

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE “MANUEL FAJARDO RIVERO”**

Facultad: Villa Clara



**TRABAJO DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

Título: Ejercicios para mejorar desde el Deporte Participativo la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol en alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.

Autora: Joanna Morffi Serrano.

Tutores: Lic. Orestes Griego Cairo.

Lic. Odalis H. Ortíz Rodríguez.

Consultante: Lic. Greta Espinosa Samper.

Santa Clara

2011.



Agradecimiento

AGRADECIMIENTO.

A la Revolución por permitirme formarme como una profesional.

A mis compañeros de grupos que me han acompañado y con los cuales he vivido momentos inolvidables, especialmente Carlos Rodríguez Pedroso.

A mis tutores por su paciencia para conmigo y su ayuda incondicional. En especial a mi consultante Greta Espinosa Samper.

A todos los profesores que de una u otra forma han confiado en mí y me han ayudado a salir adelante en mi empeño.



Dedicataria

DEDICATORIA

A toda mi familia por su comprensión y ayuda incondicional, en especial a mi madre que me ha apoyado en todo momento y a mi hijo que es lo más grande que me ha pasado en la vida y es mi motivo de ser y vivir.



Resumen

RESUMEN

El presente trabajo titulado Ejercicios para mejorar desde el Deporte Participativo la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol en alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara, se origina a partir de las insuficiencias encontradas en el desarrollo de estas habilidades técnicas en los alumnos de dicho centro, considerando además que el Deporte Participativo es un espacio importante para reforzar el desarrollo de habilidades deportivas de la Educación Física y que el tiempo destinado al desarrollo de estas en la clase de Educación Física no garantiza la adquisición de las mismas al nivel requerido. La investigación se realizó con una población de 2 profesores de Educación Física de la escuela objeto de estudio y una muestra seleccionada a partir del total de 60 alumnos del 8vo grado y constituida por 20 de ellos a partir de un muestreo aleatorio probabilístico estratificado por sexo. Teniendo en cuenta los métodos aplicados: del nivel empírico, la observación, la medición, análisis documental y del nivel estadístico matemático, el Pre – Experimento de control mínimo, la Distribución Empírica de Frecuencia y la Prueba de Hipótesis, se comprobó que los alumnos a partir de la aplicación en el Deporte Participativo de los ejercicios seleccionados lograron mejorar la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo.



Índice

Índice

	Pág.
Introducción.....	1
Situación Problemática.....	2
Problema Científico.....	2
Objetivos.....	3
Hipótesis.....	3
Métodos y Técnicas.....	3
Parte 1. Fundamentación Teórica.....	5
1.1 La Educación Física en el nivel medio.....	5
1.2 El Deporte Participativo Escolar.....	10
Parte 2. Metodología Empleada.....	14
2.1 Población y Muestra.....	14
2.2 Métodos.....	14
2.3 Fases de la investigación.....	15
Parte 3. Análisis de los resultados.....	16
3.1 Primera Fase: Diagnóstico.....	16
3.2 Segunda Fase: Aplicación de los ejercicios.....	21
3.3 Tercera Fase: Constatación o Comparación de los resultados.....	23
Conclusiones.....	24
Recomendaciones.....	25
Bibliografía.....	26

Anexos

INTRODUCCIÓN

El Voleibol surge como juego recreativo bajo el contexto social de la sociedad capitalista en pleno auge y desarrollo, y como consecuencia de las necesidades de las clases privilegiadas. Apareció por primera vez en el año 1858 en Holyorer (Massachussets, EEUU), su creador fue William Morgan, entonces director de Educación Física de la selección de la Asociación de Jóvenes Cristianos de esa ciudad.

Morgan al fundamentar este juego lo hizo sobre la base de lo sencillo, económico y recreativo, según él no se necesitaban preparativos especiales para su desarrollo. El 6 de Febrero de 1896, se exhibió por primera vez este juego por alumnos pertenecientes al gimnasio de Morgan. En 1897 se publicaron las primeras reglas de juego donde el terreno mide 15 metros de largo y 7,80 de ancho, divididos en dos cuadrados iguales.

El desarrollo del hombre de la nueva sociedad contemporánea está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad. El Voleibol, como deporte colectivo que es, tiene sus propias exigencias de juego, su práctica viene dada por una estructura que se puede determinar mediante un análisis como deporte de equipo. De esta forma se puede definir como un deporte colectivo que opone dos equipos formados por seis jugadores en un espacio claramente definido de 18 metros de largo por 9 de ancho, divididos en dos canchas de 9 por 9 metros.

Para poder desenvolverse, es necesario una adaptación y regulación a factores externos mediante la información periférica o visual e interactuando mediante la cooperación de manera congruente con las distintas fases del juego (ataque / defensa), de acuerdo a los objetivos respecto a la posesión o no del balón.

La correcta dirección del proceso de enseñanza del Voleibol desde su inicio, incluido en la Educación Física como motivo de clase, deberá corresponderse con las características del deporte en cuestión, la preparación técnica, táctica, física y teórica deben constituir un sistema único a partir de las potencialidades desarrolladas en cada etapa del proceso.

Para ello es preciso, entre otros aspectos, hacer un correcto uso de los diferentes medios y métodos, así como aprovechar al máximo las potencialidades que brinda la organización del proceso docente educativo de la Educación Física.

El Voleibol en la Educación Física se imparte a partir del 8vo grado donde el tiempo destinado al desarrollo de habilidades técnicas del Voleibol en la clase de Educación Física no garantiza la adquisición de las mismas al nivel requerido.

