

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Los juegos motores y su aplicación en la enseñanza del vóleybol en las
escuelas

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor.

Danilo Danyer Goicochea Jugo

TRUJILLO - PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Los juegos motores y su aplicación en la enseñanza del vóleybol en las
escuelas

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido
y forma.

Danilo Danyer Goicochea Jugo. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

TRUJILLO - PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En Trujillo, a los veintiocho días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Los juegos motores y su aplicación en la enseñanza del vóleyball en las escuelas", para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor, **DANILO DANYER GOICOCHEA JUGO**.

A las DOCE horas VEINTIÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BIEN.

Por tanto, **DANILO DANYER GOICOCHEA JUGO**, queda **APTO**, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las DOCE horas con CUARENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

INDICE

| | |
|--|-------------|
| CARATULA | i |
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTOS | iii |
| INDICE | iv |
| RESUMEN | vii |
| ABSTRACT | viii |
| INTRODUCCION | 9 |
| CAPITULO I. | 9 |
| 1.1. Los juegos motores. | 9 |
| 1.2. Base fisiológica y de formación del hábito motor. | 11 |
| 1.2.1. El proceso de formación de los hábitos motores | 12 |
| 1.2.2. Fases de la formación de los hábitos motores. | 13 |
| 1.3. Juegos cogno motores de aplicación | 14 |
| CAPITULO II | 16 |
| 2.1. Voleibol en las escuelas. | 16 |
| 2.1.1. Aspectos importantes y fundamentos básicos del vóleibol. | 17 |
| 2.1.1.1. Aprestamiento. | 17 |
| 2.1.1.2. Dominio y manejo del balón. | 17 |
| 2.1.1.3. Ejercicios en forma individual. | 18 |
| 2.1.1.4. Ejercicios en parejas | 19 |
| 2.1.1.5. Posición básica. | 20 |
| 2.1.1.5.1. Posición básica alta. | 21 |
| 2.1.1.5.2. Posición básica media. | 21 |
| 2.1.1.5.3. Posición básica baja. | 22 |
| 2.1.1.6. Desplazamientos. | 22 |
| 2.1.2. Fundamento de recepción. | 23 |
| 2.2. Historia del voleibol | 24 |
| 2.2.1. Evolución del voleibol. | 26 |
| CAPITULO III | 35 |
| 3.1. Instalaciones y equipamiento para el juego del voleibol | 35 |
| 3.1.1. Área de juego | 35 |

| | |
|---|-----------|
| 3.1.2. Superficie de juego | 35 |
| 3.1.2.1. Líneas de la cancha | 35 |
| 3.1.2.2. Líneas de delimitación | 35 |
| 3.1.2.3. Línea central | 35 |
| 3.1.2.4. Línea de ataque | 36 |
| 3.2. Zonas y áreas | 36 |
| 3.2.1. Zona de frente | 36 |
| 3.2.2. Zona de saque | 36 |
| 3.2.3. Zona de sustitución | 36 |
| 3.2.4. Área de castigo | 36 |
| 3.3. Red y postes | 36 |
| 3.3.1. Altura de la red | 36 |
| 3.3.2. Estructura | 37 |
| 3.3.3. Bandas laterales | 37 |
| 3.3.4. Antenas | 37 |
| 3.3.5. Postes | 38 |
| 3.3.6. Balones | 38 |
| CAPÍTULO IV: | 39 |
| 4.1. La planificación didáctica de la especialidad de voleibol. | 39 |
| 4.1.1. Planificar. | 39 |
| 4.1.2. Planeamiento. | 39 |
| 4.1.3. Plan. | 39 |
| 4.1.4. Planificación. | 39 |
| 4.2. Estructura metodológica del entrenamiento deportivo | 40 |
| 4.3. Etapa de Iniciación Deportiva | 40 |
| 4.3.1. Etapa de Alta Competencia. | 40 |
| 4.3.2. La edad biológica. | 40 |
| 4.3.3. La edad deportiva. | 40 |
| 4.4. Principios del entrenamiento | 40 |
| 4.4.1. Principio de la sistematización. | 40 |
| 4.4.2. Principio de la correcta relación entre el trabajo y el descanso. | 42 |
| 4.4.3. Del aumento gradual de las cargas de entrenamiento. | 42 |
| 4.4.4. De la orientación hacia logros más elevados. | 42 |

| | |
|---|-----------|
| 4.4.5. De la unidad entre la preparación física general y la especial. | 42 |
| 4.4.6. Principio de la Continuidad del Proceso de Entrenamiento. | 42 |
| 4.4.7. De las variaciones ondulatorias de las cargas. | 43 |
| 4.4.8. Principio de especialización. | 43 |
| 4.4.9. Principio de la individualización. | 43 |
| 4.5. Medios, métodos y evaluación | 43 |
| 4.5.1. Medios de entrenamiento | 43 |
| 4.5.1.1. Ejercicios de preparación general | 44 |
| 4.5.1.1.1. Gimnasia Básica. | 44 |
| 4.5.1.1.2. Fuerza. | 44 |
| 4.5.1.1.3. Ejercicios de estiramiento o stretching. | 44 |
| 4.5.1.1.4. Capacidades coordinativas. | 44 |
| 4.5.1.1.5. Resistencia. | 45 |
| 4.6. Ejercicios de preparación específica | 45 |
| 4.6.1. Fuerza especial. | 45 |
| 4.6.2. Capacidades coordinativas especiales. | 45 |
| 4.6.3. Rapidez especial. | 45 |
| 4.6.4. Velocidad de reacción. | 46 |
| 4.6.5. Resistencia especial a la rapidez. | 46 |
| 4.7. Ejercicios de competición | 46 |
| CONCLUSIONES. | 48 |
| BIBLIOGRAFIA | 49 |
| ANEXOS | 51 |

RESUMEN

La investigación es una recopilación de juegos motores y la posibilidad de que estos ayuden en la metodología pedagógica de la enseñanza del Vóleibol en las escuelas, debido a sus calidades de representar un puente de unión entre percepción pensamiento -acción y la filigénesis biológica y motriz del movimiento humano.

Se trata de una propuesta pedagógica que toma el juego como procedimiento didáctico para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños de transición desde cuatro dimensiones del desarrollo humano (cognitiva, comunicativa, corporal y ética). Visto el juego como una actividad fundamental que les permite a los niños desarrollar sus habilidades cognitivas, comunicativas y corporales; y la construcción de su personalidad; es decir, su desarrollo integral, sin perder el sentido lúdico del juego para volverlo un instrumento del conocimiento, diseñar una propuesta pedagógica con el juego como procedimiento didáctico, para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños del Voleibol.

Palabras claves: Juegos motores, voleybol, aprendizajes.

INTRODUCCION

El voleibol es un de los deportes más practicado en el mundo, este deporte presenta unas características especiales, pues es uno de los deportes colectivos que no se presentan contacto físico con el adversario, evitándose que sucedan lesiones con otros, además es un deporte en la que los practicantes deben desarrollar fundamentos básicos y técnicos que se deben complementar con el desarrollo de las capacidades físicas.

La investigación se justifica en la medida que demuestra la importancia de la lúdica y el juego en el niño para desarrollar sus diversas potencialidades en el Voleibol.

Para desarrollar las habilidades necesarias para jugar al voleibol es necesario que nuestros jugadores mejoren sus capacidades coordinativas. Antes de trabajar los elementos técnicos fundamentales, es una necesidad desarrollar la motricidad del atleta para que este sea capaz de ejecutar los movimientos complejos que requiere el vóleibol.

Pero esto implica nuestra propuesta de enseñar de manera lúdica los preceptos del vóleibol, debido a que trabajamos con escolares y no con atletas profesionales entonces esto conlleva varios aspectos básicos que tienen que ser abordados en propuestas pedagógicas.

Así tenemos que esta investigación aborda no solo la propuesta pedagógica en si sino también los aportes teóricos que están implícitos en la disciplina del voleibol en pro de planificación didáctica de la especialidad de voleibol.

En edades tempranas, cuando los jugadores están poco desarrollados a nivel físico y motriz, el voleibol puede resultar un deporte excesivamente difícil. Intentar introducir elementos técnicos, incluso aquellos más básicos, pueden ocasionar cierta frustración en el jugador, que no va a ser capaz de dominar el balón y conseguir que se mantenga en juego, lo que puede derivar en una pérdida de interés por el deporte.

Por ello con nuestros jugadores menores de 10 años debemos tener cuidado con los fundamentos que introducimos en el entrenamiento. En primer lugar es recomendable familiarizarlos con el balón a través de juegos que mejoren el cálculo de trayectorias y la

coordinación con el móvil: atrapando, lanzando, botando, etc. Poco a poco, se podrán ir introduciendo los gestos técnicos en situaciones sencillas.

