



Trabajo de Diploma en opción al Título de  
Licenciado en Cultura física

**EL SAQUE POR DEBAJO:  
PROGRESIÓN Y ACTUALIDAD**

Autor: Jesús Yoan Cintra Martínez

Tutores: Dr. C. Noelsis Pupo Gé

MS. C. Ana Luisa Tabares Estable

## Resumen

La investigación se desarrolló con estudiantes del 6to grado de la Escuela Primaria "Maurice Bishop", con el objetivo de: elaborar ejercicios para el saque por debajo en el voleibol, se aplicó un diagnóstico el cual arrojó varias deficiencias en la ejecución del saque, por lo cual se declara como problema científico: ¿cómo contribuir al perfeccionamiento en la ejecución del saque por debajo en el Voleibol en la enseñanza primaria?, a partir de declarar las insuficiencias de los estudiantes en la ejecución de esta habilidad. Se emplearon métodos del nivel teórico como, análisis-síntesis, inductivo-deductivo; del nivel empírico la observación y la revisión documental. Se aplicaron las técnicas, entrevista y criterio de especialistas; así como la estadística descriptiva e inferencial, lo que permitió valorar su pertinencia, a través de la aplicación de la dócima no paramétrica de Willcoxon. Estos métodos permitieron confirmar la pertinencia de la propuesta teórico-práctica. Como principal conclusión se pudo constatar la creación de ejercicios la el fortalecimiento de la habilidad del saque por debajo en el Voleibol, contribuyendo a la actualización del proceso de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo sistemático de este deporte.

## Summary

The research was developed with 6th grade students from the "Maurice Bishop" Elementary School, with the objective of: developing exercises for the underhand serve in volleyball, a diagnosis was applied which showed several deficiencies in the execution of the serve, for which is declared as a scientific problem: how to contribute to the improvement in the execution of the underhand serve in Volleyball in primary education?, based on declaring the insufficiencies of the students in the execution of this skill. Theoretical level methods were used such as analysis-synthesis, inductive-deductive; from the empirical level, observation and documentary review. The techniques, interview and criteria of specialists were applied; as well as descriptive and inferential statistics, which made it possible to assess its relevance, through the application of Willcoxon's non-parametric test. These methods allowed us to confirm the relevance of the theoretical-practical proposal. The main conclusion was the creation of exercises that strengthen the ability to serve underhand in Volleyball, contributing to the updating of the teaching-learning process for the systematic development of this sport.

## Índice

	Páginas
Introducción.....	1
<b>Capítulo 1:</b> Fundamentos teórico-metodológicos del proceso enseñanza- aprendizaje del saque por debajo en el voleibol en la enseñanza primaria.....	9
Caracterización psicológica, sociológica y pedagógica.....	16
Diagnóstico del estado del desarrollo habilidades del saque por debajo en los alumnos de la enseñanza primaria.....	17
<b>Capítulo 2:</b> Elaboración del conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo de la ejecución del saque por debajo.....	22
Muestra y Metodología.....	22
Propuesta del conjunto de ejercicios para perfeccionar el saque por abajo en el volibol.....	24
Valoración parcial de los resultados.....	31
Conclusiones.....	34
Recomendaciones	
Referencias bibliográficas	
Bibliografías	
Anexos	

## INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza-aprendizaje del voleibol constituye un tema de actualidad en el ámbito de la investigación científica, estudiado desde diferentes perspectivas en relación con el contexto y la época en que se desenvuelve, lo cual evidencia el carácter trascendente de sus objetivos hacia la formación integral del atleta que demanda la sociedad contemporánea.

Una de las conquistas de la Federación Internacional de Voleibol es el aumento de la popularidad de este deporte que lo ubica en el segundo lugar después del fútbol, a lo cual contribuyó a la creación de la Liga Mundial y el surgimiento del voleibol de playa, entre otros factores. Ambos eventos alcanzan una amplia difusión televisiva que se extiende a todo el mundo. Para mantener estas conquistas se continúan efectuando modificaciones en la regla del juego y otras medidas, tales como, actividades de capacitación profesional y de apoyo técnico material.

De ahí que su expansión por el mundo haya proliferado considerablemente, en Cuba luego del triunfo de la revolución en enero de 1959 y con la ayuda de entrenadores y técnicos proveniente de países del campo socialista, el voleibol fue tomando un gran auge hasta llegar a obtener grandes resultados en la arena internacional. Durante la última década del siglo XX se lograron grandes hazañas que hasta la actualidad ningún otro equipo ha superado, estableciendo un record de 63 partidos consecutivos sin conocer la derrota, además de lograr ocho grandes títulos de manera consecutiva. En este periodo alcanzaron tres coronas olímpicas, dos campeonatos mundiales, además de otros resultados que catapultaron al voleibol cubano a escala internacional.

Ello por su parte propicio un desarrollo multilateral de esta disciplina deportiva en todas las provincias del país.

Específicamente en Santiago de Cuba se estableció un desarrollo sostenible en cuanto a dirigir la preparación del deportista, con una visión futurista que tenga en cuenta, primordialmente, la elevación segura y sistemática hacia los niveles más exigentes del panorama competitivo, preparando nuestra reserva deportiva para afrontar los embates del deporte en el mundo actual.

La práctica del voleibol en el territorio santiaguero denoto las marcadas potencialidades de jugadores elites que alcanzaron grandes resultados y que influenciaron el desarrollo de

este deporte, de igual modo se alcanzaron grandes resultados a nivel nacional en diversas categorías y se realizaron aportes a las selecciones nacionales para representar el país en eventos internacionales. Por lo que garantizar la sostenibilidad del voleibol no solo estará dirigido al nivel elite, sino que propiciará un deporte participativo, sano, para el pleno disfrute de una población voleibolista creciente a la que le permitirá resistir los embates de un mundo cada vez más contaminado por el profesionalismo.

La demanda de formación integral encuentra marco legal para su desenvolvimiento en el ámbito deportivo desde el título III de la Constitución de la República de Cuba, donde se estipula la orientación, fomento y promoción de la Cultura Física, Recreación y el Deporte. En igual sentido, en el Lineamiento 135 de la política económica y social que emana del Congreso del PCC, se indica elevar la calidad de la formación deportiva desde el compromiso con la sostenibilidad de resultados competitivos, cuyas directrices diseñan estrategias en función del perfeccionamiento técnico-científico y metodológico. Para diversos investigadores como Blázquez, (1995); Hernández et al., (1995); Gómez, et al., (2014), el análisis de este objeto resulta importante por considerarse base de formación de la personalidad deportiva, fundamento del trabajo metodológico con ese fin y por identificarse en él, un problema científico de las ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

En el caso de la actividad deportiva, ese concepto no siempre ha contado con una definición clara. Se ha pasado de una concepción conductista a una visión de la iniciación deportiva, donde cada vez se incorporan más componentes cognitivos. Y aunque existen tantos conceptos como teorías elaboradas para explicarla, se podría afirmar que se encuentra asociada a la enseñanza de los fundamentos esenciales que garantizan un resultado deportivo e implica un proceso de aprendizaje limitado por el comienzo de la práctica en el deporte seleccionado y la participación en las primeras competiciones, en las que deban cumplirse tareas de rendimiento.

El voleibol actual ha estado caracterizado por los eternos contrarios dialécticos que le dan vida: el ataque y la defensa, pugnan continuamente por alterar la estabilidad del juego. Desde el periodo de su nacimiento como deporte hasta nuestros días, el elemento espectáculo está hoy más que nunca presente y ha producido cambios más sustanciales en más corto tiempo que ningún otro elemento, Santana (2000).

La Educación Física tiene como propósito favorecer el perfeccionamiento de habilidades de saque en niños, adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas (juegos, ejercicios), actividades deportivas y recreativas, contribuyendo de esta manera a la formación y la educación de jóvenes capaces de conducirse activa y consecuentemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista.

Las tareas principales de la Educación Física en el proceso enseñanza-aprendizaje, están orientadas esencialmente hacia el adelanto de la capacidad de rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia la protección de su salud, así como influir en la formación de las cualidades de la personalidad. Esto representa en lo concreto el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales; de las cualidades motoras básicas; habilidades verbales productivas y deportivas; la realización económica y racional de los movimientos; capacidad de rendimiento general y deportivo; creación de hábitos higiénicos, transmisión y adquisición de conocimientos para el logro de una vida sana, placentera.

Según lo planteado por (Keliana, 2021), esta refiere:

La Educación Física: es el proceso pedagógico encaminado al desarrollo físico del individuo a través del mejoramiento funcional del organismo, de sus habilidades motrices, desarrollo de convicciones que le permitan cumplir las tareas que la sociedad le señale en lo social, militar y labora, para el desarrollo de las clases de educación física se utilizan como medios los juegos motores, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. (p.19).