El Deporte Participativo escolar es un espacio importante para reforzar el desarrollo de habilidades deportivas en los alumnos dentro de la organización del proceso de la Educación Física.

Sobre este tema se han realizado varias investigaciones, las cuales han aportado una vía de solución a los problemas referentes al desarrollo técnico de los alumnos específicamente en este caso se toma como antecedente la realizada por el autor Yasser López González en el 2010 en la cual elabora una propuesta de ejercicios para el mejorar el rendimiento técnico de los elementos del juego de Voleibol.

De aquí se desprende la **Situación Problemática** de esta investigación:

Deficiencias en la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol en los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.

Como Problema Científico de la investigación se define el siguiente:

¿Cómo influye una selección de ejercicios en el mejoramiento de la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol en los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara?

Para solucionar este problema se proponen como **Objetivos:**

1. Diagnosticar el estado actual de la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol en los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.
2. Aplicar los ejercicios seleccionados en el Deporte Participativo, para mejorar la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo en los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.
3. Evaluar la efectividad de los ejercicios seleccionados a partir de su implementación.

Hipótesis:

Si se aplican los ejercicios seleccionados entonces habrá una mejoría en la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol en los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.

Métodos Y Técnicas

Inductivo Deductivo: Mediante el análisis de lo particular a lo general del objeto de estudio estableciendo posteriores generalizaciones.

Análisis y Síntesis: Se analizó de lo general a lo particular un gran cúmulo de información determinando los elementos fundamentales.

Análisis de documentos: Se emplea durante el diagnóstico en la revisión de documentos para indagar en la información referente a las temáticas anteriormente mencionadas. (Programas de EF, planes de clases de profesores y planificación del Deporte Participativo).

Observación: Permitió determinar las deficiencias en la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol a partir de los criterios evaluativos establecidos a tal efecto.

Medición: Posibilitó determinar el estado de la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol.

Estadístico matemático: Se utilizaron para el procesamiento de los datos.

- Pre – Experimento de control mínimo.
- Distribución Empírica de Frecuencia.
- Pruebas de Hipótesis.

Taller: Se emplea durante la fase de diagnóstico en la solución de tareas colectivas para la investigación como adecuar los ejercicios a desarrollar.

Tormenta de ideas: Se emplea en la fase diagnóstico para establecer los criterios evaluativos para la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo en los sujetos investigados.

PARTE I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

1.1 La Educación Física en el nivel medio básico.

La Educación Física, como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus cualidades morales y volitivas. (Ruiz Aguilera, A 2007).

Resulta evidente la necesidad de que los educadores conozcan profundamente las características de la adolescencia y juventud, sepan reconocerlas en los estudiantes con sus particularidades individuales y con sus rasgos comunes. Esto constituye, sin duda, una premisa para la elevación de la calidad del trabajo docente - educativo.

A la edad escolar le sigue la adolescencia, que constituye un período decisivo en el desarrollo del individuo. Se extiende desde los once o doce años hasta los quince años, aproximadamente cuando se inicia la juventud. Este esquema de desarrollo está sujeto a variaciones individuales, porque todos los estudiantes no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan notablemente, mientras otros se retardan.

Esta situación, muy evidente, en el séptimo grado, se observa también en las aulas de octavo, donde no es extraño encontrar alumnos con características típicas de adolescentes, junto a otros que aún conservan rasgos y conductas propios de la niñez, por supuesto, que ya en octavo grado esto es menos frecuente que en séptimo, pues ha transcurrido todo un curso escolar durante el cual el estudiante no sólo se desarrolla físicamente, sino también en sus experiencias y vivencias.

En la adolescencia desempeñan un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en: la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El período más intensivo de estos cambios tiene lugar en las niñas entre los once y los trece años, y en los niños

entre los trece y quince años y alcanzan una relativa estabilidad, al final de esta edad e inicios de la juventud.

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente, en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto, tienen significación importante para él, y, a menudo, motiva inquietudes y preocupaciones, dadas las diferencias con se presentan en cada uno de ellos, tanto en su forma como en el momento en que ocurren.

Estos cambios estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, sentimientos y vivencias, conversaciones con sus compañeros acerca del amor y el sexo, un mayor interés por la parte íntima de las relaciones amorosas, tendencias eróticas y, a veces, sexualidad temprana.

Estas cuestiones exigen la atención y orientación del adolescente por parte de los adultos que lo rodean, a fin de dirigir la formación de sentimientos y actitudes positivas en relación con el sexo y el amor.

En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que en los adultos. Se producen variaciones en el sistema de glándulas de secreción interna, lo que da lugar, al aumento brusco de la energía, y a una elevada sensibilidad ante diversos factores que actúan en forma negativa.

Por eso, el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y las vivencias emocionales fuertes de matiz negativo, como sentimientos de ofensa y humillación, pueden favorecer por ejemplo, la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso de la productividad en el trabajo o en el estudio, debilidad en los mecanismos de control de la conducta, desajustes del sueño y otros.

Es de vital importancia que los adultos tengan conocimiento de las situaciones por las cuales atraviesa el adolescente y sepan cómo darles una atención adecuada. La reestructuración anatomofisiológica que ocurre en el adolescente también indica cambios en las proporciones del cuerpo. Estas se manifiestan en su aspecto falto de

armonía, desgarbado, típico de la adolescencia en su primera etapa y que, generalmente, desaparecen a partir de la juventud.

Esta reestructuración del cuerpo también se refleja en cambios en la motricidad y falta de dominio de los movimientos; ello provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiecen con todo, en fin, que se muevan con insuficiente adaptación y que no logren a veces la finalidad que persiguen.

