

**Trabajo de Diploma en opción al
título de Licenciado en Cultura
Física**

**Saque por arriba, su
progreso mediante
ejercicios.**

Autor: Estudiante José Leonardo Mora Katt.

Tutores: MSc. Anne Milán Reyes

Dr. C. Carmen Milagros Salfrán Vergara

Santiago de Cuba

2023

Dedicatoria

A mis padres que con mucho cariño y entrega me apoyaron en todo momento durante mi carrera.

A mis profesores que con dedicación contribuyeron en mi formación académica

Agradecimientos

A mi familia que por su apoyo incondicional y constante

A los profesores de todos los años, en especial a aquellos que me ayudaron a seguir adelante.

A mis compañeros de aula por su perseverancia y ejemplo.

A todos, de corazón, gracias por su paciencia conmigo

Resumen

Este trabajo fue desarrollado en la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard, donde se trabajó con los estudiantes de noveno grado. En una población de 100 tomó como muestra 25 estudiantes del grupo I, a los cuales durante la observación de las clases de Educación Física se detectaron problemas en la realización del saque por arriba en voleibol, se realizó un diagnóstico con la finalidad de descubrir la situación de los estudiantes en la ejecución de la técnica, el mismo dio a conocer que había dificultad en el saque por arriba. Para dar solución a este problema se propone realizar una serie de ejercicios para el mejoramiento del saque por arriba en el voleibol.

Summary

This work was developed at the José Tey Saint Blancard Basic High School, where we worked with ninth grade students. In a population of 100, he took as a sample 25 students from group I, who during the observation of Physical Education classes, problems were detected in performing the serve from below in volleyball, a diagnosis was made in order to discover the situation of the students in the execution of the technique, he himself revealed that there was difficulty in serving from below. To solve this problem, it is proposed to carry out a series of exercises to improve the serve from below in volleyball.

No.	Contenido	Pág.
1	INTRODUCCIÓN	1
2	CAPÍTULO1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL VOLEIBOL	4
3	1.1. Antecedentes de la Educación Física en Cuba.	
4	1.2. El voleibol desde la educación física	6
5	1.3. Consideraciones generales sobre Motricidad	7
6	1.4. Importancia en la extremidad superior.	9
7	1.5. Desplazamientos y Posiciones.	12
8	CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	13
9	2.1 Población y muestra.	
10	2.2 Metodología.	
11	2.3. Test de habilidades motrices deportivas de Voleibol (test de saque por arriba.	14
12	2.4 Análisis de los resultados del test de habilidades motrices deportivas.	18
13	2.5. Ejercicios para el saque por arriba en el voleibol en noveno grado.	19
14	2.6. Resultados	20
15	CONCLUSIONES	21
16	BIBLIOGRAFÍAS	
17	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La cultura de nuestra nación, como parte intrínseca de su desarrollo, ha acogido desde el triunfo de la Revolución a la Educación Física y el deporte escolar como una rama fundamental del sistema educacional y del estilo de vida de nuestro pueblo.

La educación física aporta grandes potenciales para que la población escolar cambie malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud, los derechos y obligaciones. Si los jóvenes adoptan hábitos de vida saludables traerá beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, también para las relaciones personales y con los demás obteniendo bienestar físico y psicológico.

A medida que los entes educativos fortalecen programas de educación física, están fortaleciendo también valores que contribuyen al desarrollo integral de cada persona, de esta forma la actividad física tomaría un lugar de gran importancia dentro del campo estudiantil.

El voleibol es uno de los deportes por excelencia que se practica en colegios e instituciones educativas, se juega con una pelota y dos equipos con seis integrantes cada uno. Posee un alto nivel competitivo en las instituciones educativas. Y es por su alto nivel competitivo fomenta un claro trabajo en equipo, organización, estrategias, tácticas y destreza; esta resulta ser un factor fundamental para poder practicarlo, así también el compañerismo y el poder confiar en quien se tiene al lado, resultan factores necesarios para el éxito.

Por este y otros motivos es un deporte muy practicado en las escuelas y más desde edades tempranas, porque les permite desde muy jóvenes desarrollar este tipo de virtudes, que en deportes individuales no podrían hacerlo.

Los practicantes de este deporte y más si son infantes o jóvenes escolares, le ayudaran al desarrollo de características deportivas que luego le podrás ser útiles para aplicar en diferentes órdenes de su vida.

El objetivo del voleibol, como ya se sabes, es pasar por medio de toques o golpes, la pelota al campo rival, sin que llegue a tocar el campo propio. El punto lo obtiene un equipo cuando ocasiona que el rival se equivoque o no pueda contener el balón y este finalmente toca el suelo en el campo propio. También hay otras formas de obtener puntos, como, por ejemplo,

cuando el equipo rival hace un saque y la pelota termina yendo más allá de los límites demarcados de la cancha del rival.

El saque es uno de los fundamentos técnicos del juego que mayor evolución ha tenido en el voleibol, tanto desde el punto de vista de la fuerza y dirección a infringirle al balón, como de su objetivo. En sus inicios tenía el objetivo de poner el balón en juego; sin embargo, al convertirse en arma de ataque persigue hacer un tanto directo u obstruir la organización del ataque contrario. Con la aplicación del nuevo reglamento, se ha producido cambios en la concepción táctica, ya que, al no permitirse el bloqueo del saque, este tiende a ejecutarse con el predominio de la fuerza y combinado con la táctica.