Como ya hablamos en el post anterior sobre los sistemas de competición en iniciación, los juegos de atrapar y lanzar introduciendo gestos técnicos es un muy buen camino para poco a poco ir evolucionando hacia el voleibol. Lo que buscamos ahora mismo no es enseñar la técnica específica, sino buscar ejercicios que mejoren la coordinación de nuestros pequeños deportistas para poco a poco ir incrementando el nivel de juego.

Sin embargo, no sólo debemos incidir en los aspectos coordinativos en iniciación, introducir estos elementos con atletas más desarrollados es una forma divertida de entrenar y ayudar a nuestros jugadores a que tengan un mayor control de su cuerpo. Los calentamientos o la primera parte del entrenamiento pueden ser un buen momento en el que introducir los juegos motores con la finalidad pedagógica.

CAPITULO I

1.1. Los juegos motores.

Los juegos son manifestaciones concretas de esta forma originaria que orienta la acción hacia actividades no necesariamente productivas y los juegos motores responden a esta misma motivación del comportamiento humano en el campo específicamente motriz. (Castro y Toscano, 2014)

El juego modifica a la persona que juega la privilegiada relación que el juego establece entre la realidad interior y exterior, la posibilidad que brinda de moverse en un espacio intermedio, lo vincula al ejercicio de la imaginación, la invención y la expresión creadoras, proporcionando a niños y niñas una zona de actividad libre de asechanzas, un área de experiencia sin apremios ni sanciones, que les permite asimilar la realidad a su yo y descansar de las exigencias de adaptación que el medio y los adultos les imponen.” (Psicopedagogía, s/f)

La actividad lúdica tiende a probar la función en todas sus posibilidades. Parece animada por una suerte de ansia o avidez de tocar sus límites. Por eso, los niños y las niñas siempre pueden hacer el juego más difícil. Por eso, jugar es fuente de investigación, de búsqueda y creación de relaciones nuevas. (Psicopedagogía, s/f)

Sin embargo, es preciso aceptar que las niñas y los niños no juegan para aprender, conceptualizar o ser más buenos. El valor del juego no debería buscarse en los aprendizajes específicos que pueda promover, sino en la asimilación que permite de los aprendizajes que, sin él, seguirían siendo externos a la inteligencia de los niños. Sin ser, estrictamente, producto de los juegos, los aprendizajes infantiles requieren

una dialéctica del juego y de lo real, un equilibrio entre las formas propias elaboradas por la niña y el niño y el ajuste de esas formas a los datos de la realidad. (Castro y Toscano, 2014)

Los juegos constituyen un ejercicio de los aprendizajes operados en la "zona real" de la actividad infantil, que hace posible su elaboración y apropiación por las alumnas y los alumnos.

En el momento del ingreso a la Educación General Básica, el juego infantil asume como forma principal la de los juegos de reglas. Sin embargo, durante el Primer Ciclo se reencuentran elementos del juego simbólico y los juegos de "rol" perduran, por lo menos, hasta la finalización del Segundo Ciclo. Los juegos funcionales, por su parte, suelen ser utilizados por los niños y las niñas como ejercicio de comportamientos motores durante toda la infancia. Es preciso propiciar la expresión de este universo vivo del niño y la niña, contenido en sus simbolizaciones, en sus juegos de rol y en sus ejercicios aparentemente triviales, aceptando la espontaneidad lúdica tal cual se manifiesta. (Castro y Toscano, 2014)

En esta etapa, los juegos motores permiten el ejercicio de los esquemas de acción y decisión motriz, de las habilidades y destrezas adquiridas, a la vez que el despliegue de las capacidades y necesidades orgánicas, perceptivas, simbólicas, expresivas, creativas, en las más diversas y cambiantes situaciones. (Castro y Toscano, 2014)

Los juegos reglados motores, a su vez, proporcionan el marco para la exploración de los comportamientos de cooperación, oposición, comunicación y contra comunicaciones motrices, imprescindibles al desarrollo de la inteligencia táctica y estratégica o capacidad de anticipar y resolver situaciones. (Castro y Toscano, 2014)

1.2. Base fisiológica y de formación del hábito motor.

La base de los diferentes actos motores del hombre se encuentra en los movimientos innatos y adquiridos como resultado del aprendizaje especializado en el transcurso de la vida. (Castro y Toscano, 2014)

Actualmente solo es posible establecer interpretaciones aproximadas, sobre la naturaleza y características fisiológicas de los procesos nerviosos que intervienen y definen el desarrollo de la coordinación de los actos motores complejos, la que estará sujeta a la ininterrumpida dirección del sistema nervioso central. (Castro y Toscano, 2014)

No obstante, las insuficiencias e irracionalidad en el quehacer metodológico sobre el control y regulación de la automatización, durante el proceso del entrenamiento de los movimientos a partir de experiencias motoras anteriores, puede ser un obstáculo para la creación de nuevas acciones con estructuras análogas, siendo una fuente negativa para la transferencia de hábitos.

La base fisiológica de la formación de los hábitos motores constituye la formación de los enlaces temporales mediante la actividad reflejo-condicionada. Estas formas de enlaces garantizan la creación de nuevos movimientos y nuevas combinaciones, sobre la base de las acciones motrices adquiridas anteriormente.

Por consiguiente, en la formación de los hábitos motores, los enlaces temporales tienen un componente aferente o sensorial y un componente eferente o motor.

Durante la formación de los hábitos motores tienen un gran significado los enlaces temporales de orden superior que se establecen durante la influencia no solo del primer sistema de señales, sino a través del segundo sistema de señales. Así para la enseñanza de un movimiento no solo se utiliza la demostración del mismo, además la explicación de su ejecución; lo que posibilitará el fortalecimiento de dichos enlaces y la creación de dicho hábito. En este contexto se inserta la retroalimentación como elemento metodológico determinante. (Castro y Toscano, 2014)

El hábito motor representa un conjunto de acciones motoras compuesta de varios elementos o fases relacionadas en un acto motor único. En los deportes a cíclicos la consecutivita de las fases de movimientos es variable mientras que en los deportes cíclicos las mismas mantiene una repetición regular en cada ciclo del movimiento. (Castro y Toscano, 2014)

1.2.1. El proceso de formación de los hábitos motores

Las fases independientes de movimientos pudieran representar diferentes componentes del acto motor constituyendo un grupo de reacciones en cadenas que se manifiestan en forma de determinado estereotipo dinámico. (Castro y Toscano, 2014)

El estereotipo dinámico motor es característico para aquellos movimientos en los cuales la consecutivita de las fases del movimiento mantiene un orden invariable (deportes cíclicos).

En otros tipos de deportes en los cuales está presente la modificación externa del movimiento en relación con las nuevas situaciones existentes, como por ejemplo en los juegos deportivos, el estereotipo dinámico como forma estable del movimiento no se forma. (Castro y Toscano, 2014)

En consideración a lo anteriormente expresado Zaldivar, B. (1995:21), consideró que La preparación táctica tiene como base fisiológica el perfeccionamiento de los procesos de la actividad nerviosa superior, la que propicia que pueden ser resueltas con gran dinamismo, efectividad y exactitud los innumerables problemas motores que surgen en la actividad deportiva; una óptima preparación táctica asegura la mejor utilización de la preparación técnica y de la preparación física.

1.2.2. Fases de la formación de los hábitos motores.

Sánchez y Carmona (2004:75) La actividad motora del hombre se caracteriza por su gran variabilidad. Una gran parte de los nuevos actos motores adquiridos gracias a la plasticidad del sistema nervioso central tienen lugar por

la vía de extrapolación. En la formación del hábito motor se diferencian algunas características que pueden ser agrupadas en tres fases.

El tiempo que se dedica a la enseñanza del movimiento y al paso de una a otra fase depende en gran medida de la maestría del pedagogo deportivo, de las particularidades individuales del atleta, la experiencia motora, la edad y el deseo o motivación que presente el mismo. Se distinguen en la formación de dicho hábito las fases de generalización, concentración y estabilización. (Castro y Toscano, 2014)

En la primera fase es característica la irradiación de los procesos de excitación, lo cual condiciona la generalización de la reacción de respuestas y la utilización de planos musculares innecesarios que provocan descoordinación del movimiento. El sujeto durante esta fase no diferencia sustancialmente las particularidades de los diferentes elementos del movimiento y solo tiene sobre él una representación general del mismo. (Castro y Toscano, 2014)

En la segunda fase se observa un predominio de la concentración de los procesos nerviosos. Por consiguiente, se mejora la coordinación y se utilizan más racionalmente los planos musculares necesarios para garantizar el movimiento.

En la misma se perfecciona el análisis de la información que llega para los diferentes sistemas sensoriales y en especial por los propios receptores del aparato motor, además los diferentes elementos del movimiento exigen una gran atención por parte del ejecutor. El proceso de concentración de la excitación se garantiza por la activación de los procesos de inhibición condicionada, en particular la inhibición diferenciada. (Castro y Toscano, 2014)

En la fase de estabilización se produce la automatización del movimiento y la completa coordinación del mismo. La atención en esta fase puede estar dirigida a la solución de otros elementos de mayor complejidad. Una importante característica de esta tercera fase es la economía del esfuerzo,

este hecho se explica por la aparición de una mayor coordinación de los movimientos. (Castro y Toscano, 2014)

1.4. Juegos cogno motores de aplicación

Toyoda (2011:45) Pase de arriba, en la etapa 1/1, con una pelota que siempre viene de frente y se pasa al frente.