El educador debe tener presente todo esto continuamente, para exigir la postura correcta de los alumnos y analizar el tipo de actividad que se les plantea en la Educación Física.

Debe destacarse que el aumento de las posibilidades cognoscitivas del adolescente no es consecuencia de un proceso espontáneo, interno y biológico, sino de la asimilación de conocimientos y de la formación de capacidades, habilidades y hábitos que tienen lugar fundamentalmente en el transcurso del proceso docente - educativo.

La secundaria en su carácter propedéutico (dado que prepara a la mayoría de alumnos cubanos para continuar estudios superiores), tiene que desarrollar una Educación Física que propicie conocimientos, capacidades y habilidades motrices que sirvan de base para asimilar el contenido de los próximos niveles educativos o para lograr una inserción en la sociedad y poder desarrollar una vida física sana y feliz.

Es por ello que la asignatura Educación Física no puede convertirse en una práctica carente de un por qué, para qué se realiza y un cómo, ya que el individuo va transformando su desarrollo físico mediante la práctica de actividades físicas. No basta con que un alumno de este nivel educativo se apropie de habilidades, capacidades motrices y de conocimientos que les transmite el profesor, sino adquirir aquellos conocimientos, hábitos y motivaciones que necesita para continuar aprendiendo por sí solo.

La Educación Física tiene que contribuir con estas aspiraciones mediante su proceso de instrucción (adquisición de capacidades, habilidades y conocimientos) como mediadora de algo más trascendental que es el conocimiento de la cultura física individual y social, de valores morales que median en la práctica del ejercicio físico.

Los alumnos de la secundaria básica vienen participando en el proceso de la Educación Física desde la etapa preescolar y de hecho han avanzado considerablemente en la comprensión y apreciación de su competencia físico-motriz.

Particularizando sobre las características del ciclo objeto de estudio (7mo- 9no), se especifica que sus objetivos van a la búsqueda de un incremento en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales básicas y complejas, de la movilidad y de las capacidades físicas coordinativas, conjuntamente con la consolidación de las habilidades motrices básicas y de los conocimientos adquiridos para tener un rendimiento exitoso ante las exigencias físicas de su edad y sexo.

Los objetivos de la Educación Física en el 8vo grado están dirigidos a lograr que los alumnos puedan:

- Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos designados para el grado del Baloncesto, Voleibol y Atletismo.
- Aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades aprendidas y las reglas principales de las unidades desarrolladas en el grado.
- Realizar una carrera de trabajo continuo de 11 minutos de duración a un ritmo estable.
- Cumplir con las exigencias establecidas para su edad y sexo según las normativas de eficiencia física.

Plan temático.

- Gimnasia Básica y Voleibol (19 turnos de clase).

Objetivos unidad Voleibol.

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte que se desarrollan en el grado.
- Ejecutar de forma gruesa, en habilidades combinadas y complejos de habilidades, los elementos técnicos aprendidos.

- Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer y cumplir las reglas y señalizaciones de los árbitros, según los contenidos del grado para que puedan desenvolverse adecuadamente en el juego.

Contenidos:

- Posiciones y desplazamientos.
- Voleo: Por arriba con dos manos.
- Saque: Por abajo.
- Defensa del saque.
- Juegos.

1. 2 El Deporte Participativo Escolar.

Deporte Participativo: Se asume como la actividad organizada en el espacio escolar para cumplir los objetivos del sistema educacional. Tiene como esencia la clase y la tarea docente donde interactúan profesores y alumnos. (Deler, P. 2003).

Denominación que se traduce como el conjunto de opciones que se ofertan a la población a través de proyectos de actividades físicas, deportivas y recreativas para satisfacer en el aspecto más amplio las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses. (Marrero Guevara, A. Chaviano, 2000). A este concepto planteado por esta autora es que se acogen los investigadores en la presente investigación.

En este ámbito escolar tiene como características:

- Se practica de forma masiva y sistemática en un horario establecido por la escuela.
- Dirigido a propiciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas y deportivas.
- Constituye una continuidad del proceso docente educativo.
- Adecuada interrelación con los programas de Educación Física.
- Ofrecer diversidad de opciones para los estudiantes.

De todas las actividades extradocentes, es el deporte participativo el más sistemático del conjunto de actividades y uno de los mayores atractivos para los escolares, ya que recrea, desarrolla valores y habilidades físicas básicas hasta la adquisición de otras más complejas como las deportivas, lo que puede aprovecharse para buscar formas coherentes de Educación Física de acuerdo con los intereses de los alumnos y de lo diseñado en el plan de estudios.

Su Objetivo es: Lograr una mayor incorporación a la práctica sistemática de actividades físicas con altos niveles de organización y calidad en los servicios que se ofrecen, asimilando las opciones en correspondencia con las necesidades e intereses de la población y las características de cada territorio haciendo un mejor uso del tiempo libre, para contribuir a la calidad de vida de la población. INDER 2000.

A continuación se ofrecerán algunos de los conceptos más aceptados y varios que despiertan un marcado interés por su estrecha interrelación con el mismo, para una mayor comprensión de lo que se plantea.

Deporte: Es una acción social que se desarrolla de forma lúdica como competición entre dos o más partes contrincantes o contra la naturaleza y cuyos resultados viene determinado por la habilidad, técnica y estrategia. Tiene carácter competitivo y está institucionalizado, o sea se rige por un reglamento. Este reglamento es controlado por agentes oficiales y está organizado por determinada estructura e instituciones gubernamentales o no gubernamentales.

Esta actividad no es necesaria para la vida humana, por lo que responde a motivaciones intrínsecas y extrínsecas del individuo que lo practica.