Durante la investigación se aplicó un diagnóstico en la unidad de Voleibol a un grupo de estudiantes de 9no grado de la escuela Secundaria José Tey Saint Blancard. Esto arrojó como dificultad la inadecuada ejecución del saque por arriba, lo que nos conlleva a la siguiente **situación problémica**:

Los estudiantes lanzan el balón muy apresurado, no hay una estimación del tiempo entre lanzar y golpear, de ahí que golpean el balón fuera de tiempo y además lo hacen con el antebrazo.

Surge, así como **problema científico**: ¿cómo lograr el mejoramiento del saque por arriba en el voleibol en estudiantes de 9no grado de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard?

Objetivo: aplicar una serie de ejercicios para el mejoramiento del saque por arriba en el voleibol en estudiantes de 9no grado de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard.

El **objeto de estudio** de este trabajo es: el proceso de enseñanza y aprendizaje del voleibol 9no grado.

Se define como **campo de acción**: saque por arriba en el voleibol en estudiantes de 9no grado.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que sustentan el proceso de enseñanza y aprendizaje del voleibol en 9no grado?

2. ¿Cuál es el estado actual de la enseñanza de la técnica del saque por arriba a estudiantes del grupo uno de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard?
3. ¿Qué elementos se han de tener en cuenta para la recopilación de ejercicios técnicos metodológicos para contribuir al mejoramiento de la enseñanza del saque por arriba a los estudiantes del grupo uno de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard?
4. ¿Cómo valorar la propuesta de ejercicios técnicos metodológicos para contribuir al mejoramiento de la enseñanza del saque por arriba a los estudiantes del grupo uno de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard?

Tareas Científicas:

1. Fundamentar los antecedentes teóricos que sustentan el proceso de de enseñanza y aprendizaje del voleibol en 9no grado.
2. Diagnóstico del estado actual de la enseñanza de la técnica del saque por arriba en estudiantes del grupo 9no I de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard.
3. Recopilación de ejercicios técnicos metodológicos para contribuir al mejoramiento de la enseñanza del saque por arriba a los estudiantes del grupo 9no1 de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard.
4. Cómo valorar la propuesta de ejercicios técnicos metodológicos para contribuir al mejoramiento de la enseñanza del saque por arriba a los estudiantes del grupo uno de la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard?

CAPÍTULO 1

1.1 Antecedentes de la Educación Física en Cuba.

En Cuba, antes del triunfo de la Revolución, esencialmente la Educación Física se impartía en las escuelas privadas. Existían gimnasios y clubes privados dirigidos a grupos selectos, cuya esencia era discriminatoria en dependencia del color de la piel y de la posición social, donde se desarrollaba poco el deporte, el individualismo, la corrupción y otros rasgos negativos. El deporte amateur era solo un trampolín para el profesionalismo como una vía de subsistencia para quienes lograban ascender en él. La Revolución tuvo que hacer grandes esfuerzos para despertar la conciencia sobre la Educación Física y el deporte, ya que las grandes masas solo conocían el Béisbol o el Boxeo.

Sobre la Educación Física, nuestro pueblo también era analfabeto, de ahí las grandes dificultades para interesarlo en estas actividades. La creación del INDER, el 23 de Febrero de 1961, fue el punto de partida para las transformaciones que exigía la nueva sociedad en construcción, y entre sus funciones más inmediatas e importantes estuvieron: la erradicación del profesionalismo, el establecimiento de régimen de participación para diversificar la práctica del deporte, la aplicación de la política del uso múltiple de los recursos, la fundación de las Escuelas Superior de Educación Física comandante "Manuel Fajardo", la industria deportiva y la realización de los primeros desfiles gimnásticos. Otro aspecto a tener en cuenta es la creación de las áreas de participación como solución revolucionaria a la herencia de escuelas sin instalaciones para la educación física y el deporte, esto unido a la falta de profesionales para realizar las actividades conllevó a la constitución necesaria del plan INDER-MINED con veintiséis mil maestros 7 participantes, los cuales fueron capacitados para la realización de las prácticas de la Educación Física en las escuelas.

A nuestro criterio la revolución se ocupó también en alfabetizar esta rama de la educación. Hoy por hoy se ve más fortalecida y extendida a todo lo largo de nuestro caimán.

El Programa de Orientaciones metodológicas de educación física para el nivel básico (2001), expone que la Educación Física en el 9no. grado está dirigida a satisfacer las exigencias que se establecen para el ciclo básico de la Educación General, Politécnica y Laboral que concluye. La relación dialéctica entre objetivos - contenidos - métodos - medios - formas organizativas permite un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de la capacidad de rendimiento físico de los escolares para que se pueda, en las condiciones concretas de nuestras escuelas, dar una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas teniendo en cuenta intereses y necesidades del escolar. Al mismo tiempo la Educación Física los prepara adecuadamente para enfrentar tareas más complejas en otros tipos y niveles de educación, la defensa del país y en las actividades laborales.

En este grado, al igual que en años anteriores el profesor debe tener en cuenta el nivel de desarrollo alcanzado de los procesos cognoscitivos, de las capacidades físicas y las habilidades motrices deportivas, pero se deben explotar aún más los métodos, procedimientos y formas de organización activos, dinámicos y productivos, aprovechando la multipotencia instructivo educativa de los ejercicios que posibilite la racionalidad del contenido y de las actividades a desarrollar.