En consecuencia, y a criterio de este autor, durante las clases en este proceso de enseñanza-aprendizaje, la instrucción y la educación son parte de un proceso único para desarrollar en los estudiantes hábitos, habilidades motrices básicas, habilidades motrices deportivas, capacidades físicas, conocimientos y convicciones, por lo que debe estar bien organizada y estructurada en los programas de todos los niveles educacionales en los que se imparte, ella se incluye desde la primaria hasta la universidad.

El voleibol del mañana está representado hoy en día por los noveles jugadores que en un futuro no muy lejano formarán parte de las selecciones de adultos. Para lograr un trabajo

de enseñanza deportiva mirando al mañana, el entrenador debe de conocer que entre las características más importante del voleibol está el dominio de los elementos técnicos y tácticos. Navelo, R. (2004). (p.8).

Por ende, en esta investigación se fundamenta el proceso en la enseñanza primaria, específicamente en segundo ciclo, se tiene en cuenta que los niños que estudian en sexto grados (segundo ciclo) en la escuela primaria declarada, tienen como promedio de diez a doce años. Por lo tanto, es primordial conocer las características de los escolares de estas edades, es de gran importancia y constituye un requisito para el trabajo de los maestros y profesores para que la labor docente educativa que realizan pueda cumplirse con éxito.

La Educación Física en el sexto grado está caracterizada su orientación a satisfacer, tres objetivos fundamentales para el desarrollo de la personalidad de los educandos:

- El desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas y deportivas
- La formación de intereses hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas
- La formación de cualidades del carácter, morales, volitivas y convicciones

Según colectivo de autores (2016), plantean que teniendo presente las edades de diez a trece años, estos incorporan las de mayores posibilidades de aprendizaje motor, de los alumnos, ello precisa al profesor a la indagación de las vías que, por una parte, no alteren la lógica de la metodología del aprendizaje y, por otra, no frenen las posibilidades del ritmo de desarrollo que manifiestan los alumnos". En estas edades los alumnos poseen facilidad para captar los conocimientos.

Es decir que estas características de los niños en esas edades se facilitan poder disminuir el tiempo de explicación y el de demostración, y recorrer ágilmente por el proceso de asimilación hasta la etapa de ejercitación. Los niños asimilan rápidamente el gesto técnico ya que tienen mayores posibilidades de aprendizaje motor, por lo que el profesor usa diferentes vías, métodos para que los estudiantes logren aprender más y mejor.

Por consiguiente, los contenidos programados están encaminados a que los alumnos sean capaces de cumplir en la asignatura de Educación Física los siguientes objetivos generales en el grado:

- Lograr un desarrollo satisfactorio de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas, de manera que puedan cumplir con éxito las tareas que le plantea la sociedad para su edad y sexo.
- Alcanzar por medio de los juegos pre-deportivos un desarrollo adecuado de las habilidades antecedentes de los deportes que se imparten en el grado y en grados posteriores.
- Ejecutar con el nivel de desarrollo establecido para el grado las habilidades principales de los deportes; atletismo, baloncesto y fútbol.
- Dominar y explicar la utilidad de los ejercicios físicos para el mantenimiento de una buena salud.
- Demostrar con su conducta y actitud en las actividades, el respeto a las reglas, compañeros y profesores, su honestidad, combatividad y espíritu colectivista
- Continuar con la labor de formación vocacional y orientación profesional a través de los círculos de interés, movimiento de monitores y el desarrollo del contenido de la asignatura.

En el programa de sexto grado (2020), se pone de manifiesto la necesidad de utilización de formas lúdicas en todas las unidades, por el interés que despiertan estas actividades en los educandos y por el alto valor instructivo y educativo que los juegos llevan implícito para la formación de la personalidad del educando. De ahí que esta investigación se refiere a la unidad de juegos pre-deportivos que tiene como objetivos:

- Lograr un nivel satisfactorio de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en estrecha relación con los contenidos de la unidad.
- Ejecutar con éxito las habilidades de conducción, recepción, pase, tiro, saque, fildeo y bateo; de modo que le facilite el aprendizaje de las habilidades deportivas del baloncesto, fútbol, voleibol y béisbol.
- Conocer la utilidad que resulta la participación activa en los juegos para obtener mejores rendimientos en las actividades docentes, extradocentes y extraescolares; y participar en las mismas con valentía, honestidad y espíritu colectivista.

Inicialmente, para realizar este trabajo se aplicó un diagnóstico a los estudiantes del 6to grado de la Escuela Primaria Maurice Bishop del Distrito I José Martí del Municipio Santiago de Cuba, el cual arrojó deficiencias considerables en el saque por debajo de frente, las cuales permitieron plantear las **siguientes insuficiencias**:

- El balón se golpea verticalmente hacia arriba
- El balón se desvía en su trayectoria hacia la izquierda o la derecha
- No realizan el péndulo del brazo antes de hacer el contacto con el balón
- Mantienen el brazo del saque flexionado
- Falta de coordinación en el movimiento al momento de realizar el saque

Teniendo en cuenta la situación problemática, se plantea el problema científico: ¿cómo contribuir al perfeccionamiento en la ejecución del saque por debajo en el Voleibol en la enseñanza primaria?

Se declara como objeto: el proceso de enseñanza -aprendizaje del Voleibol en el nivel primario categoría (11-12) años.

Para dar solución al problema trazado, se plantea el siguiente objetivo: elaborar ejercicios para el perfeccionamiento en la ejecución del saque en el voleibol, para los estudiantes del sexto grado de la escuela primaria Maurice Bishop del Distrito I José Martí, Municipio Santiago de Cuba.

Como campo de acción el proceso de perfeccionamiento de la habilidad el saque por debajo en el Voleibol enseñanza primaria. Para alcanzar los objetivos propuestos se plantearon las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos, del proceso de enseñanza-aprendizaje del Voleibol en la enseñanza primaria y el perfeccionamiento en la ejecución del saque en este deporte?
2. ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de habilidades del saque en los alumnos de la enseñanza primaria?
3. ¿Cómo implementar un conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo de la ejecución del saque en el voleibol, para los estudiantes del sexto grado de la escuela primaria Maurice Bishop del Distrito I José Martí, Municipio Santiago de Cuba??
4. ¿Cómo valorar la factibilidad y pertinencia del conjunto de ejercicios de enseñanza -aprendizaje del Voleibol en el nivel primario?

Para dar respuesta a las preguntas antes declaradas se plantean las siguientes tareas científicas en la investigación:

1. Fundamentos teórico-metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje del saque por debajo en el voleibol en la enseñanza primaria
2. Diagnóstico del estado del desarrollo de habilidades del saque por debajo en los alumnos de la enseñanza primaria
3. Elaboración del conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo de la ejecución del saque por debajo en el voleibol, para los estudiantes del sexto grado de la escuela primaria Maurice Bishop del Distrito I José Martí, Municipio Santiago de Cuba
4. Valoración de la factibilidad y pertinencia del conjunto de ejercicios, su progresión y actualidad

Para lograr el cumplimiento de los objetivos planteados se determinaron los siguientes.

Métodos de investigación:

Métodos teóricos:

- ❖ Inducción-Deducción: contribuyó a la revelación de relaciones, resultados y el establecimiento de los nexos pertinentes entre lo general y lo particular a través de toda la investigación, determinando generalizaciones y conclusiones.
- ❖ Análisis-Síntesis: permitió caracterizar el objeto de estudio y el campo de acción, a partir de la información obtenida en las distintas etapas del proceso de investigación, así como, generalizar y sistematizar el contenido estudiado. Mediante su utilización se logró realizar la fundamentación, el análisis de los resultados y la propuesta de solución.
- ❖ Análisis documental: permitió el estudio de los conceptos y teorías existentes en relación con el tema, lo cual permitió establecer los principales fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de habilidades del saque por debajo en los alumnos de la enseñanza primaria.

Como métodos empíricos se determinaron los siguientes:

Observación: para constatar en la práctica la ejecución de la técnica en el desarrollo de

habilidades del saque por debajo en los alumnos de la enseñanza primaria.

- ❖ Medición: para controlar y medir el tiempo de los diferentes ejercicios realizados a los alumnos de la enseñanza primaria.

Se determinaron los métodos estadísticos: para el procesamiento cualitativo y cuantitativo de los datos obtenidos, mediante la aplicación de los instrumentos investigativos.