Participación: Participar es algo más que estar presente o asistir, aunque este sea una condición necesaria para que se produzca. Es tener o formar parte de algo, intervenir e implicarse.

Supone la presencia activa donde las personas se comprometen en mayor o menor medida. Participar significa un compromiso moral y emocional que alienta a trabajar en grupos, siguiendo metas grupales y compartiendo responsabilidades para lograrlas.

Implica compartir el poder de la toma de decisiones, ya que aumentan la implicación de los individuos en dicho problema. La participación real implica protagonismo, autonomía, descentralización, coherencia, consciencia crítica y sobre todo que la gente se haga responsable de lo que decide.

Un programa: Hace referencia a los documentos que dejan explícitos los objetivos y contenidos de un nivel educativo y que tienen un ámbito geográfico de aplicación más o menos amplio, nación o región. En Cuba específicamente los programas de Educación Física tienen alcance nacional.

Una programación: Es el proceso por el cual se acomoda un programa a una situación definida, tanto por el espacio físico (territorio) como por el tiempo (temporalizar) o por la adaptación a unos grupos sociales concretos.

La metodología de la educación del Deporte Participativo permite tener como punto de partida lo que el grupo hace, sabe y siente (triple diagnóstico) a partir de esa práctica iniciar un proceso de teorización (proceso de reflexión sistemática, ordenada y progresiva que permite pasar de la apariencia de un hecho a su esencia) para después regresar a la práctica, transformándola y mejorándola. Pero aquí no acaba, sino que por el contrario, es un nuevo punto de partida.

Sobre la concepción de las actividades del deporte participativo es necesario abordar algunos de los criterios sobre su enfoque referido a su organización:

- La programación de estas actividades debe guardar una adecuada interrelación con los programas de Educación Física y debe responder a los motivos, intereses, gustos y preferencias de las edades, sexos, territorios y sectores de la población.
- La participación de los alumnos no se debe limitar a un grupo, ni tampoco es selectiva, es para todos, porque todos los alumnos por igual necesitan de esa continuidad, la formación y desarrollo el hábito, de la ejercitación física.
- La programación debe ofrecer diversidad de opciones para tratar de orientar las inclinaciones de los alumnos y sus necesidades y su programación se desarrolla durante todo el año, incluyendo los períodos docentes, etapas evaluativas, vacaciones, etc.

Según Mario López Palma se practica de forma masiva y sistemática en un horario establecido por la escuela, dirigido a propiciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas y deportivas. Constituye una continuidad del proceso docente educativo y se manifiesta en el una adecuada interrelación con los programas de Educación Física, además de ofrecer diversidad de opciones para los estudiantes, es una forma especial de adquirir conocimientos bajo la existencia de una coherencia lógica entre objetivos, contenidos, métodos con los que se pretende lograr la apropiación de los contenidos con el fin de generar transformadoras acciones que hagan realidad los objetivos planteados.

Este autor plantea que dentro de las actividades del Deporte Participativo se encuentran los proyectos competitivos, los juegos tradicionales y predeportivos, el entrenamiento de equipos, las competencias deportivas, la gimnasia musical aerobia, las composiciones gimnásticas, las carreras populares, caminatas, excursiones, festivales deportivos y recreativos.

Algunos aspectos a considerar para el desarrollo del Deporte Participativo.

- Áreas disponibles.
- Condiciones materiales.
- Selección de las actividades y contenido motor.
- Edad y grado de los niños.
- Cantidad de alumnos.
- Influencia educativa.

Actividades

- Proyectos competitivos.
- Juegos tradicionales y predeportivos.
- Entrenamiento de equipos.
- Competencias deportivas.
- Caminatas, excursiones, festivales deportivos y recreativas.
- Gimnasia musical aerobia.
- Composiciones gimnásticas.
- Carreras populares.

Se garantizará que se realicen las actividades físicas y recreativas variadas dirigidas a los proyectos aprobados por las Comisiones Nacionales de los diferentes deportes.

El deporte constituye un contenido en la Educación Física utilizado comúnmente como medio de formación. Desde este punto de vista, el deporte constituiría un soporte para alcanzar los objetivos educativos (Blázquez, 1995).

PARTE II: METODOLOGÍA EMPLEADA.

2.1 Población y Muestra.

Para el desarrollo de esta investigación fueron tomadas:

Población: Integrada por 2 profesores de Educación Física de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa clara.

Estos profesores fueron seleccionados debido a que son los responsables de llevar a cabo el proceso de la Educación Física en la escuela.

De un total de 60 alumnos matriculados en el 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara se selecciona una **muestra** constituida por 20 alumnos, lo que representa el 33.3 % de la población (a razón de 3 x 1). Para ello se utilizó un muestreo aleatorio probabilístico estratificado. Se estratifica por sexo.

2.2 Métodos Y Técnicas

Nivel teórico:

Inductivo Deductivo: Mediante el análisis de lo particular a lo general del objeto de estudio estableciendo posteriores generalizaciones.

Análisis y Síntesis: Se analizó de lo general a lo particular un gran cúmulo de información determinando los elementos fundamentales.

Nivel Empírico:

Análisis de documentos: Se emplea durante el diagnóstico en la revisión de documentos para indagar en la información referente a las temáticas anteriormente mencionadas. (Programas de EF, planes de clases de profesores y planificación del Deporte Participativo).

Observación: Permitió determinar las deficiencias en la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol a partir de los criterios evaluativos establecidos a tal efecto.

Medición: Posibilitó determinar el estado de la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo del Voleibol.

Nivel Estadístico matemático: Se utilizaron para el procesamiento de los datos.