Teniendo en cuenta lo expuesto por el colectivo de autores del programa de Educación física para nivel medio, podemos decir que sería un gran avance cumplir con las orientaciones que se emiten, sin dejar a un lado la creatividad e ideas del docente de educación física y que se les respete el cumplimiento de su programa, y como expresara Vázquez (2001) que la educación física tiene como principal medio pedagógico las actividades motrices, las cuales han sido influenciadas por perfiles de prácticas como lo son la lúdica, la recreación y las expresiones; por lo tanto, se puede hacer una referencia a una asignatura renovada, si los docentes están en la capacidad de desarrollar estos encuentros pedagógicos con la participación significativa de los estudiantes.

Calero y González (2014) hacen referencia a la educación física como asignatura que entra a impactar aspectos tan importantes en la comunicación con la intención de hacerla más asertiva, tanto a nivel corporal como verbal y de esta manera poder identificar y potenciar en los estudiantes el gusto hacia las clases de educación física por medio de acciones motrices y comunicativas, siendo parte esencial de esta caracterización el plan de estudios del colegio que para grado noveno tiene un alto componente de deportes en conjunto en donde unos de los objetivos es desarrollar el trabajo en equipo y a su vez con orientaciones de sinestesia que ayuda a explorar todas aquellas sensaciones propias del ser humano ante cualquier experiencia.

Siguiendo el orden de los referentes exponen de manera general, según nuestro criterio que desde la educación física es importante fomentar las habilidades motrices básicas y las capacidades coordinativas, ya que condicionan a los participantes de cada uno de los juegos en respetar un espacio delimitado al igual que un tiempo estipulado, razón por la cual, el estudiante adquiere huellas motoras que le ayudan a comprender la interacción con su entorno.

Por tanto, la educación física deja una significación funcional en cada escolar, en cada maestro. En los primeros, les fortalece el desarrollo de las habilidades, de las capacidades, la ayuda mutua, el compañerismo, el trabajo en equipo, y en el segundo, ese disfrute de cómo crear, de cómo revivir cada pasaje para seguir atrapando a esos pupilos.

1.2- El voleibol desde la educación física

Una de las unidades deportivas que se trabaja desde la educación física en 9no grado es el voleibol este constituye uno de los deportes por excelencia y se juega con una pelota y dos equipos que se enfrentan, generalmente de seis integrantes cada uno, fomenta un claro trabajo en equipo, organización, estrategias, tácticas y por supuesto, también destreza y entrenamiento deportivo.

El objetivo del vóley, como ya se sabe, es pasar por medio de toques o golpes, la pelota al campo rival, sin que llegue a tocar el campo propio. El punto lo obtiene un equipo cuando ocasiona que el rival se equivoque o no pueda contener el balón y éste finalmente toca el suelo en campo propio. También hay otras formas de obtener puntos como, por ejemplo,

cuando el equipo rival hace un saque y la pelota termina yendo más allá de los límites demarcados de la cancha del rival.

El vóley, como dijimos, fomenta el trabajo en equipo y las estrategias. Permite a las personas que lo practican, y más aún si éstas son infantes, desarrollar características deportivas que luego podrán ser muy útiles para aplicar en los distintos órdenes de la vida. Así también, la destreza motriz resulta un factor fundamental para poder practicarlo. Y por supuesto, el compañerismo y el poder confiar en quien se tiene al lado, resultan factores primordiales para tener éxito en el partido de vóley que se esté jugando.

También, el vóley les enseña los conceptos del ataque, pero fundamentalmente la valía de una buena defensa, dado que, durante muchos pasajes del juego, el equipo propio deberá enfrentarse a situaciones en las que deberá defenderse estratégicamente.

Bien enseñado, y focalizando las virtudes a nivel humano que este deporte puede tener, el vóley se ha convertido en un deporte fijo en cualquier buena currícula educativa, porque permite desarrollar estas destrezas y muchas otras más que de lo contrario, los estudiantes no podrían llegar siquiera a conocer con claridad. Y, sobre todo, les permite a los chicos poder divertirse sanamente.

Para la adquisición de todos estos elementos el docente debe ganar en claridad que es lo quiere lograr y además tener en cuenta las características del grupo clase en el que se mueve.

1.3. Consideraciones generales sobre Motricidad

La motricidad, según Corvalán Bücher M. A. (2003) es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. La misma puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa.

Motricidad gruesa o global, según Corvalán Bücher M. A. (2003) se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a

desplazarse solos. (Control de cabeza, sentarse, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar y lanzar una pelota).

Motricidad fina, Según Berruezo, P. (1995) se refiere al control fino, es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa, se desarrolla después de ésta y es una destreza que resulta de la maduración del sistema neurológico. El control de las destrezas motoras finas en el niño es un proceso de desarrollo y se toma como un acontecimiento importante para evaluar su edad de desarrollo. Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento y requieren inteligencia normal (de manera tal que se pueda planear y ejecutar una tarea), fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal.

Teniendo en cuenta el criterio de estos referentes, concuerdo con ellos ya que con el control de la motricidad se pueden hacer diferentes estrategias pedagógicas para lograr en el estudiante un aprendizaje significativo y fomentar en los escolares el desarrollo de las diferentes habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, golpeos, lanzamientos.

Otro aspecto va encaminado a observar la evolución de la motricidad en la extremidad superior, que en este caso es la protagonista de la acción motora a realizar.