Se utilizaron como técnicas para esta investigación:

Las encuestas: a los profesores de la escuela Maurice Bishop y alumnos de 6to grado, con la finalidad de constatar a través de sus opiniones los aspectos fundamentales que caracterizan e influyen en el desarrollo del saque por debajo.

Las entrevistas: a los profesores de la escuela Maurice Bishop y alumnos de 6to grado, con la finalidad de constatar a través de sus opiniones los aspectos fundamentales que caracterizan e influyen en el desarrollo del saque por debajo.

## CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL SAQUE POR DEBAJO EN EL VOLEIBOL EN LA ENSEÑA PRIMARIA

Para la enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos del voleibol, el profesor tiene dos variantes para llevar a cabo este proceso, la primera de ella es la enseñanza basada en el juego, donde el niño a través de esta actividad aprende a familiarizarse con este deporte y el profesor sobre esta base enseña las habilidades propias de este deporte, la segunda variante es la tradicional, donde la enseñanza se realiza por parte, o sea, se enseñan los fundamentos técnicos del deporte por separado (voleo, recibo, saque etc.).

Para esta investigación, se emplea la variante dos, o sea la forma tradicional de enseñanza y desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol, tal y como se indica en el programa integral de preparación del deportista. Por lo que todo profesor deportivo en la base, debe de iniciar la enseñanza de cualquier fundamento técnico, con la explicación y demostración. Esta explicación debe de realizarse a partir de las tres fases declaradas por Borroto, (1992), fase antes del contacto con el balón, durante el contacto y después del contacto.

El autor de esta investigación considera que la demostración del profesor debe de ser desde diferentes posiciones para que los alumnos observen bien su ejecución, además esta debe de ser demostrada sin errores y de forma global. Es importante saber que la representación de cualquier movimiento técnico (saque por debajo de frente) es un aspecto psicológico en las primeras edades que es determinante para el aprendizaje de las habilidades.

García (2020), investigó, los ejercicios técnicos metodológicos para la enseñanza del saque por abajo de frente en atletas de Voleibol categoría pioneril tiene como objetivo compilar ejercicios técnicos metodológicos para mejorar la enseñanza del saque en atletas de voleibol, el estudio se realizó en las categorías de 11 y 12 años, su metodología fue teórico-práctica, a través de los cuales se pudo diagnosticar la situación actual en que se encuentra la temática investigada, los resultados obtenidos permitieron dar solución a

este problema en el deporte ofreciéndole a los entrenadores un recopilación de ejercicios técnicos metodológicos para que enfrenten y den solución a las limitantes que existen en los deportistas con respecto a la enseñanza y aprendizaje del elemento técnico saque por debajo de frente en voleibolistas.

Aguilar (2018), plantea:

La práctica del voleibol en el uso del tiempo libre en jóvenes de segundo y tercero del B.G.U. de la institución educativa fiscal Benito Juárez, ubicada en la ciudad de Quito, en la Parroquia La Magdalena, en el período septiembre 2015 – abril 2016 tuvo como objetivo determinar la influencia que tiene la práctica del voleibol en el tiempo libre en jóvenes de segundo y tercero” (p.8.).

Condori & Condori (2018) investigó sobre, programa para la iniciación al voleibol en niñas de 08 años de edad en la Institución Educativa N° 40374 Elías Cáceres Lozada, del distrito de Chivay, provincia de Caylloma Región Arequipa 2016, tuvo de objetivo usar un programa de iniciación en el voleibol en niñas de 8 años de la escuela I.E 40374, su metodología fue el no experimental, diseño descriptivo, transeccional, la muestra de estudio consistió en 20 niñas de 08 años las cuales acudieron a la aplicación del programa, a quienes se le aplicó un test de fundamentos básicos de saque por abajo en el voleibol.

Programa que arrojó elementos fundamentales para plantear las diferentes variantes en los ejercicios expuestos en el trabajo.

Flores (2019), hace referencia a la influencia de las técnicas del voleibol en estudiantes del nivel primaria, su objetivo fue determinar el nivel de influencia de las técnicas del voleibol, en los estudiantes del nivel de educación en el área de educación física (p.3).

En este análisis se determinó que, la enseñanza recíproca y asignación de tareas, influye significativamente en el aprendizaje de las técnicas del voleibol: servicio o saque, bloqueo, recepción o antebrazos, colocación o golpe de dedos, ataque-remate; en mejorar el rendimiento en el uso de las técnicas del voleibol y mejorar significativamente el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol con los estudiantes del nivel primaria.

Costa (2017), plantea el saque en el voleibol se realizan detrás de la línea y desde el fondo de la cancha el saque o servicio es uno de los principales fundamentos, es el acto

de poner la pelota en juego. En el lenguaje del Voleibol, el saque es el fundamento que hace empezar un Rally. Un Saque bien ejecutado es el que dificulta la Recepción (Pase) del equipo contrario, hará que los jugadores del equipo receptor tengan que alejarse de sus posiciones, y, por lo tanto, tengan más dificultad para realizar un Ataque (p.8).

En la especificidad del saque por abajo: “Es un tipo de saque más lento, donde la pelota viaja más alta sobre la red. Es el Saque más apropiado para los principiantes del Voleibol” (Costa, 2017). Este tipo de saque: es ideal para los principiantes y los niños, dado que es fácil de aprender y se puede efectuar con poca fuerza y con exactitud, asimismo, el saque bajo es, al mismo tiempo fácil y previsible para el equipo receptor, la pelota lleva muy poca velocidad (al contrario que el saque de tenis) y tiene un trayectoria alta y curva. (Costa, 2017).

Los saques se clasifican de la siguiente forma:

- Sin efecto
- De frente
  - Lateral
  - Saltando
  - Sin desplazamiento.
  - Con desplazamiento

Por debajo.

- Saque por debajo de frente
- Saque por debajo lateral

Por arriba.

- Saque por arriba de frente (Flooting)
- Saque por arriba lateral (Flooting)

Con efecto:

Por arriba.

- Sin desplazamiento.
- Saque por arriba de frente desde el lugar.
- Con desplazamiento.
- Suspensión.

Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia.

1. Lanzamiento del balón. Debe ser lo más exacto posible
2. La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.

El elemento técnico que ocupa el desarrollo de la investigación es el saque por abajo de frente.

Movimiento antes del contacto:

Los pies en forma de paso (izquierdo adelante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco inclinado al frente. El balón es sostenido con la mano que no realiza el golpeo delante e inclinado hacia el brazo del contacto del jugador. El otro brazo se lleva hacia atrás del cuerpo extendido.

Movimiento durante el contacto:

El movimiento comienza con un lanzamiento corto del balón hacia arriba, seguidamente el brazo del golpeo se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte posterior.

Movimiento después del contacto:

Los movimientos posteriores al golpeo están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente.

Errores más frecuentes durante la ejecución en el saque por abajo.

Posible error:

- El balón se golpea verticalmente hacia arriba.

Causas:

- Se flexiona el brazo al golpear.
- Se levanta y golpea el balón demasiado cerca del cuerpo.
- Después del golpe el peso descansa sobre la pierna posterior del apoyo
- Estiramiento del cuerpo sólo en dirección vertical.

Medidas:

- Plantear la técnica correcta.
- Enseñar a levantar correctamente el balón.
- Lanzamientos planos y largos desde abajo. Después del lanzamiento, el brazo ejecutor debe apuntar hacia la dirección de la trayectoria el vuelo del balón.

- Dar pasos subsiguientes.
- Levantar los talones después de ejecutar la técnica; cargar solo los tenares.
- Hacer que el mentón señale de forma marcada hacia el tórax.

Posible error:

- El balón se desvía en su trayectoria hacia la izquierda o la derecha.

Causas:

- Posición errónea de la mano.
- La pierna delantera de apoyo está girada hacia fuera.
- Se levanta el balón delante del cuerpo y no al lado del brazo ejecutor
- El golpe se realiza con una rotación de la articulación del hombro y no de forma recta hacia delante y arriba.

Medidas:

- Mostrar la posición correcta de la mano ejecutora.
- Girar conscientemente el pie de la pierna delantera de apoyo hacia dentro.
- Dejar caer el balón después de lanzarlo, para controlarlo, el balón debe picar en el suelo delante del hombro ejecutor.
- Dar pasos subsiguientes de forma paralela a la línea lateral del campo. La vista sigue la trayectoria del balón.
- Balancear el brazo de golpeo conscientemente después de tocar el balón.
- Hacer círculos con el brazo hacia delante hacia atrás; prestar atención a que la posición del brazo sea la misma que al lanzar el saque.

Caracterización psicológica, sociológica y pedagógica.