- Pre – Experimento de control mínimo.
- Distribución Empírica de Frecuencia.
- Pruebas de Hipótesis.

Técnicas empleadas:

Taller: Se emplea durante la fase de diagnóstico en la solución de tareas colectivas para la investigación como adecuar los ejercicios a desarrollar.

Tormenta de ideas: Se emplea en la fase diagnóstico para establecer los criterios evaluativos para la ejecución técnica del Saque por abajo y Recibo en los sujetos investigados.

2.3 Fases de la investigación.

Esta investigación se desarrolla en 3 fases diferentes.

Una primera fase de Diagnóstico.

La segunda de Aplicación.

La tercera de Constatación o Comparación de los resultados.

PARTE III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

3.1 Primera Fase: Diagnóstico. (Septiembre 2010)

Resultados del Análisis Documental.

En la primera fase, se realizó un diagnóstico partiendo de la revisión de documentos oficiales como el Programa de Educación Física, el plan de clases de los profesores y la planificación del Deporte Participativo Escolar. También se revisaron documentos no oficiales como anotaciones personales de los profesores de Educación Física de la escuela.

Toda esta revisión, arrojó de manera general que el alumno de 8vo grado tiene que dominar de forma gruesa los elementos técnicos del Voleibol correspondientes a ese grado, así como aplicar los mismos en condiciones de juego.

Al analizar los planes de clases de los profesores de Educación Física, se pudo apreciar que el diagnóstico inicial de habilidades demostró la existencia de dificultades en la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo.

Las mayores dificultades técnicas en el saque fueron las siguientes:

1. Sacar el brazo lateral.
2. No realizar el golpeo con la palma de la mano.
3. No soltar el balón antes de golpearlo.
4. El balón no pasa la red.
5. Falta de coordinación de brazos y piernas.

Las mayores dificultades técnicas en el recibo fueron las siguientes:

- 1- No realizar un correcto agarre de las manos.
- 2- No hacer contacto con el balón en los antebrazos.
- 3- Falta de coordinación de brazos y piernas.
- 4- Palanquear los brazos para recibir.
- 5- Recibir con una sola mano.
- 6- Desplazarse con las manos agarradas.

Resultados del Taller:

Para la realización del mismo se tomó como punto de partida la propuesta de ejercicios hecha por Yasser López González (2010) en su Trabajo de Diploma (**Anexo # 1**), donde luego de estudiarla se decidió realizarle modificaciones, adiciones o supresiones para su aplicación por no compartir todos los criterios planteados por él, quedando seleccionados de esta manera los siguientes ejercicios.

Ejercicios para el Saque por abajo.

1- Saques por abajo desde diferentes distancias del terreno (3-6 mts) por el extremo derecho de la línea final, buscando situar el balón en las dianas de cartón posicionados en zonas específicas o débiles del otro terreno.

2- Ídem al anterior pero, buscando dirigir el balón a un compañero situado en el terreno contrario que recibirá al Centro del terreno.

3- Saques por abajo de frente desde diferentes partes de la línea final del terreno cortos y largos según se oriente por el profesor o hacia dianas de cartón posicionadas en zonas específicas o débiles.

4- Saques por abajo de frente en parejas entre 7 y 9 metros.

Nota: Se realizará desde los 9 metros si es que pueden realizarlo, de lo contrario no se debe forzar al alumno.

5- Saques desde diferentes partes de la línea final del terreno hacia variadas formaciones del recibo en cancha opuesta.

6- Competencia de saque por abajo de frente.

Desarrollo:

Se divide el grupo en dos equipos, uno en cada terreno. Los atletas de los dos equipos sacarán alternadamente y se va acumulando puntos para el equipo según la calidad de la ejecución del saque.

Reglas del juego:

- Gana el equipo que más puntos acumule.
- Se acumula puntos según la calidad de la ejecución del saque.

Ejercicios para el Recibo.

1- Se forman dos cuadros en la zona zaguera 4.5 x 4.5 metros en cada terreno. Realizan desplazamientos al frente, atrás, en diagonal al frente y recto atrás adoptando posición de la recepción por abajo.

- + En el primer cuadro los desplazamientos lo realizan con la vista al frente y hacia la red.
- + En el segundo cuadro se desplazaran igual pero realizaran con recibo de balones lanzados a corta distancia.

2- Frente a una pared marcada con figuras o dianas los alumnos realizan el voleo por abajo tratando de situar el balón en las mismas. Estas se encontraran a una altura de 3 y 4 mts y una distancia de 2 a 4 mts. Se ejecutará de manera independiente, de frente. Otra variante de esta actividad es realizar el voleo de manera continua y en equipo, cada vez que el balón de en la marca establecida acumula un punto, de lo contrario no acumula punto. Este ejercicio se realiza por tiempo, el cual será establecido por el profesor. Gana el equipo que más puntos acumule.

3- Se forman tres hileras en forma de triángulo, una recibe un balón lanzado desde un distancia de entre 4 y 8 metros y el alumno recibe a la otra hilera. Se irán moviendo e incorporando en la hilera donde circula el balón.

4- Recepción de balones enviados a la posición 5, posteriormente se ejecuta por la posiciones 1 de manera independiente. El profesor desde el terreno contrario les lanzará los balones en esas direcciones para ejecutar los desplazamientos y los envíos a las zonas delanteras específicamente por las posiciones 3-2.

5- En posiciones 1 - 6 - 5 de un terreno se ubican tres alumnos, realizan la recepción de balones lanzados y con saque según las posibilidades de los alumnos desde la cancha contraria y por el profesor. Los alumnos dirigen el recibo hacia la posición 3 o la 3-2 y se desplazan en esa dirección para capturar el balón y entregarlo al profesor.