Una cuestión conocida es que la maduración del sistema nervioso se realiza de lo céfalo caudal a lo próximo distal. Este proceso analizado en la extremidad superior nos lleva a un análisis de observación desde los movimientos globales del brazo a la diferenciación segmentaria hombro-brazo, brazo-antebrazo, antebrazo-mano-dedos. En un primer momento, los niños agarran con toda la mano, más tarde el pulgar se opone a los otros cuatro dedos, y poco a poco la prensión es más fina, de manera que es capaz de coger objetos pequeños, como una canica o incluso migas de pan. La complejidad de las unidades motoras, actuando sobre la arquitectura funcional de las articulaciones permite los movimientos precisos y coordinados de la motricidad fina. La evolución de la prensión es a su vez compleja, pasa de una prensión palmar a una activación de oposición del pulgar, para alcanzar la precisión de la pinza digital cuando el pulgar consigue la oposición con todos los dedos de la mano.

Esta evolución de los movimientos de la mano está vinculada a la evolución de la inteligencia motriz y por consiguiente con las inteligencias del ser humano. Por eso aludimos a la hipótesis siguiente: "si la inteligencia humana se caracteriza por la capacidad de elección de la respuesta adecuada, la inteligencia motriz se caracteriza por la capacidad de reproducir movimientos, de forma adecuada, en las situaciones y propuestas requeridas por las necesidades sociales", según Aguirre Zabaleta J. (2005)

1.4. Importancia en la extremidad superior.

En esta etapa se aprecia un desarrollo importante de la musculatura. Hacia los 14–15 años el desarrollo del aparato ligamentoso, muscular y la diferenciación de tejido en los músculos esqueléticos alcanzan un alto nivel, de ahí la importancia que presenta el desarrollo de la motricidad fina de las manos. La mano humana, con sus dedos reducidos, con un pulgar relativamente largo, evidenciando la capacidad de rotación sobre su propio eje, pudiendo oponerse a los restantes dedos, permitió al hombre la capacidad de construir instrumentos, razón fundamental del fenómeno humano.

La mano dispone de funciones de palpación, discriminación táctil y de una complejidad de funciones prensiles, como recoger, asegurar, golpear, rascar, cortar, lanzar, tirar, empujar, etc., además como órgano de apropiación y relación con lo real, la mano va a ser un dispositivo fundamental en el desarrollo psicológico del niño, como se observa en la ontogénesis de la motricidad. La mano asume en el hombre una función de construcción, de transformación y de fabricación, destacándose como el instrumento corporal privilegiado y materializado de la evolución cerebral.

Las manos juegan una extraordinaria función en el desarrollo del hombre, al quedar ésta libre de la locomoción debido a los grandes y lentos cambios climáticos ocurridos en nuestro planeta, que obligaron a nuestros antecesores a modificar sus hábitos y recurrir a nuevos métodos para obtener alimentos para

proteger y subsistir, desarrollándose el uso progresivo de la mano y de instrumentos naturales como el palo y la piedra. Así fue surgiendo el trabajo y con él, las manos se hacían cada vez más diestras. Los pulgares crecían y se capacitaban para moverse en forma rotativa y en oposición de los otros dedos.

La mano especializada en un alto grado respecto a otros segmentos del cuerpo, también presentan una especialización diferencial entre sí; nos facilita la autonomía y la relación con los demás, implica ayudar a evolucionar habilidades sensoriales que reforzarán las capacidades intelectuales ejecutivas. La mano es el órgano del tacto activo, percibe al tocar más que al ser tocada. La información la capta principalmente a través de las posibilidades motrices de los dedos que se seleccionan los datos de los objetos que los identifican por su forma, contorno o textura; es fundamental para el desarrollo perceptivo, cognitivo, afectivo ya que es el intérprete en la relación con el mundo de los objetos y desde el punto de vista psicosocial posibilita la autonomía, el dominio, el descubrimiento corporal, la exploración espacial, la relación con los otros; permite la adaptación al mundo físico y social teniendo como función de instrumento, como medio de expresión, como medio de relación y como medio de especialización lateral.

Este hecho es importante porque a través de los estímulos que faciliten los movimientos de la mano, como la prensión, la manipulación, la coordinación, facilitará que llegue inicialmente a construcciones con niveles de creatividad primaria, a funciones mucho más abstractas y elaboradas.

Con la liberación de los miembros superiores, el desarrollo de la prensión y la disociación palmodigital constituyen la respuesta a un medio irregular, en que la vigilancia y la agilidad motora acusan un gran valor de supervivencia. El hombre fue capaz de concebir, fabricar y utilizar instrumentos, disponer de una marcha bípeda y comunicarse con sus semejantes por medio de la lengua articulada.

El desarrollo cerebral pasa por funciones que ponen en juego mediante el

trabajo, la generalización, abstracción, deducción, asociación, retención memorización, orientación y planificación; al mismo tiempo que promueve el desarrollo de los órganos de los sentidos: visual, auditivo y táctil. Es fácil observar que el trabajo es la finalidad del aprendizaje, es la fuente de socialización de relaciones culturales, de producción de valores; es el medio indispensable por el que el hombre lucha contra la realidad de la naturaleza por la expansión de la cultura y el progreso de los pueblos.

