

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION



TESIS

**La Agonística y la práctica del Vóleibol en alumnos de 4° y 5°
de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,
especialidad de Educación Física

Investigadores:

Bach. Vidarte Salazar Javier Anderson

Bach. Gonzales Ruiz Niguer

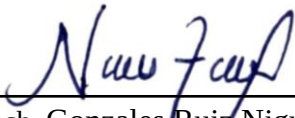
Asesor: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi

Lambayeque- Perú

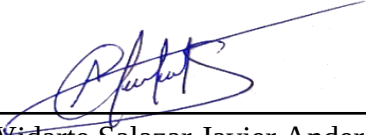
2026

La Agonística y la práctica del Vóleibol en alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, especialidad de educación física.



Bach. Gonzales Ruiz Niguer
Investigador



Bach. Vidarte Salazar Javier Anderson
Investigador



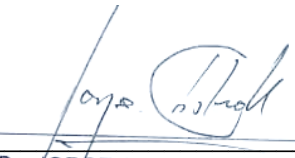
Dra. Fernández Celis María Del Pilar
Presidenta



M. Sc. Granados Barreto Juan Carlos
Secretario



M.Sc. David Bustamante Cerna
Vocal



Dr. JORGE CASTRO KIKUCHI
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS **N° 747-2026**

Siendo las 18:00 horas, del día martes 13 de octubre 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/hpb-pqjp-osc> por mandato de la Resolución N° 3273-2026-D-FACHSE de fecha 09 de octubre de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 2140-2025-D-FACHSE de fecha 12 de junio de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. MARIA DEL PILAR FERNANDEZ CELIS
Secretario(a)	: M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
Vocal	: M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
Asesor(a) Metodológico	: Dr. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): LA AGONÍSTICA Y LA PRÁCTICA DEL VÓLEIBOL EN ALUMNOS DE 4° Y 5° DE PRIMARIA EN UNA I.E. PRIVADA DE BAGUA GRANDE 2024. Presentada por VIDARTE SALAZAR, JAVIER ANDERSON Y GONZALES RUIZ, NIGUER para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 16 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de BUENO.**

Siendo las 18:55 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. MARIA DEL PILAR FERNANDEZ CELIS
PRESIDENTE(A)

M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
SECRETARIO(A)

M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre de 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

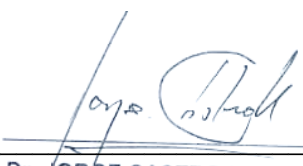
Yo Jorge Isaac Castro Kikuchi usuario revisor de la tesis titulada: **La Agonística y la práctica del Vóleibol en alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024.**

Cuyos autores son: Vidarte Salazar Javier Anderson con DNI N°70397833 y Gonzales Ruiz Niguer con DNI N°73601565; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático ha arrojado un porcentaje de similitud de 12%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, abril del 2025



Dr. JORGE CASTRO KIKUCHI
DNI: 16453781
Asesor

Adjunta:

Resumen de reporte automatizado de similitudes

Recibo digital

La Agonística y la práctica del Vóleibol en alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	11%	0%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	www.radiosantiago.cl Fuente de Internet	3%
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	2%
5	www.todofutbol.cl Fuente de Internet	<1 %
6	1library.co Fuente de Internet	<1 %
7	docplayer.biz.tr Fuente de Internet	<1 %
8	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
9	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Asesor: Jorge Isaac Castro Kikuchi
DNI: 16453781

10	juegosdeportivos10.blogspot.com	<1 %
	Fuente de Internet	
11	repositorio.ucp.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
12	es.slideshare.net	<1 %
	Fuente de Internet	
13	repositorio.puce.edu.ec	<1 %
	Fuente de Internet	
14	Submitted to Universidad Andina del Cusco	<1 %
	Trabajo del estudiante	
15	archive.org	<1 %
	Fuente de Internet	
16	www.iesppazangaro.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	

Excluir citas

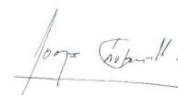
Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Asesor: Jorge Isaac Castro Kikuchi
DNI: 16453781



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Vidarte Salazar Javier Anderson Gonzales Ruiz Niguer
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: La Agonística y la práctica del Vóleybol en alumnos de 4° y 5° d...
Nombre del archivo: INFORME_FINAL_2025-1_1.docx
Tamaño del archivo: 1.13M
Total páginas: 104
Total de palabras: 23,676
Total de caracteres: 133,640
Fecha de entrega: 26-feb-2026 10:16p.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2889583589

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
MODALIDAD MIXTA

TESIS

La Agonística y la práctica del Vóleybol en alumnos de 4° y 5°
de primaria en una I. E. privada de Bagna Grande 2024

Presentada para obtener la licenciatura en Ciencias de la Educación con
mención en Educación Física

Investigadores:
Bach. Vidarte Salazar Javier Anderson
Bach. Gonzales Ruiz Niguer

Asesor: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi

Lambayeque- Perú

2025

1

Asesor: Jorge Isaac Castro Kikuchi
DNI: 16453781

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros Gonzales Ruiz Niguer y Vidarte Salazar Javier Anderson investigadoras, y el Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi asesor del trabajo de investigación **“La agonística y la práctica del vóleibol en alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024”** Confirmamos que este trabajo no es copiado ni falso. Si este no es el caso, destruiré responsable este mensaje e implementaré los controles adecuados. Esto podrá dar lugar a la revocación de los títulos o grados otorgados conforme a este informe.

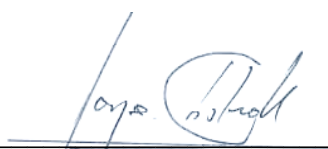
Lambayeque, octubre de 2025



Gonzales Ruiz Niguer
Investigador



Vidarte Salazar Javier Anderson
Investigador



Dr. JORGE CASTRO KIKUCHI
Asesor

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por su amor incondicional, su apoyo constante y enseñarnos que con esfuerzo y perseverancia se puede lograr.

A nuestros padres, quienes con su ejemplo nos enseñaron la importancia del esfuerzo, la dedicación y el valor de la educación. A nuestros amigos, que siempre estuvieron allí para brindarnos palabras de aliento en los momentos más difíciles.

A nuestros hijos que nos enseñan que no hay imposibles cuando el amor y la esperanza guían nuestros pasos.

A quienes se levantan cada día con esperanza y determinación, demostrando que los sueños se alcanzan con esfuerzo, fe y perseverancia.

Agradecimientos

En primer lugar agradecer a Dios, por darnos la salud, la fuerza y la oportunidad de culminar este trabajo de investigación.

A nuestros padres, por su apoyo constante, su comprensión y por motivarnos a seguir adelante en todo momento.

A nuestros amigos y compañeros, por acompañarnos durante este proceso, por su colaboración y por las experiencias compartidas que enriquecieron nuestro aprendizaje.

Y a nuestros maestros, por su orientación, sus enseñanzas y por guiarnos con responsabilidad y compromiso durante el Desarrollo de nuestra tesis.

A todos, gracias por formar parte de este logro

Índice

Resumen

Abstract

Introducción

Capítulo I Diseño teórico

1.1. Antecedentes de estudio	14
1.2. Bases teóricas	17
1.2.1 La agonística	17
1.2.1.1. La agonística en el voleibol	17
1.2.1.2. La agonística y el rendimiento deportivo	17
1.2.1.3. La praxis	18
1.2.1.4. Razones del éxito-fracaso	18
1.2.1.5. Las discrepancias	19
1.2.1.6. Preparación psicológica	19
1.2.1.7. Dinámica de los esfuerzos	19
1.2.1.8. Frustración de expectativas	20
1.2.1.9. Teorías de la agonística	21
1.2.1.9.1. Teoría de la agonística de Chantal Mouffe	21
1.2.1.9.2. La teoría de la lucha en la filosofía de Carl Schmitt	22
1.2.1.9.3. La perspectiva de Pierre Bourdieu sobre el campo social	24
1.2.1.9.4. La visión de Hannah Arendt sobre la pluralidad y el conflicto	25
1.2.1.10. Dimensiones de la agonística	27
1.2.1.10.1. Dimensión comportamental	27
1.2.1.10.2. La dimensión fisiológica de la agonística	28
1.2.1.10.3. Dimensión cognitiva	28
1.2.1.10.4. Dimensión evolutiva y adaptativa	29
1.2.1.11. Indicadores de la agonística	32
1.2.2. El Vóleibol	35
1.2.2.1. Historia del Voleibol	36
1.2.2.2. Los fundamentos técnicos del Voleibol	37
1.2.2.3. Voleibol Como Factor Educativo	39
1.2.2.4. Teorías del voleibol	40
1.2.2.4.1. Teoría de sistemas y formaciones	40
1.2.2.4.2. Teoría de la acción ofensiva y de montaje de jugada	43
1.2.2.4.3. Teoría de recepción, defensa y transición	47
1.2.2.4.4. Teorías de bloqueo	52
1.2.2.4.5. Teoría de la periodización y entrenamiento	55
1.2.2.4.6. Teoría psicológica y liderazgo	56
1.2.2.4.7. Enfoques modernos y tendencias	62
1.2.2.5. Dimensiones del voleibol	64
1.2.2.6. Indicadores del voleibol	69
1.3. Operacionalización de variables	71
1.5. Hipótesis	73
Capítulo II Diseño metodológico	
2.1. Tipo de Investigación	74

2.2. Diseño de investigación	74
2.3. Población, muestra	74
2.4. Técnicas	75
2.5. Instrumento: Ficha de observación	75
Capítulo III Resultados	
3.1. Resultados	76
Capítulo IV Análisis de resultados	
4.1. Interpretación de resultados	77
Capítulo V Propuesta de intervención	
5.1. Propuesta	90
5.1.1. Presentación	90
5.1.2. Fundamentación	90
5.1.3. Objetivos	92
5.1.3.1. General	92
5.1.3.2. Específicos	93
5.1.3.2.1. Dominio Socio-Afectivo y Valórico (Participación y Respeto)	93
5.1.3.2.2. Dominio Técnico-Táctico (Inteligencia de Juego)	93
5.1.3.2.3. Dominio Cognitivo y Motivacional (Valoración del Esfuerzo)	93
5.1.4. Habilidades	93
5.1.4.1. Contenidos	94
5.1.5. Actividades.	95
5.1.6. Metodología	96
5.1.7. Módulos:	97
5.1.8. Evaluación	97
Módulo 01: Fundamentos Tácticos y Trabajo en Equipo	98
Modulo 02: Desarrollo del Dominio Socio afectivo	99
Modulo 03 Preparación Cognitivo-Motivacional	100
Tabla 6 Preparación Cognitivo-Motivacional	100
Conclusiones	101
Recomendaciones	102
Referencias bibliográficas	103
Anexo 1	

Tablas

Tabla 1 variable dependiente	71
Tabla 2 variable dependiente	72
Tabla 3 Ficha de observación	76
Tabla 4 Fundamentos Tácticos y Trabajo en Equipo	98
tabla 5 Desarrollo del Dominio Socio afectivo	99

Figuras

Figura 1 Diseño de investigación	74
----------------------------------	----

Resumen

Nuestra investigación aborda “el “Programa de la agonística ” para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024, es una investigación descriptiva propositiva no experimental. A la muestra se le aplicó una ficha de observación como instrumento para evaluar el nivel de juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada. En el resultado, encontramos que los niños tienen un bajo nivel de juego de voleibol. La importancia del programa de la agonística para mejorar la participación en el juego del voleibol en alumnos de 4° y 5° de primaria radica en que este enfoque permite combinar la enseñanza técnica del deporte con una dimensión lúdica, participativa y formativa, que es fundamental en la educación física a nivel escolar, dado que fomenta la participación activa de todos los alumnos, a través de juegos competitivos adaptados, se logra que todos los niños y niñas participen sin miedo al error, se reduce el temor al fracaso y se valora el esfuerzo por encima del resultado, Los juegos agonísticos introducen de manera progresiva habilidades básicas como el toque de dedos, el golpe bajo y el saque, estas habilidades se practican de forma natural dentro de contextos de juego, lo cual mejora el aprendizaje y la retención motriz, también, aunque se fomenta la competencia, el programa prioriza el respeto por las reglas, el adversario y el compañerismo, asimismo Ayuda a formar actitudes positivas frente a la victoria y la derrota, aspectos clave en la formación integral del alumnado. Favoreciendo una evaluación formativa e inclusiva así mismo Fortalece el aprendizaje integral desde lo motriz y lo socioemocional

Palabras clave: Participación, juego competitivo, habilidades básicas, respeto a las reglas, compañerismo

Abstract

Our research addresses "the" Agonistic Program "to improve participation in the game of volleyball of 4th and 5th grade elementary school students in a private I. E. in Bagua Grande 2024, it is a non-experimental purposeful descriptive research. An observation form was applied to the sample as an instrument to evaluate the level of volleyball play of 4th and 5th grade elementary school students in a private I. E. In the result, we found that children have a low level of volleyball play. The importance of the agonistic program to improve participation in the game of volleyball in 4th and 5th grade elementary school students lies in the fact that this approach allows combining the technical teaching of sport with a playful, participatory and formative dimension, which is essential in physical education at the school level, since it encourages the active participation of all students, through adapted competitive games, all boys and girls participate without fear of error, the fear of failure is reduced and effort is valued above the result, The Agonistic games progressively introduce basic skills such as finger touch, low kick, and serve. These skills are practiced naturally within game contexts, which improves learning and motor retention. Although competition is encouraged, the program prioritizes respect for the rules, the opponent, and camaraderie. It also helps develop positive attitudes toward victory and defeat, key aspects of students' comprehensive development. It promotes formative and inclusive assessment and strengthens comprehensive learning from a motor and socio-emotional perspective.

Keywords: Participation, competitive play, basic skills, respect for rules, camaraderie

Introducción

La agonística en el voleibol es el conjunto de elementos que expresan la actitud competitiva del jugador o del equipo, donde se ponen en juego el deseo de superarse, de vencer al oponente, y de dar lo mejor en un entorno de rivalidad deportiva, esta tiene como componentes, la Participación activa en torneos, partidos y entrenamientos con mentalidad de superación, el deseo de mejorar y ganar, tanto a nivel individual como colectivo. El esfuerzo constante, no rendirse, incluso en situaciones adversas. Aunque hay rivalidad, se mantiene el respeto y el juego limpio (fair play), capacidad de mantener la calma y el enfoque en momentos críticos de la competencia. La agonística no implica agresividad negativa o violencia, sino una forma positiva y deportiva de enfrentar el reto competitivo. En ese mismo sentido, el voleibol es muy importante para los alumnos de 4° y 5° de primaria porque favorece su desarrollo físico, social y emocional de forma integral, a través de un juego que es cooperativo, dinámico y formativo. A esa edad, los niños están en una etapa clave para mejorar su coordinación, equilibrio, agilidad y velocidad, el voleibol trabaja, coordinación ojo-mano (al golpear el balón) saltos, desplazamientos y cambios de dirección, reflejos y orientación espacial, el voleibol es un deporte colectivo, donde el éxito depende de la colaboración entre compañeros, esto ayuda a aprender a comunicarse, respetar turnos, tomar decisiones grupales, apoyar y confiar en otros, jugar al voleibol ayuda a los alumnos a afrontar la frustración (cuando pierden un punto), celebrar los logros del equipo, aprender disciplina, respeto por las reglas y por el rival, valorar el esfuerzo más que solo el resultado, es Fácil de adaptar en la escuela, se puede jugar con balones livianos y reglas adaptadas, no requiere contacto físico fuerte (lo que reduce riesgos de lesiones), se puede jugar en espacios pequeños como patios escolares. Promueve la salud física y mental ya que estimula la actividad física, mejorando la salud cardiovascular y muscular, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima al lograr mejoras personales y grupales. El voleibol escolar es una herramienta pedagógica excelente porque combina movimiento, valores, juego y aprendizaje social, todo en una misma actividad, Ayuda a formar no solo buenos deportistas, sino también niños y niñas más seguras, cooperativas y saludables. Por las consideraciones anteriores en nuestro trabajo de investigación, el **problema queda definido de la siguiente manera:** Se observa en el proceso docente educativo en alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande, un bajo nivel de participación en la práctica del voleibol lo que

perjudica su motivación, participación y desarrollo de habilidades motrices, viendo limitada su comprensión del juego, no fomentan la participación activa y no fortalecen la adquisición de habilidades motrices, El **objetivo general**: Proponer el “Programa de la agonística ” para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024. **objetivos específicos**, **Identificar el nivel de participación** en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024. **Elaborar el marco teórico de la investigación** con las teorías científicas de la agonística y del voleibol para describir y explicar el problema, analizar e interpretar los resultados de la investigación y elaborar la propuesta. **Diseñar, el “Programa de la agonística ”** para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024. **Nuestra Hipótesis** Si se propone un “Programa de la agonística ” sustentado en las teorías científicas de la agonística y del voleibol entonces se mejoraría la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024. La investigación la desarrollamos de la siguiente manera en el **Capítulo I, diseño teórico**, los antecedentes de estudio, las bases conceptuales y teóricas, la Operacionalización de variables y finalmente la Hipótesis, **en el Capítulo II** mostramos el **diseño de investigación**, en el **capítulo III**, presentamos los resultados, en el **capítulo IV** se hace el análisis de la información recogida mediante la ficha de observación, en el **capítulo V** hacemos la propuesta del “**Programa de la agonística ”** para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024, finalmente hacemos llegar nuestras conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I Diseño teórico

1.2. Antecedentes de estudio

Internacionales

Ruiz (2022) en su estudio “El fortalecimiento de las capacidades coordinativas a través del pre deporte en el grupo de 6° c” para la Escuela Normal de Potosí, con su objetivo de “crear estrategias para desarrollar el gusto por el deporte a las alumnas, y mediante mis habilidades y estrategias didácticas planear actividades de gran impacto en las capacidades motoras de los alumnos así como la diversión de los mismos” (p. 09), Tuvo como conclusión “Lo que quería y se pretendía lograr en los alumnos era principalmente reforzar las capacidades coordinativas y el gusto por el deporte, además de que conocieran la importancia de la educación física y el gran impacto que puede tener el deporte en sus vidas” (p. 69).

Cellán (2023), en su investigación “Las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años de la unidad educativa marina Castillo de Yépez, en el periodo lectivo 2020 – 2023” objetivo “Determinar la incidencia de las capacidades físicas coordinativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes de 10 y 12 años de la Unidad Educativa Marina Castillo de Yépez en el periodo lectivo 2020 – 2023” (p. 8). “La metodología de investigación que se empleó es el método inductivo, deductivo y descriptivo, su población fue de 8ª estudiantes que tenían entre 10 y 12 años, la muestra de 67 estudiantes, utilizó un cuestionario para la toma de datos, en su resultado encontró que el 25% manifiesta que los estudiantes tienen precisión al realizar sus movimientos, mientras que un 50% dice que no y un 25% dice que solo a veces (p. 42). Y llegó a la **conclusión** Son pocos los estudiantes tienen precisión al realizar sus movimiento (p. 54).

Naranjo (2021), realizó la investigación de “Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de vóley bol en la escuela permanente de liga deportiva cantonal mejía en el año 2021, Departamento de Ambato”, su objetivo

“Determinar las falencias más notables en la aplicación de los fundamentos técnicos vóley bol” (p. 22). “La metodología utilizada es una investigación cualitativa, de campo, la población es de 796 entre entrenadores, padres de familia y deportistas, la muestra de 180 personas, se utilizó la técnica de la encuesta y la entrevista”, tuvo como conclusión “Los Entrenadores se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación de las necesidades de los deportistas que practican vóley bol, debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del vóley bol” (p. 47).

Nacionales

Huaman (2022). El estudio de “Fundamentos técnicos y práctica del voleibol, en alumnos del quinto ciclo, Moras, Huánuco, 2022” que tuvo como objetivo “determinar la relación entre los fundamentos técnicos y práctica del voleibol, en alumnos del quinto ciclo, Moras, Huánuco, 2022”, investigación desarrollada “bajo el paradigma positivista, con un tipo de investigación básica y de nivel descriptivo correlacional, el diseño empleado fue no experimental y el corte temporal fue transeccional, aplicándose los instrumentos en un período único de tiempo; la muestra de obtuvo de manera no probabilística de tipo intencional y quedó conformada por 40 estudiantes del quinto ciclo, con quienes se empleó la técnica de la observación y como instrumentos de medición una lista de cotejo para cada variable, ambas listas fueron validadas por juicio de experto fiabilidad fue calculada con el Alfa de Cronbach. Se concluyó que existe relación directa, alta y significativa entre fundamentos técnicos y práctica del voleibol ($r = ,927$ y $Sig = ,000$) en alumnos del quinto ciclo, Moras, Huánuco, 2022”.

Churayra (2023). En la investigación “Nivel de fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to grado de las instituciones educativas primarias N° 70004 José Antonio Encinas Y José Portugal Catacora N° 70001 de la ciudad de Puno - 2023” tuvo como objetivo “determinar el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to grado de las instituciones educativas primarias N°70004 José Antonio encinas y 70001 José Portugal Catadora de la ciudad de puno -

2023.” La metodología “El estudio no es experimental de diseño transaccional descriptivo. Se estudió a una muestra de 68 estudiantes del 6to grado de las edades de 10 a 12 años. El instrumento que se aplicará será el test de fundamentos técnicos del voleibol. Para el tratamiento estadístico se aplicará el análisis porcentual”. Los Resultados “el 55% de estudiantes de la institución educativa primaria N°70004 José Antonio Encinas en el fundamento técnico del voleibol se encuentra en la categoría deficiente, por otro lado el 65.10% de estudiantes de la institución educativa primaria José Portugal Catacora N°70001 en los fundamentos técnicos de voleibol se encuentra en la categoría deficiente, este resultado se debe al poco interés por parte de los estudiantes en la práctica de esta disciplina deportiva, así como también la deficiente técnica que poseen en la ejecución del movimiento se define como la utilización racional tal como menciona Planchart y Domínguez (2017). En la actualidad con este tipo de estudio se trata no solo de conocer el nivel de los fundamentos del voleibol en el nivel primario sino también que los personajes involucrados en esta etapa deportiva sepan cuáles son las deficiencias que tienen los niñas y niños en la práctica de los fundamentos de este deporte popular”.