Resultados de la Tormenta de ideas:

Para realizar las mediciones a la muestra con la que se trabajó, se hizo necesario establecer criterios evaluativos que facilitaran la evaluación de la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo puesto que en Programa de Educación Física no aparecen indicadores elaborados a tal efecto. Estos criterios quedaron establecidos de la siguiente forma:

Criterios evaluativos Saque por debajo de frente.

5 Puntos (MB): El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y puede cometer hasta 1 error fundamental que afecte la calidad de la ejecución técnica.

4 Puntos (B): El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y solo puede cometer 2 errores fundamentales de la técnica.

3 Puntos (R): El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y solo puede cometer 3 errores fundamentales de la técnica o realiza la demostración con falta de fluidez en los movimientos aunque no cometiese ningún error fundamental de la técnica.

2 Puntos (M): Si no cumple al menos los parámetros para la evaluación de 3 puntos.

Posibles errores a cometer:

6. No sacar el brazo recto.
7. No golpear el balón con el brazo extendido.
8. No adoptar la postura correcta.
9. Falta de coordinación de brazos y piernas.

Criterios evaluativos Defensa del Saque (Recibo)

5 Puntos (MB): El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y puede cometer hasta 1 error fundamental que afecte la calidad de la ejecución técnica.

4 Puntos (B): El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y solo puede cometer 2 errores fundamentales de la técnica.

3 Puntos (R): El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y solo puede cometer 3 errores fundamentales de la técnica o realiza la demostración con falta de fluidez en los movimientos aunque no cometiese ningún error fundamental de la técnica.

2 Puntos (M): Si no cumple al menos los parámetros para la evaluación de 3 puntos.

Posibles errores a cometer:

1. No realizar un correcto agarre de las manos.
2. No mantener la semiflexión de las piernas y el tronco al frente.
3. No mantener el centro de gravedad del cuerpo lo más cercano posible al suelo.
4. Falta de coordinación de brazos y piernas.
5. No seguir el balón en todo momento con la vista.
6. Palanquear los brazos a la hora del recibo.
7. Flexionar los brazos a la hora de hacer contacto con el balón.

3.2 Segunda Fase: Aplicación de los ejercicios. (Septiembre – Enero 2011)

Resultados de la evaluación en el Primer Momento. Anexo # 2. Tablas 1 y 2.

Se procedió a realizar una medición en el primer momento en el contexto de las clases de Educación Física en el mes de septiembre la cual fue evaluada por los criterios evaluativos establecidos a tal efecto. La misma arrojó los siguientes resultados:

Evaluación del Saque por abajo. (Tabla # 1).

Al evaluar la ejecución técnica de este elemento se pudo constatar que 12 alumnos alcanzaron la evaluación de mal lo que representa el 60% de la muestra en estudio, por su parte, 6 que representan el 30% se encuentran evaluados de regular, mientras que solamente 2 alumnos que representan el 10% alcanzaron la evaluación de bien.

Evaluación del Recibo. (Tabla # 2).

Al evaluar la ejecución técnica del recibo se pudo comprobar que 11 alumnos alcanzaron la evaluación de mal lo que representa el 55% de la muestra en estudio, por su parte, 5 que representan el 25% se encuentran evaluados de regular, mientras que solamente 4 alumnos que representan el 20% alcanzaron la evaluación de bien.

De manera general en el primer momento llaman la atención las deficiencias encontradas en la ejecución técnica de los alumnos con respecto al Saque por abajo y el Recibo, lo cual tiene como provecho hacer un trabajo más sensible y abierto a partir de la aplicación en el Deporte Participativo de un conjunto de ejercicios encaminados a mejorar la ejecución técnica de dichos elementos.

Resultados obtenidos de la aplicación en la práctica.

Una vez definidas las principales deficiencias se procede a la aplicación de los ejercicios en el marco del Deporte Participativo con el propósito de mejorar la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo del Voleibol en los alumnos del 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.

Resultados de la evaluación en el Segundo Momento. Anexo # 2. Tablas 3 y 4.

Evaluación del Saque por abajo. (Tabla # 3).

Al evaluar la ejecución técnica de este elemento luego de aplicada la propuesta se pudo comprobar que 11 alumnos alcanzaron la evaluación de muy bien lo que representa el 55% de la muestra en estudio, por su parte, 7 que representan el 35% se encuentran evaluados de bien, mientras que solamente 2 alumnos que representan el 10% alcanzaron la evaluación de regular.

Evaluación del Recibo. (Tabla # 4).

Al evaluar la ejecución técnica del recibo se pudo comprobar que 13 alumnos alcanzaron la evaluación de muy bien lo que representa el 65% de la muestra en estudio, por su parte, 5 que representan el 25% se encuentran evaluados de bien, mientras que solamente 2 alumnos que representan el 10% alcanzaron la evaluación de regular.

De manera general en el segundo momento cabe destacar la progresión de resultados que hubo en la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo con respecto a las evaluaciones alcanzadas por los alumnos en el primer momento.

3.3 Tercera Fase: Constatación o Comparación de los resultados.

La obtención de los resultados del segundo momento facilitó la realización de la comparación de los resultados, antes y después de aplicados los ejercicios para el mejoramiento de la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo del Voleibol en los alumnos del 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara a través del sistema estadístico SPSS para Windows versión 15.0.

