad deportiva para que los niños aprendan a trabajar en equipo, moverse y ejercitar con rapidez siendo una perfecta elección para una actividad extraescolar o una actividad recreativa.

La variedad y cantidad de ejercicios del voleibol son muy amplias, y sus beneficios son evidentes para los pequeños deportistas los cuales les proporcionan:

- ✓ Capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción.
- ✓ Adaptación a situaciones que se cambien 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.

Para poder materializar el progreso del Voleibol como deporte es necesario fomentar su práctica desde edades tempranas como elemento imprescindible para lograr una formación lo más completa posible que facilite el desarrollo integral y multifacético de los futuros jugadores. En función de alcanzar las metas trazadas y en aras de apreciar como nuestro movimiento

deportivo, específicamente el Voleibol, tributa a dicha realidad, requiere que se realice un estudio bien detallado acerca de cómo se está contribuyendo a la iniciación de los jóvenes talentos en el deporte de base que permita su correcta formación deportiva donde puedan pertrecharse de los conocimientos, hábitos y habilidades necesarias que en el futuro les propicie escalar hacia el alto rendimiento.

Como todos los deportes, el voleibol también posee una versión de principiantes dentro de sus categorías, llamado benjamín, la cual se diferencia del resto de las categorías porque se juega en un espacio más reducido, con un número menor de jugadores por equipo, el balón es más ligero y algunas técnicas no son utilizadas, como por ejemplo la del saque por arriba, que es aquí donde se fundamenta el problema de la investigación, ya que los niños en esta etapa deportiva no tienen una percepción de la técnica del saque por arriba y cuando son promovidos a la siguiente categoría “mini”, que si se aplica el gesto técnico en su totalidad, les causa dificultad adaptarse porque desde sus principios en el deporte no han tenido una iniciación a la técnica.

Esta iniciación a la técnica se busca hacer mediante los juegos pre deportivos, puesto que el rango de edad que se maneja en esta categoría va desde los 9 a 10 años, que comprenden un periodo o etapa sensible que según Winter, (1984), dice que la mejor edad para que los niños inicien la práctica deportiva son los periodos sensibles que va desde los 6 a los 10 años, presentado el niño un desorden motor; y es donde los entrenadores deberán de tener mayor cuidado a la hora de aplicar diferentes test, pues en estos periodos no es conveniente trabajar la técnica directamente como parte de la rutina, ni tampoco trabajar esfuerzos máximos.

Se dice que se debe de buscar la mejor manera de excitar al niño para que asimile el deporte de una manera armónica, haciendo uso de los recursos, dependiendo de la disciplina, en este caso aplicando juegos pre-deportivos para conllevar a una iniciación de la técnica en uno de los gestos principales del vóleybol como lo es el saque por arriba, que en el Voleibol es el arma más poderosa, de acuerdo a sus resultados, por encima del remate, pues da inicio al juego y dependiendo de su buena ejecución se puede conseguir un punto directo sin la cooperación de otros, sin embargo, un error en el saque produce un punto en contra, lo cual no lo antecede ninguna acción y esto facilita una mejor preparación del jugador para su realización durante el partido. En ese tiempo el jugador deberá seleccionar en qué momento, con qué potencia y hacia que zona de la cancha contraria ejecutara el mismo, logrando una ventaja para su equipo.

La importancia del entrenamiento del saque en cada equipo es vital, pues si se descuida su desarrollo técnico-táctico, y disposición psicológica para la ejecución del mismo, los jugadores no son capaces de tener un rendimiento óptimo de este elemento técnico durante la competencia.

La pregunta orientadora de la presente investigación será ¿Cuál es la mejor forma de iniciación a la técnica del saque por arriba en voleibol en niñas de 9 y 10 años?

3.3 Justificación

El propósito de esta investigación es apreciar de manera comparativa cual es la mejor forma de llevar a la iniciación de la técnica del saque por arriba en niñas de 9 y 10 años, si por medio de los entrenamientos tradicionales o por medio de juegos pre deportivos. Al contextualizar el rango de edad con el que se piensa trabajar, se puede decir que las niñas en esta edad gozan de una enorme necesidad de movimiento, por lo que sus ejercicios deben ser divertidos y dinámicos. Los ejercicios constituyen para ello un desafío de competencia individual que deben ser inducidos a juegos como parte importante de la sesión de entrenamiento.

Los ejercicios preparatorios no pueden tener cargas, sino que deben ser prácticamente juegos de iniciación que conlleven a un ambiente armónico entre el niño y el deporte para una mejor adaptación, asechando lo que las ligas en sus campeonatos de sub 9 y sub 10 buscando un resultado de competencia colocan en evidencia la iniciación precoz de las niñas en diferentes especialidades y el desarrollo de movimientos técnicos que por su complejidad en algunos casos son prohibidos. En el voleibol la etapa de la niñez debe ser visto como un método de iniciación adaptado a las capacidades y necesidades de las niñas, teniendo como principio básico la formación lúdica acompañado de juegos de niños de 06 a 12 años, adecuación del tamaño de la zona de juego, del peso del balón, la altura de la red y las regales de juego para este grupo, contribuyendo de una manera positiva al desarrollo físico, social, intelectual y emocional de las futuras deportistas.

Teóricamente es infinita la cantidad de ejercicios empleados para la enseñanza y el entrenamiento del voleibol en edades tempranas, pero en esta investigación se va hacer uso de los juegos pre deportivos, como un método de iniciación a la técnica, especialmente a la del saque por arriba, ya que este gesto requiere de un grupo de movimientos complejos que las niñas por su desarrollo físico y motor todavía se les puede dificultar y es por eso que en esta categoría “BENJAMIN” no se utiliza este saque, pero debido a esto surge un problema y es que las deportistas cuando son promovidas a la siguiente categoría “MINI” este gesto técnico se incrementa y si las niñas no han tenido al menos una fundamentación de dicho movimiento van a tener dificultad al ejecutarlo porque su desarrollo físico motriz ha presenta un avance.

Por eso con esta propuesta se quiere llevar a una iniciación de la técnica en la categoría benjamín pero no al movimiento en su totalidad, para no ir a interrumpir el proceso de enseñanza- aprendizaje en edades tempranas y de una manera propicia crear una percepción del gesto para que cuando les llegue el momento de aplicarlo tengan una base dentro de su formación motriz y puedan ejecutarlo de una forma precisa en comparación a las deportistas que solo han llevado a cabo un proceso tradicionalista.

Esta técnica en el voleibol es una de las más importantes porque por medio de un buen saque se puede conseguir un punto directo y es el gesto que da inicio a la ejecución de remate que es uno de los ejercicios más complejos por el dominio óculo manual que se tiene que desarrollar.

El encargado en gran parte de que el proceso sea eficiente, es el entrenador, ya que tiene que ser muy didáctico a la hora de variar y adaptar las normas en la enseñanza del vóley, asegurando la continuidad de las jugadoras, si los entrenamientos son fríos, es decir, se anda más detrás del balón que jugando con él, no conseguimos mantener un dinamismo en el entreno y las niñas difícilmente van a aprender y pasársela bien con el vóley, y aún más en esta edad que las practicas tienen que ser de una manera dinámica y divertida así como se mencionaba en los primeros párrafos, por eso se escoge como medio los juegos pre-deportivos, porque además de ser lúdicos recreativos por su estructura de juego, también aplican ejercicios de la disciplina deportiva sin salirse del contexto recreativo y esto hace que las niñas despierten el amor por el deporte y su aprendizaje sea más armónico y placentero.

4. OBJETIVO GENERAL:

- Conocer y valorar la incidencia de los juegos pre-deportivos en la iniciación a la técnica del saque por arriba en voleibol en niñas de 9 y 10 años, en comparación con el entrenamiento tradicional

4.1 Objetivos Específicos:

- Diseñar sesiones de entreno basados en los juegos pre deportivos y entrenamientos tradicionales para la iniciación en el voleibol, especialmente en la técnica del saque por arriba.
- Aplicar en el terreno de juego los ejercicios diseñados dentro de los juegos pre deportivos y el entrenamiento tradicional en sus respectivos grupos.

- Valorar cual es la mejor manera de llevar a la iniciación del saque por arriba, si mediante juegos pre deportivos o el entrenamiento tradicional, después de las doce semanas de entreno.

5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Para el desarrollo de esta investigación se va a trabajar con el enfoque cualitativo y con el método de investigación acción, dado que es una investigación aplicada y destinada a buscar soluciones a problemas de un grupo o comunidad en donde la gente participa bajo la orientación del investigador, ya que busca conocer la incidencia que tienen los juegos pre deportivos en la iniciación de la técnica en edades tempranas como lo son los periodos sensibles, donde según Winter (1984), “ en estos periodos se estimula al niño en el deporte de una manera lúdica y no técnica, para lograr un afianzamiento en su estructura corporal y desarrollo de habilidades”, por esta razón se quiere llevar a cabo un trabajo en el Club de Voleibol Eagles Del Municipio De El Cerrito Valle, en la categoría benjamín que dentro de su rango de edad (9 y 10 años) comprenden un periodo sensible. El grupo será dividido en dos subgrupos, grupo A y grupo B, donde al grupo A se le van a emplear distintos juegos pre deportivos enfocados a la técnica del saque por arriba, pero no aplicando el gesto en su totalidad, sino que llevándolos a una iniciación y precepción del movimiento. Con el grupo B se llevaran los entrenamientos tradicionales.

Se tendrá en cuenta la planificación de las sesiones de entrenamiento con una durabilidad de 90 minutos cada sesión, “por un periodo mínimo de tres a cuatro semanas entrenando dos días

por semana” (Pastor, V; 2005) para ver alguna mejoría. En este caso el proceso dura 12 semanas con dos sesiones de entreno semanales.

Después de la división de los subgrupos, se empieza con las evaluaciones, las cuales tienen que estar distribuidos de una manera ordenada en el transcurso de la investigación, en la fase inicial y la final ya que nos ayudan a mantener un mejor control del progreso o cambios efectuados en cualquiera de los subgrupos, puesto que en el grupo A lo q se busca es crear en las deportistas un iniciación en la técnica del saque por arriba, para que cuando asciendan a la próxima categoría “mini”, la aplicación de la técnica en su totalidad les resulte más fácil, y así puedan obtener una mejor postura. Al grupo B, como se mencionaba anteriormente solo se le instruirá con los métodos tradicionales para tener una comparación entre ambos y así definir cuál de los dos métodos es más eficiente si los juegos pre deportivos o los entrenamientos tradicionales.

De esta manera llegar a un análisis individual, con una población de 36 niñas del club de Voleibol Eagles del municipio de El Cerrito Valle, donde la muestra son las 20 niñas de la categoría benjamín que están entre los rangos de 9 y 10 años de edad. Por medio de la observación directa que permita una estructura del deporte y de la actividad en el voleibol, y la importancia de cada uno de sus componentes en el resultado deportivo, permitiendo determinar los factores que inciden en la eficacia de la actividad y en el nivel de logros deportivos en el voleibol

6. MARCO DE REFERENCIA

6.1. Referente Legal

Para llevar a cabo esta investigación es necesario darse cuenta de las leyes y normas que rigen el debido proceso, resaltando que la problemática planteada acerca del voleibol no se encuentra estipulada en ninguna de las normas del deporte, es decir, el marco legal no es competente con la formulación del problema, por lo tanto se parte desde el hecho que el deporte y la recreación se consideran derechos fundamentales al igual que el aprovechamiento del tiempo libre sin interrupción del espacio educativo, como lo refiere el Artículo 52 de la Constitución Política de Colombia de 1991.

Según la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), que fue fundada en 1923, como el más antiguo organismo internacional que trata de la Educación Física, refiere en su capítulo 1. que la práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental de todos y que el ejercicio de éste es indispensable ya que permite la expansión de las personas mediante su personalidad y propicia medios para desarrollar en los practicantes aptitudes físicas y deportivas en los sistemas educativos y debe ser ofrecido a través de condiciones particulares adaptadas a las necesidades específicas, a los jóvenes, a los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, permitiendo un desarrollo integral. Para que este proceso se lleve a cabo con éxito se necesita de la ayuda de profesionales, como lo nombra el capítulo XIII que destaca a los profesores como agentes principales de la educación física y dice que son los responsables de la enseñanza de la misma, la cual tiene que ser con sólidos conocimientos para

que puedan contribuir a una educación integral, principalmente en los niños y jóvenes, contado con el respaldo de las escuelas que son las encargadas de promover un apoyo a los programas con instalaciones, recursos y equipamientos adecuados.

Mediante el capítulo VI que habla de la Educación Física en la escuela y su compromiso de calidad, se establece que esta área educativa es obligatoria en la escuela, hasta los 11 o 12 años debe ser practicado diariamente y por lo menos tres horas por semana para los niños que sobrepasen este rango de edad, ya que la educación física es la única disciplina en la escuela que actúa directamente con lo físico, movimientos, juegos y deporte, ofreciendo oportunidades a los niños y adolescentes para adquirir competencias, identidades, conocimientos y percepciones necesarias para un compromiso independiente y crítico en la cultura física, donde las clases deben integrar un currículo longitudinal para ser aplicadas y dirigidas por profesores conocedores del tema e igualmente preparados para esta función.

Al reforzar la importancia de la educación física y el deporte como derecho de los niños y jóvenes del mundo, tiene como objetivo principal mantener a las personas activas con su salud a lo largo de la vida, independientemente de factores de incapacidad, actuar de manera preventiva en la reducción de enfermedades relacionadas con la obesidad, las enfermedades cardiacas, la hipertensión, algunas formas de cáncer y depresiones, desarrollando así hábitos de practica en actividades deportivas que benefician la calidad de vida cumpliendo de manera activa con el capítulo VII La educación física como educación para la salud. Las personas en su tiempo libre o también llamado ocio que es el tiempo que tenemos autonomía y límites para buscarnos experiencias significativas sin transgredir las normas de valores de la sociedad, se

puede aprovechar de la mejor manera, como por ejemplo utilizándolo para realizar algún deporte o una actividad específica que ofrezca beneficios tales como: libertad de escoger, creatividad, satisfacción, alegría y algunas que incrementen placer, siendo apoyado por el capítulo VIII que se refiera a la educación física como educación para el ocio.

También el derecho al deporte como actividad fundamental en el desarrollo del ser humano, es apoyado por distintas leyes y decretos dictados por la legislación del estado colombiano como lo es la Ley 181 de 1995, en el Título I, Capítulo I, Artículos 1y 3 en donde se manifiestan sus objetivos con la masificación, divulgación y ejecución de la práctica del deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre al igual que la incrementación de la educación física como educación extracurricular de la niñez y la juventud. Referente al deporte, En el Título IV, Capítulo 1, Artículo 15 y 16 de esta Ley lo define como una conducta humana de carácter competitiva demostrada mediante ejercicios corporales y mentales, que alcanzan su mayor desempeño en la práctica y es aquí donde el deporte formativo juega un papel muy importante en el desarrollo de los deportistas de una manera integral.

Pero no solo se cuentan con derechos, también se tiene que cumplir con unas obligaciones tanto los entrenadores como los practicantes, que según la Ley 49 de 1993, por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte en el Artículo 1, teniendo por objetivo moldear el comportamiento humano preservando la ética, los principios que rigen la actividad deportiva asegurando su cumplimiento como reglas de juego o normas deportivas generales.

6.2 Marco de Referencia.

El marco en que se desarrolla esta exposición como uno de los puntos de partida es la etapa de la iniciación deportiva, que coincide habitualmente con el último ciclo de la etapa escolar de Primaria y con las denominadas categorías inferiores del deporte. Se pretende describir y reflexionar sobre algunos aspectos importantes asociados a este proceso del individuo, en la línea que permite, según nuestro juicio, situar y establecer un eficaz y coherente enfoque metodológico dirigido hacia una adecuada iniciación deportiva. En la actualidad ya se dispone de una información mucho más rigurosa sobre las respuestas fisiológicas y conductas psicopedagógicas de los jóvenes, lo cual permite actuar metodológicamente con una menor carga empírica y un mayor rigor científico. Sin embargo, todavía es preciso investigar con mayor profundidad en las repercusiones que la práctica deportiva regular tiene en las etapas de formación, ya que probablemente sea una de las áreas peor documentadas. No hay que olvidar, tal y como indica Peter Tschene (1992), que no existe una concepción global precisa de los principios de entrenamiento que podemos aplicar al deporte de los niños y adolescentes. Es preciso meditar sobre la gran cantidad de casos de jóvenes deportistas, con una aparente y brillante proyección de futuro que, por una gran diversidad de motivos, provocan abandonos prematuros o que no llegan a alcanzar las metas previstas. Al margen de otras consideraciones, tampoco se puede minimizar ni ocultar errores de cálculo de los profesores, entrenadores o responsables técnicos, quizás por no conocer lo suficientemente bien las peculiaridades y rasgos de los niños deportistas, o bien por no respetar de manera apropiada las diferentes fases de formación, buscando rendimientos prematuros. Un error en la actuación metodológica que afecte a un deportista mayor, ya formado, tiene unas repercusiones negativas en su rendimiento que

fácilmente se manifiestan, ya que la relación causa efecto puede ser inmediata; pero en el caso de los deportistas pertenecientes a las categorías inferiores, las consecuencias pueden ser mucho más graves, no solamente hipotecando su futuro deportivo o cuestionándolo, sino poniendo en riesgo su salud. El proceso de formación deportiva es largo y complejo, ya que requiere manejar y considerar gran cantidad de factores de diversos ámbitos. Por ejemplo, uno de los principales problemas al que el profesional tiene que enfrentarse es determinar la carga que debe utilizar con los jóvenes, en función de su edad y madurez. La tendencia que a veces se observa en el deporte es la de entrenar más tiempo, más intenso y en edades cada vez más tempranas. Esta realidad estimula el eterno debate entre la especialización prematura y la formación multifacética. En cualquier caso, los riesgos también son cada vez más evidentes cuando se superan los límites fisiológicos o psicológicos de los practicantes, generando alteraciones imprevisibles en su futuro deportivo y personal. Ante ello, es preciso recordar que el objetivo principal de toda formación deportiva, en la que incluimos la iniciación, es la de contribuir al mejor desarrollo general de los jóvenes deportistas y conseguir que, en función de su talento y capacidad de trabajo, alcancen las mejores prestaciones deportivas en el momento oportuno, sin precipitar los acontecimientos.

No debemos olvidar que el cuerpo humano está preparado para ser entrenado a cualquier edad, si bien con diferente eficiencia (Nadori, 1.987, 13). Pero tampoco es menos cierto que, en ocasiones, el temor del entrenador a “pasarse” puede situarle en el otro lado de la moneda, imposibilitándole aprovechar las potencialidades de sus deportistas a largo plazo, al expresar una conducta de inhibición a la hora de solicitar esfuerzos físicos apropiados. Gran cantidad de profesionales vinculados al mundo infantil coinciden en afirmar que el desarrollo del niño no es un proceso que se rija por una progresión matemática, sino que es heterocromo, es decir no todos

los sistemas y las capacidades funcionales se desarrollan al mismo tiempo y a la misma velocidad. Cada capacidad tiene una "fase crítica o sensible" durante la cual el entrenamiento se vuelve sumamente eficaz. Son etapas relativamente cortas del período evolutivo en las que se pueden entrenar sólo algunas cualidades (Grosser et. al. 1.986: 205). La totalidad de estas fases sensibles se localiza temporalmente entre la niñez y la adolescencia, etapas básicas en la formación deportiva. Reforzando el anterior argumento, es preciso considerar que si se descuida la preparación y el estímulo adecuado de una cualidad en su fase sensible, traerá como consecuencia un déficit en el desarrollo potencial de esa capacidad en particular y de todas las prestaciones motrices en general. Un entrenamiento posterior nunca podrá alcanzar los mismos resultados. Además, el desarrollo de las distintas capacidades está interrelacionado de modo que la mejora de una cualidad favorece o limita el desarrollo de las otras.

Por ejemplo la mejora de las capacidades coordinativas es requisito necesario para el desarrollo de la fuerza (Nadori, 1.987). Difícilmente si se ignora la existencia de las fases sensibles para el desarrollo de las diferentes capacidades funcionales se podrá alcanzar altos niveles en las disciplinas que las requieran. Estas ideas deben de estar muy presentes en el pensamiento del profesional, a la hora de abordar el proceso de la iniciación y formación deportiva. Por lo tanto, es fácil entender que el técnico podría limitar las posibilidades de los deportistas, salvo que actúe de manera apropiada, bien por un exceso de celo al someterlo a un trabajo intenso e inapropiado, o bien, por defecto o descuido, al manifestar un desmedido proteccionismo. Son numerosos los factores que pueden condicionar la formación de un "gran deportista". Muchos de ellos no están bajo el control del entrenador, pero es preciso que el

conocimiento, el estudio, la experiencia y la intuición, en relación al resto, permitan aumentar el dominio del responsable técnico, evitando errores de cálculo o al menos minimizarlos.

Por encima de la perspectiva competitiva y de la búsqueda de rendimiento, no se debe olvidar que las características de la relación que se establece entre entrenador y el joven practicante obligan a que el técnico se convierta en un responsable directo de la formación integral de ese niño como ser humano.

El termino iniciación deportiva, aparentemente simple, resulta más complejo cuando lo analizamos con profundidad, sobre todo si lo hacemos desde varias perspectivas, como son la pedagógica, psicológicas, sociológicas, etc. Es un concepto ampliamente definido que se refiere a un proceso cronológico en el cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias reglamentadas sobre una actividad física deportiva. Tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva al periodo en que el niño empieza aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes (Blázquez, 1998).

Los estudios llevados a cabo por Hernández, J.; Castro, U.; Gil, G.; Cruz, H.; Guerra, G.; Quiroga, M.; Rodríguez, J (2001) ponen de manifiesto que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguida por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. Un individuo está iniciando en un deporte cuando, tras un proceso del aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además

de conocer sus reglas y comportamiento estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones.

Un aspecto relevante en el concepto de iniciación deportiva, que adquiere proyección de futuro, lo aporta Álvarez del Villar (1983) al indicar que la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior. En el proceso de formación de un deportista existen una serie de etapas presididas por el aprendizaje de una gama de elementos o modelos técnicos y el desarrollo de aspectos condicionales, tácticos y psicológicos, de manera adaptada a la particular situación biológica del individuo. Este progresivo enriquecimiento le permitirá avanzar de forma programada, racional y pedagógica, a la vez asegurarle una eficacia en el proceso seguido. Durante la iniciación deportiva se produce un primer contacto del practicante con la especialidad elegida, representando un punto de arranque hacia su formación deportiva. Sin duda el futuro estará condicionado, entre otras cuestiones, por el bagaje experimental de esta primera aproximación.

En resumen, definimos el concepto de iniciación deportiva como el proceso seguido por un individuo desde sus primeros contactos, con una o varias de las disciplinas deportivas y el momento en que puede realizar una ejecución global de las mismas, respetando un patrón técnico básico y las características reglamentarias más relevantes y consolidando una adecuada formación que posibilite la consecución futura de prestaciones más complejas.

6.2.1. La iniciación deportiva según la edad

En cuanto a la Edad de Iniciación existen opiniones discrepantes en lo concerniente al momento de iniciación según sean los deportes practicados. Para la gran parte de los profesionales Blázquez (1998), la edad eficaz es del orden de los 9-11 años (etapa sensible en la que se produce el conocimiento de las posibilidades corporales y de movimiento que facilitarán el aprendizaje deportivo, lo cual nos indica que hasta esa edad es ineficaz intentar que un niño aprenda gestos técnicos deportivos específicos complejos). Pero previamente en investigaciones realizadas por Romero y Vegas (2002) suscriben que habría que especificar si estamos hablando de deportes individuales o colectivos y de qué contextos educativos; municipales o federativos.

Ya que en estos primeros (deportes individuales) podemos entender la especialización más o menos temprana, donde por encima de otros aspectos, prima el desarrollo de capacidades técnicas. En cambio en los segundos, quiero dejar bien claro que pocos están preparados para afrontar las características propias de un deporte colectivo, de dejar de ser un yo por encima de todo, para convertirse en uno más dentro de un grupo, incluso, si nos lo permiten, a perderse dentro de un terreno, unas reglas y unos condicionantes que les vienen tan grandes como la camiseta de un jugador de 20 años.