Calliñaupa (2022), investigo acerca de este tema “Programa de entrenamiento de técnicas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del segundo grado de secundaria en la institución educativa particular Amadeus Mozart del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa-2022” su objetivo “Desarrollo del aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol: recepción, remate, pase y conducción en los estudiantes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Particular Amadeus Mozart del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa-2022” (p. 48). La metodología “es una investigación pre experimental, la población es de 22 estudiantes y 1 docente, siendo el mismo número para la muestra, para analizar los datos se usó la media tendencia central y la medida de dispersión” concluyendo que “El nivel de dominio de fundamentos técnicos del fútbol por parte de los estudiantes es medio o regular, ya que mostraron deficiencias en cuanto a los fundamentos como el pase, remate, conducción y recepción, pero también mostraron algunas potencialidades al respecto, lo cual permitió que el trabajo se realice en sus etapas sin problemas” (p. 101).

Díaz (2021), investigó acerca de este tema “Las capacidades coordinativas y las técnicas del vóley bol cuyo” objetivo es “Determinar en qué medida las capacidades coordinativas se relacionan con las técnicas del vóley bol, en los estudiantes de la I. E. Mariscal Ramón Castilla, del distrito de Chaclacayo” (p. 5). Metodología “el diseño observacional - no experimental, analítico descriptivo, correlacional de corte transversal” (p. 45). Concluyó el investigador “capacidades coordinativas muestran una correlación positiva muy alta con las técnicas del vóley bol en los estudiantes de la I. E. Mariscal Ramón Castilla” (p. 56).

1.2. Bases teóricas

1.2.1 La agonística

La palabra agonística se refiere al arte de los luchadores, abarcando tanto las técnicas como las estrategias empleadas en el combate. Este término proviene del griego, donde se relaciona con la idea de competencia y confrontación. En su esencia, la agonística no solo implica la lucha física, sino también el espíritu de competitividad que se manifiesta en diversas disciplinas deportivas y en la vida misma.

1.2.1.1. La agonística en el voleibol.

La agonística en el voleibol es un factor fundamental para el éxito de los deportistas, se refiere a la capacidad de superar las barreras inherentes al deporte. El voleibol se in deporte de equipo, que exige habilidades, precisión y regularidad

1.2.1.2. La agonística y el rendimiento deportivo

La “Agonística” es, conceptualmente hablando factor fundamental y determinante del éxito o fracaso de los deportistas en la búsqueda permanente de sus mejores performances, razón por la cual, al ejercer su acción sistémica sobre estos, nos revelará al atleta en su verdadera capacidad para superar las barreras inherentes a la situación del estrés agonístico, y, por ende, **su fortaleza**

para actualizar en la competencia, todas sus horas de entrenamiento. Es decir, es solo bajo su influencia, con los deportistas sometidos a ella, que **podemos determinar si tenemos al frente nuestro a un gran competidor o tan solo uno más de los tantos “buenos deportistas” que pasarán sin dejar huella alguna en la historia deportiva del mundo, de su país o club deportivo.**

1.2.1.3. La praxis

- El mal manejo de la agonística por parte del atleta y/o entrenadores, **nos otorgará un atleta “inhibido en su culminación”.**
- Es decir, entre el “rendimiento” obtenido en el ‘entrenamiento’ y en el de la ‘justa deportiva’ existirá una ‘discrepancia’.
- Este ‘rendimiento discrepante’ es lo que denominó como la ‘estrella de entrenamiento’ y fracaso en la competencia.

En el atleta contemporáneo encontramos a uno lleno de dudas acerca de sus verdaderas ‘capacidades y/o posibilidades por estar sometido a grandes presiones.

Por lo tanto, es de vital importancia, la comprensión **de cuántas y cuáles son las ‘motivaciones’** que llevan a cada uno de los deportistas a vivir la ‘situación de competencia’ y desarrollar una conducta obsesiva por: El éxito, la fama, el dinero, otros.

1.2.1.4. Razones del éxito-fracaso

Es una realidad innegable en el mundo del deporte de alta competencia, ya sea, Juegos Olímpicos o Campeonatos Mundiales, que:

- **Los factores psicológicos son los determinantes del éxito-fracaso en situaciones de igualdad en los otros aspectos** o como elemento sobre-compensador. Se requiere para esto una preparación específica en, lo físico, técnico-táctico y, psicológico. Desgraciadamente, a este último elemento no se le toma muy en cuenta, **dilapidando recursos materiales y humanos.**
- **Es una verdad en nuestros tiempos explícita y tácitamente aceptada, que miles de horas de entrenamiento, no bastan para transformar a una persona en atleta y a un atleta en campeón.**

- **¿La razón? La competencia adiciona un elemento presente en el formativo, pero que aquí, se manifiesta en toda su real dimensión; “la agonística”.**

1.2.1.5. Las discrepancias

Denominaré ‘rendimiento discrepante’ (Sforzini 1980):

A la diferencia resultante entre el rendimiento de entrenamiento y el de competencia, es decir:

- **“la incapacidad para expresar en forma cuantitativa lo que se posee en forma cualitativa”,** lo que lleva a fracasar a la mayoría de los deportistas...
- **‘No es lo mismo formarse para...y poder llevar a cabo aquello en circunstancias de competencia y de exigencia y/o de alta exigencia.**

1.2.1.6. Preparación psicológica

La preparación psicológica para la agonística y los agentes estresores que devienen de ella, debe ser permanente y progresiva, es la única forma de asegurarnos un rendimiento acorde a las verdaderas capacidades individuales y colectivas si es el caso.

- **Sin capacidad de resistir al estrés agonístico “no se pueden consumir grandes resultados en ningún deporte. Sforzini, México 1977.**
- **Toda la preparación y la organización de la actividad del equipo debe convertirse en una palanca que eleve la disposición psicológica del conjunto para el logro.**

1.2.1.7. Dinámica de los esfuerzos

En el voleibol actual todas las fases decisivas:

- **-Hacer o evitar puntos-,** significan instantes de participación colectiva o individual, desarrollados a una velocidad cercana al límite superior;

- Comenzando en la velocidad de desplazamiento y ejecución de todos los procedimientos técnicos-tácticos hasta la orientación y anticipación rápida de las acciones.

La adaptación superior a todos los factores del juego en sí y de la competencia:

- Físicos;
- Técnicos;
- Tácticos;
- Sico-emocionales;
- **Se cumple solamente cuando se utilizan en los entrenamientos “excitantes óptimos”.**

1.2.1.8. Frustración de expectativas

Frente a las posibilidades de rendimiento del deportista y lo que éste muestra en la realidad competitiva, se produce o se puede producir una cierta paradoja, que podemos explicitar bajo el nombre de **“frustración de expectativas”**, tales como:

- Lo que el deportista espera de sí mismo en cada partido o en uno particular;
- Lo que la prensa espera de él;
- Lo que los dirigentes tienen como expectativa de su rendimiento;
- Lo que la hinchada quiere...

Tal situación produce grandes decepciones y discusiones cuando alguna de las expectativas no se ha realizado, por ejemplo:

- **Un jugador puede quedar decepcionado y frustrado por su performance, pero, el entrenador de acuerdo a un análisis previo, no esperaba más del deportista;**
- **Por otro lado, el deportista queda convencido de su buena actuación, sin embargo, nota cierto descontento en torno a él, llevándole a sentir que se espera que haga cosas para las cuales no se siente capacitado. ...**

Debemos entender que los puntos de equilibrio para tales análisis deben provenir de:

- **La “historia deportiva” de cada competidor**

- **Del “momento histórico ” de cada uno**
- Dicho, en otros términos, **del ‘aquí y ahora’** del rendimiento deportivo del grupo y/o de cada deportista en lo individual.
- así como mis columnas y entrevistas sea un paso más hacia el verdadero sendero que nos lleve a coronar las cimas tan ansiadas.
- Creo que aún nos falta mucho camino por recorrer y que este nuevo artículo de los muchos ya publicados en los distintos medios de comunicación, así como mis columnas y entrevistas sea un paso más hacia el verdadero sendero que nos lleve a coronar las cimas tan ansiadas.

1.2.1.9. **Teorías de la agonística**

Las teorías de la agonística son enfoques que analizan la competencia, el conflicto y la lucha en diferentes contextos sociales, políticos y filosóficos. La agonística destaca la importancia del enfrentamiento y la confrontación como elementos fundamentales en la dinámica social y en la constitución de las identidades colectivas. A continuación, se presentan algunas de las principales teorías y perspectivas relacionadas con la agonística:

1.2.1.11.1. **Teoría de la agonística de Chantal Mouffe**

La teoría de la agonística de Chantal Mouffe es un enfoque en la filosofía política que busca entender y promover la democracia a través del reconocimiento y la gestión de las diferencias y los conflictos políticos. Mouffe critica las perspectivas liberales que buscan eliminar o reducir los conflictos, proponiendo en cambio una visión donde la confrontación y la disputa son componentes esenciales y saludables de la vida democrática.

Conceptos clave de la agonística según Mouffe:

- **Agonismo vs. Hostilidad:** Mouffe diferencia entre agonismo, que es una forma de confrontación política que respeta a los adversarios y los límites de la lucha, y la hostilidad, que implica la eliminación o deslegitimación del oponente. En el agonismo, los adversarios son vistos como participantes legítimos en el debate político, no como enemigos a destruir.

- **La política como lucha:** La política no debe entenderse como la búsqueda de consenso total, sino como un espacio de confrontación legítima donde las diferentes visiones del mundo y los intereses compiten en un marco de respeto mutuo.
- **Pluralismo y diversidad:** La teoría fomenta la aceptación de la pluralidad de opiniones y de identidades como elementos constitutivos de la democracia, siempre que se mantenga un marco de respeto y reconocimiento mutuo.
- **El papel del Estado y las instituciones:** Mouffe sostiene que las instituciones democráticas deben facilitar y canalizar estas luchas, permitiendo la expresión de las diferencias sin caer en la violencia o la intolerancia.
- **Construcción de un "nosotros" plural:** La visión agonística busca construir una identidad colectiva que sea inclusiva y capaz de integrar diversas voces y demandas, promoviendo un compromiso activo en la política.

Importancia de la teoría de Mouffe:

Su enfoque ha sido influyente en el pensamiento político contemporáneo, especialmente en contextos de polarización y crisis democrática, al ofrecer una alternativa que reconoce la inevitabilidad del conflicto y propone gestionarlo de manera constructiva. La agonística, en este sentido, busca fortalecer las democracias participativas y pluralistas, promoviendo un debate abierto y respetuoso.

1.2.1.11.2. La teoría de la lucha en la filosofía de Carl Schmitt

La teoría de la lucha en la filosofía de Carl Schmitt constituye un concepto central en su pensamiento político y jurídico, en el que la confrontación y el conflicto se entienden como elementos fundamentales de la realidad política y del orden jurídico.

Contexto y fundamentos: Carl Schmitt, jurista y pensador político alemán del siglo XX, enfatizó que la soberanía y la autoridad se definen en términos de la capacidad de decidir en situaciones de excepción y de confrontación. Para él, la política en su esencia es una lucha — una lucha entre amigos y enemigos — que determina la existencia misma del Estado y su autoridad.

La lucha como núcleo de la política: En su obra *El concepto de lo político* (1932), Schmitt sostiene que la distinción esencial en la política moderna radica en la identificación del enemigo. La lucha, en este contexto, no es simplemente un conflicto circunstancial, sino que es constitutiva de la existencia del Estado y del orden político. La política, por tanto, es una lucha entre diferentes grupos que representan intereses, ideas o valores incompatibles.

El concepto de la decisión y la excepción: Schmitt también desarrolla la idea de que en la lucha política se requiere una decisión soberana que pueda actuar en situaciones de excepción, donde la normalidad jurídica puede ser suspendida. La capacidad de decidir en estos momentos críticos es lo que define a un soberano. La lucha, en este sentido, se convierte en un acto de decisión que determina el curso de la historia política.

Implicaciones

- La lucha no solo es un elemento de confrontación, sino que también es un mecanismo para definir quién es amigo y quién es enemigo.
- La existencia del Estado y su autoridad dependen de la capacidad de distinguir y confrontar al enemigo potencial o real.
- La tensión entre orden y conflicto es inherente a la política y al derecho.

Resumen: Para Carl Schmitt, la lucha es la forma en que la política y el orden jurídico se manifiestan y se mantienen. La confrontación con el enemigo es el corazón del concepto de lo político, y la decisión soberana en momentos de crisis es lo que permite al estado mantener su autoridad y estabilidad.

Enfoque: La lucha como elemento central en la política y la existencia.

Conceptos clave: Estado de excepción, amigo/enemigo, soberanía.

Ideas principales: Schmitt argumenta que el concepto de enemigo es fundamental para definir la identidad política y que la soberanía reside en la capacidad de decidir en situaciones de crisis, donde la lucha y la confrontación son inevitables.

1.2.1.11.3. La perspectiva de Pierre Bourdieu sobre el campo social

La perspectiva de Pierre Bourdieu sobre el campo social es fundamental para entender cómo se estructura y funciona la sociedad desde un enfoque dinámico y relacional. Bourdieu concibió el campo social como un espacio de lucha y competencia donde diferentes actores, portadores de diversos capitales, interactúan y disputan poder, reconocimiento y recursos.

Concepto de campo social:

El campo social es un espacio relativamente autónomo y estructurado, en el que los agentes y las instituciones se sitúan en función de sus intereses y capitales específicos. Cada campo (por ejemplo, el artístico, el político, el académico) tiene sus propias reglas, lógica interna y formas de legitimación.

➤ **Capitals:**

Para Bourdieu, los actores en el campo poseen diferentes tipos de capital que influyen en su posición:

- **Capital económico:** recursos financieros y materiales.
- **Capital cultural:** conocimientos, habilidades, títulos, competencias.
- **Capital social:** redes de relaciones y conexiones.
- **Capital simbólico:** prestigio, reconocimiento y autoridad.

Estos capitales pueden ser convertidos o transferidos entre tipos, y su acumulación y posición en el campo determinan el poder y la influencia de los actores.

➤ **Hábitos:**

El hábito es un conjunto de disposiciones duraderas y transferibles que guían las prácticas y percepciones de los individuos, formando su visión del mundo y su comportamiento en el campo social. El hábito se desarrolla a partir de la historia personal y social, y condiciona cómo los actores participan en el campo.

➤ **Lucha y reproducción**

El campo social es un espacio de lucha constante por la posición y el

reconocimiento. La lucha no solo es por recursos materiales, sino también por la legitimación del conocimiento, la cultura y el poder simbólico. La estructura del campo y la distribución de capitales tienden a reproducir las desigualdades sociales, aunque también pueden ser transformados mediante la acción consciente.

➤ **Autonomía y relación con otros campos**

Cada campo tiene cierto grado de autonomía, pero también está en relación con otros campos, formando un sistema complejo. La dinámica entre estos campos influye en los cambios sociales y en la transformación de las relaciones de poder.

En resumen, para Bourdieu, la perspectiva del campo social permite entender cómo las relaciones de poder, las desigualdades y las prácticas sociales están estructuradas y cómo los actores negocian su posición en un contexto de lucha por recursos y reconocimiento

Enfoque: La competencia y el conflicto dentro de los campos sociales.

Conceptos clave: Campo, capital, lucha por la hegemonía.

Ideas principales: La agonística en este contexto se refiere a las luchas de poder y prestigio que ocurren en los diferentes campos sociales, donde los actores compiten por recursos, reconocimiento y posición.

1.2.1.11.4. **La visión de Hannah Arendt sobre la pluralidad y el conflicto**

Hannah Arendt, en su obra filosófica, aborda de manera profunda y compleja los conceptos de pluralidad y conflicto, considerándolos elementos esenciales de la condición humana y del ámbito político.

➤ **Pluralidad**

Para Arendt, la pluralidad es la característica fundamental de la condición humana, que se refiere a la existencia de múltiples y diferentes individuos, cada uno con su singularidad, perspectivas y voces propias. La pluralidad no solo implica diversidad, sino también la capacidad de reconocer y aceptar esas diferencias en el espacio público. En su obra "La condición humana", Arendt sostiene que la pluralidad es la base de la acción política auténtica, ya que permite el intercambio de ideas, la deliberación y la construcción de un

mundo común. La pluralidad, en su visión, es un elemento que enriquece la vida política y que requiere de un marco de respeto y reconocimiento mutuo.

➤ **Conflicto**

Respecto al conflicto, Arendt reconoce que en un mundo caracterizado por la pluralidad, es inevitable que surjan desacuerdos, tensiones y enfrentamientos. Sin embargo, no ve el conflicto como algo negativo en sí mismo, sino como una manifestación natural y necesaria del pluralismo. El conflicto, en su visión, puede ser una fuerza creadora que impulsa la reflexión, el cambio y la renovación política, siempre y cuando se maneje de manera responsable y en un marco que valore el diálogo y la participación. Para Arendt, el conflicto es una expresión de la libertad y la diversidad de opiniones, y debe ser gestionado mediante la deliberación pública, no a través de la violencia o la supresión de las diferencias.

➤ **Relación entre pluralidad y conflicto**

En conjunto, la visión de Arendt sobre estos conceptos resalta que la pluralidad y el conflicto son inseparables y que ambos constituyen la esencia de la vida política. La pluralidad hace posible el conflicto, y el conflicto, si se canaliza apropiadamente, puede fortalecer la democracia y la convivencia civil. La clave está en promover un espacio en el que las diferencias puedan expresarse y resolverse mediante el diálogo, en lugar de la violencia o la exclusión.

En resumen, Hannah Arendt ve la pluralidad como una condición positiva y enriquecedora del mundo humano, cuyo potencial se realiza en el espacio público, donde el conflicto surge inevitablemente y puede ser una fuerza para la acción y la creatividad política, siempre que se gestione con respeto y apertura al diálogo

En resumen, las teorías de la agonística reconocen la existencia del conflicto como un elemento esencial en la vida social y política, promoviendo enfoques que

buscan gestionar y canalizar estas disputas de manera constructiva para fortalecer la democracia y la convivencia social.

1.2.1.12. Dimensiones de la agonística

La agonística, en el contexto de la biología y la conducta animal, se refiere a las interacciones sociales relacionadas con la competencia, la lucha por recursos, territorios o parejas. Sus dimensiones principales incluyen

1.2.1.12.1. Dimensión comportamental:

Engloba las conductas observables durante las interacciones agonísticas, como amenazas, combates, desplantes, exhibiciones y señales de advertencia.

La dimensión comportamental de la agonística se refiere a las conductas y acciones relacionadas con la competencia, el enfrentamiento y la interacción entre individuos dentro de un contexto social o biológico. En biología y psicología, la agonística abarca comportamientos como peleas, amenazas, exhibiciones, intimidaciones y otras formas de interacción que tienen como objetivo establecer jerarquías, defender recursos o mantener el territorio.

Desde la perspectiva comportamental, esta dimensión implica:

- **Señales y exhibiciones:** conductas que comunican intenciones o estados emocionales, como posturas corporales, vocalizaciones o movimientos específicos.
- **Conductas de afrontamiento:** acciones dirigidas a evitar el conflicto o resolverlo de manera efectiva, como la retirada o la sumisión.
- **Conductas agresivas y de dominancia:** comportamientos que buscan imponerse sobre otros o mantener una posición jerárquica.
- **Respuesta a amenazas o desafíos:** reacciones ante la presencia de un oponente o estímulo competitivo.

La comprensión de la dimensión comportamental de la agonística es fundamental para analizar cómo los animales y los seres humanos interactúan en

contextos competitivos, cómo se establecen las jerarquías sociales y cómo se gestionan los conflictos

1.2.1.12.2. **La dimensión fisiológica de la agonística**

se refiere a los procesos biológicos y fisiológicos que intervienen durante las conductas de competencia, lucha o enfrentamiento entre animales o seres humanos. Esta dimensión incluye aspectos como:

- **Respuesta hormonal:** La liberación de hormonas como adrenalina, noradrenalina, cortisol y testosterona, que preparan al organismo para la acción, aumentando la resistencia, fuerza y agresividad.
- **Activación del sistema nervioso simpático:** Provoca aumento en la frecuencia cardíaca, presión arterial y flujo sanguíneo hacia los músculos, facilitando respuestas rápidas y potentes durante confrontaciones.
- **Aumento del metabolismo:** La movilización de energía en forma de glucógeno y grasas para suministrar la energía necesaria en situaciones de lucha o competencia.
- **Respuesta muscular:** La activación y coordinación de los músculos involucrados en la lucha, permitiendo movimientos rápidos, potentes y coordinados.
- **Sistema inmunológico:** En ciertos casos, la exposición prolongada al estrés puede afectar la función inmunitaria, aunque en fases agudas puede potenciar la respuesta.

En resumen, la dimensión fisiológica de la agonística es fundamental para comprender cómo el organismo se prepara y responde ante situaciones de competencia o confrontación, movilizando recursos biológicos para maximizar las posibilidades de éxito en el enfrentamiento

1.2.1.12.3. **Dimensión cognitiva:**

La dimensión cognitiva de la agonística se refiere a los aspectos relacionados con los procesos mentales, conocimientos, habilidades y estrategias que intervienen en la participación en actividades competitivas o en la resolución de conflictos. En

este contexto, implica la comprensión de las reglas, la planificación de acciones, la percepción del entorno, la toma de decisiones, la atención, la memoria y el aprendizaje asociados a la competencia.

Es decir, desde la perspectiva cognitiva, la agonística no solo implica el acto físico o emocional, sino también la capacidad mental para analizar situaciones, anticipar movimientos del adversario, ajustar estrategias en tiempo real y aprender de las experiencias pasadas para mejorar el rendimiento en futuras competencias.

En resumen, la dimensión cognitiva de la agonística abarca

- La percepción y atención a los estímulos relevantes en la competencia.
- La comprensión de las reglas y objetivos del juego o deporte.
- La planificación y toma de decisiones estratégicas.
- La memoria y aprendizaje de experiencias anteriores.
- La anticipación de las acciones del oponente.
- La regulación de la atención y el esfuerzo mental durante la actividad.

Esta dimensión es fundamental para optimizar el rendimiento competitivo y para el desarrollo de habilidades mentales que complementan las capacidades físicas y emocionales en contextos agonísticos.

1.2.1.12.4. Dimensión evolutiva y adaptativa:

Considera cómo estas conductas han sido seleccionadas a lo largo de la evolución para mejorar la supervivencia y la reproducción del individuo.

➤ Definición y alcance

- Comportamientos agonísticos: interacciones conflictivas entre individuos que pueden incluir confrontación física, amenaza, vigilancia, hostigamiento, retirada, sumisión y ritualización.
- Función principal: aumentar la obtención de recursos (alimento, refugio, cuidados, parejas) y/o asegurar la reproducción mediante la dominancia o la defensa de territorio.

➤ **Perspectiva evolutiva (causas últimas y próximas)**

- Causas próximas (mecanismos): señales, hormonas (p. ej., testosterona, cortisol), circuitos neurológicos, desarrollo hormonal, aprendizaje y experiencia.
- Causas últimas (propósito evolutivo): incremento en la aptitud genética a través de mayor acceso a recursos y éxito reproductivo, con costos equilibrados por beneficios.

➤ **Función adaptativa y costos-beneficios**

Beneficios selectivos:

- Asegurar recursos limitados (comida, refugio) y acceso a parejas.
- Establecer jerarquías que reducen conflictos continuos y permiten distribución de recursos.
- Disuadir a competidores sin incurrir en lucha costs altos (señales, ritualización).

Costos

- Lesiones, gasto energético, estrés fisiológico.
- Riesgo de muerte en peleas, gasto de tiempo que podría dedicarse a otras actividades.
- Posible penalización si la jerarquía no refleja capacidad real.

➤ **Mecanismos de resolución de conflicto: ritualización y señales**

- Rituales y señales para evitar peleas físicas: displays, posturas, vocalizaciones, colores brillantes, deimatic displays.
- Beneficios de la ritualización: reduce costos de combate grave y facilita reconocimiento de capacidad de un rival.
- Desescalada: comportamientos de retirada o sumisión cuando la pelea no es favorable, protegiendo integridad.

➤ **Modelos teóricos y enfoques**

- Teoría de juegos (Hawk-Dove, pelea vs. huida): evalúa cuándo es más ventajoso pelear o evitar conflicto dado coste de pelea y distribución de recursos.
- Selección de parentela y selección de grupo: agonística influye en la estructura social, jerarquías y cohesión de grupos.
- Plasticidad evolutiva: sistemas agonísticos pueden adaptarse a la distribución de recursos, densidad poblacional y presión de depredación.

➤ **Dimensiones evolutivas específicas**

- Dimensión proximate: ¿qué señales, hormonas y desarrollo cerebral regulan la agonística?
- Dimensión ultimate: ¿cómo confiere la agonística una mayor aptitud en contextos ecológicos concretos?
- Dimensión social: la formación de jerarquías estables, coaliciones y alianzas que modulan la intensidad de la agresión.

➤ **Variabilidad entre especies y contextos**

- Distribución de recursos: en recursos clumped (concentrados) tiende a más agonística; en recursos evenly distributed, menos.
- Vida en manada vs. solitarios: sociedades jerárquicas (lobos, primates) muestran estructuras agonísticas más complejas; especies solitarias muestran ritualización más que combates.
- Estrategias alternativas: monopolización del recurso por dominancia, cooperativismo temporal, dispersión de hembras, etc.

➤ **Dimensión evolutiva en humanos y vertebrados**

- En humanos: cultura, normas, estatus, señales de alto valor, y conducta ritualizada; la agonística está influida por normas sociales, leyes y estructuras de poder.
- En vertebrados: la hormonalidad (testosterona, vasopresina/oxitocina), desarrollo temprano y aprendizaje social influyen fuertemente en la expresión de comportamientos agonísticos.

➤ **Implicaciones y aplicaciones**

- Conservación y manejo: entender las agonísticas para manejo de poblaciones, reintroducciones y diseño de hábitats que reduzcan conflictos.
- Bienestar animal: minimizar sufrimiento en cautiverio mediante enriquecimiento ambiental que reduzca conflictos innecesarios.
- Interpretación de conductas: distinguir entre señales de estatus legítimo y comportamientos causados por estrés o sobrecarga de recursos.

Estas dimensiones permiten comprender la agonística como un fenómeno complejo que involucra aspectos conductuales, fisiológicos, cognitivos y evolutivos.

1.2.1.13. Indicadores de la agonística

Aquí tienes una guía práctica sobre indicadores de la agonística en la práctica del voleibol. Nota: “agonística” se refiere a las conductas relacionadas con la competencia y el enfrentamiento entre jugadores/equipos; no siempre es negativa. Puede ser saludable (competitiva, táctica) o problemática (agresiva, antideportiva).

1. Distinción clave

- Agonística positiva (competencia sana): esfuerzo, superación, lucha por balón, toma de decisiones, juego limpio, respeto a reglas.
- Agonística negativa (conducta antideportiva): provocación intencionada, insultos, agresión física o verbal, interrupciones deliberadas, hostilidad grave.

2. Indicadores observables en la práctica

A. Indicadores de agonística positiva

- Intensidad y esfuerzo sostenidos: alta energía en serves, remates y defensa; presencia constante en la jugada siguiente.
- Toma de decisiones rápidas y estratégicas: elecciones tácticas adecuadas en defensa/ataque ante presión.
- Liderazgo y comunicación clara: instrucciones, apoyo entre compañeros, comunicación durante el juego.
- Resiliencia y manejo de la frustración: recuperaciones rápidas tras errores, repetición de intentos.
- Juego limpio y respeto a reglas: adherencia a las reglas, uso correcto del balón, aceptación de decisiones del árbitro.
- Competencia controlada bajo presión: mantén la concentración en objetivos de equipo; reducción de distracciones.

B. Indicadores de agonística negativa (conductas a vigilar)

- Provocación o hostilidad visible: gestos ofensivos, tono de voz intimidante, burlas hacia rivales o compañeros.
- Agresión física o contacto innecesario: embestidas, empujones, golpes fuera de la jugada, violación de las reglas.
- Interrupciones deliberadas del juego: demoras injustificadas, disputas constantes, manipulación del balón para provocar.
- Violación del código de conducta: insultos, blasas, menosprecio hacia compañeros o rivales.
- Distracciones y falta de control emocional: risa despectiva, miradas fijas de menosprecio, silencios de agresión.
- Repetición de conductas a pesar de advertencias: incumplimiento de normas tras feedback.

3. Métodos para medir y monitorear

- Listas de observación (checklists): señala presencia/ausencia de conductas en cada acción (ej. “comunicación efectiva” “respuesta bajo presión” “conducta antideportiva”).

- Escalas de intensidad (Likert de 1 a 5): cuán intensa fue la competencia en la jugada, cuán tensa estuvo la interacción con el adversario.
- Registro de incidentes disciplinarios: anotar expulsiones, amonestaciones, o faltas antideportivas por sesión.
- Análisis de video: revisión de segments para identificar momentos de alta tensión, provocaciones, soluciones cooperativas.
- Cuestionarios breves a jugadores/entrenadores: percepción de clima competitivo, respeto mutuo, percepción de justicia.
- Métricas de juego: rallies por sesión, puntos consecutivos, número de errores por presión, tasa de efectividad bajo alta presión (para entender si la agonística está mejorando o deteriorando rendimiento).
- Indicadores fisiológicos (opcional): FC promedio/peak durante fases de alta tensión para entender la carga emocional y física (con consentimiento y ética).

4. Plantilla simple de observación (resumen)

- Sesión/partido:
- Participantes:
- Conducta observada (positivo/negativo):
- Intensidad/Esfuerzo: [1-5]
- Toma de decisiones bajo presión: [1-5]
- Comunicación/liderazgo: [1-5]
- Juego limpio: [Sí/No]
- Conducta antideportiva: [Sí/No] + breve detalle
- ¿Hubo interrupciones deliberadas?: [Sí/No] + descripción
- Respuesta emocional (control): [1-5]
- Comentarios del observador:
- Acciones de intervención (si aplica): entrenamiento, reglas, subsecuentes pautas

5. Cómo usar estos indicadores

- Enfoque proactivo: prioriza la agonística positiva; identifica de forma temprana señales de tensión excesiva.
- Intervenciones rápidas: si hay conductas antideportivas, aplica sesiones de zero-tolerance, recordatorios del código, pausas estratégicas y ejercicios de autocontrol.
- Promoción del juego limpio: establece metas de equipo (p. ej., “ninguna conducta antideportiva en la próxima sesión”) y refuerza ejemplos de buena competencia.
- Retroalimentación constructiva: durante o después de los entrenamientos, da feedback específico sobre lo observado (qué hizo bien, qué debe mejorar, qué conductas evitar).
- Evaluación continua: revisa tendencias a lo largo de la temporada para ver si la agonística positiva aumenta y las conductas negativas disminuyen.

6. Consideraciones éticas y de seguridad

- Claridad en normas: explica el código de conducta al inicio y hazlo visible para todos.
- Consentimiento y bienestar: respeta la privacidad; si usas video, informa a jugadores y padres y evita exponer menores sin permiso.
- Enfoque formativo: el objetivo es desarrollar competencia y fair play, no humillar ni etiquetar a jugadores.
- Proporcionalidad en sanciones: las intervenciones deben ser proporcionales y orientadas a la mejora conductual.

1.3.2. El Vóleibol

Deporte que se juega en un campo de 9 x 9 metros separados por una net, es deporte colectivo y en el campo de juego está integrado por 6 jugadoras por cada equipo, el jugar en la escuela formativa tiene ventajas como, un lugar apropiado, su campo de entrenamiento que es diferente a jugar en un coliseo cerrado, la velocidad de reacción en cada jugada, el riesgo de lesionarse, deben aprenderse las reglas del juego, trabajar de manera orgánica, el temor a la barra o público asistente, por todas

estas razones el voleibol es un deporte hermoso. “El voleibol es un deporte con un elevado grado de incertidumbre, que exige a los deportistas habilidad, precisión y regularidad”.

Esto se debe al movimiento del voleibolista, velocidad con que viene el balón, movimiento, su trayectoria, el espacio, la orientación para la recepción, así como evolución de la ofensiva, esta situación en los partidos cambia de forma rápida y constante, hay que tomar decisiones en segundos y los movimientos de ambos equipos, su relación entre balón y jugadoras, los que juegan deben tener respuestas adaptativas a este tipo de situación cambiantes. “El voleibol se encuentra clasificado dentro de los deportes de equipo de cooperación-oposición, con el terreno de juego dividido, participación alternativa y un nivel de incertidumbre con el medio reducido.

“El voleibol ha llegado a ser un deporte muy popular en muchos países del mundo, y su incorporación al programa olímpico no se debe al mero azar”.

1.3.2.1. Historia del Voleibol

Fue en el año 1895 en la ciudad de Massachusetts con el nombre Mintonette, fue William Morgan que tuvo la “necesidad de crear una actividad física alternativa y de menor intensidad que el baloncesto, deporte creado por su compañero James Naismith en 1891, el cual pudiese ser practicado tanto por jóvenes como por personas adultas en espacios cerrados o abiertos. De esta manera nació el voleibol bajo el nombre de mintonette”. Incorporó para este deporte “todas las habilidades deportivas que ya conocía y practicaba con los alumnos, su objetivo era crear un juego de equipo de entrenamiento y competición, por lo que estableció sus primeras reglas y elementos de juego”. (p. 34). Morgan “realizó la primera presentación pública del voleibol en una conferencia de las diversas asociaciones YMCA. Desde ese momento el voleibol consiguió gran receptividad y comenzó a expandirse por diversos países”. (p. 55).

El deporte del voleibol es internacional, “actualmente establecido en 1947, es la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Aquí define su normativa y organiza

diversas actividades de este deporte. El primer campeonato mundial fue el campeonato masculino celebrado en 1949. El voleibol de playa femenino se celebró en 1952. Se unió a la FIVB en 1986 y se unió a los Juegos Olímpicos en 1996”. (p. 62).

1.3.2.2. Los fundamentos técnicos del Voleibol:

“Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta”. “Para alcanzar el objetivo del juego, los jugadores realizan acciones individuales identificadas en los siguientes gestos técnicos: las posiciones fundamentales, los desplazamientos, así como saque, recepción, voleo y remate” .

➤ Recepción o pase

Decepcionar el balón “es uno de los principios básicos del voleibol, es el acto de obtener el derecho al saque del oponente y pasar la pelota al armador del equipo. La recepción o pase es el primero de los tres toques permitidos por cada equipo”. Existe 2 tipos de pases. “Se refiere al pase o también conocido como pase alto o generalmente llamado VOLEO, lo que indica que es la técnica más utilizada en los ajustes, pero también se puede usar para otros fines, como pasar el balón a otras canchas para tapar el balón, para ataque”.

“Debes colocarte rápidamente debajo de la pelota y mantenerte agachado. Puede dar tres tipos de pases de salida: de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y ambos las acciones se realizan simultáneamente. Los jugadores deben ejercitarse en los tres tipos de impulsos si ocurren las siguientes situaciones tienen la intención de mejorar”.

El segundo pase “fue pasado por el armador con ambas manos en el espacio de cabeza. La ofensiva depende de una buena posición, y si el colocador no pasa un buen pase, no es bueno. Para conseguir un buen pase adelantado, antes de que llegue el balón, el jugador tendrá una posición dinámica donde el peso del cuerpo está en la parte delantera del pie para que pueda desplazarse rápidamente al lugar donde entra en contacto con la

pelota”. La forma de realizar un pase de antebrazo es golpear el balón con la parte del antebrazo y bien extendido para darle trayectoria al balón.

➤ **Levantamiento o colocación**

Por lo general, es el segundo de los tres toques permitidos por equipo. El propósito de levantar o colocar es levantar el balón a una posición cercana a la red de manera que los jugadores puedan rematar o colocar el balón. “La técnica más utilizada para el levantamiento de pesas es el toque con los dedos, también conocido como golpe maestro de voleibol alto. Sin embargo, también puede levantarse o colocarse con golpes en el antebrazo voleas bajas o picos”.

➤ **Saque**

En este fundamento se “Especifica que es la puesta en juego del balón desde el exterior de la superficie de juego (reglamento). Es el único elemento técnico cuya ejecución no depende de una coordinación de movimiento con el resto del equipo, sino, exclusivamente, de la técnica del jugador”, existe dos formas de saque y son:

- **“Puntaje de servicio”.**
- **“El servicio coloca el balón en el otro lado de la red** y depende de la defensa del equipo para detener (bloquear) el balón en la red, hacer una transición difícil y anotar. Creemos que el servicio debe practicarse obteniendo puntos de servicio directo, por lo que se deben enseñar diferentes habilidades y estrategias de servicio”.

Sacar es lo primordial en este deporte porque si fallas le das un punto al equipo contrario, con un saque se pone en movimiento al balón y se da inicio a un nuevo punto, si el saque es fuerte y potente pondrá en dificultad al rival e incluso en una sola jugada puede conseguir un punto. Existen 3 tipos de saques en el voleibol: servicio bajo mano, servicio tenis y servicio con salto de altura.

Saque tenis: este saque es rápido y efectivo, para realizarlo se sostiene el balón

con una o ambas manos, la levantas por encima de la cabeza para luego golpear la pelota con la palma de la mano abierta.

Saque bajo mano: Es un saque lento y suave, se ve la trayectoria del balón y el oponente lo recibe con mayor facilidad, estos se realizan cuando recién se comienza a jugar el vóley para dar seguridad, la forma de realizarlo es si es derecho, sostiene el balón a la altura de su cintura con su mano izquierda y cierra la mano derecha con el pulgar hacia abajo para golpear la pelota con fuerza para enviarlo al campo contrario.

Saque por encima con salto: Conocido como saque de potencia, rápido, eficaz, el más usado a nivel profesional, para ejecutarlo el jugador tiene que estar a unos pasos de la línea final del campo, lanzar el balón alto y adelante para luego correr, saltar, golpear el balón fuertemente con la palma de la mano como si fuera un mate.

➤ **Ataque o remate**

El ataque generalmente es el tercer toque del equipo. Es una técnica usada para conseguir un punto. “Generalmente, la infracción se lleva a cabo saltando y golpeando (colgando) la pelota con la mayor fuerza posible y con la palma hacia abajo”.

1.3.2.3. Voleibol Como Factor Educativo

El voleibol es importante en la formación de los estudiantes, logran practicar valores, son tolerantes al fracaso, aprenden que para lograr un objetivo se debe entrenar y persistir, que todo se logra con esfuerzo y dedicación, eso le servirá para que aplique a su vida diaria, los sentimientos que desarrolla de felicidad, tristeza, esperanza, identidad por su club o colegio son únicos. Cualquier persona puede jugar el vóley, es fácil y divertido, solo debes tener un balón y cualquier se adapta al terreno de juego, se ha visto pistas, playa, gras convertidos en canchas de vóley.

Si los jugadores cumplen con el rol que el entrenador les ha asignado deben conseguir el objetivo. Este deporte es colectivo, grupal donde todos los jugadores deben estar sincronizados tengan o no el balón, deben estar expectantes para intervenir en las

jugadas, el nivel de formación del voleibol es fuerte, hay mucha velocidad de reacción, fuerza, sobre todo buen estado físico para jugar a veces sets adicionales o puntos muy largos, lo que desgasta a las jugadoras.

1.3.2.4. Teorías del voleibol

Aquí tienes un esquema claro de las principales “teorías” o enfoques que suelen discutirse en voleibol, desde lo táctico hasta lo físico y psicológico.

1.3.2.4.1. Teoría de sistemas y formaciones

1. Qué es la teoría de sistemas aplicada al voleibol

- Enfoque de sistemas: el equipo es un conjunto interdependiente donde cada parte (jugadores, roles, formaciones) influye en el rendimiento global.
 - Entrada, proceso y salida:
- Input: habilidades de los jugadores, condiciones físicas, táctica del rival.
- Proceso: ejecución técnica, comunicación, toma de decisiones, organización en la pista.
- Output: puntos, errores, control del ritmo del juego, efectividad de la defensa y el ataque.
- Propiedades emergentes: comportamiento del equipo que no se obtiene al mirar a un jugador aislado (por ejemplo, cohesión, presión en saque, cobertura de pista).
- Retroalimentación: ajuste continuo a partir de errores, observación de rivales y datos de rendimiento (videoanálisis, estadísticas).

2. Formaciones ofensivas más comunes (con su uso típico)

- 5-1 (un colocador en la mayoría de las rotaciones)
- Ventajas: flujo ofensivo claro, excelente continuidad en el ataque, buen manejo de mopas y opciones en el tempo.
- Desventajas: depende mucho del colocador; puede ser previsible si no se combinan variaciones.
- Organización típica: 1 colocador, 4 atacantes (dos a los extremos, dos centrales), 1 líbero y 1 receptor/ala que alterna posiciones según la rotación.

- 6-2 (dos colocadores, dos atacantes en la red, dos en posición de respaldo)
- Ventajas: ataque continuo incluso cuando el colocador cambia; gran flexibilidad de ataques rápidos.
- Desventajas: exige mayor nivel de sincronización y rotación; puede debilitar la defensa si no se gestiona bien.
- Organización típica: 2 colocadores alternan sets 1 y 5, 4 atacantes, 1 líbero.
- 4-2 (dos colocadores, dos atacantes en la red, apoyo de defensa)
- Ventajas: estructura más rígida para principiantes; facilita la defensa y transición.
- Desventajas: menos opciones rápidas de ataque; menos dinámico contra defensas ajustadas.
- Organización típica: 2 colocadores, 4 atacantes, 1 líbero, 2 atacantes en la red para ejecución de combinaciones.
- 3-3 (formación más flexible, con tres atacantes y tres defensas)
- Ventajas: buena cobertura defensiva y opciones de ataque mixtas; adaptable a distintos rivales.
- Desventajas: requiere alta coordinación; menos ritmo de ataque directo si no se practica.
- Organización típica: 3 atacantes/3 defensores en la red y cancha; colocador puede rotar según necesidad.

3. Formaciones defensivas y de recepción

- Defensa en 6-0 (sin libero específico) o 6-2/6-1 según reemplazos
- Ventajas: cobertura amplia, buena lectura de remates; adecuada cuando la gente de defensa es rápida.
- Desventajas: puede debilitar el pase si falla el primero; menos concentración en recepción especializada.
- Defensa en 5-1 o 5-2 al recibir saque
- Ventajas: concentración de recepcionistas y colocadores en posiciones clave para transiciones rápidas.
- Desventajas: puede ser menos estable ante saques profundos o muy potentes si hay desalineación.

- Zona de defensa típica (zona 1 al 6 en rotación)
- Comprensión básica: cada jugador cubre áreas específicas para recepciones, remates y defensa de contraataque.

4. Roles clave dentro de las formaciones

- Colocador: distribuir los sets de forma eficaz, manipular defensas adversarias con variaciones de tempo, buscar el armado ideal.
- Extremos (hombres de punta) y centrales: ejecución de ataques en distintas diagonales, bloqueos y rutas de defensa.
- Libero: defensa especializada, recepción y pase seguro, no puede atacar ni bloquear.
- Receptor/WS (opuesto o atacante de zona 4): variantes de ataque, remates fuera de la red, y apoyo en defensa según necesidad.
- Pie a tierra y transición: coordinación entre defensa y ataque tras cada punto.

5. Cuándo elegir una formación u otra (criterios prácticos)

- Nivel de habilidad del colocador: 5-1 cuando hay un colocador dominante; 6-2 si se busca mayor dinámica de ataque con dos colocadores.
- Nivel de defensa/recepción del equipo: si la recepción es débil, puede priorizar formaciones que fortalezcan la defensa (6-0 o 5-1 defensiva).
- Riva de rivales y estilo de saque: equipos que presionan mucho al saque pueden requerir formaciones con mayor cobertura y rotaciones adaptables.
- Condiciones físicas: si hay lesiones o desgaste, adaptarse con formaciones que reduzcan movimientos innecesarios o permiten pausas para cambios.

6. Consideraciones de entrenamiento para implementar estas ideas

- Practicar transiciones: cómo pasa de defensa a ataque en cada formación; trabajar tiempos de colocación y pases de calidad.
- Variar tempo de set: practicar sets rápidos vs. sets altos para engañar bloqueos y defensa rival.
- Comunicación y roles claros: cada jugador debe entender su función en cada formación y la conducta de la defensa durante la rotación.

- Análisis de oponentes: usar video para identificar patrones de recepción y defensa del rival y adaptar la formación a esas debilidades.
- Prácticas con libero y sustituciones: simular cambios de libero y sustituciones para mantener rendimiento estable.

7. Consejos prácticos de implementación

- Empieza con 5-1 para equipos en desarrollo que necesitan estructura; avanza a 6-2 cuando haya suficiente sincronización.
- Introduce variantes de ataque (pases al centro, ataques cruzados, quick sets) para evitar ser predecible.
- En defensa, prioriza la cobertura y la comunicación; define zonas de defensa claras y un sistema de llamadas.
- Usa sesiones cortas y repetición para consolidar la mecánica de cada formación antes de exigir rendimiento alto en partido

1.3.2.4.2. Teoría de la acción ofensiva y de montaje de jugadas

1. Concepto general

- Acción ofensiva: conjunto de movimientos coordinados para convertir una jugada en punto, mediante remates, fintes, ataques de segundo tiempo, golpes de salida, y apoyos tácticos.
- Montaje de jugadas (juegos de ataque): organización planificada de secuencias de ataque que permite desbordar a la defensa rival mediante combinaciones, tempos y elecciones de ejecutantes.

2. Elementos clave de la acción ofensiva

- Objetivo: colocar la pelota en zonas de alta probabilidad de ensayo y superar las defensas.
- Tempo y contacto: control del tempo (rápido, medio, lento) y el punto de contacto (cerca de la red, por encima, por delante).
- Lectura de la defensa: reconocimiento de bloqueo, huecos, rotaciones y rotación de líberos.

- Comunicación: señalización entre colocador, atacantes y colocación de bloqueos.
- Cobertura: plan de seguimiento para mantener la pelota en juego si falla el remate.
- Distribución: uso eficiente de todos los atacantes (principio de distribución equitativa para dificultar la cobertura defensiva).

3. Tipos de acciones ofensivas (principales golpes y variantes)

- Remate directo (ataque principal): golpe duro, buscando ángulo alto o zona entre el bloque y la defensa.
- Remate de segundo tiempo: cuando el tempo es rápido (o el atacante llega con menos impulso), buscando ascenso de la pelota para superar el bloqueo.
- Finta (finta de remate): engaño para hacer que el bloqueo se desplace y liberar un hueco.
- Remate de salida rápida (quick set): el colocador ejecuta un pase corto y rápido a un atacante cercano a la red.
- Ataque en carrera/slide: atacante realiza un desmarque lateral y remata en caída para superar el bloqueo.
- Ataque desde la línea de 3 metros (técnico de zona 1): remates rápidos desde la zona central para desbordar la defensa.
- Ataques por atrás (back-row attack): atacante de posterior realiza golpeo sin cruzar la zona de salida.
- Cortes y golpes fuera de la zona de ataque: uso de extremos o diagonales para abrir huecos en la defensa.

4. Montaje de jugadas (juegos de ataque): categorías y principios

- Juegos estructurados (sistemas de ataque):
- Quick / salida rápida: set corto para un atacante cercano a la red.
- Slide (entrada lateral): atacante sale en diagonal después de un set rápido para cortar el bloqueo.
- Jump-set o set alto para rematadores exteriores.
- Rompe-bloqueos (splits): combinaciones para alargar la cobertura del bloqueo.
- Combinaciones ofensivas:

- Combinación 1-2-3: secuencia con dos o tres atacantes que ocupan diferentes zonas para desestabilizar al bloqueo.
- Juego de “pivotes” (switches): cambios de posición entre atacantes para perturbación de la defensa.
- Ataque mixto: mezcla de remates potentes y fintas para leer el bloqueo.
- Arquitectura de juego por zonas:
- Zona 1: atacante rápido para sorprender el primer tempo.
- Zona 2 y 3: remates al centro y diagonal.
- Back-row: ataques desde líneas posteriores para repartir la defensa.
- Adaptación al rival:
- Estudio de bloques y defensas: variar tempo y profundidad para forzar errores.
- Rotaciones y cambios de sistema (5-1, 6-2, etc.) para mantener la ofensiva flexible.

5. Lectura de defensa y toma de decisiones

- Decisión basada en:
- Posicionamiento del colocador y del rematador.
- Localización y movilidad del bloqueo adversario.
- Velocidad de la pelota y ángulo deseado.
- Indicadores para elegir la jugada:
- Bloqueo muy alto o demasiado adelantado: buscar combinación o finta.
- Bloques cortos y verticales: atacar por el centro o hacia zonas libres cercanas.
- Defensas abiertas: remate directo y líneas diagonales.
- Comunicación: el colocador debe señalar intención (set corto, set profundo) y los atacantes deben confirmar el plan.

6. Aspectos técnicos y tácticos

- Técnica de remate: punto de contacto, trunk de piernas, dirección y control de la muñeca.
- Colocación: precisión del set, tempo y variación de la altura para permitir un remate efectivo.
- Bloqueo ofensivo: coordinación entre atacante y colocador para crear huecos.

- Fintas y engaños: uso de simulación para forzar el movimiento del bloqueo contrario.
- Condición física: velocidad de salto, potencia, y recuperación para mantener la ofensiva sostenida.
- Análisis de métricas: puntos por jugada, eficiencia de ataque, errores no forzados, porcentaje de aciertos por zona y por atacante.

7. Ejemplos de ejercicios y progresión de entrenamiento

- Progresión de acciones:
- Fase 1: remates simples contra un bloqueo simulado; foco en precisión.
- Fase 2: rápidas y slides con dos atacantes; lectura de la defensa.
- Fase 3: combinaciones de dos o tres atacantes y cambios de tempo.
- Secuencias de montaje:
- 4-2 o 5-1 como sistema base (cuántos atacantes disponibles por jugada); practicar sets cortos y rápidos.
- Secuencias de 3-2-1: tres ataques consecutivos con diferentes zonas para variar la defensa.
- Drills de lectura:
- Defensa simulada con diferentes esquemas de bloqueo para entrenar decisiones rápidas.
- Rotaciones simuladas para practicar cambios de sistema sin perder cohesión.
- Drills de continuidad:
- 6-2 con énfasis en la comunicación entre colocador y atacantes.
- Partidos reducidos con objetivo de mantener la ofensiva durante toda la serie.

8. Resumen práctico para entrenadores

- Define un par de sistemas ofensivos clave (p. ej., Quick y Slide) y añade 1–2 combinaciones para variación.
- Trabaja la lectura de defensa: alterna bloques simulados y defensas dinámicas.
- Enfatiza la comunicación entre colocador y atacantes; utiliza señales claras.
- Integra fases de tempo y engaños para forzar errores defensivos.
- Evalúa y adapta: observa porcentajes, puntos por jugada y efectividad por atacante para ajustar montajes.

1.3.2.4.3. Teoría de recepción, defensa y transición

1. Enfoque general

- Objetivo global: optimizar la calidad de la recepción (pass/tono), la eficacia defensiva (dig/safe) y la transición rápida y eficiente desde defensa hacia la ofensiva.
- Ejes interconectados:
 - Lectura del juego y toma de decisiones (qué balón, a quién, dónde).
 - Técnica individual y física (postura, biomecánica, agilidad).
 - Cobertura y apoyo del equipo (qué hacer cuando falla/neutraliza).
 - Ritmo y sincronía en la transición (plantilla de ataque tras defensa).

2. Recepción (pass)

- Propósito: entregar un pase controlable al colocador con velocidad y precisión para ejecutar la jugada deseada.
- Componentes técnicos:
 - Superficie de contacto: antebrazo/cuenco de la mano según situación.
 - Postura y base: rodillas ligeramente flexionadas, pelvis estable, mirada al balón y al objetivo.
 - Trayectoria y control: movimiento de la plataforma, dirección de paso, absorción de la pelota.
 - Orientación de pase: balón hacia el colocador, con variación de profundidad y altura según la jugada.
 - Factores tácticos:
 - Lectura de oponente: lectura de saque, rotación de defensa y espaciado.
 - Selección de objetivo: a colocador, a situacional o a una zona de ataque.
 - Velocidad de decisión: decidir si pase de precisión, pase corto o pase de transición rápido.
 - Indicadores de rendimiento:
 - Porcentaje de recepciones positivas (buen pase al colocador).
 - Precisión de ubicación (dirección/altura).

- Velocidad de ejecución y consistencia ante diferentes tipos de saque (float, jump, corta) y presión.
- Errores comunes:
- Tensión excesiva; falta de alineación corporal.
- Pase hacia la zona equivocada o altura inadecuada.
- Lectura lenta frente a saque sorpresivo.

3. Defensa (dig)

- Propósito: evitar que el balón caiga al suelo y mantener juego para otra oportunidad ofensiva.
- Componentes técnicos:
- posición base: defensa baja, cadera abierta, hombros alineados con balón.
- Toque de manos (palm up o veto) y/o control con antebrazo, según trayectoria.
- Cobertura y lectura de trayectorias: anticipación a remates en diagonal, paralelo o corto.
- Preparación para el segundo pase: visión de la red, decisión rápida de transición.
- Factores tácticos:
- Lectura del atacante y tipo de remate (altura, ángulo, efecto).
- Coberturas: quién cubre qué zonas al quedar el balón en juego.
- Compatibilidad con la configuración defensiva (sistema 6-2, 5-1, libero-centrado).
- Indicadores de rendimiento:
- Porcentaje de dig realizados con control.
- Eficacia para mantener el balón en juego (no caer, evitar doble contacto).
- Tiempo medio de recuperación para liberación del balón al colocador.
- Errores comunes:
- Posicionamiento inadecuado ante ataques rápidos.
- Endurecimiento de antebrazos o manos mal posicionadas.
- Respuesta tardía ante remates rápidos o fuera de equilibrio.

4. Transición (transición defensa-ofensa y defensa-cobertura)

- Propósito: convertir la defensa en una oportunidad ofensiva de forma rápida y organizada, minimizando pérdidas y manteniendo presión.
- Fases de transición:
- Transición defensa → contraataque: la salida de la defensa con un pase rápido al colocador para iniciar el ataque inmediato.
- Transición defensa → defensa: recuperación y restauración de la estructura defensiva ante un contraataque rival.
- Factores clave:
- Velocidad de ejecución: cuanto más rápido se libere el balón hacia el colocador, mayor probabilidad de un ataque rápido.
- Elección de pase de transición: a veces un pase corto al punta/opuesto para iniciar contragolpe, o un pase al colocador para estructura rápida.
- Preparación física y recuperación: movilidad, saltos, aceleración, y recuperación entre acciones.
- Cobertura y comunicación: quién cubre qué áreas tras un pase o un dig.
- Indicadores de rendimiento:
- Tiempo de transición (desde dig/pase de defensa hasta primera acción ofensiva).
- Eficacia de la transición (puntos o ataques ganados tras la defensa).
- Errores de transición (pases mal colocados, pérdidas de balón).
- Errores comunes:
- Demora en la decisión de transición.
- Falta de coordinación entre defensa y colocador.
- Exposición a contraataques por desorganización posicional.

5. Sistemas y roles (relación con recepción, defensa y transición)

- Libero: rol central en recepción y defensa. En muchos sistemas, puede ser el principal ejecutor de la recepción y la defensa, liberando a los atacantes para opciones de ataque.
- Sistemas defensivos:
- 6-2 o 5-1: distribución de colocadores y responsabilidades de transición. La elección afecta cómo se espera la recepción y la velocidad de la transición.
- Coberturas en bloque y defensa en profundidad para reducir huecos tras ataques.

- Relaciones claves:
- Coordinación entre pasador y receptores de salida (quién recibe para qué tipo de jugada).
- Comunicación constante para saber quién cubre qué en defensa y quién inicia la transición.

6. Entrenamiento práctico (ideas de sesiones y progresiones)

- Sesión de recepción:
- Calentamiento específico de plataforma: pases a diferentes alturas y profundidades, con variabilidad de saque.
- Circuito de recepción: 4 estaciones con objetivos (pase al colocador, pase corto a punta/opuesto, pase de precisión a zonas específicas).
- Estímulos de variación: saque flotante, salto, corta; incluir presión de defensa simulada.
- Sesión de defensa:
- Técnica de dig: ejercicios de control con balón de alta trayectoria y con trayectoria baja.
- Lectura de remates: enfoque en anticipación basada en el atacante (altura, trayectoria, ángulo).
- Coberturas y segundos toques: practicar la segunda línea de defensa y tras bloqueo.
- Sesión de transición:
- Ritmo rápido: ejercicios que obliguen a pasar rápidamente del dig a un pase de transición corto para un ataque rápido.
- Secuencias de 3–4 remates y salida de defensa: practicar la conversión de defensa en ataque.
- Mejora de la toma de decisiones: reacciones a diferentes distribuciones de balón (pase corto, pase al colocador, pase a punta).
- Integración 6v6 con énfasis en transición:
- Partidos cortos con objetivos claros: conservar la posesión tras recepción y ejecutar transiciones rápidas.

- Metrics: recuento de recepciones limpias, dig exitoso, y puntos ganados tras transición.

7. Indicadores y métricas para entrenamiento/competición

- Recepción:
- Precisión y consistencia de pases al colocador.
- Porcentaje de recepciones positivas.
- Defensa:
- Porcentaje de dig realizados con control.
- Tiempo de reacción y porcentaje de balones recuperados sin pérdida de balón.
- Transición:
- Tiempo medio de transición defensa → ataque.
- Nº de ataques iniciados de forma rápida tras defensa exitosa.
- Índice de conversión de defensa en puntos o puntos ganados.
- Análisis formativo:
- Revisión de video para identificar repeticiones de impacto y zonas débiles.
- Retroalimentación individualizada y correcciones específicas para cada jugador/rol.

8. Consejos prácticos de coaching

- Enfoque progresivo: primero estabilidad técnica (recepción/dig), luego ritmo y densidad de juego y, finalmente, transición rápida.
- Personalización por rol: adaptar ejercicios para líbero, colocador y atacantes según sus roles y capacidades.
- Simulación de presión: aumentar gradualmente la presión del saque y velocidad de remates para preparar a los jugadores.
- Comunicación constante: voz clara para indicar responsabilidades en defensa y transición.
- Enfoque en lectura y decisión: cultivar la capacidad de decidir rápidamente dónde colocar el balón según la situación.

Si quieres, puedo adaptar este marco a un nivel específico (juvenil, universitario, profesional) o a un formato de entrenamiento de 4–6 semanas con sesiones

detalladas y progresiones semanales. También puedo ayudarte a crear rúbricas de evaluación para tus jugadores. ¿Qué nivel y qué énfasis te interesa?

1.3.2.4.4. Teorías de bloqueo

1. Qué es el bloqueo

- Definición: acción defensiva que impide o dificulta un remate del contrario, interceptando el balón en su trayectoria o desviándolo fuera de juego.
- Objetivos: presión al atacante, impedir la diagonal de remate, y conservar cobertura detrás del bloqueo.

2. Fundamentos técnicos del bloqueo

- Lectura y anticipación
- Leer la salida de la ofensiva: posición de hombros, cadera, semillas de golpe, tempo (remate rápido vs. tempo más lento).
- Decidir si ir al bloqueo directo o preparar para cobertura.
- Posición corporal
- Pies: base amplia, ligeramente flexionados, alineados con la trayectoria esperada.
- Brazos: arriba, hombros relajados, palmas abiertas o ligeramente hacia dentro. Dedos hacia el oponente para controlar el balón.
- Caderas y torso: giro ligero hacia la trayectoria del balón para optimizar el contacto.
- Contacto y manejo del balón
- Contacto con la parte superior de la palestra o antebrazos, dependiendo de la altura.
- Evitar que el balón se desplace hacia el campo del bloqueado; buscar desviarlo hacia fuera o alto en el bloque.
- Ritmo y salto
- Sincronización con el rematador (timing).
- Altura del salto suficiente para llegar a la altura del balón pero evitando saltar demasiado pronto.

- Técnica de manos
- Mantener las manos juntas con dedos bien abiertos.
- Evitar tocar con la palma cerrada; controlar el balón con los dedos para dirigirlo.

3. Tipos de bloqueo

- Bloqueo frontal o individual
- Uno contra uno contra el remate, estabilidad y ángulo directo.
- Bloqueo doble (o con dos jugadores)
- Dos atacantes bloquean juntos: cobertura en las diagonales y reducción de espacios de remate.
- Bloqueo triple (pared en escalera)
- Tres jugadores forman una “pared” para cubrir varias trayectorias, común en formaciones 2-3-1 o 4-2.
- Bloqueo de lectura
- Basado en lectura de la ofensiva y ajuste rápido de la posición de las manos y cuerpo.
- Bloqueo de muro pasivo vs. activo
- Pasivo: ocupación de espacio y presencia para desviar el balón.
- Activo: intentar bloquear de forma contundente para desviar el balón fuera o hacia el propio campo.

4. Configuraciones y tácticas de bloqueo

- Bloqueo por zonas (lectura de jugadores atacantes)
- Asignación de zonas objetivo (p. ej., bloqueo central a ataques diagonales, bloqueos laterales para remates largos).
- Bloqueo en dos y tres
- Dos bloqueadores coordinados para cubrir líneas visibles.
- Tres bloqueadores para cubrir más trayectorias en ataques rápidos o diagonales.
- Bloqueo y cobertura
- Bloqueo: intentar detener el balón en su trayectoria.
- Cobertura: jugador en el suelo o подместional para defender rebotes o balón fuera.

- Bloqueo de salida rápida
- En jugadas rápidas (set rápido), anticipar y saltar con rapidez para contrarrestar el tempo del remate.

5. Estrategias de entrenamiento y ejercicios

- Lectura y simulación
- Ejercicios con lectura de armadura: atacantes simulan remates a diferentes trayectorias; bloqueadores deben decidir rápido.
- Muro estático vs. dinámico
- Estático: practicar la posición y el salto sin balón.
- Dinámico: con balón suelto y movimientos de ataque para practicar la ejecución en contexto.
- Ritmo y timing
- Práctica con diferentes tempos de remate (tempo rápido, tempo medio, tempo lento).
- Bloqueo en cobertura
- Simular rebotes y segunda opción de defensa tras el bloqueo.
- Variantes de bloqueo
- Ensayos de wall de dos y tres, con tareas de cobertura y decisiones rápidas.

6. Errores comunes y cómo evitarlos

- Saltar demasiado pronto o tarde
- Solución: mejorar la lectura de la ofensiva y el tempo; practicar con ejercicios de timing.
- Manos mal posicionadas
- Solución: mantener las manos juntas y dedos abiertos; trabajar en la alineación de muñecas.
- Desalineación corporal
- Solución: mantener hombros y cadera alineados en la dirección de la trayectoria.
- Falta de cobertura
- Solución: practicar con asignaciones de cobertura tras el bloqueo: quién cubre la diagonal contraria, quién se queda para rebotes.

- Sobrecarga en una diagonal
- Solución: equilibrio entre bloqueadores para cubrir las posibles trayectorias del remate.

7. Indicadores de rendimiento

- Porcentaje de efectividad del bloqueo (remates bloqueados o desviados que no entran).
- Precisión de la lectura (tiempo de salto correcto a la trayectoria prevista).
- Tiempo de salto (salto medio-alto acorde a la altura y la trayectoria del remate).
- Cobertura y control de balón tras el bloqueo (rebotes controlados, segundos toques).
- Comunicación entre compañeros de bloqueo y cobertura.

8. Cómo adaptar a distintos niveles

- Principiantes: énfasis en lectura simple, posición estable y timing básico.
- Intermedios: introducir bloqueos dobles, diferentes formaciones y variaciones de tempo.
- Avanzados: trabajo de lectura avanzada, bloqueos cruzados, y situaciones de presión (batallas de ataque rápido, rotaciones 5-1 o 6-2).

1.3.2.4.5. Teoría de la periodización y entrenamiento

A continuación, tienes un resumen práctico de la teoría de la periodización aplicada al entrenamiento en voleibol, con estructuras habituales, tipos de periodización y ejemplos de planificación.

1. ¿Qué es la periodización?

- Es la organización planificada del entrenamiento en el tiempo para optimizar la adaptación y el rendimiento en competición.
- Busca equilibrar carga y recuperación, evitar estancamientos y reducir el riesgo de lesiones.
- Se apoya en ciclos: macrocycle (todo el año o temporada), mesocycle (4–12 semanas) y microcycle (1–3 semanas).

2. Conceptos clave

- Carga de entrenamiento: volumen (repeticiones, series, distancia) e intensidad (peso, esfuerzo, velocidad).
- Carga interna: respuesta del atleta (sensación, frecuencia cardíaca, RPE, hormonal, sueño).
- Progresión: incremento controlado de carga a lo largo de las semanas.
- Sobrecarga progresiva: ganar capacidad sin caer en sobre entrenamiento.
- Tapering/afinamiento: reducción de carga previa a competiciones para maximizar rendimiento.
- Periodización por objetivos: enfocar fases en mejorar fuerza, potencia, velocidad, técnica, táctica, o resistencia según el momento.

3. Tipos de periodización

- Lineal (tradicional): incremento progresivo de carga a lo largo de un macrocycle, con fases de aumento sostenido y una fase de descarga antes de la competencia.
- No lineal (undulante): variaciones de carga dentro de la misma semana o ciclo (alta/baja intensidad de forma periódica) para evitar estancamientos y adaptar a ritmos de competición.
- Por bloques (Block periodización): bloques enfocados en objetivos específicos (fuerza, potencia, técnica) seguidos por bloques de recuperación y mantenimiento.
- Periodización anual típica: preparación general, preparación específica, pre competencia, competición y transición.

4. Estructura típica para voleibol

- Macrocycle anual: planificación de la temporada completa (preparación, competición, transición).
- Mesocycle: 6–12 semanas por bloque, con foco en un objetivo concreto.
- Microcycle: 1–2 semanas de carga detallada (p. ej., microciclo de 2 semanas con alternancia de sesiones intensas y ligeras).

- En voleibol convienen al menos 3 líneas de entrenamiento: físico (fuerza, potencia, velocidad, resistencia), técnico/táctico (fundamentos de saque, recepción, colocación, bloqueo, defensa) y carga de competición (partidos).

5. Enfoques de entrenamiento relevantes para voleibol

- Potencia y salto: énfasis en salto vertical, pliometría, fuerza de extensión de cadera/rodilla tobillo, estaciones de salto alternadas con trabajo de técnica.
- Fuerza máxima y velocidad de movimiento: entrenamientos de fuerza (sentadilla, peso muerto, hip thrust), tren inferior/ superior, con énfasis en rapidez de ejecución.
- Resistencia específica: capacidad de recuperación entre puntos, trabajos de intervalos de alta intensidad (HIIT) o entrenamiento de capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Estabilidad y estabilidad de tronco: core, estabilidad de hombro y torácica para prevenir lesiones y mejorar la transferencia de fuerza.
- Técnica y táctica: repetición de elementos técnicos (saque, recepción, defensa) y situaciones de juego (rotaciones, defensa en 6-2/5-1, bloqueos).

6. Ejemplos de distribución de carga

- Pretemporada (fases de base y específica)
- Objetivo: aumentar capacidad física general, técnica y táctica.
- Carga: volumen moderado a alto, intensidad progresiva; 4–6 sesiones/semana.
- Temporada (in-season)
- Objetivo: mantener o adaptar la forma, trabajo fino técnico y táctica, prevención de fatiga.
- Carga: mayor énfasis en calidad (alta intensidad) pero con suficiente recuperación; 4–5 sesiones/semana con partidos.
- Transición/descanso
- Objetivo: recuperación física y mental.
- Carga: baja o muy baja, actividades recreativas y movilidad.

7. Cómo planificar un ciclo (ejemplo simplificado)

- Macrocycle anual (12 meses)

- Meses 1–4: preparación general (fuerza base, acondicionamiento metabólico, técnica básica)
- Meses 5–7: preparación específica (potencia, salto, velocidad, técnica táctica)
- Meses 8–9: precompetencia y competencia temprana (afinamiento, táctica de juego)
- Meses 10–11: periodo de competición principal
- Mes 12: transición y descanso activo
- Mesociclo típico (6–8 semanas)
- Semana 1: carga moderada, trabajo técnico y básico de fuerza/potencia
- Semana 2: incremento de intensidad, trabajo específico de salto y defensa
- Semana 3: alta intensidad y menor volumen (peaking suave)
- Semana 4: descarga gradual (recuperación activa)
- Repetir con variaciones para el siguiente bloque
- Microciclo (semana típica)
- Día 1: fuerza/power (p. ej., sentadilla, salto, trabajo de tobillo) + técnica
- Día 2: técnica/táctica en vídeo + defensa/recepción
- Día 3: descanso activo o trabajo ligero
- Día 4: velocidad y agilidad + sesión de saque/recepción
- Día 5: carga táctica y simulación de partido
- Día 6: partido o sesión intensiva de juego
- Día 7: descanso

8. Monitoreo y ajuste

- Herramientas: RPE (escala de esfuerzo percibido), HRV, frecuencia cardíaca en reposo, carga externa (kilos, repeticiones), pruebas de rendimiento (salto, potencia, agilidad) y registros de rendimiento en partidos.
- Se ajusta la planificación en función de:
- Fatiga acumulada y lesiones
- Rendimiento en pruebas y en partidos
- Disponibilidad de jugadores clave
- Calendario de competiciones y viajes

9. Prevención de lesiones

- Incorporar movilidad y trabajo excéntrico, fortalecimiento de hombro (rotadores y escapulares), fortalecimiento del core y del tren inferior.
- Periodización de cargas para evitar picos repentinos y adaptaciones acumuladas.
- Dejar tiempo de recuperación adecuada tras sesiones intensas.

10. Consejos prácticos

- Define objetivos claros por macro/mesociclo (escalones: fuerza → potencia → técnica).
- Mantén variabilidad dentro de un marco de progresión para evitar estancamiento.
- Adapta la carga a la exigencia de la competición y al calendario.
- No subestimes la recuperación: sueño, nutrición e higiene del sueño son tan importantes como el entrenamiento.
- Usa pruebas simples para guiar ajustes (salto vertical, sprint de 10 m, RM en ejercicios clave) y registra tendencias.

1.3.2.4.6. Teoría psicológica y liderazgo

1. **Marcas teóricas psicológicas relevantes**

- Teoría de la autodeterminación (TAD): Búsqueda de autodeterminación (autonomía), competencia y relación. En voleibol, favorecer la toma de decisiones, la mejora de habilidades y un clima de pertenencia puede aumentar la motivación intrínseca y el rendimiento.
- Teorías de motivación y atribuciones: Cómo los jugadores explican sus éxitos/fracasos (atribuciones estables vs. inestables, controlables vs. incontrolables) influyen en esfuerzo futuro. Fomentar atribuciones de esfuerzo y control interno.
- Meta-cognición y establecimiento de metas: Objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazo (SMART). Ayuda a enfocar práctica y competición, reduciendo la ansiedad.
- Ciclo de feedback y control de estrés: Modelos para gestionar presión, ansiedad de rendimiento y recuperación psicológica.

- Teoría de la identidad social y cohesión de equipo: Grupos que se identifican con el equipo muestran mayor cooperación y desempeño cuando hay normas y metas compartidas.
- Programas de resiliencia y control de emociones: Estrategias para manejar frustración, errores y caídas anímicas en voleibol, donde los cambios de ritmo y alta presión son comunes.

2. Modelos de liderazgo aplicados al voleibol

- Liderazgo transformacional: Inspirar, motivar y desarrollar a los jugadores; visión compartida, apoyo individual y estímulo intelectual. Ideal para sostener la motivación a lo largo de la temporada.
- Liderazgo transaccional (basado en recompensas y castigos): Claridad de roles, reglas y expectativas; recompensas por rendimiento y cumplimiento de técnicas. Útil para tareas repetitivas y consistentes.
- Liderazgo situacional: Adaptar el estilo a la madurez y las necesidades del jugador o del momento (pretemporada, competencias, lesiones).
- Liderazgo de servicio (servant leadership): El entrenador como facilitador del desarrollo del jugador; prioriza el bienestar del equipo y la humildad, fomenta confianza y responsabilidad compartida.
- Liderazgo democrático/participativo: Involucra a jugadores en decisiones (rotaciones, estrategias de saque, rotación de posiciones) cuando la experiencia y la cohesión permiten aportar ideas.
- Liderazgo emergente: Los capitanes y líderes informales influyen en el vestuario; identificar y apoyar a quienes inspiran conductas prosociales y alto rendimiento.

3. Dinámica de equipo y cohesión

- Cohesión afectiva y cohesión instrumental: En voleibol, la cohesión afectiva (apego al grupo) y la cohesión instrumental (orientación a metas) deben equilibrarse.
- Comunicación efectiva: equipos de voleibol requieren comunicación clara y oportuna (llamadas de balón, ajustes tácticos, apoyo verbal tras errores).

- Roles y claridad: cada jugador debe entender su función (central, punta, libero, colocador) y cómo contribuye al objetivo común.
- Conflictos y resolución: intervenciones tempranas, mediación y normas de convivencia para evitar que las tensiones afecten el rendimiento.
- Clima de equipo: clima psicológico positivo, seguridad para pedir ayuda, feedback constructivo.

4. Intervenciones prácticas para entrenadores

- Establecer metas conjuntas y sistemas de feedback: metas de equipo y de jugador, y revisiones periódicas (semana/mes).
- Fomentar autonomía y competencia: permite a los jugadores tomar decisiones tácticas simples; ofrece retos progresivos y feedback específico.
- Planes de manejo de presión: rutinas de pre-competencia, respiración, atención plena breve y estrategias de reencuadre durante el partido.
- Desarrollo de liderazgo: identificar capitán(es) y líderes informales; sesiones de liderazgo con roles claros y responsabilidad de apoyo a compañeros.
- Desarrollo de habilidades sociales: ejercicios de comunicación en parejas y grupos, dinámicas de confianza y resolución de conflictos.
- Programas de resiliencia: entrenamiento de pensamiento positivo, manejo de errores (ver falla como aprendizaje) y recuperación ante contratiempos.
- Sesiones de cohesión: actividades fuera de la cancha para mejorar el vínculo (retos breves, equipos mixtos, rotación de roles).

5. Estrategias concretas por situación

- Inicio de temporada: enfatizar claridad de roles, normas de equipo y construcción de cohesión; establecer expectativas y rituales de equipo.
- Temporada regular: combinar liderazgo transformacional para la motivación con liderazgo situacional para adaptar estilos a jugadores y fases de partido.
- Competencias intensas/torneos: reducir distracciones, practicar rutinas de concentración y manejo de presión.
- Atención a jugadores clave y capitanes: desarrollo de habilidades de liderazgo responsable, comunicación de feedback y soporte emocional.

6. Evaluación y seguimiento

- Indicadores de rendimiento psicológico: motivación, autoconfianza, ansiedad de rendimiento, satisfacción con el equipo.
- Indicadores de cohesión: sensación de unidad, apoyo entre jugadores, claridad de roles.
- Indicadores de liderazgo: percepción de apoyo del entrenador, eficacia de la comunicación, claridad de expectativas.
- Métodos: cuestionarios breves, entrevistas, observación de dinámicas de equipo, revisión de metas y resultados de entrenamiento.

1.3.2.4.7. Enfoques modernos y tendencias

Aquí tenemos un panorama de enfoques modernos y tendencias actuales en el voleibol, cubriendo táctica, entrenamiento, tecnología y más.

- Táctica y sistema de juego
- Mayor énfasis en la velocidad de juego y en transiciones rápidas (defensa → contraataque).
- Variaciones de sistema: 5-1 y 6-2 siguen siendo comunes; más énfasis en rotaciones dinámicas y automatismos entre atacantes.
- Importancia de la versatilidad de los atacantes (outsides, opposites y centrales) para adaptar ataques según la defensa rival.
- Bloqueo más inteligente: lectura de las preferencias de set y variación de alturas, servicios cortos para desenganchar recepciones y forzar errores.
- Distribución de roles por rotación y flexibilidad posicional para explotar puntos débiles del rival.
- Recepción, defensa y transición
- Defensa de alta densidad en la pista: defensa en profundidad, lectura de remates y uso de defensas bajas y rápidas.
- Mejoras en el pase de primera línea y en la construcción de juego desde la recepción.
- Transición rápida defensa → contraataque; énfasis en el “tip” y el ataque oportuno tras el pase.
- Defensa de pista completa y lucha por pelotas difíciles mediante coberturas coordinadas.

- Saque y presión de saque
- Uso estratégico de saques flotantes y top spin para variar la trayectoria y dificultar la recepción.
- Objetivo de puntos directos con servicios bien dirigidos y presión constante al colocador rival.
- Saques dirigidos a piezas débiles de la recepción adversaria (dependiendo del tipo de sistema defensivo del equipo contrario).
- Fisiología, rendimiento y prevención de lesiones
- Planes de fuerza y acondicionamiento orientados a saltos repetidos, explosividad y estabilidad del tronco.
- Programa de movilidad, control de carga y recuperación para disminuir lesiones de hombro, rodilla y espalda.
- Individualización de cargas de entrenamiento y monitorización de fatiga (p. ej., biomarcadores, GPS, herramientas de tracking).
- Preparación mental y liderazgo
- Enfoque en resiliencia, manejo de la presión y comunicación en equipo.
- Rutinas pre-partido, rutinas de recuperación emocional y apoyo de psicología deportiva.
- Tecnologías y análisis de datos
- Video análisis avanzado para estudiar patrones de juego, tendencias del rival y mejoras individuales.
- Tracking wearable y cámaras para medir saltos, velocidad de golpe y eficiencia de movimientos.
- IA y simulaciones para scouting, scouting profundo de rivales y optimización de rotaciones y jugadas.
- Plataformas de análisis en tiempo real para decisiones tácticas durante el partido.
- Desarrollo y talento
- Programas de base que integran técnica, táctica, ciencia del deporte y educación física aliadas al desarrollo de toma de decisiones.
- Enfoque en la diversidad de roles y crecimiento de jugadores en múltiples posiciones.

- Mayor control de carga y desarrollo progresivo de jóvenes talentos para evitar sobre entrenamiento.
- Nutrición y recuperación
- Planes de nutrición orientados a rendimiento, recuperación y composición corporal.
- Estrategias de sueño, higiene del sueño y técnicas de recuperación (escudos de frío/calor, masaje, movilidad).
- Globalización y formato de juego
- Adaptaciones de juego para distintos formatos (clubes, selecciones, beach volleyball) y torneos con calendarios congestionados.
- Mayor intercambio de ideas entre continentes; adopción de estilos de entrenamiento de diferentes países.
- Incorporación de ciencia del deporte
- Biomecánica de golpe, análisis de trayectoria de balón y optimización de técnicas de salto para reducir molestias en hombro y rodilla.
- Evaluación de carga de partido y recuperación óptima entre jornadas largas.
Sugerencias prácticas si quieres empezar a aplicar estas tendencias:
- Implementa un análisis de datos sencillo: registra puntos ganados por servicio, recepción, bloqueo y ataque para detectar áreas de mejora.
- Incluye sesiones cortas de defensa y transiciones en cada sesión de entrenamiento.
- Usa vídeos para enseñar lectura de defensa y toma de decisiones en la construcción de juego.
- Equipa a tu equipo con ejercicios de recuperación y plan de nutrición básico.
- Fomenta la comunicación y la responsabilidad táctica de cada jugador en la rotación.

1.3.2.5. Dimensiones del voleibol

➤ Rendimiento físico

El rendimiento físico en el voleibol depende de diversas capacidades físicas y fisiológicas que son determinantes para el desempeño óptimo de los jugadores. Estos componentes físicos esenciales incluyen:

Fuerza: Fundamental para ejecutar elementos técnicos como el saque, el remate y el bloqueo. Se relaciona especialmente con la fuerza explosiva que permite saltos y movimientos potentes durante el juego.

Resistencia: Es principalmente la resistencia dinámica o muscular, necesaria para mantener niveles altos de esfuerzo durante los partidos intermitentes, que pueden durar hasta dos o tres horas.

Velocidad: Muy importante para desplazamientos rápidos y cambios de dirección en la cancha, depende del sistema nervioso central y del factor genético.

Saltabilidad: Capacidad de salto que influye directamente en la calidad de remates y bloqueos.

Flexibilidad: Crucial para la prevención de lesiones y para la amplitud de movimientos.

Coordinación neuromuscular: Incluye la capacidad de valoración espacio-temporal y toma de decisiones rápidas.

Sistemas energéticos: El voleibol utiliza principalmente el sistema anaeróbico aláctico para esfuerzos breves e intensos con pausas, y un componente aeróbico para la recuperación y mantenimiento de la actividad.

En resumen, el rendimiento físico en voleibol es el producto de la combinación de fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad, complementados con la capacidad de recuperación y adaptación a las demandas intermitentes del juego. El entrenamiento debe enfocarse en desarrollar todas estas capacidades para optimizar el desempeño de los atletas

➤ **La movilidad,**

La movilidad en el voleibol se refiere a la capacidad de realizar movimientos amplios y fluidos en las articulaciones, lo que es fundamental para ejecutar acciones ágiles y efectivas en la cancha. Esta capacidad combina la flexibilidad muscular y la

movilidad articular, permitiendo a los jugadores realizar movimientos rápidos, cambios de dirección y saltos sin restricciones.

Importancia de la movilidad en voleibol

La movilidad mejora la amplitud de movimiento en las articulaciones, facilitando desplazamientos, bloqueos, remates y otras técnicas específicas. Contribuye a la prevención de lesiones al reducir la rigidez muscular y permitir movimientos más naturales y controlados. Es fundamental para la agilidad y coordinación neuromuscular, aspectos clave en el rendimiento del voleibol.

Ejercicios para mejorar la movilidad

Estiramientos estáticos (mantener elongación muscular y articular) y dinámicos (movimientos controlados que aumentan la movilidad). Movimientos específicos como rotaciones de cadera, de hombros, flexión y extensión de rodillas y tobillos, así como rotaciones de cuello. Se recomienda realizar ejercicios de movilidad en la rutina de calentamiento y entrenamiento al menos tres veces por semana para mejorar el rango de movimiento y la recuperación muscular.

En conclusión, la movilidad en voleibol es un componente esencial que facilita la ejecución técnica, mejora la agilidad y ayuda a prevenir lesiones, por lo que debe ser entrenada de manera regular y específica como parte del acondicionamiento físico del jugador

➤ **La planificación táctica**

La planificación táctica en la educación física se refiere a un proceso sistemático y estratégico que integra objetivos, contenidos, estrategias y formas de evaluación para el desarrollo de habilidades físicas, mentales y sociales de los estudiantes. Esta planificación no solo se centra en el aspecto físico, sino que también incluye

aspectos técnicos, tácticos y psicológicos, buscando un desarrollo integral del deportista o estudiante.

Un enfoque muy utilizado en el deporte, y aplicable a la educación física, es la periodización táctica, que consiste en una planificación flexible y adaptativa enfocada en el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones rápidas y acertadas, considerando el contexto específico del deporte o actividad. La periodización táctica integra simultáneamente diferentes componentes como lo físico, táctico, técnico y psicológico, y se ajusta continuamente según el progreso y condiciones de cada estudiante o deportista.

En el contexto de la educación física escolar o formativa, la planificación táctica implica la programación de acciones concretas dentro del proceso global de formación para lograr objetivos específicos a corto plazo, organizando las estrategias y recursos necesarios para su ejecución durante las clases o ciclos de entrenamiento.

En resumen, la planificación táctica en la educación física es un proceso integral, estratégico y adaptativo que permite desarrollar capacidades físicas, técnicas y tácticas con un enfoque contextual y orientado a la toma de decisiones efectivas durante la práctica deportiva y formativa

➤ **La prevención de lesiones**

La prevención de lesiones en el voleibol se basa en una combinación de técnicas adecuadas, entrenamiento integral y uso correcto del equipo de protección. Es esencial un buen calentamiento antes de jugar, incluyendo estiramientos dinámicos y ejercicios cardiovasculares suaves para preparar músculos y articulaciones. También es importante realizar estiramientos estáticos después de la actividad para reducir la tensión muscular y ayudar a la recuperación.

La técnica correcta es crucial para evitar lesiones, especialmente durante movimientos repetitivos como el saque, el remate y el bloqueo. Trabajar con un entrenador experimentado puede ayudar a corregir posturas y movimientos que podrían causar daños, sobre todo en hombros, rodillas, tobillos y dedos

El fortalecimiento del core y de los músculos alrededor de las articulaciones más expuestas, como el hombro y la rodilla, ayuda a estabilizar y proteger estas zonas. Además, el uso de equipo adecuado, como zapatillas con buen soporte y adherencia, rodilleras, tobilleras y protectores en dedos, contribuye a minimizar el riesgo.

Por último, el descanso y la recuperación adecuada son fundamentales para evitar lesiones por fatiga y sobrecarga, así como la supervisión médica para detectar y tratar cualquier molestia a tiempo. La prevención también incluye la atención a las superficies de juego para evitar caídas o tropiezos.

➤ **La optimización técnica adaptada al espacio**

La optimización técnica adaptada al espacio en el voleibol consiste en ajustar y modificar los ejercicios y técnicas para poder entrenar y mejorar el control del balón, la coordinación y los fundamentos del juego en espacios reducidos. Se utilizan ejercicios específicos que permiten trabajar el golpeo, pase, recepción y movimientos defensivos con limitaciones de espacio, como en habitaciones o lugares pequeños.

Algunos métodos incluyen

Toques de antebrazos y dedos en posición estática o con movimientos limitados, para mejorar el control del balón

Ejercicios combinados que integran coordinación, flexibilidad y fuerza, como realizar movimientos alternados sentados y levantándose mientras se mantiene el control del balón

Trabajar la técnica de saque con mecanizaciones sin golpeo real, centrado en la postura y movimiento de brazos

Movimientos de bloqueo y desplazamientos con referencia a líneas marcadas en el suelo para mantener la postura y posición correcta

Este tipo de entrenamiento permite mantener y desarrollar la técnica de voleibol incluso cuando no se dispone de un espacio amplio, contribuyendo a la mejora de la precisión, coordinación y rapidez de reacción con un enfoque adaptado a las limitaciones de espacio disponibles

1.3.2.6. Indicadores del voleibol

Aquí tienes una guía concisa de indicadores comunes en voleibol, útiles tanto para análisis de equipo como para evaluar a jugadores. Incluyo qué miden y cómo se calculan.

Indicadores de ataque

- Efectividad de ataque (porcentaje de ataque)
- Fórmula: $(\text{ataques ganadores}) / (\text{ataques totales}) \times 100$
- Eficiencia de ataque
- Fórmula: $(\text{ganadores} + \text{errores forzados por el bloqueo}) / (\text{ataques totales})$
- Varía por liga; a veces se usa $(\text{ganadores} - \text{errores del atacante}) / (\text{ataques totales})$
- Ataques por set
- Promedio de ataques que realiza un equipo/jugador por set.
- Invasiones/errores de ataque
- Cuenta de errores no forzados en ataque (pelotas fuera, red, doble contacto, etc.).

Indicadores de saque

- Aces (saques directos que no son recibidos)
- Conteo de saques que resultan en punto propio.
- Error de saque
- Saques que resultan en punto para el rival.
- Eficiencia de saque
- Frecuentemente: $(\text{aciertos} + \text{errores ofensivos}) / (\text{intentos de saque})$
- En algunos enfoques se usa: $(\text{aciertos} - \text{errores}) / (\text{intentos})$

Indicadores de recepción y defensa de saque

- Porcentaje de recepción
 - Fórmula típica: $(\text{receptions perfectas}) / (\text{intentos de recepción}) \times 100$
 - Incluye precisión de la recepción para la construcción del ataque.
- Recepción correcta/precisa (calidad de recepción)
 - Proporción de recepciones que proporcionan un buen pase para el colocador.
- Dig (defensa al balón bajo)
 - Conteo de balones defendidos con éxito.
- Eficiencia defensiva
 - Puede combinar bloqueos y defensas para medir la capacidad de evitar puntos del rival.
- Porcentaje de pase/recepción correcto en transición

- Calidad de la primera pasada tras defensa.

Indicadores de bloqueo

- Bloqueos por set
- Promedio de bloqueos exitosos por set.
- Eficiencia de bloqueo
- Fórmulas simples: (bloqueos ganadores) / (bloqueos totales enfrentados)
- Considera bloqueos que terminan en balón del equipo contrario fuera/ dentro de la pista.

Indicadores de defensa y transición

- Balón manejado sin error (Hándling/ball handling error)
- Errores de manejo del colocador o líbero al recibir/seguir la jugada.
- Balones recuperados por defensa
- Pelotas salvadas que permiten continuidad del ataque.
- Pases de segunda línea exitosos
- Calidad de un segundo pase que facilita un ataque efectivo.

Indicadores de juego por posición

- Líbero: precisión de libreta de recepción y defensa, eficiencia de pases al colocador.
- Colocador: precisión de sets, rapidez/variabilidad de sets, velocidad de liberación.
- Opuesto/ atacante exterior: índice de eficiencia de ataque, volumen de ataque, errores.
- Central: bloqueos y eficacia de ataque en la red.

Indicadores de rendimiento de equipo

- Puntos por set (PPS)
- Eficiencia de saque recíproca (servicios ganadores vs. errores)
- Porcentaje de saque efectivo (ace + dificultad para recibir)
- Porcentaje de recepción OK + buena transición para establecer el ataque
- Diferencia de puntos en bloque/defensa (control del estilo de juego)

Tabla 1

1.2. Operacionalización de variables

V dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
El voleibol	Definición conceptual: El voleibol es un deporte de equipo en el que dos equipos, separados por una red, buscan que la pelota cruce al lado contrario y toque el suelo dentro de la cancha del adversario, o que el equipo contrario cometa una falta para obtener puntos. Se practica mediante pases, levantadas y remates por parte de cada equipo, con la regla de no permitir que la pelota toque el propio suelo y de alternar la posesión tras cada jugada ganada. Componentes clave: Cancha y red que la dividen en dos mitades. Balón ligero y adecuado para voleibol. Dos equipos (típicamente 6 jugadores en pista por equipo en la modalidad indoor). Objetivo: puntuar haciendo que la pelota toque el suelo del lado contrario o que el rival cometa una falta. Rotación de jugadores y sustituciones reguladas; golpes permitidos: pase (bump), levantada (set) y remate (ataque). Fuente: https://definicion.de/voleibol/	Participantes: dos equipos en una cancha reglamentaria. Puntaje por set: puntos obtenidos por un equipo al finalizar un set (con reglas oficiales: 25 puntos, con ventaja de 2, y el quinto set a 15 si aplica). Eficiencia de ataque: porcentaje de remates exitosos Precisión de saque: Recepción exitosa: Bloqueo efectivo: Fuente: https://definicion.de/voleibol/	rendimiento físico la movilidad La planificación táctica la prevención de lesiones optimización técnica adaptada al espacio	Fuerza: Resistencia: Velocidad: Saltabilidad: Flexibilidad: Sistemas energéticos Importancia de la movilidad en voleibol Ejercicios para mejorar la movilidad objetivos, contenidos, estrategias y formas de evaluación habilidades físicas, mentales y sociales aspectos técnicos, tácticos desarrollo integral del deportista o estudiante La prevención de lesiones combinación de técnicas adecuadas, entrenamiento integral equipo de protección. calentamiento antes de jugar, estiramientos dinámicos ejercicios cardiovasculares técnica adaptada ajustar y modificar los ejercicios y técnicas control del balón, fundamentos del juego ejercicios específicos golpeo, pase, recepción movimientos defensivos	Ficha de observación

Tabla 2

V. independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
la agonística	En deportes/psicología del rendimiento: agonística = inclinación o disposición a competir, luchar por la victoria, y buscar ventajas frente a otros en situaciones de desafío. En filosofía/política (agonismo): agonística = postura de reconocimiento del conflicto como inherente y legítimo, que se expresa mediante la apertura al debate, la rivalidad constructiva y la lucha por hacerse con poder o influencia sin destruir al rival. Fuente https://www.bibliatodo.com/Diccionario-biblico/agonistica	Frecuencia de conductas competitivas en tareas sociales o deportivas (número de intentos para superar a otros, declaraciones de objetivo de ganar). Intensidad de esfuerzo en tareas competitivas (tiempo dedicado, esfuerzo reportado, puntuación en tareas de alto riesgo). Estrategias utilizadas para vencer a oponentes (tácticas, toma de riesgos, uso de estrategias ofensivas). Escalas de orientación competitiva, motivación para ganar, deseo de superar a Satisfacción o frustración al perder (interpretación de derrota como aprendizaje vs. amenaza). Fuente: https://www.bibliatodo.com/Diccionario-biblico/agonistica	Orientación competitiva Ansiedad y presión competitiva Autoconfianza y confianza en el equipo Control emocional y resiliencia Asertividad y agresividad competitiva	grado de motivación por ganar Motivación para demostrar superioridad frente a rivales orientación a logro (superación personal) Orientación ha resultado (ganar a toda costa). Muestra tensión y ante la competencia Responde emocionalmente en situaciones de alto rendimiento. Manifiesta ansiedad de rendimiento, autocontrol bajo presión. Practica técnicas de relajación, respiración, Acepta presión en el entrenamiento. cree en sus propias capacidades Confía en el equipo para cumplir roles y objetivos confianza en habilidades técnicas, Confía en la táctica, y en la cohesión del equipo capacidad para mantener la concentración Se recupera de errores o puntos en desventaja Tiene manejo de frustración, Maneja el foco atencional Tiene expresión de intensidad competitiva Intensidad controlada y ética. expresa agresividad instrumental (controlada) expresa agresividad desbordada	Módulos

1.5. Hipótesis

Si se propone un “Programa de la agonística” sustentado en las teorías científicas de la agonística y del voleibol entonces se mejoraría la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

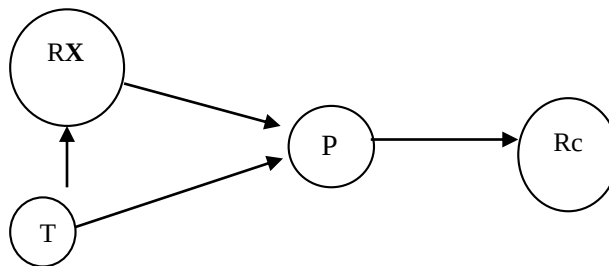
Capítulo II Diseño metodológico

2.1. Tipo de Investigación

Nuestro trabajo es una investigación científica, básica de campo, descriptiva propositiva,

2.6. Diseño de investigación

Figura 1



Leyenda:

- Rx : Diagnóstico de la realidad
- T : Estudios teóricos o modelos teóricos
- P : Propuesta
- Rc : Realidad cambiada

2.7. Población, muestra

Población

La población objeto del estudio está constituida por 30 alumnos de 4° y 5° de primaria de una I. E. privada de Bagua Grande 2024

Muestra:

Dado que la población es de 20 niños, en este caso la muestra de estudio será de 30 alumnos de 4° y 5° de primaria de una I. E. privada de Bagua Grande 2024, asumimos entonces que nuestra muestra es poblacional

2.8. Técnicas

Técnica de recolección de datos, se empleará la observación a para evaluar el nivel de práctica del voleibol en los alumnos de 4° y 5° de primaria de una I. E. privada de Bagua Grande 2024

2.9. Instrumento: Ficha de observación

Capítulo III Resultados

3.1. Resultados

Tabla 3

Ficha de observación

Nª	Dimensiones	Criterios						total	
		Siempre		A veces		Nunca			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
Rendimiento físico									
01	Maneja elementos técnicos como el saque	03	10	02	6.6	25	83.3	30	100
02	Aplica las técnicas del remate	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
03	Maneja el bloqueo.	03	10	03	10	24	80	30	100
04	Tiene fuerza explosiva que permite saltos	02	6.6	02	6.6	26	86.6	30	100
05	Tiene resistencia dinámica o muscular	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
06	mantener niveles de esfuerzo en los partidos intermitentes	03	10	03	10	24	80	30	100
07	Practica desplazamientos rápidos	03	10	03	10	24	80	30	100
08	Realiza cambios de dirección en la cancha	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
09	Muestra capacidad de salto	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
10	Tiene calidad de remates y bloqueos	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
11	Muestra amplitud de movimientos	03	10	03	10	24	80	30	100
12	Tiene capacidad de valoración espacio-temporal	03	10	03	10	24	80	30	100
13	Toma de decisiones rápidas.	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
14	Recupera y mantiene la actividad	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
La movilidad,									
16	realizar movimientos amplios y fluidos	03	10	04	13.3	23	76.6	30	100
17	combina la flexibilidad muscular y la movilidad articular	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
18	realizar movimientos rápidos, cambios de dirección y saltos	03	10	03	10	24	80	30	100
19	Tiene amplitud de movimiento en las articulaciones	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
20	previene lesiones	03	10	03	10	24	80	30	100
21	Tiene movimientos naturales y controlados	04	13.3	02	6.6	24	80	30	100
22	Realiza estiramientos estáticos y dinámicos	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
23	Tiene rango de movimiento y recuperación muscular	04	13.3	02	6.6	24	80	30	100
La planificación táctica									
24	se centra en el aspecto físico	03	10	04	13.3	23	76.6	30	100
25	Practica aspectos técnicos, tácticos y psicológicos	03	10	03	10	24	80	30	100
26	desarrollo la toma de decisiones rápidas y acertadas	04	13.3	02	6.6	24	80	30	100
27	integra lo físico, táctico, técnico y psicológico,	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
28	desarrollar capacidades físicas, técnicas y tácticas	03	10	04	13.3	23	76.6	30	100

Fuente 30 alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

FICHA DE OBSERVACIÓN

Nª	Dimensiones	Criterios						total	
		Siempre		A veces		Nunca			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
La prevención de lesiones									
29	Aplica técnicas adecuadas, de entrenamiento integral	03	10	03	10	24	80	30	100
30	Realiza el calentamiento antes de jugar,	03	10	02	6.6	25	83.3	30	100
31	Realiza estiramientos dinámicos y ejercicios cardiovasculares	03	10	02	6.6	25	83.3	30	100
32	prepara músculos y articulaciones	03	10	04	13.3	23	76.6	30	100
La optimización técnica adaptada al espacio									
34	Ajusta y modifica los ejercicios y técnicas	02	6.6	02	6.6	26	86.6	30	100
35	Entrena y mejora el control del balón en espacios reducidos.	03	10	02	6.6	25	83.3	30	100
36	Utiliza ejercicios específicos que permiten trabajar el golpeo	02	6.6	03	10	25	83.3	30	100
37	Practica, movimientos defensivos con limitaciones de espacio	03	10	03	10	24	80	30	100
38	Realiza toques de antebrazos y dedos	04	13.3	02	6.6	24	80	30	100

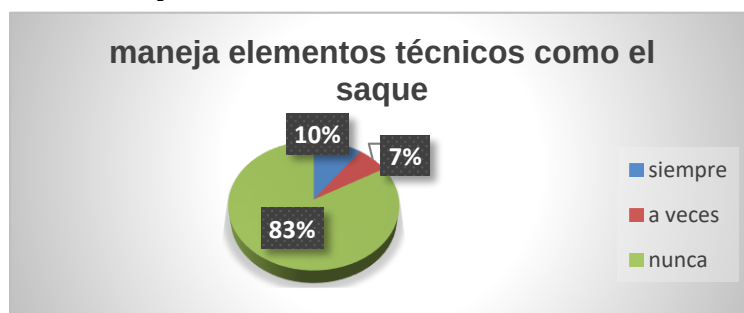
Fuente 30 alumnos de 4º y 5º de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

Capítulo IV Análisis

4.1. Interpretación de resultados

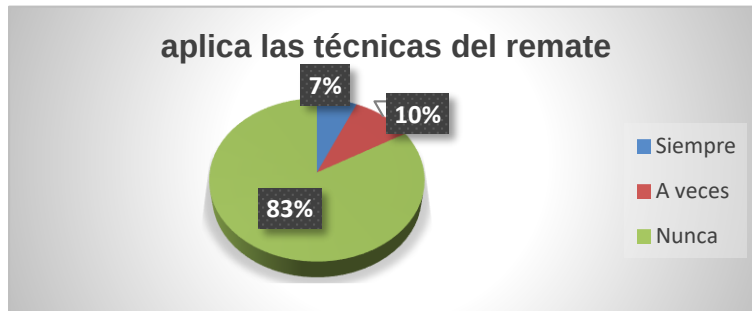
Rendimiento físico

Maneja elementos técnicos como el saque el 10% de los integrantes de la muestra, o sea 3 estudiantes registran que siempre lo hace, que lo hacen a veces registra el 6.6%, mientras que 25 de los 30 integrantes de la muestra o sea el 83% registran que nunca maneja elementos técnicos como el saque



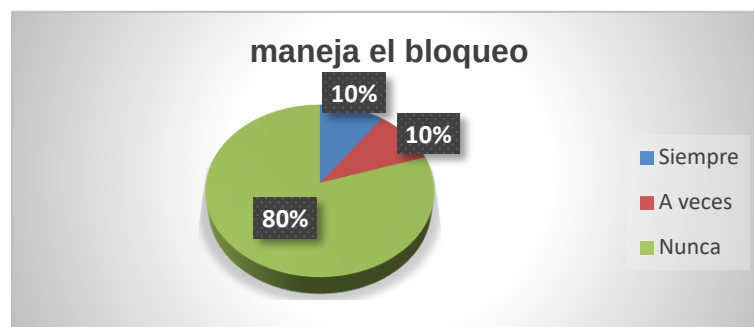
Fuente: Ficha de observación página 76

Aplica las técnicas del remate 2 integrantes de la muestra o sea el 6.6% registra que siempre aplica las técnicas del remate, el 10% registra que lo hace a veces, mientras que el 80% de la muestra o sea 25 de los 30 estudiantes registran que nunca aplica las técnicas del remate



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Maneja el bloqueo. El 10% registra que siempre lo hace, que lo hace a veces registra el 10%, y el 80% registra que nunca maneja el bloqueo



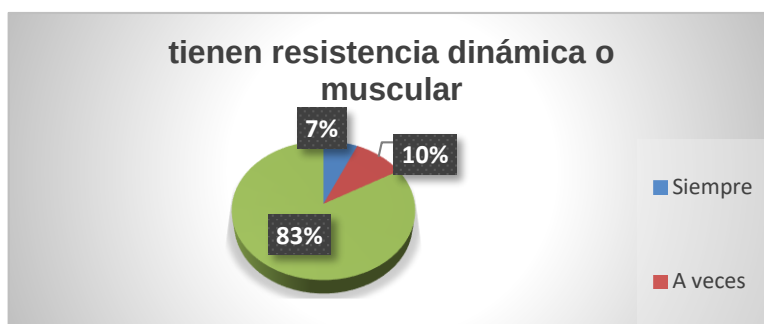
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene fuerza explosiva que permite saltos, 2 estudiantes o sea el 6.6% registra que siempre lo hace, el mismo porcentaje registra que lo hace a veces, mientras que el 86.6% o sea 24 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca tiene fuerza explosiva que permite saltos



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene resistencia dinámica o muscular, el 6.6% de la muestra o sea 2 de los 30 integrantes de la muestra registran que siempre lo hacen siempre lo hacen, el 10% registra que lo hace a veces, mientras que el 83.3% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca tienen resistencia dinámica o muscular



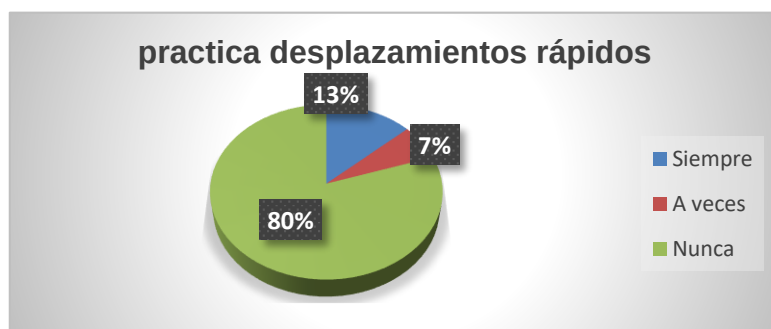
Fuente: Ficha de observación pag. 76

mantener niveles de esfuerzo en los partidos intermitentes, el 10% o sea 3 de los integrantes de la muestra registran que siempre mantienen nivel de esfuerzo, el mismo porcentaje registra qu **Fuente: Ficha de observación pag. 76** e el 80% o sea 24 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca mantener niveles de esfuerzo en los partidos intermitentes



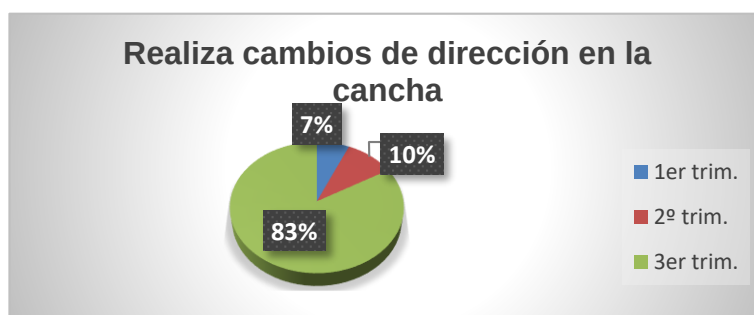
Fuente: Ficha de observación pag. 76

sobre si Practica desplazamientos rápidos el 10% registra que siempre practica desplazamientos rápidos, el otro 10% registra que a veces lo hace, mientras que 24 de los 30 integrantes de la muestra o sea el 80% registran que nunca practica desplazamientos rápidos



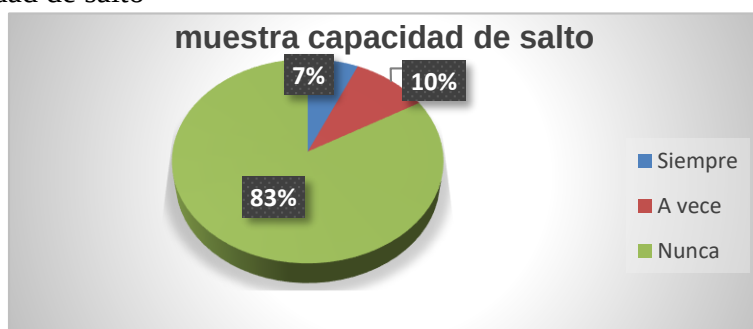
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Realiza cambios de dirección en la cancha, el 6.6% registra que siempre realiza cambios de dirección en la cancha, mientras que el 83.3% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca Realiza cambios de dirección en la cancha



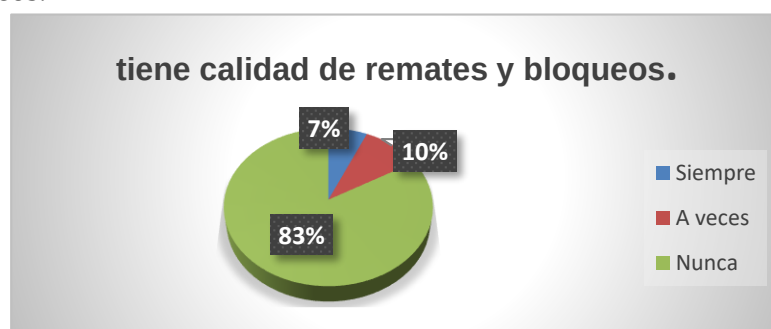
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Muestra capacidad de salto, el 06% registra que siempre muestra capacidad de salto el 10% registra que lo hace a veces, mientras que el 83.3% o sea 25 alumnos registra que nunca muestra capacidad de salto



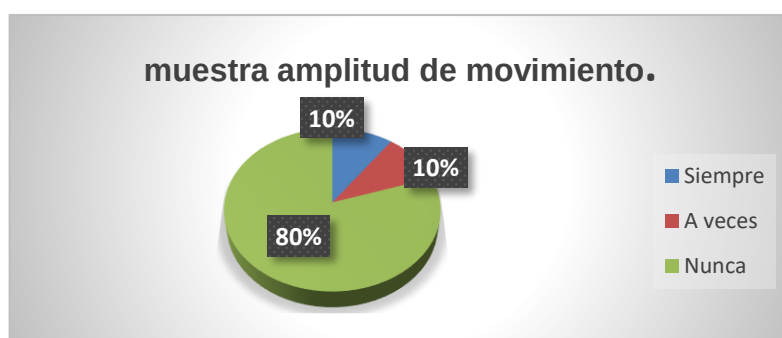
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene calidad de remates y bloqueos, 2 alumnos o sea el 6.6% registra que siempre tiene calidad de remate y bloqueo, el 10% registra que a veces lo tiene, y 25 de los 30 integrantes de la muestra lo que corresponde al 83.3% registra que nunca tiene calidad de remates y bloqueos.