1. En parejas, uno pasa la pelota de arriba, el otro la toma y repite el movimiento para asegurar la precisión, todo esto sin desplazamiento.
2. Ídem anterior pero con pase vertical intermedio, por parte del alumno que golpea la pelota
3. En parejas series de 5 pases verticales, la toman y se la dan al compañero para que realice el mismo movimiento.
4. En parejas pase de arriba continuo
5. En parejas pase de arriba continuo, con un auto pase vertical intermedio.
6. En parejas, desplazarse 9 metros realizando autopases verticales, hasta donde está el compañero, le deja la pelota y el compañero repite el movimiento.
7. Agregamos desplazamientos, en parejas uno lanza la pelota a una distancia más corta de la ubicación del compañero, este se desplaza/frena/golpea, dándole tiempo para que vuelva a su posición original y reiterar el movimiento.
8. Ídem anterior, pero el que toma la pelota le hace golpear una con desplazamiento adelante y otra con desplazamiento atrás.
9. Ídem anterior pero el que golpea realiza un auto pase vertical antes de pasar al compañero.
10. En parejas competencia de quien realiza la mayor cantidad de pases verticales posibles.
11. En parejas competencia de quien realiza la mayor cantidad de autopases verticales posibles pero dejando picar la pelota entre golpe y golpe.

12. En parejas uno le lanza la pelota en forma permanente delante, y el otro se desplaza hacia adelante, frena y golpea va uno y vuelve el otro.
13. Ídem anterior pero el desplazamiento es hacia atrás, se desplaza/frena/golpea, al igual que el anterior va uno y vuelve el otro.
14. En parejas series de 10 pases de arriba contra la pared.
15. Ídem con marcas en la pared, ya sea con líneas o círculos como objetivos.
16. Ídem pero dejándola picar entre cada pase.
17. Ídem 15) y 16) pero con un auto pase vertical intermedio.
18. En tercetos, con dos pelotas, desplazarse frenar, pasar, giro desplazarse, frenar, golpear.
19. En tercetos, sin desplazamientos, realizando un pase corto y otro largo, ahora con una sola pelota.
20. El jugador A se desplaza hasta ubicarse dentro de los tres metros, del otro lado de la red le lanzan la pelota la que deberá golpear de arriba intentando embocar en el aro o a la marca en el piso: series de 6 pelotas.

CAPITULO II

2.1. Voleibol en las escuelas.

Barrios (1998:79) El voleibol en las escuelas debe tener la debida importancia, pero nosotros en nuestra realidad no lo consideramos así y nos desentendemos, ya que la práctica de este deporte ayuda al crecimiento de este deporte en lo que se refiere a la popularidad.

Es por eso que las federaciones nacionales y los clubs de voleibol deben cooperar con las escuelas y alentarlas a incluir el mini voleibol como una parte indispensable de la educación física. Lamentablemente en la mayoría de los países las condiciones para el mini voleibol en las escuelas no son las óptimas por las siguientes condiciones que se presentan:” (Castro y Toscano, 2014)

El número de sesiones de voleibol es limitado, lo cual significa que no se dispone de tiempo suficiente para el aprendizaje y la práctica de las técnicas.

- Los profesores no son expertos en voleibol.
- Faltan instalaciones y equipamiento.
- Hay demasiados niños por grupo, y no todos ellos están interesados en el voleibol.
- No se juegan suficientes partidos.

A pesar que se presenten todas estas dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje y la práctica misma del voleibol en las escuelas, el mini voleibol puede y debe contribuir a familiarizar al niño con el voleibol. Muchos de ellos continuaran entusiasmados por este deporte, y lo jugaron en los clubs o a nivel recreativo. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1. Aspectos importantes y fundamentos básicos del voleibol.

Barrios (1998:91) Entre los aspectos importantes y los fundamentos básicos del voleibol tendremos que tocar teniendo el debido cuidado de acuerdo al grado de importancia que tiene cada uno de ellos.

2.1.1.1. Aprestamiento.

Este aspecto es de suma importancia para la práctica del mini voleibol requiere que el conjunto de sus actividades está organizado en el desarrollo de su pensamiento lógico, senso perceptual, del lenguaje y de su capacidad de resolver los problemas de aptitudes motoras, de su coordinación motriz y de la organización espacio temporal, de igual manera para mejorar su coordinación psicomotora fina óculo manual ya que el deporte lo requiere. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.2. Dominio y manejo del balón.

Los ejercicios del dominio y manejo del balón sirven para que el niño tenga contacto con el móvil (balón) con la cual se va a desarrollar el juego.

Familiarizar al niño con las sensaciones respecto al peso, dimensiones y tacto del balón.

Enseñar el manejo del balón como móvil y coordinarlo con desplazamientos.

Estos ejercicios no son movimientos de técnica individual del voleibol, que se van a realizar en el juego, sino una base para el correcto aprendizaje en posteriores etapas.

Se utilizan con los niños en las primeras etapas en jugadores experimentados y se utilizan en los principios de temperatura como ejercicio de calentamiento antes de los entrenamientos. Debemos tener en cuenta que el control debe ser con manos y dedos, y cuando el balón está en contacto con la mano. (Castro y Toscano, 2014)

Para poder ejecutar el trabajo de uso y manejo del balón en la enseñanza del voleibol a los principiantes se debe considerar las siguientes condiciones debiendo ser: Enseñar la forma más fácil de dominar cada patrón básico del juego. Eliminar el temor al balón. Aumentar el interés para la práctica del voleibol mediante los diversos procedimientos que sean atractivos. Utilizar los procedimientos adecuados en los entrenamientos que se basen en las distintas habilidades y las propias condiciones físicas de los jugadores para prevenir los dolores y las lesiones, que se puedan presentar. Evitar el hecho de introducir algunos patrones de juego sin antes haber realizado ejercicios de familiarización con el balón. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.3. Ejercicios en forma individual.

- Driblear el balón con la mano derecha luego con la izquierda alternadamente por el tiempo determinado o lo que el profesor vea conveniente.
- Hacer rebotar el balón con ambas manos realizando desplazamiento hacia adelante.
- Hacer rebotar el balón con ambas manos realizando desplazamientos hacia atrás.
- Hacer rebotar el balón con ambas manos y la vez ejecutar pasos laterales alternadamente derecha e izquierda.
- Al hacer rebotar el balón los desplazamientos del jugador con pasos cruzados hacia la derecha luego a la izquierda.
- Lanzar el balón hacia arriba luego recibirlo con un salto hacia adelante.

- Hacer que rebote el balón lo más alto que se pueda luego agarrarlo en cuclillas.
- Hacer pasar el balón alrededor de la cintura, la pierna, hacer el ocho entre los pies por el ras del piso luego a la altura de la rodilla.
- Hacer dribling con el balón empleando una sola mano en la posición de cuclillas, extendiendo una pierna hacia adelante luego alternar con la otra.
- Ubicar el balón entre los tobillos o las rodillas luego desplazarse y hacer giros.
- Coger el balón entre las manos estiradas estando en posición de cubito dorsal, para luego rodar hacia la derecha e izquierda.
- Sostener el balón entre los pies para luego realizar el salto de la carpa.
- Se arroja el balón alto hacia adelante, mientras el balón se encuentra elevado el jugador realiza una plancha para coger el balón.
- Hacer que rebote el balón hacia adelante para atraparlo en cuclillas.
- Lanzar al balón lo más alto que se pueda sentarse luego agarrarlo parado.
- Ubicar el balón a la altura de los glúteos lanzar hacia arriba para luego cogerlo adelante. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.4. Ejercicios en parejas

- Entre dos jugadores a una distancia de 3 mts. se arrojan el balón se sientan luego lo atrapan.
- Entre dos jugadores a una distancia de 3 mts. se arrojan el balón en posición supina.
- Estando en posición sentados se arrojan el balón a la altura del pecho.

- En posición parados los jugadores a una distancia de 3 mts. se lanzan el balón y reciben realizando un giro.
- Se lanza al balón hacia arriba en el mismo lugar donde se encuentra a una distancia de 3 mts., para coger el balón debe desplazarse al lugar del compañero
- Ubicar al compañero en posición cuadrupedia, luego el otro hace rebotar salta y coge el balón.
- Ubicar al compañero en posición cuadrupedia, lanzar el balón, saltar y agarrar el balón.
- Frente a frente a la distancia de 6 mts en posición sentados lanzarse el balón hacia arriba y agarrarlo en posición de pie.
- Frente a frente a la distancia de 6 mts en posición parados lanzarse el balón y agarrarlo en posición sentados.
- Frente a frente a la distancia de 6 mts lanzarse al balo y agarrarlo desplazando de un lugar a otro.
- Uno de los jugadores sentado, el otro a una distancia de 4 mts le lanza el balón y debe atraparlo parado. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.5. Posición básica.