Se utilizaron las técnicas estadísticas Análisis Descriptivo, específicamente las Medidas Descriptivas, en este caso **La MODA** y Análisis Inferencial, específicamente Prueba de Hipótesis, en este caso **la Prueba de los Signos**. Esto permitió comprobar que se cumple la hipótesis planteada inicialmente en la investigación. **(Anexo # 2. Tablas 5 y 6).**

Resultados del Análisis Descriptivo.

Para caracterizar al grupo de manera general en cuanto a la ejecución técnica, se realizó a partir de los resultados de la medición un análisis descriptivo, el cual permite afirmar que en el primer momento el grupo alcanzó la evaluación de mal (M), pues así lo corrobora la moda, siendo esta la evaluación que más se repite en los alumnos tanto en el Saque por abajo como el Recibo. En cuanto al segundo momento a partir de los resultados derivados de la moda se aprecia que el grupo tuvo una notable mejoría, pues alcanzó la evaluación de muy bien (MB) como valor que más se repite para ambos elementos técnicos. (Tabla # 5).

Resultados de la Prueba de Hipótesis.

Para determinar si las diferencias que hubo en la ejecución técnica de Saque por abajo y el Recibo entre un momento y otro fueron o no significativas, se realiza el análisis inferencial mediante la aplicación de la prueba de hipótesis no paramétrica “Prueba de los Signos”.

Al analizar los resultados arrojados en esta prueba, los mismos permiten afirmar que tanto para el Saque por abajo como para el Recibo, los cambios alcanzados en la ejecución técnica fueron significativos al comparar ambos momentos, quedando demostrada de esta manera la hipótesis planteada en la investigación.

Conclusiones

1-) El diagnóstico del estado actual de la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo del Voleibol en los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara arrojó la existencia de dificultades en la realización de los mismos con 12 y 11 alumnos evaluados de mal respectivamente.

2-) Se aplicaron los ejercicios seleccionados con modificaciones y adiciones en el Deporte Participativo, para mejorar la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo a los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara.

3-) Los ejercicios aplicados en el Deporte Participativo para mejorar la ejecución técnica del Saque por abajo y el Recibo del Voleibol en alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara fueron efectivos pues se lograron cambios significativos al comparar los resultados del diagnóstico inicial con los alcanzados después de la aplicación de la propuesta.

Recomendaciones

Generalizar la aplicación de estos ejercicios a todos los alumnos de 8vo grado de la ESBÚ Ricardo Zenón de Santa Clara en el Deporte participativo.

Bibliografía.

- 1- Damas Arroyo, J. Y Julián Clemente, J. A. (2002). La enseñanza del voleibol en las escuelas deportivas de iniciación. Madrid: Editorial Gymnos.
- 2- Düerrwächter, G. (1998). Iniciación al voleibol. Aprender jugando. Practicar jugando. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- 3- Navelo Cabello, Rafael, Programa de Preparación del Deportista Voleibol: Federación Cubana de Voleibol ISCF / et al / 2003. —93p.
- 4- Reider Herman y Fischer Gabriele. Aprendizaje deportivo. Metodología y Didáctica. Editorial Martínez Roca S.A. 1994.
- 5-Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol. Guía de Voleibol de la A.E.A.B, 2000
- 6- Barrios recio Joaquín, Ranzola Ribas Alfredo. “manual para el deporte de iniciación y desarrollo”.Editorial Deportes INDER. José Antonio huelga. La habana. Cuba, 1998.
- 7- Bill Neville. El Entrenamiento Exitoso en el Voleibol. deportes.<http://www.efdeportes.com>.año 6.Nº 32.
- 8- Castro Ruz Fidel. La educación constituye nuestro escudo invencible. (Copilación de discursos). Editora Alejo Carpentier. La Habana 2005. p.3
- 9- Dick, F. W... Principios de Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, Barcelona, España. 1993.
- 10- Estévez Cullell, Migdalia y otros “La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología”. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana, 2004.
- 11.- García Manso, J. M., Navarro Valdivieso, M., & Ruiz Caballero, J. A... Planificación del Entrenamiento Deportivo Gymnos. Editorial Deportiva. Madrid, España, 1996
- 12- Leal de Oliveira, A. “conceptos generales sobre la educación física y los deportes”. Presidente de la f.i.e.p. Trabajo en “Boletín Científico Técnico” # 2 .INDER. 1963.

13- López Rodríguez Alejandro. El proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física. Hacia un enfoque integral físico-educativo. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana. 2005.

14- Escudero Lamas Sara. El proceso de enseñanza – aprendizaje en la educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana. 2003.

15- Benavides Vega Ezequiel. La clase de Educación Física. Actualidad y perspectivas. Editorial Unidad impresora “José Antonio Huelga”, INDER. Ciudad Habana, 1986.

16- Moras, Gerard. La Preparación Integral en el Voleibol, deportes.<http://www.efdeportes.com>.año 6.Nº 32.

17- Nóvikov y I Matvéiev. Fundamentos generales de teoría y metodología de la Educación Física, 2001.

18- Pila Teleña, Augusto. Educación Física y Deportiva. Editorial Pila Teleña, Madrid, 1985.

19- Revista Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, # 256 de agosto del 2001.

20- Sánchez Bañuelos, F. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Editorial Gymnos. S.A. Madrid. España, 1995.

21- Viciano Ramírez, Jesús. El proceso de la planificación educativa en la educación física. Educación Física. deportes.<http://www.efdeportes.com>.año 6.Nº 32.



Anexos

ANEXO # 1

Actividades para el Saque por abajo.

Propuesta del Lic. Yasser López González.

1-Saques desde diferentes distancias del terreno (3-6-8 mts) por la derecha, buscando situar el balón en las dianas de cartón posicionados en zonas específicas o débiles del otro terreno.