Caracterización psicológica de la edad 11- 12 años. En este sentido resulta importante destacar las características evolutivas y psicológicas de las niñas de la categoría 11-12 años, que implican complejos procesos de crecimiento y desarrollo. También se consideran las principales transformaciones de este grupo etario, por constituir para la práctica del voleibol una etapa esencial de iniciación.

Según las consideraciones de García & Berruezo (1999); Cratty (2003), establece que entre las edades de 6 a 12 años se producen cambios que harán a los niños aptos para el desarrollo de actividades motrices específicas. En este sentido los alumnos de 11-12 años

están comprendidos en los grupos de edades de 10 a 12, lo que corresponde al tercer ciclo de desarrollo motor.

De ahí que en esta etapa se establecen movimientos más armónicos, precisos y seguros, se adquiere una gran agilidad y habilidad, es una época idónea para el aprendizaje, debido a que se asimilan un gran número de nuevos movimientos sin esfuerzos máximos. Se muestran progresos en el control motor grueso y fino, se aprecian procesos característicos asociados a cambios morfológicos como consecuencia de la actividad hormonal, como son el crecimiento y el aumento de la musculatura y se observa un alto grado de simetría en el cuerpo, la actitud, son ágiles y mantienen el equilibrio.

La clara vinculación entre acción corporal y acción mental, la repercusión de las sensaciones propioceptivas resultantes de la ejecución sobre los objetos en la construcción del espacio, del tiempo, del esquema corporal, de la identidad, del conocimiento, sucesos y situaciones, se distinguen también como características psicomotrices en estas edades.

En el orden psicológico en estas edades se inicia una década de vida adolescente, es un año de consumación a la vez de transición. El poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, es a la vez disposición y actitud en la educación. Los alumnos de 10 años muestran una marcada tendencia a independizarse de los adultos y del grupo. Su desarrollo moral sigue acentuándose, se comportan de forma franca, abierta y liberal. En ellos, la necesidad de autonomía es bastante profunda, no obstante, en este período el sentido del colectivismo va adquiriendo caracteres más plenos.

En esta etapa, los alumnos son capaces de hacer valoraciones muy precisas de las relaciones inter-personales. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de las mismas. Casi podría decirse que los 10 años constituyen una “edad deportista”, no porque demuestra un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, etc; ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus “grandes masas musculares”.

A esta edad los alumnos sienten otra inclinación por el trabajo; si se somete a exigencias en este sentido aparece un sentimiento de fatiga y rencor, por lo que el entrenador debe ser muy observador de esta situación. El cuadro, amplio y completo de equilibrio que aparece a los 10 años como resultado de la consumación de la infancia, da muy pronto pasos a nuevas fuerzas del crecimiento que imponen su energía creadora, y la infancia se proyecta a nuevas evoluciones conocidas como la adolescencia.

La adolescencia es un período de transición, pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios, tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento. Su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

Dirigen su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Asumen el planteamiento de requerimientos elevados y que demanden de su sentido de responsabilidad. Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Los alumnos comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado y, según muchos autores, los alumnos a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta.

Por todas estas razones, el entrenador debe partir de la observación de la conducta de los alumnos y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo de estas, para de esta forma, adecuar realmente el plan de preparación a las

potencialidades del infante, de ahí la importancia de intensificar la atención de los alumnos, utilizar ejercicios de juegos, introducir elementos de la competencia, exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas en función de las características psicológicas que estas presentan.

## CARACTERIZACIÓN SOCIOLÓGICA DE LOS ALUMNOS DE 11–12 AÑOS

El pleno conocimiento por parte del entrenador de los factores contextuales de los practicantes, como las condiciones familiares, el comportamiento del atleta en el entorno escolar, los aspectos culturales, la propia dimensión grupal, donde se ofrecen interacciones que educan al alumno y se logran transmitir un enorme caudal de vivencias y valores, además de disciplina y entrega en el juego, la propia dimensión comunicativa, debido al efecto que la misma posee en el acto pedagógico en la base de las interacciones grupales, se debe tomar en cuenta para caracterizar desde la sociología al grupo. De ahí que todo ello influya en el proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol.

En este sentido se determinan los principales aspectos que distinguen los 25 alumnos. Donde se precisan que existen tres alumnos con problemas de aprendizaje; existen en el grupo 12 alumnos de padres divorciados; dos de ellos con padres con serios problemas económicos; cinco con padres religiosos; uno que vive en hacinamiento familiar; nueve que sus padres viven fuera del país, una con padre fallecido y dos que muestran problemas de indisciplina. A partir de la caracterización sociológica del grupo se requiere ofrecer desde la practica el voleibol, un tratamiento a componentes, la esfera familiar, la incidencia del ambiente escolar-deportivo, la cual puede tener una marcada influencia en la actuación del deportista o grupo de ellos, dados porque la práctica del deporte en la base constituye un buen escenario para atenuar y dar tratamiento a los problemas que en el orden social presentan los alumnos, con el fin de contribuir a que influyan lo menos posible en su vida deportiva. De ahí que mediante las clases y a partir del desarrollo de las actividades, se propicie el espíritu de cooperación, la convivencia grupal, el clima psicosocial del equipo, el apoyo moral entre los miembros, las orientaciones valorativas entre los alumnos, establecimiento de metas individuales y grupales, aceptación y cumplimiento de las tareas, la implicación individual en función de las tareas grupales y el espíritu de perseverancia.

Principales deficiencias que se pretenden atenuar con la realización de la unidad de entrenamiento Entre las deficiencias que resultan recurrentes en la etapa de iniciación para la enseñanza del voleibol, están dadas en el orden técnico, donde se refleja una limitada diversidad en el empleo de ejercicios auxiliares que consolide la enseñanza del voleo por abajo. Por lo que los alumnos de 11-12 años no poseen los dominios fundamentales en relación a este elemento técnico, lo que se expresa en las acciones que se dan durante el juego de voleibol. De ahí que la unidad de entrenamiento que se propone, constituye una acción metodológica que propone ejercicios auxiliares de carácter didáctico metodológicos para la enseñanza del saque por debajo, en favor de dinamizar el proceso de preparación deportiva de las alumnas de la categoría 11-12 años en la etapa de iniciación deportiva.

## DIAGNÓSTICO DEL ESTADO DEL DESARROLLO DE HABILIDADES DEL SAQUE POR DEBAJO EN LOS ALUMNOS DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

### **Caracterización del voleibol.**

Esta es la categoría en el jugador de Voleibol, prima una atmósfera de juego y de descubrimiento de las posibilidades que ofrece este deporte. En ella se pretende desarrollar un jugador universal en el que no haya especialistas ni en el ataque ni el pase.

Se establece como objetivo táctico fundamental la realización de tres toques por cada equipo. Es recomendable señalar que puede haber niños con una edad y presentar características de otra, por ejemplo, un niño de 10 años puede comportarse como uno de 12 años y viceversa. Con esto queremos señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas, como ocurre con las diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica.

Por estas razones, el entrenador debe partir de la observación de la conducta del niño y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo del niño y, de esta forma, adecuar realmente el plan de preparación a las potencialidades del infante.

A partir de los diez años se inicia una década de vida adolescente, es un año de consumación a la vez de transición. El poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, es a la vez disposición y actitud en la educación. Los niños de 10 años

muestran una marcada tendencia a independizarse de los adultos y del grupo. Su desarrollo moral sigue acentuándose, se comportan de forma franca, abierta y liberal.

En ellos, la necesidad de autonomía es bastante profunda, no obstante, en este período el sentido del colectivismo va adquiriendo caracteres más plenos. El entrenador puede influir en el niño mediante sus sentimientos por el grupo, el equipo, mostrando la importancia de su cooperación para las tareas del colectivo. En esta etapa, el niño es capaz de hacer valoraciones muy precisas de las relaciones interpersonales. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de las mismas. Casi podría decirse que los 10 años constituyen una “edad deportista”, no porque demuestre un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, etc.; ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus “grandes masas musculares”. Su vida colectiva organizada es más seria.

Es más, de camaradería que su afán de competencia el que lo mueve a ingresar en nuestras áreas deportivas, trata de ser tan bueno como los demás en el deporte, pero sin querer superarlos. A esta edad el niño siente otra inclinación por el trabajo; si se le somete a exigencias en este sentido aparece un sentimiento de fatiga y rencor, por lo que el entrenador debe ser muy observador de esta situación.

El cuadro, amplio y completo de equilibrio que aparece a los 10 años como resultado de la consumación de la infancia, da muy pronto pasos a nuevas fuerzas en el crecimiento que imponen su energía creadora, y la infancia se proyecta a nuevas evoluciones conocidas como la adolescencia.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. La adolescencia es un período de transición donde la persona no es un niño, pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado.

Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a

establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios, tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento (publicado por la Universidad de La Habana en 1980).

Su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias. El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados y que demanden de su sentido de responsabilidad, por lo que el entrenador debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe, por una parte, estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

## CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA EDAD

La práctica sistemática de un deporte influye de forma distinta en cada uno de los practicantes por lo que resulta imprescindible para un profesor conocer las particularidades del desarrollo psíquico y físico del grupo con que trabaja. Este conocimiento permite enfocar adecuadamente la iniciación deportiva. "El deporte es un medio donde el niño, al practicar en él aprende formas de comportamiento, actitudes, maneras de ser, relaciones con los demás, ideas, conceptos, objetivos, etc. que en parte viene propiciado por el deporte en cuestión pero que, mayoritariamente, se deberán a la orientación que provengan de las personas responsables intervinientes en la organización y desarrollo de la práctica deportiva infantil y juvenil. Asumir esto es un primer paso para entender y mejorar los procesos psicológicos que tienen lugar en niños y adolescentes que realizan deportes". (Molnar 2001).

La iniciación deportiva en niños no debe estar dirigida exclusivamente a formar campeones. El campeón se forma en el proceso de la actividad en las cuales intervienen múltiples variables psicopedagógicas, y por supuesto, las aptitudes innatas del deportista y cómo éstas las influencias del proceso de entrenamiento en su rendimiento deportivo.

Valoración de los resultados del diagnóstico inicial:

Total de estudiantes	Posición inicial o Movimiento antes del contacto.			Movimiento durante el contacto			Movimiento después del contacto		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
25	4	12	9	4	7	14	4	10	11

Como se puede observar en la tabla, de los 25 estudiantes evaluados solo cuatro son evaluados de bien, los cuales coinciden en los tres indicadores, estos son los que no cometen errores para un 16 %. En el indicador correspondiente a la posición inicial o movimiento antes del contacto, 12 estudiantes son evaluados de regular (R) que representan el 48 %, ellos son los que mantienen las piernas extendidas y la pierna delantera de apoyo está girada hacia fuera. El 36 %, nueve son los evaluados de mal (M) por ser los que mantienen las piernas extendidas, la pierna delantera de apoyo está girada hacia fuera y el tronco no está ligeramente inclinado al frente.

Segundo indicador: movimiento durante el contacto aquí siete alumnos que simbolizan el 28 %, son evaluados de regular (R) porque no realizan el lanzamiento corto del balón hacia arriba y no realizan el péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte posterior. Los 14 evaluados de mal (M) son los que cometen descoordinación de piernas y brazos error que los limita o valora directamente de mal constituyendo el 56 %.

Indicador No 3 Movimiento después del contacto 10 evaluados de regular ellos son los que flexionan el brazo al golpear para el 40 % y 11 que significan el 44% son evaluados de mal (M) porque flexionan el brazo al golpear, levantan y golpean el balón demasiado cerca del cuerpo.

En esta parte se valoran los resultados del estado actual de la enseñanza del saque por debajo de frente en los atletas de Voleibol categoría 11-12 años del municipio Rafael Freyre, analizando primeramente la guía de observación aplicada a los atletas, se analizan los resultados de la entrevista aplicada a los dos entrenadores en este municipio y por último se valoran los resultados del test pedagógico aplicado a esta categoría. A partir de los resultados obtenidos se recopilan ejercicios técnicos metodológicos para la enseñanza del saque por debajo de frente en esta categoría.

Análisis de los resultados a partir de la aplicación de la guía de observación (Anexo 1)

A partir de la aplicación de la guía de observación en las 10 unidades de entrenamiento y teniendo como objetivo la valoración del dominio de los atletas de Voleibol de la categoría 11-12 años sobre la ejecución técnica del saque por debajo de frente, el autor los analizó a partir de los 3 indicadores observados.

Análisis de la entrevista realizada a los entrenadores de Voleibol. (Anexo 2)

El autor considera comenzar el análisis de la técnica de entrevista realizada a los entrenadores de Voleibol de la categoría 11-12 años categoría pioneril, a partir del objetivo marcado para su análisis, que refirió a valorar el nivel de conocimiento de los entrenadores acerca de la metodología empleada para la enseñanza del saque por debajo de frente durante los entrenamientos.

Al valorar la pregunta 1, esta se relaciona con la importancia que le atribuyen al saque por debajo de frente en esta categoría, ambos entrenadores coinciden en afirmar que el elemento saque es el primero de los 6 existentes que se realiza, tiene la función de poner el balón en juego y por tanto buscar el punto directo o dificultar la acción del KI del equipo contrario, pero que además, por ser esta la categoría inferior donde por primera vez se inicia el niño en la práctica de este deporte, pues se le confiere mayor importancia pues es donde hay que pulir bien todos los gestos técnicos en aras de que el niño asimile e interiorice bien toda la estructura de estos movimientos.

Al analizar la pregunta 2 referida a que si conocen la metodología para la enseñanza de las acciones motrices en el Voleibol, se observó que no existía del todo un dominio pleno de esta metodología, que se obviaban los ejercicios preparatorios donde se emplean las

pelotas medicinales u otros medios para el fortalecimiento de los músculos que participan en la acción de esta técnica; de igual modo, tienen lagunas en el empleo de los ejercicios fundamentales donde mezclas y a su vez ponderan la realización de ejercicios variables antes que los invariables. En sentido general, existen dificultades con el dominio pleno de la metodología para su enseñanza.

Al valorar la pregunta 3 referida a la secuencia de ejercicios técnicos que de forma metodológica aplican en la enseñanza del saque por debajo de frente, evidentemente esta pregunta guarda relación con la anterior, por lo que, en la respuesta a ella, se demostró dominio en los ejercicios fundamentales sobre todo los sencillos, sin embargo, en los preparatorios y auxiliares conductores existieron dificultades para su identificación y función en los entrenamientos.

Por último, al analizar la pregunta 4 relacionada con los ejercicios que recomendarías de acuerdo a la metodología de la enseñanza para la corrección de errores en sus atletas, ninguno supo decir a que grupo según la clasificación nos estábamos refiriendo, pero si expresaron de forma general, que la imitación de la técnica sin balón contribuye a fijar el gesto técnico en la enseñanza de cualquier habilidad.

## CAPITULO 2. ELABORACIÓN DEL CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA EJECUCIÓN DEL SAQUE POR DEBAJO EN EL VOLEIBOL.

### Muestra y metodología

Aquí es importante señalar que, la investigación se realizó con escolares de 6to grado de la Escuela Primaria "Maurice Bishop", con una población total es de 75 alumnos, de ellos se eligieron 25 estudiantes como muestra aleatoria, por ser los que presentaron las mayores limitaciones en ejecución del saque por debajo de frente, representando el 33.3 % de la población diagnosticada.

En cuanto, a la caracterización del grupo seleccionado de 6to" tiene una matrícula es de 25 estudiantes de ellos 10 son hembras y 15 varones. El grupo participa en las actividades escolares y extra escolares. Les gusta participar en las clases de educación física, utilizan el vestuario adecuado y trabajan en equipo. Demuestran disciplina durante las clases.

Como métodos y técnicas de investigación fueron utilizados del nivel teórico:

Análisis y síntesis: es el que refleja la determinación de las características del objeto de investigación y en la fundamentación teórica del problema y el análisis de los resultados.

Revisión de documentos: se utilizó para la caracterización del grupo de 6to grado.

Del nivel empírico:

Observación directa: se empleó para la toma de datos mediante un protocolo de observación para valorar, comprobar y verificar los elementos técnicos del saque por debajo.

El vóleybol como deporte de equipo, muestra múltiples situaciones variables en función del adversario y de sus oportunas reglas. Lo que desarrolla en el niño la capacidad de dar solución en un espacio de tiempo muy corto a los numerosos problemas de movimientos que se presentan.

El resolver estas dificultades se consigue en primer lugar, dando un buen tratamiento y enseñanza a los fundamentos técnicos del voleibol, así como sistema perceptivo, la selección y elaboración de la táctica y su correcta ejecución.

Las referidas características del voleibol, la falta de contacto físico (que admiten su práctica en todas las edades y sexo). La sencillez de los componentes necesarios para la práctica y la reducida área para su progreso, lo convierten en un deporte escolar y formativo por excelencia.