Hernández (1992:21) De acuerdo algunos autores la posición básica viene a ser las actitudes que se toman en el campo de juego con el objetivo de acortar el tiempo de reacción en un momento determinado.

También es una actitud física y mental de la preparación para la acción, de poder estar alerta y poder reducir al mínimo el tiempo de reacción. (Castro y Toscano, 2014)

El que respecta al voleibol que tiene las características de ser un juego de acciones cortas y de tiempos cortos de acción, hay que estar muy alerta y por esto la importancia que tiene la posición básica que el deportista tiene que adquirir primero ya que el transcurso de su práctica siempre esta alerta a la jugada. (Castro y Toscano, 2014)

En lo que respecta a la posición básica debemos manifestar que es uno de los aspectos que el futuro deportista debe estar bien formado ya que si no domina esta parte durante los años de su futuro deportivo no podrá realizarse el hecho de estar alerta significa tener las comodidades de ubicación en el terreno de juego y poder reaccionar en forma rápida en cualquier pasaje del partido. (Castro y Toscano, 2014)

Dentro de las posiciones básicas podemos enumerar tres siendo las siguientes:

2.1.1.5.1. Posición básica alta.

En esta posición el jugador que lo adopta es el que no entra en la jugada en forma inmediata, mejor dicho los jugadores que implicados como fuera de acción en especial para el bloque. El tronco se encuentra ligeramente menos flexionada que las demás posiciones estando el centro de gravedad más alto. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.5.2. Posición básica media.

En esta posición podemos ver que es el punto de partida para los distintos tipos de voleos o cuando se tiene una acción próxima de ataque o defensa. Dentro de los aspectos más importantes veremos que la posición adoptada es la más natural posible de manera que cualquier movimiento que se requiera hacer pueda efectuarse con la máxima facilidad. Las piernas en su posición van más separadas y flexionadas y los pies van orientados al frente y en dirección hacia el balón, teniendo en cuenta que la separación entre ellas es de medio paso y uno de los pies un poco más adelante que el otro. En lo que respecta de la pierna que se

adelanta dependerá de la zona donde se encuentre o la posición del jugador. La posición de las rodillas serán semi flexionadas para poder amortiguar el golpe del balón con un ligero ballesteo. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.5.3. Posición básica baja.

Esta posición se emplea fundamentalmente durante la recepción durante la defensa del campo. Las recomendaciones específicas son que las piernas se deben flexionar completamente. La cadera debe estar ubicada más baja que las rodillas y el peso del cuerpo debe caer sobre la pierna que se encuentra ubicada hacia atrás y que se encuentra apoyada en el piso por la punta del pie. Consideramos que la posición básica dependerá de:

- La ubicación del jugador en el campo.
- De la trayectoria del balón durante la jugada.
- Del movimiento que se tenga que utilizar.

Los defectos más importantes que se presentan durante la ejecución de las posiciones básicas es la de poner las piernas cruzadas y a la misma altura. Ubicar los brazos muy tensos y pegados al cuerpo. La extensión exagerada del tronco y bajar mucho el centro de gravedad (cadera) donde se pierde el equilibrio. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.1.6. Desplazamientos.

Hernández (1992:17) En lo que respecta a los desplazamientos diremos que son las acciones que ejecutan los jugadores para poder trasladarse del lugar donde se encuentren, hasta la ubicación donde debe realizar una acción concreta. Los desplazamientos en el voleibol se condicionan a las características reducidas que tiene el

campo de juego por lo que serán cortos y rápidos. La importancia que tienen los desplazamientos en el voleibol es importante para poder realizar cualquier acción durante un ataque y defensa.

Un movimiento que se realiza en el voleibol con la precisión y el equilibrio adecuado es porque los desplazamientos son los correctos. Se debe tener en cuenta que cualquier demora o error en la ejecución del desplazamiento influye en las acciones posteriores. (Castro y Toscano, 2014)

2.1.2. Fundamento de recepción.

Hernández (1992:75) De acuerdo a las características de juego que tiene el voleibol este fundamento es de vital importancia porque en todo el transcurso de un partido es utilizado con más frecuencia para romper el ataque del equipo contrario e iniciar la jugada para nuestro equipo que debe culminar con un ataque y buscar un punto. Debemos tener en cuenta que para la preparación de nuestros niños en lo que respecta a este fundamento es lo primordial, la recepción viene como consecuencia del gran perfeccionamiento que viene surgiendo en los saques y ataques, este fundamento requiere de algunos aspectos como son:

- Que la posición de los brazos parte desde los hombros, con una pronación (girando hacia afuera).
- Los antebrazos unidos por los codos, buscando la mayor superficie posible con el balón en tercio medio.
- Se debe tener un buen equilibrio.
- La ubicación de las manos es que una de ellas dentro de la otra con los pulgares adentro.
- El golpe al balón es con el antebrazo la parte del tercio medio y no con la muñeca de las manos porque se pierde al amortiguamiento y no se le da la dirección adecuada al balón.

- La posición que adopta en la de media y baja con las piernas abiertas.
- Los brazos deben ir muy extendidos con un ligero ballesteo para amortiguar el golpe del balón.
- La ubicación de las piernas deben ser la correcta de medio paso con semi flexión de las rodillas y el peso del cuerpo entre ambas piernas y el centro de gravedad adelantado.

El golpe del antebrazo se debe realizar siempre con la exactitud ya que como mencionamos anteriormente cumple un papel muy importante durante el éxito de un ataque.

Una recepción de antebrazo bajo y rápido da la ventaja de poder dar la sorpresa se constituye en un juego rápido. La recepción alta y larga proporcionara calma y claridad en la construcción de un ataque.

Una buena recepción con la debida flexión de las piernas y la buena ubicación de los brazos teniendo en cuenta el ligero ballesteo de flexión y extensión hace que se cumpla este fundamento.

Los errores más comunes que se presentan durante la preparación del deportista en este fundamento vienen a ser un mal equilibrio del cuerpo en la posición básica, el movimiento exclusivo de los brazos, el cruzar los dedos de las manos para realizar la recepción, el golpear el balón con las muñecas, la ubicación de los brazos paralelos al suelo durante el golpe del balón, la no realización de la flexión de rodillas y la no realización del movimiento de resorte para amortiguar.

2.2. Historia del voleibol

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de Educación Física en el YMCA (Young's Men's Chirstian Association) (Asociación de Jóvenes cristianos) de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos.

Morgan se dio cuenta de que sus alumnos de las clases nocturnas, generalmente hombres de negocios, no se adaptaban bien al baloncesto, creado cuatro años antes, en 1891, y pensó en algún juego que brindara entretenimiento y competición, a la vez que sea recreativo, sin contacto físico y que por consiguiente redujera el riesgo de lesión, al no encontrar deporte alguno existente, que cubriera sus expectativas echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego y así surgió este gran deporte que recoge las virtudes del juego limpio y el deporte individual y las estructuras mismas del juego de equipo por excelencia.

William G. Morgan describe así sus primeras investigaciones: El tenis se presentó en primer lugar ante mí, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de unos 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesaba entre 9 u 12 onzas. (Castro y Toscano, 2014)

MINTONETTE fue el primer nombre con el que se bautizó al voleibol, el nombre actual surgió de la propuesta del profesor Halslead, al cual le llamo la atención la "batida-voleo" o la fase activa del lanzamiento, y propuso llamarlo "Volleyball", en castellano se lo traduciría como pelota voleada o balón voleado, interpretándolo se acercaría a la traducción de pelota que se volea. (Castro y Toscano, 2014)

"El voleibol se hizo rápidamente popular en EEUU y Canadá, luego se introdujo en Filipinas y extremo oriente y no fue hasta la primera guerra mundial que cobró importancia en tierras europeas..." , a la cual llevo a las playas francesas de Normandía y Bretaña a través de los soldados norteamericanos que combatieron en la Primera Guerra Mundial. Su popularidad creció rápidamente, pero el juego se

desarrolló sobre todo en los países orientales dónde el clima frío hizo al gimnasio particularmente atractivo.