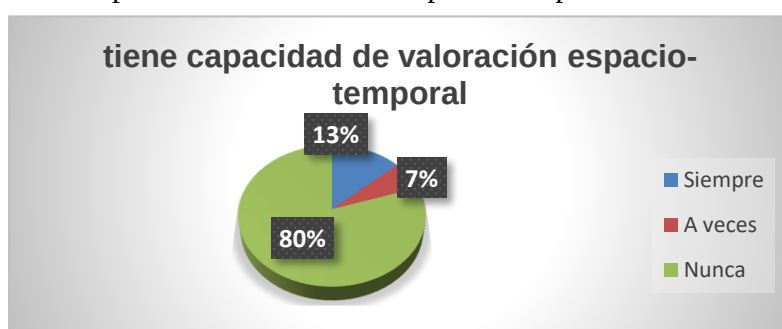
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Muestra amplitud de movimientos. 3 estudiantes o sea el 10% de la muestra registran que siempre muestra amplitud de movimiento, el mismo porcentaje registra que a veces lo muestra, mientras que 24 de los 30 integrantes de la muestra lo que equivale al 80% registran que nunca muestra amplitud de movimiento.



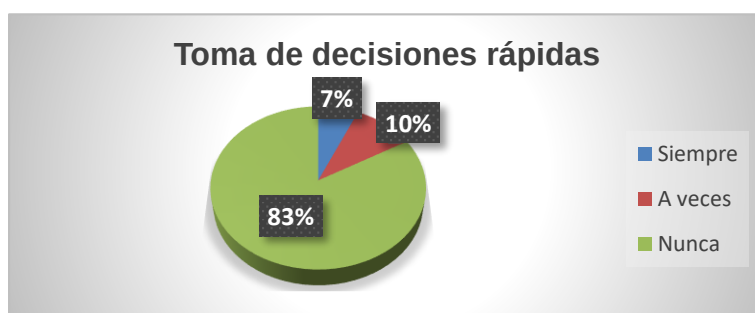
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene capacidad de valoración espacio-temporal, al respecto el 10% de la muestra registra que siempre tiene capacidad de valoración, el mismo porcentaje registra que a veces tiene la capacidad, mientras que el 80% de la muestra o sea 24 de los 30 integrantes registran que nunca tiene capacidad de valoración espacio-temporal



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Toma de decisiones rápidas, 2 estudiantes integrantes de la muestra o sea el 6.6% registra que siempre toma decisiones rápidas, el 10% registra que lo hace a veces, mientras que el 83.3% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca toma decisiones rápidas



Fuente: Ficha de observación pag. 76

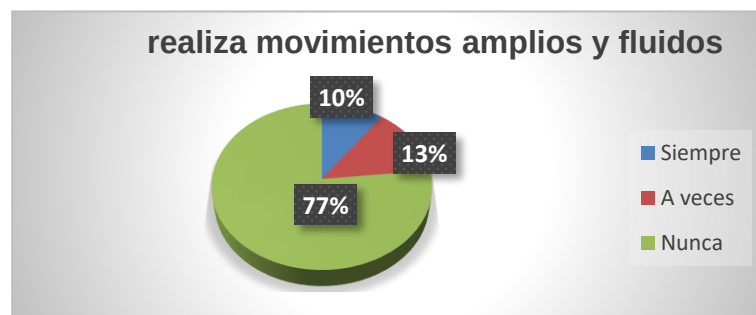
Recupera y mantiene la actividad, el 6.6% registra que siempre recupera y mantiene la actividad, el 10% registra que lo hace a veces, mientras que el 83% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca recupera y mantiene la actividad,



Fuente: Ficha de observación pag. 76

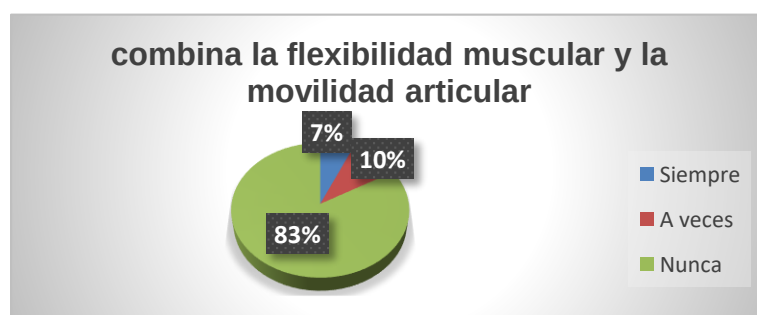
La movilidad

Sobre si realiza movimientos amplios y fluidos, el 10% registra que siempre lo hace, lo hace a veces registra el 13.3%, mientras que 23 de los 30 alumnos de la muestra o sea el 76.6% registra que nunca realiza movimientos amplios y fluidos.



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Combina la flexibilidad muscular y la movilidad articular, 2 integrantes de la muestra o sea el 6.6% registra que siempre combina, el 10% o sea 3 de los 30 integrantes de la muestra registra que lo hace a veces y el 83% o sea 25 de los 30 que conforman la muestra registran que nunca combina la flexibilidad muscular y la movilidad articular.



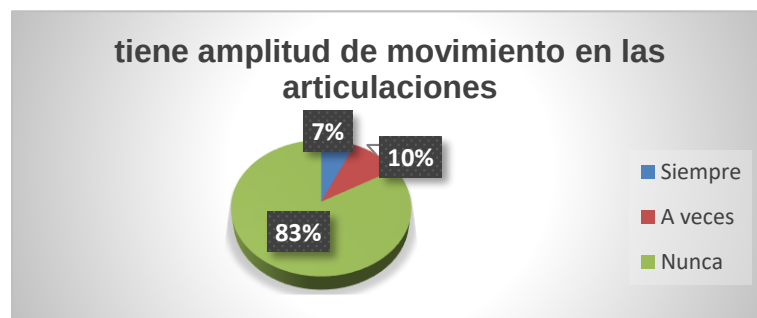
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Realiza movimientos rápidos, cambios de dirección y saltos, al respecto el 10% o sea 3 de los 30 integrantes de la muestra registra que siempre realiza movimientos rápidos, el mismo porcentaje registra que lo hace a veces, mientras que 24 de los 30 que conforman la muestra lo que corresponde al 80% registran que nunca realiza movimientos rápidos, cambios de dirección y saltos



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene amplitud de movimiento en las articulaciones, el 6.6% registra que siempre tiene amplitud de movimiento, el 10% registra que a veces lo tiene, mientras que el 83.3% de la muestra o sea 25 de los 30 integrantes registran que nunca tiene amplitud de movimiento en las articulaciones



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Previene lesiones, al respecto el 10% de la muestra registra que siempre previene lesiones, que lo hace a veces registra el mismo porcentaje, mientras que el 80% de la muestra o sea 24 de los 30 integrantes registra que nunca previene lesiones



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene movimientos naturales y controlados, 4 integrantes de la muestra o sea el 13.3% registra que siempre tiene movimientos naturales, el 6.6% registra que a veces tiene los movimientos naturales, mientras que el 80% o sea 24 de los 30 integrantes der la muestra registran que nunca tiene movimientos naturales y controlados



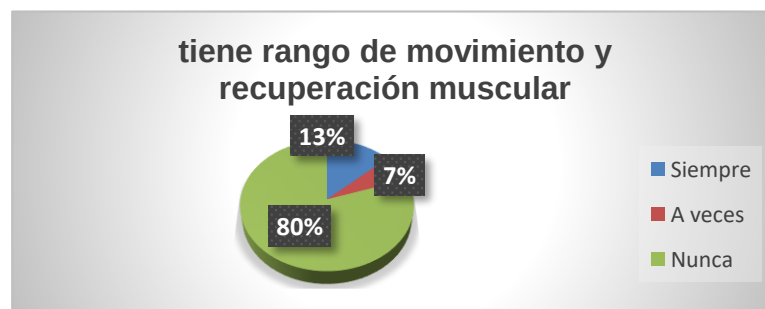
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Realiza estiramientos estáticos y dinámicos, el 6.6. % dice que siempre lo hace, que lo hace a veces registra el 10% o sea 3 integrantes de la muestra registra que lo hace a vece, y 25 de los 30 integrantes de la muestra o sea el 83.3% registra que nunca realiza estiramientos estáticos y dinámicos



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Tiene rango de **Fuente: Ficha de observación pag. 76** alar, el 13.3% o sea 4 de los 30 integrantes de la muestra registran que siempre tiene rango de movimiento y recuperación muscular, el 6.6% registra que lo tiene a veces, mientras que el 80% de la muestra o sea 24 de los 30 integrantes registra que nunca tiene rango de movimiento y recuperación muscular



Fuente: Ficha de observación pag. 76

La planificación táctica

Se centra en el aspecto físico el 10% registra que siempre se centra en aspecto físico, que se centra a veces registra el 13.3% mientras que el 76.6% o sea 23 de los 30 integrantes de la muestra registran que nunca se centra en el aspecto físico



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Practica aspectos técnicos, tácticos y psicológicos, el 10% de los integrantes o sea 3 de los 30 que conforman la muestra registra que siempre practica aspectos técnicos, el mismo porcentaje registra que lo hace a veces, mientras que el 80% o sea 24 de los 30 que conforman la muestra registran que nunca practica aspectos técnicos, tácticos y psicológicos



Fuente: Ficha de observación pag. 76

Desarrollo la toma de decisiones rápidas y acertadas el 13.3% registra que siempre lo hace, que lo hace a veces registra el 6.6%, mientras que 24 de los 30 integrantes de la muestra o sea el 80% registra que nunca desarrollo la toma de decisiones rápidas y acertadas



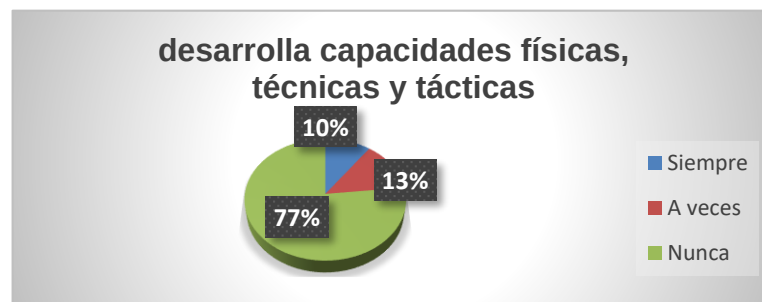
Fuente: Ficha de observación pag. 76

Integra lo físico, táctico, técnico y psicológico. El 6.6% der los integrantes de la muestra registra que siempre integra lo físico táctico y psicológico, el 10% registra que lo hace a veces, mientras que el 83.3% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra registra que nunca integra lo físico, táctico, técnico y psicológico



Fuente: Ficha de observación pag. 76

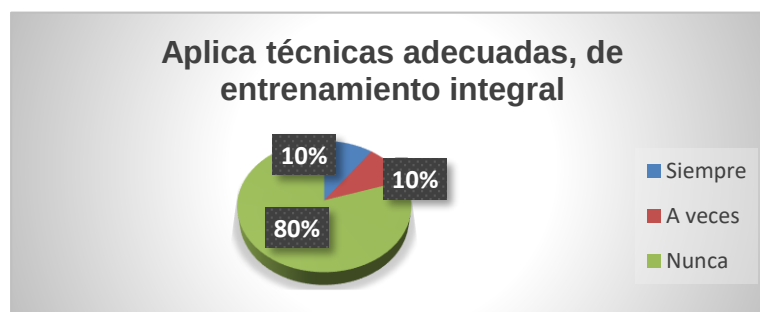
Desarrolla capacidades físicas, técnicas y tácticas, al respecto debemos indicar que el 10% registra que siempre lo hace, que lo hace a veces registra el 13.3%, mientras que 23 de los 30 integrantes de la muestra o sea el 76.6% registra que nunca desarrolla capacidades físicas, técnicas y tácticas



Fuente: Ficha de observación pag. 76

La prevención de lesiones

Aplica técnicas adecuadas, de entrenamiento integral, el 10% de los integrantes de la muestra registra que siempre aplica técnicas adecuadas, el otro 10% registra que a veces aplica técnicas adecuadas, mientras que 24 de los 30 integrantes de la muestra lo que corresponde al 80% registra que nunca Aplica técnicas adecuadas, de entrenamiento integral.



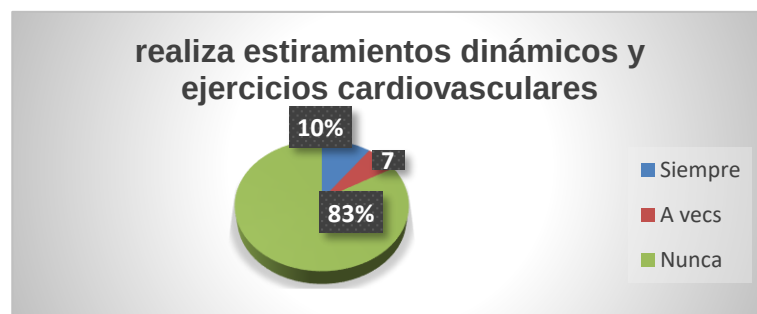
Fuente: Ficha de observación pag. 77

Realiza el calentamiento antes de jugar el 10% registra que siempre realiza el calentamiento antes de jugar, el 6.6% registra que lo hace a veces, mientras que 25 de los 30 integrantes de la muestra registra que nunca realiza el calentamiento antes de jugar



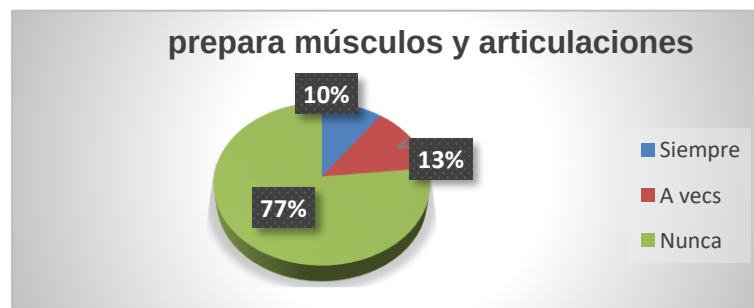
Fuente: Ficha de observación pag. 77

Realiza estiramientos dinámicos y ejercicios cardiovasculares, 3 de los integrantes de la muestra o sea el 10% registra que siempre realiza estiramientos dinámicos, el 6.6% registra que lo hace a veces, mientras que el 83.3% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra registra que nunca realiza estiramientos dinámicos y ejercicios cardiovasculares



Fuente: Ficha de observación pag. 77

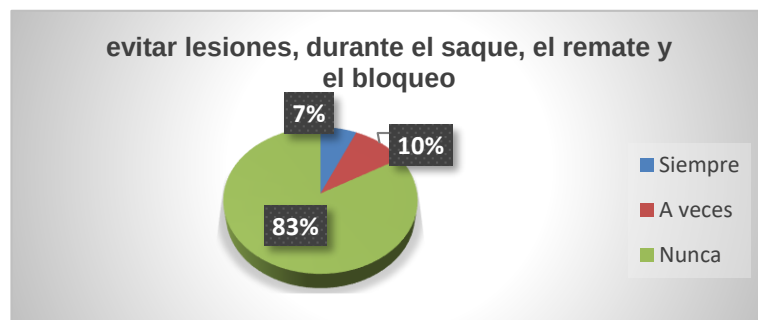
Prepara músculos y articulaciones, el 10% registra que siempre prepara músculos y articulaciones, el 13.3% registra que lo hace a veces, mientras que el 76.6% registra que nunca prepara músculos y articulaciones.



Fuente: Ficha de observación pag. 77

Evitar lesiones, durante el saque, el remate y el bloqueo, el 6.6% registra que siempre evita lesiones, el 10% registra que lo hace a veces, 25 de los 30 integrantes de la muestra

lo que corresponde al 83.3% registra que nunca evitar lesiones, durante el saque, el remate y el bloqueo



Fuente: Ficha de observación pag. 77

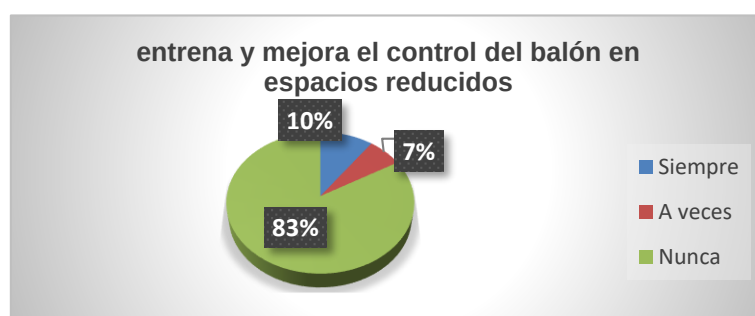
La optimización técnica adaptada al espacio

Ajusta y modifica los ejercicios y técnicas, 2 de los integrantes de la muestra o sea el 6.6% registra que siempre lo hace, que lo hace a veces registra el 6.6%, mientras que el 86.6% o sea 26 de los 30 integrantes de la muestra, registran que nunca ajusta y modifica los ejercicios y técnicas.



Fuente: Ficha de observación pag. 77

Entrena y mejora el control del balón en espacios reducidos. el 10% registra que siempre entrena y mejora el control del balón, el 6.6% registra que a veces lo hace, mientras que el 83.3% registra que nunca entrena y mejora el control del balón en espacios reducidos.



Fuente: Ficha de observación pag. 77

Utiliza ejercicios específicos que permiten trabajar el golpeo, el 6.6% registra que siempre utiliza ejercicios específicos, el 10% registra que a veces lo utiliza, mientras que el 83.3% o sea 25 de los 30 integrantes de la muestra, registran que nunca utiliza ejercicios específicos que permiten trabajar el golpeo



Fuente: Ficha de observación pag. 77

Practica, movimientos defensivos con limitaciones de espacio, el 10% registra que a veces lo hace, que lo hace a veces registra el mismo porcentaje, mientras que el 80% o sea 24 de los 30 integrantes de la muestra registra que nunca, practica, movimientos defensivos con limitaciones de espacio



Fuente: Ficha de observación pag. 77

Realiza toques de antebrazos y dedos, el 13.3% o sea 4 de los 30 integrantes de la muestra registran que siempre realiza toques de antebrazos y dedos, el 6.6% registra que lo hace a vece, mientras que el 80% o sea 24 de los 30 integrantes de la muestra registra que nunca realiza toques de antebrazos y dedos



Fuente: Ficha de observación pag. 77

Capítulo V Propuesta de intervención

5.1. Propuesta

“Programa de la agonística” para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

5.1.4. Presentación

Entendido. El término "agonística" en el contexto de la Educación Física se refiere a la dimensión de la práctica motriz que involucra la confrontación, el juego contra un oponente, y el desafío (competencia), siempre en un marco de respeto por las reglas y el adversario.

Aplicar un "Programa de la Agonística" para alumnos de 4° y 5° de Primaria (aproximadamente de 9 a 11 años) en el voleibol significa enfocar el aprendizaje a través de juegos y situaciones que estimulen la participación activa, la toma de decisiones, la cooperación y la superación de desafíos, más allá del mero dominio técnico.

Este programa utiliza la emoción natural del juego y el desafío (*agonística*) como la herramienta pedagógica más poderosa para que los alumnos de Primaria no solo aprendan a jugar al voleibol, sino que también desarrollen valores de cooperación, respeto y una actitud positiva hacia la actividad física.

5.1.5. Fundamentación

El "**Programa de la Agonística**" se fundamenta en la dimensión social y motivacional del juego, priorizando la **confrontación lúdica y regulada** como eje central para la enseñanza y el desarrollo de habilidades en el voleibol. Para alumnos de 9 a 11 años (4° y 5° de Primaria), este enfoque es crucial por las siguientes razones:

1. Fundamentación Psicológica y Motivacional (El Deseo de Competir)

En la preadolescencia, los niños experimentan un desarrollo cognitivo y social que los lleva a disfrutar intensamente de los **desafíos y la comparación social**.

- **Canalización de la Agonística Natural:** La agonística, entendida como el placer de medirse contra otros (oponente) o contra un desafío (regla), es una pulsión natural en esta etapa. El programa canaliza esta energía competitiva hacia un marco de **juego limpio (Fair Play)**, transformando la rivalidad en un motor de aprendizaje activo.
- **Aumento de la Participación:** La estructura de juego adaptado (ej. Mini-Vóley 2×2 o 3×3) es inherentemente más **motivadora** que la repetición de ejercicios técnicos aislados. Al estar inmersos en una situación de juego, los alumnos se sienten más comprometidos, aumentando la **frecuencia de contacto** con el balón y, por lo tanto, la participación de cada estudiante.
- **Autoconfianza y Éxito:** Al utilizar **reglas y material adaptado** (red baja, balones ligeros), el programa garantiza que los alumnos menos hábiles experimenten el **éxito** al completar los intercambios. Esto refuerza su **autoestima** y reduce el miedo a cometer errores, fundamental para mantenerlos activos en el juego.

2. Fundamentación Pedagógica y Didáctica (Aprender Jugando)

Este enfoque se alinea con la didáctica moderna de la Educación Física, donde el **juego es el medio y el fin** del aprendizaje.

- **Enseñanza a partir del Juego (Modelo Táctico):** En lugar de enseñar primero la técnica perfecta, el programa introduce el juego y sus **problemas tácticos** ("¿Dónde está el espacio vacío?", "¿Quién debe recibir?"). Esto obliga a los alumnos a tomar decisiones constantemente, desarrollando la **inteligencia de juego o táctica** antes que la ejecución motriz. La técnica se convierte en la herramienta necesaria para **resolver** los problemas del juego.
- **Desarrollo de Habilidades Motrices Complejas:** El voleibol exige la coordinación de la vista, el tiempo y el movimiento en un entorno cambiante. La agonística (el juego real) proporciona el **contexto dinámico** indispensable para que estas habilidades complejas, como el desplazamiento y la posición debajo del balón, se adquieran de manera significativa.