Dicho de otra manera, se puede interpretar que al producirse nuevos cambios en la reglamentación del juego de voleibol, estos proporcionan habilidades que se deben considerar para lograr la formación técnica y táctica de los practicantes, respetando la realización del gesto técnico en cuestión, tratarlo esmeradamente, valorándolo en función del aprendizaje y corrigiendo los errores que se presentan en ellas.

Los saques permiten poner el balón en juego. Su objetivo central radica en tratar de obstaculizar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo.

Existen diferentes tipos de saque, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la parábola del balón en su trayectoria.

Todos tienen su utilización y valor en el resultado final del juego, aunque algunos se emplean más que otros, atendiendo a las particularidades y nivel del equipo y del contrario.

# ELABORACIÓN DEL CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA EJECUCIÓN DEL SAQUE POR DEBAJO EN EL VOLEIBOL, PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA MAURICE BISHOP DEL DISTRITO I JOSÉ MARTÍ, MUNICIPIO SANTIAGO DE CUBA

Fundamentación de la propuesta de ejercicios para el saque por debajo en el voleibol.

Los ejercicios que se brindan logran cambiarse en acciones de juego, por razón de, la aplicación de reglas especiales, lo que condescenderá a los escolares adecuarse con mayor habilidad de la realización del movimiento, ya que los educandos los ejecutan con mayor motivación, y consiguen ser actores dentro del transcurso de la enseñanza aprendizaje de este fundamento técnico del voleibol.

Propuesta de ejercicios para el saque por debajo de frente.

Teniendo en cuenta las insuficiencias encontradas en el diagnóstico realizado, se confeccionan ejercicios para la enseñanza de saque por debajo de frente para la clase en la unidad voleibol desde la educación física, estos ejercicios se desenvuelven mediante una apropiada organización metodológica los cuales permiten una practicable realización por parte de los estudiantes e impartición por los profesores de educación física, los mismos cumplen con un orden metodológico y cumplen con el principio básicos de la clase de educación física van simple a lo complejo.

Ejercicio No 1

Nombre: "OTRA DISTANCIA PARA EL SAQUE"

Objetivo: asimilar la estructura del movimiento, logrando la precisión del saque a mayor distancia

Organización: en hileras

Desarrollo: inicialmente los estudiantes se colocan un metro por delante de las líneas laterales del campo, se colocan en hileras enfrentadas a una distancia aproximada de nueve metros. Los estudiantes que sostienen el balón inician el saque por debajo de frente, a la señal del profesor, los que reciben el balón realizan de movimiento de la

misma manera al compañero situado al frente, después de cada saque se intercambian de hilera.

Dosificación: 3-4 repeticiones.

Orientaciones metodológicas:

- Observar que no se flexione el brazo al golpear.
- Observar que no se levante y golpee el balón demasiado cerca del cuerpo.
- Que el contacto con el balón se realice de forma recta hacia delante y arriba.

Variante: Saque aumentando la distancia. (13-14 metros).

Reglas:

- 1.- Si el balón pica en el suelo (no es recibido por el estudiante situado al frente) el equipo pierde un tanto.
- 2.- Si flexiona el brazo al golpear, tiene que repetir el movimiento.
- 3.- Si el contacto con el balón no se realiza de forma recta hacia delante y arriba, se anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.

Ejercicio No 2

Nombre: "BALÓN EN CANCHA CONTRARIA"

Objetivo: realizar el saque recto por encima de la red hacia la zona delantera del campo contrario.

Organización: hileras.

Desarrollo: los alumnos se colocan en las líneas finales del terreno, al sonido del silbato, los alumnos que tienen el balón en sus manos realizan el saque por debajo de frente, los que reciben el balón lo ejecutan y continua alternadamente hasta completar cada uno la cantidad de repeticiones orientadas por el profesor.

Dosificación: 5-6 repeticiones.

Orientaciones metodológicas:

- Que el balón sobrepase la red en dirección al compañero situado al frente y que pique en la zona delantera.
- Prestar atención a que la posición del brazo sea la misma que al lanzar el saque.
- Observar que se levante el balón al lado del brazo ejecutor.

Variante: Enviando el balón sobre la red hacia la zona posterior del campo contrario.

Reglas:

- 1.- Si el balón no sobrepasa la red en dirección al compañero situado al frente y no pica en la zona delantera se anula el saque y se conceden dos tantos al equipo contrario.
- 2.- Si la posición del brazo no es la misma que al lanzar el balón para el saque, se anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.
- 3.- Si no levanta el balón al lado del brazo ejecutor, su equipo pierde un tanto.

### Ejercicio No 3

Nombre: "SAQUE A CUALQUIER DIRECCIÓN DE LA CANCHA"

Objetivo: sacar el balón en dirección libre, sin que toque la red.

Organización: en equipos.

Desarrollo: un estudiante por cada equipo, se coloca en la zona de servicio, los demás se sitúan al lado de la línea de fondo, cada alumno realiza el saque por debajo de frente alternadamente, pasando el balón sin que toque la red hacia cualquier dirección.

Dosificación: 7 repeticiones

Orientaciones metodológicas:

- El brazo ejecutor debe apuntar hacia la dirección de la trayectoria el vuelo del balón.
- Mostrar la posición correcta de la mano ejecutora.
- Girar conscientemente el pie de la pierna delantera de apoyo hacia dentro.

Variante: saques con diferentes direcciones.

Reglas:

- 1.- Si el brazo ejecutor no apunta hacia la dirección de la trayectoria el vuelo del balón se concede un tanto al equipo contrario.
- 2.- Si gira conscientemente el pie de la pierna delantera de apoyo hacia dentro se le resta un tanto a su equipo.
- 3.- Si no coloca la posición correcta de la mano ejecutora no puede realizar el saque hasta que la coloque correctamente.

### Ejercicio No 4

Nombre: "SAQUE SIMULTÁNEO"

Objetivo: mostrar la habilidad de dirigir el balón al cuadrado correspondiente cambiando la fuerza del golpeo y la trayectoria del balón.

Organización: en equipos.

Desarrollo: en la posición inicial un estudiante de cada equipo se coloca en la zona de servicio, los demás situados al lado de la línea de fondo. Desde la zona de saque los alumnos efectúan alternadamente el saque por debajo de frente varias veces, acertando cada uno de los cuadrados señalados por el profesor. Los dos equipos realizan el saque simultáneamente.

Dosificación: 8-9 repeticiones

Orientaciones metodológicas:

- Prestar atención a que la posición del brazo sea la misma que al lanzar el saque.
- Que el balón sobrepase la red en dirección al cuadrado señalado por el profesor.
- Que el contacto con el balón se realice de forma recta hacia delante y arriba.

Variante: "cuadrantes". (Seis cuadrados).

Reglas:

- 1.- Si el balón no sobrepasa la red en dirección al cuadrado señalado por el profesor automáticamente se le añaden tres tantos al equipo contrario.
- 2.- Si el contacto con el balón no se realiza de forma recta hacia delante y arriba, se anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.

Ejercicio No 5

Nombre: "SAQUE AL COMPAÑERO"

Objetivo: asimilar la estructura del movimiento, logrando la precisión del saque al compañero.

Organización: en hileras.

Desarrollo: inicialmente los estudiantes se colocan un metro por delante de las líneas laterales del campo, se colocan en hileras enfrentadas a una distancia aproximada de nueve metros. Los estudiantes que sostienen el balón inician el saque por debajo de frente, a la señal del profesor, los que reciben el balón realizan de movimiento de la misma manera al compañero situado al frente, después de cada saque se intercambian de hilera.

Dosificación: 3-4 repeticiones.

Orientaciones metodológicas:

- Observar que no se flexione el brazo al golpear.

- Observar que no se levante y golpee el balón demasiado cerca del cuerpo.
- Que el contacto con el balón se realice de forma recta hacia delante y arriba.

Variante: Saque al compañero aumentando la distancia. (13-14 metros).

Reglas:

- 1.- Si el balón pica en el suelo (no es recibido por el estudiante situado al frente) el equipo pierde un tanto.
- 2.- Si flexiona el brazo al golpear, tiene que repetir el movimiento.
- 3.- Si el contacto con el balón no se realiza de forma recta hacia delante y arriba, se anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.

Ejercicio No 6

Nombre: "BALÓN SOBRE LA RED"

Objetivo: realizar el saque recto por encima de la red hacia la zona delantera del campo contrario.

Organización: hileras.

Desarrollo: los alumnos se colocan en las líneas finales del terreno, al sonido del silbato, los alumnos que tienen el balón en sus manos realizan el saque por debajo de frente, los que reciben el balón lo ejecutan y continua alternadamente hasta completar cada uno la cantidad de repeticiones orientadas por el profesor.

Dosificación: 5-6 repeticiones.