El programa de Voleibol de noveno grado se caracteriza por ser un deporte de velocidad-fuerza, rapidez de movimientos y amplios reflejos. El mantener el balón el mayor tiempo posible en el aire, posibilita que en los estudiantes se desarrollen capacidades físicas y habilidades motrices deportivas específicas, para lo cual es necesario que se dominen por lo menos a un nivel grueso los elementos desarrollados en el grado precedente (8vo grado)

Para abordar los contenidos de este grado es necesario saber que:

- Los desplazamientos, las posiciones, el voleo por abajo y por arriba, la defensa del saque se deben continuar ejercitando hasta un nivel semipulido.
- Se introducen los elementos del saque por arriba y el remate, para enriquecer el programa y que deben dominar los estudiantes a un nivel grueso.
- El juego continúa siendo un aspecto esencial dentro del grado, por las posibilidades de aplicación combinada de los elementos técnicos en situaciones variables, desarrollando su pensamiento creador, táctico individual y de equipo.

Es necesario que el profesor organice adecuadamente el proceso docente, realizando una correcta selección de ejercicios tanto para la consolidación de los elementos ya conocidos como los de nueva enseñanza, teniendo en cuenta las características de sus estudiantes en cuanto a sexo, nivel de desarrollo que poseen de las habilidades, así como las condiciones materiales que poseen.

1.5. Desplazamientos y Posiciones.

Este elemento se impartió en el grado anterior, por lo que, en este, se debe ejercitar para fijar la posición correcta del cuerpo en los voleos, lo cual puede hacerse como parte del calentamiento específico, teniendo en cuenta los desplazamientos en todas las direcciones y formas de ejecutarlos.

El saque por arriba es el objetivo principal del programa en este grado, si los estudiantes no poseen ningún conocimiento sobre él, se debe comenzar su enseñanza con acciones sencillas como golpear el balón hacia un compañero situado al frente y en la medida que domine el lanzamiento y la coordinación del movimiento de golpeo, llevarlos cerca de la net e irlos alejando gradualmente hasta la línea final.

Aunque el reglamento del juego solo brinda una oportunidad para ejecutar el saque, el profesor debe darles inicialmente a los estudiantes la posibilidad de realizar varias ejecuciones cerca de la net hasta lograr su dominio. Igual que en el grado anterior, el balón debe pasar por encima de la net, como objetivo fundamental, lo cual no limita que a los estudiantes aventajados se le orienten tareas de realizarlo a zonas con marcas establecidas.

El movimiento está dado por la voluntad de la corteza cerebral, estos envían fibras nerviosas a unas formaciones de sustancia gris en el diencefalo que están separadas de la corteza, conocidos como ganglios basales. Estos son los talamos, los núcleos caudados, los núcleos lenticulares, que se componen del putamen y el globo pálido, además de una pequeña y delgada fibra denominada diez antemuros. Estos núcleos basales son primeramente "coladeras" de los estímulos voluntarios de la corteza. De esta manera estos definen cuales de estos movimientos se realizarán y envían además los impulsos para la preparación del movimiento. Por último, estas fibras conectadas hacia el cerebelo, particularmente al neocerebelo, formado por el vermis superior y los lóbulos cuadrados bilaterales. Aquí se les da la fineza a los movimientos, y es aquí donde controlamos estos movimientos finos o motricidad fina. Da Fonseca, V. (1984) Filogénesis de la motricidad.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se expone la muestra, las características de los investigados, metodología empleada, las técnicas estadísticas y los procedimientos utilizados para el posterior análisis de los resultados a obtener.

2.1 Población y muestra.

La investigación se realizó en la Secundaria Básica José Tey Saint Blancard del municipio Contramaestre de la provincia Santiago de Cuba. En esta escuela hay cuatro grupos de noveno grado, que reciben el voleibol como unidad clase desde la educación física.

La muestra seleccionada, fue el grupo de 9no I, pues fue con el que se llevó a cabo la investigación. Este grupo posee una matrícula de 25 estudiantes de ellos 13 son hembras y 12 varones. La edad oscila entre los 13 y 14 años. Ellos constituyen el 25% del total de la matrícula de noveno grado que participa en las clases de Educación Física, cuya selección fue realizada intencionalmente. Ninguno de los estudiantes presenta problemas de salud, ni limitación física alguna.

2.2 Metodología.

Métodos y procedimientos. Para la consecución de los objetivos propuestos fueron seleccionados diferentes métodos de investigación científica (teóricos y empíricos).

Métodos Teóricos:

El **histórico-lógico**: Se utiliza para comprobar la existencia de antecedentes relacionados con el proceso de enseñanza aprendizaje de juegos predeportivos en la enseñanza básica.

El **analítico-sintético**: Ayuda a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio, permitiéndole al autor reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema a abordar por separado, para luego integrarlos en un todo como se presenta en la realidad y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información que se recogió después de consultar varios autores, lo que permitió arribar a las conclusiones correspondientes de dicha investigación.

El **inductivo-deductivo**: Aporta la determinación del problema y la diferenciación de las tareas a desarrollar durante el proceso investigativo. Además de proporcionar el

establecimiento de las relaciones entre los hechos que se analizaron, explicaciones y conclusiones a las que el autor arribó en la presente investigación.

El **hipotético-deductivo**: Le permite al autor formular la hipótesis y después a partir de inferencias lógicas deductivas, arribar a conclusiones particulares, que posteriormente se pueden comprobar teóricamente.

Métodos Empíricos:

Revisión documental: se utilizó para constatar la documentación relacionada con la investigación a través de la consulta al programa de Educación Física de noveno grado, al diagnóstico realizado por el profesor en el grupo.