2- Saques desde diferentes partes de la línea final de un terreno hacia zonas mas precisas en el terreno opuesto situadas en las zonas zagueras con dianas de cartón posicionados en zonas específicas o débiles.

3- Saques desde diferentes partes de la línea final de un terreno hacia zonas mas precisas en el terreno opuesto situadas en las zonas delanteras con dianas de cartón posicionados en zonas específicas o débiles.

4- Saques desde diferentes partes de la línea final de un terreno hacia la cancha opuesta situando el balón en zonas más precisas o específicas de la cancha contraria.

5- Saques desde diferentes partes de la línea final hacia una jugadora que se ubica en el terreno opuesto en zonas específicas de juego, dejando caer el balón como mínimo tres pasos delante, tres atrás y dos ambos lados.

6- Saques de frente desde la línea final por la derecha e izquierda de un terreno hacia las zonas opuestas.

7- Saques de frente desde la línea final por la derecha, centro e izquierdo de un terreno hacia las zonas opuestas.

8- Saques desde diferentes partes de la línea final del terreno hacia variadas formaciones del recibo en cancha opuesta. El jugador valora y explica al entrenador hacia donde a dirigir el saque y por que lo hace.

Actividades para el voleo por abajo y la recepción de manos bajas.

1- Se forman tres cuadros de 3 x 3 en cada terreno. Realizan desplazamientos al frente, atrás, en diagonal al frente y recto atrás adoptando la recepción de manos bajas.

✚ En un cuadro lo realizan con control visual hacia abajo o delante de los medios que delimiten los cuadros.

✚ En el otro cuadro lo realizan con control visual hacia la red o hacia arriba.

✚ En el tercero lo realizaran con recibo de balones lanzados a corta distancia de cada esquina delantera.

2- Se forman tres cuadros de 6 x 3 en cada terreno. Realizan desplazamientos al frente, atrás, en diagonal al frente y recto atrás adoptando la recepción de manos bajas.

✚ En el primero lo realizan con recibo de balones lanzados a las esquinas delanteras.

✚ En el segundo lo realizan con recibo de balones lanzados a las esquinas traseras.

✚ En el tercero hacia donde el entrenador sorpresivamente decida.

3- Un equipo en cada terreno. Se lanzaran el balón entre ellas por debajo de la red tratando de tocar las extremidades inferiores de las atletas, las cuales adoptando la posición de recibo bajo se defenderán y desplazaran por la cancha. Cada terreno se delimitara a 6 metros de largo por 8 de ancho.

4- Frente a una pared marcada con figuras y dianas las jugadoras realizan el voleo por abajo tratando de situar el balón en las mismas. Estas se encontraran a una altura de 2, 3 y 4 mts y una distancia de 2 a 4 mts. Se ejecutara de manera independiente, de frente y lateral.

5- Recepción de balones lanzados a una jugadora colocándolo de canasta o dando en la diana cuadradas del tablero de básquet a una distancia de 3 a 6 mts. Se ejecutara de manera independiente, de frente y lateral imitando el pase desde las posiciones 1-5-6.

6- Recepción de balones enviados a la posición 5, posteriormente se ejecuta por las posiciones 6 y 1 de manera independiente. El entrenador desde el terreno contrario les lanzara los balones en distintas direcciones para ejecutar los desplazamientos cortos y los envíos a las zonas delanteras específicamente por las posiciones 3-2.

7- En posiciones 1-6-5 de un terreno se ubican tres jugadoras, realizan la recepción de balones lanzados desde la cancha contraria por el entrenador. Las jugadoras dirigen el pase hacia la posición 3 o la 3-2 y se desplazan en esa dirección para capturar el balón y entregarlo al entrenador.

8- En posiciones 2-3-4 de un terreno se ubican tres jugadoras, realizan la recepción de balones lanzados desde la cancha contraria por el entrenador. Las jugadoras dirigen el pase hacia la posición 3 o la 3-2.

ANEXO # 2

Tablas de frecuencia.

Tabla # 1 Saque 1er Momento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MB	0	0	0	0
B	2	10	10	10
R	6	30	30	40
M	12	60	60	100
Total	20	100	100	

Tabla # 2 Recibo 1er Momento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MB	0	0	0	0
B	4	20,0	20,0	20,0
R	5	25,0	25,0	45,0
M	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Tabla # 3 Saque 2do momento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MB	11	55	55	55
B	7	35	35	90
R	2	10	10	100
M	0	0	0	
Total	20	100	100	

Tabla # 4 Recibo 2do Momento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MB	13	65	65	65
B	5	25	25	90
R	2	10	10	100
M	0	0	0	
Total	20	100	100	

Tabla # 5

Estadísticos. Resultados de la MODA.

	Saque1	Recibo1	Saque2	Recibo2
Válidos	20	20	20	20
Perdidos	0	0	0	0
Moda	M	M	MB	MB

Pruebas no paramétricas. Prueba de los signos.

Frecuencias

Saque2 - Saque1	Diferencias negativas(a,b)	15
	Diferencias positivas(c,d)	1
	Empates(e,f)	4
	Total	20
Recibo2 - Recibo1	Diferencias negativas(a,b)	17
	Diferencias positivas(c,d)	0
	Empates(e,f)	3
	Total	20

- a Saque2 < Saque1
- b Recibo2 < Recibo1
- c Saque2 > Saque1
- d Recibo2 > Recibo1
- e Saque2 = Saque1
- f Recibo2 = Recibo1

Tabla # 6

Estadísticos de contraste

	Saque2 - Saque1	Recibo2 - Recibo1
Sig. exacta (bilateral)	,001(a)	,000(a)