Orientaciones metodológicas:

- Que el balón sobrepase la red en dirección al compañero situado al frente y que pique en la zona delantera.
- Prestar atención a que la posición del brazo sea la misma que al lanzar el saque.
- Observar que se levante el balón al lado del brazo ejecutor.

Variante: "balón sobre la red". Enviando el balón sobre la red hacia la zona posterior del campo contrario.

Reglas:

- 1.- Si el balón no sobrepasa la red en dirección al compañero situado al frente y no pica en la zona delantera se anula el saque y se conceden dos tantos al equipo contrario.
- 2.- Si la posición del brazo no es la misma que al lanzar el balón para el saque, se anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.

3.- Si no levanta el balón al lado del brazo ejecutor, su equipo pierde un tanto.

#### Ejercicio No 7

Nombre: "DIRECCIÓN LIBRE".

Objetivo: sacar el balón en dirección libre, sin que toque la red.

Organización: en equipos.

Desarrollo: un estudiante por cada equipo, se coloca en la zona de servicio, los demás se sitúan al lado de la línea de fondo, cada alumno realiza el saque por debajo de frente alternadamente, pasando el balón sin que toque la red hacia cualquier dirección.

Dosificación: 7 repeticiones

Orientaciones metodológicas:

- El brazo ejecutor debe apuntar hacia la dirección de la trayectoria el vuelo del balón.
- Mostrar la posición correcta de la mano ejecutora.
- Girar conscientemente el pie de la pierna delantera de apoyo hacia dentro.

Variante: saques con diferentes direcciones.

Reglas:

- 1.- Si el brazo ejecutor no apunta hacia la dirección de la trayectoria el vuelo del balón se concede un tanto al equipo contrario.
- 2.- Si gira conscientemente el pie de la pierna delantera de apoyo hacia dentro se le resta un tanto a su equipo.
- 3.- Si no coloca la posición correcta de la mano ejecutora no puede realizar el saque hasta que la coloque correctamente.

#### Ejercicio No 8

Nombre: "CUADRANTES". (CUATRO CUADRADOS)

Objetivo: mostrar la habilidad de dirigir el balón al cuadrado correspondiente cambiando la fuerza del golpeo y la trayectoria del balón.

Organización: en equipos.

Desarrollo: en la posición inicial un estudiante de cada equipo se coloca en la zona de servicio, los demás situados al lado de la línea de fondo. Desde la zona de saque los alumnos efectúan alternadamente el saque por debajo de frente varias veces, acertando

cada uno de los cuadrados señalados por el profesor. Los dos equipos realizan el saque simultáneamente.

Dosificación: 8-9 repeticiones

Orientaciones metodológicas:

- Prestar atención a que la posición del brazo sea la misma que al lanzar el saque.
- Que el balón sobrepase la red en dirección al cuadrado señalado por el profesor.
- Que el contacto con el balón se realice de forma recta hacia delante y arriba.

Variante: "cuadrantes". (Seis cuadrados).

Reglas:

1.- Si el balón no sobrepasa la red en dirección al cuadrado señalado por el profesor automáticamente se le añaden tres tantos al equipo contrario.

2.- Si el contacto con el balón no se realiza de forma recta hacia delante y arriba, se anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.

En todos los juegos gana el equipo que más tantos realicen y el que no se le anula el saque perdiendo la posibilidad de realizar tantos para su equipo.

## VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD Y PERTINENCIA DEL CONJUNTO DE EJERCICIOS, SU PROGRESIÓN Y ACTUALIDAD.

Indicadores para la evaluación del saque por abajo.

No	Indicadores a evaluar	Errores técnicos
1	Posición inicial o movimiento antes del contacto.	Mantienen las piernas extendidas. La pierna delantera de apoyo está girada hacia fuera. El tronco no está ligeramente inclinado al frente.

2	Movimiento durante el contacto	<p>No realizan el lanzamiento corto del balón hacia arriba.</p> <p>No realizan el péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte posterior.</p> <p>Descoordinación de piernas y brazos.</p>
3	Movimiento después del contacto	<p>Se flexiona el brazo al golpear.</p> <p>Se levanta y golpea el balón demasiado cerca del cuerpo.</p>

Para el desarrollo del análisis, se utilizó la herramienta estadística SPSS. versión 26.0

Con la aplicación de la encuesta a los profesores, se arrojaron los siguientes resultados:

- El indicador esencial # 1. Posición inicial o movimiento antes del contacto, obtuvo alto nivel de relevancia, debido a que el 96.7 % de los profesores encuestados con preparación profesional de Licenciados en Cultura Física, coinciden en plantear, que es oportuno crear ejercicios que permitan elevar el nivel de eficiencia en los entrenamientos con alumnos de esta categoría. Con estos nuevos ejercicios propuestos se logró corregir la ejecución del saque por abajo con respecto a los errores planteados en la tabla anterior.
- El indicador esencial # 2. Movimiento durante el contacto obtuvo el nivel de relevancia medio. Esto se debe a que el 88.4 % de los profesores encuestados coinciden en que los atletas, desarrollan la técnica de saque por debajo de manera adecuada, así mismo plantean que aún persisten insuficiencias las cuales serán corregidas durante un período de consolidación y aplicación de estos ejercicios de forma sistemática.

El 90% de los profesores encuestados afirma que realizan el lanzamiento corto del balón hacia arriba, el péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte posterior y descoordinación de piernas y brazos de manera adecuada.

- El indicador esencial 3. Movimiento después del contacto, obtuvo un nivel de relevancia muy alto, lo que indica que el 98,3 % de los entrenadores inmersos en el

estudio consideran que los alumnos de la escuela primaria Maurice Bichot, realizan el movimiento adecuadamente.

El 100% afirma que se ejecuta correctamente la técnica al flexionar el brazo al golpear y se levanta y se golpea el balón correctamente.

El 100% de los 9 entrenadores sometidos a la valoración de criterios de especialistas, coinciden en plantear que se debe continuar sistematizando desde las preparaciones metodológicas, el perfeccionamiento de elementos técnicos del saque por debajo en la enseñanza primaria, así como insistir en incorporarse a cursos, talleres, seminarios, maestrías, y diplomados que permitan una actualización y preparación del entrenamiento en correspondencia con los nuevos cambios y exigencias vigentes

Total de estudiantes	Posición inicial o Movimiento antes del contacto.			Movimiento durante el contacto			Movimiento después del contacto		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
25	4	12	9	4	7	14	4	10	11

Valoración de los resultados del **diagnóstico final**:

Total de estudiantes	Posición inicial o Movimiento antes del contacto.			Movimiento durante el contacto			Movimiento después del contacto		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
25	18	5	2	14	8	3	19	5	1

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL TABLA. CONJUNTO DE DATOS

Obsérvese en las pruebas de entrada y salida, en el análisis de la preprueba y posprueba, que el resultado de aplicar la dócima no paramétrica, es significativo, al ser este muy inferior al valor de alfa prefijado (0,05), resultado que avala la hipótesis de trabajo programada para la investigación que sustenta el informe presentado.

Se aplicó el diseño no experimental, el diseño no paramétrico de Willcoxon, con muestra de 25 estudiantes, se les aplicó dos cuestionarios, al procesar datos se concluye: que hay relación entre ambas variables existiendo un nivel de asociación muy alto equivalente con 0.0012 indicando la factibilidad de su aplicación práctica, la cual refleja un rendimiento deportivo alto.

Se concluye que:

Hay evidencia clara en el desarrollo y dominio de los fundamentos técnicos del vóley al ser aplicados con una media de 8.36 y en el post test de media 15.71.

### Conclusiones

1. La revisión de los fundamentos psicológicos, pedagógicos y metodológicos que justifican la enseñanza del saque por debajo en el Voleibol, permitió recopilar de forma metodológica los ejercicios técnicos para perfeccionar la enseñanza del elemento técnico antes señalado.
2. El diagnóstico realizado permitió determinar el estado actual que presenta la enseñanza del saque por debajo en el equipo de Voleibol en los alumnos de 6to grado de la escuela primaria.
3. La recopilación de ejercicios técnicos metodológicos para la enseñanza del saque por debajo permitió poner en manos de los profesores una herramienta de gran valor instructivo para perfeccionar su desempeño profesional.