Ante estas afirmaciones diferentes autores comentan que se puede organizar una práctica bastante intensa ya a los cinco años como así Dienm (1979) y Durand (1988) defienden la idea que esta iniciación puede producirse mucho antes. Naturalmente, no con la práctica directa de esos deportes, sino a través de la estimulación de actividades facilitadoras para la posterior

práctica deportiva, por supuesto, nunca es demasiado temprano para iniciar al niño en los deportes, en realidad, la capacidad para el juego y la competencia en grupo no comienza a los 10 años sino a los 5 ó 6 años. A esa edad los niños ya comprenden que el deporte y los juegos de movimiento requieren la colaboración de otros y son, aunque de una forma elemental, procesos grupales que desarrollan y descubren el potencial de movimiento para la futura capacidad deportiva del niño, mediante tareas acordes con su grado de evolución individual.

Los estudios llevados a cabo por Blázquez (1998) en tema de iniciación deportiva defienden la postura que, ante la dificultad de establecer una norma que de uniformidad de criterio de edad de iniciación para todas las prácticas deportivas sería el periodo comprendido entre los 6 y los 12 años y que sería verdaderamente eficaz alrededor de los 9-11 años, ratificando lo que expresa en el primer párrafo de esta descripción “etapa sensible en la que se produce el conocimiento de las posibilidades corporales y de movimiento que facilitarán el aprendizaje deportivo, lo cual nos indica que hasta esa edad es ineficaz intentar que un niño aprenda gestos técnicos deportivos específicos complejos”, por lo tanto en estas edades los entrenadores deben de preocuparse por llevar a una iniciación al deporte de la manera más eficaz y acogedora, ya que no se pueden enseñar gestos técnicos en su totalidad pero si se puede llevar a una iniciación y conocimiento haciendo uso de herramientas pedagógicas acorde al desarrollo del niño.

PERÍODOS SENSIBLE PARA DETERMINAR LA EDAD DE INICIACIÓN DEPORTIVA			
6 años	9 - 11 años	11 años	12 años
EDAD PRECOZ	EDAD EFICAZ	EDAD MEDIA	EDAD ESPECIALIZACIÓN

Figura 1. Edades para las diferentes decisiones según Blázquez (1998)

Para Sánchez Bañuelos (1986), al igual que Blázquez (1998), define esta etapa como el intervalo más adecuado para la iniciación deportiva, pues son las más ajustadas según su contexto evolutivo, donde será necesario partir de una mínima maduración biológica (es necesario que ciertos patrones básicos de movimiento se hayan consolidado). Ya que empezaremos a trabajar partiendo de unas habilidades básicas y perceptivas mínimamente afianzadas y en ese momento es cuando hay que ir introduciendo las actividades deportivas. Todo esto irá necesariamente unido a que la evolución biológica de los niños/as sea la adecuada.

No obstante, nos podemos encontrar con niños más aptos o menos aptos con respecto a la edad madurativa, por lo que no debemos hacer juicios previos, ya que la evolución de cada niño en estas edades es distinta, de forma que el que en un principio parece menos apto, puede ser mejor ejecutante en un tiempo posterior. Sólo cuando se ha cumplido periodos de tiempo amplios nos podremos dar cuenta de que existen ciertos alumnos que no van aprender más con un mayor tiempo de práctica. Cuando el niño aprende a correr, lanzar, atrapar, está -de alguna manera- iniciándose en el deporte, puesto que cada uno de estos aspectos forma parte de la práctica deportiva. Saber elegirlos, estimularlos y provocarlos de forma oportuna es en definitiva empezar la iniciación deportiva.

El educador debe mantener en todo momento este criterio que le permite apelar en el instante preciso al estímulo adecuado para posibilitar una experiencia didáctica nueva. Íntimamente relacionado con el concepto de periodos de aprendizaje óptimo “momento en el que el niño aprende con gran eficacia” (Blázquez, 1998). Esto nos lleva a reflexionar sobre

dos cuestiones; lo importante que será determinar la edad para iniciar al niño en los deportes, como saber escoger la tarea apropiada y la forma de presentarla en cada momento.

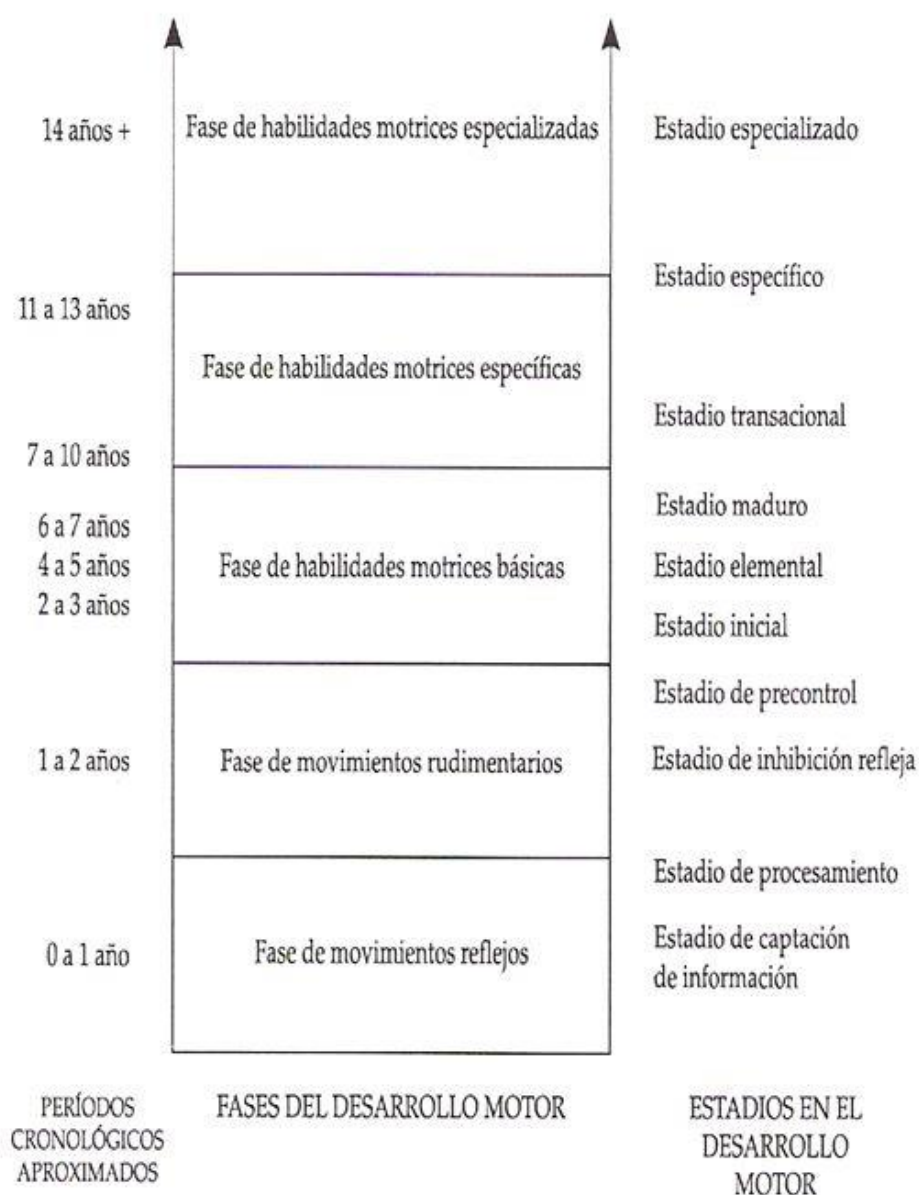


Figura 2. Evolución de las habilidades según Sánchez Bañuelos (citado por Seefeldt, 1989)

Pero lo que sí parece esencial, aceptado por la mayoría de autores, para una correcta y provechosa iniciación deportiva será la relación entre los aprendizajes anteriores, la maduración biológica y una motivación para la actividad, pero que según Hernández (2001) a estos tres elementos se unen unos factores que de una u otra manera se ven implicados en este proceso de iniciación y son los siguientes:

6.2.1.1 El sujeto.

El conocimiento del sujeto que aprende, considerado como persona que tiene peculiaridades individuales e irrepetibles, que posee una experiencia propia que le condiciona la adquisición de nuevas experiencias, constituye un aspecto fundamental para cualquier propuesta de enseñanza. Por lo tanto deberemos considerar:

- ✓ Sus capacidades físicas básicas.
- ✓ La etapa de crecimiento y maduración que se encuentra.
- ✓ Su personalidad o comportamiento.
- ✓ Su motivación hacia la práctica deportiva en general.
- ✓ Su capacidad de aprendizaje.
- ✓ Las condiciones de salud física, psíquica y social que presenta.

6.2.1.2 El deporte.

Buscaremos elementos comunes (lógica interna y externa) en los deportes a practicar facilitando un aprendizaje comprensivo y funcional, existiendo gran transferencia positiva.

6.2.3.2 Los objetivos que se pretenden alcanzar

Tendremos que buscar la unión de todos los estamentos (institutos, clubes, escuelas...) que ofrecen “práctica de actividad física-deportiva” a nuestros alumnos/as para intentar ir todos en la misma dirección. Debemos distinguir los objetivos específicos del deporte escolar que, como podemos comprobar son complementarios de la educación física escolar.

- ✓ Ampliar el acervo motor de habilidades motrices deportivas.
- ✓ Perfeccionar y progresar en la ejecución de habilidades.
- ✓ Fomentar buena disposición para el rendimiento deportivo.
- ✓ Favorecer la socialización-cooperación.
- ✓ Desarrollar la emancipación y autonomía.
- ✓ Orientar y ayudar a la adaptación deportiva.
- ✓ Permitir la opcionalidad y encauzar hacia una especialización.

6.2.3.3 El Contexto

Nos referimos a la puesta en práctica de lo aprendido, buscando un contexto igual o parecido al que emplearemos en el posterior deporte. El contexto también puede estar íntimamente relacionado con el sujeto porque no es lo mismo nacer en una familia que hace deporte que en otra que no lo practica ni por asomo.

6.2.3.4 El tipo de Tarea seleccionada.

Que en palabras de Contreras y Tamayo (2003) debe estar sustentada en el conocimiento sobre las acciones (el deportista conozca el objeto de su acción), Transferencia (facilitando nuevos aprendizajes), Teoría del Esquema, y variabilidad en la práctica. La capacidad de adaptar determinados esquemas motores universales a diferentes actividades es lo que permite una progresión perfecta por la transferencia positiva que fluye entre esquema y actividad.

6.2.3.5 Los Planteamientos pedagógicos o Métodos didácticos a seguir

De una forma reduccionista podemos decir que dos son los grandes métodos que se utilizan en la enseñanza deportiva: el tradicional y los métodos activos.

6.2.4 El Voleibol.

El voleibol (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 Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. 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 se 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 de 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 revisa la 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.

6.2.2.1 El campo de juego

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

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con

trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho.

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

La cancha de voleibol

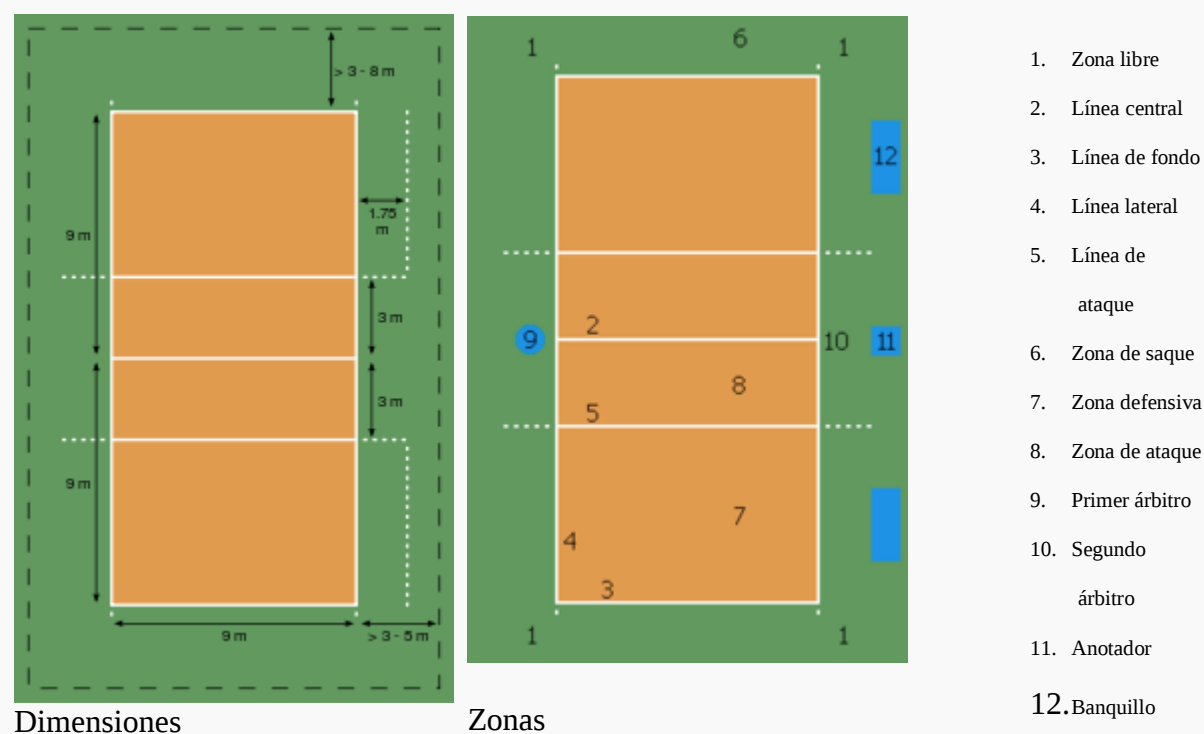


Figura 3. La cancha de voleibol y sus respectivas medidas

6.2.2.2 La red

Es el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales sobresalientes sobre la

línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.

La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

- ✓ Altura: 2,00 m (niños y niñas)
- ✓ La altura de la red es uniforme para niños y niñas, ya que en estas edades por lo general la talla de ambos grupos es similar, con ligero predominio del sexo femenino.

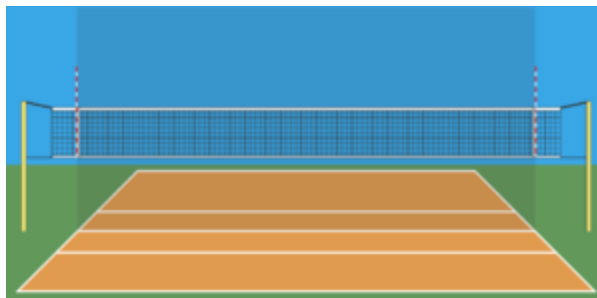


Figura 4. La red son sus respectivos complementos

6.2.4.2 El balón

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

6.2.4.3 Vestimenta

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

En el voleibol existe una clasificación según las edades, que da pie a una categorización para facilitar el proceso de cada deportista y no interrumpir ni mezclar los distintos métodos de enseñanza-aprendizaje (Ranzola, 2001). La categoría benjamín es la etapa de iniciación en el voleibol que se encuentra conformada por niños y niñas de 8 a 10 años de edad, donde su sistema de juego es simplificado en cuanto al método y adaptado a la capacidad y necesidad de cada individuo, ofreciéndoles la posibilidad de aprender voleibol mientras juegan y se divierten.

En la categoría benjamín se presentan cambios notorios en relación a la estructura de juego de la siguiente manera:

- ✓ Se juega 3x3 ósea que cada equipo está conformado por tres jugadores
- ✓ La cancha es un rectángulo de 7 x14 metros, dividida en dos campos iguales de 7 x 7 metros
- ✓ En cada campo la zona de taque está limitada por una línea, trazada a 2.66 metros paralelamente a la línea central.
- ✓ La zona de servicio mide 7 metros de largo (todo lo ancho de la cancha).

- ✓ Las líneas que limitan la cancha deben tener 5 centímetros de ancho.

6.2.4.4 Zona de saque

- ✓ Se puede sacar desde cualquier parte de la línea de fondo.
- ✓ No se permite el saque por arriba solo se ejecuta el saque bajo
- ✓ Se entiende que la línea final no debe pisarse en el momento del saque.
- ✓ En caso de competencias no oficiales, con participantes muy pequeños o inexpertos, puede autorizarse a efectuar al saque desde dentro de la pista, para aumentar las posibilidades de éxito

6.2.5 Las Técnicas del Voleibol

La técnica y la táctica son aspectos fundamentales a tener en cuenta en cualquier deporte, ya que cuánto mejor sea el trabajo en dichos aspectos en mejores condiciones se competirá.

Riera en 1995, define la técnica con tres palabras claves: *"ejecución, interacción con la dimensión física del entorno y eficacia"*. En el trabajo de la técnica se trata de llevar a cabo un gesto de la forma más eficaz posible, teniendo en cuenta la relación del medio con el deportista.

El voleibol es un deporte de equipo, en el que se busca en todo momento crear un clima de incertidumbre, en donde el contrario tenga la menor información de las acciones que se van a llevar a cabo, para así poder sorprenderles y por lo tanto, su capacidad de reacción disminuya.

6.2.6.4 Técnica del saque

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo. Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón.

6.2.6.4.1 Con Efecto.

Por saque con efecto (fuertes) aquellos a cuyo balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe. En estos tipos de saques la parábola del balón es aproximadamente definida posibilitando al contrario reconocer de forma relativamente fácil la zona de terreno hacia donde es enviado el balón.

6.2.6.4.2 Flotante.

Los saques sin efecto llamados también flotantes ("floating"), están determinados por el golpe seco con el balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo, esto hace que la parábola y la velocidad descritas por el balón, no estén definidas y provoquen caídas bruscas e inesperadas generando un recibo difícil al contrario.

6.2.3.1.3 Tipos de saque.

6.2.3.1.4 Saque lateral bajo.

Colocando lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas.

El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeo. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano abierta.

6.2.3.1.5 Saque de tenis o 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 adelante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un metro y medio por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia arriba hasta colocarse flexionada menté delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y 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.

6.2.6.5 Técnica de recepción o antebrazo

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción.

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

6.2.3.2.1 Aspectos Fundamentales en la Técnica de Recepción o Antebrazos

- ✓ Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, más pasivo (relativo) será al trabajo de los brazos.

- ✓ Debe procurarse una superficie plana y tensa de los brazos al contacto con el balón.
- ✓ La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar al mismo.
- ✓ Cuando se recibe en zona uno se adelanta la pierna derecha y por la zona cinco la izquierda.
- ✓ No deben bajar los brazos en la espera del balón.

Durante el contacto con el balón, las piernas realizarán un trabajo más activo y los brazos relativamente pasivo, mientras más cerca se encuentre el jugador de la malla

6.2.3.3 Técnica de Dedos o Colocación

El toque de dedos o colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión.

Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

- ✓ Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- ✓ Que el balón nos llegue con poca velocidad.

6.2.5.2.1 Antes del contacto con el balón.

Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.

6.2.5.2.2 Contacto con el balón:

El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón.

El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).

6.2.5.2.3 Amortiguación de la trayectoria del balón

A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas.

En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90°. El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

6.2.5.2.4 Proyección del balón.

Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada. A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:

- ✓ Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.
- ✓ Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas

6.2.5.3 Técnica de remate.

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo.

6.2.5.3.1 Desplazamiento

La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en

este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.

La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.

6.2.5.3.2 Despegue

A La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico – violó

gicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.

6.2.5.3.3 Golpeo.

Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.

6.2.3.4.4 Caída

Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.

6.2.3.5 Técnica de bloqueo.

Podemos definir el bloqueo como la intercepción de los ataques del contrario al primer toque saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo 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 3 jugadores (los 3 delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm de la malla, pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semi flexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo. En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la malla. La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la malla, cruzando los pies al frente comenzando el movimiento con un giro del pie más cercano al lugar del salto o al mismo tiempo que la otra pierna se adelanta y se frena con el pie, el cual gira adelantándose a la otra pierna o si el balón está muy distante, se gira y el desplazamiento se hace corriendo.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con un desplazamiento hacia el lugar, en cualquiera de las tres formas descritas. Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la altura mayor posible. Los brazos se encuentran completamente extendidos y dedos de las manos separados unos de otros.

Entonces se produce un movimiento de brazos y manos (desde la articulación de los hombros) hacia el balón, abarcando el mismo. Cuando se trata del bloqueo de pases rápidos y cortos el movimiento de brazos y manos es directo hacia el balón después de realizado el contacto. La caída se realiza de forma amortiguada sobre la punta de los pies.

6.2.3.5.1 Variantes

En su realización técnica se pueden diferenciar en el presente dos variantes principales:

- ✓ Bloqueo con la colocación de los brazos de forma pasiva, donde o bien pasan muy poco los brazos hacia el otro o absolutamente nada, cuyo objetivo es restarle solo fuerza al balón y como consecuencia el balón pase al campo de la defensa de forma que se pueda construir un contra ataque.
- ✓ El llamado bloqueo defensivo, donde hay un trabajo activo brazos y el objetivo es que el balón no pase, o sea obtener un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.

Dentro de las técnicas en el deporte de los súper reflejos el saque constituye el elemento técnico más preocupante dentro de la preparación de un equipo. Este es el que comienza las acciones encadenadas de juego y posibilita una gran acumulación de tantos a favor si es efectivo, o la desestabilización de la defensa del equipo contrario. Recoge en su estructura una expresión ofensiva dentro del voleibol. Son incontables los jugadores en el mundo que dominan en su

perfección y con gran maestría deportiva este elemento, demostrando una correcta y bella técnica en su ejecución. (Forteza, 1988).

Mary Wise, (2003) en su libro “*voleibol entrenamiento de la técnica y la táctica*”, menciona que El saque en el voleibol es el arma más poderosa, de acuerdo a sus resultados, por encima del remate, ya que no lo antecede ninguna acción, lo cual facilita una mejor preparación del jugador para su realización durante el partido. En ese tiempo el jugador deberá seleccionar en qué momento, con qué potencia y hacia qué zona de la cancha contraria ejecutará el mismo. De esta manera puede ser capaz de hacer un punto directo.

La importancia del entrenamiento del saque en cada equipo es vital, pues si se descuida su desarrollo técnico-táctico, y disposición psicológica para la ejecución del mismo, los jugadores no son capaces de tener un rendimiento óptimo de este elemento técnico durante la competencia.

6.2.6 Aspectos fundamentales en la ejecución del saque

- ✓ El lanzamiento del balón, debe ser lo más exacto posible
- ✓ La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea con excepción del saque de la vela. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima de cuerpo
- ✓ En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto
- ✓ En cada hora de práctica se dedicarán por lo menos, 5 minutos de entrenamiento al saque.

- ✓ Es conveniente realizar saques entre ejercicios parciales de gran esfuerzo (sobre todo durante el trabajo de saltos).
- ✓ Los saques hacia determinados objetivos son adecuados para la estabilización del desarrollo del movimiento. La aplicación de formas de competencias (quién realiza primero 10 saques seguidos sin errores, por ejemplo) ofrece un atractivo complementario para la práctica concentrada.
- ✓ Es importante la indicación de realizar los saques hacia determinados objetivos

6.2.7 El entrenamiento tradicional

El entrenamiento deportivo en general es el proceso por el cual buscamos que los jugadores consigan aumentar su rendimiento y en algunos momentos del periodo competitivo alcanzar su máximo potencial. Esta aspiración de conseguir unos óptimos resultados, ya sea en la formación del individuo o en la competición propiamente dicha, va a estar altamente asegurada cuando todos los factores que intervienen en el deporte en cuestión (físico, técnico, táctico, psicológico, teórico) se encuentran optimados para actuar sinérgicamente. (Espar, 2002)

En este punto, reflexionaremos someramente sobre la manera de entrenamiento que consideramos más adecuados para la iniciación deportiva. Siguiendo a Blázquez (1995), no vamos a profundizar en todos los métodos de entrenamiento deportivo que se conocen, sino que vamos a resumirlos en dos grandes grupos, que tratan, de forma general, la filosofía del profesor a la hora de plantear el entreno.

Por un lado, cabe analizar los llamados **entrenos tradicionales**, contruidos sobre la base de la práctica deportiva. Los entrenadores presentan limitaciones en su formación pedagógica y didáctica y, por tanto, basan sus planteamientos de aprendizaje en la consecución de un abanico más o menos amplio de elementos técnicos individuales, así como de sistemas de juego colectivo. Estaríamos hablando de modelos que repiten e imitan el modelo de entrenamiento de los adultos con ciertas adaptaciones para los niños.

Son métodos basados en la lógica del pensamiento del adulto que realiza un análisis de los elementos técnicos y los fracciona para, progresivamente, asimilar las distintas partes. Por ello, buscan el dominio de la técnica a base de descomponer el gesto y, posteriormente, asociar y combinar una gran cantidad de técnicas - tipo. Sólo cuando se dominan las partes de un gesto, éste se podrá ejecutar de forma global, es decir, las acciones motrices deportivas son equivalentes a la suma de las partes en que se dividieron para aprenderse.

El distanciamiento de esta forma de plantear la enseñanza con respecto a los intereses de los niños en edad escolar es evidente por cuanto el niño necesita mantener un alto grado de motivación en la tarea para que ésta resulte significativa y, mediante la repetición rutinaria de movimientos o partes de ellos, difícilmente podrá lograrse. Además, la supuesta eficacia en cuanto la asimilación de destrezas deportivas queda en entredicho pues el niño accede al conocimiento por organización progresiva de estructuras y la interacción con el medio va proporcionando las bases para la creación de una estructura global (Blázquez, 1995).

El aislamiento de la ejecución de los movimientos crean situaciones artificiales que el niño, en la fase de operaciones concretas, no es capaz de asimilar, pues para él carecen de lógica. Junto a ese carácter analítico que hace perder a la práctica deportiva el contacto con el contexto global y real del juego los entrenamientos tradicionales se caracterizan por un excesivo directivismo por parte del profesor que plantea las situaciones de aprendizaje conforme a unos modelos estándar de los que el ejecutante no debe salirse y basa su comunicación con los alumnos en unas explicaciones detalladas de los aspectos anatómicos y biomecánicos del gesto y en una serie de correcciones al respecto, únicamente enfocadas a la ejecución.

Estos métodos, además de coartar la creatividad de los alumnos y su posible iniciativa, ni siquiera son eficaces para el aprendizaje puramente deportivo, pues no potencian la formación táctica del individuo sino la reproducción de modelos de ejecución, sin incidir en aspectos decisionales tan importantes en el juego real de los deportes colectivos. En consecuencia, si tratamos de utilizar el deporte como un medio de educación integral, este planteamiento no parece el más adecuado para beneficiarse de los valores intrínsecos del deporte.

Los métodos de enseñanza mediante el entrenamiento tradicional utilizan una técnica dirigida en la que la información inicial supone una explicación detallada de la tarea en cuanto a su ejecución y el conocimiento del resultado está enfocado a la corrección de la misma. Estaríamos hablando de la técnica de instrucción directa, en la que el profesor determina los criterios de eficacia obviando la participación del alumno.

6.2.5.1 Características del entrenamiento tradicional

Los entrenamientos tradicionales, son técnicos y aislados que se orientan al desarrollo de las competencias motrices y de rendimiento deportivo mediante un aprendizaje inicial de los elementos técnico-específicos del deporte. Esta progresión en la enseñanza deportiva desde un modelo tradicional se caracterizaría por ir de lo técnico a lo táctico, de situaciones aisladas o modificadas a situaciones de juego real o contextualizado, de lo individual-analítico a lo colectivo-global, del cómo al porqué y para qué del juego (Hernández y Velázquez, 1996).

En los entrenos tradicionales, se pueden citar las siguientes características generales:

- ✓ Se basa en la enseñanza de las diferentes habilidades del deporte. Se hace una descomposición del deporte.
- ✓ La descomposición de las tareas, habilidades, en estructuras más simples para su enseñanza. Progresiones de enseñanza.
- ✓ La función del Profesor/a es ser un Demostrador y Explicador de las actividades. Modelo de ejecución.
- ✓ El alumno/a es un reproductor de tareas, sujeto pasivo
- ✓ Se da gran importancia al resultado final

Una de las principales críticas que se le hace al entrenamiento tradicional es que este tipo de enseñanza, entre otras características, ha destacado por preconizar una enseñanza analítica y

aislada del contexto real de juego de las distintas habilidades (técnicas o modelos) del bagaje motor del deporte en cuestión. Este hecho ha propiciado que la participación de los alumnos/as-jugadores/as en un juego deportivo pueda postergarse hasta que éstos no posean la competencia técnica necesaria, estimada ésta según el profesor/a, para tener relativo éxito en la práctica del mismo, lo cual suele ocurrir, en la mayoría de los casos, demasiado tarde, porque lo que se ha practicado, y el cómo se ha practicado no tiene nada que ver con las exigencias que demanda el juego real (Read, 1992).

Entre los principales problemas y errores que podemos encontrar con los entrenos tradicionales dentro del deporte, cabe citar:

- ✓ Tiempo de práctica insuficiente por la estructura de las sesiones. El entrenador tradicional suele hacer una fila para que sus alumnos ejecuten uno a uno la acción que les exige y así poder corregirlos, pero el problema es que el tiempo de práctica motriz de cada alumno o deportista es muy escaso.
- ✓ Inadecuado tratamiento de los contenidos, hay una descontextualización. Va ligado con el punto siguiente.
- ✓ Los planteamientos y medios didácticos en función de los contenidos que se pretenden conseguir son inadecuados, y a veces, inexistentes.
- ✓ Escasa motivación de los entrenamientos. Hay poco tiempo de práctica motriz y el niño tarde o temprano puede llegar a aburrirse. Lo ideal es que cada niño tenga un balón, pero a veces no es posible. En lugar de hacer una larga fila de doce niños, es mejor repartir tres parejas y así aumentamos la participación. Aunque de este modo no se puede corregir a todo el mundo a la vez, los niños practican más y es más motivante.

- ✓ No se tienen en cuenta las características biológicas del alumno/a.
- ✓ No existe un proceso de formación a largo plazo que esté definido correctamente. La formación del alumnado se realiza al azar.
- ✓ No existe continuidad en el proceso de enseñanza.
- ✓ Según la mentalidad de los entrenadores no se considera que el eje central del proceso sea el jugador.
- ✓ No existe la formación sistemática de la táctica individual ni de los medios grupales.
- ✓ Dificil transferencia de los aprendizajes al juego real.
- ✓ No existe la adecuación a las características psicoevolutivas de los alumno/as.
- ✓ Inexistencia de un desarrollo progresivo de todas las capacidades del alumno/a.
- ✓ Proceso de enseñanza directivo.
- ✓ Dependencia del alumno/a sobre el profesor.

El alumno/a es un sujeto pasivo y poco participativo en el proceso de aprendizaje

Los entrenos tradicionales de cierta forma han perdido su confiabilidad y es por esto que los entrenadores tienen que actualizar sus conocimientos y cambiar esas tradicionales formas de planificación por unas que se adapte más a las características de su disciplina deportiva.

Investigaciones realizadas por Forteza (1997) han permitido que los entrenadores actualicen sus conocimientos y experimenten nuevas teorías que se acercan más a las exigencias del deporte moderno.

6.2. 6 Juegos pre deportivos

Los juegos pre deportivos, como su nombre lo dice, tienen dos componentes muy importantes que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje, el juego es una actividad espontánea de los niños y por consiguiente motivador y desarrollador; el deporte es una actividad que todo niño quiere imitar con carácter competitivo, lo que le enseña el ganar y el perder, individual o colectivamente, los cuales permiten el desarrollo de estas capacidades. Hay que evitar seguir cerrando el programa de pruebas para los niños, como tradicionalmente, a unas distancias, alturas y pesos concretos. Consideramos que sólo se deben establecer pruebas -tipo, rangos de distancias y de alturas según la edad para tener opción de utilizar varias diferentes durante el año evitando la utilización de una sola posibilidad.

Si queremos atender las necesidades de los niños y niñas en cuanto a movimientos, competición, socialización, retos y aventuras, mostrándoles que el deporte les ofrece diversión, competición, cooperación, con el fin de intentar atraer y retener más practicantes en nuestro deporte, debemos adaptar el sistema para que sea muy versátil y darle cobertura masificadora para mejorar su condición física y técnica a través de los juegos (Brown H, 2008).

Los juegos pre deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que

sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines alguna disciplina deportiva.

Dobler (1975) plantea que los juegos pre deportivos valiéndose de la correspondencia, organización, ellos pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos pre deportivos. En definitiva son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica.

Zapata y Aquino (1983) plantean que los juegos pre deportivos, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales, son aplicadas a cualquier deporte que el niño practique de mayor. Ya sea un deporte individual o colectivo, en todo caso de adversarios.

García Fojeda (1987) precisan que los juegos pre deportivos están situados entre los juegos simples y el deporte. Entiende este tipo de juegos tienen una mayor duración que los juegos simples. Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte. Exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del deportista.

Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una

manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico deportiva escolar.

6.2.6.1 Características de los juegos pre deportivos

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que en mediante los Juegos Pre deportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

6.2.6.2 Objetivos de los juegos pre deportivos

- ✓ Dominar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- ✓ Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- ✓ Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- ✓ Conocer lo básico de las reglas del deporte.

6.2.6.3 Aportes de los juegos pre deportivos a la iniciación deportiva.

Huizinga (1996), menciona dentro de sus aportes que las reglas de juego conforman los problemas de índole motriz que deben superarse en el transcurso del

juego, caracterizada por la gran cantidad de decisiones y juicios que los participantes deben tomar en el desarrollo del juego.

El aprendizaje técnico se realiza por medio de la acción repetitiva de habilidades específico-técnicas. Las habilidades técnicas globales se ubican dentro del contexto del juego, realizadas de acuerdo a las demandas de cada situación construidas a partir de un conjunto amplio de experiencias motrices.

Se distinguen dos tipos de juegos pre deportivos, los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes, como por ejemplo aquellas que fundamenta el pase sin tener en cuenta el deporte de que se trate y los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte.

En la enseñanza deportiva cuando se trabaja con niños no se debe olvidar que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades y por tanto hay que respetar todo el proceso evolutivo en que están inmersos. Cada etapa de crecimiento necesita un trabajo planificado y sin precipitación que le ayude a completar estas capacidades.

El entrenamiento en edades tempranas debe ser enfocado hacia un trabajo motivador y lúdico a la vez, por lo cual el juego va a ser el mejor instrumento para llevar a cabo esta tarea.

La motivación y el gusto por el deporte son premisas básicas que hay que respetar y fomentar en estas edades. Para el niño y la niña cualquier actividad que se realice con el fin de divertirse es bien recibida; el juego que contribuye al desarrollo integral del niño y la niña lo podemos emplear para inducir a la práctica deportiva y de esta forma convertirlo en un método de trabajo indispensable en la iniciación deportiva.

El objetivo de los juegos pre deportivos en la primera etapa de iniciación deportiva debe estar basado en el carácter lúdico del aprendizaje y en la coordinación dinámica general en donde se desarrollen las habilidades fundamentales de correr, trepar, lanzar, por medio de juegos globales en los que se utilicen las mínimas reglas posibles y el máximo carácter participativo.

La mayor parte de los juegos deben estar enfocados a la adaptación y familiarización con los elementos que después se integrarán al deporte, en donde no interesa una gran progresión técnica. Los juegos no deben resultar aburridos y deben estar enfocados a contenidos ligados a la parte básica de las tareas motrices potenciando la imaginación e intuición del niño y la niña. Cada momento del desarrollo requiere que se potencien unas facetas más que otras, cada edad tiene unas características físicas y psicológicas que condicionan la enseñanza de un deporte, por lo que otro elemento necesario en el aprendizaje de cualquier deporte, son las formas jugadas, que contribuyen a la adquisición de los contenidos básicos de la actividad deportiva que se quiere enseñar y se pueden practicar individual o colectivamente con o sin materia.

Debido a que los juegos pre deportivos proporcionan una gran diversidad de situaciones son difíciles de diferenciar de muchos de los juegos que se realizan habitualmente como los de persecución, lanzamientos, sin embargo hay que tener en cuenta que nada distingue a un juego motriz de reglas de otro pre deportivos más que el objetivo que se persiga. A través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

7. ANALISIS DE RESULTADOS

Para llevar a cabo esta investigación, se trabajó con un grupo de 20 niñas que conforman la categoría benjamín del club de voleibol Eagle, que comprenden unas edades de 9 y 10 años, las cuales se dividieron en dos subgrupos, grupo A y grupo B, para determinar cuál es el mejor método que conlleve a la iniciación de la técnica del saque por arriba en voleibol, teniendo en cuenta que en este rango de edad las niñas se encuentran en una iniciación al deporte. Blázquez (1995).

Con los dos grupos se realizaron dos evaluaciones iniciales y dos finales con diferente estructura cada una, la primera evaluación consistía en que cada niña realizara cinco saques por arriba para observar el gesto-forma y la segunda evaluación consistía en que el profesor lanzaba a cada una cinco balones altos, uno por uno para que la deportista los golpearan con la mano en el aire sin dejarlos caer al suelo, para analizar en qué formación deportiva dentro del voleibol se

encontraba cada una. EL proceso durante las doce semanas con el grupo A va hacer mediante juegos pre deportivos, mientras que el del grupo B va hacer con el entrenamiento tradicional, repartidas las niñas de esta manera se procede a las evaluaciones iniciales, para medir en qué nivel deportivo se encuentran, luego de las doce semanas de haber aplicado las sesiones de entrenamientos previamente organizadas, se realizan las evaluaciones finales en ambos grupos con la misma estructura de las evaluaciones iniciales para observar el avance de los grupos respecto a los objetivos planteados.

Los resultados arrojados en las evaluaciones iniciales por parte de los dos grupos fueron los siguientes:

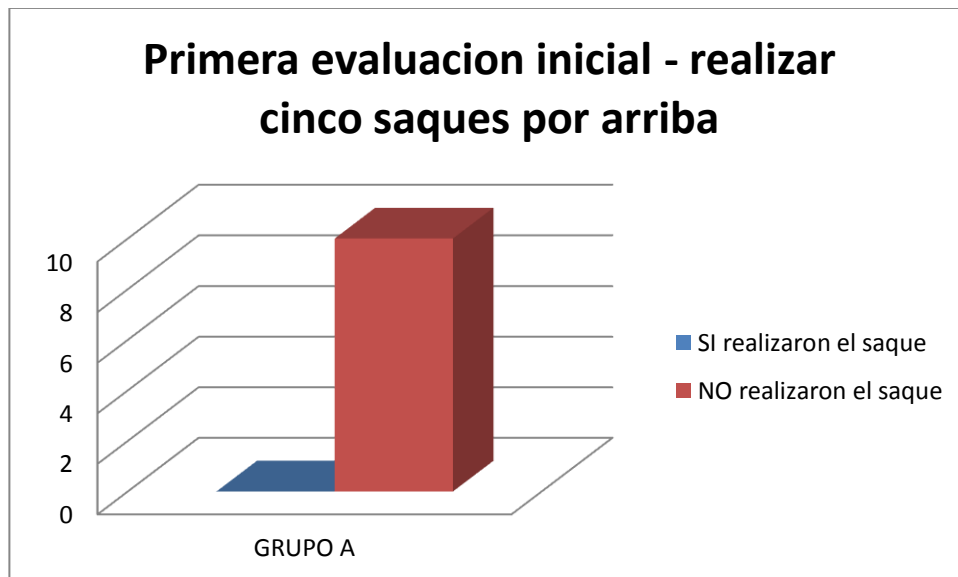


Figura 5. Resultado primera evaluación inicial, Grupo A – Realizar 5 saques por arriba. Fuente: Autor

Análisis: el 100% de las deportistas que equivale a las 10 niñas que presentaron la primera evaluación inicial arrojaron como resultado que ninguna de las deportistas acertó en la ejecución de los cinco saques por arriba, ya que algunas no golpeaban el balón y este caía al suelo sin ser

interceptado en el aire, mientras que otras ni siquiera coordinaban el lanzamiento del balón con una sola mano.



Figura 6. Primera Evaluación inicial al grupo A. Fuente: autor

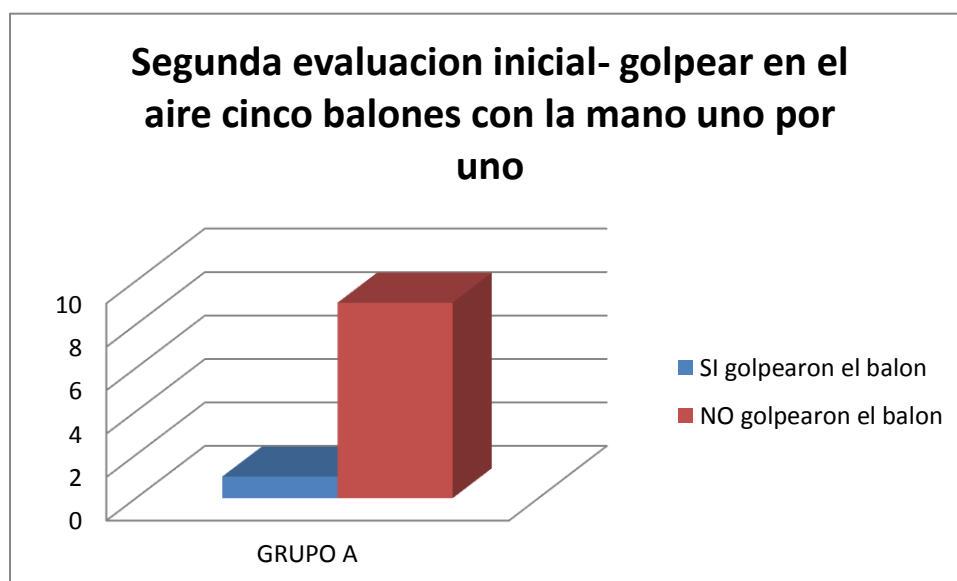


Figura 7. Resultado segunda evaluación inicial Grupo A – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno
Fuente: Autor

Análisis: en la segunda evaluación inicial solamente el 10% de las niñas que equivale a 1 deportista logro una aproximación de la mano con el balón al momento de golpearlo, pero no en todos los cinco lanzamientos, si no solamente en tres balones, el otro 90 % que corresponde a las 9 jugadoras restantes, no lograron llevar a cabo la aproximación de la mano con el balón ni mucho menos el interceptarlo en el aire con un golpe, demostrando falencias de coordinación óculo manual.



Figura 8. Segunda Evaluación inicial al grupo A. Fuente: autor

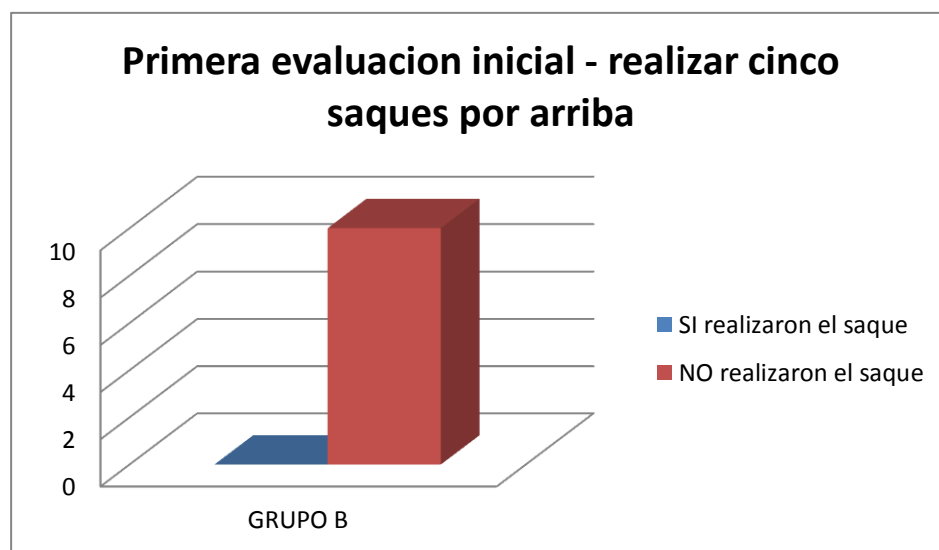


Figura 9. . Resultado Primera evaluación inicial Grupo B – realizar cinco saques por arriba. Fuente: Autor.

Análisis: el 100% de las niñas, que equivale a las 10 deportistas no lograron realizar los saques, ya que no contaban con la precisión de lanzar el balón ellas mismas y a la vez golpearlo, pues si lanzaban el balón no eran capaces de acomodarse para golpearlo.



Figura 10. Primera Evaluación inicial al grupo B. Fuente: autor

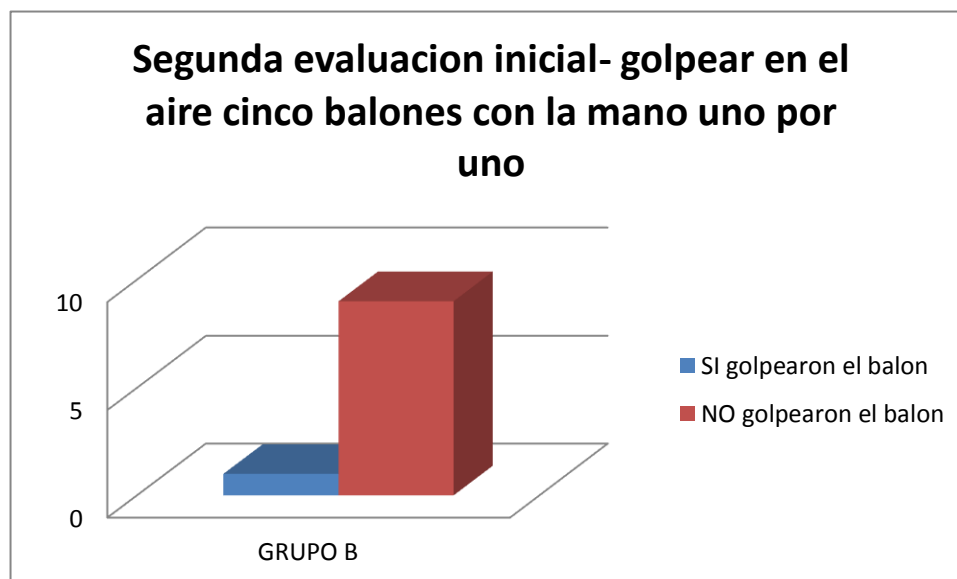


Figura 11. Resultado Segunda evaluación inicial Grupo B – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno. Fuente: Autor.

Análisis: en esta evaluación solo el 10% que equivale a 1 deportista, logro golpear tres de los cinco balones que le fueron lanzados, aunque no con mucha precisión pero en comparación al otro 90% que equivale a las 9 restantes, que ni siquiera pudieron rozarlo logro una mayor aproximación.



Figura 12. Segunda Evaluación inicial al grupo B. Fuente: autor

Realizadas estas dos evaluaciones iniciales, se procede a dar inicio a las sesiones de entrenamientos correspondientes a cada grupo.

Este proceso se lleva a cabo durante doce semanas, con dos días de entrenamiento semanal y una intensidad horaria de noventa minutos en cada grupo, en diferentes horarios, siendo una buena alternativa para tener un mejor control en cada grupo.

Durante las doce semanas con el grupo A se realizaron dos tipos de juegos pre deportivos en su clasificación, los días martes se trabajaron con juegos de lanzamientos y los días jueves con juegos donde tenían que tener contacto con el balón mediante un golpe mientras esté se

encontraba en el aire, a continuación se van a presentar los resultados arrojados en estas doce semanas por el grupo A, los días martes con los juegos de lanzamiento

Durante el proceso que se inicia en la primera semana, las niñas se relacionan un poco con los lanzamientos los cuales están íntimamente ligados con las estructuras espacio-temporales, que implica desplazar un objeto por el espacio, en este caso el balón de voleibol que en algunas ocasiones se requiere de precisión en el lanzamiento, finalizando la sección de entrenamiento se puede observar que las niñas ya muestran un manejo más natural con el balón y aunque sus movimientos son un poco torpes son más fluidos y con un poco de control, considerando que la habilidad de lanzar dentro del desarrollo motor es conveniente trabajarla entre los 8 y 11 años. Cratty, (1970).

Llegada la segunda semana, el trabajo se concentra en el lanzamiento del balón con ambas manos el cual les resulta muy placentero a las deportistas porque el control que ejercen sobre el balón al momento de enviarlo a un punto determinado es más acertado que cuando lo realizan con una sola, Caraballo, D. (2002), de esta manera se trata de brindarle una confianza a la deportista para que relacione los movimientos de las manos y el contacto con el balón.

Mediante estos juegos pre deportivos también se pudo observar que tienen una intención más o menos exacta de llevar el balón a su objetivo determinado así se encuentre en movimiento, dándose cuenta que no solo para ser exactos se necesita de una buena puntería sino también de una muy buena coordinación, la cual no se encuentra totalmente desarrollada en ninguna de las deportistas.

En la tercera semana se sigue reforzando los trabajos de coordinación óculo-manual con el fin de que las deportistas puedan tener un mejor acierto en el momento de ejecutar sin importar como se encuentre ubicado su objetivo. Como la anterior semana se realizaron los lanzamientos con ambas manos y les resulto un poco fácil, en esta sección se empezó a entrenar de forma individual ambas manos, para que cada deportista se fuese dando cuenta en cuál de sus dos extremidades tiene más habilidad. A casi todas les causo dificultad la mayoría de los juegos porque no encontraban la manera de acomodar el balón para que su mano pudiera hacer un movimiento más espontáneo, e incluso muchas no alcanzaron a distinguir en medio de tantas repeticiones cuál de sus extremidades es la que tiene más habilidad en el momento de ejecutar un lanzamiento.

Pasando a la cuarta semana de entrenamiento, la concentración y motivación de las niñas por aprender más acerca del deporte, se hace muy placentero, porque hacen provecho de la lúdica que ofrecen las clases para aprender mientras se divierten jugando, como lo menciona Huizinga, (1996). Y es aquí donde las deportistas empiezan a involucrar ambas extremidades de manera individual con mucha insistencia y darse cuenta cuál de las dos manos tiene más habilidad en el momento de realizar los movimientos, al final de la práctica ya empiezan a sentir preferencia por una extremidad por la manera en como llevan a cabo los ejercicios que proponen estos juegos con un poco más de facilidad, sin embargo no dejan de insistir en trabajar ambas manos a la par así todavía no logren ejecutar movimientos y lanzamientos muy acertados de acorde a la clase.

Durante el desarrollo de la quinta semana, las niñas han conseguido poco a poco una familiarización con el deporte comenzando a perfeccionar y pulir la manera de ejecutar los lanzamientos, demostrando que durante la realización de los juegos en la sección de entrenamiento se afianzan más en una de sus manos tratando de brindarles un fortalecimiento que las motiva a darles un valor deportivo, pues ya son conscientes que por más que trabajen al mismo ritmo ambas manos, siempre va a predominar una de ellas, por lo tanto el pulimiento en esa extremidad se va haciendo notorio en cada uno de los lanzamientos. Cuando hablamos de pulimiento nos referimos que si un deportista se da cuenta que alguna parte de su cuerpo está evolucionando de manera positiva, aumenta su interés por mejorar la competencia motriz y el deseo de hacer las cosas cada vez mucho mejor, MAZÓN, V. (2001).

En la sexta semana se empieza a notar un mejor control acorde a los juegos pre deportivos, pues son un poco más específicos en cuanto al lanzamiento con una sola mano y requieren de una mejor concentración de las deportistas, las cuales en medio de su motivación por aprender un poco más acerca del saque por arriba facilitan el desarrollo de la sección, Arraez, J. (1997). En esta sección predomina la concentración de las niñas porque ya se sienten con un bagaje de juegos prácticos que empiezan a explorar para desarrollar habilidades que poco a poco durante seis semanas han venido adquiriendo, mostrando un progreso positivo en el lanzamiento del balón con una mano.

Entrando a la semana siete, sabiendo que ya todas las deportistas tienen identificada cuál es su mano hábil para los lanzamientos, se empieza a exigirle a cada una para que lleven a cabo el trabajo de la sección de entrenamiento de una manera más exacta en la ejecución de los

diversos juegos pre deportivos, las cuales muestran una buena postura en el desarrollo del entreno que conllevan a cumplir las expectativas de la clase donde se nota el interés de cada deportista por empezar a pulir los lanzamientos con una sola mano intentándolo una y otra vez sin perder la motivación por un mínimo error. Debemos de tener en cuenta que a la hora de actuar en las sesiones influyen una serie de factores como pueden ser: la actitud de los alumnos, el momento del día, la predisposición y la motivación tanto de los alumnos como la del profesor utilizando expresiones como “¡muy bien!”, “¡bien hecho!”, etc. GREGORY, C. (2008).

Pasando a la semana ocho, los cambios en las deportistas son muy notorios en cuanto al manejo del balón, pues han adquirido más destreza y esto facilita el proceso que se está llevando a cabo, por lo tanto en esta semana se empieza a trabajar con juegos acordes al lanzamiento por arriba donde se mantiene un acercamiento del cuerpo con el balón para mayor control, como en todo proceso que apenas se inicia, resaltaron algunos errores por parte de las deportistas pues por más que tuvieran la estructura de un simple juego no conseguían la precisión de lanzar el balón junto con el movimiento de su cuerpo y esto causo un poco de insatisfacción en las jugadoras, pero no fue una excusa para que dejaran de intentarlo.

En la semana nueve se continua con el trabajo de lanzamiento del balón por arriba a diferentes puntos, tratando de mantener la coordinación del movimiento con la postura del cuerpo, pues en la semana anterior les había causado un poco de dificultad. Con los juegos planteados en la sección de entrenamiento se tenía como objetivo corregir los diferentes errores que habían presentado en el entreno pasado. Durante el desarrollo de la clase las niñas mantuvieron una postura positiva que les ayudo a mejorar en la ejecución ya que no les importo

cuantas veces cometieran el mismo error, siempre buscaban la manera de corregirlo mediante las repeticiones hasta que lograban una buena ejecución. Es importante mantener una buena actitud frente a las cosas y más cuando no salen como nosotros queremos, el crear un efecto de desespero en nuestro organismo perjudica la concentración y esto conlleva a un déficit en el desarrollo corporal, Creager (1999).

Llegando a la décima semana, los juegos pre deportivos que se plantean en la sección de entrenamiento tienen como propósito trabajar un poco más la fuerza, sin estropear el proceso de formación y desarrollo de las niñas, puesto que los juegos que realizan son trabajos de auto carga sin provocar un sobreesfuerzo en los músculos, Castañer y Camerino (1991). En el transcurso del entreno las deportistas observan que a medida que realizan los lanzamientos, cada vez el balón avanza un poco más del punto previsto sin causar muchas dificultades en el momento de ejecutar el ejercicio, causando un cambio progresivo muy notorio en su desarrollo funcional.

En el transcurso de la semana once, los juegos pre deportivos se concentran en tener una mejor precisión al momento de lanzar, no solamente se pretende que las jugadoras ya tengan el control con el balón sino que puedan ubicarlo a un lugar específico donde se le indique, este es uno de los puntos más importantes, por esta razón merece un poco más de concentración y dedicación al momento de ejecutar. Las niñas empiezan a notar que al realizar los juegos de lanzar y ubicar, lo hacen de una manera más acertada aunque no del todo en su finalidad, pero pues esto no significa que están muy lejos del objetivo y cada vez que realizan un movimiento lo mejoran poco a poco, pues en esta etapa de entrenamiento es donde se alcanza una mayor

estabilidad de los motivos, intereses y puntos de vista propios, en la cual las niñas van haciendo más conscientes de su propia experiencia, Aldama, N. (2011).

Después de once semanas de entreno, las niñas han pasado por un proceso durante el cual han tenido transformaciones en su desarrollo deportivo, en esta sección de entrenamiento se pretende que las niñas ya tengan un dominio total del balón y que su lanzamiento sea efectivo, al transcurrir la clase, las deportistas han corregido sus falencias, mejorando de manera positiva a través del juego, pues ya tiene definida cuál de sus extremidades es la más hábil, por tal razón los lanzamientos son más fluidos y presentan una mejor coordinación, destreza y trayectoria del balón a un punto determinado, cumpliendo con el propósito de estos juegos pre deportivos dentro de la formación de las niñas como un medio lúdico en la enseñanza- aprendizaje, Blázquez (1995).

Después de dar a conocer los resultados de los juegos de lanzamiento, se procede a describir lo ocurrido con los juegos los días Jueves, donde las niñas tenían que tener contacto con el balón mediante un golpe mientras esté se encontraba en el aire durante las doce semanas en el mismo grupo A, es muy importante aclarar que la estructura de estos juegos es un poco mas complejos que los mencionados anteriormente.

En el proceso que se inicia en la primera semana las niñas muestran que la coordinación óculo manual no la tiene muy desarrollada, y es por esto que los juegos tienen que ayudar primero que todo a la evolución de la coordinación como una habilidad básica, Rivera (1991). Con los juegos propuestos en esta clase, las niñas no logran relacionar la distancia de la mano

con el balón al momento de recepcionarlo, cayendo todos los balones al suelo sin ser golpeados o tan solo tocados por las deportistas.

En la sección de entrenamiento de la segunda semana, se sigue insistiendo con el trabajo de los juegos donde las deportistas tienen contacto con el balón en el aire, para ir corrigiendo errores y de esta forma avanzar un poco en el proceso. En este entrenamiento las falencias todavía son notorias puesto que las deportistas aún siguen trabajando con ambas manos sin identificar en cuál de sus extremidades tiene más habilidad para lanzar y recepcionar el balón, pero dentro del proceso de formación todavía no se puede llevar a la niña a una anticipación del movimiento sin que experimente la ejecución con ambas manos, Buendía (2003).

Pasando a la tercer semana, las niñas mediante la sección de entrenamiento empiezan a darse cuenta que en una de sus extremidades tiene más habilidad para lanzar el balón y de igual forma para golpearlo, aunque de todos los golpes no son contundentes y acertados hay muchos que al menos ya pasan rozando el balón desviándolo en su trayectoria creando un cierto índice de aproximación muy mínimo entre la niña, la distancia y el balón.

En la cuarta semana el avance de las deportistas es muy mínimo, pues se nota en el momento en que ellas buscan la manera de acomodarse para lanzar el balón y también para golpearlo, con lo juegos que se desarrollan en el entreno poco a poco van encontrando ese perfil que les ayuda a ir mejorando progresivamente, mientras de forma repetitiva y con mucha lúdica desarrollan la sección de entrenamiento, interactuando con el resto de las compañeras su poca experiencia y buscando la manera de adaptar una buena postura con ayuda del grupo, puesto que

el trabajo en equipo hace que los errores se conviertan en un objetivo fácil de corregir y cumplir, Maldonado (1987).

Llegada la quinta semana, el desarrollo de la sección de entrenamiento se vuelve más interesante, pues las niñas comienzan a explorar mediante los juegos que en una de sus manos tiene más habilidad que en la otra y que por lo tanto el trabajo debe de recargarse un poco en su extremidad “preferida” como lo nombran ellas. No obstante el mecanismo de los juegos está estructurado para trabajar ambas manos, pero con una pequeña intensidad en la que tienen mayor control, aunque todavía no puedan percibir adecuadamente sus capacidades y limitaciones. Es una etapa, en la que concordamos con el autor Linaza Iglesias y Antonio Maldonado Rico (1987), muy conveniente para fomentar la diversificación de las actividades motrices y emplear el juego con todas las posibilidades didácticas que posee.

Durante la sexta semana se va perfeccionando el movimiento de la mano y el contacto con el balón. Con la realización de los juegos pre deportivos de esta sección, se va logrando que las niñas intercepten el balón de manera acertada mientras este se encuentra en el aire, aunque algunos lanzamientos y golpes no son tan precisos, el avance se vuelve notorio y se va facilitando la corrección de los puntos que les causa dificultad, como elemento imprescindible para lograr una formación lo más completa posible que facilite el desarrollo integral y multifacético de las futuras jugadoras en función de alcanzar las metas trazadas y en aras de apreciar como nuestro movimiento deportivo, específicamente el Voleibol, requiere que se realice un estudio bien detallado como lo menciona Durand (1988).

En la séptima semana el contenido de los juegos pre deportivos se enfoca en el trabajo conjunto de lanzar y golpear a la misma vez, para mejorar la coordinación de la mano que va a receptar el balón en el aire para que el movimiento sea más certero, las niñas en este trabajo se sintieron muy satisfechas, pues se pudo notar en la expresión de cada una al igual que el momento en que realizaban el gesto, pues ya manejaban la distancia del balón en el aire esperando el mejor momento para golpearlo. El entrenamiento fue tan complaciente para las niñas que muchas ya empezaban a plantear sus propias hipótesis acerca de los errores más comunes en la ejecución, mostrando que a pesar de las edades ya tienen una posición autocrítica frente a sus comportamientos, Morich (2003).

Siguiendo con la octava semana, los entrenamientos se van colocando cada vez más eficientes en el desarrollo de las deportistas, pues en esta sección las niñas han mostrado una mejoría en el golpe del balón siendo más efectivo, pero con una falencia, y es que el golpe ya lo tienen preciso pero no logran ubicar el balón en un punto fijo, aunque este último punto no es de preocuparse porque se ha demostrado que mediante los juegos pre deportivos se puede adaptar a las niñas a un ejercicio por complejo que parezca sin perder la dinámica del juego, lo que implica que no se puede abordar la iniciación deportiva con anterioridad siempre y cuando la práctica vaya acorde a las posibilidades de los alumnos y los objetivos de la etapa, Velásquez, R. (2003).

En la novena semana se tienen en cuenta las falencias de la clase anterior y mediante los juegos se proponen ejercicios que van a ayudar a que las niñas puedan establecer la ejecución a un punto fijo, a pesar de muchos intentos las niñas aun no logran de manera efectiva la ubicación espacio- temporal del balón, pues para ellas todavía es un poco complejo ya que vienen de

perfeccionar una ejecución y están en el comienzo de una nueva fase dentro del movimiento, aquí como entrenadores debemos de volvernos motivadores para despertar en las niñas ese espíritu de superación que favorece en gran parte a la construcción y el dominio de los patrones motores básicos para conseguir en el futuro un aprendizaje eficaz de las habilidades deportivas, Aberastury, A. (1986).

Cuando llega la décima semana, las niñas presentan una motivación en el entreno que es causada por los juegos, porque quieren empezar a rectificar los errores cometidos en las clases anteriores y esto facilita mucho el proceso, pues así lo menciona Mesa (2007). Las deportistas empiezan a desarrollar los juegos y a su vez van corrigiendo los errores que se cometen durante la marcha ósea que si el balón fue lanzado y no llegó al punto señalado, ellas buscan la manera de acomodarse las veces que sea necesario hasta que encuentran una buena postura para acertar su ejecución, la forma en como insisten las niñas por querer hacer las cosas bien crea en ellas mismas un perfil de jugadoras con ganas de triunfar.

En este punto las niñas han atravesado una gama de juegos pre deportivos, y es en la semana once donde se recolecta cada una de las partes de la ejecución para agruparlas y formar un solo gesto, los juegos que se aplican en esta sección de entrenamiento ya no son tan complejos, porque las niñas traen una formación, pero sí entra a jugar un papel muy importante y es el uso de la fuerza. Las deportistas se sienten más familiarizadas con la ejecución y como en esta sección los puntos claves a donde tiene que ser dirigido el balón están un poco retirado, obliga a las niñas a que el golpe sea un poco más fuerte, seguramente se piensa en un sobre

esfuerzo de las deportistas, pero por la forma en como lo hacen se puede afirmar que no lo es porque en muchas ejecuciones el balón cae más allá del punto previsto como objetivo.

En la semana doce, los juegos pre deportivos han cumplido con su labor como método de formación, ya que las niñas aprovechan su estructura de lúdica y juego para fomentar su práctica desde edades tempranas como elemento imprescindible para lograr una formación lo más completa posible que facilite el desarrollo integral y multifacético de las futuras jugadoras, Navelo (2004).

En esta última semana, las niñas emplean todo lo que han aprendido mediante el desarrollo de los juegos en el momento de ejecutar los ejercicios, lo hacen de una manera muy natural, cumpliendo con cada uno de los objetivos que tiene el gesto, como el movimiento, la ejecución, la precisión y trayectoria.

Al momento en que las niñas realizan el movimiento completo, con un punto de referencia fijo a donde lo tienen que enviar y a la distancia en que se encuentra, lo hacen con mucha facilidad, aunque cabe resaltar que este último punto de la distancia se tiene que seguir trabajando, pues la ganancia de fuerza en las niñas es progresiva y solamente a muy pocas niñas no les llegaba el balón con frecuencia pero no por la mala ejecución si no por no tener desarrollada la fuerza necesaria.

Con el grupo B, durante las doce semanas se llevó un plan de entrenamiento tradicional, en el cual se estructuraron ejercicios acordes a la técnica del voleibol, sin tener en cuenta la

lúdica, siguiendo los distintos métodos de ejecución y perfeccionamiento, donde las niñas no tuvieron claridad en muchas de las técnicas, principalmente en la del saque por arriba, porque dentro de los ejercicios que se plantearon durante el proceso se hicieron pocas prácticas en relación a esta técnica, de una manera no muy profunda, pues en esta categoría no se aplica el gesto en su totalidad. Cabe resaltar que por la variedad de ejercicios técnicos, las niñas no presentan un afianzamiento total o una claridad en algún gesto deportivo del voleibol, resaltando que esta teoría tradicional no se preocupa si no en la ejecución casi que perfecta olvidándose de los procesos de iniciación.

Terminado este proceso de las doce semanas de entrenamientos por cada grupo con su respectiva metodología, se prosigue a las evaluaciones finales que contienen la misma estructura que las evaluaciones iniciales, para llegar al análisis de los resultados de manera individual y grupal arrojados por las deportistas.

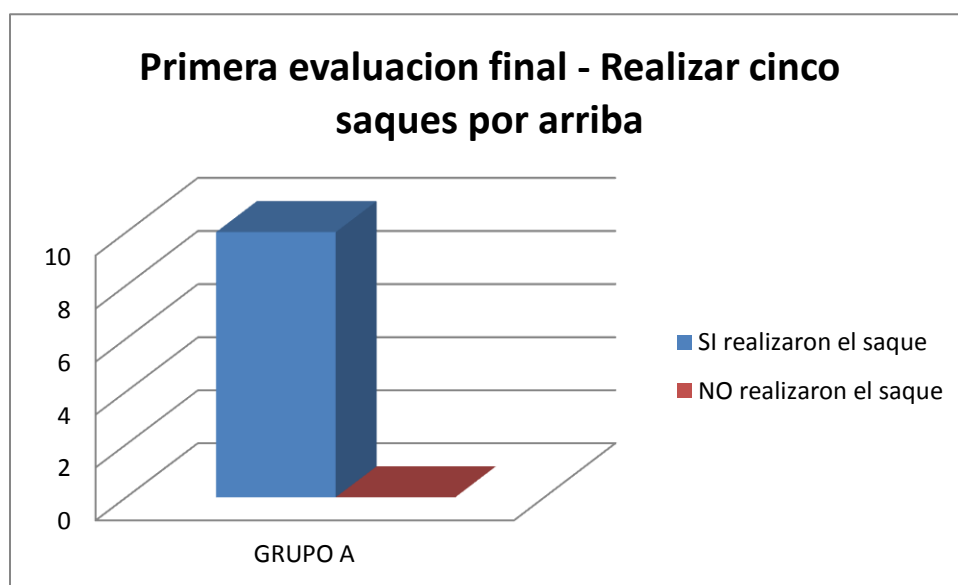


Figura 13. Resultado Primera evaluación Final Grupo A – realizar cinco saques por arriba. Fuente: Autor.

Análisis: el 100% de las niñas tuvieron un excelente desempeño en la ejecución cada una logro realizar el gesto en su totalidad no muy técnicamente, pero al menos ya no les caía el balón al suelo sino por el contrario golpearon el balón en el aire dirigiéndolo a un punto fijo, no con todas la fuerza necesaria que se debe de tener en un saque pero si con una muy buena aproximación.



Figura 14. Primera evaluación final al grupo A. Fuente: Autor

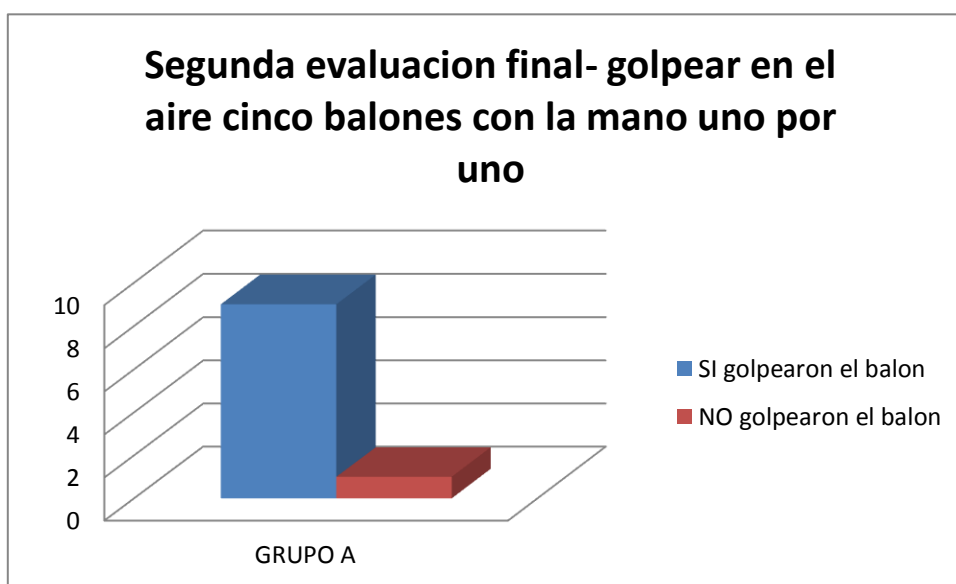


Figura 15. Resultado Segunda evaluación Final Grupo A – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno. Fuente: Autor

Análisis: el 90% de las niñas mejoro su aproximación al balón con la mano, acertando golpearlo mientras esté se encontraba en el aire evitando que se callera al suelo, mostrando así una mejor coordinación óculo manual, el otro 10% que corresponde solo a 1 niña, no logro acertar tres de los cinco golpes, por razones de concentración en el momento de realizar la evaluación.



Figura 16. Segunda evaluación inicial al grupo B. Fuente: Autor

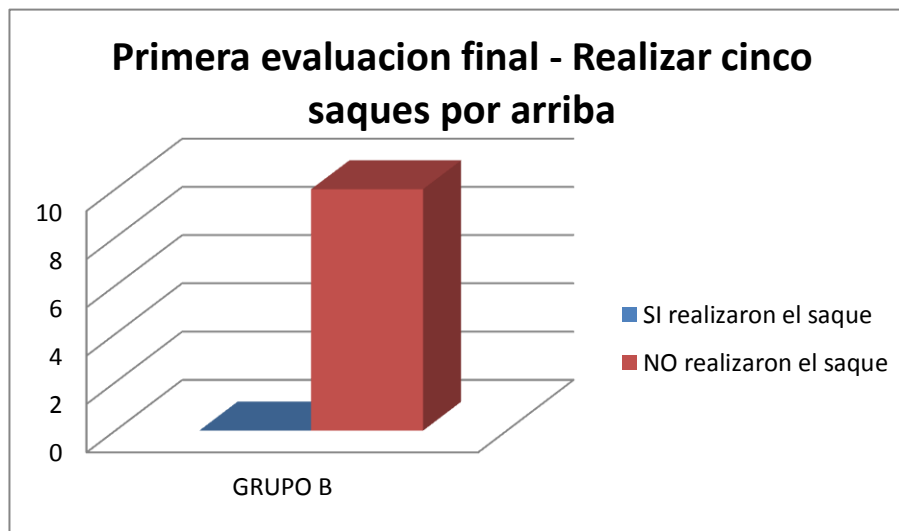


Figura 17. Resultado Primera evaluación Final Grupo B – realizar cinco saques por arriba. Fuente: Autor

Análisis: El 100% de las niñas no tuvieron un buen desempeño en la ejecución, sus movimientos no eran parecidos a la técnica y su ejecución era mínima, les ocurrió lo mismo que en la evaluación inicial, ninguna pudo realizar el gesto forma como tal.



Figura 18. Primera evaluación final al grupo B. Fuente: Autor

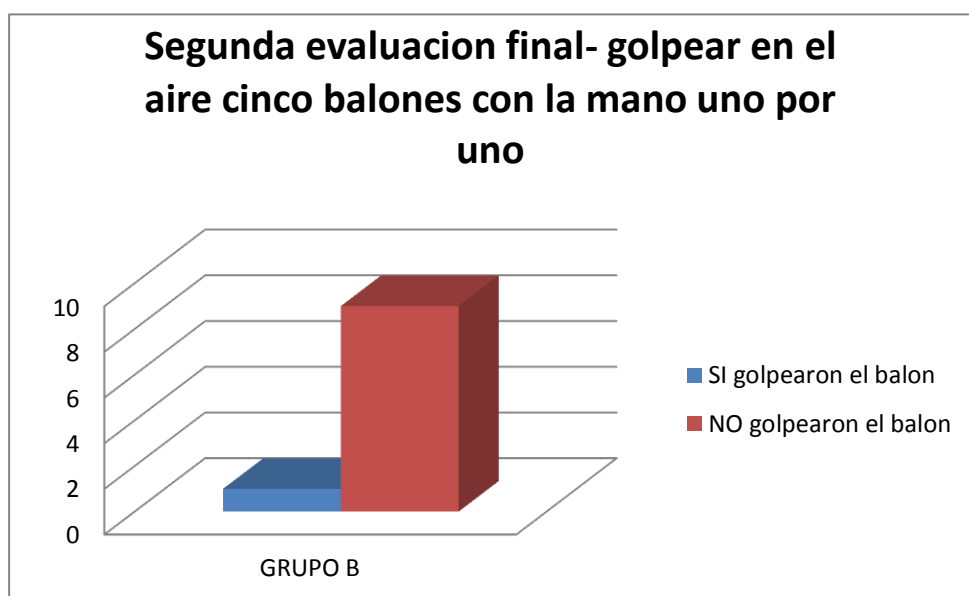


Figura 19. Resultado Segunda evaluación Final Grupo B – golpear en el aire cinco balones con la mano uno por uno. Fuente: Autor.

Análisis: el 90% de las deportistas que equivale a 9 niñas no pudieron golpear el balón cuando se lo lanzaban, puesto que su trayectoria y ubicación de la mano receptora no era la más adecuada y mucho menos los movimientos, solo el 10% de las niñas ósea 1 deportista logro golpear 3 de los 5 balones pero no de una forma muy clara ni tampoco acertada en su totalidad



Figura 20. Segundan Evaluación final grupo B. Fuente: Autor

7.1 Comparación de los resultados de las evaluaciones iniciales y finales del grupo a y b

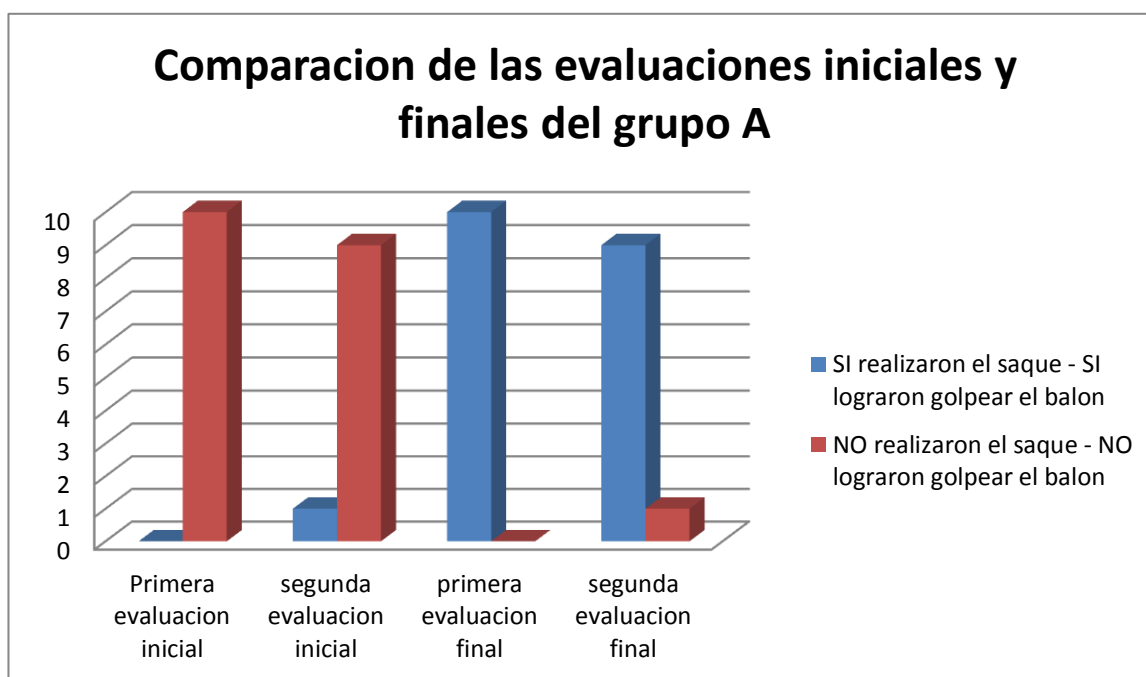


Figura 21. Comparación de las evaluaciones iniciales y finales del grupo A. Fuente: Autor

Análisis: por medio de las graficas se puede observar que las niñas del grupo A lograron una mejoría en las evaluaciones respecto a su dinámica de ejecución, cumpliendo con los objetivos propuestos, que era en llevar a las deportistas a una iniciación de la técnica del saque por arriba, en su gesto-forma, mediante juegos pre deportivos.

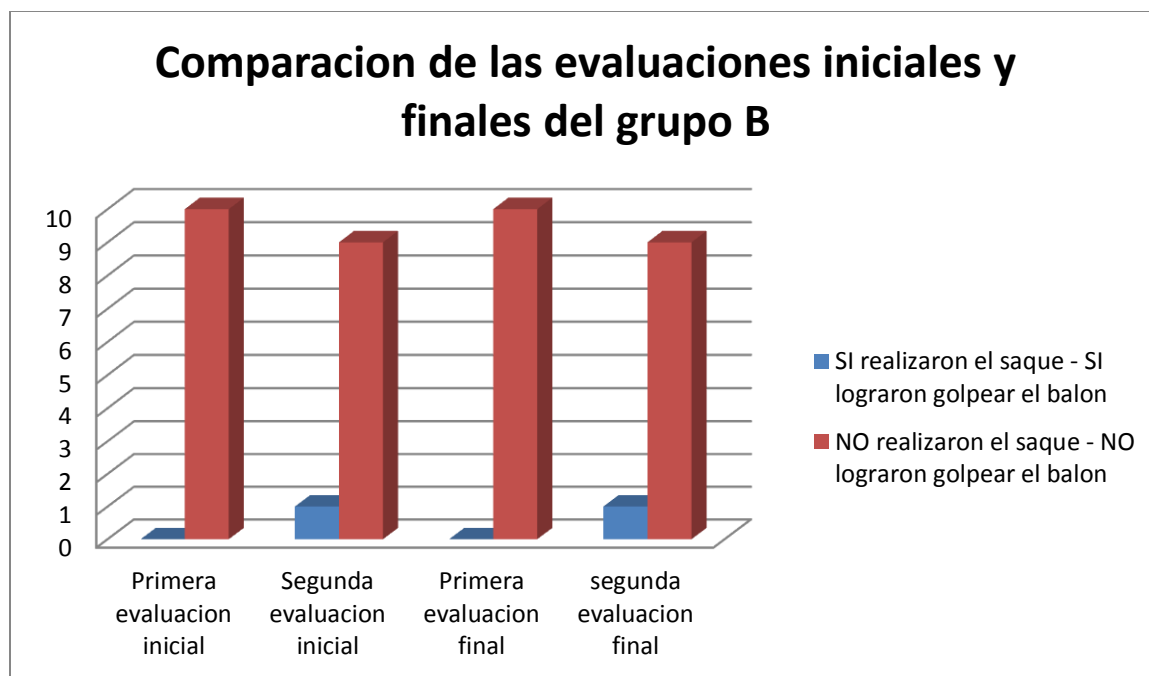


Figura 22. Comparación de las evaluaciones iniciales y finales del grupo B. Fuente: Autor

Análisis: por medio de las graficas se puede observar que las niñas del grupo B no pudieron cumplir con el objetivo propuesto de tener una iniciación al saque por arriba, en su gesto – forma, puesto que este grupo en su desarrollo durante las doce semanas fue mediante el entrenamiento tradicional, donde las deportistas no lograron la aproximación, la coordinación y el contacto con el balón al momento de lanzarlo y golpearlo a la vez.

Conociendo los resultados de los dos grupos en las evaluaciones y durante el trabajo realizado en las doce semanas se puede decir que la mejor manera de llevar a los niños a una iniciación deportiva es mediante los juegos, pues la lúdica los atrae mucho más y les permite un mejor desarrollo de sus habilidades básicas, en este caso los juegos pre deportivos lograron su objetivo, que era llevar a una iniciación a la técnica del saque por arriba, es de aclarar que no se pretendía aplicar la técnica en su totalidad porque en esta categoría no se enseña el gesto como

forma específica, pero si lograr un avance en cuanto a la forma-gesto del saque por arriba para que cuando avancen de categoría no les cause dificultad adaptarse a la ejecución, sin olvidar que las características de los niños en esta edad determinan la mejor manera de incidir en su capacidad de aprendizaje asimilando todo aquello que le divierte, que le examina y que le supone un reto. Los métodos o entrenamientos tradicionales son efectivos pero no en categorías de iniciación, sino en deportistas que tengan una base técnico-táctica muy formada en su estructura deportiva.

8. CONCLUSIONES

Los resultados del presente trabajo permiten poner a consideración de profesores de Educación Física, entrenadores y grupos de expertos relacionados con el deporte, las siguientes conclusiones:

1. Que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguida por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional.
2. Durante la iniciación deportiva se deben respetar los procesos de desarrollo del individuo para no llevarlos a un rendimiento prematuro que puede traer consigo consecuencias irremediables como el abandono deportivo.
3. En el deporte del voleibol, la edad propicia para iniciar su práctica se encuentra entre los 9 y 11 años, pues su aprendizaje está ligado a fundamentos técnicos básicos que le ayudarán

a desarrollar habilidades específicas permitiendo accionarse en el juego motivando su participación y permanencia en el deporte.

4. Los juegos pre deportivos son una de las mejores alternativas para conseguir una excelente adaptación del niño en el deporte en etapas de iniciación, pues por medio de la lúdica, la recreación y el juego los niños consiguen una relación placentera con la dinámica del mismo, mientras van conociendo más acerca de la modalidad deportiva por la estructura que maneja el juego pre deportivo el cual aparte de recrear conlleva a un acercamiento de la técnica.
5. El entrenamiento tradicional, no es el conveniente para los niños que se encuentran en etapa de iniciación, pues la estructura de los ejercicios van enfocados a la técnica y la táctica de un deporte en especial y no en aportar al desarrollo de habilidades básicas, son métodos que se utilizan para deportistas que ya tienen un avance dentro del proceso de formación, que pueden de una manera muy factible adaptarse a los ejercicios en una sección de entrenamiento.
6. El error cometido con más frecuencia por los adultos es intentar ayudar a los niños a desarrollar una habilidad deportiva con estrategias incorrectas, logrando eliminar el placer en los deportistas, pues quieren enseñar a un niño a tirar, atrapar o lanzar un balón de la misma manera que a una persona hábil, eso resulta totalmente imposible y la idea es que los niños aprendan hacer las cosas bien desde el principio porque las malas costumbres son difíciles de cambiar, siendo uno de los mitos más peligrosos del aprendizaje en las habilidades deportivas.

9. RECOMENDACIONES

El análisis de los resultados y la revisión de la literatura tanto nacional como internacional permiten presentar las siguientes recomendaciones:

1. Es importante que los profesores de educación física conozcan muy bien las fases sensibles de las habilidades básicas, pues estas son indispensables no solo en el proceso de crecimiento sino también en el correcto desarrollo del niño, de esta manera se podrá garantizar un mejor desempeño en el deporte de alta competencia.
2. Hacer uso de la lúdica, la recreación y el juego como medio de enseñanza, pues con el empleo de estos juegos diseñados los deportistas adquieren una buena base que los ayuda a realizar movimientos que parezcan complejos en procesos divertidos.
3. Categorizar a los deportistas por edades, esto ayuda a un mejor control del grupo y que no se interrumpan ni se mezclen los procesos de cada uno, logrando un rendimiento óptimo en las clases como en el desarrollo de cada deportista.
4. Diseñar un conjunto de juegos pre deportivos considerando las particularidades de la iniciación deportiva y la metodología para el desarrollo de los mismos, en función de los elementos técnicos tácticos básicos declarados para el desarrollo del juego en la categoría objeto de investigación
5. Emplear los entrenamientos tradicionales con niños que ya no se encuentren en proceso de adaptación e iniciación en el deporte, por el contrario que cuenten con una formación técnico-táctico con tendencia al desarrollo de cualidades psicofísicas, orientadas al logro

de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo

10. BIBLIOGRAFIA

Barrios Recios, J. y Ranzola Ribas, A. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.*

Editorial Deportes INDER José Antonio Huelga. La Habana, Cuba. 1998.

Betancourt Remond Maikel Alberto, Lacosier Baptiste Rosbel, Reyes Cabrera Agdemar,

Proenza Ortiz Carlos, (2010): *Juegos pre-deportivos para el desarrollo de la preparación técnico táctica en la iniciación al voleibol categoría pioneril 9 y 10 años para ambos sexos en el combinado deportivo Juruquey, Bella Vista.* Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd151/juegos-predeportivos-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm>.

Blázquez Sánchez, D. (1995): *Métodos de enseñanza de la práctica deportiva.* Libro la iniciación deportiva y el deporte escolar, editorial INDE.

Blázquez Sánchez, D. (2013): *Iniciación a los deportes de equipo. Del juego al deporte: de los 6 a los 10 años.* Editor Inde (2013), pág., 202.

Blázquez, D. (1998): *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona: Inde.

C Águila, A Casimiro. (2000): *Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar.* Revista digital Buenos Aires Año 5 - Nº 20 Abril 2000.

- Callejón Lirola, D. (2006): *Estudio y análisis del saque en el voleibol masculino de alto rendimiento*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, ISSN-e 1885-3137, Vol. 2, Nº. 5, 2006, págs. 12-28.
- Colectivo de autores. *Aprender haciendo. Los métodos participativos de enseñanza*. La Habana, Cuba.1995.
- Colectivo de autores. *INDER MINED. Programas de Educación Física y orientaciones metodológicas*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba. 2001.
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de Enero de 1995. Recuperado de <http://coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=48993>.
- Damas Arroyo, J; Clemente, J. (2002): *La enseñanza del voleibol en las escuelas deportivas de iniciación, propuesta práctica para el desarrollo del deporte escola* Editorial Gymnos. España (Madrid), 2002. ISBN: 84-8013-337-6.
- Devís, J. y Sánchez, R. (1996): *La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales*. En J.A. Moreno y P.L. Rodríguez (dirs.) *Aprendizaje deportivo*, Universidad de Murcia, pp. 159- 181.
- Dietrich Martn. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*: editorial Paidotribo.
- Documento de la ley 181 de 1995 *Fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. Medio de

Publicación: Diario Oficial No 41.679 de enero 18 de 1995. Extraído de
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>.

Drauchke, K. (1998) *El entrenador de Voleibol*. Barcelona, Editorial Paidotribo. Figueredo

González J. y Cols. *El juego como vía que tienen los niños de conocer el mundo que están obligados a transformar*. (Parte II). Revista Electrónica Granma Ciencia. Vol. 8, N° 1, Enero-Abril. 2004.

García Hernández, T; Barrera Pardo, L. (2014): *Adecuación curricular para la inserción del voleibol como juego pre-deportivo en el segundo ciclo de la enseñanza primaria en el municipio San Cristóbal*. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 190, Marzo de 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd190/adecuacion-curricular-para-la-insercion-del-voleibol.htm>.

Gil Mármol, S; Pujante, R. (2010) Unidad didáctica: '*Jugando al voleibol*' EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 150. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd150/unidad-didactica-jugando-al-voleibol.htm>.

Gil, A; Moreno Arroyo, M; Moreno Domínguez, A; García González, L; Villar Álvarez, F. (2011): *Estudio del saque en jóvenes jugadores/as de voleibol, considerando la eficacia y función del juego*. **Localización:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 19, 2011, págs. 19-24.

González Villora, S; García López, L; Contreras Jordán, O; Mora Moreno, D. (2009):

El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 15, 2009, págs. 14-20.

Grismel Portuondo, B; Dumois, M. (2014): *Conjunto de juegos para la enseñanza del voleibol en la categoría pioneril de base masculino combinado deportivo. Revista digital*, Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com/efd188/juegos-para-la-ensenanza-del-voleibol.htm>.

Guillen, A. (2002): *La iniciación deportiva basada en las habilidades motrices y en el juego*. Centro universitario Villanueva. Universidad Complutense de Madrid.

Hernández Moreno, J. (1998): *La técnica deportiva y su incidencia y significación en la configuración y desarrollo de la acción de juego: aplicaciones a la iniciación deportiva y al entrenamiento*. IV Simposio Internacional de Educación Física escolar y deporte de alto rendimiento. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Herrera Delgado, G. (1993): *Voleibol I y II*, Editorial Pueblo y Educación, Cuba, 1993.

JD, Devís. (2006): *Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos*. Presentación 5 La necesidad de la educación física, 2006 sepdf.gob.mx.

Kleshev, Y. (1994): *Preparación del Voleibolista*. Editorial Científico técnica, 1994.

- López Rodríguez, A. (2003): *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo*. Editorial Deportes.
- Marsenach, J; Druenne, F. (1991): *Manuales para la enseñanza, iniciación al voleibol*. Editorial Gymnos. Francia (París), 1991. ISBN: 84-85945-00-X.
- Martínez Nieto, J. (2006): *El saque en Voleibol. Formas de aprendizaje*. Revista Digital Buenos Aires - Año 11 - N° 102 - Noviembre de 2006. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd102/saque.htm>.
- Ministerio de Educación Nacional (s/f). *Serie lineamientos curriculares educación física y deportes*. Disponible en: http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles339975_recurso_10.pdf.
- Ministerio de Educación Nacional (s/f). *Serie lineamientos curriculares educación física y deportes*. Disponible en: http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf. Pp. 15 y 17.
- Navelo Cabello, R. *El joven Voleibolista*. Instituto Cubano del Libro. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana, 2004, 53-56pp.
- Neumaier, A; Groser, M. (1986): *Técnicas de entrenamiento*. México. Ediciones roca.
- Núñez, U. (2000): *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo*. Editorial INDE (papel), edic (2000), ISBN 978-84-95114-51-8.

Ordoñez González, Carlos Alberto, (2012): *Aplicación de juegos pre-deportivos como estrategia para el proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol, en los alumnos del octavo, noveno y décimo año de educación general básica de los institutos técnicos superiores de la ciudad de Saraguro, año lectivo 2012*. Extraído de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/5105>.

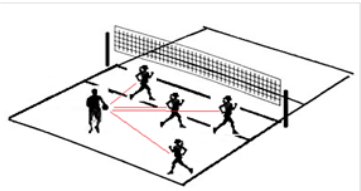
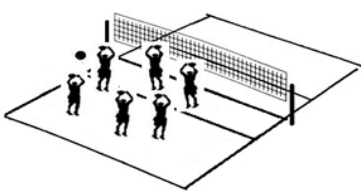
Seirul-lo, F. (2003): *Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo*. 1st Meeting of Complex and Sport. INEFC-Barcelona.

Torrents, M. (2005): *La teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo*. Tesis doctoral. INEFC-Barcelona. Lleida.

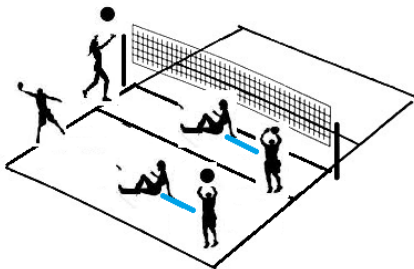
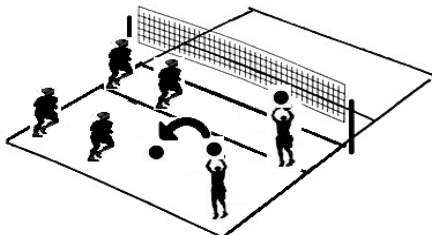
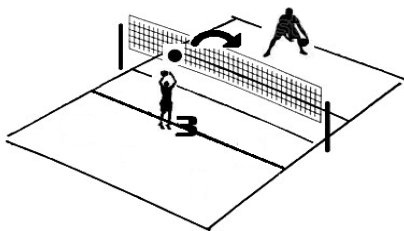
Turro Romero, B (s/f): *Juegos pre-deportivos. Una alternativa de ejercitación del voleibol para la Educación Primaria*. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, N° 183, Agosto de 2013. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd183/juegos-del-voleibol-para-la-educacion-primaria.htm>.

11. ANEXOS

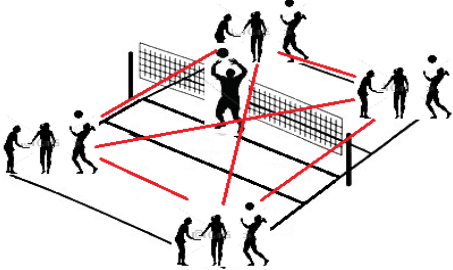
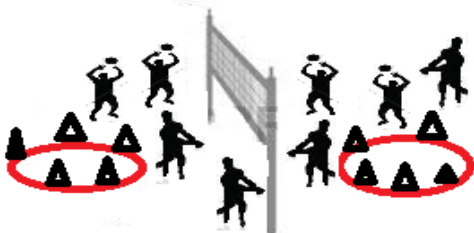
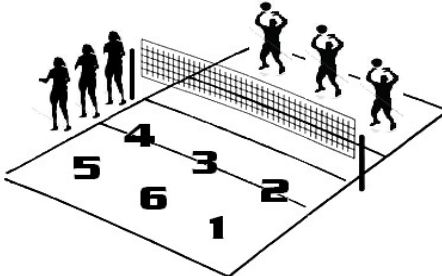
Anexo 1. Fichas grupo A ENTRENAMIENTOS CON EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DE BALON (JUEGOS PREDEPORTIVOS)

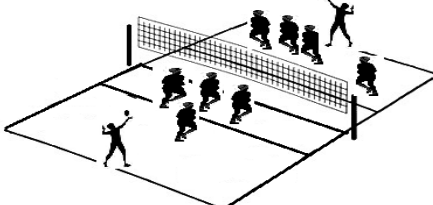
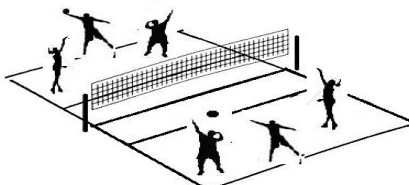
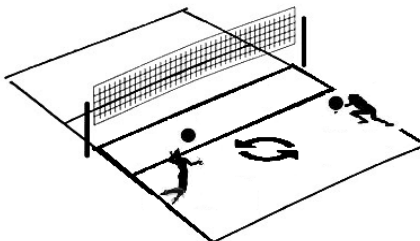
EAGLES VOLEY CLUB		16/06/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca. (mediante el juego de la lleva)	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. EL PONCHAO:Consiste en que una deportista porta un balon y tiene que impactar con el balon a las demás mientras estas tienen que evadir los lanzamientos en su contra, cuando la pelota toque a otra esta le tocara pasar a ponchar.		15 Minutos
	2. TINGO-TINGO-TANGO:con todo el grupo forman un círculo a una distancia de un metro, cada una y al sonido del pito se van lanzando el balon entre todas, al sonar nuevamente el pito la que tenga el balon sale del juego.		15 Minutos
	3.FUTBOL MINI:Dos grupos de 5 niñas y ubicadas frente a la malla pero en distinto campo de juego, van a lanzar el balon por encima de la red el equipo que mas balones pase sera el ganador.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

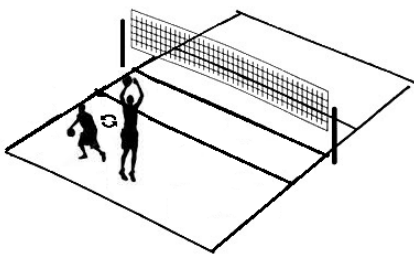
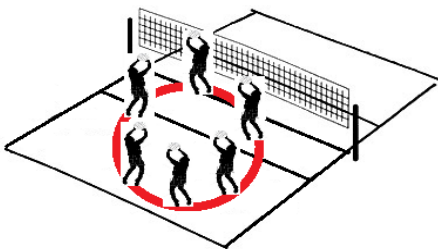
106

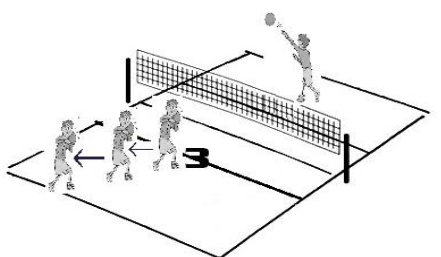
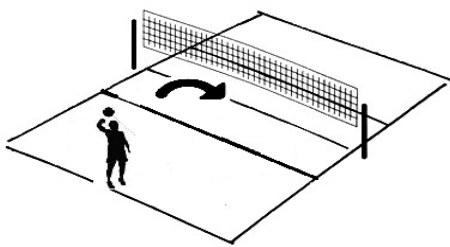
EAGLES VOLEY CLUB		23/06/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca. (mediante el juego de saltar el laso.)	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. EL BROWLINVOL: Se ubican dos grupos uno en cada linea lateral, uno de los grupos va a tener balones, los cuales al sonido del pito va a lanzar, y luego tendran que correr ala mitad de la cancha y sentarse antes de que el otro grupo agarre los balones.		15 Minutos
	3.BOTEBOL: en parejas una frente a la otra en las lineas laterales, una de las dos va a tener el balon y lo lanzara al centro de la cancha mientras su compañera tendra que correr a atraparlo sin dejarlo caer,cada niña realizara 5 lanzamientos		15 Minutos
	3.LANZA:cada niña va a tener un balon, y al sonido del pito lo va a lanzar por ensima de la red desde la linea de 3, la ultima en recuperar el balon y traerlo perderra.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

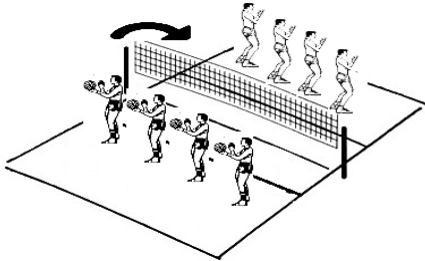
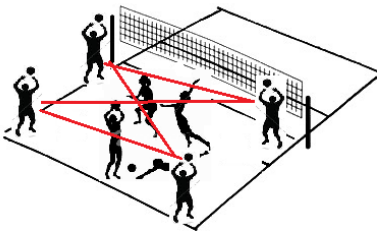
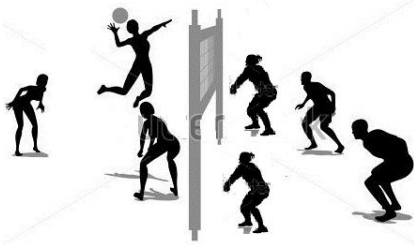
107

EAGLES VOLEY CLUB		30/06/2015	
GRUPO	6		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de congelados que consiste en que una niña persigue alas demas y si las toca tienen que quedarce estacticas .)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. BASE: en cada esquina de la cancha se ubican grupos de tres niñas, y en el centro va a estar una con el balón, cuando el profe cuente tres los grupos salen a correr y cambian de esquina sin dejarse tocar del balón que será lanzado por la niña del centro. 2. ATAQUE AL CASTILLO: Se dibuja un círculo grande en cada cancha, se colocan 5 conos. Uno de los equipos va a cubrir los conos y el otro equipo los va atacar. El grupo que ataca derribar los conos mediante lanzamientos con el balón, y el otro deberá evitarlo, en un tiempo de 5 minutos el equipo que más conos tumbe ganara 3. LA SUMA En el terreno de juego cada una tiene un balón, mientras que las demás están fuera de la cancha y van decir las suma de dos números, las que tienen balón lo van a lanzar al número que da el resultado, solo tiene 4 segundos para lanzar, si el resultado es seis todas van a lanzar el balón a la posición seis.		15 Minutos
			15 Minutos
			15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tienen 2 minutos para hidratar		10 Minutos

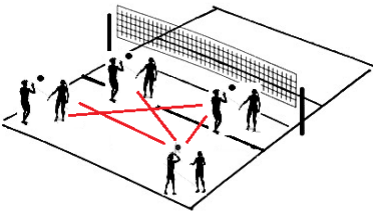
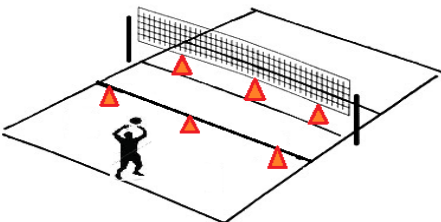
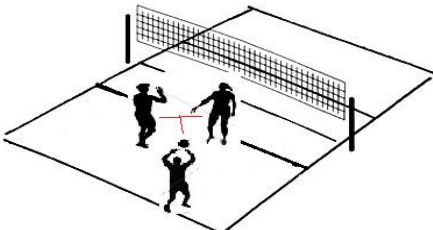
EAGLES VOLEY CLUB		07/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca. (mediante el juego de la carretilla, se hace en parejas donde uno le coge los pies al otro para que camine en las manos)	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. MATAPOLLOS: Dos niños, uno a cada lado del terreno y el resto de niños en el centro. Los de los extremos lanzan el balón hacia los del centro. Cuando un niño es tocado, pasa al bando del niño que le tocó.		15 Minutos
	2.Se divide el grupo en dos partes iguales y se situan a lado y lado de la cancha,cada jugadora debe lanzar y recibir el balon solo utilizando una mano quien la reciba o la lance con las dos manos queda eliminada.		15 Minutos
	3.EL SAPO: En parejas cituadas en los laterales de la cancha se lanzaran el balon entre si y la que reciba debiera hacerlo en cocillasy la y su compañera debiera saltar al momento de lanzar la que olvide los movimientos sera eliminada .		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendrán 2 minutos para hidratar		10 minutos

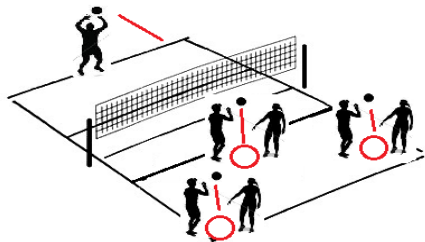
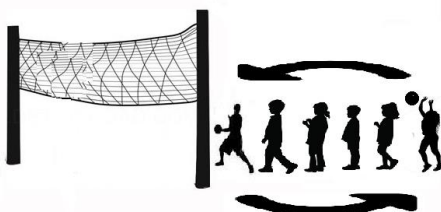
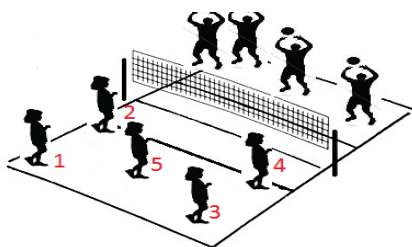
EAGLES VOLEY CLUB		14/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca. (mediante el juego de la lleva)	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1.WOUSER: En parejas y de espaldas vamos a lanzar el balon por debajo de las piernas con la mano derecha y luego por encima de la cabeza con la mano izquierda se debera recibir con la mano contraria quien la deje caer hara punto para su compañero,gana quien complete 5 puntos.		15 Minutos
	2. Todos los miembros deberán formar un círculo. La labor consistirá en ir lanzandose el balon con una mano lo más rápido posible.sale del juego quien lo deje caer.		15 Minutos
	3. Se hacen 2 equipos, cada uno de los equipos tiene un espacio de donde tiene que tirar todas las pelotas al campo contrario. El juego consiste en tener el menor número de balones en su campo al terminar el tiempo de juego.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niños tendrán 2 minutos para hidratar		10 minutos

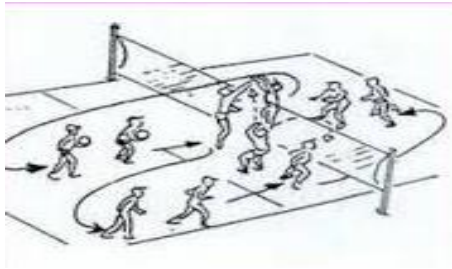
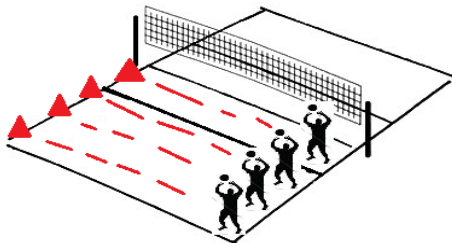
EAGLES VOLEY CLUB		21/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca. (con simulacion del juego de encostados,pero en vez de costal, utilizamos un balon que sotenemoscon las rodillas.)	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	20 Minutos
C E N T R A L	1. EL PONCHADO: Pero esta vez van a lanzar el balon con la mano que tengan mayor dominio, las niñas que sean tocadas, pasan a lanzar el balon con las que estan ponchando.		15 Minutos
	2. PASABOLA: Este juego consiste en que por parejas tienen un balon, y se ubican frente a red desde la linea de tres, y se lanzan el balon a medida de que el vaya pasando y abanzando la jugadora va corriendo, gana la que mas lejos llegue.		15 Minutos
	3. Ubicada en la linea final . cada niña tiene un balon y al sonido del pito, lo van a lanzar hacia la malla el balon que mas se aproxime sera el ganador, mientras las otras pagan con ejercicios.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

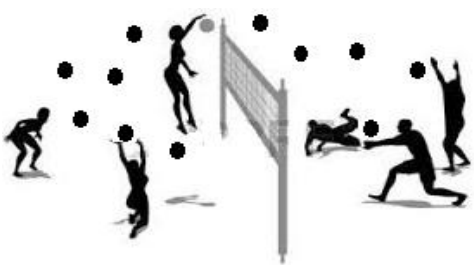
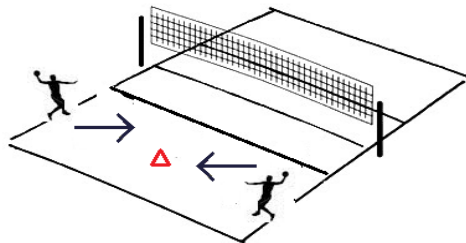
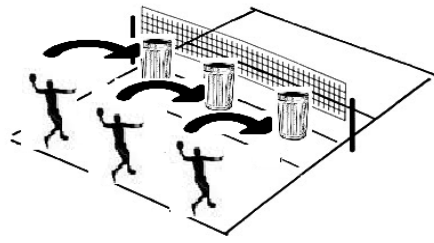
EAGLES VOLEY CLUB		28/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca. (mediante el juego del gato y el raton.)	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	20 Minutos
C E N T R A L	1. Cara a cara el grupo se encuentra dividido en dos ubicado de espaldas al lado de la malla, uno de los grupos tiene los balones, y al sonido del pito los van a lanzar hacia atras con una sola mano, pasandolas por encima red, mientras el otro grupo intenta atraparlos, gana el que mas balones atrape en 5 rondas.		15 Minutos
	2. En uno de los campos de juego de voleibol, en cada esquina se va a ubicar una niña, el resto en el centro, las niñas que esten en la esquina se van a lanzar el balon entre ellas sin dejar que las del centro lo toquen la jugadora que toque el balon pasa a lanzarlo.		15 Minutos
	3.Se divide el grupo en dos, un equipo va a lanzar por encima de la red, y el otro recibe de antebrazo,el equipo que menos balones deje caer gana.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

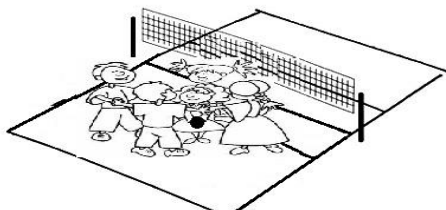
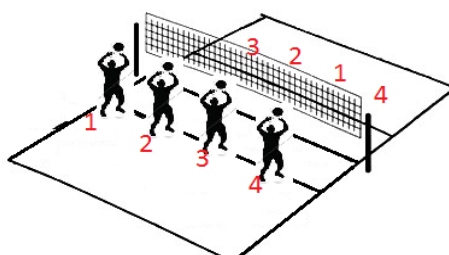
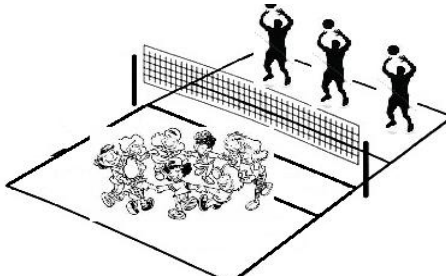
112

EAGLES VOLEY CLUB		04/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de saltar el lazo.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	15 Minutos
C E N T R A L	1. LA LLEVA CON BALON: En parejas cogidas de la mano, se van a desplazar libremente por el campo de voleibol, mientras una de las parejas vá a tener un balón y se los va a lanzar a cualquiera, la pareja que se deje tocar queda la lleva.		20 Minutos
	2. Dentro del terreno de juego se van a colocar 6 conos en distintos puntos, y cada uno tendra un valor, las niñas van a estar en la linea final, y van a tener 3 oportunidades de lanzar el balón, gana la niña que mas puntos sume.		15 Minutos
	3.En grupos de 3 niñas se van a ubicar 2 de frente a una distancia de un metro cada una, la otra va a lanzar el balón y tendra que caer, en medio de sus dos compañeras sin tocarlas, cada niña tendra 5 lanzamientos, gana quien tenga mas aciertos		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

EAGLES VOLEY CLUB		11/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante carreras por parejas.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	15 Minutos
C E N T R A L	1. EL AVION: En uno de los campos de la cancha, se dibujan tres circulos, en diferentes puntos, un grupo estara a lado de los circulos diciendoles a sus compañeras a donde tienen que lanzar el balón, para que el lanzamiento sea valido tiene que ser por encima de la red si pega dentro del circulo sera punto, gana el equipo con mas puntos.		20 Minutos
	2. EL GUSANO: Las niñas se van a colocar en una fila a una distancia de medio metro la ultima va a lanzar el balón por arriba a la primera, mientras sale a gran velocidad a ubicarse en el primer puesto, el balón se regresa ala ultima lanzado por abajo.		15 Minutos
	3.LA SUMA: Dividos en dos grupos uno frente a otro,uno va a tener balón y el otro va a estar enumerado, del 1 al 5 una de las niñas menciona un numero y las que tienen el balón tendran que lanzarlo sin equivocarse.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

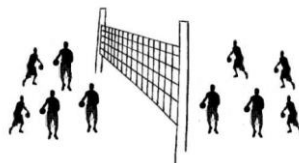
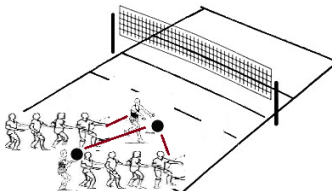
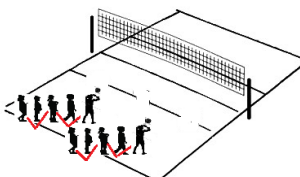
EAGLES VOLEY CLUB		18/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante carreras saltando laso.)	-Estiramiento ascendente -Hidratación	15 Minutos
C E N T R A L	1. El grupo se va a mover libremente por la cancha la cancha de juego, cuando suene el pito una de las niñas, agarra el balón y lo lanzara hacia la otra cancha, de forma inmediata se desplazan a donde esta el balón, y la primera que lo agarre lo volvera a lanzar.		15 Minutos
	2. Sobre la linea lateral se colocan los conos, y en la otra linea van a estar las niñas con un balón cada una, las cuales ván a tratar de golpearlos, la niña que mas conos toque sera la ganadora.		15 Minutos
	3. Conforman dos equipos de 5 niñas cada uno, donde se va a realizar un juego, donde solo pueden lanzar el balón por arriba de la red con una mano, mientras que el otro equipo tiene que recibir el balón sin dejarlo caer. El equipo que mas balones recepcione sera el ganador.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

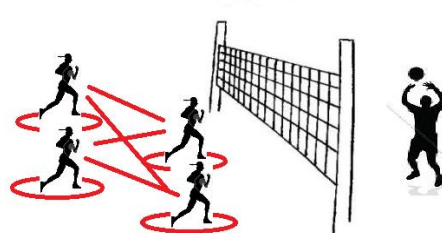
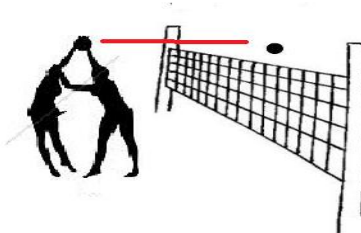
EAGLES VOLEY CLUB		25/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego del gato y el raton.)	-Estiramiento ascendente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. LA LLUVIA: Se colocan los grupos en canchas diferentes, cada niña tendrá en su mano un balón, al sonido del pito ambos equipos empiezan a lanzar balones al campo contrario, y a recoger los que estén en su campo para lanzarlos de nuevo durante cinco minutos, gana el equipo que menos balones tenga en su campo.		15 Minutos
	2. en parejas con un balón se ubican en las líneas laterales cada una, en medio de las dos se coloca un cono y durante cinco minutos van a lanzar el balón para golpear el cono, gana la que más lanzamientos acierte.		15 Minutos
	3. los dos equipos están situados en la misma cancha, al lado de la malla sobre la zona de ataque van a estar cuatro tarros, a la señal del profe uno de los grupos lanza los balones, seguido del otro equipo, el grupo que mas balones ubique en los tarros ganara		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

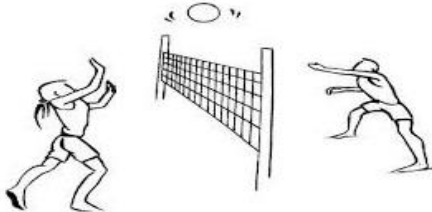
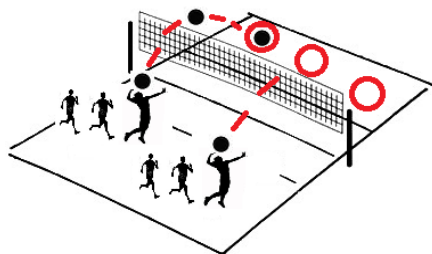
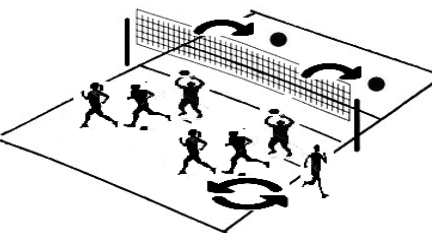
EAGLES VOLEY CLUB		01/09/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de la chuspa de aire. que consite en hacer una circulo cogidos de la mano y una niña dentro del circulo cantando.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. Una de las niñas se ubica en el centro de la cancha con un balón, mientras sus compañeras forman un circulo a su alrededor, a la señal del profe las niñas giran y la que está en el centro les lanza el balón, la niña que sea tocada pasa al centro.		15 Minutos
	2. Al lado de la red se ubican cuatro niñas, cada una con un balón, y numeradas de derecha a izquierda 1,2,3,4, al otro lado sobre la línea de tres están pintados los cuatro números en diferente orden, al sonido del pito van a lanzar el balón por encima de la red tratando de ubicarlo en el número que le corresponde, cada jugadora tendrá tres balones y solamente gana la que más lanzamientos ubique		15 Minutos
	3. Un grupo de niñas forma un circulo cogidas de la mano en una cancha, las demás están al otro lado cada una con balón, estas lo van a lanzar y el otro grupo tiene q moverse y tratar de que el balón caiga dentro del círculo, rotan		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

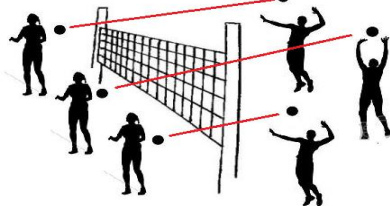
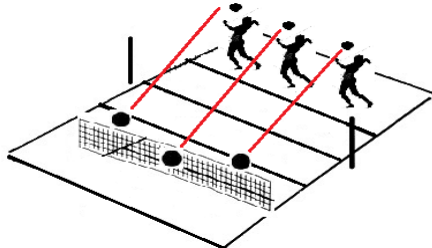
117

**Anexo 2. Fichas grupo A ENTRENAMIENTOS CON EJERCICIOS DE GOLPEAR EL
BALON POR ARRIBA (JUEGOS PREDEPORTIVOS)**

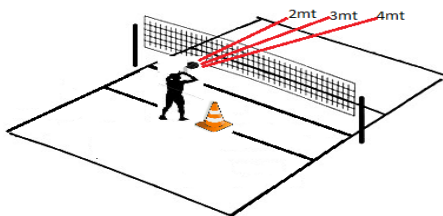
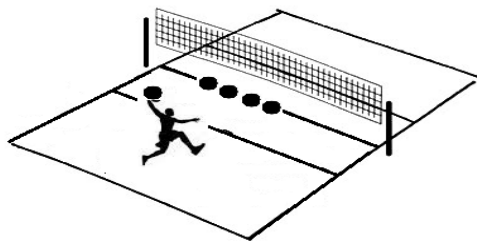
EAGLES VOLEY CLUB		18/06/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de la lleva.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. REBOTE LIBRE: Se divide a los alumnos de acuerdo al número de balones y se les deja moverse libremente por el campo rebotando el balón con ambas manos, cada que suene el pito aumentan la velocidad, gana quien rebote más rápido el balón sin desviarlo		15 Minutos
	2. CARRERA DE TOQUES: Se ubican dos filas detrás de la línea final, la última lanza el balón al aire y lo golpea con ambas manos, la primera que se encuentra en la fila sale a correr y tiene que atrapar el balón, gana la fila que primero atrape el balón		15 Minutos
	3. Ubicadas en las mismas filas, esta vez la primera será quien va a golpear el balón con ambas manos y la última pasara por el medio de sus compañeras haciendo zig-zag para agarrar el balón, la fila que primero detenga el balón será el ganador		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

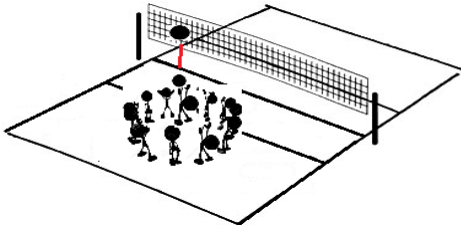
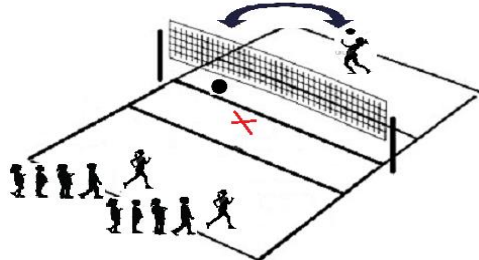
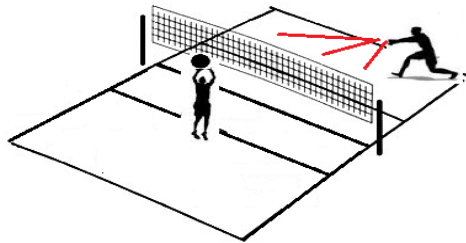
EAGLES VOLEY CLUB		25/06/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de encostados ,pero en vez de costal sosteniendo el balón con las dos rodillas .)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. CAZAR PALOMAS. Se dividen dos equipos sobre la cancha, a cada niña se le da un número. la primera de cada equipo tiene el balón en las manos. A la señal lo lanzan al aire y lo golpea con ambas manos, gritan un número, el jugador con el número señalado deberá coger el balón en un salto, y pasara a realizar el ejercicio		15 Minutos
	2. Se dibujan sobre la cancha varios círculos, y dentro de uno van a estar las niñas, una jugadora va a golpear el balón con ambas manos y lo enviara a donde sus compañeras mientras estas corren a otro circulo para no dejarse tocar del balón		15 Minutos
	3. En parejas y con balón, se van a ubicar cada una al lado de la red, y al sonar el pito quien tenga el balón lo lanza hacia arriba y ambas saltaran para golpearlo con ambas manos y enviarlo al campo contrario, la que más balones pase será la ganadora		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación 119	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

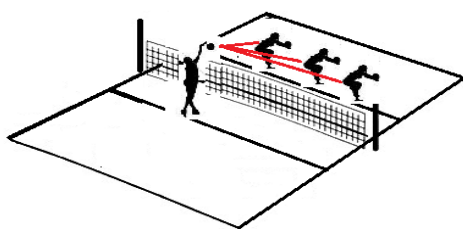
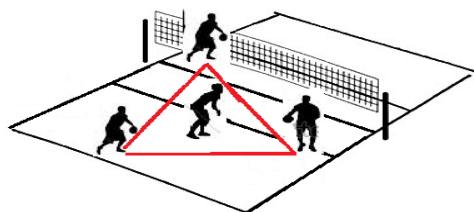
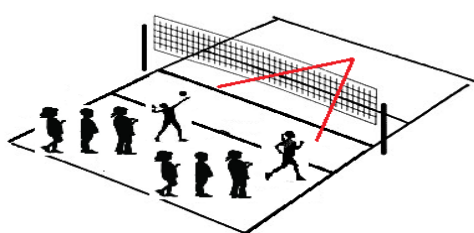
EAGLES VOLEY CLUB		02/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante carreras de carretilla, que se hace en parejas el uno de pie le coje las piernas para que su compañera camine con las manos.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. Saque rápido. Se forman dos grupos. En dos filas frente a frente a la red, con la señal del pito van a lanzar el balón al aire y solamente una de las dos lo va a golpear, mientras la otra sale a correr para cogerlo sin dejarlo caer, cada 6 lanzamientos cambian.		15 Minutos
	2. Se dibujan tres círculos en una de las canchas, y las niñas en dos filas en el campo contrario desde la línea de tres van a golpear el balón con una mano y lo van a ubicar en alguno de los círculos, quien más balones meta en los círculos será la ganadora		15 Minutos
	3. PASE HACIA ATRÁS: En dos filas de espalda a la red, el ultimo va golpear el balón hacia atrás sin mirar a donde cae y cuando el balón allá caído el primero le dará la señal para que salga a cogerlo, gana la fila que primero atrape el balon		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

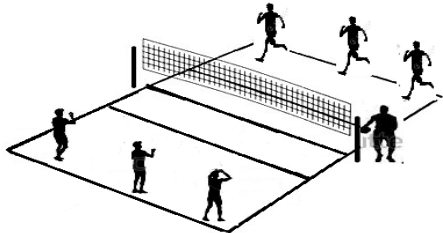
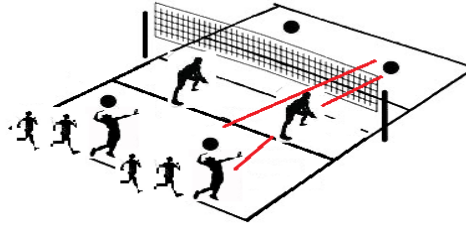
EAGLES VOLEY CLUB		09/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de saltar el laso en parejas a la vez.)	-Estiramiento ascendente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. Se colocan los conos en uno de los campos de voleibol en las posiciones aproximadas que ocupan los jugadores de un equipo. El ejecutante va a golpear el balón en el aire para tratar de tumbar los conos, la que tumbé más conos ganara		15 Minutos
	2. SACAGENTE. Se dividen en dos equipos, un equipo se coloca de espaldas en la línea de tres y el otro en la cancha contraria, al sonido del pito van a golpear los balones con la mano abierta para ponchar a sus compañeros, el jugador que sea golpeado sale		15 Minutos
	3. BOMBARDEAR EL CUARTEL ENEMIGO. Se coloca la malla en el suelo, en uno de los campos, del campo contrario los ejecutantes se ubican detrás de la línea de ataque y a la señal hacen saques tratando de colocar los balones en el centro de la malla, el jugador que más balones ubique ganara		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

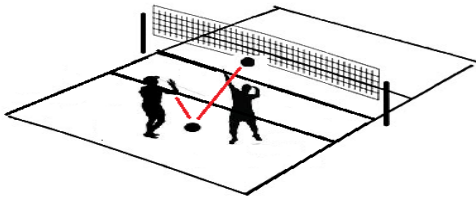
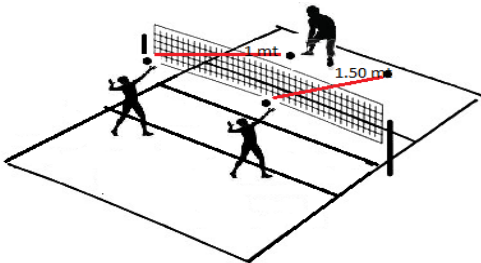
121

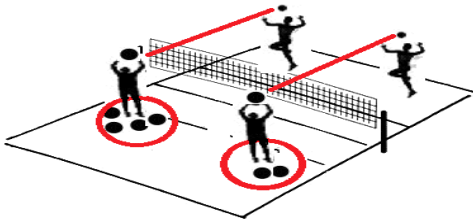
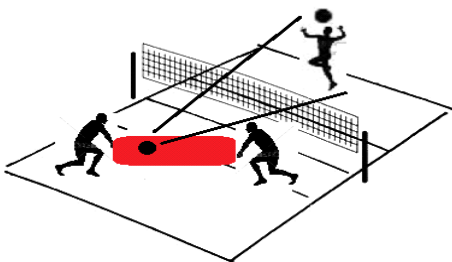
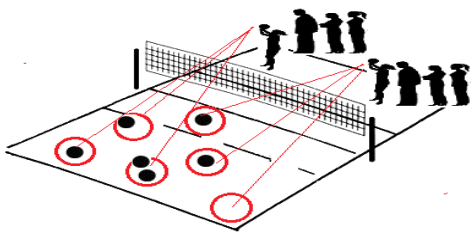
EAGLES VOLEY CLUB		16/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de la chuspa de aire, todos se toman de la mano haciendo un circulo y una de las niñas en el centro, comenzamos a girar y ella a cantar.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. BALÓN VOLADOR. Se colocan dos equipos frente a frente detrás de las líneas de ataque. Cada jugadora tiene un balón, a la señal todas golpean el balón con una mano, y a la niña que no le pase ira saliendo del juego		15 Minutos
	2. LANZAMIENTO AL VUELO. Se coloca un cono a un metro de la red y se ubica a una jugadora con el balón en la mano sobre el cono. A la señal la niña deberá lanzar el balón sobre la red consiguiendo la mayor distancia posible. Se miden las distancias de cada grupo y se suman. Ganará el grupo que más distancia tenga		15 Minutos
	3. TUMBA PELOTAS. En la línea central se colocan los balones, las niñas ubicadas detrás de la línea de ataque con un balón, lo van a golpear con una mano tratando de tumbar los balones del centro, la que más balones tumbe en 3 intentos gana		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

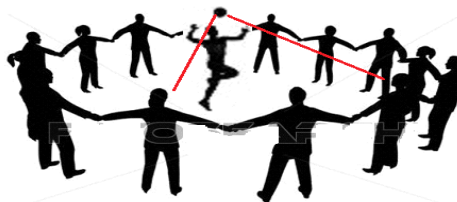
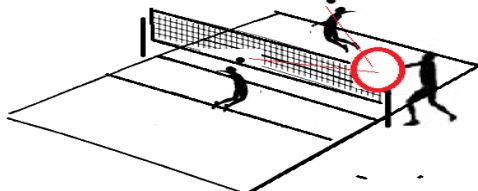
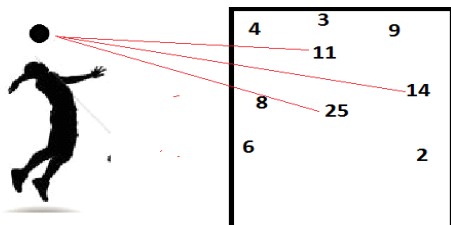
EAGLES VOLEY CLUB		23/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante carreras de relevos.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. Las niñas se ubican en círculo en la cancha y en el centro un balón, el profesor dice el nombre de una niña y está coge el balón y le da un golpe con la mano diciendo el nombre de otra compañera quien tendrá que salir corriendo por el balón y traerlo de nuevo al centro para volver a empezar		15 Minutos
	2. BALÓN NUMERADO: dos equipos en hileras por orden numérico detrás de las líneas finales, enfrentados; se dirá un número al tiempo y un jugador lanzara el balón sobre la línea central, los jugadores numerados saldrán corriendo a recoger balón: el que lo consiga suma puntos		15 Minutos
	3. Cada niña va a tener un balón ubicada en frente de la red, al otro lado está la compañera y le va a decira que zona de la cancha tiene que lanzar el balón con un golpe por arriba, luego intercambian y la jugadora que más balones ubique será quien gane		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

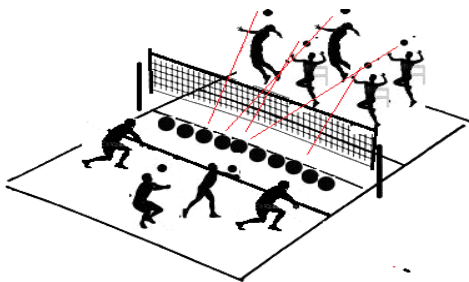
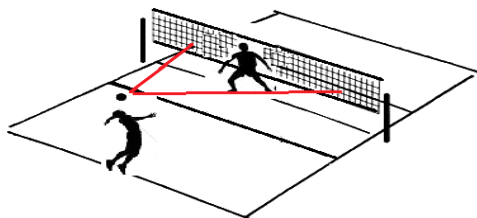
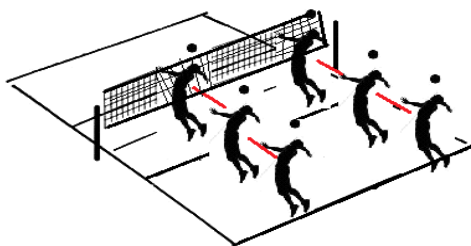
EAGLES VOLEY CLUB		30/07/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de la lleva.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. Con la red de voleibol sujeta sólo por su extremo inferior y el extremo superior colgando hacia el piso, ubicamos dos equipos en la cancha. Y desde atrás de la línea de ataque cada niña va a golpear el balón por arriba tratando de pegarle a las niñas del otro equipo que se encuentran agachadas cubriéndose con la red		15 Minutos
	2. En grupos de cuatro niñas, forman un triángulo y una se ubica en medio de él, las otras tres van a rebotar el balón hacia el suelo, y cuando este en el aire la niña que está en el centro lo va a golpear, cada tres golpes cambia la jugadora del centro y gana quien menos balones deje caer		15 Minutos
	3. Las niñas están ubicadas en dos filas al frente de la malla, una de las filas va a tener balón y con la señal del profe van a golpear el balon por arriba, mientras la otra fila sale corriendo para atrapar el balón, la fila que más lejos lance el balón gana		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

EAGLES VOLEY CLUB		06/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de la gallina ciega, le tapamos los ojos a una de las niñas con un pañuelo y ella asi tendra que salir corriendo atrapar a sus compañeras.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. dos equipos se sitúan a ambos extremos de la cancha, cada una numerada del 1 en adelante, en la red está el profesor quien va a decir un número, y lanzara el balón al aire, la niña que tenga ese número saldrá a correr y tendrá que golpear el balón por arriba, el equipo que más balones intercepte es el ganador		15 Minutos
	2. el infiltrado. Cada grupo está en un lado de la cancha, y uno de los integrantes del equipo contrario, ambos grupos desde la línea de tres van a golpear el balón con una mano y enviarlo a la cancha contraria, el grupo no pueden dejar que el infiltrado agarre el balón		15 Minutos
	3. se ubican detrás de la línea final en dos filas, el primero de cada equipo a la señal sale corriendo hasta la línea de tres y golpea el balón por encima de la red y pasa por debajo para recogerlo, el primero que llegue al grupo gana y suma punto		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

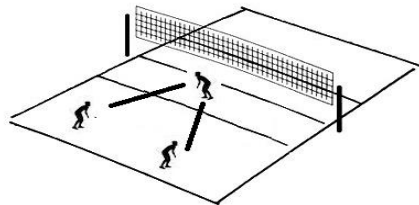
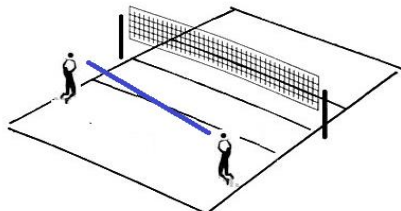
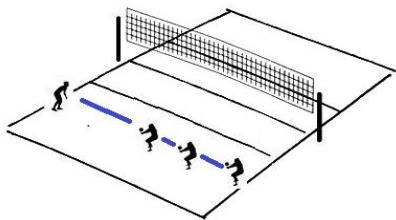
EAGLES VOLEY CLUB		13/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego del ponchado.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. ATRAPA BALONES: en grupos de cuatro niñas, se ubican frente a la red y al otro lado están sus compañeras que van a lanzar el balón por encima de la misma a distintos puntos de la cancha, la niña que más balones agarre será la ganadora		15 Minutos
	2. En parejas con balón, una niña va a rebotar el balón contra el suelo y la otra sin dejarlo caer lo va agolpear por arriba con la mano abierta dirigiéndolo al punto que su compañera le diga, gana la niña que más balones acierte		15 Minutos
	3. Se ubican los dos equipos en la misma cancha sobre la línea de ataque, y solamente una jugadora de cada grupo tiene balón, al sonido del pito lanzan el balón al aire y lo golpean, el profesor va marcando donde cae cada balón, cuando terminen todas las niñas de lanzar comparan los puntos marcados y gana el equipo que más lejos haya enviado los balones		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

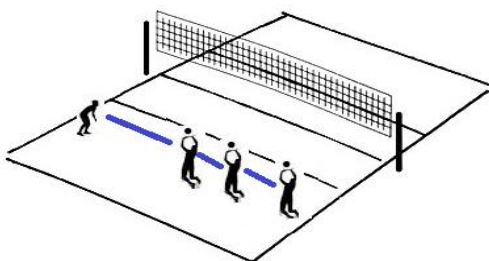
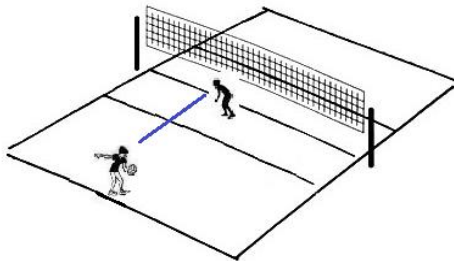
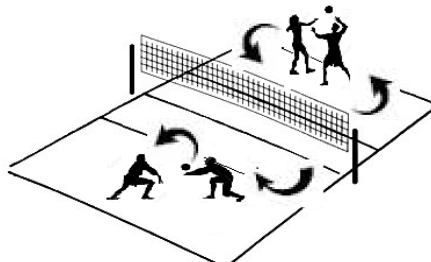
EAGLES VOLEY CLUB		20/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego de la lleva en parejas.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. LA TORRE: Un jugador de cada equipo se sitúa en un círculo en uno de las canchas, los demás están al otro lado de la red, cada deportista tiene un balón y lo van a lanzar a su compañero del círculo, este lo tiene que recibir sin dejarlo caer, gana el equipo que más balones coloque en el círculo		15 Minutos
	2. En grupo de tres, uno va a golpear el balón por encima de la red y enviarlo a donde están sus compañeros quienes tienen un plástico estirado para devolver el balón de nuevo a la otra cancha sin dejarlo caer, gana el equipo que más balones pase		15 Minutos
	3. Se colocan seis aros en un lado de la cancha, al otro lado en dos filas están las niñas que van a lanzar balones por arriba a cualquiera de los aros, en el aro que caigan más balones se irán retirando hasta que quede uno solo, y el grupo que más balones acierte en él gana		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

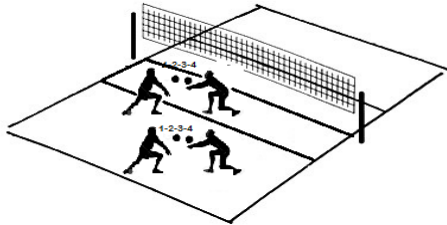
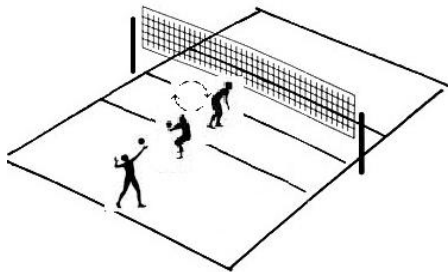
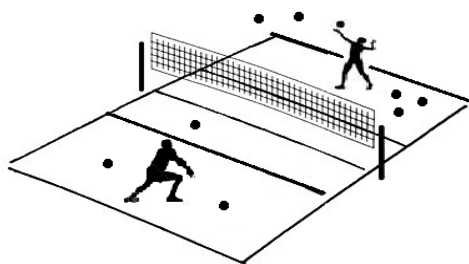
EAGLES VOLEY CLUB		27/08/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (carreras de relevos.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. Las niñas forman un círculo, en el centro hay una compañera con balón, a la cual le van a decir un nombre de alguna del círculo, la del centro tendrá que golpear el balón por arriba y enviárselo a quien nombraron, si el balón le llega exacto esta tendrá que pasar a lanzar, si no la del centro seguirá intentando con otras compañeras hasta que lo logre		15 Minutos
	2. En grupo de tres, un jugador sostiene un aro al lado de la red, mientras que en cada cancha en la línea de ataque los dos jugadores golpean el balón por arriba para pasarlo por del aro, cada 5 golpes cambian de lugar, gana quien más balones pase por el medio		15 Minutos
	3. En una de las paredes se dibuja puntos con diferentes valores numéricos y en parejas van a realizar golpes por arriba con el balón tratando de acertar en los puntos, cada jugadora tendrá seis saques, al final se suman los puntos, ganara quien más puntos haya acumulado		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

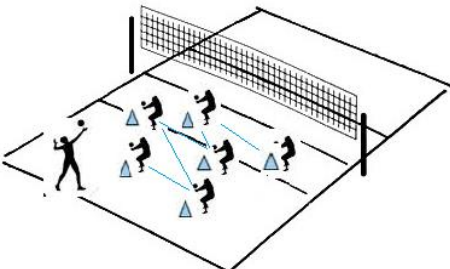
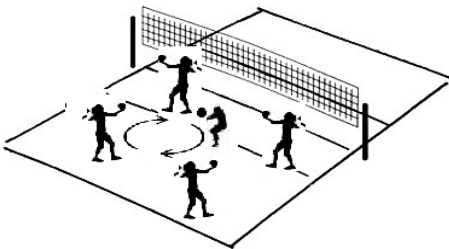
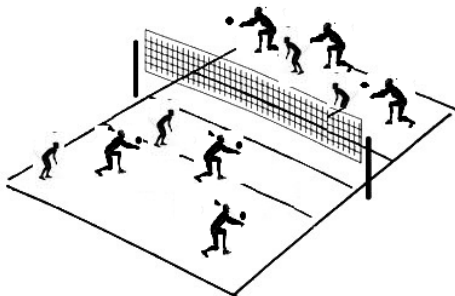
EAGLES VOLEY CLUB		03/09/2015	
GRUPO	A		
OBJETIVOS	llevar ala iniciación del voleibol mediante juegos predeportivos		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca. (mediante el juego del gato y el raton pero por parejas cogidos de la mano.)	-Estiramiento ascedente -Hidratación	20 Minutos
C E N T R A L	1. En la línea de centro se colocan diez balones, cerca de la línea de ataque se ubican cinco jugadores que van a golpear el balón por arriba para tratar de impactar los balones de centro, a un metro de la línea de centro van a estar cuatro compañeros que lo van a evitar recibiendo los balones para desviarlos		15 Minutos
	2. EL PORTERO: Junto a la red se coloca un jugador quien va a tratar de agarrar los balones que envían sus compañeros con un golpe por arriba desde la línea final, al jugador que le atrapen el lanzamiento pasara hacer de portero.		15 Minutos
	3. En parejas y arrancando desde la línea de tres van a golpear el balón por arriba pasándolo por encima de la red, después de cada golpe a medida q avance el balón así mismo va retrocediendo el jugador, quien llegue primero a la línea final pasando todos los saques		15Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratación	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 Minutos

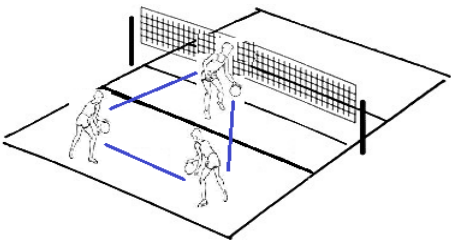
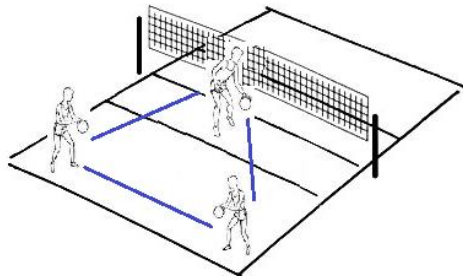
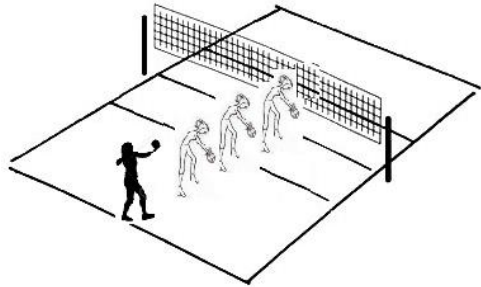
Anexo 3. Fichas grupo B ENTRENAMIENTO TRADICIONALES

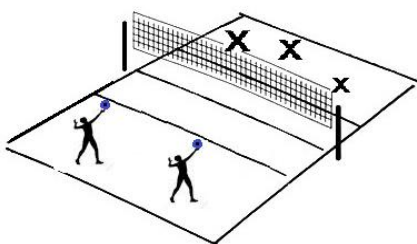
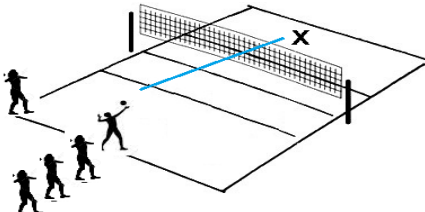
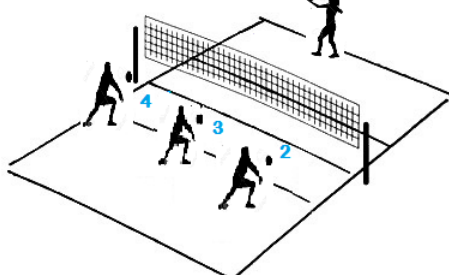
EAGLES VOLEY CLUB		16/06/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (4 minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Ubicamos alos deportistas frente ala malla,para que hagan desplazamientos laterales de frente y de espalda en posicion basica de la linea de saque a la malla.		15 Minutos
	2. En parejas y con un balon, hacen lanzamientos con una mano,luego con ambas,de linea a linea lateral primero por ensima de la cabeza y luego con un rebote.		15 Minutos
	3. en parejas situadas cada una en la linea lateral la que tiene el balon se va a dirigir a la compañera realizando toque de antebrazo con la		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

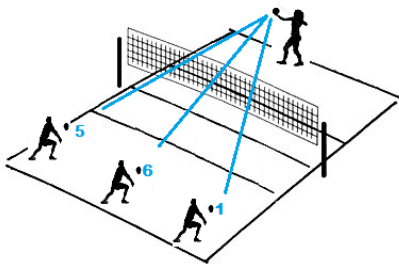
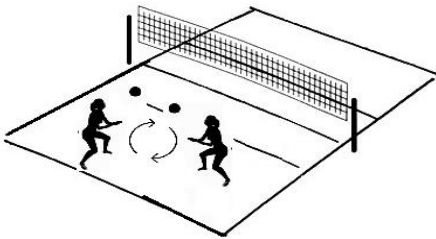
EAGLES VOLEY CLUB		18/06/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (4 minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1.En parejas cituadas cada una en la linea lateral, la que tiene el balon se va a dirigir ala compañera realizando voleo con la posicion inicial		15 Minutos
	2.En las mismas parejas una deportista se ubica en la malla y la otra en la linea de saque con el balon el cual va a realizar 10 saques por debajo y su compañera lo recibira en antebrazo		15 Minutos
	3.En parejas por todas las cancha van a realizar toques libres ya sea de antebrazo o voleo, haciendo un desplazamiento.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niños tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