Técnicas:

observación: se utilizó para diagnóstico del estado actual de los estudiantes en cuanto a la habilidad deportiva saque por arriba en el voleibol.

El **experimento**: se utilizó para determinar las variaciones provocadas por la variable independiente sobre las variaciones que se observan en la dependiente, todo ello bajo condiciones de control mínimo, siendo un experimento pedagógico en condiciones naturales.

Diseño experimental

Para la aplicación del pre experimento se realizó los pasos siguientes:

- 1 - Formación del grupo experimental. Se forma intencionalmente 25 estudiantes de ellos 13 hembras y 12 varones.
- 2- Medición del grupo antes y después de la acción de la variable independiente.
- 3- El tipo de diseño es pre experimento.

El pretest que permite conocer el estado original en que se encuentra la variable dependiente. (Se aplicó en el mes de noviembre del año 2022).

El pos-test permitió determinar el estado que alcanza la variable dependiente. (Se aplicó en el mes de mayo del año 2023). Test de habilidad sobre el saque por arriba de frente.

A continuación, se muestra el test aplicado en la investigación:

2.3. Test de habilidades motrices deportivas de Voleibol (test de saque por arriba.

Objetivo: permite precisar las dificultades en cada prueba, donde según la literatura especializada pueden evidenciar deficiencias en los estudiantes de noveno grado.

Características: los test que se utilizan están reflejados en la bibliografía Colectivo de autores Voleibol I. (1992) La prueba se evalúa de la forma siguiente: la ejecución del saque por arriba en los estudiantes de noveno grado; para esta investigación se concentra la atención por parte del investigador en la fase del movimiento en el momento del contacto con el balón.

Nombre de la prueba: saque por arriba de frente.

Definición de lo que mide: la ejecución del saque por arriba en el momento del contacto con el balón.

Objetivo: evaluar la ejecución del saque por arriba de los estudiantes de noveno grado.

Metodología: El sacador se coloca en la línea final de la cancha y debe ejecutar tres intentos de saque a la cancha contraria.

Tarea: usted debe realizar correctamente el fundamento técnico.

Orientaciones de Estandarización:

1. La prueba se realiza después de un calentamiento.
2. El estudiante tiene derecho a tres oportunidades.
3. El ejercicio comienza a la señal del profesor.

Medios: Pelotas de Voleibol. Silbato. Terreno.

Forma de calificación: se observará las tres fases: fase del movimiento antes del contacto con el balón, fase del movimiento en el momento del contacto con el balón y fase del movimiento después del contacto con el balón haciendo énfasis en la segunda fase del movimiento en el momento del contacto con el balón.

Indicadores a cumplimentar para considerar una correcta ejecución técnica del saque por arriba.

Fase del movimiento antes del contacto con el balón.

1. Piernas separadas, aproximadamente en forma de paso.

2. Balón sostenido con una mano.
3. Tronco totalmente extendido.
4. Vista dirigida al frente (terreno contrario).

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón.

5. Lanzamiento del balón con una mano, aproximadamente a la altura de un metro, delante y encima de la cabeza.
6. Simultáneamente al lanzamiento del balón, desplazamiento del brazo, que golpeará el balón, hacia atrás hasta quedar a la altura de la cabeza.
7. El peso del cuerpo reposa fundamentalmente sobre la pierna que está delante, la otra permanece semiextendida haciendo contacto con el piso, con la parte delantera de la planta del pie.
8. Contacto con el balón manteniendo el cuerpo completamente extendido.
9. La mano abierta (adopta la forma del balón) encuentra el balón por su parte antero posterior, con un movimiento rápido del brazo.

Fase del movimiento después del contacto con el balón.

10. Simultáneamente al golpear el balón la pierna de atrás se traslada al frente (movimiento para entrar al terreno).

Investigadores: El equipo conformado por un anotador y en cada caso se ejecuta tres observaciones.

Protocolo:

	AC				MC					DC		
	Indicadores										E	
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	C	C

Leyenda

AC: Antes del contacto con el balón. (1: si cumplió; 0: no cumplió)

MC: Momento del contacto con el balón.

DC: Después del contacto con el balón

E: evaluación

C: cuantitativa.

C: cualitativa

Procesamiento de la información: sus valores posibles son codificados por dos resultados posibles.

0: No cumplió.

1: Si cumplió.

Normativa de evaluación:

Total, de indicadores: 10

INDICADORES A CUMPLIR	EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
10 indicadores	Excelente	5
9 indicadores	Muy Bien	4
8 indicadores	Bien	3
7 indicadores	Regular	2
6 indicadores o menos	Mal	1

