

**PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE POR ARRIBA EN EL
VOLEIBOL PARA NIÑAS ENTRE 13 Y 15 AÑOS DEL CLUB PALMA REAL DE LA
CIUDAD DE PALMIRA A TRAVÉS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS**

DAYANNA ESCOBAR VÁSQUEZ

YESID MAURICIO RUIZ LOPEZ

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

VALLE DEL CAUCA

2016

**PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE POR ARRIBA EN EL
VOLEIBOL PARA NIÑAS ENTRE 13 Y 15 AÑOS DEL CLUB PALMA REAL DE LA
CIUDAD DE PALMIRA A TRAVÉS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS**

DAYANNA ESCOBAR VÁSQUEZ

YESID MAURICIO RUIZ LOPEZ

**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

2016

ACEPTACIÓN

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO:

JURADO:

JURADO:

AGRADECIMIENTOS

Primeramente damos gracias a Dios por brindarnos la sabiduría y el entendimiento para lograr culminar con nuestra meta trazada desde muchos años atrás, gracias a él logramos vencer cada uno de los obstáculos que se presentaron en nuestra vida universitaria y poder decir con orgullo que somos egresados de la Universidad del Valle.

Agradecemos enormemente a nuestras madres y padres por el apoyo incondicional durante nuestra vida universitaria, por enseñarnos que trabajando fuertemente se puede lograr cada uno de los sueños que nos propongamos, por ser esas voces de aliento que nos impulsaron día a día para seguir luchando por nuestra meta.

Damos gracias a nuestras respectivas parejas por ser ese apoyo incondicional durante este largo proceso académico, por estar con nosotros cuando más lo necesitamos.

También queremos darle las gracias a nuestro tutor, profesor y amigo Wilder Sánchez Peñaranda por su disposición y entrega en la elaboración de esta investigación, por ser un gran licenciado y aportar sus conocimientos a lo largo de nuestra vida universitaria.

Gracias al Club Palma Real por abrirnos sus puertas y brindarnos una participación activa durante la aplicación de nuestro trabajo.

Por último y no menos importante queremos agradecer a nuestros compañeros por los grandes momentos compartidos y hacer de esta etapa universitaria un libro de recuerdos positivos para el resto de nuestras vidas.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
1. Antecedentes.....	13
2. Fundamentación del problema	17
2.1 Descripción del problema y formulación del problema.....	17
3. Objetivos	20
3.1 General.....	20
3.2 Específicos.....	20
4. Estrategia metodológica	21
4.1 Marco contextual	21
5. Marco de referencia	24
5.1 Referencia Conceptual.....	24
5.1.1 El voleibol.	24
5.1.1.1 La cancha.	25
5.1.1.2 La red.....	26
5.1.1.3 El balón.	27
5.1.1.4 Vestimenta.	28
5.1.2 Técnicas del voleibol.	28
5.1.2.1 Características de la técnica deportiva.	28
5.1.3 El saque.....	29
5.1.3.1 Tipos de saque.	31
5.1.3.1.1 Con efecto.	31
5.1.3.1.2 Saque de tenis flotante.	32
5.1.3.1.3 Saque por debajo de frente.	32
5.1.3.1.4 Saque por arriba en suspensión.....	32
5.1.4 Adolescentes jóvenes.....	36
5.1.4.1 Subetapa comprendida entre los 13-16 años.....	37
5.1.5 Juegos pre deportivos.	45
5.1.5.2 Objetivos de los juegos pre deportivos.	47
5.2 referente legal	48
6. Descripción y análisis de resultados	51

7. Conclusiones	71
8. Recomendaciones	73
9. BIBLIOGRAFÍA.....	74
• ANEXOS.....	80
ANEXO 1: SESIONES DE ENTRENAMIENTO.....	80
ANEXO 2: TEST INICIAL Y TEST FINAL	116
ANEXO 3: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.....	119

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 cambios reglamentarios en el saque de voleibol a través de los años	31
Tabla 2 Test inicial, diagnostico del gesto técnico del saque	52
Tabla 3 Selección de casos muy buenos	54
Tabla 4 Casos buenos.....	56
Tabla 5 Selección de casos regulares	57
Tabla 6 Pruebas con menor y mayor desempeño.....	59
Tabla 7 Resultados Test final.....	63
Tabla 8 Comparación test inicial y test final	66
Tabla 9 Porcentajes según la puntuación obtenida en los test	69

TABLA DE GRÁFICOS

Gráfica 1 Resultados test inicial	53
Gráfica 2 Selección de casos muy buenos	55
Gráfica 3 Selección de casos buenos.....	56
Gráfica 4 Selección de casos regulares	58
Gráfica 5 Pruebas con mayor y menor desempeño.....	60
Gráfica 6 Resultados test final	64
Gráfica 7 Comparación test inicial y test final	67

Gráfica 8 Porcentaje total obtenido en el primer test.....	69
---	-----------

Gráfica 9 porcentaje total obtenido en el test final	70
---	-----------

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 zonas y dimensiones del terreno de juego.....	26
--	-----------

Ilustración 2medidas reglamentarias de la red en voleibol	27
--	-----------

PRESENTACIÓN

La siguiente investigación busca perfeccionar el saque por arriba en el voleibol en una población de niñas deportistas que se encuentren entre los 13 y 15 años de edad haciendo uso de sesiones de entrenamiento compuestas por juegos pre deportivos que nos ayuden a lograr nuestro objetivo.

Con esta propuesta podremos demostrar que tan efectivos son los juegos pre deportivos como método de perfeccionamiento de una técnica deportiva.

Las sesiones de entrenamiento se tienen programadas para ser aplicadas 2 veces a la semana durante 3 meses.

En esta investigación se aplicaran 2 test el primero de ellos se realizara antes de aplicar las sesiones de entrenamiento y así conocer el estado inicial de la población, el segundo y test final se utilizara al finalizar las 12 semanas con la intención de conocer los cambios obtenidos después de estos 3 meses y de esta manera poder comprobar si los juegos pre deportivos son efectivos para lograr el perfeccionamiento.

INTRODUCCIÓN

El voleibol es considerado un deporte de mucha intensidad, extremadamente lógico y racional. Al practicarlo ayuda a los deportistas a desarrollar habilidades, cualidades, trabajo en equipo y a entender que de un jugador dependen los demás en un terreno de juego.

En la iniciación deportiva el educador debe empezar trabajando la técnica de manera progresiva de cada uno de los gestos técnicos del deporte, buscando con el paso del tiempo que el deportista logre mediante repeticiones conseguir asimilar dichos gestos y poder llegar a un perfeccionamiento.

Por tal motivo en la siguiente investigación se realizaron sesiones de entrenamiento compuestos por juegos pre deportivos que fueron aplicados durante doce semanas en una población de quince deportistas pertenecientes al club palma de real de la ciudad de Palmira.

Los juegos pre deportivos se diseñaron con el fin de buscar el perfeccionamiento del saque por arriba en dicha población, se dio inicio con la aplicación de dos test; el primero de ellos se realizó antes de iniciar con la aplicación de los juegos pre deportivos, este se aplicó con la intención de conocer el estado inicial de la población respecto al saque por arriba, el segundo test se llevó a cabo al finalizar las doce semanas de aplicación de los juegos pre deportivos para conocer los cambios que hubo en la población al momento de ejecutar el saque por arriba y de esta forma poder determinar si se dio el perfeccionamiento en la población cumpliendo así con nuestro objetivo principal.

Esta investigación se desarrolló bajo la línea de investigación-acción-participación, se realizaron sesiones de entrenamiento utilizando juegos pre deportivos orientados por los

educadores durante un periodo de tres meses con una frecuencia de dos veces a la semana y una duración de dos horas por cada sesión.

TEMA

Voleibol

1. Antecedentes

Para el desarrollo del trabajo investigativo, se tuvieron en cuenta algunos antecedentes que nos ayudan a ver el saque por arriba en el voleibol desde diferentes puntos de vista, haciéndonos un acercamiento al tema tratado en nuestro trabajo.

En el primer artículo de (Gil Arias, Moreno Arroyo, Moreno Dominguez, Garcia Gonzalez, & Del Villar Alvarez, 2011) se hizo un análisis del saque de voleibol en una etapa de formación básica cuando el juego se maneja con un sacador y un receptor. El estudio se realizó con los equipos participantes en el Campeonato de España de selecciones autonómicas de categoría cadete del año 2005. Se analizaron 1827 acciones de saque, en lo que al género masculino pertenecen 886 y al género femenino 914, se realizó en un total de 88 sets en 11 partidos. El objetivo fundamental que el estudio buscaba, era analizar el saque de voleibol en la etapa de formación base donde el juego se maneja con un sacador y un receptor, analizando su eficacia, haciendo comparaciones entre géneros.

El análisis del estudio se dio mediante observación sistemática, se hizo la grabación de todos los sets disputados ubicando una cámara de video en el fondo del campo donde se disputaban los partidos, la cámara se ubicaba a 6 metros de altura para hacer una apreciación del saque de ambos equipos y tener mayor claridad sobre el campo de juego.

Al finalizar el estudio se pudo observar que durante el juego las mujeres tienden a realizar un saque alto y flotante mientras que los hombres su saque es potente pero en ambos géneros es muy común que los saques sean enviados a jugadores que no son ni libero, ni atacante delanteros, ni colocadores. Esto quiere decir que en la etapa de formación básica los jóvenes no son muy conscientes de la ventaja que pueden obtener si orientan el balón durante el saque a

estos jugadores para así reducir la construcción de un ataque potente, facilitando la labor defensiva del equipo sacador.

A continuación en el artículo de (Garcia-Tormo, Redondo , Valladares, & Morante, 2006) se realizó un estudio cuyo principal objetivo fue analizar el nivel de riesgo voluntario que asumen las jugadoras de categoría juvenil en el momento del saque, identificando las variables que afectan al mismo. El análisis se realizó en la final del Campeonato de España Juvenil femenino 2003, en los que participaron 8 equipos que ya estaban clasificado. Las categorías de los que estaban compuestos eran juvenil y cadetes, que comprendían edades entre 14 y 18 años. Se disputaron 18 encuentros de los cuales se grabaron 13 encuentros para un total de 24 sets analizados donde se dieron 2.237 acciones de saque.

En los resultados de este análisis se lograron obtener algunas variables relacionadas entre el nivel de riesgo asumido y la eficacia alcanzada, la relación entre en el nivel de riesgo y la diferencia de puntos en el marcador y por último la relación de riesgo y los puntos restantes para el final de set. Donde se puede determinar que sea cual sea la variable que este manejando en el momento del saque puede determinar la eficacia del mismo.

Por otra parte, en el artículo de (Gil Arias , Del Villar Alvarez, Moreno Dominguez , Garcia Gonzalez , & Moreno Arroyo , 2011) se hizo el análisis de las características del saque de jugadoras y jugadores de voleibol en categoría de formación, y su relación con la eficacia de esta acción técnico-táctica. Se analizaron 1827 acciones de saque en las cuales se midieron las variables zona de origen, zona de recepción, dirección, tipo y eficacia del saque. Un total de 941

acciones de saque fueron analizadas, realizadas en un total de 88 sets en 11 partidos del Campeonato de España de selecciones autonómicas de categoría cadete, celebrado en el 2005.

Al finalizar el análisis se pudo considerar que las zonas de destino del saque donde se daba con mejor eficacia eran cercano a la línea de fondo o líneas laterales, también se pudo constatar que no existe asociación significativa entre la dirección de saque y su eficacia, esto se demostró tanto en femenino como masculino. Para concluir se puede decir que la eficacia del saque en niveles de formación, tanto en categoría masculina como femenina, está asociada con el tipo de saque, y no se ve afectado por la zona de recepción y la dirección del saque.

(Heredia Orozco , 2002) mayor eficiencia y más utilizados en el voleibol, para el desarrollo de su tesis conto con la participación del equipo nacional masculino de México durante el XVI campeonato NORCECA realizado en la ciudad de Monterrey (México), al observar la importancia que ha tomado el voleibol en las últimas décadas y las deficiencias que mostraba el equipo nacional se quiso hacer un estudio profundo para resolver esta problemática determinando cual era el saque apropiado para cada jugador de este equipo nacional. Los métodos que se emplearon en esta investigación fueron la encuesta que es de tipo cualitativo que se utilizó para enriquecer el estudio, también se hizo uso de entrevistas, observación y análisis de los partidos que fueron recopilados durante dicho campeonato. Al finalizar esta investigación se pudo concluir que el saque con potencia deber ser el más utilizado por cada uno de los jugadores durante la competencia ya que va a generar la mayor posibilidad de obtener puntos directos.

Por último, (Freire Vaca , 2014-2015) en su trabajo de investigación donde hizo uso de juegos pre deportivos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en un grupo

de estudiantes de séptimo grado con el fin de conocer y determinar la influencia de los juegos pre deportivos como método de aprendizaje de la técnica fundamental, de esta manera lograr obtener información para determinar propuestas viables para mejorar la técnica en cada estudiante. Este trabajo de investigación se llevó a cabo en la ciudad de Ambato (Ecuador), específicamente en la escuela de Educación Básica “Eduardo Reyes Naranjo”. La población que se tomó como muestra es de 55 estudiantes y 5 docentes donde se aplicó una encuesta como método inicial para conocer que tanto saben los estudiantes del voleibol y los deportes en conjunto, también se diseñó una guía de juegos pre deportivos que fueron útiles en el desarrollo de este trabajo de investigación; como conclusión se pudo determinar que en los deportes individuales se aplica de manera limitada los juegos pre deportivos dando como consecuencia un bajo desarrollo de destrezas y habilidades, otra conclusión de este trabajo de investigación fue que la aplicación de los juegos pre deportivos es una metodología de enseñanza apropiada para que los docentes impartan en cada una de sus clases.

Estos antecedentes aportan gran información que se debe tener en cuenta para lograr perfeccionar la técnica del saque por arriba, siendo este tan importante en el voleibol por lo ya mencionado en ellos, sirviendo como base para mejorar las falencias que presenten los deportistas ya que hace parte del tema a tratar durante el trabajo de grado.

2. Fundamentación del problema

2.1 Descripción del problema y formulación del problema

El deporte a todas las personas brinda vida y salud, por tal motivo la práctica deportiva en adolescentes es de suma importancia para la parte mental, física, emocional y social.

Cuando se ejecuta un programa deportivo bien organizado y asesorado con un entrenador le permitirá realizar un correcto trabajo corporal, en el que ejercite la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.

El entrenador y los padres de familia son el eje fundamental en la parte motivacional para el rendimiento deportivo de cada deportista pero se debe tener en cuenta que siempre el deportista va a elegir la disciplina que quiere practicar. No existe un deporte para cada edad, depende en gran medida de las capacidades y habilidades de cada niño. Al principio, los padres se inclinan por que sus hijos practiquen deportes colectivos para fomentar su relación con los demás además de desarrollarse físicamente.

En el deporte se dan tres etapas según (Crisorio, 2008) estas se desde 9 a los 12 que es la etapa de iniciación deportiva, de los 13 a los 15 años los deportista entran a una etapa de perfeccionamiento y la tercera es considerada la segunda fase del perfeccionamiento que comprende las edades de los 16 a los 18 años.

En la etapa de perfeccionamiento el joven se encuentra por primera vez en un proceso selectivo para la formación de un equipo con objetivos específicos. En esta etapa de perfeccionamiento existe un aumento en la parte física, los aspectos técnicos y tácticos siempre van a estar orientados específicamente hacia el logro de un objetivo determinado que en esta etapa seria la competencia.

El voleibol es una disciplina deportiva que se juega en equipo, enseña a las personas a moverse y ejercitarse con rapidez, es un deporte perfecto para practicarlo en una actividad extraescolar o actividad recreativa.

Se puede encontrar variedad de ejercicios cuyos beneficios podrían ser muy evidentes para quien los ejecuta, a continuación conoceremos algunos de esos beneficios:

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

La técnica del saque es sin duda el momento en que se pone en juego el balón. En el voleibol se inicia practicando desde las modalidades más sencillas como es el saque por abajo para después con el tiempo llegar a practicar el saque por arriba buscando cada día la perfección de este gesto técnico ya que este es considerado los más difíciles y complicados durante el juego.

Este es un deporte que busca generar incertidumbre durante el desarrollo de cada partido, entrega la menor información al contrario sobre cada acción que se pretende realizar con el objetivo de sorprender al adversario disminuyendo su capacidad de reacción.

El aprendizaje del voleibol debe ser progresivo, en este deporte como en muchos se debe iniciar trabajando por la técnica, se debe enseñar perfectamente los gestos técnicos de este deporte, tales como el voleo, antebrazo, remate, bloqueo y el saque que es considerado un gesto técnico importante en la práctica del voleibol, pues la ejecución de un saque perfecto puede generar la mayor cantidad de puntos durante el juego porque evita que el adversario organice un ataque en condiciones favorables.

Lograr el perfeccionamiento de la técnica es un paso fundamental dentro de la práctica deportiva, este se puede llevar a cabo mediante la observación de tareas propuestas, analizando cada uno de las acciones ejecutadas por el deportista, realizando múltiples repeticiones de los movimientos a perfeccionar llevándolos progresivamente a ser más complejos.

Para lograr este objetivo principal se pretende aplicar una batería de juegos pre deportivos en el Club Palma Real en pro de perfeccionar el saque por arriba, esta serie de juegos pre deportivos van enfocados al gesto técnico del saque por arriba que generan movimientos repetitivos, estos juegos pre deportivos paulatinamente irán aumentando su complejidad donde se exigirá poco a poco mayor potencia y ubicación buscando llegar al perfeccionamiento disminuyendo el margen de error en cada ejecución que las niñas realicen durante los partidos disputados.

En vista de lo anterior nuestro objetivo principal fue perfeccionar el saque en las niñas del Club Palma Real que se encuentran en un rango de edad de los 13 a los 15 años mediante juegos pre- deportivos, para ello se planteó la siguiente pregunta:

¿Cómo perfeccionar el gesto técnico del saque por arriba en voleibol en niñas de 13 y 15 años del Club Palma real de la ciudad de Palmira a través de juegos pre- deportivos?

3. Objetivos

3.1 General

Perfeccionar la técnica del saque por arriba en el voleibol a través de juegos pre deportivos en deportistas de 13 a 15 años del Club Palma Real de la ciudad de Palmira.

3.2 Específicos

- Aplicar test valorativos para determinar la efectividad del saque por arriba.
- Utilizar juegos pre deportivos como método de perfeccionamiento de la técnica del saque por arriba.
- Analizar los resultados obtenidos de la aplicación de los juegos pre deportivos del saque por arriba.

4. Estrategia metodológica

Este trabajo de investigación se basará en un enfoque cualitativo experimental, ya que permite conocer el problema y desarrollar la manera de darle solución.

Por otra parte la investigación se realiza con el método IAP (Investigación-acción-participación) porque permite investigar una población donde se implementaran acciones que producirán cambios en ella y permite interacción mutua entre el investigador y el investigado, utilizando un enfoque crítico- social para construir una acción que busque la solución al problema planteado.

Este trabajo va dirigido a niñas entre los 13 y 15 años de edad, con apoyo de test que son el instrumento a utilizar para conocer el estado inicial y final de la población estudiada. Para la investigación se cuenta con una población de 15 niñas que hacen parte del Club Palma Real de la ciudad de Palmira que desarrollan sus entrenamientos tres veces a la semana y que llevan aproximadamente un año dentro del club.