La llegada a Latinoamérica se dio de diversas formas, el primer país latinoamericano en conocer el voleibol fue Cuba, en 1906, gracias a un funcionario del ejército norteamericano, Augusto York, que tomó parte en la segunda intervención militar en esta isla del Caribe; en 1917 la propia YMCA (Young's Men's Chirstian Association) llevó el Voleibol al Brasil. (Castro y Toscano, 2014)

En los viajes al exterior que realizaban los oficiales del ejército ecuatoriano para capacitarse en los artes de la guerra y la defensa, tuvieron interacción con oficiales que practicaban, jugaban el voleibol y los cuales transmitieron este deporte a los oficiales ecuatorianos. De regreso en nuestro país los oficiales se encargaron de difundir el voleibol entre la tropa, pero cuando la tropa se encontraba en misiones en lugares en donde no se podía reunir al número necesario de jugadores que exigía el voleibol, estos tuvieron que adaptarlo al número de miembros que se encontraran en ese momento, que por lo general no permitía completar los 12 jugadores. Los soldados difundieron este deporte en las poblaciones donde se establecían y de ahí en adelante se ha convertido en un deporte nacional, popular. Es así que la introducción del Voleibol tiene sus inicios por el año de 1932. (Castro y Toscano, 2014)

2.2.1. Evolución del voleibol.

El voleibol al igual que otros deportes no ha estado exentó de modificaciones, tanto en la mecánica de juego como en su reglamento. Desde su creación hasta el momento actual ha experimentado una gran cantidad de cambios, que se han dado de manera particular o regional, que hasta antes de la creación de la FIVB que organiza y reglamenta su práctica a nivel mundial, fueron según los criterios de cada uno de los países en donde se practicaba, es así, que el número de jugadores era diferente de región a región, por ejemplo, en EE.UU era de 6 jugadores, mientras que en ciertos países del Asia llegaban a ser 9; a la par, la mecánica de juego evolucionó, dando origen a nuevos movimientos de ataque y defensa. (Villavicencio, 2014)

Todo este proceso evolutivo perseguía la finalidad de hacer del Voleibol un deporte atractivo, competitivo y mundial. A continuación, se expone las fechas, los cambios y los lugares en donde se dieron:

En el año de 1895 aparece el Voleibol, el Norteamericano Morgan vio la necesidad de un deporte para sus alumnos, que no implicara peligro de lesión y sea recreativo, ninguno de los deportes existentes le brindaban lo que él buscaba, así que, pidió prestada la red de tenis, y la levantó alrededor de 6 pies con 6 pulgadas (1,97m), sobre el suelo, la altura de un hombre corriente anglosajón.

En tanto al balón experimentaron con la cámara de aire del balón de baloncesto, pero se le reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probó con el balón de básquetbol, pero era demasiado grande y demasiado pesado; de esta manera se vio en la necesidad de construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesará entre 9 y 12 onzas. (Castro y Toscano, 2014)

El 7 de julio de 1896 en la Universidad de Springfield se jugó el primer partido de "voleibol", las primeras reglas, diseñadas por el propio Morgan, exigían un campo de 7.62 x 15.24 m, cualquier número de jugadores, 9 rotaciones con 3 saques para cada equipo en cada rotación, ningún límite al número de contactos de la pelota permitido para cada equipo antes de enviar la pelota al equipo contrario; en caso de un error en el saque se permitía un nuevo intento (como en el tenis), y una pelota que tocaba la red sería considerada una falta (con la pérdida del punto) excepto en el caso del primer intento de saque, el lapso en que un jugador con el servicio se ponía el balón en movimiento y nadie contestaba a su saque, en lugar de punto, se llamó inning. El objeto era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Era jugado combinando características del Tenis y Balonmano. (Castro y Toscano, 2014)

En el año de 1896, la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) publica el primer reglamento, en donde, el tamaño de la cancha fue de 7.50 x 15.24 m, la red medía de ancho de 0.60 m y 2.13 m de altura, si el balón tocaba el suelo era falta, es decir se conseguía un punto.

En 1900, se diseñó una pelota especial para el nuevo deporte. La altura de la red ascendió a los 2.28 m. Cada set se jugaba hasta los 21 puntos.

En 1912, se modificó de nuevo el tamaño del campo, pasando a medir 10.67 x 18.29 m, Se estableció el tamaño y peso oficial de la pelota, que debería ser de color uniforme, con una circunferencia de 66.04 cm y un peso entre 7 y 9 onzas.

Se establece el número de jugadores en cancha de cada equipo en seis - en países asiáticos se juega con nueve, y aparece la rotación: para que cada jugador sirva detrás de la línea de fondo.

En 1913, en el programa de los Juegos del Lejano Oriente (Far Eastern Games) celebrados en Manila (Filipinas), aparece el juego del Voleibol, con equipos compuestos por 16 jugadores. (Castro y Toscano, 2014)

En 1915, el número de jugadores en el campo se mantuvo inconstante de nuevo, variando entre 2 y 6 para cada equipo. Se decidió que el equipo que pierde un juego tenía el derecho para empezar sirviendo en el siguiente. (Castro y Toscano, 2014)

En 1916, se crearon nuevas reglas. Cada set pasó de 21 a 15 puntos, y se estableció que para ganar un partido, un equipo tenía que ganar dos de tres sets; la pelota podía pegarse con los pies; la altura de la red subió a 8 pies, mientras el peso de la pelota subió de 8 a 10 onzas. Se decidió que retener la pelota sería falta y que un jugador no pudiera tener el contacto con la pelota una segunda vez hasta después de que se había jugado por otro atleta. En Filipinas, cambió el sistema de pasar la pelota de un campo a otro; de una trayectoria alta, el balón pasó a ser golpeado en dirección descendente (remate), y al jugador que golpeaba se le denominó el "bomberino", es decir, el que bombardea. (Castro y Toscano, 2014)

En 1918, el número de jugadores por equipo se fijó definitivamente en seis.

En 1919, en China las reglas se modificaron. El número de jugadores por el equipo se estableció en 12, y un set se jugaba a 15 puntos, continuando

así la diferencia en el reglamento entre asiáticos y norteamericanos. (Castro y Toscano, 2014)

En 1920, se estableció la regla de que cada equipo sólo podía golpear el balón tres veces, con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura. El campo pasa a medir 9,14 m x 18.28 m. Se hace famosa la "bomba filipina", el sistema de pasar el balón al otro campo con un fuerte golpe al balón. Aparece para contrarrestarla el bloqueo, aunque aún sin fijar sus reglas. (Castro y Toscano, 2014)

En el año de 1922, se limita el número de toques por equipo a tres, siendo este con cualquier parte del cuerpo de la cintura hacia arriba. Se definen el tamaño de la cancha actual: 9 m x 18 m, con una zona definida para el servicio. Se establecieron los jugadores delanteros y zagueros, y no se permitió a jugadores zagueros rematar. (Castro y Toscano, 2014)

La "falta del golpe doble" apareció en las reglas. También se cambiaron las reglas de anotación, pues se estableció la necesidad de disponer de una diferencia de 2 puntos para ganar cada set.

En 1923, un equipo estaba compuesto por 6 jugadores en el campo y 12 suplentes y cada jugador tenía que tener una camiseta numerada. Aparece la rotación, el equipo que gana el derecho a servir debe rotar en el sentido de las agujas del reloj. El saque sería hecho por el jugador colocado en el lado derecho de la línea de zagueros. Si un jugador tocara el campo del adversario durante el juego sería falta - "invasión; la altura mínima del techo se fijó en 4.57 m. (Castro y Toscano, 2014)

En 1925, se implantó la existencia de dos tiempos muertos en cada set para cada equipo. Una vez más el peso de la pelota se modificó de 255 g a 283 g.

En el año 1926, la longitud de la red se fijó en 9.58m, un equipo con menos de 6 jugadores era sancionado con la derrota en el partido.

En 1932, se limitaron los tiempos muertos a un minuto. Para hacer una acción, un atleta podría caminar fuera de su propio campo.

En el año 1937, se permitieron múltiples contactos de la pelota en la defensa contra los remates particularmente violentos.

En 1938, apareció el bloqueo individual y posteriormente el bloqueo colectivo, de la "mano" de Checoslovaquia quién lo perfeccionó, este se introdujo oficialmente en las reglas de juego bajo el concepto de "neutralización del remate en la red por uno o dos jugadores". Durante casi veinte años, bloquear había sido una parte importante del juego, pero no se había incluido en las reglas. Los checos fueron los primeros (y pronto seguidos por los rusos), atribuyendo la importancia necesaria a la nueva habilidad, que facilitaba la tarea ingrata de las defensas.

En 1939, la Guía Anual de la USVBA y las Reglas Oficiales del Juego de Voleibol que buscaban la homogenización de las reglas, sólo daban una información útil sobre el juego. Durante la Guerra, se usaron miles de estas guías a lo largo del mundo.

En el año 1941, en varios países, se realizaban muchos experimentos con un sistema de juego cronometrado. Se jugaban dos juegos de 20 minutos (con el tiempo suplementario en caso de empate). Pero después de varios ensayos, los experimentos fueron abandonados. Otros intentos eran el voleibol con tiempo-límite, en el que un juego duraba 8 minutos de tiempo real. Para ganar, un equipo tenía que tener una ventaja de dos puntos al final de los 8 minutos o anotar 15 puntos. Pero también esta idea no fue aceptada. (Castro y Toscano, 2014)

En 1947, se permitió a los jugadores delanteros intercambiar las posiciones para un bloqueo doble.