- **Fomento de la Responsabilidad Individual y Colectiva:** En los formatos de juego reducido, la **responsabilidad individual** es máxima, ya que cada alumno es indispensable. La agonística cooperativa (regla de los "tres toques obligatorios") exige que los alumnos se comuniquen y se apoyen mutuamente para superar el reto de la confrontación.

3. Fundamentación Social y Ética (Valores en el Juego)

El voleibol es un deporte de equipo que, aplicado desde la agonística responsable, es un excelente vehículo para el desarrollo social.

- **Educación en el Respeto:** La confrontación bajo reglas promueve la comprensión de que la victoria o la derrota están sujetas a un **marco normativo** que debe respetarse. Se enseña a **respetar al adversario** (necesario para el juego) y al **compañero** (necesario para la cooperación).
- **Desarrollo de la Cooperación:** El voleibol se basa en la regla de no retención y el número limitado de toques. La agonística exige que el equipo trabaje como un todo, promoviendo la **solidaridad** y la **comunicación** como estrategias esenciales para superar al equipo contrario.
- **Inclusión:** Las reglas modificadas y la prioridad en la participación (antes que en el rendimiento) garantizan que el programa sea **inclusivo**, adaptándose a los diferentes niveles de habilidad presentes en el aula de Primaria.

En conclusión, el Programa de la Agonística se justifica porque utiliza la motivación intrínseca del juego y el desafío para asegurar la máxima participación del alumnado, logrando así un aprendizaje significativo y completo de las habilidades tácticas, técnicas y sociales requeridas en el voleibol.

5.1.6. Objetivos

5.1.3.1. General:

Promover la participación activa, responsable e equitativa de los alumnos de 4º grado en la práctica del voleibol, mediante estrategias de enseñanza lúdica y progresiva, que desarrollen habilidades técnicas básicas, comprensión táctica y

valores de juego limpio, con el fin de mejorar la participación, el rendimiento y la convivencia en el aula y en la cancha.

5.1.3.2. Específicos

5.1.3.2.1. Dominio Socio-Afectivo y Valórico (Participación y Respeto)

Lograr que cada alumno aumente su número de interacciones (contactos) con el balón en el menor tiempo posible, Fomentar la Cooperación Agonística: Utilizar la regla de los "tres toques obligatorios" para promover la coordinación y la comunicación efectiva entre los compañeros Promover el Respeto a la Norma: Comprender y acatar las reglas del juego modificado, asumiendo una actitud de **Juego Limpio**) y respeto hacia el rival, el compañero y las decisiones arbitrales.

5.1.3.2.2. Dominio Técnico-Táctico (Inteligencia de Juego)

Ejecutar los fundamentos básicos del voleibol (golpe de dedos, golpe de antebrazos) priorizando la continuidad del juego (que el balón no caiga) sobre la perfección técnica. Adoptar la posición corporal adecuada (situarse "debajo" del balón) y desplazarse oportunamente en la cancha para interceptar el móvil en respuesta al desafío planteado por el oponente. Elegir, en la confrontación inmediata, la solución táctica más efectiva (a quién pasar, a qué espacio del campo contrario enviar el balón) en función de la situación de juego.

5.1.3.2.3. Dominio Cognitivo y Motivacional (Valoración del Esfuerzo)

Reconocer y valorar la importancia del esfuerzo colectivo y la aportación de cada compañero como clave para superar los desafíos impuestos por el juego y el rival. Manifestar una alta satisfacción y disfrute durante las actividades de confrontación lúdica, asegurando la permanencia voluntaria y motivada en el programa.

5.1.4. Habilidades.

5.1.4.1. Coordinación ojo-mano y ojo-pie, Equilibrio y propiocepción Velocidad de reacción y desplazamientos cortos Resistencia básica Pase corto y pase alto toque/remate básico, recepción y control de balón, colocación y rotaciones simples, comunicación efectiva en equipo, movimientos de cobertura y apoyo defensivo, tomar decisiones simples ante situaciones de juego reducidas, trabajo en equipo, cooperación, respeto y manejo de frustración

5.1.4.2. Predice con precisión dónde caerá el balón después del golpeo propio o del rival. Permite y ubicarse "debajo" del balón, esencial para que el golpeo sea efectivo. Identifica los espacios libres del campo contrario o al jugador rival más débil para dirigir el envío. Selecciona el golpeo más adecuado según la cercanía y altura del balón.

5.1.4.3. Entiende rápidamente cómo las reglas adaptadas influyen en la forma de jugar y ajustar su estrategia a ellas comprende que un fallo técnico o una mala decisión táctica tiene una consecuencia directa e inmediata, identifica por qué se ganó o se perdió un punto o un intercambio, intenta anticipar las acciones del oponente y preparar la respuesta del equipo, mantiene la concentración en el balón y en la acción de juego, ignorando las distracciones externas o el marcador adverso.

5.1.9. Contenidos.

5.1.9.1. Desarrollar habilidades técnicas básicas del voleibol: pase de antebrazo, pase por encima, recepción, toque/ remate básico, saque básico. Desarrollar conceptos tácticos elementales: colocación en defensa, rotaciones simples, comunicación en equipo. Favorecer hábitos de seguridad, esfuerzo, perseverancia y respeto (reglas, turnos, fair play). Incrementar la participación y la motivación para permanecer activos durante las clases.

5.1.9.2. Realizar pases de antebrazo con precisión en parejas y pequeños grupos.

Ejecutar un saque básico por debajo de la red con control. Recibir y combinar pases en acciones 2–3 golpes. Participar en juegos 3v3 o 4v4 con reglas simples y rotaciones. Perfeccionar pases de antebrazo y pases por encima en contextos de mini-juegos. Realizar recepciones controladas y colocación para toque de definición. Desarrollar rotaciones básicas y comunicación en la cancha. Participar en juegos más estructurados (4v4) con énfasis en cooperación y estrategia simple.

5.1.9.3. Pase de antebrazo Pase por encima toque con dedos, ejecución por encima de la red en situaciones simples. Recepción/Control. Toque/Remate básico. Saque básico. Colocación y movimientos defensivos simples, Rotaciones simples en 3v3 o 4v4. Cobertura y apoyo en defensa. Comunicación en equipo, Selección de golpe según la situación, Esfuerzo sostenido y participación de todos, Respeto por reglas, árbitros y oponentes, Juego limpio y aceptación de la derrota/ victoria como aprendizaje. Responsabilidad individual y en grupo

5.1.10. Actividades.

5.1.10.1. Aumentar la participación activa de todos los alumnos en cada sesión. Desarrollar habilidades básicas de voleibol: pase (recibe y transmite), golpeo/mano abierta, saque y colocación. Potenciar el trabajo en equipo, la comunicación y el ritmo de juego. Mejorar la comprensión de reglas simples y de seguridad en la práctica. Fomentar la motivación, la autoconfianza y la actitud positiva ante el error. Participación equitativa: rotaciones obligatorias, roles rotativos.

5.1.10.2. Calentamiento movilidad, juegos cortos y dinámicos que incluyan desplazamientos y coordinación. Activación de habilidades estaciones o circuitos con tareas específicas de toque, pase, golpeo, saque suave y recepción. Juego/Actividad principal mini-partidos, rondas de servicio, o juegos cooperativos con reglas simplificadas. Enfriamiento y reflexión

estiramientos y breve charla sobre lo aprendido y cómo participaron. Pase en pareja con techo corto: objetivos de control del pase y cobertura de espacio. Variantes: sólo antebrazo, manos abiertas.

5.1.10.3. Juego de “Pase tú-tejo”: cada jugador debe tocar el balón al menos una vez por secuencia; rota posiciones para mantener participación, roles rotativos: cada alumno desempeña un rol diferente al menos una vez por sesión. Técnica y control Saque suave a canasta o blanco: objetivo de precisión y control, con apoyo de una red baja, recepción en movimiento: compañeros lanzan pelotas suaves para recibir en carrera, circuito de control: estaciones con (a) pase con manos, (b) golpeo controlado a pared, (c) pase en carrera a un compañero. Juego de defensa-ataque simplificado: un equipo defiende, el otro ataca con un solo punto por intento correcto

5.1.11. Metodología

5.1.11.1. Diseña actividades que requieran colaboración y apoyo mutuo. Estimular la solidaridad, el respeto y la empatía a través de ejercicios cooperativos y retos colectivos. Enseñar y practicar habilidades de comunicación clara, respetuosa y efectiva. Introducir técnicas para la resolución pacífica de conflictos dentro del equipo. Valorar y reconocer los comportamientos positivos y los esfuerzos individuales y colectivos

5.1.11.2. Comenzar con la enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas básicas (saque, recepción, colocación, remate, bloqueo y defensa). Avanzar hacia la integración de estas técnicas en situaciones tácticas simples y luego más complejas. Utilizar demostraciones claras y precisas de las técnicas y tácticas. Implementar el modelaje por parte del entrenador o jugadores expertos para facilitar la comprensión. Realizar ejercicios específicos para la mejora técnica con repeticiones controladas.

5.1.11.3. Integrar ejercicios cognitivos y motivacionales dentro de las sesiones de entrenamiento técnico y táctico, favorece la aplicación práctica de habilidades mentales en situaciones reales de juego, diseña actividades que requieran análisis rápido y selección de opciones en el juego, utiliza simulaciones y juegos reducidos para practicar la anticipación y resolución de problemas. Implementar ejercicios específicos para mejorar la concentración, establece metas claras, alcanzables y significativas para cada jugador y para el equipo.

5.1.12. Módulos:

Módulo 1: Fundamentos Tácticos y Trabajo en Equipo

Módulo 2: Desarrollo del Dominio Socio afectivo

Módulo 3: Preparación Cognitivo-Motivacional

5.1.13. Evaluación

A los participantes:

De entrada.

De proceso.

De salida

Tabla 4

Módulo 01: Fundamentos Tácticos y Trabajo en Equipo

HABILIDADES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	DURACIÓN
Coordinación ojo-mano y ojo-pie, Equilibrio y propiocepción Velocidad de reacción y desplazamientos cortos Resistencia básica Pase corto y pase alto toque/remate básico, recepción y control de balón, colocación y rotaciones simples, comunicación efectiva en equipo, movimientos de cobertura y apoyo defensivo, tomar decisiones simples ante situaciones de juego reducidas, trabajo en equipo, cooperación, respeto y manejo de frustración.	Desarrollar habilidades técnicas básicas del voleibol: pase de antebrazo, pase por encima, recepción, toque/remate básico, saque básico. Desarrollar conceptos tácticos elementales: colocación en defensa, rotaciones simples, comunicación en equipo. Favorecer hábitos de seguridad, esfuerzo, perseverancia y respeto (reglas, turnos, fair play). Incrementar la participación y la motivación para permanecer activos durante las clases.	Aumentar la participación activa de todos los alumnos en cada sesión. Desarrollar habilidades básicas de voleibol: pase (recibe y transmite), golpeo/mano abierta, saque y colocación. Potenciar el trabajo en equipo, la comunicación y el ritmo de juego. Mejorar la comprensión de reglas simples y de seguridad en la práctica. Fomentar la motivación, la autoconfianza y la actitud positiva ante el error. Participación equitativa: rotaciones obligatorias, roles rotativos.	Diseña actividades que requieran colaboración y apoyo mutuo. Estimular la solidaridad, el respeto y la empatía a través de ejercicios cooperativos y retos colectivos. Enseñar y practicar habilidades de comunicación clara, respetuosa y efectiva. Introducir técnicas para la resolución pacífica de conflictos dentro del equipo. Valorar y reconocer los comportamientos positivos y los esfuerzos individuales y colectivos	Cuatro semanas

tabla 5

MODULO 02: Desarrollo del Dominio Socio afectivo

HABILIDADES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	DURACIÓN
Predice con precisión dónde caerá el balón después del golpeo propio o del rival. Permite y ubicarse "debajo" del balón, esencial para que el golpeo sea efectivo. Identifica los espacios libres del campo contrario o al jugador rival más débil para dirigir el envío. Selecciona el golpeo más adecuado según la cercanía y altura del balón.	Realizar pases de antebrazo con precisión en parejas y pequeños grupos. Ejecutar un saque básico por debajo de la red con control. Recibir y combinar pases en acciones 2-3 golpes. Participar en juegos 3v3 o 4v4 con reglas simples y rotaciones. Perfeccionar pases de antebrazo y pases por encima en contextos de mini-juegos. Realizar recepciones controladas y colocación para toque de definición. Desarrollar rotaciones básicas y comunicación en la cancha. Participar en juegos más estructurados (4v4) con énfasis en cooperación y estrategia simple.	Calentamiento movilidad, juegos cortos y dinámicos que incluyan desplazamientos y coordinación. Activación de habilidades estaciones o circuitos con tareas específicas de toque, pase, golpeo, saque suave y recepción. Juego/Actividad principal mini-partidos, rondas de servicio, o juegos cooperativos con reglas simplificadas. Enfriamiento y reflexión estiramientos y breve charla sobre lo aprendido y cómo participaron. Pase en pareja con techo corto: objetivos de control del pase y cobertura de espacio. Variantes: sólo antebrazo, manos abiertas.	Comenzar con la enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas básicas (saque, recepción, colocación, remate, bloqueo y defensa). Avanzar hacia la integración de estas técnicas en situaciones tácticas simples y luego más complejas. Utilizar demostraciones claras y precisas de las técnicas y tácticas. Implementar el modelaje por parte del entrenador o jugadores expertos para facilitar la comprensión. Realizar ejercicios específicos para la mejora técnica con repeticiones controladas.	Cuatro semanas

Tabla 6

MODULO 03 Preparación Cognitivo-Motivacional

HABILIDADES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	DURACIÓN
Entiende rápidamente cómo las reglas adaptadas influyen en la forma de jugar y ajustar su estrategia a ellas comprende que un fallo técnico o una mala decisión táctica tiene una consecuencia directa e inmediata, identifica por qué se ganó o se perdió un punto o un intercambio, intenta anticipar las acciones del oponente y preparar la respuesta del equipo, mantiene la concentración en el balón y en la acción de juego, ignorando las distracciones externas o el marcador adverso.	Pase de antebrazo Pase por encima toque con dedos, ejecución por encima de la red en situaciones simples. Recepción/Control. Toque/Remate básico. Saque básico. Colocación y movimientos defensivos simples, Rotaciones simples en 3v3 o 4v4. Cobertura y apoyo en defensa. Comunicación en equipo, Selección de golpe según la situación, Esfuerzo sostenido y participación de todos, Respeto por reglas, árbitros y oponentes, Juego limpio y aceptación de la derrota/ victoria como aprendizaje. Responsabilidad individual y en grupo	Juego de “Pase tú-tejo”: cada jugador debe tocar el balón al menos una vez por secuencia; rota posiciones para mantener participación, roles rotativos: cada alumno desempeña un rol diferente al menos una vez por sesión. Técnica y control Saque suave a canasta o blanco: objetivo de precisión y control, con apoyo de una red baja, recepción en movimiento: compañeros lanzan pelotas suaves para recibir en carrera, circuito de control: estaciones con (a) pase con manos, (b) golpeo controlado a pared, (c) pase en carrera a un compañero. Juego de defensa-ataque simplificado: un equipo defiende, el otro ataca con un solo punto por intento correcto	Integrar ejercicios cognitivos y motivacionales dentro de las sesiones de entrenamiento técnico y táctico, favorece la aplicación práctica de habilidades mentales en situaciones reales de juego, diseña actividades que requieran análisis rápido y selección de opciones en el juego, utiliza simulaciones y juegos reducidos para practicar la anticipación y resolución de problemas. Implementar ejercicios específicos para mejorar la concentración, establece metas claras, alcanzables y significativas para cada jugador y para el equipo.	Cuatro semanas

Conclusiones

- Los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024 presentan escasas de habilidades motrices y capacidades físicas, elasticidad, equilibrio y precisión en el pase; mayor rapidez de reacción y desplazamiento controlado, no presentan mayor familiaridad con roles básicos del juego (receptor, colocador, atacante) y con la dinámica de un juego en equipo, falta de interacción positiva entre pares, provocan incidentes disciplinarios y escaso apoyo entre compañeros en actividades de equipo, y falta de autoconfianza y autoestima
- Se elaboró el marco teórico de la investigación con las teorías científicas de la agonística y del voleibol, se describió y explico el problema, se analizó e interpretaron los resultados del diagnóstico para elaborar la propuesta.
- Se diseñó la propuesta “Programa de la agonística” para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

Recomendaciones

- Fomenta un ambiente positivo, de apoyo y sin burlas. Celebra esfuerzos, mejoras y cooperación, no solo victorias. Usa roles rotativos para que todos participen (levantador, recepcionista, colocador, atacante, defensa). Esto reduce la ansiedad y aumenta la experiencia de juego.
- Aplicar el “Programa de la agonística” para mejorar la participación en el juego del voleibol de los alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

Referencias bibliográficas.

1. “Características y rol del entrenador”, N° 19, Santa fe , Argentina, 2000 .
2. “Estrés y rendimiento deportivo”, , N° 16, Santa fe , Argentina, 2000.
3. “La Motivación en el deporte”, N° 17, Santa fe, Argentina, 2000.
4. Alarcón, N. “Consideraciones generales sobre el entrenamiento deportivo”, Pág. N° 11 a 31, Rosario, Argentina, 1998.
5. Alarcón, N., “Psicología del deporte”, Grupos de estudios 757, curso anual de preparador físico, , Rosario, Argentina, año 1998.
6. Cruz Miguel A., “El Entrenador”, Curso nivel 1 Entrenadores de voleibol. Tomo 8 “La conducción del equipo”, Rosario, Argentina, 2000.
7. Epuran, M., Bucarest, Rumania, “Terminología de la Psicología deportiva” N° 89, 1997.
8. García Ucha, Francisco, “Estrategia de motivación en deportes de equipo”, Fuente: “Stadium”, N° 70, 1991.
9. Gonzáles, José Lorenzo, Módulo: “La preparación Psicológica del deportista y del entrenador”, Centro Olímpico de Estudios Superiores, Master en alto rendimiento deportivo, España, 2000.
10. Homilka, Carlos, “Incremento del Salto Vertical en la Escuela”, Tesina “Universidad Abierta Interamericana”, Rosario, Argentina, 1999 .
11. Iglesias, Fernando, Revistas “Voley”, Editorial Greenfield, Buenos Aires, Argentina:
12. Julio Velasco, “Captación y Selección de Nuevos Jugadores”, N° 82, 1996.
13. Lima, Wadson , “Desarrollar creatividad y autonomía a largo plazo”, N° 86, Enero 1997.
14. Martens,R, Christina,R.W, Harvey, J. S., Sharkey, B. J., “El Entrenador”, Editorial Hispano Europea, S.A, Barcelona, España, 1989.
15. Prandi, Silvano, “Técnica y Táctica”, N° 81, Buenos Aires,1991.
16. Roberts, Glyn, “Motivación en el deporte y el ejercicio”, Editorial Desclée de Brouner, España, 1995.
17. Tallano, Laura y Cavagnaro, Guillermo, Revistas “Todo Voley”:

18. White, Sally y Morgan, Julie, Fuente: Performance Conditioning, Sociología en el deporte, “Creando las condiciones necesarias para la motivación del jugador de voley”. N ° 84, EEUU, 1996.
19. William Morgan alternativa a baloncesto y otros juegos. Editorial Greenfield, Buenos Aires, Argentina:

Anexo 1

Ficha de observación

Nª	Dimensiones	Criterios						total	
		Siempre		A veces		Nunca			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
Rendimiento físico									
01	Maneja elementos técnicos como el saque								
02	Aplica las técnicas del remate								
03	Maneja el bloqueo.								
04	Tiene fuerza explosiva que permite saltos								
05	Tiene resistencia dinámica o muscular								
06	mantener niveles de esfuerzo en los partidos intermitentes								
07	Practica desplazamientos rápidos								
08	Realiza cambios de dirección en la cancha								
09	Muestra capacidad de salto								
10	Tiene calidad de remates y bloqueos								
11	Muestra amplitud de movimientos								
12	Tiene capacidad de valoración espacio-temporal								
13	Toma de decisiones rápidas.								
14	Recupera y mantiene la actividad								
La movilidad,									
16	realizar movimientos amplios y fluidos								
17	combina la flexibilidad muscular y la movilidad articular								
18	realizar movimientos rápidos, cambios de dirección y saltos								
19	Tiene amplitud de movimiento en las articulaciones								
20	previene lesiones								
21	Tiene movimientos naturales y controlados								
22	Realiza estiramientos estáticos y dinámicos								
23	Tiene rango de movimiento y recuperación muscular								
La planificación táctica									
24	se centra en el aspecto físico								
25	Practica aspectos técnicos, tácticos y psicológicos								
26	desarrollo la toma de decisiones rápidas y acertadas								
27	integra lo físico, táctico, técnico y psicológico,								
28	desarrollar capacidades físicas, técnicas y tácticas								

Fuente 30 alumnos de 4° y 5° de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024

FICHA DE OBSERVACIÓN

Nª	Dimensiones	Criterios						total	
		Siempre		A veces		Nunca			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
La prevención de lesiones									
29	Aplica técnicas adecuadas, de entrenamiento integral								
30	Realiza el calentamiento antes de jugar,								
31	Realiza estiramientos dinámicos y ejercicios cardiovasculares								
32	prepara músculos y articulaciones								
33	evitar lesiones, durante el saque, el remate y el bloqueo								
La optimización técnica adaptada al espacio									
34	Ajusta y modifica los ejercicios y técnicas								
35	Entrena y mejora el control del balón en espacios reducidos.								
36	Utiliza ejercicios específicos que permiten trabajar el golpeo								
37	Práctica, movimientos defensivos con limitaciones de espacio								
38	Realiza toques de antebrazos y dedos								
39	Aplica técnicas que integran coordinación, flexibilidad y fuerza,								
40	Realiza movimientos alternados sentados y levantándose								
41	Ejecuta saque con mecanizaciones sin golpeo real								
42	Tiene movimientos de bloqueo y desplazamientos								
43	mantiene la postura y posición correcta								

Fuente 30 alumnos de 4º y 5º de primaria en una I. E. privada de Bagua Grande 2024