4.1 Marco contextual

Este trabajo se realizó en la ciudad de Palmira que fue fundada en el siglo XVII por Francisco Rengifo. Su extensión es de 797 kilómetros cuadrados, la altura es de 1085 metros sobre el nivel del mar. La temperatura promedio es de 24 grados centígrados.

Palmira es uno de los municipios agrícolas más ricos de Colombia, limita al norte con Cerrito, al occidente con Cali, al sur con Candelaria y Pradera y al oriente con el departamento del Tolima.

En la actualidad Palmira cuenta con una población aproximada de 380.000 habitantes teniendo en cuenta toda la expansión que ha tenido en los últimos años.

En esta ciudad se encuentra ubicado el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación (IMDER), este instituto encargado de manejar el deporte Palmirano que ha sufrido dos etapas en la parte organizativa, la primera etapa tuvo lugar antes de la ley 181 de 1995 no existía un orden jerárquico debidamente organizado, no existía una planificación y no se contaba con el personal requerido ya que los recursos eran escasos. Existían entrenadores que entregaban su tiempo y de dedicación al deporte Palmirano al igual que los deportistas pero no existían estímulos y el apoyo era muy escaso por parte de las directivas.

Después de la Ley 181 de 1995 se empezaron a suplir algunas necesidades del deporte nacional, se inicia una nueva vida jurídica del deporte que generó herramientas para la práctica deportiva, la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre.

El municipio de Palmira ha sufrido un crecimiento paulatino a partir de 1995 respecto a los resultados en el deporte. En el año 2011 se dio la construcción de la ciudadela deportiva que empezó a funcionar un año más tarde proyectándose de manera certera con ayuda de profesionales en el deporte, médicos generales, nutricionistas, preparadores físicos, psicólogos y fisioterapeutas que de manera permanente a través de una plataforma hacen seguimiento de todos los deportistas.

Actualmente en este instituto se manejan 26 disciplinas deportivas como el voleibol, baloncesto, taekwondo, levantamiento de pesas, natación, patinaje, futbol, etc. En general en estas 26 disciplinas deportivas el Imder cuenta con un aproximado de 4.000 deportistas de manera directa.

Las edades en cada uno de las disciplinas son variadas, en la natación los niños y niñas pueden iniciar desde los 4 años de edad siendo esta la edad mínima entre todos los deportistas, en las demás disciplinas se inicia en un rango de edad de los 8 a los 16 años.

En el deporte del voleibol el instituto municipal del deporte y la recreación cuenta con 4 clubes activos que son el Palma Real, Jaguares, Snakes, Las Palmas, en los cuales hacen parte niños y niñas en un rango de edad de los 10 a los 16 años.

El Club Palma Real lleva a cabo sus entrenamientos de voleibol en las instalaciones del Inder Palmira, este club fue fundado en el año 2015 y desde entonces brinda la oportunidad a los niños y jóvenes de 9 a 16 años de edad que practiquen voleibol 3 veces a la semana.

Este club cuenta con un total de 34 deportistas de los cuales 22 deportistas son de sexo femenino, de estas 22 deportistas se cuenta con 15 niñas que están en un rango de edad de los 13 a los 15 años que es la población que se va a estudiar en este trabajo de investigación.

5. Marco de referencia

5.1 Referencia Conceptual

5.1.1 El voleibol.

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) se creó 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 Asociación Cristiana de Jóvenes (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 este 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 Volleyball , 2015-2016) 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 solo 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. En 2014 se revierten los cambios sobre el toque de red.

5.1.1.1 La cancha.

Es un rectángulo que mide 18 metros de largo por 9 metros de ancho, la superficie debe de ser plana, horizontal, uniforme y no debe presentar ningún peligro para los practicantes. El rectángulo está dividido por una línea denominada línea de medio campo.

Por encima de la cancha debe haber un espacio libre de obstáculos de al menos 7 metros, mientras que alrededor del campo la zona de respeto o zona libre debe de ser de 3 metros.

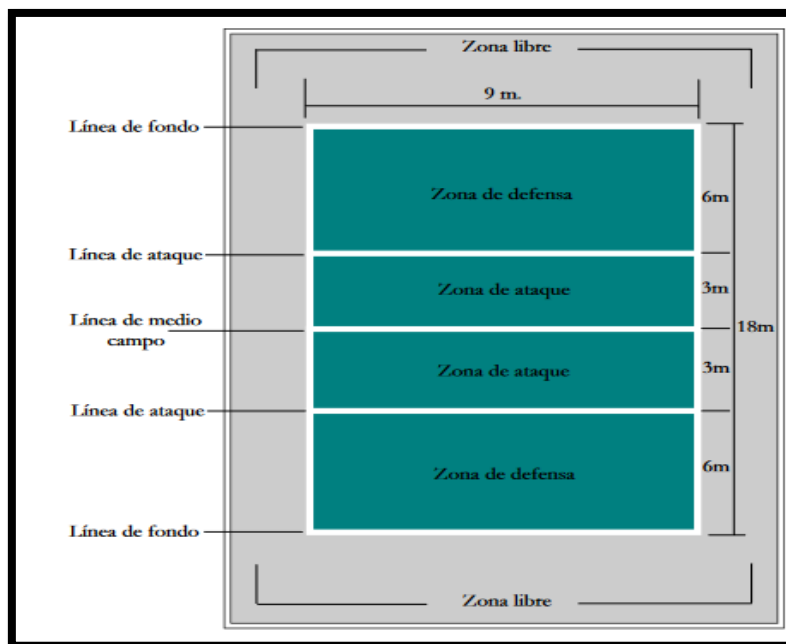


Ilustración 1 zonas y dimensiones del terreno de juego

5.1.1.2 La red.

Puesta por encima de la línea central verticalmente hay una red que divide las dos mitades del campo. La red mide 1 metro de altura por 9.5 de largo, es de color negro y con orificios cuadrados, el borde superior está delimitado por una banda blanca que contiene los tensores de anclaje a los soportes. En cambio, en la parte inferior no hay ninguna banda, y el tensor de fijación pasa a través del último ojo de la red. Los dos tensores, que pueden ser de acero o de cuerda, van sujetos a dos postes que se encuentran en la parte exterior de la cancha de juego. La altura de la red cambia según las categorías, y también es susceptible de otras posibles modificaciones, ya que en los campeonatos juveniles se ha constatado que existe una cierta dificultad para desarrollar el juego. Esto significa que estas medidas pueden cambiar en el curso de los próximos años.

Las medidas actuales son:

- 2.43 metros para equipos masculinos (18 años o más)
- 2.35 metros para equipos masculinos juveniles (16 años)
- 2.24 metros para equipos masculinos infantiles (14 años)
- 2.24 metros para todos los equipos femeniles

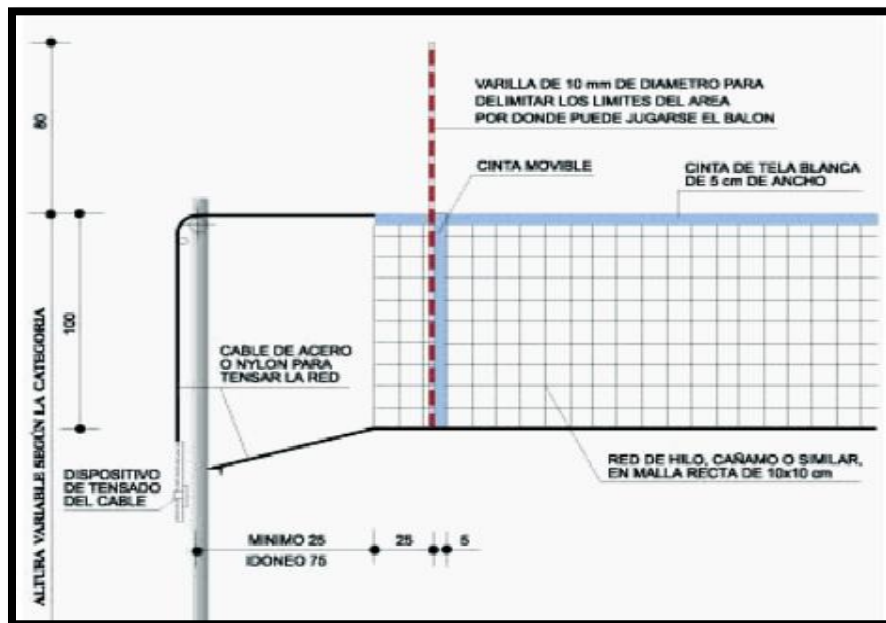


Ilustración 2 medidas reglamentarias de la red en voleibol

5.1.1.3 El balón.

El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior.

Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores. El material de cuero sintético y la combinación de colores de los balones usados en Competencias Oficiales

Internacionales, deben cumplir con los requisitos de la FIVB. Su circunferencia es de 65 -67 cm su peso es de 260 –280 g y su presión interior debe ser de 0.30 –0.325 kg/cm².

5.1.1.4 Vestimenta.

La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto y medias (el uniforme de juego) y zapatos deportivos.

El diseño y color de las camisetas, pantalones cortos y medias deben ser uniformes para todo el equipo (excepto para el Líbero). Los uniformes deben estar limpios.

Los zapatos deben ser livianos y flexibles, con suela de goma o caucho sin tacón, las camisetas de los jugadores deben estar numeradas del 1 al 20, los números deben estar ubicados en las camisetas en el centro, tanto en el pecho como en la espalda. El color y brillo de los números debe contrastar con el color y brillo de las camisetas.

5.1.2 Técnicas del voleibol.

Álvarez, A (2003) define la técnica como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

5.1.2.1 Características de la técnica deportiva.

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el atleta.
- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.

- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.
- Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

5.1.3 El saque.

El saque o también conocido como servicio en el voleibol, es la acción que permite poner en juego el balón por un jugador zaguero, los jugadores deben seguir el orden que se estipula en la hoja de rotaciones. Se considera el elemento más importante para obtener un punto directo o un buen saque puede dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para lograr ejecutar un saque eficiente se necesita conocer la técnica y además ser ejecutado con potencia.

Según el reglamento oficial de voleibol para ejecutar el saque el balón debe ser golpeado por la mano o por una parte del brazo, cuando se hace un lanzamiento al aire el jugador solo lo puede realizar una sola vez para que el saque pueda ser válido, cada jugador cuenta con 8 segundos desde que el árbitro autoriza el saque, a momento del saque el jugador no debe estar pisando el terreno de juego o la línea final de la cancha. La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea final. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm. de longitud, trazadas a 20 cm. de la línea final, como una

prolongación de las líneas laterales. Ambas líneas cortas están incluidas en el ancho de la zona de saque, en profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre.

(Martinez Ruiz & Abreu Hernandez, 2003) Mencionan que en el voleibol tradicional la importancia del saque era poner el balón en juego buscando siempre conseguir un punto, esta acción se podría considerar como una fase de ataque durante el juego. Existía una fase que se le denominaba cambio que hacía referencia al momento en que el equipo contrario que se encontraba en la defensa mediante un buen ataque este generaba un punto y es aquí donde el equipo ganaba el saque. En 1962 la mayoría de equipos de voleibol deciden emplear el famoso saque japonés llamado floating, es un saque que puede provocar cambios en el juego y en este tiempo es uno de los más usados.

Se conoce que el saque es quien conforma el primer eslabón de una cadena de acciones en el juego y es el único momento donde el jugador puede tener el cien por ciento de dominio y control sobre el balón durante el juego. Por tal motivo cada uno de los jugadores debe tener dominio y darle direccionalidad al saque para que este pueda ser dirigido a cualquiera de las seis posiciones del equipo adversario y así entorpecer la construcción del ataque, para lograr este objetivo en el momento de hacer la ejecución del saque el jugador debe tener un alto grado de concentración, deberá estar calmado para hacer una buena observación del terreno contrario y ver la colocación de los jugadores.

Observando el saque en el voleibol desde la parte táctica, se pretende que el jugador aprenda a manejar más de una variante de saque ya que un cambio puede elevar la eficacia del mismo. Al hacer la variación en el saque aplicando mayor o menor fuerza que la que normalmente acostumbra puede generar sorpresa en el equipo contrario y automáticamente

se puede observar que jugador posee dificultad de recepción del saque, se puede saber el efecto que debe imprimirle para lograr el objetivo y obtener mayor cantidad de puntos con la buena ejecución del saque.

En la siguiente tabla se puede observar algunos cambios que ha sufrido el reglamento de voleibol a lo largo de los años referente al saque.

AÑO	CAMBIO DEL REGLAMENTO
Antes de 1994	Ampliación profundidad zona saque.
	Bloqueo saque.
1994 – 1998	Ampliación de la zona de saque a 9 metros.
	Desaparece tentativa de saque.
	Mayor tiempo para el servicio (8")
A partir 1999	Posibilidad de balón contacte con la red.
	Incorporación del libero.
	Permisividad del primer contacto en recepción.

Tabla 1 cambios reglamentarios en el saque de voleibol a través de los años

5.1.3.1 Tipos de saque.

5.1.3.1.1 Con efecto.

Se le denomina saque con efecto a aquel saque que cuya su trayectoria el balón genera una rotación que es producida por la pronación de la muñeca durante el golpe. Este tipo de saque genera una parábola más definida lo que posibilita al rival conocer hacia donde se dirige el balón.

5.1.3.1.2 Saque de tenis flotante.

Este tipo de saque llamado también “floating”, se ejecutan dando un golpe seco al balón, el poco acompañamiento del brazo y el freno inmediato del brazo al tener contacto con el mismo, al ejecutar este golpe descrito anteriormente hace que la parábola y la velocidad que toma el balón no estén bien definidas y la caída del balón sea brusca complicando así la recepción del equipo contrario.

5.1.3.1.3 Saque por debajo de frente.

Para la ejecución de este saque los pies deben ubicarse en forma de paso (el pie contrario a la mano que se golpea el balón adelante) al ancho de los hombros. Las piernas deben estar ligeramente flexionadas, el tronco con una pequeña inclinación hacia adelante. El otro brazo debe estar un poco flexionado pero este se ubica detrás del cuerpo.

El balón se pone en la mano contraria con la que se le dará el golpe al balón, la otra mano se desplazara hacia adelante simulando un péndulo y golpeará el balón con la mano abierta.

5.1.3.1.4 Saque por arriba en suspensión.

El jugador se ubica frente a la red, debe estar separado de la línea final del terreno aproximadamente de 3 a 5 metros de distancia con las piernas en forma de paso, se sostendrá el balón con ambas manos y su mirada al frente. El lanzamiento debe hacerse con ambas

manos para que haya mayor coordinación y seguridad, el balón se lanza hacia dentro del terreno de juego para tener una mayor distancia a la hora de golpear el balón.

Este lanzamiento debe ser simultáneo se da el primer paso de la carrera hacia adelante, los brazos generan un movimiento de traslación desde la parte de atrás, al frente y hacia arriba, la elevación del cuerpo es similar al saque de tenis.

En el voleibol la táctica juega un papel fundamental, según (Alvarez Bedoya , 2003), se puede definir la táctica como el conjunto de componentes que se integran para satisfacer todas las situaciones durante el enfrentamiento deportivo. La cual va dirigida a la utilización racional de las posibilidades del deportista y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario.

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

Características de la táctica deportiva según (Riera Riera , 1995)

1. Se determina a partir del accionar del oponente.
2. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
3. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
4. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
5. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
6. Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
7. Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

Las siguientes situaciones son las que se deben tener en cuenta para no fallar un saque:

1. El primer servicio del juego
2. El primer servicio personal
3. El saque que sigue a un servicio anterior fallado por un compañero
4. El saque después de una sustitución
5. El saque después de un tiempo fuera
6. El saque de punto para juego

El servicio como elemento ofensivo puede hacerse sacando directamente a un jugador o a una zona, en el primer caso es en función de los siguientes criterios:

- Sacar sobre el peor receptor
- Sacar sobre el mejor atacante para obligarlo a un doble esfuerzo mental
- Sacar sobre el que acaba de cometer un error
- Sacar sobre el área de movimiento del acomodador
- Sacar sobre el jugador que acaba de sustituir a otro
- Sacar sobre el jugador más nervioso

Servicio a la zona:

- Sacar a los ángulos del campo contrario
- Sacar hacia las zonas vacías
- Sacar entre dos jugadores
- Sacar siguiendo la dirección en que penetra el acomodador
- Alternar servicios cortos y profundos

El equipo debe tener variantes al servicio y manejarlas de tal manera que el equipo contrario se obligue a hacer ajustes en la recepción y cometer más errores.

Otros movimientos técnicos hacen parte del voleibol son los siguientes:

- Posiciones y desplazamientos
- Antebrazo
- Voleo
- Remate
- Bloqueo

Estos seis movimientos se consideran técnicas básicas en el voleibol, se debe tener en cuenta que el aprendizaje de los desplazamientos y posturas es la técnica principal que se debe aprender, en el voleibol se conocen tres tipos de posiciones que son las básicas estas son la posición alta que es la que se adopta cuando el jugador tiene poca concentración y no está en la espera del balón, la posición media es la más utilizada y esta se emplea cuando se espera el balón ya sea de un remate del equipo contrario o un saque potente y la posición baja se adopta cuando se tiene contacto directo con el balón.

Para ejecutar la técnica del antebrazo el jugador se ubica mirando hacia el campo del equipo contrario, los pies van en forma de paso y las piernas flexionadas. El tronco se posiciona algo inclinado al frente. Los brazos van semi-extendidos y relajados al frente, completamente separados del tronco. Es la postura indicada para esperar el balón.

El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y extendidas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza

del impacto y dirección de la acción. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

La técnica del voleo es fundamental en el voleibol porque se considera la base de juegos en ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo y es el pase con el que se consigue mayor precisión, para que esta técnica sea bien ejecutada el balón debe llegar más alto que la cabeza y con poca velocidad.

El remate o el ataque puede considerarse el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, su misión principal es superar la red y el bloque del equipo contrario, esta técnica se divide en cuatro fases, la primera de ellas es la fase de desplazamientos que se refiere a la cantidad de pasos que ejecuta el deportista para tomar el impulso para el ataque, la segunda fase es el despegue se considera la más importante porque es donde el jugador realiza un mejor salto con el objetivo de golpear el balón, la tercera fase es la del golpeo donde tiene contacto la mano directamente con el balón y por último la cuarta fase de este gesto técnico es la caída que después del toque con el balón el jugador desciende en punta de pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.

La técnica del bloqueo se define como la intercepción de los ataques del contrario realizando un salto junto a la red con los brazos arriba intentando devolver el balón al equipo contrario, en la ejecución del bloque pueden participar hasta tres jugadores delanteros.

5.1.4 Adolescentes jóvenes.

Los primeros años de la adolescencia son una etapa marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales. En la mayoría de los varones comienza a aparecer el vello púbico y facial y su

voz se vuelve más grave. En las niñas aparece el vello púbico, les crecen los senos e inicia su periodo menstrual. Estos cambios y la manera como los perciben los demás podrían ser factores de preocupación para los preadolescentes. También es un periodo en el cual el adolescente podría enfrentarse a la presión que ejercen sus amigos para que consuma alcohol, tabaco y drogas o para que tenga relaciones sexuales. Otros retos a los cuales se enfrentan pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta sobre sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios, aunque los padres todavía son muy importantes.