Se funda la FIVB de la mano de 14 federaciones, que se reunieron en París del 18 al 20 de abril, con la oficina principal en París. El francés Paul Libaud fue su primer Presidente. Se armonizaron las reglas americanas y las europeas del juego. El campo pasaba a medir 9 x 18 m; y la altura de la red era 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres. (Castro y Toscano, 2014)

Sólo en Asia, las reglas eran diferentes: el campo medía 21.35 x 10.67 m, y la red medía 2.28 m para los hombres y 2.13 m para las mujeres; no había ninguna rotación de jugadores y en el campo había 9 atletas colocados en tres líneas.

En el año 1948, se celebró el primer Campeonato de Europa en Roma y fue ganado por Checoslovaquia. Después de la guerra, las reglas se volvieron a escribir y clarificaron para hacer la interpretación más fácil. En particular, una definición clara del bloqueo. También se aclara que cada jugador tenía que estar en su lugar correcto en la rotación durante el servicio; todos los puntos anotados por un sacador en falta de rotación serían anulados; los contactos simultáneos por dos jugadores serían considerados uno; los tiempos muertos eran a un minuto, los tiempos debidos a lesión, cinco minutos; y el tiempo entre un juego y otro era de tres minutos. (Castro y Toscano, 2014)

En 1949, fue la primera vez que un colocador situado en la zona de defensa, "penetraba" permitiendo un ataque con 3 jugadores.

En el año 1951, en su 3º Congreso, la FIVB decidió que las manos de un jugador pudieran "invadir el campo contrario durante el bloqueo, pero sólo en las fases finales del remate". Además, un jugador zaguero podría rematar, siempre y cuando permaneciese en su zona. (Castro y Toscano, 2014)

En 1958, se implementa el antebrazo con ambas manos tomadas, ya que hasta este momento, se golpeaba el balón con los brazos separados.

En el año 1960, aparece la técnica del remate suave, la finta, y las técnicas de defensa en caída y rodamiento. Introduce los movimientos del judo para recuperación de balones de baja altura y difícil defensa. (Castro y Toscano, 2014)

En 1964, se implantan nuevas reglas en el bloqueo: se permitió a los bloqueadores un segundo golpe, es decir bloquear y si el balón va al campo del mismo equipo el delantero que bloqueaba podía salvar al balón suelto

para evitar que el equipo contrario consiga un punto. (Castro y Toscano, 2014)

En el año 1968, en el Congreso de México se aprueba el uso de antenas varillas para limitar el espacio aéreo y facilitar la decisión del árbitro.

En 1974, en el Congreso de la FIVB en la Ciudad de México, se decidieron dos cambios: las antenas laterales serían movidas a los límites del campo pasaron de distar 9,40 m a 9 m exactos, y serían permitidos tres contactos de la pelota después de bloquear. (Castro y Toscano, 2014)

En 1982, Se aumentó la presión de la pelota de 0.40 a 0.46 kg/cm².

En el año 1988, el 6 de mayo, la FIVB inauguró oficialmente su nueva oficina en Lausana (Suiza). El Congreso Mundial aprobó que el quinto set se jugase por el sistema de acción-punto. Se limitó la puntuación final a los 17 puntos.

En 1992, después de los JJ.OO. de Barcelona, la regla de la muerte súbita, es decir que el equipo que primero obtiene los 17 puntos se modificó, hasta que un equipo tenga una ventaja de dos puntos.

En 1994, se establece en la reglas la posibilidad de jugar la pelota con cualquier parte del cuerpo, incluso los pies; la zona de servicio se extiende atrás a lo largo de los 9 metros de la línea de fondo; la eliminación de la "falta doble" en el primer toque de una pelota que viene del campo del adversario; y se permite tocar la red accidentalmente cuando el jugador en cuestión no está intentando tocar la pelota.

En 1995, se aprueban en Atenas siete nuevas reglas:

1. El balón puede ser tocado por cualquier parte del cuerpo, de manera involuntaria (pasivamente) o a propósito (activamente).
2. La zona de saque se alarga a los 9 m
3. El doble golpe en la primera recepción es eliminado.
4. Tocar involuntariamente la red cuando se está en fase pasiva del juego no es infracción.

5. Para los campeonatos mundiales y olímpicos la zona libre debe medir como mínimo seis metros desde las líneas laterales y nueve metros desde las líneas de fondo.
6. El color y brillo de los números debe contrastar con el color y brillo de las camisetas.
7. El balón debe ser golpeado, no detenido o empujado. No hay balón detenido en acciones defensivas. No hay doble golpe en situaciones difíciles a criterio del árbitro.

En 1996, se modifican las reglas:

- Prolongación de línea discontinua en la línea de ataque. - Disminución de la presión de los balones.
- Balón que cruza la red (jugar el balón más allá de la línea central).
- Penetración por debajo de la red (sobre la falta por invasión).
- Interrupción excepcional de juego (lesiones).
- Escala de sanciones (conducta antideportiva).

En el año de 1999, se implementan las nuevas propuestas de Tokio (Japón)

- Set a 25 tantos o puntos.
- Sistema de anotación "rally point" o punto total.
- Suprimida la tentativa del servicio.
- La figura del Líbero: Jugador especialista opcional en defensa, debe ser señalado por el entrenador en la hoja de anotación con (L).

- El balón reglamentario tendrá como colores oficiales el azul, amarillo y blanco.
- Los uniformes serán confeccionados según los nuevos patrones establecidos por la FIVB. - Al entrenador se le permitirá dar orientación a su equipo con entera libertad de movimientos en la zona libre, de la línea de ataque a la zona de calentamiento.

CAPITULO III

3.1. Instalaciones y equipamiento para el juego del voleibol

3.1.1. Área de juego

El área de juego incluye el terreno de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica

La cancha de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeada de una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados. El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir del piso.

3.1.2. Superficie de juego

La superficie debe ser plana horizontal y uniforme, y no debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Se prohíbe jugar en superficies rugosas y resbaladizas.

En canchas cubiertas, la superficie de juego debe ser de color claro.

En canchas al aire libre se autoriza una pendiente para drenaje de 5 mm por metro. Se prohíbe las líneas marcadas con materiales sólidos.” (Sarmiento y Chilpe, 20010)

3.1.2.1. Líneas de la cancha

Todas las líneas tienen 5 cm de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al color del piso y de cualquier otra línea.

3.1.2.2. Líneas de delimitación

Dos líneas laterales y dos líneas de fondo limitan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo se marcan en el interior del campo de juego. (Anexo N°1)

3.1.2.3. Línea central

El eje de la línea central divide la cancha en dos campos de juego iguales, de 9 x 9 m. esta línea se extiende debajo de red de línea lateral a línea lateral. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

3.1.2.4. Línea de ataque

En cada campo, una línea de ataque, cuyo borde exterior se traza a 3 m del eje de la línea central, marca la zona de frente.

3.2. Zonas y áreas

3.2.1. Zona de frente

En cada campo, la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque. Se considera que la línea de frente se extiende más allá de las líneas laterales, hasta el final de la zona libre. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

3.2.2. Zona de saque

La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea de fondo. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm de longitud, marcadas a 20 cm de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales. El ancho de ambas líneas se incluye en la zona de saque. En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

3.2.3. Zona de sustitución

La zona de sustitución está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

3.2.4. Área de castigo

Un área de castigo, aproximadamente de 1 x 1 m, y equipada con dos sillas, está ubicada dentro del área de control fuera de la prolongación de la línea final. Pueden estar marcadas con líneas rojas de 5 cm de ancho.

3.3. Red y postes

3.3.1. Altura de la red

Ubicada verticalmente sobre la línea central, hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres, Juveniles: 2.40 m varones 2.24 m mujeres, Cadetes: 2.30 m varones, 2.18 m mujeres, Infantiles: 2.20 m varones 2.10 m mujeres, Alevines: 2.10 m, Benjamines: 2.00 m. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

La altura de la red se mide desde el centro de la cancha. La altura de la red (sobre las 2 líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder en más de 2 cm la altura reglamentaria. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

3.3.2. Estructura

La red mide 1 metro de ancho y 9,50 a 10 m de largo (con 25 cm a 50 cm a partir de cada banda lateral), y está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado. A lo largo del borde superior esta cocida una banda horizontal de 7 cm de ancho, hecho de lona blanca doblada y cocida a todo lo largo, a cada extremo la banda tiene una perforación por el que pasa una cuerda para atar a los postes y mantener la parte superior de la red tensa.” (Sarmiento y Chilpe, 20010)

Por el interior de esta banda pasa un cable flexible que ata la red a los postes y mantiene tensa la parte superior. A lo largo de la parte inferior de la red hay otra banda horizontal de 5 cm de ancho de similares condiciones a la superior por cuyo interior pasa una cuerda, la cual se ata a los postes para mantener tensa la parte interior de la red.

3.3.3. Bandas laterales

Dos bandas laterales se colocan verticalmente en la red y se ubican directamente sobre cada línea lateral. Miden 5 cm de ancho y 1 m de largo y se consideran parte de la red.