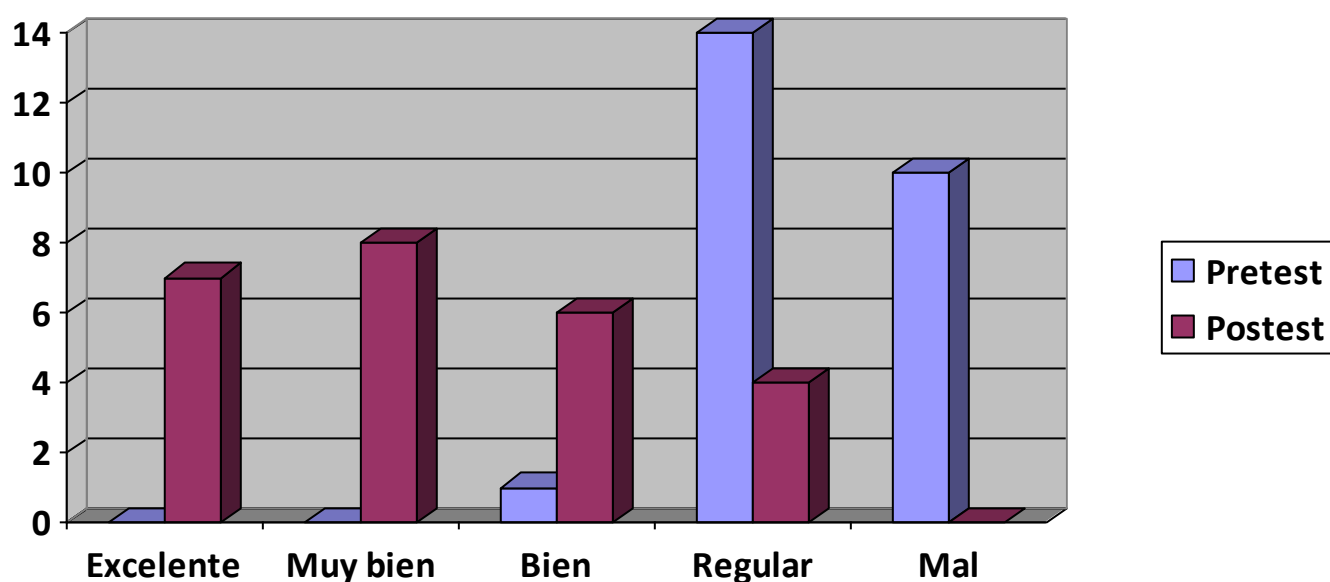
Forma de aplicación: la prueba se realizará en el turno correspondiente a la clase de Educación Física.

Forma de evaluación: la evaluación de la ejecución del saque por arriba de frente de los estudiantes de noveno grado tienen un valor de 5 puntos en dependencia de su nivel de

ejecución. Tomado en consideración, por el autor de la prueba, que las puntuaciones 2 y 1, indican que este estudiante presenta dificultades en la prueba, entonces se procede a especificar en el protocolo de registro de la misma, las dificultades que pueden presentar.

2.4 Análisis de los resultados del test de habilidades motrices deportivas. El análisis del resultado del **Pretest y Posttest** para el saque por arriba.

Para su mejor comprensión puede observarse la figura que aparece a continuación con su posterior análisis:



Se aplicó en el mes de noviembre el **pretest** saque por arriba frente, el mismo reflejó que el 40 % de la muestra se enmarca en la categoría de Mal, el 56% en la categoría de Regular, el 4% en la categoría de Bien, un 0% en la categoría de Muy Bien y un 0 % en la categoría de Excelente; evidenciando las mayores dificultades en el momento del contacto de la mano con el balón al ejecutar el golpe del balón, ya que lo hacen con los dedos y el balón no es abarcado completamente con la mano.

Se aplicó el **posttest** del mes de mayo saque por arriba, se obtuvo un incremento en los niveles de evaluación debido a que en la categoría de Excelente hubo un 28%; el mayor porcentaje se encuentra en la categoría de Muy Bien un 32 % y en la categoría de Bien un 24%, en la categoría de Regular un 16% y no existen estudiantes en la categoría de Mal. Se precisa que la mayoría de los estudiantes cambiaron de categoría mejorando el golpeo del

balón con la mano abierta adoptando la forma del mismo con un movimiento rápido del brazo.

2.5. Ejercicios para el saque por arriba en el voleibol en noveno grado.

1.Nombre de ejercicio: Lanzamiento de la pelota.

Objetivo: educar el lanzamiento de la pelota desde una posición estática, para favorecer la práctica de esta técnica.

Indicaciones metodológicas: los estudiantes deben de pararse con los pies en forma de paso con las rodillas semiflexionadas en la línea y realizar varias veces el lanzamiento a una altura que no sobrepase la cara, esto es con el brazo de lanzar.

Organización: frontal en fila

Dosificación: de 8-10 repeticiones

2. Nombre de ejercicio: golpeo de la pelota

Objetivo: mejorar la coordinación entre la mano y la visión de alcance, para la precisión del golpeo.

Indicaciones metodológicas: los estudiantes pararse frente a la pared a una distancia aproximadamente de dos metros y golpear la pelota contra la pared, este golpeo es con la palma, deben estimar el tiempo de lanzamiento para poder golpear el balón.

Organización: frontal en fila

Dosificación: entre 10-12 repeticiones

3. Nombre de ejercicio: saque por arriba controlado

Objetivo: golpear la pelota con la mayor precisión posible dentro del área de saque hacia zonas específicas.

Indicaciones Metodológicas: marcar un área de saque en el suelo utilizando cintas de colores o conos, los estudiantes colocarse detrás de la línea de saque y realizar saque por arriba hacia las áreas marcadas.

Organización: frontal en hilera

Dosificación: 5-6 repeticiones

2.6. Resultados

Después de aplicar estos ejercicios que resultaron muy motivadores para el grupo clase, podemos decir que los estudiantes demostraron resultados evidentes con la mejora de la técnica del saque por arriba al ejecutar el mismo de manera efectiva, lo que permitirá controlar mejor la ejecución y trayectoria de la pelota. Se considera que, con la aplicación de los fundamentos técnicos seleccionados y las orientaciones metodológicas aplicadas a la muestra investigada, podemos demostrar la calidad de la ejecución motriz que es el objeto de estudio y que permitirá en lo adelante entrar en el dominio de los fundamentos técnicos investigados. Los ejercicios de precisión favorecieron a los estudiantes a golpear la pelota con mayor exactitud, esto les permitirá apuntar áreas específicas de la cancha, lo que puede ser crucial para evitar a los oponentes y marcar punto.