4. Se comprobó la factibilidad y pertinencia del conjunto de ejercicios, su progresión y actualidad, se aplicó el diseño no paramétrico de Willcoxon, concluyendo que hay relación entre ambas variables existiendo un nivel de asociación alto.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Arias, J. (2008). *El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto RETOS*. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. España. ISSN: 1579-1726
- Colectivo de autores. (2004). *Folleto de la asignatura de voleibol. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte*. La Habana
- Colectivo de autores. (2001). *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física*. Nivel de Enseñanza primaria 2do ciclo. La Habana: Editorial Deportes
- Cortina, C. (2007). *Voleibol Fundamentos Técnicos. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza*. México. ISBN: 968-36-6860-7

- Costa, M. (2017). *Fundamentos del Voleibol: Los Fundamentos Técnicos del Voleibol*.  
Obtenido de <https://www.dicaseducacaofisica.info/es/fundamentos-del-voleibol/>
- Del Moral, M., & Rodríguez, J. (2022). *Características del voleibol*. Obtenido de [https://www.ejemplode.com/53-conocimientos\\_basicos/3526-caracteristicas\\_del\\_voleibol.html](https://www.ejemplode.com/53-conocimientos_basicos/3526-caracteristicas_del_voleibol.html)
- Delgado, E. (2021). *Práctica del voleibol y rendimiento deportivo escolar en la Institución Educativa Primaria N° 50163 de Quebrada, distrito de Yanatile, provincia de Calca, Región Cusco – 2021*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Díaz Jordi. (1998). *Enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas básicas*. Editorial. IN
- Flores, J. (2019). *Influencia de las técnicas del voleibol en estudiantes del nivel secundaria*. <http://tecnicasdelsevoleibol>
- Gevert, R. (2004). *Modelo de aprendizaje del Juego de Voleibol*. Santiago de Chile.
- Keliana, B. (2021). *Juegos pre deportivos para favorecer el trabajo grupal en la clase de Educación Física*. <https://eqrcode.co/a/kTcma4>
- MINEDU. (2022). *Juegos presenciales, disciplina fustal*. <http://disciplinafustal>
- RAE. (2021). *Real Academia Española*.  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=diccionario+de+la+real+academia+de+la+lengua+espa%C3%B1ola+2021>
- Taday, F. (2018). *Los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela de educación básica Dr. Daniel Rodas Bustamante de la ciudad de Loja*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Tam, J., Vera, G., & Oliveros, R. (2008). *Tipos, Métodos y Estrategias de Investigación Científica*. Escuela de Posgrado, 1-1



## Anexo No 1

Agarre del balón para el saque por debajo:



## Anexo No 2.

### Protocolo de observación

ESTUDIANTES	Posición inicial o Movimiento antes del contacto.			Movimiento durante el contacto			Movimiento después del contacto.		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
	1		x			x			x
2		x		x					x
3	x					x		x	
4		x		x			x		
5		x				x		x	
6			x			x		x	
7	x					x		x	
8	x					x			x
9		x			x				x
10		x			x			x	
11		x		x			x		
12			x			x		x	
13		x				x		x	
14			x		x				x
15		x				x		x	
16		x			x				x
17			x			x		x	
18			x	x			x		
19			x			x			x
20		x				x			x
21		x				x			x
22			x		x				x
23			x			x			x
24			x			x			x
25	x				x		x		

### Anexo 3

#### Indicadores para la evaluación del saque por abajo.

No	Indicadores a evaluar	Errores técnicos
1	Posición inicial o movimiento antes del contacto.	Mantienen las piernas extendidas. La pierna delantera de apoyo está girada hacia fuera. El tronco no está ligeramente inclinado al frente.
2	Movimiento durante el contacto	No realizan el lanzamiento corto del balón hacia arriba. No realizan el péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte posterior. Descoordinación de piernas y brazos.
3	Movimiento después del contacto	Se flexiona el brazo al golpear. Se levanta y golpea el balón demasiado cerca del cuerpo.

#### Anexo4. Entrevista a los Entrenadores de Voleibol

Objetivo: Valorar el nivel de conocimiento de los entrenadores acerca de la metodología empleada para la enseñanza del saque por debajo de frente.

Nombres y Apellidos\_\_\_\_\_

Años de experiencias.\_\_\_\_\_

Nivel Profesional\_\_\_\_\_

#### Preguntas

1. ¿Qué importancia usted le atribuye al saque por debajo de frente en esta categoría?
2. ¿Conoces la metodología para la enseñanza de las acciones motrices en el Voleibol?
3. ¿Qué secuencia de ejercicios técnicos de forma metodológica aplicas en la enseñanza del saque por debajo de frente?
4. ¿Qué ejercicios recomendarías de acuerdo a la metodología de la enseñanza para la corrección de errores en sus atletas?

## Anexo 5. RESULTADOS DEL PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

### movdecont2

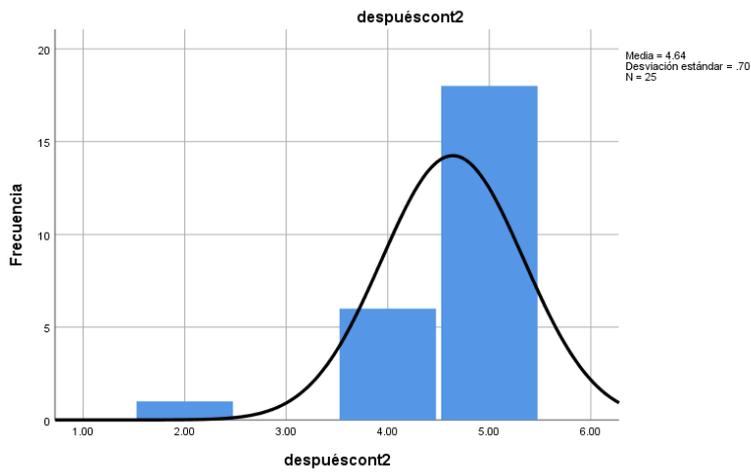
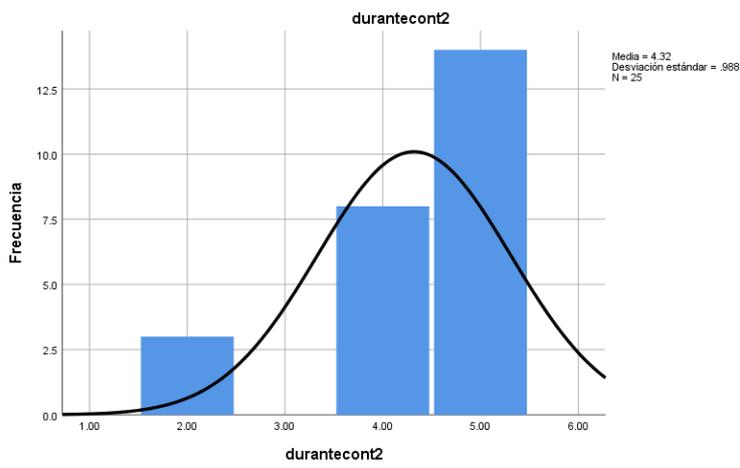
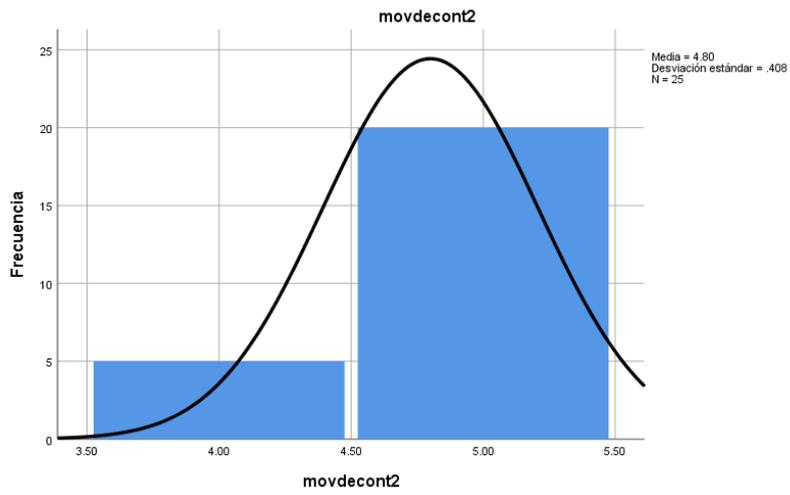
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4.00	5	20.0	20.0	20.0
	5.00	20	80.0	80.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

### durantecont2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2.00	3	12.0	12.0	12.0
	4.00	8	32.0	32.0	44.0
	5.00	14	56.0	56.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

### despuéscont2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2.00	1	4.0	4.0	4.0
	4.00	6	24.0	24.0	28.0
	5.00	18	72.0	72.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	



## Informe

Movdecont1

movdecont2	Media	N	Desv. Desviación
4	2.80	5	1.095
5	3.70	20	1.218
Total	3.52	25	1.229