Según un estudio realizado por (Garcia Cornejo , 2009) Dentro de la etapa de la adolescencia podemos establecer distintas subetapas, ya que es un período que se sabe cuándo empieza pero no cuando culmina, estas subetapas se dividen de los 11-12 años y de los 13-16 años. A continuación conoceremos ciertas características de la segunda subetapa ya que es la que abarca las edades estudiadas en la investigación.

5.1.4.1 Subetapa comprendida entre los 13-16 años.

Podemos decir que en esta etapa el sujeto a nivel psicoemocional sufre lo denominado conciencia interiorizante, es decir, interacciona lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual y una dialéctica de conflictos; proceso de interiorización que lo conducirá al descubrimiento de su propio proceso de construcción individual y a su maduración personal. Esto conlleva en el sujeto la autorreflexión sobre sí mismo y sobre el mundo exterior, lo que conlleva estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes.

Debido a estas características, se producen reacciones en el sujeto como:

- Aspiran a ser elegantes y a tener cualidades estéticas, robustez y fuerza física, habilidades deportivas y buena presencia.
- Dominio de sí mismos y sentido del deber.
- A ser inteligentes y leales, idealistas y activos, tolerantes y deseosos de que tengan buena opinión de ellos; realistas y originales.

En cuanto al plano de los sentimientos, al revés de lo que sucedía durante la niñez, el adolescente canaliza sus sentimientos y afectos hacia fuera de casa, hacia los compañeros o adultos, o sea, hacia cuantas personas se interesen por él, sean sensibles para con sus problemas y comprensivos con su conducta. Estos sentimientos, además de proporcionarles seguridad personal y confianza en sí mismo. Esta situación afectiva lleva al adolescente a la búsqueda del sentido social, al encuentro con los demás y a una especie de sensación de que necesita completarse. Es en ese momento cuando se da la tendencia a los primeros flirteos. Por eso el chico -más agresivo e impulsivo visceralmente- siente la necesidad de ternura, amparo y cariño.

La persona a su vez, siente la necesidad de alguien que la estimule, la comprenda y le dé fuerza y apoyo. Es el momento de la apertura al mundo afectivo y del descubrimiento del otro y de sí mismo, época de romances y amores efímeros, que acaban tan pronto como empiezan -porque han empezado únicamente como un mecanismo de fuga y evasión-. En ese momento el adolescente necesita, más que nunca, ser ayudado, tener unos padres a la altura

de su misión educadora, profesores que comprendan esta compleja problemática de la adolescencia.

Con mucha dificultad consiguen en la pubertad desarrollarse plenamente dos componentes de una vida sexual normal, la genital y la sentimental. En la chica la componente sentimental va por delante de la genital y en el chico, por el contrario, en la primera fase de la pubertad, es lo sexual lo que se impone a lo sentimental. Sólo en la fase final de la pubertad y de la adolescencia, al conseguir la maduración completa y entrar en la vida adulta, se alcanza el equilibrio en el desarrollo de estas dos componentes

La primera fase de la adolescencia, caracterizada por una profunda y recíproca atracción, se presenta como la etapa del desarrollo humano en que el aspecto biopsicológico del crecimiento psicosexual se manifiesta por medio de simpatías, afectos, caricias, abrazos, admiración, respeto, orgullo, sumisión, dedicación, lealtad, amistad, agresividad, deseo de protección, poder o dominio.

A cada elemento de este conjunto de emociones corresponden determinadas funciones y papeles en el desarrollo de la personalidad del adolescente. Existen todas como entidades distintas y con diferentes finalidades; pero son interactuantes, por lo cual se hace imprescindible comprender la finalidad y la interacción de la afectividad, de la sexualidad, del amor, etc. que son características esenciales para que el desarrollo de toda la personalidad humana resulte íntegro y armonioso.

Estas constelaciones de sentimientos y emociones, síntomas de su desarrollo psicoafectivo y sexual, hacen de la personalidad del adolescente un terreno abonado para los conflictos.

En este momento (la adolescencia media, entre los 13 y 16 años), el joven empieza a desligarse de su familia, hasta entonces centro de su vida, e inicia el camino del proceso de su identidad.

Para que este proceso se realice con seguridad y equilibrio, es necesario que las fases anteriores del desarrollo se hayan realizado con normalidad y tolerancia, de modo especial la etapa edípica, ya que, como hemos visto, este estadio supone la superación del apego erotizado a uno de los progenitores. Esta ruptura progresiva con los padres conduce al adolescente a renunciar a su dominio y su protección, a producirle inseguridad e inquietud y a poner de manifiesto su capacidad y sus limitaciones. Se trata del inicio del conflicto generacional y el preludio de la etapa de afirmación de la individualidad del adolescente en la cual, descorrido el velo de la expresión de la sexualidad, son necesarios cambios de actitud en las manifestaciones de autoridad familiar y modificaciones en la dinámica de su Superyó.

En este momento, al final de la adolescencia media, es probable que el joven inicie su primer amor, que, a pesar del descubrimiento del otro sexo, entraña muchos componentes narcisistas. Por ejemplo, el joven, al enamorarse de una chica, ve en ella, inconscientemente, a la persona a quien le gustaría parecerse si hubiera nacido mujer. Y en la joven sucede algo parecido. Estos enamoramientos pueden ser mientras tanto muy importantes para dar mayor seguridad y significación a su propia identidad sexual.

Este proceso de desarrollo psicoafectivo, que ocurre en las chicas entre los 13 y los 17 años y en los chicos entre los 14 y los 17, constituye por regla general el período más tumultuoso y ardiente de la adolescencia. El surgir de nuevas fuerzas interiores despierta en ellos:

- Ardor y optimismo
- Necesidad de independencia y de afirmación de su propio Yo
- Florecimiento de cualidades y actitudes especiales
- Profundización en su personalidad
- Apasionamiento por sus ideales
- Revalorización de su propia imagen
- Deseo de éxito profesional.

A nivel psicosexual, el adolescente, al interiorizar las funciones de sus órganos genitales, aparta sus tendencias libidinosas de la familia y las dirige hacia lo exterior; hecho que exige un refuerzo de su propia identidad, mediante un proceso socio psicológico de identificación con los compañeros del mismo sexo, que es el modo de superar el complejo de Edipo, pero también origen inconsciente de gran parte de los conflictos generacionales, dada la gran necesidad que el proceso de identidad del adolescente le crea de ser distinto de las generaciones mayores.

Este cambio de naturaleza afectiva y sexual lleva al adolescente:

- A concienciarse de que sus órganos sexuales, además de su función placentera, tienen una función reproductora

- A nivel socio afectivo, a la liberación de la autoridad familiar
- A nivel cultural, a enfrentarse con el legado sociocultural del medio
- A nivel social, a cuestionarse el orden y la dinámica de la misma sociedad circundante
- A nivel afectivo, a integrarse sólidamente en la institución escolar.

Este proceso de liberación sucesiva de la autoridad conduce al adolescente:

- Al reencuentro de su propia forma de expresión, a descubrir su propio comportamiento.
- Al aprendizaje del modo idóneo de comunicarse consigo mismo y con los demás.
- En resumen, al desarrollo de su propia personalidad.

A pesar de que, con frecuencia, le invade una angustia originada unas veces por la necesidad de aceptar su propia situación social, y otras porque se da cuenta que es preciso aceptar los límites de su propia naturaleza humana.

Esta es en el fondo la dinámica de la escisión adolescente/adultos, realizada hacia los 16 años, y que es el principio de la tercera fase del desarrollo evolutivo del adolescente, antecámara de su entrada en la edad adulta.

Esta fase de su evolución, caracterizada por la necesidad que siente de aumentar la confianza en sí mismo para asumir las responsabilidades que está contrayendo, hace al adolescente sentir la necesidad de tener tiempo libre, aunque le encanta verse rodeado de otros jóvenes del mismo sexo, a discutir y someter a prueba su independencia y autodeterminación individual, con lo que demuestra que posee una mente mucho más

organizada que antes, una estabilidad espiritual más equilibrada, mayor poder de autocontrol, menos actitudes de mal humor y mayor imparcialidad en su análisis de las relaciones, de los hechos y de los acontecimientos, tanto en relación con sus padres, como con sus compañeros, con sus profesores o con la sociedad en general. Así se inicia el proceso de integración y de búsqueda de su puesto en el mundo de los adultos.

Tal estado de búsqueda de equilibrio psico-emocional, de armonía interior y de adaptación a las exigencias de la vida adulta, tanto en el ámbito de la conducta como en lo económico y social, es un período de cambios mucho más lentos y tranquilos que los anteriores y termina cuando el joven se siente plenamente integrado, completamente independiente, sin necesidad del apoyo emocional de otras personas, sin rechazar su propio pasado, con una nueva valoración de su futuro y una maduración de su forma de pensar.

Según (Bianchi & Brinnitzer, 2000) Con respecto a la interrelación entre mujer adolescente, la actividad física y el deporte, la tendencia general es considerar que las jóvenes escapan de las prácticas agotadoras, con rasgos de entrenamiento intensivo, pues las consideran propias de los varones y no de su sexo. Inclusive, quienes se dedican formalmente al deporte, rehúyen en sus prácticas a las actividades que puedan incidir de algún modo contra su femineidad. Las motivaciones tienen una importante influencia de lo social, en relación a la participación y rendimiento de las mujeres. Indirectamente, hallazgos de algunos estudios sugieren que tanto factores sociales como biológicos son los responsables de distinto rendimiento observado durante la etapa escolar. Un factor crítico pareciera ser la forma en que los padres juegan y estimulan a jugar según el género de sus hijos. Algunos preconceptos, estereotipos parentales inducen las experiencias que proveen a sus hijos,

principalmente en cuanto a juguetes, tipos de juegos y la forma de jugar con ellos. Cuando los profesores y entrenadores ven a las niñas y niños en sus sesiones de clases, atribuyen las diferencias de rendimiento a la diferencia en las capacidades biológicas. Sin embargo hay que considerar las influencias sociales, psicológicas y culturales.

Según Sánchez Bañuelos uno de los resortes motivacionales en la adolescencia y sobretodo en las mujeres está en la influencia positiva del ejercicio sobre la estética corporal. Un desarrollo físico armónico confiere a la joven un aspecto agradable y atractivo que puede jugar un papel importante en el éxito social. Las mujeres son las más reacias a formalizar su ejercitación física de modo competitivo y están a la vanguardia, que va abriendo nuevos cauces y expresiones en el sistema deportivo. La competición está siendo cuestionada en los últimos tiempos por amplios sectores de la población, lo que hace que un gran porcentaje se incline por actividades físicas no competitivas. El deporte femenino actualmente está encaminado hacia el deporte-salud y deporte-recreativo, con la función de expresión y compensación de los quehaceres cotidianos y el deporte de alto rendimiento está reservado para una minoría de mujeres que ha sobrevivido a las dificultades de su práctica.

Desde la concepción dualista de Platón, del Racionalismo de la Modernidad, se llega en la sociedad postmoderna, a la exaltación del cuerpo tanto en hombres como en mujeres. El cuerpo es lo que se muestra en forma llamativa y el sujeto se auto concibe como un individuo con la urgencia de satisfacer sus necesidades corporales. Para la cultura de la Postmodernidad "soy lo que tengo" y el cuerpo forma parte de esa propiedad. Muchas veces este hedonismo conspira contra la salud, produciéndose en las mujeres trastornos tales como la anorexia nerviosa, bulimia y adicciones, etc. (Obiols, 1995).

5.1.5 Juegos pre deportivos.

En la revista digital (Campbell Quintana , 2012) da a conocer la definición de Fogeda (1989) de los juegos pre deportivos como una “actividad física de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de las reglas fundamentales o modificadas para su realización, su tarea es propiciar el aprendizaje y formación previa a la participación en el deporte”

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 de cada situación y construido a partir de un conjunto amplio de experiencias motrices 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.

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, realizado de acuerdo a las demandas.

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.

La revista digital (Caballol Cabriales, 2010) da a conocer a Zapata y Aquino (1983) plantea 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.

De igual forma en la revista digital mencionada con anterioridad se menciona a García Fogeda (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.

Los juegos pre deportivos como paso previo al deporte se pueden clasificar en función del tipo de habilidades que desarrollen. García Fogeda (1987) distingue principalmente dos tipos:

1. Juegos Pre deportivos Genéricos: serán aquellos que van a desarrollar habilidades comunes a varios deportes como pueden ser por ejemplo los lanzamientos y recepciones.
2. Juegos Pre deportivos Específicos: serán aquellos que van a desarrollar alguna de las habilidades específicas de un deporte en concreto.

5.1.5.1 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.

5.1.5.2 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.

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.

5.2 referente legal

Para iniciar nuestro referente legal damos a conocer que en la actualidad no existe una ley que se acople directamente con nuestro trabajo de investigación, por lo tanto iniciamos con el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia que es el ente normativo más importante de nuestro país el cual hace referencia al ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

En la (Ley 181 de enero 18 de 1995) se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física se crea el Sistema Nacional del Deporte. Será nuestra principal fuente de sustento para realizar nuestra práctica y para ser más exactos nos regiremos en el título IV capítulo 1 que tiene como esencia el deporte, se clasifica en deporte competitivo que se refiere a todo tipo de certámenes, eventos y torneos, que busca un nivel técnico calificado y el deporte de alto rendimiento se considera como la práctica deportiva que busca procesos integrales que ayuden a perfeccionar las cualidades y condiciones físico-técnicas de los deportistas.

En el Art 15 de la presente ley se define el deporte en general como una conducta humana específica caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo o desafío, que

se manifiesta mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas que buscan la orientación a los valores morales, cívicos y sociales.

La (Ley 115 de 1994) es quien reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana, además en el artículo 14 define la educación física como área fundamental y obligatoria en general del currículo.

Según la (Federación Internacional de la Educación Física) física FIEP, fundada en 1923, es conocida como el más antiguo organismo internacional hace referencia en el capítulo 1° al derecho de todos a la educación física considerando que esta propicia medios para desarrollar en los practicantes aptitudes físicas y deportivas en los sistemas educativos y en la vida social también interviene en el mejoramiento de las condiciones físicas de las personas y aun puede llevarlas a alcanzar niveles de performances correspondientes a los talentos personales.

En el capítulo VII hacen referencia a la educación física como educación para la salud, dándonos a conocer que la educación física y el deporte es un derecho de todos los niños y jóvenes del mundo teniendo como función principal que todas las personas permanezcan activas y con salud a lo largo de su vida.

Para que la educación física se pueda llevar a cabo de manera exitosa, se debe contar con profesionales como hace mención en el capítulo XIII que se refiere a los profesores como la fuente principal en que la enseñanza de la educación física cuente con los conocimientos sólidos para que puedan contribuir a una educación integral, teniendo como objetivo principal los niños y jóvenes. Para dar cumplimiento a este capítulo se considera indispensable que la educación física, la actividad física y el deporte dispongan de espacios, instalaciones y equipos adecuados tal como hace mención en el Artículo 8.

Así como la práctica deportiva cuenta con derechos mencionados anteriormente, también se debe cumplir con algunas obligaciones establecidas en el régimen disciplinario conocida como la (Ley 49 de 1993) quien en su artículo 1 muestra como objetivo principal preservar la ética, los principios y la disciplina que rigen toda actividad deportiva. Este artículo también manifiesta que se debe dar con el cumplimiento de las reglas durante el juego o competición y las normas generales.

6. Descripción y análisis de resultados

En esta parte del trabajo se encontrarán los resultados de los dos test realizados (ver anexos) durante la investigación, el primero es el test inicial que dio a conocer como se encontraba la población estudiada antes de aplicar los juegos pre deportivos y el test final que nos mostró los resultados obtenidos después de aplicar en la población estudiada los juegos pre deportivos durante 12 semanas. Ambos test se llevaron a cabo dentro de las instalaciones del Inder Palmira con 15 niñas con edades entre los 13 y 15 años del Club Palma Real.

El día 19 de julio se dio inicio a la aplicación de cada una de las sesiones de entrenamiento buscando cumplir el objetivo general de nuestra investigación que está enfocado en el perfeccionamiento de la técnica del saque por arriba en el voleibol.

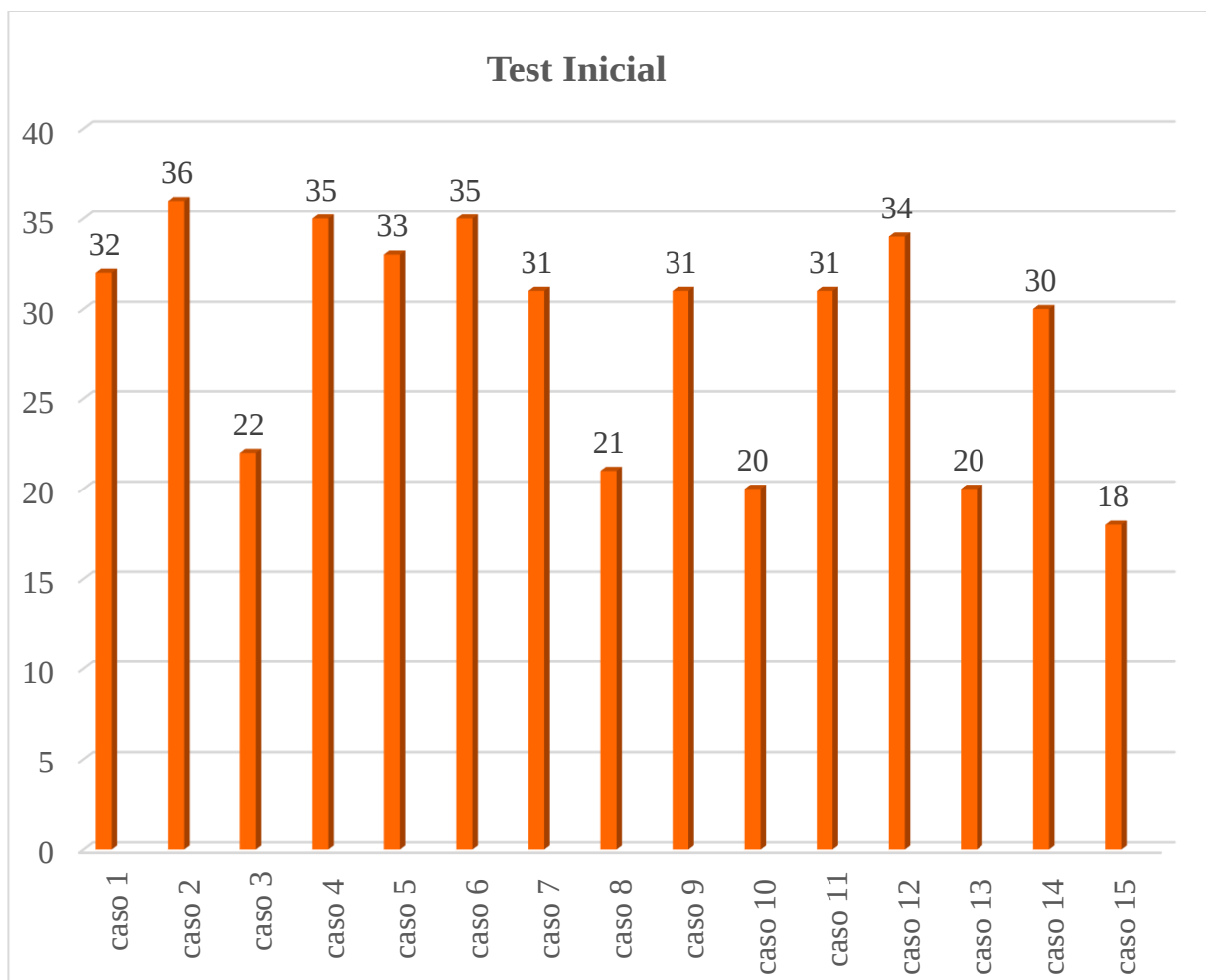
TEST INICIAL PARA EVALUAR EL GESTO TECNICO DEL SAQUE POR ARRIBA EN EL VOLEIBOL

En la siguiente tabla se van a observar los resultados obtenidos de 15 niñas entre los 13 y 15 años de edad ejecutando el saque por arriba. El test constó de 10 pruebas (ver anexos) que permitieron evaluar el gesto técnico, a cada prueba se le dio un valor numérico y un valor cualitativo, al finalizar las diez pruebas se realizó la sumatoria de los resultados totales siendo estos los de valor numérico, con base en ellos se obtuvo la calificación cualitativa.