En el presente capítulo que culmina se expuso la validez de la aplicación de los ejercicios para el saque por arriba en los estudiantes de noveno grado. En este sentido, con la sistematicidad y constancia los estudiantes pueden amentar la potencia, la velocidad y la efectividad del saque por arriba.

CONCLUSIONES

1. El estudio realizado de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico, profundizando en los ejercicios técnicos y su importancia en la educación física.
2. Los resultados del diagnóstico permitieron constatar la carencia de ejercicios para la correcta ejecución del golpeo al balón en el momento del contacto de la mano en los estudiantes de noveno grado.
3. Los ejercicios demostraron el mejoramiento del saque por arriba en los estudiantes de noveno grado por lo que se cumple con el objetivo general de la investigación, resultando satisfactorio.
4. Después de ser aplicados los ejercicios se demostró un incremento en la calidad en la ejecución del saque por arriba, porque al profesor conocer el diagnóstico inicial, llevó a cabo la atención diferenciada y niveles de ayuda que hay que ofrecerle a cada estudiante para poder obtener resultados satisfactorios, además más de la mitad obtuvieron la categoría de Muy Bien, la mitad de Excelente y el resto de Bien.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguirre Zabaleta J. (2005). La psicomotricidad fina, paso previo al proceso de escritura. Disponible en html.rincondelvago.com/motricidad-fina-en-la-escritura.html Consultado el 21 de febrero 2015
2. Berruezo Y Adelantado, P. P. (1995) El cuerpo, el desarrollo y la Psicomotricidad., Revista Digital Terra.es, Disponible en: <http://www.Terra.es/person/psicomot.htm> Consultado el 21 de febrero 2009
3. Borroto Downer Evelina... (et al) (1992) Voleibol I. Editorial Pueblo y Educación
4. Colectivo de autores. (2004). Folleto de la asignatura de voleibol. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana
5. Colectivo de autores. (2001). Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Nivel de Enseñanza primaria 2do ciclo. La Habana: Editorial Deportes
6. Cortina, C. (2007). Voleibol Fundamentos Técnicos. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. México. ISBN: 968-36-6860-7
7. Costa, M. (2017). Fundamentos del Voleibol: Los Fundamentos Técnicos del Voleibol. Obtenido de <https://www.dicaseducacaofisica.info/es/fundamentos-del-voleibol/>
8. Da Fonseca, V. (1984) Filogénesis de la motricidad. Madrid, Editorial Paidotribo
9. Del Moral, M., & Rodríguez, J. (2022). Características del voleibol. Obtenido de https://www.ejemplode.com/53-conocimientos_basicos/3526-caracteristicas_del_voleibol.html
10. Flores, J. (2019). Influencia de las técnicas del voleibol en estudiantes del nivel secundaria. Repositorio Digital Untumbes.
11. Gevert Detto, R. (2004). Modelo de aprendizaje del Juego de Voleibol. Santiago de Chile. docplayer.es
12. Keliana, B. (2021). *Juegos pre deportivos para favorecer el trabajo grupal en la clase de Educación Física*. <https://eqrcode.co/a/kTcma4>
13. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 159, agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

14. Lecturas: educación física y deportes, revista digital. Buenos aires (160).
<http://www.efdeportes.com/efd160/el-caracter-complejo-del-voleibol.htm>
15. Lecturas: Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar, Librería Digital. <https://www.libreriavirtualcuba.com/teoria-y-metodologia-de-la-educacion-fisica-y-el-deporte-escolar>
16. Navelo, R. (2001) Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la cultura Física.

Anexo 1

Tabla para evaluar las habilidades del saque por arriba en el voleibol.

Evaluación	Pretest	%	Posttest	%
Excelente	0	0	7	28
Muy bien	0	0	8	32
Bien	1	4	6	24
Regular	14	56	4	16
Mal	10	40	0	0
Total	25	100	25	100

Anexo2

Guía de observación

Objetivo: detectar las insuficiencias relacionadas durante la ejecución del saque por arriba.

Elementos

Fase del movimiento antes del contacto con el balón.

1. Piernas separadas, aproximadamente en forma de paso.
2. Balón sostenido con una mano.
3. Tronco totalmente extendido.
4. Vista dirigida al frente (terreno contrario).

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón.

5. Lanzamiento del balón con una mano, aproximadamente a la altura de un metro, delante y encima de la cabeza.
6. Simultáneamente al lanzamiento del balón, desplazamiento del brazo, que golpeará el balón, hacia atrás hasta quedar a la altura de la cabeza.
7. El peso del cuerpo reposa fundamentalmente sobre la pierna que está delante, la otra permanece semiextendida haciendo contacto con el piso, con la parte delantera de la planta del pie.
8. Contacto con el balón manteniendo el cuerpo completamente extendido.
9. La mano abierta (adopta la forma del balón) encuentra el balón por su parte antero posterior, con un movimiento rápido del brazo.

Fase del movimiento después del contacto con el balón.

10. Simultáneamente al golpear el balón la pierna de atrás se traslada al frente (movimiento para entrar al terreno).

Anexo3

Ilustraciones