3.3.4. Antenas

Una antena es una varilla flexible, de una longitud de 1.80 m y un diámetro de 10 mm hecho de fibra de vidrio o un material similar. Una antena se fija en el costado de la red, en el extremo exterior de cada banda lateral. Las antenas están ubicadas en lados opuestos de la red.

“Los 80 cm superiores de cada antena que sobresalen por encima de la red se marcan con franjas de 10 cm de ancho, de colores contrastantes, preferiblemente blanco y rojo. Las antenas se consideran parte de la red u delimitan lateralmente el espacio de paso.

3.3.5. Postes

Los postes se ubican a una distancia de 0,50 m a 1 m de las líneas laterales, tiene una altura de 2.55 m y tienen que ser preferiblemente ajustables. Los postes deben ser redondos y pulidos y se fijan al piso sin cables. Su instalación no debe representar un peligro o representar un obstáculo.

3.3.6. Balones

El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior su color puede ser uniforme o claro o una combinación de colores. Su circunferencia es de 65 a 67 cm y su peso es de 260 a 280 gramos, su presión interior debe ser de 0,30 a 0,325 kg/cm².

CAPÍTULO IV

4.1. La planificación didáctica de la especialidad de voleibol.

La Especialidad de Voleibol se engloba dentro de la Cultura Física, y por ende obedece a parámetros que se crearon con la finalidad de desarrollar la enseñanza de actividades físicas con la mayor previsión y buscando obtener el mayor beneficio para el alumno, la institución educativa y la sociedad en general; lo cual se consigue, además de contar con los recursos necesarios, con una correcta planificación. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

Para entender el concepto de planificación tenemos primeramente que definir algunos términos, los mismos que permitan acceder con mayor claridad al proceso de planificación en el sector educativo:

4.1.1. Planificar.

Es un esfuerzo organizado, consiente y continuo para escoger alternativas viables que conducen al logro de objetivos predeterminados.

4.1.2. Planeamiento.

Es el proceso organizado, intencionado y sistematizado para generar un conjunto de planes que permitan cumplir los objetivos y metas establecidas y lograr los resultados esperados.

4.1.3. Plan.

Es un conjunto organizado de objetivos, metas, actividades, tiempo y recursos que prevé el largo plazo y que tiene el propósito de adelantarse y diseñar el futuro que queremos, que ocurra en forma preparada.

4.1.4. Planificación.

Es la base necesaria y obligatoria en el proceso de enseñanza-aprendizaje, una enseñanza cuidadosamente planificada, es garantía para conseguir los objetivos propuestos, tener seguridad en la labor docente y conseguir el respeto de los alumnos.

La planificación debe ser estrictamente personal, de cada profesor y precisamente, su valor radica en la elaboración personal de quien lo vaya a ejecutar el plan señalará la materia que se va a tratar, el objetivo, el tiempo necesario para alcanzarlo, los recursos a emplear, el método, etc.

4.2. Estructura metodológica del entrenamiento deportivo

La metodología del entrenamiento es un proceso sistemático total de la preparación de los deportistas con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica. La metodología en su estructura, responde a un proceso ordenado de leyes físicas, principios de entrenamiento, métodos de entrenamiento, sistemas energéticos (Sarmiento y Chilpe, 20010)

Con los métodos se garantiza una organización, planificación, dosificación de la carga, un control y una evaluación de la condición y forma. Nos permite plantear objetivos de trabajo y orientar el contenido del entrenamiento a través de planes y/o programas.

El desarrollo de las capacidades coordinativas, condicionantes y habilidades motoras (capacidades personales) nos orientan a fijar un hábito motor en un proceso de enseñanza y aprendizaje por repeticiones. Consolidado el hábito motor este se convierte en el gesto deportivo, el cual determina el rendimiento corporal, cuanto más exacto sea el gesto deportivo tendremos mejor definición de la técnica.

El entrenamiento deportivo es un proceso a largo plazo, se divide en tres etapas o periodos, estará supeditado a los cambios de cargas con el cual se inicia la preparación. (Anexo N°2) (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.3. Etapa de Iniciación Deportiva

Se estructura a través de Planes de Entrenamiento con los cuales se orientan las capacidades en función de objetivos a lograr. Se la denomina etapa de la especialización deportiva. Las cargas de trabajo son dosificadas con tareas para el alto rendimiento en función de los sistemas energéticos y del desarrollo físico alcanzado por las deportistas en etapas anteriores. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.3.1. Etapa de Alta Competencia.

De los 18 en adelante. Es la última etapa del proceso metodológico, no todas llegan a ella porque sus niveles de rendimiento no son lo suficientemente óptimos para acceder a la alta competencia. En los tres casos se debe tener en consideración:

4.3.2. La edad biológica.

Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico.

4.3.3. La edad deportiva.

Se relaciona directamente con la edad óptima para incursionar en una determinada modalidad deportiva. Se puede tener las condiciones necesarias, pero si no existe la identificación con el deporte, definitivamente el camino se estanca.

4.4. Principios del entrenamiento

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física conocidos como principios metodológicos del entrenamiento están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos. Es importante basar el proceso de planificación y ejecución de la programación deportiva en estos principios, ya que de su correcta aplicación dependerá en gran medida el éxito del trabajo. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.4.1. Principio de la sistematización.

La deportista tiene un nivel inicial dado, antes de aplicársele el plan de entrenamiento. Se le suministra una carga dada, esa carga provoca transformaciones orgánicas sobre los diferentes eslabones y sistemas orgánicos y como consecuencia de ello, se obtienen un nivel superior de performance o realización del deportista (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.4.2. Principio de la correcta relación entre el trabajo y el descanso.

Tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima. Tras el esfuerzo el organismo debe recuperarse o restablecerse.

4.4.3. Del aumento gradual de las cargas de entrenamiento.

Qué es Carga? Es la actividad física y/o mental que realiza la deportista con vista al desarrollo de capacidades, hábitos. La deportista cuando es sometida a un esfuerzo en el entrenamiento debe tener su adaptación a esa carga de esfuerzo para que el próximo esfuerzo sea más fuerte al anterior con la finalidad de que exista una mejora en su capacidad física.

4.4.4. De la orientación hacia logros más elevados.

El objetivo del deporte es la obtención de altos resultados deportivos, por medio del incremento de las capacidades de la deportista, además de una profunda especialización del deporte elegido.

4.4.5. De la unidad entre la preparación física general y la especial.

No es posible excluir en la preparación de la deportista la preparación general y la especial sin perjudicar sus resultados y aprovechamientos.

La capacidad de trabajo general está encaminada al perfeccionamiento multilateral de las capacidades en general.

En la capacidad de trabajo especial el objetivo está encaminado al desarrollo de las capacidades que caracterizan el deporte determinado.

4.4.6. Principio de la Continuidad del Proceso de Entrenamiento.

Este principio nos indica que el trabajo ininterrumpido, conduce a altos logros deportivos, y es una condición indispensable para el desarrollo multilateral atlético, armónico de la deportista.

4.4.7. De las variaciones ondulatorias de las cargas.

La esencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de las cargas.

Mientras mayor sea la carga, mayores serán los cambios que se produzcan y mayor será el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.4.8. Principio de especialización.

La especialización deportiva está determinada por la forma en que se deben relacionar los medios y métodos de entrenamientos en las diferentes etapas de la vida deportiva.

4.4.9. Principio de la individualización.

Cada sujeto es un todo con características completamente distintas a las de otro, desde el punto de vista de su contextura física, del funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas, del funcionamiento motor, psicológico, de adaptación. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

La individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de las cargas.

4.5. Medios, métodos y evaluación

4.5.1. Medios de entrenamiento

Para que la deportista consiga mejorar su rendimiento deportivo, es necesario que a lo largo del proceso de preparación estén presentes los diferentes medios de entrenamiento. Estos medios son todos aquellos ejercicios que se realizan de manera sistemática y dosificada. En el voleibol ser cuidadosamente seleccionados para que cumplan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento.

4.5.1.1. Ejercicios de preparación general

Son medios que aseguran el desarrollo general del organismo no tienen un campo limitado, por su intensidad, duración y grupos musculares movilizadas. Se utilizan para formar, afianzar o restablecer destrezas y para el perfeccionamiento deportivo, es decir sirven de "material de construcción" para los hábitos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva elegida para la especialización." (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.5.1.1.1. Gimnasia Básica.

Ejercicios adecuadamente realizados para el calentamiento general y especial así como para la preparación física, etc.

4.5.1.1.2. Fuerza.

Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con su propio cuerpo, implementos auxiliares y las pesas según las potencialidades del jugador.

4.5.1.1.3. Ejercicios de estiramiento o stretching.

Su diferencia sustancial del trabajo para el desarrollo de la flexibilidad es que el nivel de tensión muscular es sub máximo y el ritmo es lento.