CASO	EDAD	PUNTAJE OBTENIDO	CALIFI. CUALITATATIVA
1	15 años	32	Bueno
2	15 años	36	Muy Bueno
3	13 años	22	Regular
4	15 años	35	Muy Bueno
5	15 años	33	Bueno
6	15 años	35	Muy Bueno
7	15 años	31	Bueno
8	14 años	21	Regular
9	15 años	31	Bueno
10	13 años	20	Regular
11	14 años	31	Bueno
12	14 años	34	Muy Bueno
13	13 años	20	Regular
14	15 años	30	Bueno
15	13 años	18	Regular

Tabla 2 Test inicial, diagnóstico del gesto técnico del saque

En la tabla anterior se puede observar 15 casos que fueron evaluadas durante el test inicial, de estos 15 casos se diagnosticó que el gesto técnico de las niñas se encuentran en una calificación cualitativa entre regular, bueno y muy bueno.



Gráfica 1 Resultados test inicial

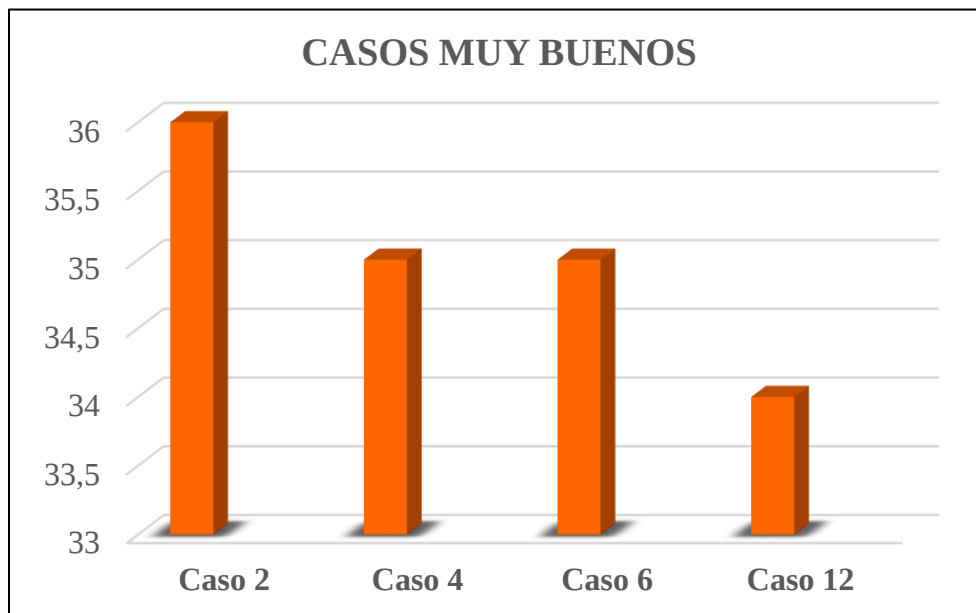
Como se observa en la gráfica anterior se encuentran 4 casos en la calificación cualitativa muy buena donde el mayor puntaje obtenido fue en el caso número 2 que obtuvo 36 puntos, el rango numérico para esta calificación esta entre los 34 y 44 puntos, en la calificación buena del gesto técnico del saque por arriba se encuentran 6 de los 15 casos en un rango de 23 a 33 puntos donde el mayor puntaje de esta calificación lo obtuvo el caso número 5 obteniendo 33 puntos, mientras que 5 de los 15 casos diagnosticados mostraron una calificación cualitativa regular, esta

calificación se encuentra en un rango entre los 12 y 22 puntos donde el mayor puntaje obtenido fue de 22 en el caso número 3.

En este primer test la puntuación más baja fue la del caso número 15 que obtuvo 18 puntos y se ubica en la calificación cualitativa regular, también podemos decir que no hubo casos ubicados en la calificación cualitativa malo que se encuentra en un rango de puntuación de 0/5 a 11 puntos. En la puntuación cualitativa excelente o de perfección que es a donde se pretende llegar haciendo uso de los juegos pre deportivos no encontramos ninguno de los 15 casos, esta calificación está ubicada en un rango de puntuación entre los 45 y 50 puntos que son los valores más elevados dentro de la tabla de calificación del test aplicado en esta investigación.

Casos	Puntuación	Calificación Cualitativa
2	36	Muy bueno
4	35	Muy bueno
6	35	Muy bueno
12	34	Muy bueno

Tabla 3 Selección de casos muy buenos



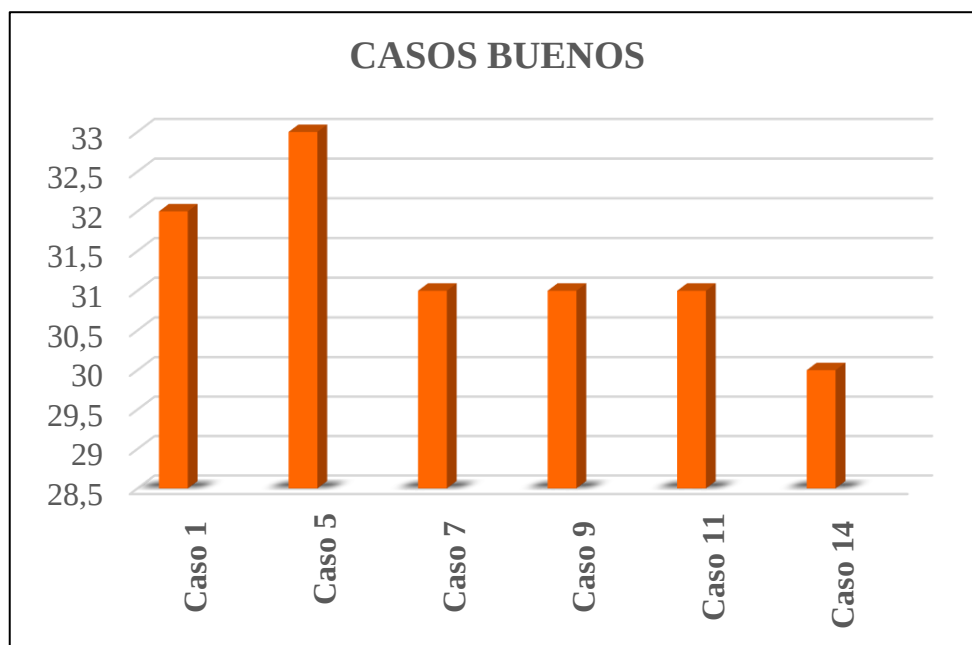
Gráfica 2 Selección de casos muy buenos

En lo anterior se puede observar los 4 mejores casos que se dieron a conocer durante el test inicial, el caso 2 con 36 puntos, el caso 4 junto con el caso 6 obtuvieron 35 puntos y por último el caso 12 que al final acumulo 34 puntos. El puntaje representando en la gráfica se obtuvo de las 10 pruebas realizadas donde en estos cuatro casos no hubo puntuación inferior a los 3 puntos en cada prueba, la prueba número uno del test (ver anexo) dio a conocer mejores resultados ya que estos no fueron inferiores a 5 puntos.

Estos 4 casos la mejor prueba que desempeñaron fue la primera del test que consistía en la ejecución del saque por arriba, las otras pruebas que dieron buenos resultados se encuentra el saque a zona de 3 metros y la completa extensión del brazo ejecutante, la menor puntuación obtenida de manera general en los cuatro casos se evidencio en la prueba número 3 que evaluó el saque con ubicación a posición 6.

Casos	Puntuación	Calificación Cualitativa
1	32	Buena
5	33	Buena
7	31	Buena
9	31	Buena
11	31	Buena
14	30	Buena

Tabla 4 Casos buenos



Gráfica 3 Selección de casos buenos

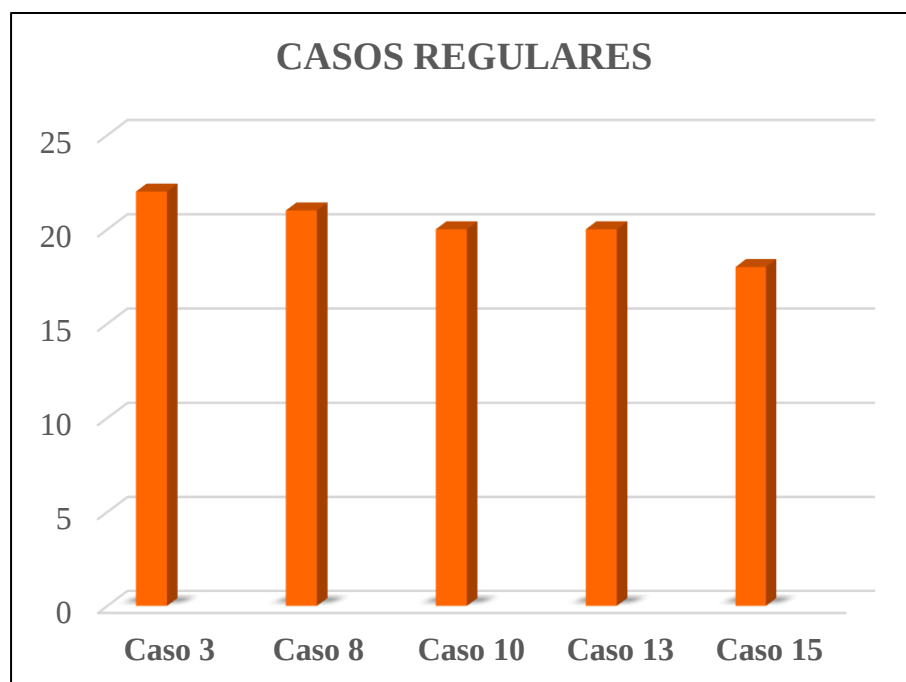
Según lo observado anteriormente en la gráfica y la tabla de la selección de los casos buenos, de manera general se puede decir que estos 6 casos obtuvieron una puntuación no mayor de los 33 puntos según la tabla de evaluación del test inicial (ver anexo).

Su puntuación en cada prueba estuvo en un rango de 3 a 4 puntos, en la mayoría de ellas los 3 puntos predominaron, en los 6 casos mencionados con anterioridad la obtención de los 4 puntos solo se dio de 2 a 3 pruebas de las 10 realizadas.

Estos 6 casos mostraron un mayor desempeño en la prueba número 1 de la ejecución del saque por arriba y un menor desempeño en la prueba número 8 que evaluó el contacto de la mano con el balón.

Casos	Puntuación	Calificación Cualitativa
3	22	Regular
8	21	Regular
10	20	Regular
13	20	Regular
15	18	Regular

Tabla 5 Selección de casos regulares



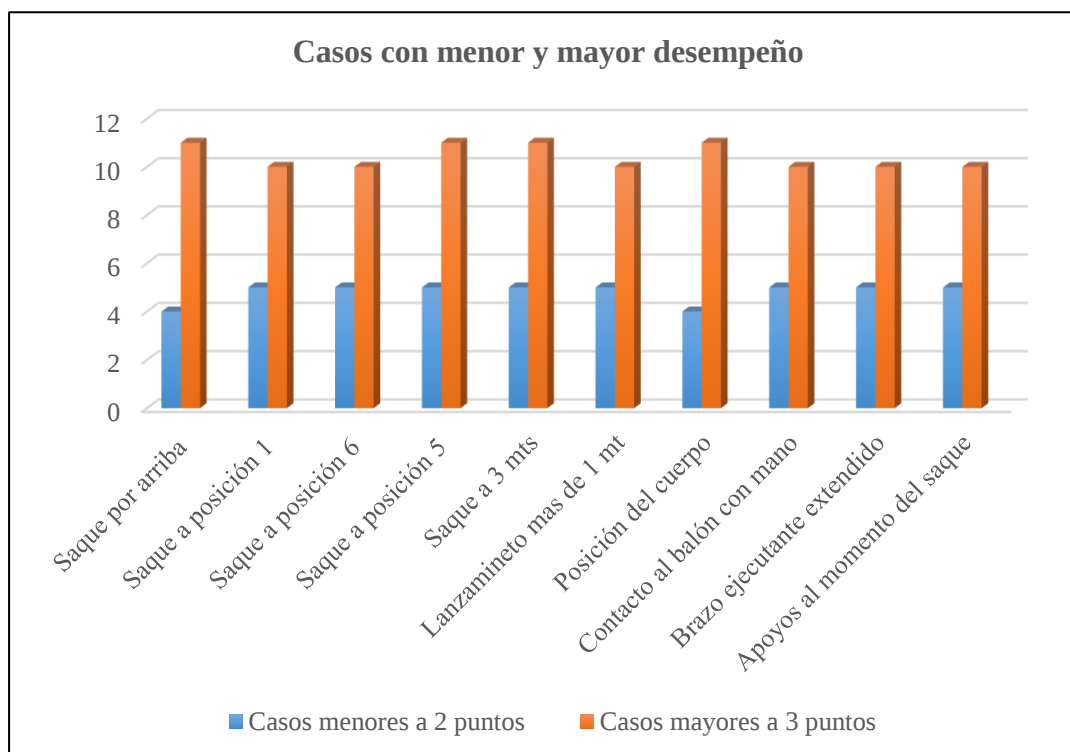
Gráfica 4 Selección de casos regulares

Los casos representados anteriormente se ubicaron en la calificación cualitativa regular ya que su puntuación no fue superior a los 22 puntos de la valoración general del test inicial (ver anexo).

En estos 5 casos el rango de calificación que se obtuvo estuvo en un rango de 2 a 3 puntos en cada una de las 10 pruebas, la primera prueba que evaluó el saque por arriba fue la que dio a conocer mejores resultados las demás pruebas estuvieron con una calificación de 2 puntos entre 5 posibles a obtener.

PRUEBAS	CASOS MENOR DESEMPEÑO	CASOS MAYOR DESEMPEÑO
Saque por arriba	4	11
Saque a posición 1	5	10
Saque a posición 6	5	10
Saque a posición 5	5	11
Saque a zona de 3 metros	5	11
Lanzamiento del balón a más de 1 metro al ejecutar el saque	5	10
Posición del cuerpo	4	11
Contacto del balón con la mano	5	10
Brazo ejecutante completamente extendido	5	10
Apoyos al momento del saque	5	10

Tabla 6 Pruebas con menor y mayor desempeño



Gráfica 5 Pruebas con mayor y menor desempeño

En la gráfica anterior podemos evidenciar la comparación entre los casos que tuvieron un mejor desempeño con puntuación mayor a 3 puntos y un menor desempeño con puntuación inferior a 2 puntos en cada una de las pruebas realizadas durante el test inicial de esta investigación.

Por lo observado se puede decir que la mayoría de los casos se desempeñó de forma positiva ante la realización de las pruebas obteniendo un puntaje mayor a 3 puntos, estos casos no mostraron mayor inconveniente ante estas pero tampoco su puntuación fue excelente para poder decir que su saque se encuentra perfecto.

En vista de los análisis obtenidos anteriormente del test inicial se planteó una serie de juegos pre deportivos en las sesiones de clase (ver anexos) que se aplicaron el Club Palma Real. En la primera semana se dio inicio con juegos pre deportivos sencillos donde se fue buscando el

objetivo principal del perfeccionamiento, cada una de los casos acogió de forma positiva a estos ejercicios por la poca dificultad que representaban ya que se hicieron de forma más recreativa.

Después de la segunda semana se dio inicio a la aplicación de los juegos pre deportivos aplicados al fortalecimiento de la zona Core que según Panjabi (1992) citado en la revista digital por (Zambrana Ruiz & Vallejo Ruano, 2013) es el complejo lumbopélvico, donde se localiza el centro de gravedad y donde empiezan o se sustentan todos los movimientos, también se buscó trabajar la potencia que se puede definir según (Perez Porto & Gardey , 2013) como la aplicación de la fuerza máxima en el menor tiempo posible y la fuerza que para (Galicia Reyes, 2014) en su revista digital menciona a Morales y Guzmán (2003) que definen la fuerza como un elemento común de la vida diaria pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple requiere de su utilización. Por ello tanto en el deporte como en el trabajo cotidiano existe un cierto tipo de producción de fuerza. Con base en lo anterior se enfocó en realizarse un trabajo de estas cualidades en el tren superior de la población.

La combinación de juegos pre deportivos con las cualidades mencionadas anteriormente fueron dando buenos resultados que se empezaron a observar después de las primeras 4 semanas donde el saque de las niñas se vio un poco más reflejado estas cualidades pero seguían ejecutando el saque sin ubicación, se puede decir que aproximadamente un 80% de las niñas les paso con mayor fuerza, potencia y efectividad.

Posteriormente se empezó a dar mayor importancia en la combinación de juegos pre deportivos combinados con la ubicación del balón al momento del saque, se observó que a la mayoría de la población en las primeras semanas que se inició con este objetivo de dar ubicación al balón no fue sencillo, un 60% de la población mostraron dificultad durante las primeras sesiones, se pudo evidenciar que el balón al momento de ejecutar el saque pasaba con ubicación

una o dos veces pero no era consecutivo, en la semana donde se culminó los juegos pre deportivos enfocados a este objetivo ya el saque a zona de zagueros y a zona de 3 metros dio una mejoría en un 85% de la población, pasaba de forma más potente y la mayoría de saques que se exigían llegaban a la posición que se necesitaban.

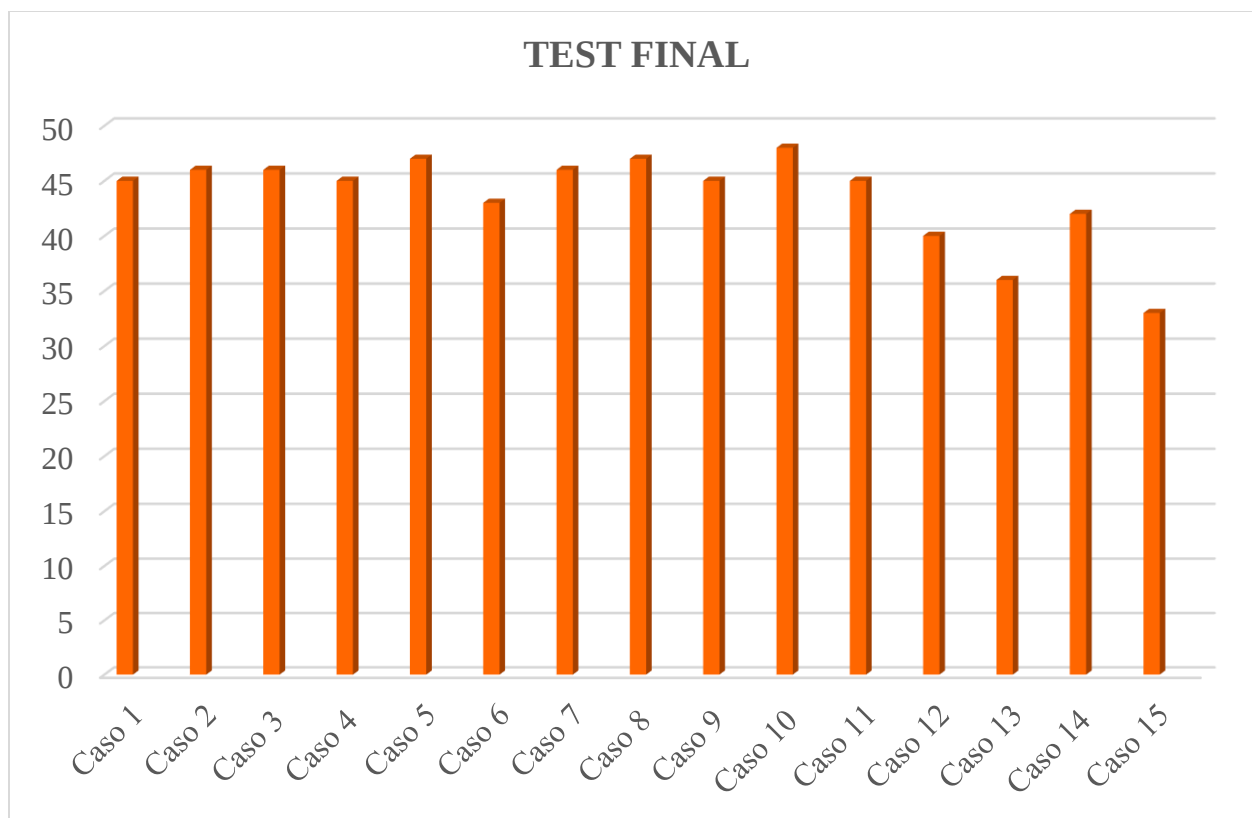
En las semanas donde se enfocaron los juegos pre deportivos a trabajar la posición del cuerpo, extensión del brazo, la parte con la que se golpea el balón y los apoyos en general que cada una de las niñas utiliza al momento de realizar el saque, toda esta parte fue un poco más compleja de trabajar porque las niñas desde su formación deportiva han adoptado diferentes posturas y se notó que se acomodan de la manera más sencilla y fácil para hacer ejecución del saque.

Los juegos pre deportivos fueron de vital ayuda en esta parte ya que después de trabajarlos enfocados en este nuevo objetivo se observaron resultados favorables en la mayoría de los casos su postura cambió y el saque fue mucho más efectivo.

ANALISIS DEL TEST FINAL

CASO	EDAD	PUNTAJE OBTENIDO	CALIFI. CUALITATATIVA
1	15 años	45	Excelente
2	15 años	46	Excelente
3	13 años	46	Excelente
4	15 años	45	Excelente
5	15 años	47	Excelente
6	15 años	43	Muy bueno
7	15 años	46	Excelente
8	14 años	47	Excelente
9	15 años	45	Excelente
10	13 años	48	Excelente
11	14 años	45	Excelente
12	14 años	40	Muy bueno
13	13 años	36	Muy bueno
14	15 años	42	Muy bueno
15	13 años	33	Bueno

Tabla 7 Resultados Test final



Gráfica 6 Resultados test final

El test final se realizó con la intención de conocer los resultados obtenidos en la población investigada después de hacer uso de juegos pre deportivos enfocados en perfeccionar el saque por arriba de las niñas del Club Palma Real.

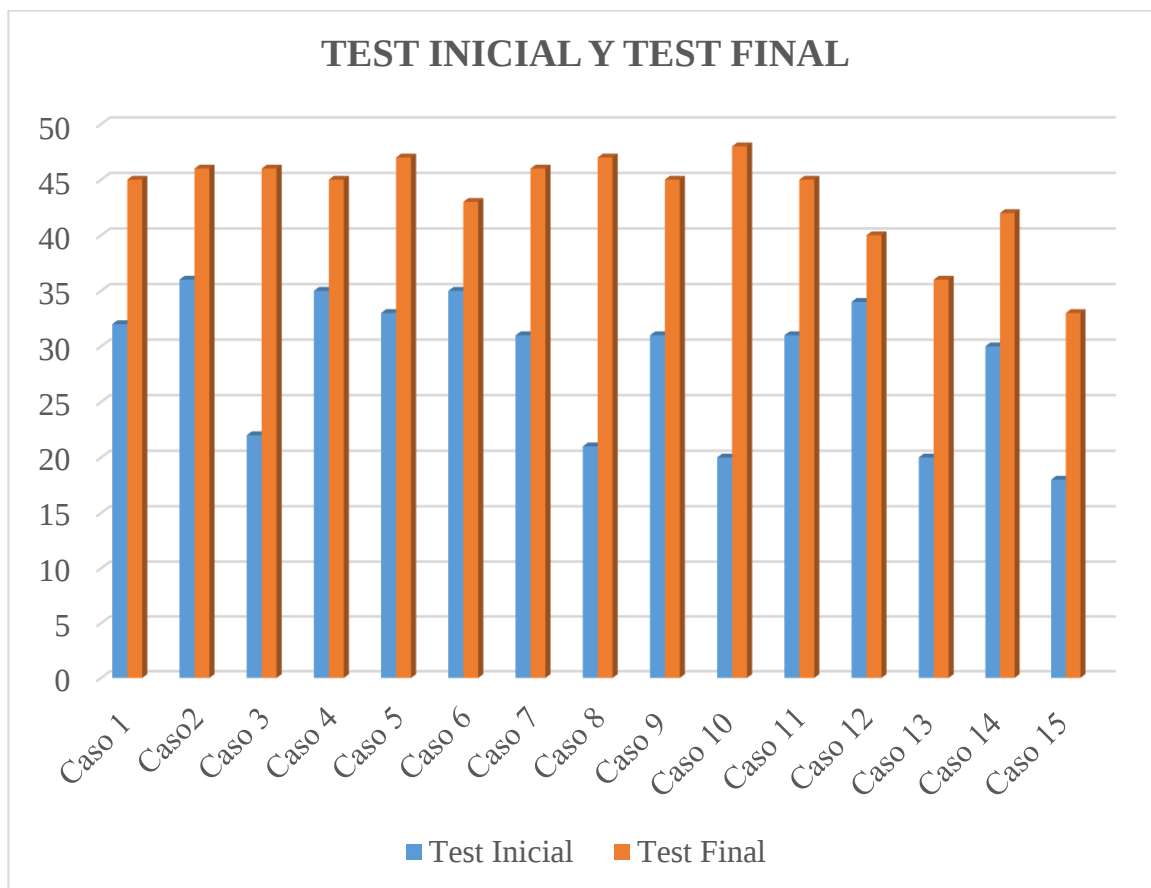
Después de 12 semanas se observaron los anteriores resultados, 10 de los 15 casos evaluados dieron resultados positivos mostraron un perfeccionamiento en el saque por arriba obteniendo al final del test una puntuación mayor a 45, 4 de los 15 casos estuvieron en un rango de calificación entre los 34 y 44 puntos lo que los ubica en una calificación cualitativa muy buena y tan solo 1 de los 15 casos obtuvo una puntuación de 33 puntos ubicando este caso en una calificación cualitativa buena.

En este test final la calificación más alta fue de 47 puntos que corresponden a 2 de los 15 casos estando tan solo a 3 puntos de obtener la calificación mayor que estaba establecida en 50 puntos, mientras que la calificación más baja en este test fue de 33 puntos obtenido por 1 de los casos evaluados.

A continuación se observará la comparación entre el test inicial y el test final, en este se evidenciarán los cambios obtenidos en la población antes y después de las 12 semanas de aplicación de los juegos pre deportivos que se formularon con la intención de perfeccionar el saque por arriba de cada uno de los 15 casos.

CASO	EDAD	PUNTAJE	CALIFI.	PUNTAJE	CALIFI.
		TEST	CUALITATATIVA	TEST	CUALITATATIVA
		INICIAL	TEST INICIAL	FINAL	TEST INICIAL
1	15 años	32	Bueno	45	Excelente
2	15 años	36	Muy Bueno	46	Excelente
3	13 años	22	Regular	46	Excelente
4	15 años	35	Muy Bueno	45	Excelente
5	15 años	33	Bueno	47	Excelente
6	15 años	35	Muy Bueno	43	Muy bueno
7	15 años	31	Bueno	46	Excelente
8	14 años	21	Regular	47	Excelente
9	15 años	31	Bueno	45	Excelente
10	13 años	20	Regular	48	Excelente
11	14 años	31	Bueno	45	Excelente
12	14 años	34	Muy Bueno	40	Muy bueno
13	13 años	20	Regular	36	Muy bueno
14	15 años	30	Bueno	42	Muy bueno
15	13 años	18	Regular	33	Bueno

Tabla 8 Comparación test inicial y test final



Gráfica 7 Comparación test inicial y test final

De acuerdo al análisis se puede evidenciar claramente que en los 15 casos en los que se aplicaron los juegos pre deportivos para perfeccionar el saque por arriba hubo resultados favorables, no en toda la población se generó el perfeccionamiento se puede decir que en 10 de los 15 casos funcionó con éxito los juegos pre deportivos planteados para 12 semanas.

Haciendo la comparación en las pruebas planteadas en el test (ver anexos) se evidenció una gran mejoría en la prueba número 1 que consistía en la ejecución del saque por arriba, el rango de evaluación en esta prueba en el test inicial estuvo entre los 2 a los 5 puntos pero tan solo un caso fue el que obtuvo la puntuación mayor, mientras que en el test final este rango

disminuyo estando entre los 4 y los 5 puntos, la puntuación mayor predominó en 8 de los 15 casos. En la prueba 8 que evaluaba el contacto con el balón al momento del saque y la prueba 10 que estaba enfocada en la evaluación de los apoyos que utilizaba cada uno de los casos al realizar el saque por arriba, en ambas pruebas se generó la misma situación, el rango de puntuación estuvo ubicado entre los 4 y los 5 puntos, al comparar ambas pruebas con los resultados del test inicial nos damos cuenta que el rango de puntuación que se evidencio en este primer test estuvo entre los 2 y 4 puntos pero tan solo 3 de los 15 casos habían logrado obtener los 4 puntos, lo demás casos estuvieron por debajo de los 3 puntos, en comparación con el test final se puede decir que la aplicación de los juegos pre deportivos logró ubicar en una puntuación más alta a los 15 casos en estas pruebas.

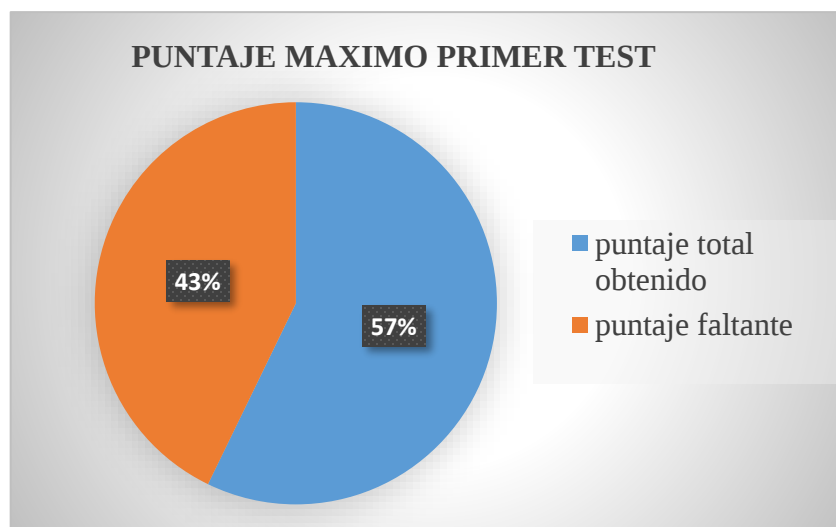
En las 7 pruebas restantes los resultados también fueron positivos no se dio a conocer ningún caso con puntuación inferior a 3 puntos, tan solo que el rango de estas pruebas en comparación con las anteriores se amplió y estuvo entre los 3 y 5 puntos, los 3 puntos fueron evidentes en solo 4 de los casos en estas pruebas, solamente en un caso el numero 15 los 3 puntos los obtuvo de forma repetitiva en 7 de las 10 pruebas planteadas en el test.

PORCENTAJE GENERAL COMPARATIVO ENTRE EL TEST INICIAL Y EL TEST FINAL

80%-100%	601-750	Excelente
60%-80%	451-600	Muy bueno
40%-60%	301-450	Bueno
20%-40%	151-300	Regular
0%-20%	0-150	Malo

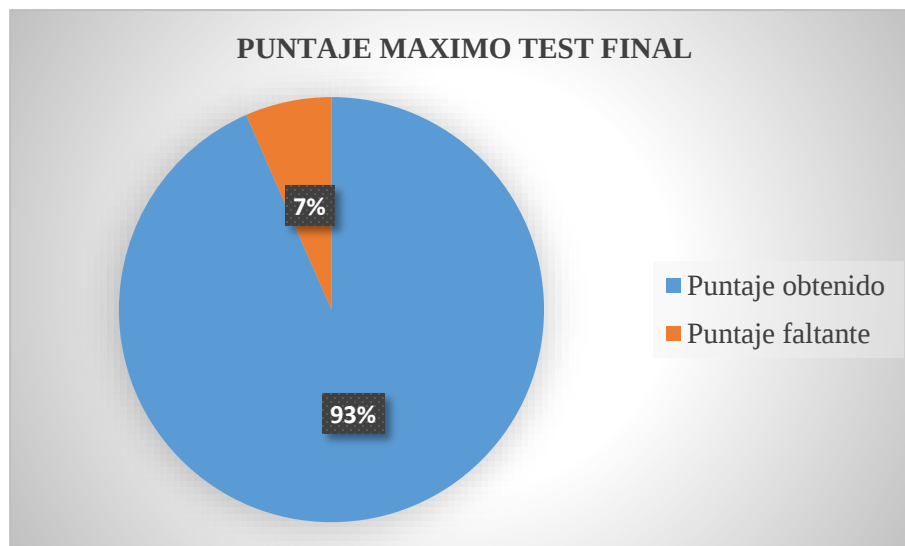
Tabla 9 Porcentajes según la puntuación obtenida en los test

La anterior tabla fue diseñada teniendo en cuenta el puntaje máximo posible a obtener en la realización de los test dándole un porcentaje, esto se realizó basados en la escala de los 5 ítems de evaluación cualitativa.



Gráfica 8 Porcentaje total obtenido en el primer test

Teniendo en cuenta que el puntaje máximo posible en el test era de 750 puntos lo tomaremos como el 100% total de todas las pruebas, en la gráfica anterior podemos observar que en el desarrollo del primer test se obtuvo un total de 429 puntos el cual equivale a al 57% ubicándose dentro de la calificación cualitativa bueno según la tabla anterior.



Gráfica 9 porcentaje total obtenido en el test final

En comparación con la gráfica anterior el puntaje total que se obtuvo en el test final fue de 654 que equivale al 93% ubicándose en la calificación cualitativa excelente según la tabla anterior, se evidencio que en forma general se obtuvo progreso después de hacer uso de los juegos pre deportivos durante las 12 semanas como método de perfeccionamiento de la técnica del saque por arriba en el voleibol.

7. Conclusiones

Después de hacer uso de los juegos pre deportivos durante doce semanas como método de perfeccionamiento de la técnica del saque por arriba en el voleibol, podemos concluir lo siguiente:

- Que el perfeccionamiento de la técnica del saque por arriba se puede lograr haciendo uso de juegos pre deportivos, estos no solo sirven como base de cualquier disciplina deportiva, sino que si se utilizan constantemente enfocados a una técnica en específico funcionan como método de perfeccionamiento.
- Trabajar en el ámbito deportivo con mujeres se torna más complejo ya que el desarrollo motor en ellas es más lento y esto se ve reflejado aún más cuando el trabajo realizado implica la coordinación de ojos manos (óculo- manual) ya que las mujeres muestran cierto miedo al balón cuando está muy alto o llega con mucha fuerza, la aplicación de los juegos pre deportivos en este aspectos fue positivo porque al finalizar las doce semanas las deportistas mostraron mayor seguridad para recepcionar los balones.
- La utilización de los juegos pre deportivos sirvieron como método motivacional en la población, ya que para lograr perfeccionar la técnica del saque por arriba en los deportistas se necesitaba realizar el gesto de manera repetitiva y estos impidieron que cayeran en la monotonía, logrando que en cada entreno se evidenciara entusiasmo y disposición a realizar el trabajo planteado por parte de la población estudiada.

- El perfeccionamiento del saque por arriba mediante juegos pre deportivos se logró llevar a cabo de manera más sencilla en el grupo de deportistas debido a que la mayoría de ellas habían tenido unas buenas bases en el aprendizaje de la técnica en su iniciación deportiva.
- La perfección del saque en las deportistas permitió elevar los niveles de confianza al momento de enfrentar un partido ya que la mayoría de las deportistas ejecutaba los saque haciéndolos más potentes y colocándolos con ubicación estratégica para la obtención de los puntos.
- El porcentaje final de la ejecución del saque por arriba en toda la población pasó del 57% al 93% de efectividad, lo que indica que hubo un 36% de mejoría en la población al finalizar las sesiones de entrenamiento utilizando juegos pre deportivos en el Club Palma Real ya que solo un 7% fue el porcentaje restante para que toda la población obtuviera perfección en la ejecución del saque por arriba en el voleibol.

8. Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores a hacer uso de los juegos pre deportivos combinándolos con el entrenamiento tradicional independiente de la edad de los deportistas ya que resulta ser una buena estrategia motivacional para aprender un gesto técnico como método de perfeccionamiento.
- Los juegos pre deportivos se deben tomar con la misma seriedad y responsabilidad como si fuera un entrenamiento tradicional, es importante dar a conocer el objetivo de los juegos pre deportivos para que estos aparte de aportar juego y recreación reflejen la intención del objetivo central.
- Tener claridad de la técnica a perfeccionar haciendo un buen uso de las repeticiones en cada uno de los ejercicios empleados, lograr una buena interacción con los deportistas, no dejar perder los valores dentro del espacio deportivo.

9. BIBLIOGRAFÍA

Alvarez Bedoya , A. (2003). Estrategia, tactica y tecnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos terminos . Revista Digital efedeportes .

Bianchi , S., & Brinnitzer, E. (2000). Mujeres adolescentes y actividad. Relación entre motivación para la práctica de la actividad fisica extraescolar y agentes socializadores. Revista Digital efedeportes .

Caballol Cabriales, J. L. (2010). Juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la rapidez en las clases de educacion fisica . revista Digital efedeportes.

Campbell Quintana , Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoria 8 y 9 en el municipio de Baraguá. Revista Digital efedeportes .

Centros para el control y la prevencion de enfermedades. (31 de agosto de 2016). Obtenido de Centros para el control y la prevencion de enfermedades:
<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

Coldeportes. (s.f.). Obtenido de Coldeportes :

file:///C:/Users/usuario/Downloads/acto_legt_02_2000.pdf

Correa Vilorio , M., & Canaval Murillo , H. A. (2013). *VOLEIBOL: Manuel operativo para la planificación* . Armenia : Kinesis.

Cortina Guzman , C. (2007). Voleibol Fundamentos Tecnicos . México, D.F.

Crisorio, R. (31 de mayo de 2008). Grupo Plaza de deportes . Obtenido de Grupo Plaza de deportes : <http://www.plazadedeport.es.com/hnnoticia.cgi?771,2,5,0,,0>

Espinoza Cochinche , E. A. (2012). Monografias . Obtenido de Monografias :

<http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml>

Faustino Caicedo, R. M. (2008). La salud y la actividad fisica durante la adolescencia . Revista Digital efedeportes .

Federación Internacional de la Educación Física . (s.f.). Obtenido de

http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_manifiestoFIEP.pdf?idioma=EU

Federación Internacional de Volleyball . (enero de 2015-2016). FIVB. Obtenido de FIVB:

<http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/Reglas%20de%20Juego%202015-1016%20-%20Espa%C3%B1ol%20FINAL.pdf>

Freire Vaca , W. F. (2014-2015). Obtenido de

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/18606/1/Tesis%20Fernando%20Freire1.pdf>

Galicia Reyes, A. A. (2014). Conceptos basicos sobre la fuerza muscular . Revista digital efe deportes .

Garcia Cornejo , E. (2009). La actividad fisica y el adolescente . Revista Digital efedeportes .

Garcia-Tormo, J., Redondo , J., Valladares, J., & Morante, J. (2006). Analisis del saque de voleibol en categoria juvenil femenina en función del nivel de riesgo asumido y su eficacia. Red de Revistas Cientificas de America Latina y el Caribe, España y Portugal , 99-121.

Gil Arias , A., Del Villar Alvarez, F., Moreno Dominguez , A., Garcia Gonzalez , L., & Moreno Arroyo , M. (2011). Analisis de la eficacia del saque de voleibol en categoria de formación . Revista internacional de medicina y ciencia de la actividad fisica y el deporte, 721-737.

Gil Arias, A., Moreno Arroyo, M. P., Moreno Dominguez, A., Garcia Gonzalez, L., & Del Villar Alvarez, F. (2011). Estudio del saque en jovenes jugadores/as de voleibol, considerando la eficacia y función en juego . Nuevas tendencias en educacion fisica, deporte y recreación , 19-24.

Gimenez Fuentes , F. J. (2002). Iniciacion deportiva . Revista Digital efedeportes .

Guia infantil . (s.f.). Obtenido de Guia Infantil : <http://www.guiainfantil.com/1296/deporte-infantil-voleibol.html>

Heredia Orozco , M. A. (5 de abril de 2002). Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/6533/1/1080113482.PDF>

Ley 115 de 1994. (s.f.). Secretaria del Senado de la Republica . Obtenido de Secretaria del Senado de la Republica : http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0115_1994.html

Ley 181 de enero 18 de 1995. (s.f.). Coldeportes. Obtenido de Coldeportes :

file:///C:/Users/usuario/Downloads/acto_legt_02_2000.pdf

Ley 49 de 1993. (s.f.). Regimen disciplinario y deporte. Obtenido de Regimen disciplinario y

deporte: http://idrd.gov.co/sitio/idrd/Documentos/Regimen_Disciplinario_Deporte.pdf

Martinez Ruiz, N., & Abreu Hernandez, P. (2003). Algunas características desde el saque del voleibol tradicional hasta el rally point . Revista Digital efedeportes .

Peña Lopez, J. (2013). *El entrenamiento de la condicion fisica en el voleibol*. Barcelona :

Fundacion CIDIDA.

Perez Porto , J., & Gardey , A. (2013). Potencia muscular . Definición .

Riera Riera , J. (1995). Estrategia, tactica y tecnicas deportivas . Revista cientifica multidisciplinar de referencia en España y Latinoamerica desde 1985.

Sistema de entrenamiento avanzado . (s.f.). Manual para el entrenador. Obtenido de Manual para el entrenador :

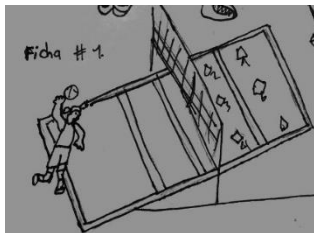
http://ened.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/voleibol_Nivel2/Capitulo01.pdf

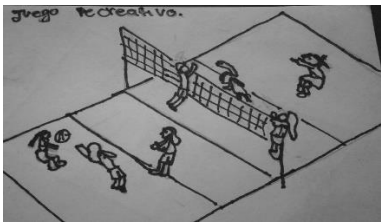
Zambrana Ruiz , J. R., & Vallejo Ruano, G. (2013). Core y lesiones deportivas. Progresión metodologica . Revista digital efe deportes .

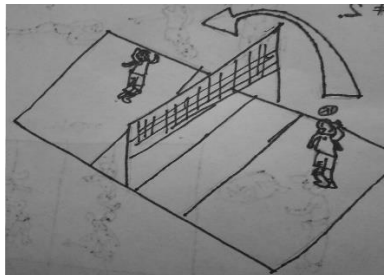
• ANEXOS

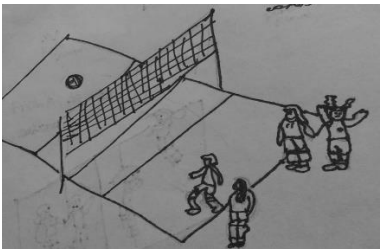
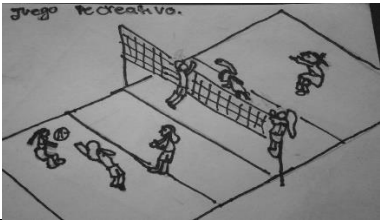
ANEXO 1: SESIONES DE ENTRENAMIENTO

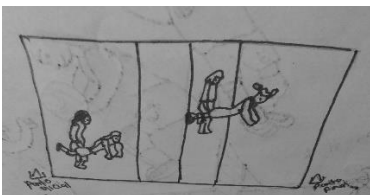
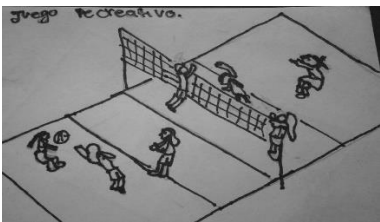
A continuación encontraremos las sesiones de entrenamiento diseñadas para el perfeccionamiento de técnica del saque por arriba en el voleibol en deportistas de 13 a 15 años del Club Palma Real de la ciudad de Palmira

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		19/07/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego de saltar el laso variándolo con el juego del reloj) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate)		15 minutos
C E N T R A L	Se realizara 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios que se ejecutaron en el test inicial aplicado (saque por arriba, saque a zona 5, saque a zona 6, saque a zona 1, saque a zona de 3 metros, posición del cuerpo y biomecánica del cuerpo) para observar el planteamiento del problema y empezar a realizar las unidades didácticas		45 minutos

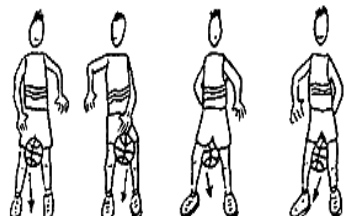
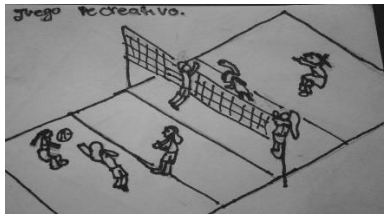
	JUEGO RECREATIVO		15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
Nota: al finalizar cada prueba o ejercicio se darán 2 minutos de hidratación			10 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		21/07/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
INICIAL	-Movilidad articular -Activación cardiaca (será mediante el juego del congelado) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
CENTRAL	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) PELOTA VOLADORA capacidades que se desarrolla: Fuerza lapida de brazo Se ubican dos equipos de seis jugadores cada uno sobre un terreno de juego, deberán lanzar el balón por encima de la malla realizando el gesto del saque por arriba desde cualquier posición al equipo contrario, el balón se podrá agarrar de cualquier forma el equipo que deje caer el balón perderá un punto. Al perder 5 puntos pierde. A BUSCAR LA PELOTA.		15 minutos
			20 minutos

	capacidades que se desarrolla: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos Se organizan 3 hileras, y los primeros de cada hilera con un balón de voleibol en la mano. Cada jugador lanzará el balón con el gesto de saque por arriba y correrá a buscar la pelota y se la entregará al compañero siguiente. El balón tiene que ser lanzado una distancia de más de 4 metros y gana el equipo que termine primero. JUEGO RECREATIVO: se formaran equipos y se realizara competencia sana	 	20 minutos 20 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

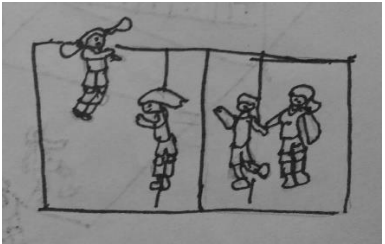
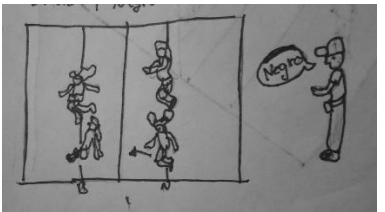
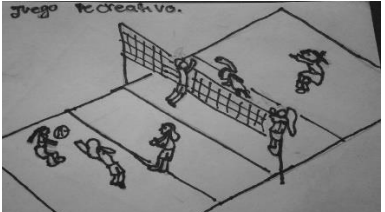
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		26/07/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (se realizara mediante el juego de la lleva) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) QUEMADO ADAPTADO Capacidades a desarrollar: fuerza de brazo y velocidad de desplazamiento. ubicando dos deportistas en las líneas finales de la cancha el resto del grupo se hará en el centro estos deben esquivar los balones que enviaran las deportistas de los costados los cuales lo harán mediante el gesto del saque por arriba		15 minutos
	CARRETILLA Capacidades a desarrollar: fuerza de miembros superiores. Ubicándonos en dos hileras de igual número de estudiantes y poniendo una línea inicial y una final cada uno de los deportistas pasara de un punto a otro en forma de carretilla siendo llevados solo por unos de los deportistas la hilera que termine primero le cobrar físicamente a la otra.		20 minutos
	Juego recreativo	 	20 minutos 15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos

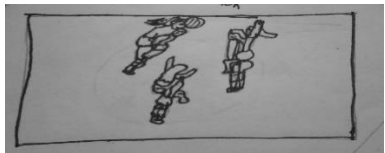
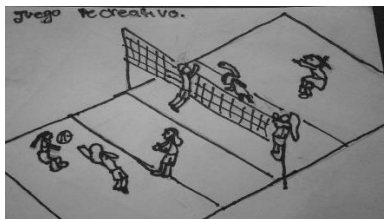
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar	10 minutos
---	------------

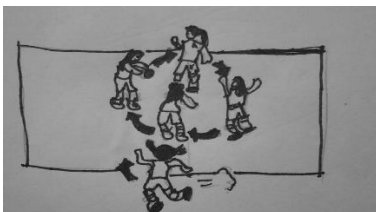
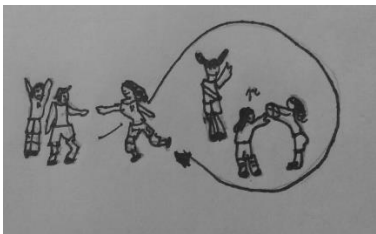
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		28/07/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIAL ES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (simulación del juego de costalados pero usando un balón en vez de un costal) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) JARRITAS Capacidades a desarrollar: fortalecimiento miembros superiores. Realizando tres hileras con igual número de deportistas y cada uno con 6 balones de voleibol encontraran la manera de pasarlos todos uno por cada estudiante de un lado a otro, con la única condición que el deportista que lleva el balón deberá ir en posición de jarrita transportado por dos deportistas más.		15 minutos
	CONGELADO ADAPTADO Capacidades a desarrollar: Fortalecimiento zona core Un deportista será el encargado de congelar a los demás deportistas con la condición que el quede congelado deberá quedar estático en una posición de plancha hasta que lo toquen para descongelarlo. A los 10 minutos serán dos los que congelen.		20 minutos
	Juego Recreativo.		20 minutos
			15 minutos

F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

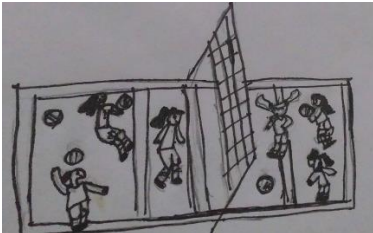
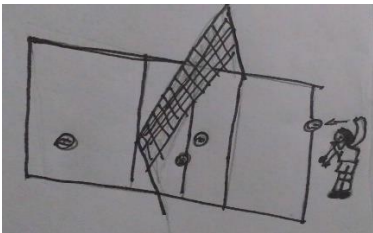
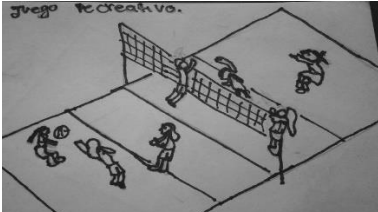
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		02/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego del gato y el ratón) -Estiramiento ascendente - hidratación		15minutos

CENTRAL	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) LA CADENA Capacidades a desarrollar: Frecuencia máxima de movimiento. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. BLANCO Y NEGRO Capacidades a desarrollar: velocidad de reacción. Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! O ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.		15 minutos
			20 minutos
			20 minutos
			
FINAL	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

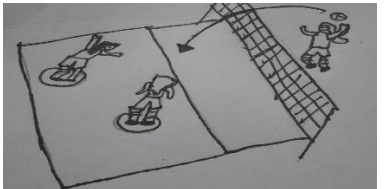
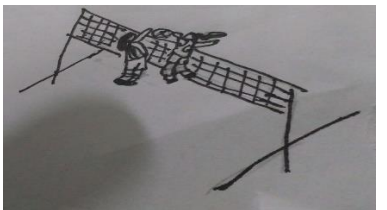
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		04/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (se jugara a “no te dejes atrapás” el cual consiste en que habrá un lobo con un pañuelo atrás al deportista que el lobo toque saldrá del juego.) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) LOS JINETES CON BALON. Capacidades a desarrollar: resistencia a la fuerza Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba.		15 minutos
	LA PELOTA QUE PASA. Capacidades a desarrollar: fuerza explosiva Los jugadores se colocaran en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego. Se hará en dos grupos en modo competencia.		20 minutos
			
			20 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase de darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

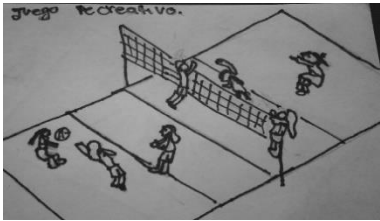
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		09/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (Se jugara al “ponchado” que consiste en no dejar que el balón te golpee mientras hay dos lanzadores, uno en un lado y otro en frente) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (igual que clase anterior) BALON VIAJERO Capacidades a desarrollar: Resistencia Formaremos un círculo con todos los jugadores, estableceremos una separación de unos 3 metros Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón		15 minutos
	EL RELOJ Capacidades a desarrollar: Resistencia Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo. El equipo A deberá realizar el máximo número de pases consecutivos con el balón, mientras el otro equipo realiza una carrera de relevos alrededor del círculo con todos sus jugadores. Ganará el equipo que al terminar la carrera haya realizado el mayor número de pases.		20 minutos
			
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos

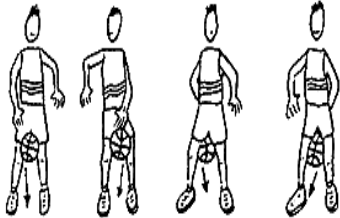
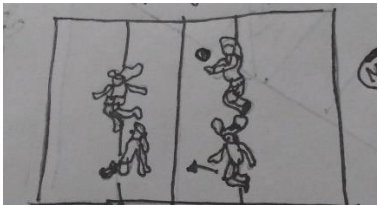
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar	25 minutos
--	------------

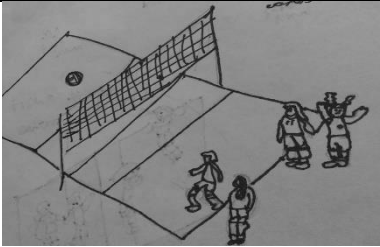
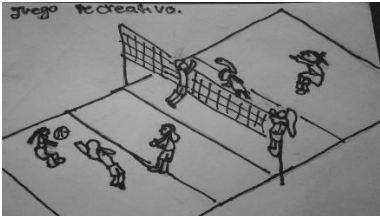
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		11/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante carreras en parejas unas contra otras en sistema competencia) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) VACIAR EL CAMPO Capacidad a desarrollar: diferenciación dinámica (igual en los dos ejercicios) Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo hacia el campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal. Al acabar el tiempo preestablecido, se efectuará un recuento para ver cuál equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.		15 minutos
	A LA CAZA DEL BALON Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario. El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto.	  	20 minutos 20 minutos

F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

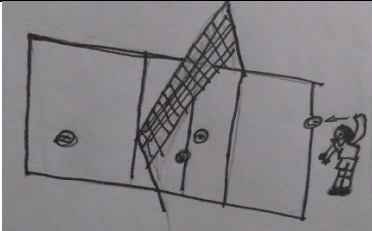
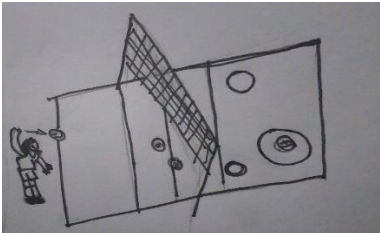
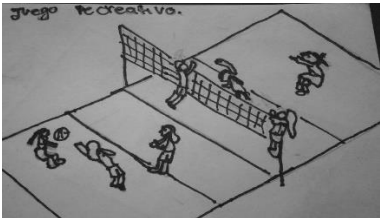
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		16/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego de carretillas, dividiendo el grupo en dos ganara el equipo que pase todos los integrantes.) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) CAZA PALOMAS Capacidades a desarrollar: velocidad de desplazamiento. Se dibujaran sobre las cancha varios círculos dentro de cada uno estará una deportista, una jugadora va a golpear el balón con ambas manos enviando donde sus compañeras las cuales correrán a otros círculos previniendo que el balón las toque o vaya hacia el circulo donde se ubiquen BALON AL AIRE Capacidades a desarrollar: velocidad de reacción. En parejas y con balón se ubicaran cada deportista a un lado de la red a sonar el silbato quien tenga el balón lo lanzara hacia arriba y ambas saltaran para golpearlo y enviarlo al campo contrario, la que más balones pase será la ganadora.	  	15 minutos 20 minutos 20 minutos 15 minutos
C E N T R A L			

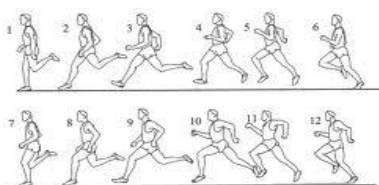
	Juego Recreativo		
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

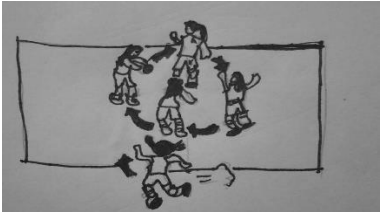
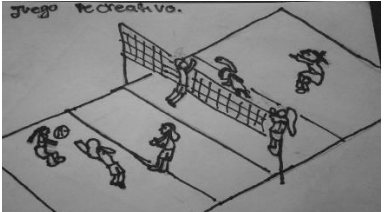
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		18/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (simulación del juego de costalados pero usando un balón en vez de un costal) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) REBOTE LIBRE Capacidades a desarrollar: resistencia y coordinación Se dividen los deportistas dependiendo del número de balones y se les deja moverse libremente por el campo rebotando el balón con ambas manos, cada que suene el silbato aumentan la velocidad, gana quien rebote más rápido el balón sin desviarlo. CARRERA DE TOQUES Capacidades a desarrollar: velocidad de reacción y coordinación	 	15 minutos 20 minutos

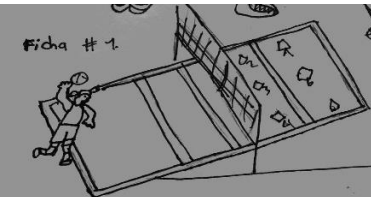
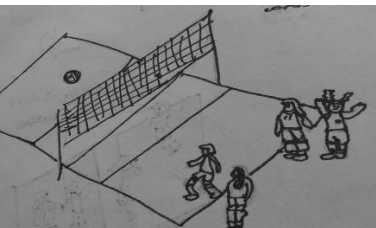
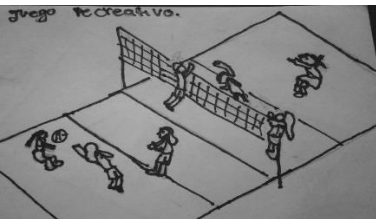
	Se ubican dos filas detrás de la línea final, la última lanza el balón al aire y lo golpea con ambas manos, la primera de la fila sale a correr y tiene que atrapar el balón, gana la fila que más balones atrape. Se puede variar el ejercicio saliendo la penúltima de la fila realizando zigzag por el medio de toda su fila. Juego Recreativo	 	20 minutos 15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

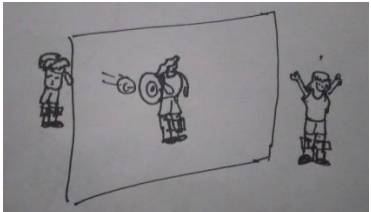
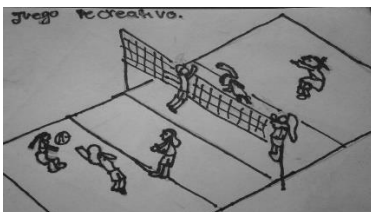
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		23/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante balón mano adaptado, dividiendo el grupo en dos se jugara hasta los 7 puntos) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) SAQUE RAPIDO Capacidades a desarrollar: técnica del saque por arriba Se forman dos grupos en dos filas frente a frente a la red, con la señal del silbato lanza el balón al aire y solamente uno de los dos lo va		15 minutos
			20 minutos

E N T R A L	a golpear, mientras la otra sale a correr para cogerlo sin dejarlo caer. Cada 15 lanzamientos cambian. SAQUE PRECISO Capacidades a desarrollar: técnica del saque por arriba 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 buscando ubicarlo en alguno de los círculos, la deportista que más balones meta en los círculos será la ganadora. Cada deportista realizara el ejercicio en 5 repeticiones de 2 minutos cada una.	 	20 minutos
	Juego Recreativo		15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

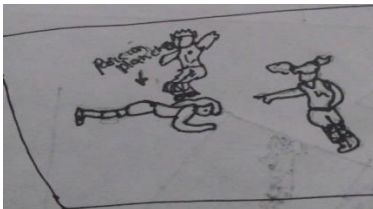
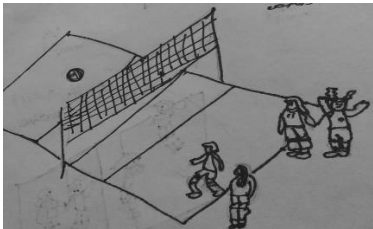
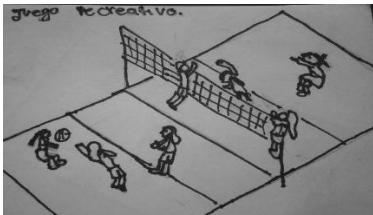
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		25/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (ejercicios de carrera, skkiping, taloneo, laterales, abducción, aducción) -Estiramiento ascendente - hidratación	 Fase de apoyo: figuras 5 y 11. Fase de recepción: figuras 6 y 12. Fase de impulso: figuras 1, 2, 7 y 8. Fase de vuelo o suspensión: figuras 3, 4, 9 y 10.	15 minutos

C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) BALON CORREDOR. Capacidades a desarrollar: velocidad de desplazamiento. A una jugadora la denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla. El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuando quede un solo ratón. SACAGENTE Capacidades a desarrollar 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 silbato van a golpear los balones con la mano abierta para ponchar a sus compañeros, el jugador que sea golpeado quedara eliminado. Juego recreativo		15 minutos
			20 minutos
			20 minutos
			15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

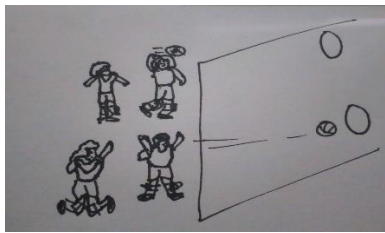
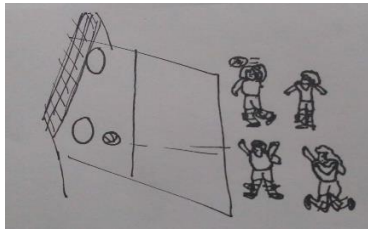
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		30/08/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (Trote variado anexando Skipping, taloneo, laterales, caballitos) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) A BUSCAR LA PELOTA Capacidades a desarrollar: fuerza miembros superiores Se organizan 3 hileras, y los primeros de cada hilera con un balón de voleibol en la mano. Cada jugador lanzará el balón desde la frente y con dos manos y correrá a buscar la pelota y se la entregará al compañero siguiente el balón tiene que ser lanzado una distancia de más de 4 metros y gana el equipo que termine primero.		15 minutos
	LANZAMIENTO EN TRÍOS. Capacidades a desarrollar: Desarrollo de la fuerza de brazos. Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro, Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió l lanzamiento. Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean estáticos.		20 minutos
			 
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase de darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

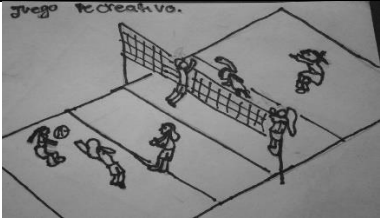
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		01/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante baloncesto adaptado, se dividirá el grupo en dos y se jugara hasta las 9 encestras) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) LANZANDO EL BALÓN Capacidades a desarrollar: desarrollar la fuerza de brazos. Se formarán dos filas, cada jugador lanzará el balón a un punto ubicado a una distancia de 6 metros. Desde la línea final el jugador debe de tratar de ubicarla en un ula ula el cual será lanzado con dos manos desde la frente lo más similar de un voleo por arriba en el voleibol. Se realizaran 15 repeticiones.		15 minutos
	LA DIANA HUMANA. Capacidades a desarrollar: Desarrollar la fuerza rápida Se coloca una diana grande a la espalda de un jugador, el cual se deslizará por el terreno a hacia donde desee. Los deportistas se colocarán fuera del rectángulo de juego con los balones de voleibol. Deben lanzar a la diana que intentará escabullirse de sus agresores con movimientos variables gana el equipo que más balones encesten en las diana en el tiempo determinado		20 minutos
			
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos

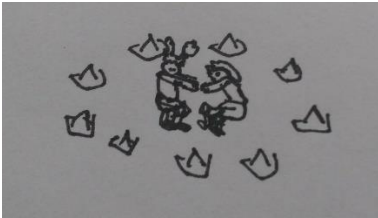
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar	25 minutos
--	------------

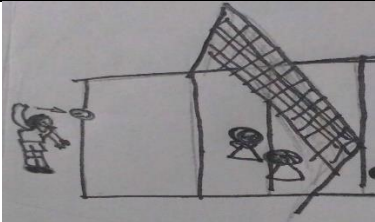
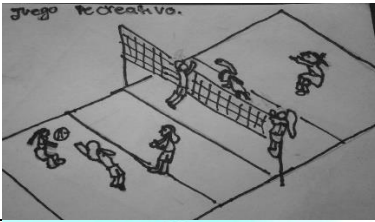
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		06/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego del lobo el cual consiste en que un estudiante será el lobo y tendrá que atrapar a los demás) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) LAS BRUJAS Capacidades a desarrollar: resistencia y fuerzas miembros inferiores Una jugadora (la bruja) persigue a las demás intentando atraparlas. Las jugadoras cuando son tocados por la bruja deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (posición de flexión de brazo). Cualquier jugadora libre puede salvar a sus compañeras petrificadas por la bruja en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellas).		15 minutos
	SAQUE RAPIDO Capacidades a desarrollar: técnica del saque por arriba Se forman dos grupos en dos filas frente a frente a la red, con la señal del silbato lanza el balón al aire y solamente uno de los dos lo va a golpear, mientras la otra sale a correr para cogerlo sin dejarlo caer. Cada 8 lanzamientos cambian.		20 minutos
	juego recreativo		20 minutos
			15 minutos

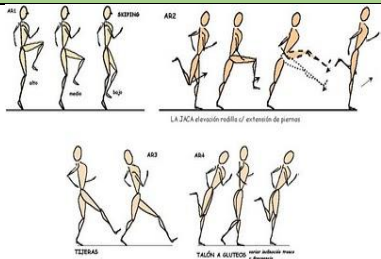
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

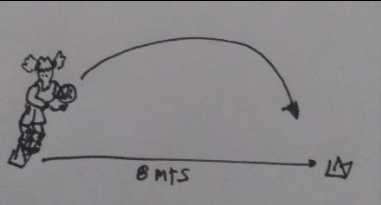
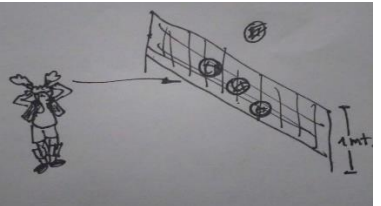
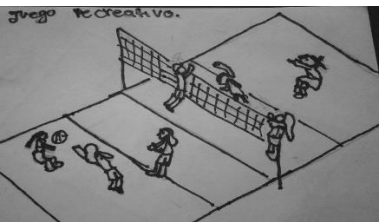
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		08/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (se realizaran ejercicios con lazo (salto, competencia de fuerza) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) LANZA CON PRECISION Capacidades a desarrollar: movimiento pendular del brazo con balón. Dos equipos formados en hileras. A la señal del profesor el estudiante de un equipo lanzará el balón ejecutando el movimiento del saque por arriba de frente hacia el aro que se encuentra a 4 metros de distancia, si anota es un punto para su equipo, y así sucesivamente hasta que todos los integrantes de los equipos lo realicen.		15 minutos
C E N T R A L	SAQUE PRECISO Capacidades a desarrollar: técnica del saque por arriba 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 buscando ubicarlo en alguno de los círculos, la deportista que más balones meta en los círculos será la ganadora.		20 minutos
			20 minutos

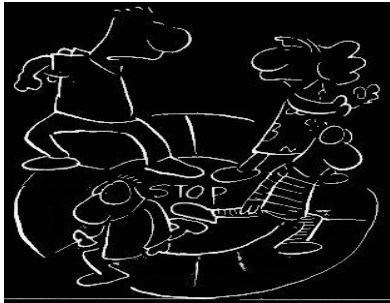
	juego recreativo		15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

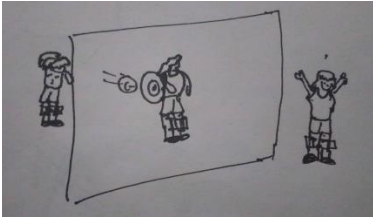
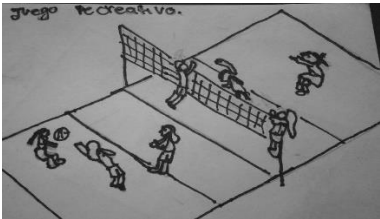
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		13/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (se realizara mediante el juego de “la traes” donde un estudiante será el encargado de toca a un compañeros para que este la traiga) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) PELEA DE GALLOS Capacidades a desarrollar: fuerza miembros superiores Se distribuyen los jugadores en dos equipos y sus jugadores se enumeran en secreto. De esta forma cada jugador tiene un adversario en el otro equipo con el mismo número que él. Mediante conos, formaremos un círculo en el suelo, donde se realizaran la “pelea”. Para iniciar la lucha los jugadores se colocan en	 	15 minutos 20 minutos
C E N T R			

A L	cucillillas (como si fueran gallos) e intentan hacer perder el equilibrio a su contrincante por medio de empujones con las palmas de las manos. TUMBA PELOTAS Capacidades a desarrollar: mejorar la precisión. En la línea de centro se ponen los balones, las niñas ubicadas detrás de la línea de ataque con un balón lo golpearan con una mano buscando tumbar los balones del centro, la que más balones tumba en 5 intentos gana.	 	20 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		15/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
INICIAL	-Movilidad articular -Activación cardiaca (Trote variado anexando Skipping, taloneo, laterales, caballitos) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
CE	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha enviaremos balón con ambas manos, una sola mano, rematando al suelo, voleo, antebrazo, remate) GOLPEA FUERTE. Capacidades a desarrollar: Ejecutar de forma sencilla el saque por abajo de frente. (igual ambos ejercicios) Se forman dos hileras, el primer alumno de cada una de las formaciones sostiene un balón. A la señal del profesor, los dos		15 minutos
			20 minutos

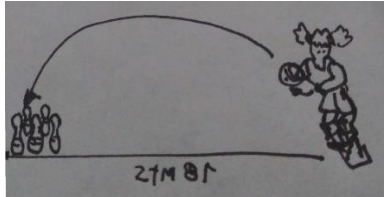
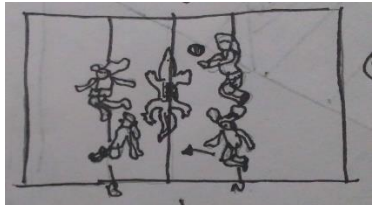
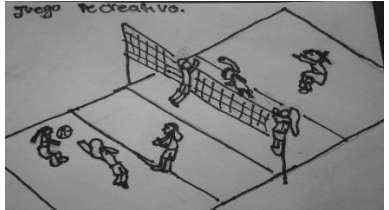
N T R A L	primeros golpearán el balón realizando el saque por abajo de frente tratando de sobre pasar la línea que se encuentra a 8 metros de distancia, luego de ejecutar el movimiento se incorpora al final de su formación hasta que sus compañeros terminen, por cada vez que el balón pase de aire la línea delimitada se le otorgará un punto para su equipo. BOMBARDEAR EL CUARTEL ENEMIGO Se pone la malla en el suelo de uno de los campos, del campo contrario los ejecutantes se ubican detrás de la línea de tres metros y con el sonido del silbato realizan saques tratando de poner los balones en el centro de la malla	  	20 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		20/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego del stop, se dibuja en el piso un circulo diciendo en el centro stop y se divide en la cantidad de participantes escogiendo cada uno un país y declarando la guerra a los compañeros) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos

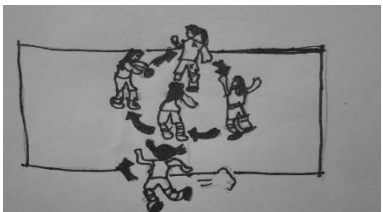
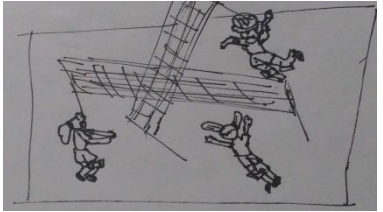
CENTRAL	A BATIR AL ENEMIGO Capacidades a desarrollar: fuerza miembros superiores (igual en ambos ejercicios) Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa un alumno detrás de esta. El primer alumno de cada hilera sostiene la pelota en la mano. A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir al alumno que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla al que sigue y se incorpora al final de la hilera. Gana el equipo que más puntos acumule. BALÓN DEL TIGRE. En un círculo frontal. De 10 a 15 jugadores, El balón se puede lanzar a lo largo y ancho del círculo. Dentro de este se encuentra un jugador, el tigre. El intenta tocar o atrapar el balón, de acuerdo a lo que se ha fijado. Si el tigre atrapa o toca el balón, lo revelará el jugador que lanzó el balón o el que perdió la oportunidad de agarrarlo. Juego Recreativo	   	20 minutos 20 minutos 15 minutos
	FIN -Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
	NOTA: al iniciar la fase central se realizara la activación específica para el voleibol Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar		25 minutos

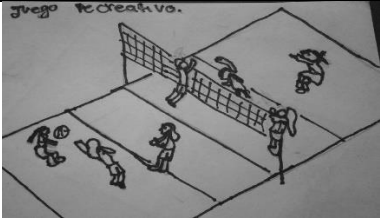
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		22/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (Mediante el juego del yermis se dividirá el grupo uno defiende y debe rearmar la torre y el que ataca debe ponchar sus contrincantes antes que estos armen la torre de nuevo) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R A L	A PASARLA POR EL ARO Capacidades a desarrollar: Mejorar la fuerza de brazos. (igual en ambos ejercicios) Se forman dos hileras y colocados frente, a una distancia de 12 m. A 6mts de cada hilera, es decir en el centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. la primera niña de cada equipo sostendrá una pelota en sus manos. A la señal el alumno que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar está a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer alumno de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada. Cada pelota pasada por el aro vale un punto. Ganará el equipo que más puntos acumule.		20 minutos
	TIRANDO DE LA CUERDA Participan de 6 a 12 jugadores. Se anudan los dos extremos de la cuerda y se dispone formando un gran círculo. Cada jugador se sitúa en un punto del círculo y coloca detrás, a unos tres metros de distancia, un palo o piedra. A la señal todos tiran fuertemente de la cuerda con el objetivo de tocar alguna de las piedras. Gana la persona de cada partida que consiga tocarla primero.		20 minutos
	Juego Recreativo		15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos

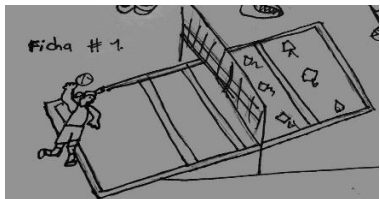
NOTA: al iniciar la fase central se realizara la activación específica para el voleibol Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar	25 minutos
--	------------

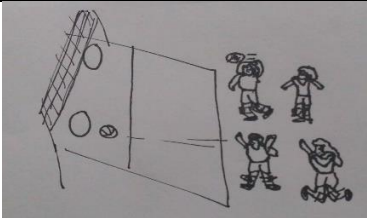
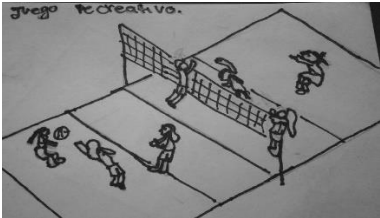
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		27/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (ponchado: El objetivo es lanzar la pelota a los adversarios, ya que al ser tocado por la misma se va a la zona de los eliminados. Gana el equipo que logre sacar del campo a todos sus adversarios.) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) JUEGO DE BOLOS Capacidades a desarrollar: fuerza de brazos a través de los lanzamientos. En hileras a una distancia de 15 m de la línea de lanzamiento se colocan 3, 5 o 9 clavas, la tarea consiste en derribar las clavas como en el juego de bolos. El que haya lanzado el balón se integra como último a la hilera de su equipo. Detrás de cada grupo de clavas se encuentran 2 jugadores, uno lanza el balón de regreso, el otro vuelve a colocar las clavas derribadas .un punto por cada clava.		15 minutos
	COCODRILO Capacidades a desarrollar: rapidez de traslación. Se forman en dos líneas separadas de 2 o 3 metros, dándose las caras, un participante es el cocodrilo y nada por el río entre las dos líneas. El profesor escoge un participante de cada línea los que tratarán de cambiar de lugar, sin ser atrapados por el cocodrilo. Si alguno es atrapado, se une al cocodrilo, y le ayuda a atrapar a los restantes.	  	20 minutos 20 minutos

F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
	NOTA: Al finalizar la clase de darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar		25 minutos

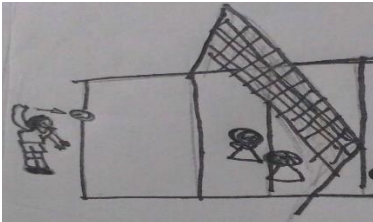
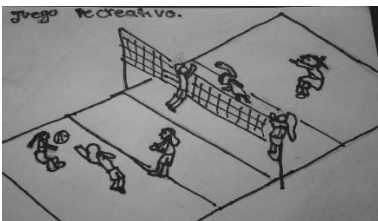
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		29/09/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el Juego del pañuelo se establecen dos equipos y una persona en el centro con un pañuelo. Cada uno tiene un número. Se pronuncia un número y los dos participantes luchan por llegar e intentar quitarle el pañuelo) -Estiramiento ascendente		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) PASE 10 Capacidades a desarrollar: fortalecimiento zona core y miembros superiores Ubicándonos en dos equipos, los jugadores de un equipo deben pasarse la pelota 10 veces sin ser interceptada por ningún jugador del equipo contrario cuando uno de los dos equipos realice la actividad el contrario deberá adoptar la posición de plancha durante 20 segundos para continuar el juego.		15 minutos
	CONTRA TODOS Capacidades a desarrollar: fortalecimiento zona core y saque por arriba Se colocan dos redes cruzadas, con cuatro jugadores (o equipos). Todos juegan contra todos, lanzando la pelota realizando el gesto del saque por arriba y cada equipo protegiendo su campo el equipo que deje caer la pelota debera realizar 25 abdominales para continuar con el ejercicio.	 	20 minutos 20 minutos

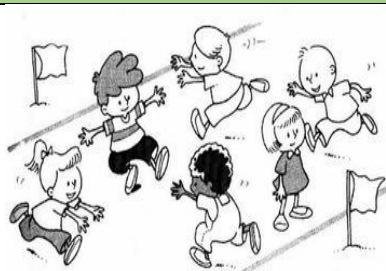
	Juego recreativo		15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

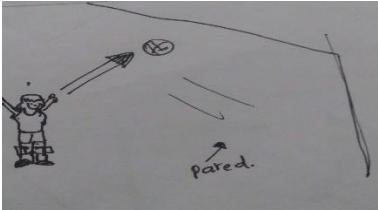
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		04/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego del congelado debe congelar a alguno de los demás jugadores tocándolo. Este quedara inmóvil en una posición "graciosa" hasta que sea rescatado por otro jugador libre) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) BALON – TIRO CIRCULAR Capacidades a desarrollar: Mejorar la puntería de lanzamiento. Formaremos equipos y para empezar En el centro se colocan los conos y un guardián. El resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos, el guardián intentará impedirlo. El que no consiga derribar un cono cambia su papel con el del medio (guardián). RED CIEGA	 	15 minutos 20 minutos
C E N T R			

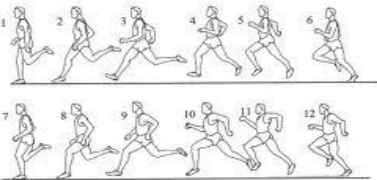
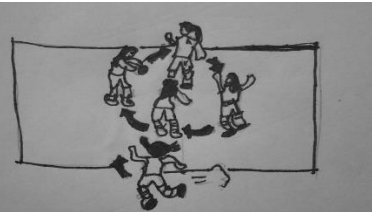
A L	Capacidades a desarrollar: velocidad de reacción Se coloca la red algo más alta, y se pone una tela que impide la visión de lo que ocurre en el área rival las jugadoras deben estar atentas ante cualquier reacción o eventualidad para recibir la pelota enviada desde el campo contrario. Juego recreativo		20 minutos
			15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			10 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		06/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego de policías y ladrones se hacen dos grupos policías y ladrones, El juego consiste en que los policías tienen que encontrar y pillar a los ladrones.) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
C E N T R	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) PELOTA AL BLANCO Capacidades a desarrollar: Mejorar la puntería de lanzamiento. Organizaremos grupos de 7 jugadoras todas los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de		15 minutos

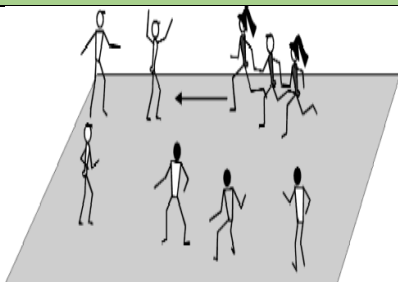
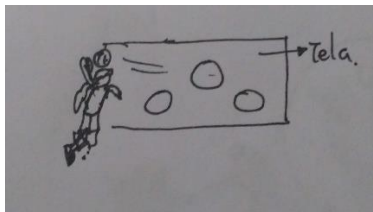
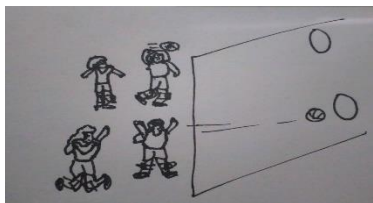
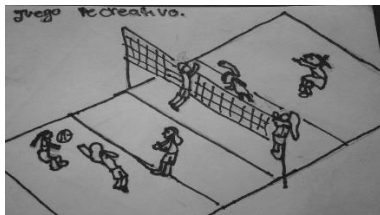
R A L	ellos. Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador. TIRO AL BLANCO Capacidades a desarrollar: Trabajar el lanzamiento En el centro hay 2 bancos con 6 balones medicinales. Nos dividimos en dos equipos y ambos tienen el mismo n° de balones, deben intentar tirar los balones medicinales lanzando desde detrás de la línea final de la cancha		20 minutos
			20 minutos
			
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		11/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego pillapilla el cual consiste que un niño uno se la queda y tiene que encontrar a los otros que están escondidos, si los encuentra se realizará una carrera entre estos dos) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos

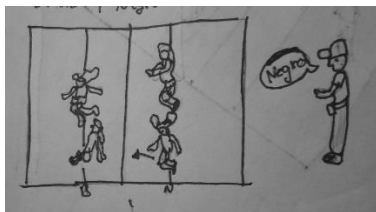
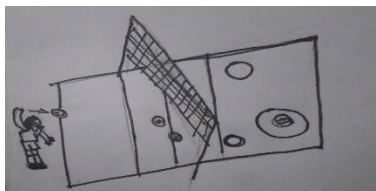
CENTRAL	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) CONTRA LA PARED Capacidades a desarrollar: mejorar postura de la técnica del saque El grupo se divide en dos equipos, todos deben formarse en fila, el primero tira la pelota contra la pared para que el segundo lo reciba y vuelva a tirarlo y así sucesivamente entre todo el grupo, hasta que alguno falle, solo se puede lanzar 3 veces por cada participante, gana el equipo que termine primero. BALÓN TORRE Capacidades a desarrollar; mejorar técnica del saque por arriba Un jugador de cada equipo se sitúa en un círculo, el resto en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros mediante el gesto del saque por arriba para que éstos lo devuelvan sin que toque el suelo. El jugador torre no puede salir del círculo para coger el balón. Si el balón cae, o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa al otro equipo.		15 minutos
			20 minutos
			20 minutos
FINAL	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
	NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar		25 minutos

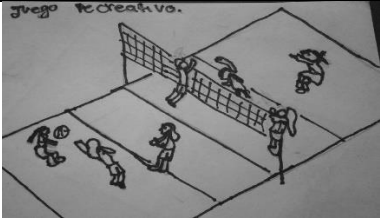
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		13/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (ejercicios de carrera, skkiping, taloneo, laterales, abducción, aducción) -Estiramiento ascendente -hidratación	 Fase de apoyo: figuras 5 y 11. Fase de recepción: figuras 6 y 12. Fase de impulsión: figuras 1, 2, 7 y 8. Fase de vuelo o suspensión: figuras 3, 4, 9 y 10.	15 minutos
	C E N T R A L	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) BALÓN PRISIONERO Capacidades a desarrollar mejorar técnica del saque por arriba Dos equipos. Cada uno en media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de “cementerio”. Los equipos se lanzan el balón realizando el gesto del saque por arriba tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda “muerto” Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.	
BALÓN TOCADO Capacidades a desarrollar mejorar técnica del saque por arriba Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se pasan el balón mediante la técnica del saque por arriba entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón. El que toque el balón saldrá a realizar el gesto del saque por arriba			20 minutos
			20 minutos
F I N A L		-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra	

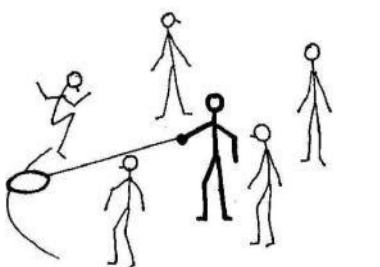
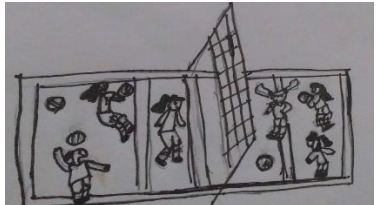
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar	25 minutos
--	------------

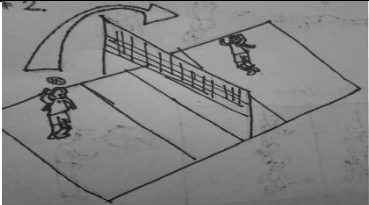
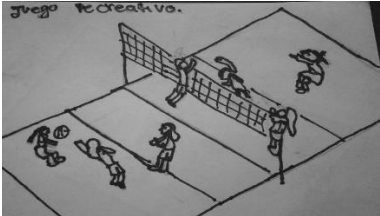
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		18/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego de la cadena juego parecido a la traes pero que cuando consigues atrapar al que persigues, se sigue jugando agarrado de la mano persiguiendo a los demás.) -Estiramiento ascendente -hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) BLANCO MÓVIL Capacidades a desarrollar: mejorar ubicación y puntería Hacer un agujero en el centro de la tela. Dos voluntarios cogen la tela por los extremos y se colocan detrás de una línea. El resto de jugadores a 5-6 metros de distancia, cada uno con una pelota pequeña. Los voluntarios deben moverse a lo largo de la línea, manteniendo la tela tensa. Los jugadores intentan meter las pelotas por el agujero realizando el gesto del saque por arriba. Se realizaran 10 repeticiones. SAQUE PRECISO Capacidades a desarrollar: técnica del saque por arriba 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 buscando ubicarlo en alguno de los círculos, la deportista que más balones meta en los círculos será la ganadora.	   	15 minutos 20 minutos 20 minutos
C E N T R A L			

F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

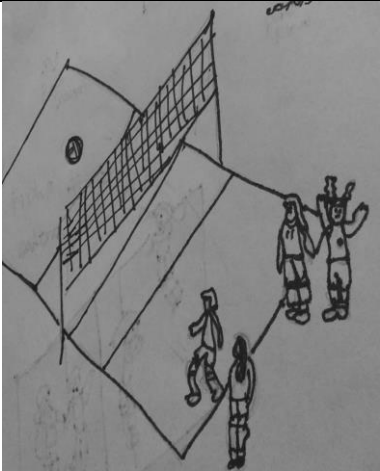
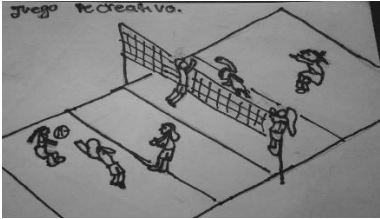
CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		20/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego de sillón de reina Consiste en formar tríos de personas que entre dos cogen al tercero y hacen carreras con más gente, gana el primer grupo que llegue al final del trayecto) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) PELOTA CAZADORA. Capacidades a desarrollar: Desarrollar la rapidez de traslación en las niñas. Dispersos por el terreno de juego. Dos voluntarios (cazadores). A la señal del profesor los cazadores intentarán cazar con la pelota a los demás jugadores. Los que sean alcanzados se convierten también en cazadores. Los cazadores pueden pasarse la pelota mediante el gesto del saque por arriba		15 minutos
C E N T R A L	LANZA CON PRECISION Capacidades a desarrollar: movimiento pendular del brazo con balón. Dos equipos formados en hileras. A la señal del profesor el estudiante de un equipo lanzará el balón ejecutando el movimiento del saque por arriba de frente hacia el aro que se encuentra a 4 metros de distancia, si anota es un punto para su equipo, y así sucesivamente hasta que todos los integrantes de los equipos lo realicen.		20 minutos
			20 minutos

	Juego recreativo		15 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		25/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (mediante el juego de reloj reloj el cual consiste en que un grupo de niños, uno se la queda y los demás empiezan a una distancia del que se la queda, sin moverse porque si lo pilla el que se lo queda, elimina al que ha visto moverse.) -Estiramiento ascendente		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) PASE SIN PIQUE Capacidades a desarrollar: velocidad y fuerza de miembros superiores Se jugara en parejas. El objetivo es pasar la pelota por encima de la red, sin que pique en el suelo. No vale agarrar la pelota, deben empujarla hacia arriba tan pronto como la Reciban. Si alguna niña la deja caer, tanto ella como su pareja reciben un punto en contra. La pareja que recibe menos puntos en contra tras dos minutos de pases continuos es la ganadora.	 	15 minutos 20 minutos
C E N T R A			

L	CESTA MÓVIL Capacidades a desarrollar: velocidad y ubicación Cuatro voluntarios con cestas en la espalda. El resto, con pelotas, dispersos por el espacio. A una señal, los voluntarios empiezan a correr. Los demás intentan encestar a distancia mediante el gesto del saque por arriba. Las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambio de rol.	 	20 minutos
F I N A L	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase se darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

CLUB VOLEIBOL PALMA REAL PALMIRA		27/10/2016	
OBJETIVO	Perfeccionamiento del saque en voleibol mediante juegos pre deportivos		
TEMA	Voleibol		
MATERIALES	Balones de voleibol, malla, conos, cronometro ,cancha y material humano		
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICA	DURACION
I N I C I A L	-Movilidad articular -Activación cardiaca (se realizara mediante el juego de costalados poniendo punto de inicio y punto final para ejecutar carreras) -Estiramiento ascendente - hidratación		15 minutos
	Activación específica para la práctica de voleibol (en parejas sobre la línea laterales de la cancha, balón con ambas manos, una sola mano, voleo, antebrazo, remate) PUNTERÍA Capacidades a desarrollar: ubicación del saque por arriba. Se colocan seis aros de un lado del campo de juego. Del otro lado los jugadores se ubicarán detrás de la línea de fondo, formando dos		15 minutos

CENTRAL	equipos. Por turnos, cada una de las niñas deberá realizar tres saques por arriba, el objetivo es lograr que la pelota caiga en el interior de alguno de los aros, lo cual suma un punto para la niña que lo consiga. Una vez que todos los jugadores lo hayan intentado, se deja sólo un aro y los jugadores que hayan conseguido más puntos para cada uno de los equipos deberán turnarse para intentar que la pelota caiga en el único aro restante. Gana el equipo de la niña que consiga embocar la pelota en primer lugar. Se realizara el gesto del saque por arriba para corregir y mejorar la postura y la biomecánica del movimiento de cada una de las deportistas		35 minutos
			15 minutos
FINAL	-Vuelta a la calma (trote, caminar alrededor de la cancha) -Estiramiento de forma ascendente a la tierra		15 minutos
NOTA: Al finalizar la clase de darán 15 minutos de juego recreativo Después de cada ejercicio se darán 4 minutos para hidratar			25 minutos

ANEXO 2: TEST INICIAL Y TEST FINAL

A continuación encontraremos el test aplicado durante la investigación, este se llevó a cabo antes de aplicar las sesiones de entrenamiento y al finalizar las doce semanas. Este test se diseñó para realizar el diagnóstico de la población investigada ya que en la teoría no se encuentra un test específico para evaluar la técnica del saque por arriba.

El test consto de 10 pruebas que permitían evaluar el gesto técnico del saque, cada prueba fue ejecutada 5 veces donde se evaluaba la cantidad de aciertos posibles teniendo en cuenta el cuadro de evaluación por prueba para de esta manera asignar también una calificación cualitativa.

Al finalizar las 10 pruebas cada una de las deportistas, se realizó la sumatoria total de los puntos obtenidos en la evaluación, estos puntos se comparaban con la tabla de evaluación general para determinar de esta misma forma la calificación cualitativa y la evaluación numérica.

Al llevarse a cabo ambos test se realizó una comparación entre la puntuación obtenida por cada deportista antes y después de haber aplicado las sesiones de entrenamiento, así de esta manera poder determinar qué tan efectivos fueron los juegos pre deportivos en el perfeccionamiento del saque por arriba en el voleibol.

FORMATO DEL TEST INICIAL Y TEST FINAL

	NOMBRE	EDAD	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P 10
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

PRUEBAS

1. Saque por arriba
2. Saque a posición 1
3. Saque a posición 6
4. Saque a posición 5
5. Saque a zona de 3 metros
6. Lanzamiento del balón a más de 1 metro al ejecutar el saque
7. Posición del cuerpo
8. Contacto del balón con la mano
9. Brazo ejecutante completamente extendido
10. Apoyos al momento del saque

PUNTUACIÓN POR PRUEBA

PUNTOS	EVAL. CUALITATIVA
5	EXC
4	MB
3	B
2	R
1	M

PUNTUACIÓN GENERAL

PUNTOS	EVAL. CUALITATIVA
45-50	EXC
44-34	MB
33-23	B
22-12	R
11-0/5	M

ANEXO 3: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