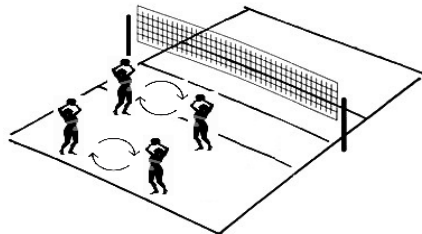
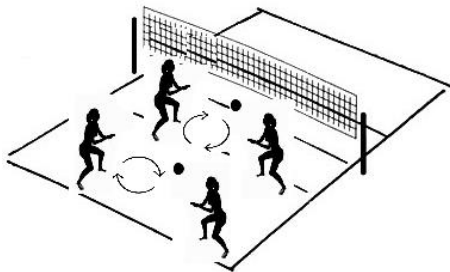
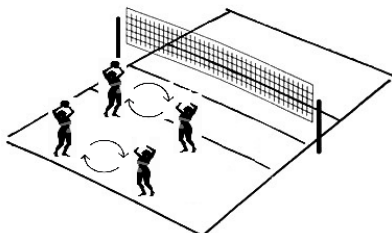
EAGLES VOLEY CLUB		23/06/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (4 minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Realizar pases con los antebrazos por parejas, contar el numero de pases que consigue sin que se caiga la pelota.		15 Minutos
	2.Un compañero se pone de espaldas en posicion de antebrazo, y a la señal del pito se voltea y se va a recibir el balon que su compañera le lance, cada jugador va a recibir 3 series de 10		15 Minutos
	3. por parejas uno saca varios balones de seguido mientras el otro recibe de manera simultanea en antebrazo sin dejarlos caer.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

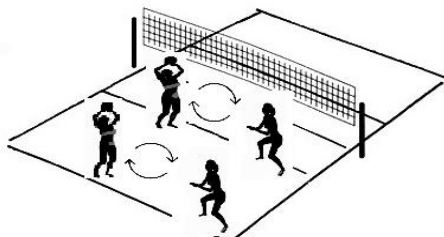
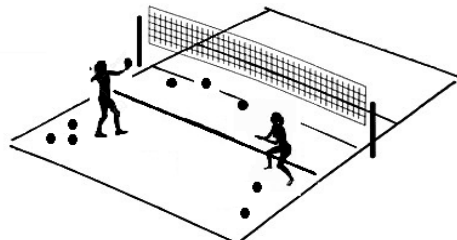
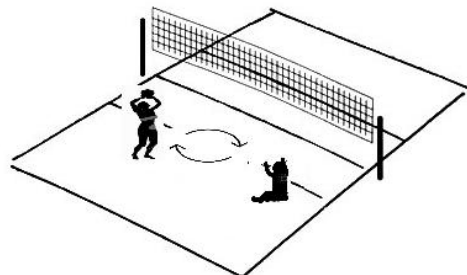
EAGLES VOLEY CLUB		25/06/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (4 minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Ubicar 6 conos en forma de zig-zag, donde el jugador realizara un desplazamiento lateral por medio de ellos y en cada cono recibira de antebrazo un balon dirigido por parte de su compañero.		15 Minutos
	2. Formamos grupos de 5 jugadoras una de ellas va a ir al centro y las otras formaran un circulo alrededor y lanzaran balones para que ella que se encuentra en el centro reciba,girando en posicion de las manesillas del reloj.		15 Minutos
	3. formamos dos grupos iguales que van a jugar un partido de dos sets de 10 minutos cada sets donde solo se admite el golpe de antebrazo, sin ningun otro		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

EAGLES VOLEY CLUB		30/06/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (4 minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Ida y vuelta con el balon de voleibol dando toques con la palma de la mano abierta.		15 Minutos
	2. Ida y vuelta pasar el balon de una mano a la otra mediante toques con la palma de la mano abierta		15 Minutos
	3. todos los miembros del equipo en fila se pasan el balon hacia atras por debajo de las piernas, y la ultima va a realizar un saque por arriba y pasa al principio de la fila.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

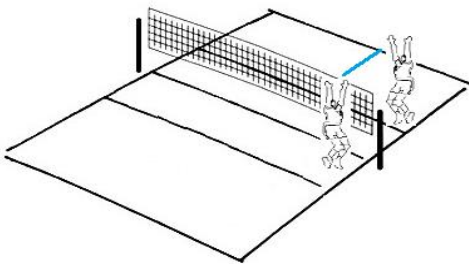
EAGLES VOLEY CLUB		02/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Con la red como obstaculo y el campo delimitado realizar repeticiones de saque por arriba		15 Minutos
	2. Se ubican en la linea de saque y al sonar el pito uno por uno realiza un saque por arriba y lo va a dirigir a donde el profesor le diga		15 Minutos
	3. Ubicamos a los jugadores en la linea de saque, y van a dirigir el saque por arriba solo alas posiciones 2,3,4 mientras el resto del grupo recibe de antebrazo		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

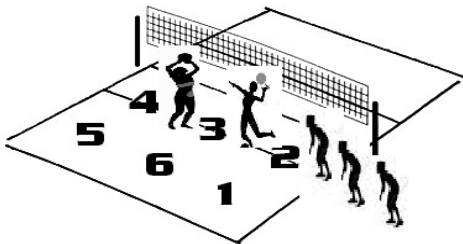
EAGLES VOLEY CLUB		07/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1.Ubicamos alos jugadores en la linea de saque, y van a dirigir el saque por arriba solo alas posiciones 5,6,1y los demas deportistas reciben de antebrazo.		15 Minutos
	2. Con los pies estaticos sin moverse, en parejas, situados a dos metros uno al frente del otro, dar toques de antebrazo cada uno con balon sin realizar pases, gana quien mas toque da.		15 Minutos
	3. Se divide el grupo en dos partes iguales y se jugara un partido de dos sets de 10 minutos cada sets practicando el saque por arriba.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

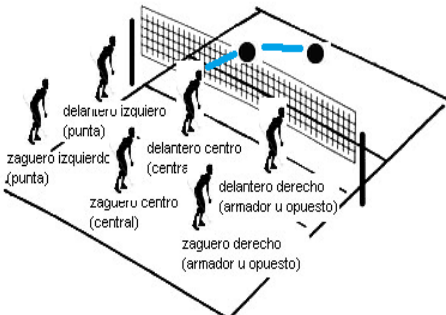
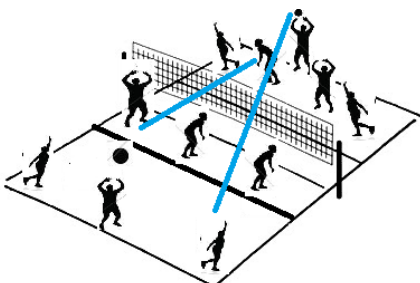
EAGLES VOLEY CLUB		09/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5 minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Con los pies estaticos sin moverse, en parejas situados a dos metros uno al frente del otro dan toque de voleo, cada uno con un balon sin realizar pases gana quien mas toques da.		15 Minutos
	2. Con las parejas anteriores y cituadas de la misma forma pero con un solo balon realizar pases con los antebrazos contando el numero de pases sin que se caiga el balon al suelo.		15 Minutos
	3. Con base en el ejercicio anterior cambiamos el gesto ya no lo van hacer de antebrazo si no de voleo.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

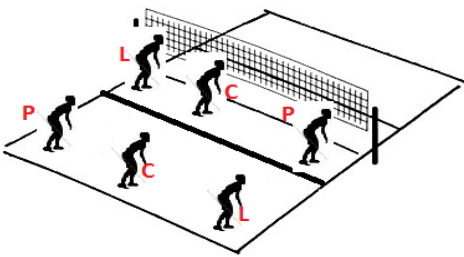
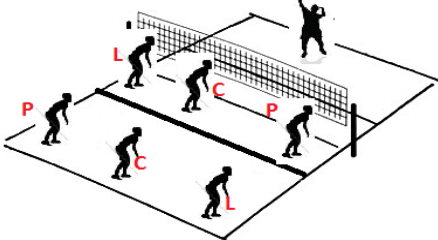
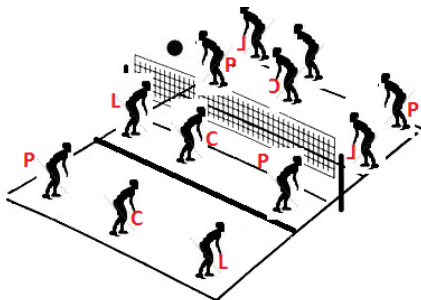
EAGLES VOLEY CLUB		14/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En parejas y con un solo balon van a recibir de antebrazo y a enviar de voleo controlando tanto la recepcion como el envio		15 Minutos
	2. Por parejas uno le saca a otro balones seguidos mientras que este recepciona con antebrazo.		15 Minutos
	3. Por parejas uno de los dos deportistas se va a sentar en los brazos, van a ir en posicon de voleo para recibir el balon que sera lanzado por su compañero el cual se encuentra de pie.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

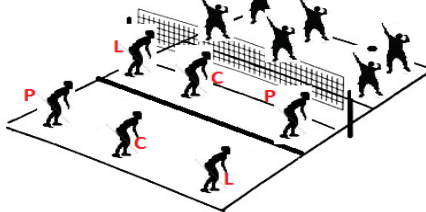
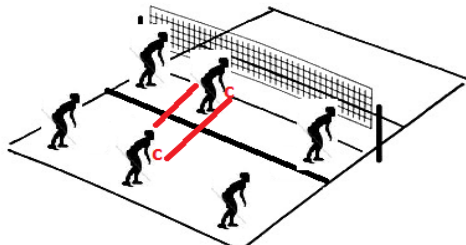
EAGLES VOLEY CLUB		16/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Realizar toque libre de antebrazo en parejas por toda la cancha.		15 Minutos
	2. En parejas con una distancia de dos metros entre cada uno, se van a lanzar el balon y una recibe de antebrazo y la otra pasa de voleo, cambiando de lugar cada 15 golpes.		10 Minutos
	3. Se divide el equipo en dos partes iguales y se jugara un partido de dos sets de 15 minutos cada uno,utilizando el voleo y el antebrazo		30 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

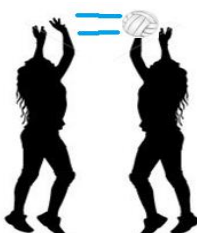
EAGLES VOLEY CLUB		21/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En un grupo de tres deportistas ubicadas dentro de la cancha van a recibir el saque aplicando el K1 la N-1 recibe de antebrazo la N-2 pasa de voleo la N-3 remata cada grupo recibe 5 balones y son 5 grupos		15 Minutos
	2. En parejas y al frente de la red uno de cada lado van a saltar y a tocarse las manos de ambas sin tocar la red partiendo en trote desde la linea 3		15 Minutos
	3.dividir el grupo en dos equipos y jugar un partido de dos sets de 10 minutos cada uno pero con la condicion de que cada jugada tiene que aplicar el K1 si no lo hace no		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

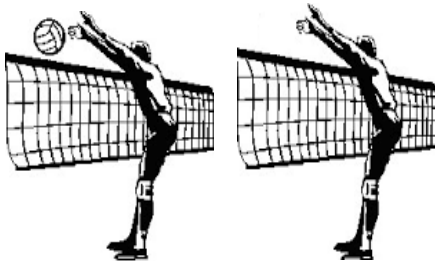
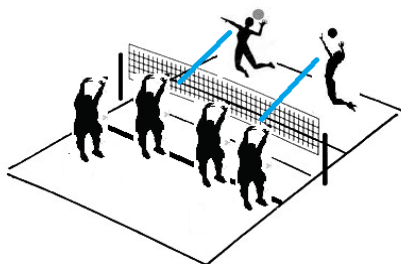
EAGLES VOLEY CLUB		23/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. los jugadores forman una ilera cada uno con un balon en la posicion N2 de la cancha y un solo jugador se ubicara en la posicion N3 los jugadores de la posicion N2 lanzaran el balon al compañero de la posicion N3 y este en posicion de voleo se los devolvera para rematar, luego pasan al punto N3 para rematar por centro y por ultimo al punto N4		15 Minutos
	2. Inducion tecnica por parte del entrenador para explicar el sistema de juego ofensivo, que son jugadoras recibiendo y la vez rematando y 2 jugadores de levantadoras que siempre se van a cruzar		15 Minutos
	3. Se divide el grupo en 2 y se juega un partido de 2 sets de 10 minutos cada uno .implementando el sistema de		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

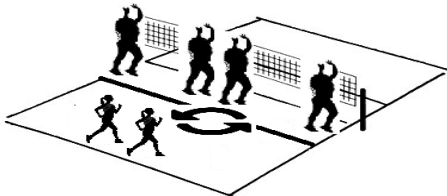
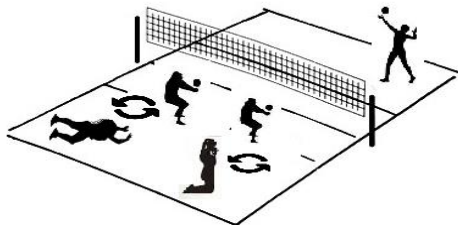
EAGLES VOLEY CLUB		28/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Formamos grupos de 6 personas y las ubicamos dentro de la cancha,formando una posicion basica tres adelante y tres atras, donde el colocador estara de saguero para que ala hora del saque pase al centro pase a de la red haciendo una filtracion para levantarle al cualquier compañero que se encuentre adelante en la linea de 3, y el levantador lo hara desde los puntos 2,3,4 el sistema sera efectivo y de manera inicial cuando el profesor lance el balon.		15 Minutos
	2. Con los mismos grupos se realizara un partido pero solo valiendo los puntos que se realizen utilizando el 5-1 el equipo que no implemente la tactica perdera 3.se divide el equipo en dos para un partido libre.		20 Minutos
			15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendrán 2 minutos para hidratar		10 minutos

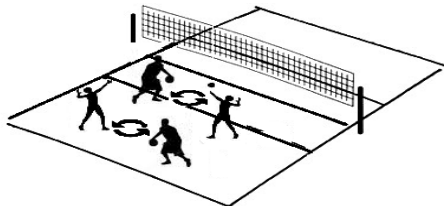
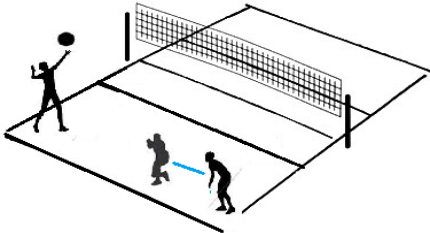
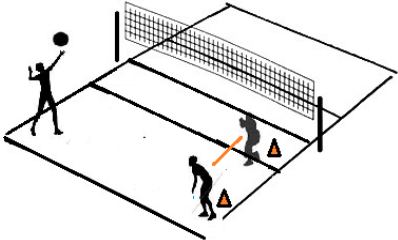
EAGLES VOLEY CLUB		30/07/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Tomando las posiciones en la cancha se designara a cada jugador un rol sea punta, levantador o central cuando cada uno tenga clara la posicion que debe tomar se reuniran en el fondo de de la cancha el profesor dara la orden para ubicarce en la posicion, este solo dara el nombre de la posicion y dara un peto de color que los distinga		15 Minutos
	2. cuando cada alumno este en su posicion el profesor lanzara el balon alguno de los dos equipos a uno de los equipos este lo recibira con ambas manos y lo lanzara para que el armador lo reciva.		15 Minutos
	3. el profesor dentendra el juego y explicara el enfoque,una vez entendido		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendrán 2 minutos para hidratar		10 minutos

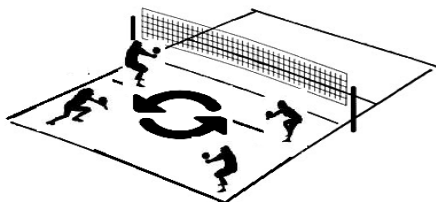
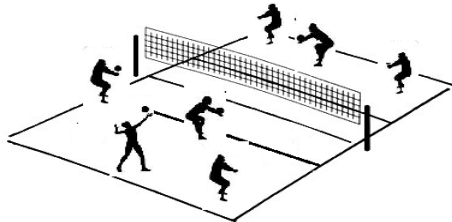
EAGLES VOLEY CLUB		04/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5 minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Se divide el equipo en dos uno se va a dedicar solo a realizar saques, y el otro se va a preocupar por recibir bien y poder formar el 4:2 cada grupo se rotara cada 5 minutos.		15 Minutos
	2. Despues de haber practicado un poco el sistema 4:2 haremos que los jugadores jueguen un partido proponiendo sus propias tacticas y deliberando cuales son las falencias del equipo.		15 Minutos
	3. Dividimos el grupo en dos partes iguales y vamos a realizar un partido de dos sets de 10 minutos cada sets		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

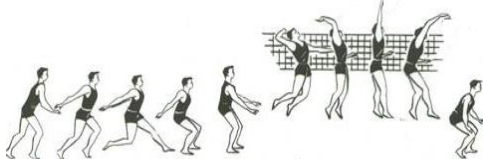
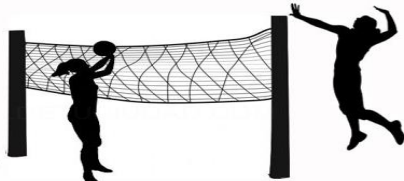
EAGLES VOLEY CLUB		06/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En parejas una de frente a la otra, van a realizar saltos y con las manos estiradas se van a golpear palma con palma aplicando un poco de fuerza		15 Minutos
	2.En esa misma posicion pero ya con un balon van a realizar el mismo gesto, pero esta vez moviendose lateralmente, uno sostiene el balon mientras el otro lo golpea con ambas manos		15 Minutos
	3. ubicados en las mismas parejas van a estar a 2 metros de distancia y se van a lanzar el balon por ensima de la cabeza para realizar el gesto de bloqueo		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

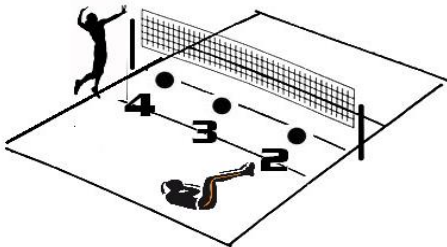
EAGLES VOLEY CLUB		11/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Dividimos el grupo en dos partes iguales y en un lado de la cancha uno de los grupos va a rematar y los que esten al otro lado, en parejas van a bloquear.		20 Minutos
	2. En parejas y de frente a la malla, primero van a saltar con los brazos por encima de la red sin tocarla, diez saltos por cada uno, primero con balon y luego sin balon.		15 Minutos
	3. Todos se pasan a un lado de la cancha y ubicados frente a la malla van a bloquear los remates que vengan del otro lado realizado por dos compañeros.		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niños tendrán 2 minutos para hidratar		10 minutos

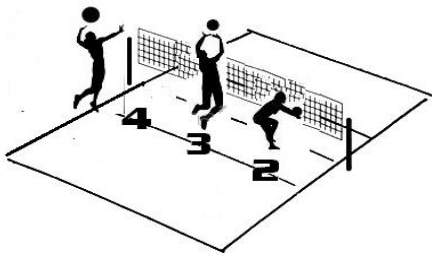
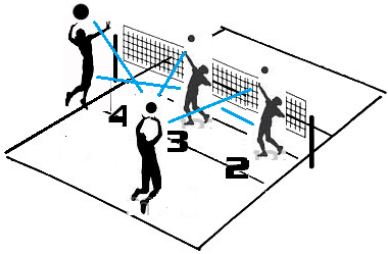
EAGLES VOLEY CLUB		13/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En parejas desde la linea final van a ir trotando juntas al centro de la malla y van hacer bloqueo a la misma vez, luego realizan desplazamiento lateral y van hacer bloqueo en las puntas.		15 Minutos
	2. un jugador se colocara en cubitoprono y el otro de frente con el balon, ala señal del pito, se va a levantar y se coloca en posicion de antebrazo para recibir, lo mismo ara sentado y luego arrodillado, por cada posicion se va a realizar 10 golpes.		15 Minutos
	3. Dividimos el grupo en dos partes iguales y vamos a realizar un partido de dos sets de 10 minutos cada sets realizando remate y bloqueo.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niños tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

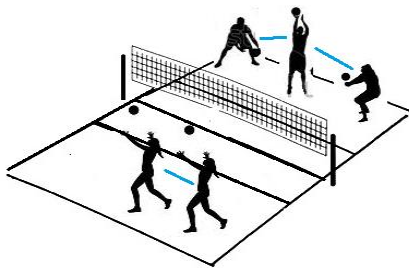
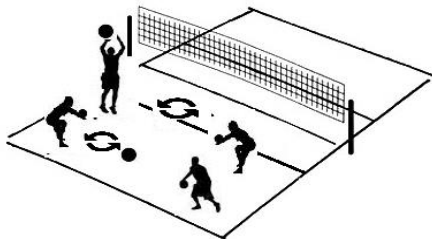
EAGLES VOLEY CLUB		18/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En parejas realizar movimientos con balon, primero con una mano luego con las dos, en distintas formas, rebotes, lanzamientos, etc.		15 Minutos
	2. En pareja una frente a la otra a una distancia de 4 metros donde una de las dos le lanza el balon a la otra a 2 metros de distancia y esto en desplazamiento hacia adelante tendra que recibir de antebrazo, 10 lanzamientos por cada jugador.		15 Minutos
	3. siguiendo el ejercicio anterior ubicamos dos conos a la misma distancia y ahora realizamos desplazamiento lateral y recibe de antebrazo		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los 48 tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

EAGLES VOLEY CLUB		20/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En parejas se realiza contro lde antebrazo partiendo desde la posicion inicial sin dejar caer el balon solo antebrazo.		15 Minutos
	2. Formamos dos equipos con los jugadores y empezamos un juego pero solo con el gesto de antebrazo, realizaremos dos sets de 10 minutos no se permitira otro gesto solo el del saque.		20 Minutos
	3. con los mismos equipos vamos a realizar un partido de 2 sets de 10 minutos cada uno pero ahora si se van a utilizar todos los gestos y tacticas aplicados al voleibol		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

EAGLES VOLEY CLUB		25/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En una ilera frente a la malla en la posicion 2 entramos dando los 3 pasos y saltamos en posicion de remate pero sin balon, luego por centro y por ultimo en 4		15 Minutos
	2. Se ubica en parejas con un balon y de una las deportistas le va a lanzar el balon por encima de la red para que la otra deportista le de un golpe saltando desde una posicion estatica.		15 Minutos
	3. Partiendo del mismo ejercicio anterior esta vez el deportista que va a rematar tendra que realizar una entrada con los tres pasos y saltando desde una posicion estatica para golpear el balon		15 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

EAGLES VOLEY CLUB		27/08/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5 minutos de trote alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Todos los deportistas van a formar una hilera en la posicion 2 y uno va a ir al centro hacer el papel de levantador,quien le va a lanzar el balon y el que se encuentra en la fila recibira de antebrazo y realizara la entrada al remate esperando a que su compañero se lance y poder ejecutar el golpe.		15 Minutos
	2. Ubicamos tres balones al lado de la malla en posicion 2,3,4 y cada deportista tendra que realizar un remate con cada uno, pero antes debera hacer 10 abdominales.		15 Minutos
	3. Se va a dividir el grupo en dos partes iguales para jugar un partido libre.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

EAGLES VOLEY CLUB		01/09/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. En un grupo de tres jugadores partiendo de la linea final llegaran al a malla en tres golpes antebrazo, voleo y el ultimo golpe es de remate este ejercicio lo van a realizar por zona 2,3,4 respectivamente.		15 Minutos
	2. En parejas con un balon se ubican frente ala malla uno de los dos va a realizar el papel del levantador, mientras que el otro hace la entrada la remate empezando por la zona 2, luego centro y por ultimo la zona 4,cada uno tendra que realizar 10 remates por cada zona.		15 Minutos
	3. Forma equipos de 4 jugadores para un partido.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niños tendran 2 minutos para hidratar		10 minutos

EAGLES VOLEY CLUB		03/09/2015	
GRUPO	B		
OBJETIVOS	llevar ala iniciacion del voleibol mediante el entrenamiento tradicional		
TEMA	VOLEIBOL		
MATERIALES	Balones de voleibol,malla,conos,cronometro, cancha de voleibol y material humano		
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activacion cardiaca (5minutos de trotre alrededor de la cancha	-Estiramiento ascedente -Hidratacion	15 Minutos
C E N T R A L	1. Se organizan individualmente y practican con el balon antebrazo (sin golpearlo),luego lanzar y coger el balon, con ambas manos en el mismo sitio y luego caminando lanzar el balon, y de rebote cogerlo en posicione de recepcion y lanzarlo arriba asi sucesivamente.		15 Minutos
	2. En parejas situarse frente a frente, con desplazamiento,recepcion con rebote en el piso, uno retrocede y el otro avanza al llegar ala linea de fondo se hace lo contrario.		15 Minutos
	3. Luego en dos grupos en la red, se recepciona pasando el balon por encima de la red.		20 Minutos
F I N A L	Estiramiento y vuelta ala calma	Hidratacion	15 Minutos
	NOTA: despues de cada ejercicio los niñas tienen 2 minutos para hidratar		10 minutos