4.5.1.1.4. Capacidades coordinativas.

Ejercicios para el desarrollo del equilibrio, orientación, reacción, diferenciación, ritmo y acoplamiento, tales como los elementos técnicos de la acrobacia, como la vuelta al frente y de espalda, ejercitaciones antero-posterior, así como los deportes auxiliares, juegos de coordinación como lanzar el balón por detrás de su cuerpo y tomarlo por delante. (Sarmiento y Chilpe, 20010)

4.5.1.1.5. Resistencia.

Carreras y deportes auxiliares para el desarrollo de la resistencia.

En el entrenamiento deportivo estos ejercicios se utilizan más en el período de preparación general, disminuyendo a lo largo de la temporada, pero no desaparecen.

4.6. Ejercicios de preparación específica

Son aquellos ejercicios que acentúan el trabajo de las capacidades motoras específicas del deporte practicado. La estructura de los ejercicios de preparación especial se determina en gran medida por la singularidad de la modalidad deportiva elegida y por ello el área de estos ejercicios es relativamente limitada.

4.6.1. Fuerza especial.

Ejercicios con medios auxiliares de pesos moderados para la fuerza especial al voleo por arriba, el saque y el salto preferiblemente.

4.6.2. Capacidades coordinativas especiales.

Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales como pueden ser para el trabajo de la defensa (caída al frente con deslizamiento, roll de frente, de espalda, caídas laterales) así como complejos de ejercicios que combinen el empleo de varios fundamentos del juego y las arrancadas varias.

4.6.3. Rapidez especial.

Ejercicios para la rapidez especial son los desplazamientos cortos y medios.

4.6.4. Velocidad de reacción.

Ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja las arrancadas varias ante estímulos preferiblemente visuales como la aparición de balones.

4.6.5. Resistencia especial a la rapidez.

Por medio de complejos de ejercicios de larga duración que combinen el empleo de varios fundamentos del juego. Ejercicios combinados carrera de velocidad y defensa de balón; bloqueo y ataque; caída, defensa y ataque; caída y ataque, entre otros.

4.7. Ejercicios de competición

Son todos aquellos ejercicios que buscan la realización de acciones motrices iguales a la competencia deportiva.

A medida que la deportista se aproxima al período de competencia y durante éste debe verificarse un aumento significativo del tiempo de entrenamiento dedicado a los ejercicios específicos y de competición, en comparación con el tiempo de entrenamiento dedicado a los medios generales.

CONCLUSIONES

- Primero. La causa fundamental de las insuficiencias que presentan los planes escrito y gráfico de la preparación teórico-práctica de los voleibolistas no radica en la falta de preparación de los profesores, radica en la no contextualización a las exigencias del deporte que presentan las metodologías.
- Segundo. La aplicación de las propuestas pedagógicas a partir de los juegos motores que son derivados de los recursos lúdicos que se establecieron en nuestra propuesta pedagógica demuestra que desde esa óptica el desarrollo de la práctica del voleibol es muy factible.
- Tercero. Se trata de un diseño metodológico alternativo para contribuir a la confección de los planes escrito y gráfico de la preparación teórico-práctica de los voleibolistas.

BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, J. (1989). Voleibol. Impresiones desde el banquillo. Federación de Voleibol del Principado de Asturias. Gijón.
- Andux, C. (1996). Modelo de dirección metodológica para la racionalización, objetividad del aprendizaje del voleibol en la clase de Educación Física. III Concurso Internacional y VIII Nacional de Educación Física. Cienfuegos.
- Banachowski, A. y otros. (1995) Guía de voleibol de la A. E. A. B. EE.UU. Editorial Paidotribo,
- Drauchke, K. Krager, C. Schulz, A y Utz, m. El entrenador de voleibol. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Donal, Ary (1999) Introducción a la Investigación Pedagógica México: Ed. LIBEMEX
- Huguet I Parella, Jordi (1989) "23 Voleibol" Edit. 92 S.A.
- Friederich Fetz, Elmer (1976) "Los test deportivos motores" Edit. Kapeluz Argentina.
- Folleto de Teoría, Metodología y Entrenamiento Deportivo. Material del Curso de Entrenadores COPEV 2011.
- Giraldez, Mariano (1985) Metodología de la Educación Física. Edit Stadium, Buenos Aires Argentina.
- Hilario C. Néstor (1978) El Mini Voleibol Lima Perú
- Matveeu, L. (1983) "Fundamentos de entrenamiento deportivo" Edit. Raduga. Moscú
- Muchaga, L. y Jáuregui H. Los Juegos Reducidos. Materiales del Curso de Entrenadores COPEV 2011.
- Pila Teleña, Augusto (1978) "Preparación física" Edit. Pila Teleña Madrid.

Quiroz, Rodolfo. Fundamentación del Mini voleibol. Material del Curso Nacional de Entrenadores de Voleibol - Nivel I.

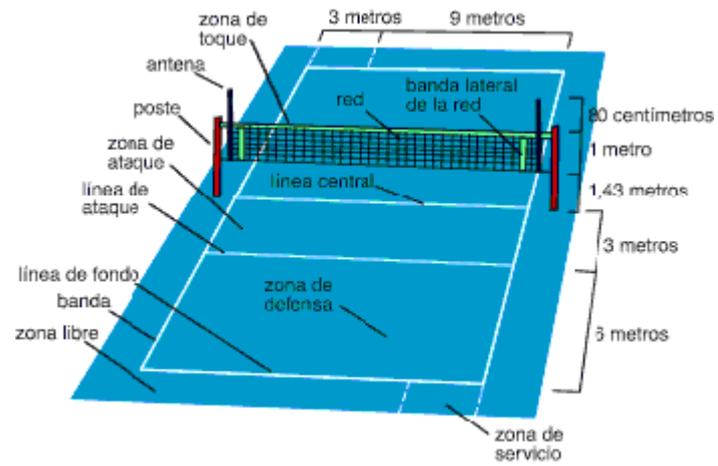
Rodríguez V. Jaime (1986) "La administración y el entrenamiento deportivo en el Perú" Lima Perú.

Sánchez Rodríguez, José y Carmona Bustamante, Jesús (2004) Juegos motores para primaria de 8 a 10 años edit. Paidotribo

Toyoda, Hiroshi. Métodos Introdutorios para Principiantes. Materiales del Curso de Entrenadores COPEV 2011.

ANEXOS

Anexo N°1

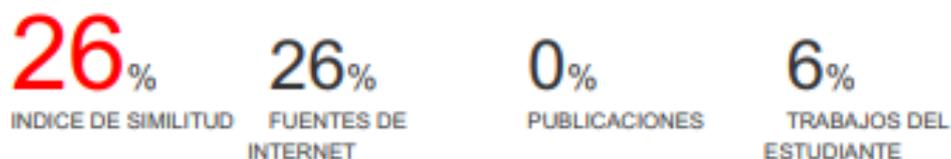


Anexo N° 2

| Componentes de la preparación | Volumen del año 2012 - 2013 | % de incremento propuesto | Volumen del año 2013 - 2014 |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Fuerza con pesas | 5500 repeticiones | 10% | 6050 repeticiones |
| Velocidad | 2000 metros | 8% | 2160 metros |
| Resistencia | 150 Km. | 10% | 165 Km. |
| TT ofensiva | 5020 minutos | 10% | 5522 minutos |
| TT defensiva | 4500 minutos | 10% | 4950 minutos |

Los juegos motores y su aplicación en la enseñanza del vóleybol en las escuelas

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet | 15% |
| 2 | es.slideshare.net Fuente de Internet | 2% |
| 3 | pt.slideshare.net Fuente de Internet | 1% |
| 4 | escolares.com.ar Fuente de Internet | 1% |
| 5 | www.monografias.com Fuente de Internet | 1% |
| 6 | www.scribd.com Fuente de Internet | 1% |
| 7 | repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 8 | www.metrovoley.org.ar Fuente de Internet | 1% |

| | | |
|----|--|-----|
| 9 | www.efdeportes.com Fuente de Internet | 1% |
| 10 | Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante | <1% |
| 11 | chava-ami.blogspot.com Fuente de Internet | <1% |
| 12 | www.nalejandria.com Fuente de Internet | <1% |
| 13 | docplayer.es Fuente de Internet | <1% |
| 14 | www.clubvigo.com Fuente de Internet | <1% |
| 15 | www.buenastareas.com Fuente de Internet | <1% |
| 16 | www.escuelaverarenas.uncu.edu.ar Fuente de Internet | <1% |
| 17 | es.scribd.com Fuente de Internet | <1% |
| 18 | portal.inder.cu Fuente de Internet | <1% |
| 19 | fundamentostecnicosdelosdeportes.blogspot.com Fuente de Internet | <1% |

| | | |
|----|--|-----|
| 20 | entrenadordefutbol.blogia.com Fuente de Internet | <1% |
| 21 | docs.com Fuente de Internet | <1% |
| 22 | glosarios.servidor-alicante.com Fuente de Internet | <1% |
| 23 | fridaescarcega554.blogspot.com Fuente de Internet | <1% |

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo