



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Programa “Arcoiris” y su influencia en los
fundamentos técnicos básicos, academia formativa
“UC volleyball”, distrito de pueblo libre, año 2023**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación
Física**

AUTOR

Bertha Regina LA MADRID TORRES

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCON DIAZ

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

La Madrid, B. (2025). *Programa “Arcoiris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos, academia formativa “UC volleyball”, distrito de pueblo libre, año 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Bertha Regina La Madrid Torres
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73364684
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-1017-9011
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Diaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Cesar Daniel Escuza Mesias
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40818404
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Teofilo Huayllaquispe Palomino
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08544410
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	-
Tipo de documento	-

Número de documento de identidad	
Datos de investigación	
Línea de investigación	PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	PROPIO
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Distrito: Pueblo Libre Alameda el Alba 204, Pueblo Libre 15084
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023-2025
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#6.00.00



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 016-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 22 días del mes de julio de 2025, siendo las 11:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **PROGRAMA "ARCOIRIS" Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS, ACADEMIA FORMATIVA "UC VOLEYBALL", DISTRITO DE PUEBLO LIBRE, AÑO 2023**, que presenta el Bachiller; **BERTHA REGINA LA MADRID TORRES**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **APROBADO** con mención **MÁXIMOS HONORES**, con la calificación de **VEINTE (20)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

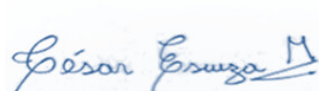
En señal de conformidad, siendo las 12:00 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.



Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
Presidente



Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Asesor



Dr. CESAR DANIEL ESCUZA MESIAS
Jurado Informante



Mg. TEOFILO HUAYLLAQUISPE PALOMINO
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°...N° 058-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es : **Programa “Arcoiris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos, academia formativa “UC volleyball”, distrito de Pueblo Libre, año 2023**, presentado por el bachiller ...BERTHA REGINA LA MADRID TORRES para optar el título en, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **17% de similitud**, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional en Licenciado en Educación Física

Lima, 1 de agosto de 2025

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: MITCHELL ALBERTO ALARCÓN DIAZ

DNI: 09728050

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Dedicatoria

A mi mamá, mi guía y fortaleza inquebrantable, cuyo amor incondicional ilumina mi camino en cada paso; a mi asesor, por su paciencia y sabiduría que me han impulsado a ser mejor cada día; a mi fiel compañero Rocky, cuya lealtad y alegría han llenado mi vida de momentos inolvidables; y a Lucia Uribe quien fue una de las impulsoras de esta tesis por su gran formación en el voleibol, por darme ese honor de trabajar en su academia, a mis seres más cercanos, quienes con su apoyo y cariño han sido mi refugio en los momentos más difíciles. Gracias por ser mi motor, mi inspiración y mi razón para seguir adelante. Los llevo en el corazón, siempre.

Resumen

El objetivo general de la investigación es determinar la influencia del Programa “Arcoiris” en

en los fundamentos técnicos básicos, academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023. Para tal efecto se empleó una investigación cuantitativa, aplicada, experimental y preexperimental. La población elegida fueron las alumnas de la Academia UC en la disciplina de volleyball, la muestra estuvo conformada por 15 alumnas. Los resultados descriptivos muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 42% a 22% en el nivel bajo, de 40% a 27% en el nivel medio y de 18% a 51% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida. Además, los resultados inferenciales revelan un valor $p = ,000$: en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” sí influyó significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos.

Palabras clave

Innovación en el deporte, fundamentos básicos del voleibol, pedagogía deportiva, educación física, preexperimental.

Abstract

The general objective of the research is to determine the influence of the “Arcoiris” Program in the basic technical fundamentals, formative academy UC volleyball, district of Pueblo Libre, year 2023. For this purpose, a quantitative, applied, experimental and pre-experimental research was used. The chosen population was the students of the UC Academy in the discipline of volleyball, the sample consisted of 15 students. The descriptive results show that there is an improvement in the results of the pre-test with the post-test: from 42% to 22% in the low level, from 40% to 27% in the medium level and from 18% to 51% in the high level; this shows that the experimentation had a better percentage result in the exit test. In addition, the inferential results reveal a p-value = , 000 : in this sense, it is concluded that the “Arcoiris” Program did have a significant influence on the improvement of the basic technical fundamentals.

Key words:

Innovation in sport, basic fundamentals of volleyball, sports pedagogy, physical education, pre-experimental.

Índice

Resumen.....	iii
Abstract	iv
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1 Descripción de la situación problemática	2
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema General.....	3
1.2.2 Problemas Específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación	4
1.3.1 Generales.....	4
1.4 Justificación y/o importancia	4
1.4.1 Justificación teórica.....	4
1.4.2 Justificación práctica.....	4
1.4.3 Justificación metodológica.....	5
1.5 Limitaciones de la investigación.....	5
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA	6
2.1 Marco teórico	6
2.2 Antecedentes de estudio.....	7
2.2.1 Antecedentes Internacionales.....	7
2.2.2 Antecedentes Nacionales	8
2.3 Bases teóricas.....	9
2.3.1 Bases teóricas de la variable del “Programa “Arcoiris”	9
2.3.1.1. Importancia de la aplicación de programas formativos en el voleibol....	10
2.3.1.2 La formación básica en el voleyball peruano: la problemática en las academias.....	12
2.3.1.3 Experiencia formativa en la región Callao: Man Bo PARK	12
2.3.1.4 Organización de la variable programa arcoiris	13

2.3.2	Bases teóricas de la variable “fundamentos técnicos básicos”	15
2.3.2.1	Definición de fundamentos.....	15
2.3.2.2	Definición de técnica	16
2.3.2.3	Definición de fundamentos técnicos básicos de volleyball	16
2.3.2.4	Definición de recepción o pase.....	17
2.3.2.5	Dimensiones de la variable fundamentos técnicos básicos del voleibol.....	27
2.4	Definición de términos básicos	28
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....		31
3.1	Formulación de hipótesis	31
3.1.1	Hipótesis general.....	31
3.1.2	Hipótesis específicas	31
3.3	Operacionalización de las variables.....	32
3.3.1	Operacionalización de la variable práctica deportiva	32
CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS		33
4.1	Área de estudio	33
4.2	Diseño de la investigación	34
4.2.1	Tipos y nivel de investigación	34
4.2.2	Con respecto al diseño	35
4.2	Población, muestra y muestreo	36
4.2.1	Población.....	36
4.2.2	Muestra	36
4.2.3	Muestreo	37
4.3	Procedimientos, Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	37
4.3.1	Fichas técnicas de los instrumentos	38
4.4	Validez y fiabilidad de los instrumentos.....	39
4.4.1	Validez del instrumento	39
4.4.2	Fiabilidad del instrumento	39
4.5	Aspectos éticos.....	40

CAPÍTULO V: RESULTADOS	41
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN	48
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS	54
ANEXOS.....	62

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Organización del programa</i>	32
Tabla 2	<i>Operacionalización de la variable dependiente</i>	32
Tabla 3	<i>Población de estudio I</i>	36
Tabla 4	<i>Muestreo de la Población de estudio</i>	37
Tabla 5	<i>Ficha técnica del instrumento fundamentos técnicos básicos</i>	38
Tabla 6	<i>Validez del instrumento</i>	39
Tabla 7	<i>Fiabilidad de instrumento</i>	39

Índice de figuras

Figura 1	<i>Resultados descriptivos de la variable Fundamentos técnicos básicos del voleibol.....</i>	41
Figura 2	<i>Resultados descriptivos de la dimensión recepción o pase.....</i>	41
Figura 3	<i>Resultados descriptivos de la dimensión levantamiento o colocación.....</i>	42
Figura 4	<i>Resultados descriptivos de la dimensión saque</i>	42
Figura 5	<i>Resultados descriptivos de la dimensión ataque o remate.....</i>	43
Figura 6	<i>Resultados descriptivos de la dimensión bloqueo.....</i>	43

Índice de Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia	62
Anexo 2: Matriz De Operacionalización De La Variable	66
Anexo 3: Validación De Los Instrumentos	67
Anexo 4: Fiabilidad De Los Instrumentos	70
Anexo 5: Matriz De Datos De La Prueba Piloto	72
Anexo 6: Matriz De Datos De La Aplicación De Instrumentos A La Muestra.....	73
Anexo 7: Dictamen Del Proyecto Y Asesor.....	74
Anexo 8: Instrumento Y Recolección De Datos	75
Anexo 9: Informe De Originalidad De Turnitin.....	81

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La presente investigación, titulada "Programa 'Arcoiris' y su influencia en los fundamentos técnicos básicos en la academia formativa UC Volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023", tuvo como objetivo principal evidenciar el impacto del programa en la mejora de la ejecución de los fundamentos técnicos básicos del voleibol. Asimismo, se buscó que, además de fomentar la realización adecuada de los gestos técnicos esenciales, el programa pueda servir de orientación a elevar el nivel de práctica de dichos fundamentos en un nivel inicial.

La tesis está organizada en seis capítulos:

El capítulo uno aborda las cuestiones generales del estudio iniciando con la descripción de la situación problemática.

El capítulo dos analiza aspectos teóricos iniciando por los antecedentes del estudio.

El capítulo tres muestra las hipótesis de investigación las cuales serán analizadas posteriormente a través de la aplicación de principios estadísticos.

El capítulo cuatro presenta la metodología de la investigación, iniciando por el enfoque de investigación empleada.

El capítulo cinco describe y analiza los resultados producto de la aplicación de la experimentación.

El capítulo seis presenta la discusión de los resultados inferenciales.

Finalmente, el capítulo siete presenta las conclusiones y las recomendaciones del estudio realizado

1.1 Descripción de la situación problemática

Dentro del contexto internacional, el voleibol llega a su origen como una de las disciplinas deportivas más recientes y con mayor cantidad de innovaciones reglamentarias responde a la necesidad de ajustarse a las exigencias de consumo impuestas por un sistema capitalista cada vez más dominante, el cual impacta no solo a los deportistas y entrenadores, sino también a los aficionados y espectadores. A partir de un análisis que abarca desde los principios religiosos y humanistas promovidos por su creador, William Morgan, así como por la institución que impulsó su desarrollo y expansión, la YMCA, se busca que el lector comprenda los valores, compromisos y preocupaciones que dieron lugar a este deporte y moldearon su evolución hasta su configuración actual. En este sentido, estudiar este fenómeno, objetivarlo, cuestionarlo y reconstruirlo con el fin de comprenderlo resulta fundamental para identificar las dinámicas y equilibrios entre su manifestación concreta y las lógicas que la hacen posible. (Bertón, 2018)

A nivel nacional, pese a la presencia de deportes globales que despiertan pasiones intensas, como el fútbol, hay uno que ha logrado forjar momentos inolvidables para el público a pesar de las barreras geográficas. Nos referimos al voleibol y su poder formativo, un deporte que hizo su entrada en 1911, durante el periodo dictatorial, cuando Augusto B. Leguía contrató a educadores estadounidenses que eran aficionados a este juego. Cuando se aborda el vóley en conversaciones, no solo se hace alusión al hito histórico del subcampeonato en Seúl 1988 o a los 12 campeonatos sudamericanos conquistados, sino también al impacto tanto en el ámbito deportivo como en el social. Esto permitió a los peruanos sentirse orgullosos al ver que su selección podía sobresalir en cualquier desafío que se propusiera. Sin embargo, como es común en diversas esferas de la vida, la mala administración, tanto en lo deportivo como en lo organizativo, impulsada por la autocomplacencia, la falta de competencia y los intereses personales, ha llevado a la situación actual: la crisis económica amenaza con la posibilidad de que la federación peruana de vóley sea desafiliada a nivel internacional. Por esta razón, en este artículo exploraremos el declive del vóley en el Perú y las causas subyacentes que lo han motivado. (Bustios, 2021)

En la academia UC Voleibol, el enfoque en el voleibol actual se basa en una comprensión profunda del deporte, especialmente desde una perspectiva teórica. La mayoría de los alumnos que asisten a la escuela lo hacen con un propósito recreativo más que competitivo, y su conocimiento sobre el juego suele ser limitado, dependiendo en gran medida de lo que han visto en la televisión o aprendido de manera no estructurada. Este programa está diseñado no solo para estudiantes, sino también para cualquier persona interesada en adquirir una formación sólida y bien fundamentada en este deporte. Quienes se inician en el voleibol encontrarán una guía detallada que les permitirá desarrollar sus habilidades, mientras que aquellos con experiencia podrán optimizar su entrenamiento y perfeccionar su desempeño en la cancha.. (Borja, 2017)

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023?

1.2.2 Problemas Específicos

P1: ¿Cuál es la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos de la recepción o pase de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023?

P2: ¿Cuál es la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del levantamiento o colocación de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023?

P3: ¿Cuál es la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del saque de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023?

P4: ¿Cuál es la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del ataque o remate de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023?

P5: ¿Cuál es la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del bloqueo de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Generales

Demostrar la influencia del programa “arcoíris” en la mejora de los fundamentos técnicos básicos de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

Específicos

O1: Comprobar la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos de la recepción o pase de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

O2: Evidenciar la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del levantamiento o colocación de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

O3: Confirmar la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del saque de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

O4: Constatar la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del ataque o remate de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

O5: Evaluar la influencia del programa “arcoíris” y su influencia en los fundamentos técnicos básicos del bloqueo de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

1.4 Justificación y/o importancia

1.4.1 Justificación teórica

La investigación está basada en la importancia de trabajar con edades formativas para desarrollar capacidades físicas básicas que serán útiles en cualquier instancia de la vida, hasta en la misma situación de peligro que muchas veces ignoramos. Por ello trabajar desde cero para construir un esquema corporal único hará que las generaciones avancen en el proceso natural y técnico del voleibol. (López, 2021)

1.4.2 Justificación práctica

La aplicación práctica de la investigación que conlleva los fundamentos técnicos básicos del voleibol lleva a cabo una serie de test físicos para evaluar dichas capacidades

y ver si dicho proceso aprendizaje- enseñanza cumple con lo esperado dentro del ciclo anual del año. Cabe resaltar que la investigación siguió un enfoque hacia niñas de 8 a 10 años de tipo experimental con el empleo de técnicas e instrumentos que permitieron facilitar el trabajo. (Párraga, 2021)

1.4.3 Justificación metodológica

Según Navelo (citado en Figueredo, 2014) es crucial diseñar un enfoque educativo eficiente para formar a jóvenes atletas especializados en voleibol. Este enfoque debe responder adecuadamente a las exigencias del voleibol contemporáneo, que se caracteriza por el manejo sólido de las técnicas básicas, una variada y profunda gama de habilidades técnico-tácticas, y un elevado nivel de destreza en la implementación de sistemas de juego avanzados y combinaciones estratégicas.

Por eso la realización de esta investigación busca profundizar más el conocimiento de las distintas áreas tanto de la educación física como el área especializada en preparar personas capacitadas para ser entrenadores de voleibol que son cosas muy diferentes del cual permitirán analizar la estrecha relación entre la práctica y técnicas que se aplicará en dicho programa. De forma que se contribuye las principales variantes para ser del voleibol un deporte más que colectivo sino un deporte que fomente valores, que permita brindar y/o capacitar a los docentes o entrenadores a tomar acciones sobre la metodología y encontrar distintas formas de aprendizaje a través de la lúdica. Aplicar este proyecto sin duda cambiará la perspectiva de dichos procedimientos que sólo se tiene con un grupo experimental, sino que trabajaremos con otros grupos para ver tanto el grado de motivación de los distintos grupos como de fundamentación técnica básica del voleibol.

1.5 Limitaciones de la investigación

Al ser una investigación experimental y aplicada a un grupo de niñas de la academia UC voleibol del distrito de Pueblo Libre, tenemos la variante del tiempo y espacio porque no sabremos si nos alquilarán el lugar para la prueba de estudio, en todo caso la movilización sería la parte complicada de este programa. También se tuvo inconvenientes con cierta información sobre los fundamentos ya que ciertos autores postulan su experiencia y alguna propia investigación no validada.

CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Marco teórico

Esta investigación tiene como propósito establecer las bases esenciales en la elaboración de estudios educativos y académicos que propongan la implementación, el perfeccionamiento y la evaluación de programas relacionados con diversas disciplinas deportivas. Para abordar la carencia de conocimiento actual en este ámbito de investigación, es necesario fundamentar nuestras acciones mediante los logros de aprendizaje alcanzados en el contexto educativo actual. Esto implica la necesidad de evidenciar los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo de fomentar un ciclo de mejora constante.

La sociedad en su conjunto enfrenta diversas problemáticas, y las instituciones educativas, tanto en Europa como en América del Norte, están incorporando enfoques de enseñanza basados en las habilidades sociales y el control emocional propuestos por David Goleman. Esto implica una mayor atención al desarrollo de habilidades como empatía, autocontrol, autoestima y cooperación. Esta orientación pedagógica ha demostrado reducir la agresividad y fortalecer la autorregulación en los estudiantes (Malaga, 2019)

En el ámbito de los fundamentos técnicos básicos, una teoría prominente aboga por iniciar el juego con una recepción de servicio. Esta acción se interpreta como la entrega del balón de manera estratégica a un compañero para facilitar el inicio de una jugada. Los balones que llegan a baja altura se reciben mediante los antebrazos mantenidos juntos al frente, a la altura de la cintura. En situaciones en las que el balón se encuentra por encima de la cabeza, se recurre al voleo, siempre que esta acción esté en conformidad con las normativas. Es común observar a los jugadores maniobrar con saques y ataques, subrayando así la relevancia de un servicio efectivo y una recepción adecuada para alcanzar el éxito en el juego. El voleibol es un deporte de equipo practicado a nivel mundial que exige un alto nivel de táctica, técnica y preparación física. Debido a esto, los jugadores deben poseer un conocimiento táctico fundamental para su desempeño en la disciplina. El juego se desarrolla entre dos equipos en una cancha dividida por una red ubicada en el centro, sobre la cual debe pasar el balón, que los jugadores pueden recibir con los brazos o las manos. Cada equipo está conformado por seis integrantes y el

objetivo principal del juego es hacer que el balón toque el suelo o salga del campo del equipo contrario. Para evitarlo, el equipo rival debe emplear estrategias y técnicas efectivas tanto en defensa como en ataque, buscando impedir que la pelota caiga en su lado del campo. (Quezada, 2021).

La combinación de fuentes teóricas y prácticas en esta investigación permitirá evaluar si los estudiantes han logrado adquirir los conocimientos necesarios para su desarrollo profesional de manera satisfactoria.

2.2 Antecedentes de estudio

2.2.1 Antecedentes Internacionales

Según Carrascal (2014) llevo a cabo un estudio el cual el objetivo de este estudio fue analizar el impacto de la carga horaria de trabajo en el aprendizaje del voleibol. Se llevó a cabo una investigación de tipo básica y de nivel explicativo, basada en el método científico como enfoque general. La muestra estuvo conformada por 93 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Unidad Educativa "Antares". Para la recolección de datos, se empleó la técnica de observación, utilizando como instrumento una ficha de observación. Los resultados obtenidos revelaron que la mayoría de los niños muestran interés en aprender y perfeccionar la técnica del voleibol, ya que lo perciben como un deporte tanto recreativo como competitivo. Sin embargo, factores como el entorno, el tiempo disponible y otras responsabilidades en el hogar dificultan el desarrollo óptimo de sus habilidades. Estos hallazgos explican por qué los estudiantes de distintos niveles educativos presentan un bajo nivel de competitividad en esta disciplina deportiva.

Según Paiva (2017) en su artículo titulado se tuvo como objetivo de esta investigación identificar las posibilidades de enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol (antebrazo, voleo, saque, remate) así como la habilidad de mantener el balón en el aire a través de la denominada pedagogía innovadora de la enseñanza deportiva: el juego. Los resultados demostraron la efectividad de los fundamentos observados, especialmente en la mantención del balón durante las jornadas del juego. No se observó mucho en los grupos que se habían separado (G.ejercicios/G.juegos) por lo que la sugerencia fue de incluir el juego como estrategia didáctica. Se empleó para ello un diseño experimental con un grupo específico de personas del cual se dividieron para ver la diferencia de cada metodología aplicada en las clases. Se concluye que los resultados

demuestran efectividad de la metodología/pedagogía del juego en la enseñanza de fundamentos técnicos básicos del voleibol, especialmente el tiempo que dura el balón en el aire.

Según Quijada (2015) en su artículo titulado *Voleibol: Análisis de su estructura y características para entender el juego*, se tuvo el objetivo de conocer a profundidad la estructura del voleibol y de su juego, señalar que la función en cuanto a la situación del objeto experimental trabaja de acuerdo al sistema planteado y relación entre jugadores bajo el mismo terreno de juego. Aplicando a ello fundamentos técnicos para llevar a cabo un trabajo ordenado, de esta manera las técnicas dentro del aspecto formal del juego junto con su desarrollo ayudan a mejorar ciertas habilidades físicas de la jugadora. Se empleó para ello un diseño experimental donde el grupo de estudio no son seleccionados al azar, sino que están determinados previamente por condiciones ajenas al experimento. Se concluye que la investigación cubrió distintos parámetros como el reglamento, comunicación, técnica, etc.

2.2.2 Antecedentes Nacionales

A nivel Nacional, Delgado (2021) en su estudio *Práctica del voleibol y rendimiento deportivo escolar en la Institución Educativa Primaria N° 50163 de quebrada, distrito de Yanatile, provincia de Calca, región Cusco – 2021*, se propuso esta investigación que fue la de analizar las variables y dimensiones relacionadas con la práctica del voleibol y su impacto en el rendimiento deportivo escolar. Para ello, se empleó una metodología cuantitativa y se diseñó un programa de enseñanza-aprendizaje enfocado en cuatro aspectos fundamentales del voleibol: saque, recepción, voleo y remate. A partir de los resultados obtenidos, se buscó mejorar el nivel de rendimiento deportivo en el ámbito escolar. No obstante, las conclusiones del estudio indican que la relación entre la práctica del voleibol y el desempeño deportivo escolar es poco significativa.

A nivel Regional, Lindorfo (2024), se propuso como objetivo establecer la manera cómo los fundamentos técnicos del voleibol contribuyen a la iniciación deportiva en la Institución Educativa N° 32294, Yarowilca – 2022. Fue un estudio de nivel experimental cuantitativo, de diseño preexperimental, la población fue constituida por 70 estudiantes y la muestra por 14 estudiantes, se empleó la Técnica de la Evaluación educativa y como instrumento la lista de cotejo. Concluye que: Los fundamentos técnicos

del vóleybol contribuyen positivamente a la iniciación deportiva en la Institución Educativa N° 32294, Yarowilca – 2022. Dado que se evidenció una diferencia significativamente significativa entre las medias del pre test y post test en iniciación deportiva, donde la media del post test (34.929) supera a la del pre test (24.786), además, el valor extremadamente bajo del valor p (0.000) en la prueba de t calculada (-20.696) indica que la diferencia entre las medias es altamente significativa, lo que respalda aún más la idea de una mejora en la iniciación deportiva está relacionada con los fundamentos técnicos del voleibol.

Según (Olortín, 2023) en su tesis titulada-*Diagnóstico de aprendizaje del voleibol en estudiantes de la institución educativa pública técnica n° 34 – chancay, 2022.*, el estudio tuvo como propósito principal “evaluar”, estudio que abordó el nivel de aprendizaje del voleibol en estudiantes de cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa Pública Técnica N° 34. La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, con una metodología de tipo básica y un diseño descriptivo no experimental. La muestra estuvo conformada por 32 estudiantes, quienes participaron a través de la técnica de la encuesta. Para la recopilación de datos, se utilizó un cuestionario estructurado en tres dimensiones, compuesto por 17 ítems. Los resultados revelaron que el 61% de los estudiantes se encuentra en proceso de aprendizaje del voleibol, el 30% está en una fase inicial y únicamente el 9% ha logrado un nivel satisfactorio. Estos hallazgos permitieron concluir que, en términos generales, los estudiantes aún están en proceso de desarrollar competencias en esta disciplina deportiva.

2.3 Bases teóricas

2.3.1 Bases teóricas de la variable del “Programa “Arcoiris”

Definición de programa “Arcoiris”

Definición de programa

Mendivil citado en Koontz y Weihrich (2011) ofrecen una definición de programa que lo describe como un plan meticuloso que se estructura en torno a una serie de objetivos, políticas, procedimientos, reglas, asignaciones de tareas, secuencias de pasos, recursos asignados y otros elementos esenciales para la ejecución exitosa de una actividad específica. Por lo general, este enfoque también cuenta con respaldo presupuestario para asegurar su implementación.

De acuerdo a la perspectiva de Núñez (2008), un programa se configura como un conjunto específico de actividades planificadas con antelación, con ubicación temporal y espacial definida, así como recursos asignados, con el propósito de alcanzar objetivos y metas predefinidas. La elección del programa adecuado se basa en un análisis y diagnóstico previo de la problemática en cuestión, optando por la alternativa que mejor se ajuste a la solución requerida.

De acuerdo con Bisquerra (1998), el concepto de programa se define como una serie continua de acciones previamente diseñadas, dirigidas al cumplimiento de objetivos concretos, con el propósito de atender necesidades específicas y/o potenciar, desarrollar o ampliar determinadas capacidades.

Definición de programa “Arcoiris”

El programa “Arcoiris” es una de las variables independientes de la investigación porque radica en el origen del tiempo/espacio que se está utilizando gracias a la colaboración de miembros de este programa. Este programa incluye la metodología y estructura de fundamentos técnicos básicos que se trabajará en toda una temporada con un descubrimiento guiado cada cierto tiempo; posteriormente los resultados de dicha técnica o instrumento a utilizar se hará una evaluación previa a los resultados obtenidos en primera instancia y compararlos con el resultado que saquemos terminando la temporada. Asimismo, la obtención de saberes previos que captemos serán de mucha ayuda ya que cada niña experimentará un aprendizaje guiado que luego pasará a un proceso experimental hacia lo que estaremos estudiando. Por ello el programa “Arcoiris” así como los colores contiene 7 simples y sencillas maneras de aprendizaje que logrará innovar con el pasar de los años.

2.3.1.1. Importancia de la aplicación de programas formativos en el voleibol

Por lo general la planificación de este programa tiene una serie de factores a considerar con respecto a su importancia, factores vinculados con el proceso y el retroceso para que así el número se pueda disipar según capacidades físicas de cada uno de los integrantes del grupo, por ello determinar con bastante aproximación las necesidades de recursos que puedan ayudar a mejorar tanto física como cognitivamente y los fondos que se necesitan para recurrir a la propagación de dicha idea metodológica. Por ello RFEVB (2019) desarrolla un programa llamado “PEQUEVOLEY” cuyo fin es que los escolares

de 5° y 6° de Educación Primaria, 1° y 2° educación secundaria, los estudiantes tienen la oportunidad de familiarizarse con el voleibol a través del Minivoley en sus respectivos centros educativos. Esta enseñanza se imparte dentro de la asignatura de Educación Física, bajo la orientación del docente encargado. El programa incluye una unidad didáctica que debe integrarse en la planificación anual del profesor, permitiendo que los alumnos no solo conozcan este deporte, sino que también adquieran nociones básicas sobre sus técnicas fundamentales.

Dentro del contexto volleyball existe una forma de aplicar nuevos conocimientos específicos en el campo, tal como abordar a preguntas relacionadas al deporte, con técnicas, tácticas, estrategias, entrenamiento, biomecánica, psicología deportiva entre otros aspectos. Esto permite el desarrollo de un sólido de conocimiento que puede beneficiar a entrenadores y jugadores. La investigación por eso se llevó a cabo a una comprensión profunda del cómo enseñar y para qué entrenar efectivamente. Aquellos que puedan utilizar como fuente de conocimiento la buena praxis, pueden mejorar sus propios métodos de enseñanza, optimizar los programas de entrenamiento y desarrollar estrategias tácticas más efectivas. (estrategias de enseñanza y entrenamiento) . Según (Echeverry, 2004) las escuelas hacen parte la socialización de niños, niñas y adolescentes en la actualidad debe considerarlos como sujetos de derechos, y no únicamente como individuos con responsabilidades y deberes. En este proceso, las escuelas formativas desempeñan un papel fundamental, no solo en la adquisición de conocimientos que les permiten desenvolverse en distintos ámbitos, sino también en su desarrollo social y cultural.

Los programas de volleyball se benefician en parte de investigaciones que identifican las mejores prácticas para el desarrollo de jugadores de alto rendimiento. Los entrenadores pueden utilizar conclusiones de una tesis para diseñar programas de entrenamiento más efectivos y ayudar a los jugadores a alcanzar su máximo potencial. (desarrollo a futuro de jugadoras de rendimiento). Debemos comprender también que al ser un deporte como el volleyball, un deporte de mucha demanda energética y de movimiento, tenemos que estar presentes para prevenirlas, este mismo programa puede reducir el riesgo de lesiones y mantener a los jugadores en óptimas condiciones físicas. Según (Arroyo, 2022) la iniciación al voleibol mediante juegos adaptados, reducidos o

modificados se ha caracterizado por una prioridad fundamental: mantener el control del balón y asegurar la continuidad de las jugadas. En este contexto, las decisiones relacionadas con las condiciones de las tareas han favorecido el desarrollo de patrones de movimiento enfocados en la precisión.

2.3.1.2 La formación básica en el volleyball peruano: la problemática en las academias

Opinión del entrenador Pablo Jorge Reyes Robles, creador en parte de los estatutos del voleibol y parte del currículo para la dirección de entrenadores técnicos deportivos y que a través de su amplia experiencia en seleccionados de la federación tanto a nivel competitivo como formativo

“Las academias han proliferado desde el 2019 en el caso de la pandemia, lastimosamente para el país y la juventud a caído en manos de personas que no están capacitadas para ello y hay un proyecto de la federación que justamente está encarga de fiscalizar dicha operación de estas academias, por otro lado continuar con el trabajo que tienen de preparar entrenadores, dando un infraestructura y conocimientos sobre algunos métodos o fundamentos técnicos la cual lleva a una filosofía de enseñanza y si la federación no se encarga de ello, pues eso no tendría lo que se proyecta. El caso que ha llevado con anterioridad al vóley en la cúspide fue justamente en Seúl 1982 cuando existía cierta disciplina con el deporte y capacitaciones de expertos en la materia, había más afluencia en el mundo sobre las grandes oportunidades que se les daba a ciertas chicas de la selección.” (Extracto de la entrevista al Entrenador Jorge Reyes, Club Latino Amisa).

2.3.1.3 Experiencia formativa en la región Callao: Man Bo PARK

Dentro de las escuelas formativas en la región Callao tuve la oportunidad de pertenecer a un pequeño sector de la población en la cual pude compartir con compañeras de distintas partes del callao. Man Bo Park fue una de las referencias más cercanas y admirables del voleibol ya que él fue una de las figuras más importantes en el voleibol a mediados del 82 y 83 cuando llevó a las chicas de la selección peruana a Seúl. Para llevar a Perú a lo más alto en el voleibol, Man Bok Park inculcó en las jugadoras peruanas un fuerte sentido de disciplina y constancia. Además, destacó la importancia del amor propio al momento de afrontar cada partido. En una de sus entrevistas, expresó: “Las deportistas de hoy deben estar dispuestas a sacrificarse más. Los triunfos llegarán, pero dependerán del esfuerzo en los entrenamientos: más horas, mayor intensidad y mayor dedicación.

Necesitamos jugadoras comprometidas, capaces de entrenar hasta ocho horas al día, como lo hacíamos antes”, afirmó en su momento ante la Federación Peruana de Voleibol. (Andina, 2019)

Por eso mismo, expreso dentro de lo aprendido puedo mencionar los aprendizajes y/o fundamentos técnicos básicos del voleibol, en aquel tiempo Man Bo Park esparció su disciplina en cada que escuela y más con la región Callao, desde aportes básicos aprendimos que una base sólida para estos fundamentos es la clave de victoria en cada uno de los partidos, sean ganados o perdidos ya que es parte de la experiencia. Dentro del entrenamiento físico los espacios ayudaron mucho a nuestra formación volitiva en nuestras capacidades y habilidades físicas como filosofía para motivarnos; aquello que durante la experiencia formativa solíamos participar de forma recreativa en algunos juegos que permitieron desarrollar nuestros aprendizajes y crecimiento personal. Los entrenadores solían enfatizar la importancia de una buena actitud positiva, el trabajo duro y la perseverancia para alcanzar metas individuales y colectivas.

2.3.1.4 Organización de la variable programa arcoíris

2.3.1.4.1 Duración del programa

2.3.1.4.2 Julio 03 hasta 31 de agosto del 2023

2.3.1.4.3 Objetivos del programa

Este programa tiene como objetivo innovar nuevas estrategias de aprendizaje dirigidas fundamentalmente hacia aspectos teóricos, metodológicos, organizativos y prácticos que determinan ciertos enfoques de la enseñanza formativa del voleibol en categoría infantil, asimismo tener la capacidad de aplicar este programa con la finalidad que todas tengan un concepto de lo que significa el voleibol para ellas.

2.3.1.4.4 Metodología del programa

"La necesidad imperante radica en la urgencia de adoptar un enfoque pedagógico que tenga la capacidad de moldear a jóvenes voleibolistas, capacitándolos para enfrentar los desafíos del voleibol contemporáneo, el cual se destaca por un profundo dominio de las técnicas fundamentales, así como por la diversidad y versatilidad en

las maniobras técnico-tácticas, incluyendo un nivel elevado en la ejecución de combinaciones y sistemas de juego." (Navelo, 2004)

Llevar a cabo la implementación de la metodología del voleibol es ciertamente una tarea desafiante, aunque no insuperable, requiriendo una claridad constante en los objetivos y un nivel adecuado de motivación para las distintas actividades en curso. La evolución y perfeccionamiento de estas actividades a menudo están interconectados y condicionados por otras, lo que justifica el propósito central de este estudio: guiar el trabajo pedagógico y metodológico relacionado con la enseñanza del voleibol en entornos escolares.

2.3.1.4.5 Contenido del programa

El programa contiene elementos socialmente orientados al desarrollo básico de los fundamentos técnicos del voleibol, es decir, el contenido se basa en todos los fundamentos necesarios que encontremos dentro la metodología de enseñanza, a través de juegos cooperativos y sistemas de juego que ayuden a integrar a las personas dentro del programa.

En muchos casos, la relación entre el contenido de fundamentos y la práctica en el campo proporciona en la actualidad una constante variable de cambios en las sesiones de aprendizaje, tanto en el campo teórico como en la planificación práctica, el producto de las diferentes técnicas de aprendizaje en el deporte del voleibol tiene como resultado la mejora de sólo un porcentaje mas no el desarrollo total de todo el grupo de estudio, entonces tenemos una gran tarea para incorporar dependientemente al grupo a trabajar, siendo esta una condición que beneficia tanto al docente como al grupo de estudio por el proceso de enseñanza en categorías menores; aprovechando este trabajo para orientar una mejor metodología y variabilidad de métodos que puedan mejorarse e incluso introducir una propuesta comunitaria que se emplea gratuitamente la primera clase de la sesión.

2.3.1.4.6 Evaluación del programa

Los instrumentos de evaluación del programa serán tres:

a. Encuesta

Posibilita indagar en la percepción colectiva y en los valores predominantes en una sociedad, así como en asuntos de índole científica y de relevancia en contextos democráticos (Grasso, 2006).

Una encuesta representa un enfoque de investigación en el cual el investigador recopila información a través de un cuestionario predefinido, sin alterar el entorno o el fenómeno del cual se extraen los datos. Este cuestionario puede adoptar diversas formas, como trípticos, gráficos, tablas o fragmentos de texto.

b. Observación

De acuerdo con las directrices propuestas por Elliot (1990), Murcia (1994), López de George (1997), Arellano (2003) y Martínez (2004), se destaca que una de las metodologías más prevalentes es la observación participante, la cual se emplea con el propósito de recolectar datos directos, auténticos y precisos, que provienen de las fuentes de información de manera exhaustiva y adecuada.

Los investigadores deben estar involucrados y comprometidos. la vida académica cotidiana en el contexto de su propio trabajo, ya que la percepción que tienen sobre la realidad es muy distinta cuando se usó otro tipo de instrumento, por eso la observación debe ser detallada junto con una serie de preguntas para completar la investigación.

2.3.2 Bases teóricas de la variable “fundamentos técnicos básicos”

2.3.2.1 Definición de fundamentos

Conforme a lo expuesto por (Navarro, 2014), los principios fundamentales son elementos esenciales en cualquier campo del conocimiento (ya sea arte, ciencia o técnica) que sirven como punto de partida para desarrollar la totalidad de su complejidad. Existen otros enfoques del término "fundamento" que indican que se trata del inicio de algo o su causa principal. En este contexto, se emplea para referirse a una base teórica sólida,

consolidada y, en algunos casos, denota una persona con profundo entendimiento en el tema.

Según (Fingermann, 2017) Los fundamentos son esenciales para que las teorías científicas sean validadas, ya que deben sustentarse en la observación y la experimentación. En el ámbito religioso, los fundamentos son principios y creencias relacionados con lo sagrado, que se adoptan a través de la fe. La RAE nos da otra acepción que no es común, como el caso de fundamento como sinónimo de serio formal.

Según (Merino, 2011), el término "fundamento" se refiere a la razón o argumento que se utiliza para sustentar o reforzar una idea o acción. En este sentido, un fundamento puede considerarse un razonamiento que respalda una postura. Un ejemplo claro de esto es cuando un empresario señala los altos costos de producción en una ciudad como justificación para mover su fábrica a otra provincia. Por otro lado, el concepto de fundamento también puede utilizarse para indicar la falta de una razón válida para tomar una determinada decisión, como cuando se dice: "No encuentro ninguna base que respalde una decisión de tal índole"

2.3.2.2 Definición de técnica

Ortega citado en Santandreu (1992) la técnica se describe como una respuesta poderosa ante la naturaleza o las circunstancias, que da lugar a una nueva realidad entre el hombre y su entorno, creando lo que se podría llamar una sobrenaturaleza. Es el esfuerzo humano por liberarse de la dependencia del mundo externo, lo que constituye una característica distintiva del ser humano frente a los animales, ya que, a diferencia de ellos, el ser humano tiene la capacidad de modificar su entorno según su voluntad.

2.3.2.3 Definición de fundamentos técnicos básicos de volleyball

El conocimiento de los principios técnicos del voleibol es esencial en las etapas iniciales de la formación deportiva, ya que facilita la corrección de errores antes de avanzar a fases más avanzadas del aprendizaje. A través de estos fundamentos, es posible optimizar la postura y el rendimiento de los niños en el deporte. La ejecución correcta de los movimientos ayuda a evitar posiciones corporales incorrectas, lo que previene posibles lesiones en el futuro. Además, contribuye al desarrollo del comportamiento del niño tanto en el ámbito familiar como escolar, favoreciendo su crecimiento socioemocional. La práctica deportiva actúa como un excelente liberador de estrés para

los niños, ayudándoles a gestionar las tensiones internas que suelen acumular (Jesús, 2022)

2.3.2.4 Definición de recepción o pase

La recepción constituye el primer paso dentro de los tres toques que un equipo puede realizar para devolver el balón por encima de la red. Así, tras el saque, el balón comienza a jugar y el equipo contrario debe adoptar una postura defensiva. La recepción del servicio implica un proceso que no solo busca evitar que el balón toque el suelo y se pierda un punto, sino que también permite controlar el balón y entregarlo de manera eficaz a los jugadores. (Olortín, 2023)

Tipos de recepción

Según (Olortín, 2023) los tipos de recepción son:

- Recepción con manos bajas frontal con saque flotante

Un pie debe estar levemente adelantado. En la parte posterior del campo las zonas indicarán la posición en la que estará ubicada la persona por ello para esta recepción debe estar en las zonas de juego del jugador; es decir, un ejemplo en zona 6 los jugadores están levemente paralelos y en zona 1 el pie ligeramente está adelantado. Los jugadores hacen el envío con la mayor precisión a la zona del armador- posición 3.

Las posiciones juegan un papel crucial al determinar cuándo el balón es enviado hacia la ubicación del armador, por lo que algunas áreas del campo favorecen una entrega más precisa al armador. De esta manera, tras un control adecuado con el antebrazo, el cuerpo se orienta hacia la dirección del balón y se prepara para la siguiente jugada.

- Recepción con saque tenis

Durante la recepción, el peso del cuerpo se apoya sobre la pierna levemente flexionada, manteniendo los hombros alineados de manera perpendicular con respecto a las piernas, permitiendo un desplazamiento ágil o una caída seguida de un giro.

Los pies deben ubicarse de forma paralela, con las piernas semiflexionadas y las rodillas dirigidas hacia adelante. El tronco se inclina ligeramente hacia adelante, mientras que los brazos se mantienen semiflexionados y extendidos

en espera del balón. Es fundamental seguir el recorrido del balón desde el momento en que entra en contacto con el antebrazo, asegurando que las palmas de las manos estén orientadas hacia el frente. En este proceso, se involucra todo el cuerpo, y los brazos descienden de manera controlada para amortiguar el impacto del saque recibido.

- **Recepción alta**

En el voleibol es una habilidad fundamental que implica recibir y controlar un saque o un remate que viene a una altura superior a la cabeza. Este tipo de recepción se caracteriza por su posición más alta y el contacto que realiza con el balón a través del antebrazo.

- **Recepción y pase**

Son fundamentos importantes en el voleibol, la recepción consiste en interceptar y controlar un balón dirigiendo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugar dentro del campo de voleibol. El primer contacto necesita construir una jugada a partir de un pase que ayude a controlar mejor las diferentes situaciones de juegos y se utiliza en su mayoría cuando inicia el juego.

La recepción depende de tres aspectos: movilidad, detección del balón y contacto con el balón. Para desarrollar este aspecto, se pueden realizar ejercicios como el circuito de recepción, salto pliométrico y bloque como última opción para iniciar un nuevo tema. También se puede realizar ejercicios para desarrollar la velocidad y reacción que es importante en la recepción.

En resumen, la recepción es un fundamento técnico importante en el voleibol que ayuda a construir el ataque del equipo. Se puede mejorar la recepción a través de ejercicios específicos que desarrollan la movilidad, la detección del balón y el contacto con el balón.

Definición de voleo

Según lo argumentado por (Andrés,2016) el voleo es la técnica empleada para efectuar el pase de colocación, cuyo objetivo principal es dirigir el balón hacia una zona de la red, de modo que esté listo para ser atacado por un compañero (el tercer toque en el campo propio). Los aspectos fundamentales para ejecutar

esta técnica con éxito son el control y la precisión, y para lograrlo es esencial posicionarse correctamente frente al balón que se va a golpear.

Técnica de voleo de frente

Los pies se posicionan en forma de paso, asegurando que el peso del cuerpo se reparta equitativamente sobre ellos. Las piernas permanecen semiflexionadas, el tronco inclinado ligeramente hacia adelante y los brazos flexionados, con las manos adoptando una forma de copa y los dedos dirigidos al frente, a la altura de los ojos, mientras la mirada se mantiene enfocada hacia adelante. A medida que el balón se aproxima a las manos, se ejecuta una flexión controlada con el objetivo de ajustar la fuerza, involucrando tanto los brazos como las piernas, lo que permite al jugador estar preparado para realizar el voleo. (Andrés,2016)

Posteriormente, se lleva a cabo una extensión simultánea de los brazos y las piernas, estableciendo contacto con el balón a través de las falanges de los dedos. Tras el impacto, las manos indican la trayectoria del balón, mientras el cuerpo se encuentra completamente extendido. Estos movimientos finales tienen como propósito adoptar una postura óptima para responder de manera eficiente a la siguiente acción dentro del juego, demostrando una correcta anticipación motora.

Técnica del voleo hacia atrás

Los pies se sitúan en una posición escalonada, permitiendo que el peso del cuerpo se distribuya de manera equilibrada entre ambos. Las piernas permanecen ligeramente flexionadas y el tronco se inclina levemente hacia atrás. Los brazos están doblados, mientras que las manos forman una especie de copa con los dedos separados, ubicándose por encima de la frente. Es fundamental que el jugador se coloque directamente debajo del balón antes de efectuar el contacto, lo que marca una diferencia significativa respecto al voleo frontal. (Andrés,2016)

Desde esta postura, se realiza una extensión coordinada de los brazos y las piernas, donde los brazos se elevan y retroceden, acompañados de un leve empuje de la cadera hacia adelante. La vista sigue atentamente la trayectoria del balón. Una vez se ha efectuado el contacto, el jugador gira de manera ágil hacia el punto de ejecución del voleo y se alista para la siguiente acción en el juego. También existe la variante del voleo hacia atrás en suspensión, el cual, al igual que el voleo frontal, se ejecuta principalmente con el movimiento de los brazos y las manos. (Andrés, 2016)

Técnica del voleo lateral

Este voleo comparte las mismas características básicas que el voleo por arriba o frontal, pero antes de realizar el contacto, el cuerpo se posiciona de manera lateral en relación con la dirección del voleo. Este tipo de voleo también se utiliza comúnmente en suspensión y se ejecuta según la distancia del balón respecto a la red (Andrés, 2016).

Técnica de voleo con caída

Este tipo de voleo se emplea, sobre todo, cuando el balón tiene una trayectoria reducida o cuando el jugador no ha conseguido posicionarse con la suficiente rapidez para interceptarlo. Asimismo, se usa en situaciones en las que el balón llega de forma imprevista, obligando al jugador a realizar un voleo controlado y táctico para mantener la jugada en curso. (Andrés, 2016).

Definición de saque

Según (Andrés, 2016) el saque es la acción que da inicio al juego, siendo un recurso clave tanto para anotar puntos de manera directa como para complicar la organización ofensiva del equipo rival. Su correcta ejecución requiere una combinación de precisión, potencia y dominio técnico.

Aspectos fundamentales en la ejecución de los saques

1. El lanzamiento del balón debe ser lo más preciso posible.
 2. La pierna adelantada siempre será la opuesta al brazo que realiza el golpe.
- Es fundamental asegurar una base de apoyo estable para el cuerpo.

3. En los saques por encima de la cabeza, el cuerpo siempre se apoya sobre la pierna trasera durante los movimientos previos al contacto (Andrés, 2016).

Saque de tenis con efecto

El saque de tenis con efecto, caracterizado por su potencia, se produce cuando el balón adquiere una rotación durante su trayectoria, producto del giro de la muñeca en el momento del impacto. Este tipo de saque genera una parábola visible, lo que permite al oponente identificar con mayor facilidad la dirección en la que se desplazará el balón. (Andrés, 2016).

Saque de tenis flotante

Los saques sin efecto, también conocidos como flotantes ("floating"), se caracterizan por un impacto seco en el balón, con un escaso seguimiento del brazo tras el golpe y una detención abrupta en el momento del contacto. Esta técnica provoca que la trayectoria y la velocidad del balón sean irregulares, generando descensos repentinos e impredecibles, lo que dificulta la recepción por parte del equipo contrario. (Andrés, 2016)

Saque por debajo de frente

El balón se sostiene con la mano izquierda frente al jugador, mientras que el otro brazo, ligeramente flexionado, se mantiene detrás del cuerpo. Los pies adoptan una postura escalonada (con el pie izquierdo adelante si el jugador es diestro) y separados a la anchura de los hombros. Las piernas permanecen levemente flexionadas y el tronco inclinado ligeramente hacia adelante.

El movimiento de contacto con el balón comienza con un lanzamiento corto hacia arriba. Luego, el brazo derecho se impulsa hacia adelante con un movimiento pendular, impactando el balón con la mano abierta o cerrada. Tras el golpe, todos los movimientos subsiguientes están orientados a permitir que el jugador ingrese al terreno de juego y ocupe su posición correspondiente, preparándose para la siguiente acción. (Andrés, 2016).

Saque por debajo lateral

El deportista adopta una posición paralela a la red y orientada hacia la línea

lateral de la cancha. Mantiene los pies separados a la anchura de los hombros en posición de paso, con las piernas ligeramente flexionadas. El torso se inclina levemente hacia adelante con una ligera rotación en dirección al brazo ejecutor del golpe. Con una mano sostiene el balón al frente, mientras que la otra se desplaza hacia atrás. Luego, lanza el balón hacia arriba, permitiendo que el brazo retrasado se mueva lateralmente hacia adelante para impactarlo con la mano abierta o cerrada (Andrés, 2016).

Saque por arriba en suspensión

El deportista se ubica frente a la red, manteniendo una separación de entre 3 y 5 metros respecto a la línea de fondo del campo, con las piernas en posición escalonada. Sostiene el balón con una o ambas manos y dirige la mirada hacia el frente. Para optimizar la precisión y coordinación, se recomienda lanzar el balón con ambas manos, procurando que caiga dentro del área de juego para maximizar la efectividad del golpeo.

Simultáneamente con el lanzamiento, el jugador da el primer paso hacia adelante, acompañado de un movimiento de brazos que van desde atrás hacia adelante y hacia arriba. La elevación del cuerpo sigue un patrón similar al utilizado en el saque de tenis. Luego de impactar el balón, el jugador aterriza dentro del campo, apoyándose en ambas piernas y amortiguando la caída mediante un movimiento flexible. (Andrés, 2016).

Ejecución:

Técnica para la ejecución del saque bajo mano

La técnica para la ejecución del saque bajo mano en voleibol puede variar ligeramente según diferentes fuentes (Andrés, 2016). A continuación, se presentan los pasos generales para realizar correctamente el saque bajo mano:

1. Posición inicial

- Colócate cerca o ligeramente alejado de la línea de fondo de la cancha
- Separa las piernas a una distancia similar a la separación de los hombros
- Flexiona ligeramente las piernas para mantener una postura equilibrada

2. Lanzamiento del balón

- Sujeta el balón con una mano a la altura de la cintura
- Utiliza la otra mano para realizar un lanzamiento corto del balón
- El lanzamiento no debe sobrepasar la altura de la cara

3. Golpeo del balón

- La mano que golpeará el balón debe salir detrás del cuerpo
- Golpea el balón con la palma cerrada o abierta con el pulgar hacia dentro
- Realiza un movimiento de péndulo con el brazo para impulsar el balón

Es importante tener en cuenta que estos son una guía general y que la técnica exacta para variar según el estilo y preferencia del jugador. Además, es recomendable recibir instrucción y práctica supervisada por un entrenador o instructor de voleibol para perfeccionar la técnica del saque bajo mano.

Definición ataque o remate

Según Quintana (2010) Todas las acciones en las que se envía el balón al equipo contrario, excepto el saque y el bloqueo, son consideradas golpes de ataque. Durante el salto, el jugador golpea el balón con fuerza con la intención de enviarlo a zonas del campo rival que estén mal cubiertas o directamente contra los adversarios, de manera que, debido a la velocidad o dirección del balón, les resulte difícil controlarlo y termine fuera de su alcance. También puede optar por una finta o engaño (tipping), realizando un golpe suave e inesperado para desorientar a la defensa contraria. Aunque el equipo dispone de hasta tres toques, es posible ejecutar un ataque o finta en cualquiera de ellos para sorprender al rival cuando aún no está bien posicionado.

Para lograr un remate potente y efectivo, es fundamental contar con una técnica adecuada y una buena capacidad de salto. Para alcanzar mayor altura, se emplea una secuencia conocida como pasos de remate:

- ✓ Primer paso (pie izquierdo): un paso corto.
- ✓ Segundo paso (pie derecho): flexión del cuerpo para iniciar el impulso hacia arriba.

- ✓ Tercer paso (pie izquierdo): otro paso corto que completa el impulso final, con las manos elevadas para preparar un ataque eficiente.

Fases del Ataque

Según Quintana (2010), las fases son:

Carrera

Objetivo

Desarrollar la velocidad de reacción, saltar en altura, experimentar diferentes movimientos

La etapa inicial implica realizar una carrera en diagonal en dirección a la red, partiendo aproximadamente desde la línea de tres. Por lo general, se sigue un patrón de tres pasos antes de realizar el salto. Los primeros pasos son más moderados, con el primero en un paso corto y el segundo en un paso largo.

En esta fase, el último paso es más rápido y extenso. Durante este paso, uno de los pies (ya sea el derecho o el izquierdo) se adelanta, mientras que ambos brazos permanecen sueltos y extendidos hacia atrás.

El siguiente paso involucra al segundo pie, que se desplaza rápidamente y de manera uniforme, llevando ambos pies a una posición cercana entre sí. En este momento, se inicia el impulso de los brazos, moviéndolos hacia adelante y luego hacia arriba en un movimiento continuo y extendido. Los brazos deben estar completamente estirados en esta fase, y es crucial mantener la mirada fija en el balón en todo momento.

Batida o suspensión

Objetivo

Durante esta etapa, se efectúan los movimientos esenciales para alcanzar la máxima velocidad en dirección vertical, utilizando la inercia generada por la velocidad horizontal de la fase previa. (Cardona, 2013)

El impulso comienza cuando se realiza el penúltimo apoyo en la carrera y concluye en el instante en que los pies se separan del suelo. Las rodillas ejecutan una flexión profunda con el propósito de incrementar la potencia del salto, mientras que los brazos, de manera sincronizada con la fase de frenado, se extienden hacia atrás y arriba, alineándose con la dirección vertical del cuerpo. (Cardona, 2013)

a. Los dos pies realizan un movimiento de balanceo, pasando de la posición del talón a la punta, al mismo tiempo que se inicia el salto. Este proceso de salto se inicia mediante una flexión de las rodillas y con los brazos extendidos hacia atrás. (Cerrato, 2005)

b. Posteriormente, se llevan a cabo diversas acciones de manera simultánea: los brazos se impulsan hacia arriba en una posición completamente extendida, el tronco se endereza y se experimenta un impulso explosivo proveniente de las piernas. (Cerrato, 2005)

c. Durante el punto culminante del salto, el tronco arquea hacia atrás y el brazo utilizado para ejecutar el remate se coloca en una posición muy extendida hacia atrás, con el codo en una posición elevada. Simultáneamente, el otro brazo también se eleva para contribuir al mantenimiento del equilibrio. Cabe destacar que el salto se realiza empleando ambos pies, lo que aporta una mayor estabilidad al gesto y minimiza el riesgo de tocar la red o invadir el campo contrario. (Cerrato, 2005)

Golpe

Objetivo

Desarrollar la fuerza en brazos, trabajar con el peso del propio cuerpo, observar reglas y criterios,

- a. Al llegar al punto de mayor altura durante el salto, se realiza el impacto contra el balón mediante un golpe decidido ejecutado con la mano en una posición firme, empleando la palma de la mano para el contacto.
- b. La dirección hacia donde se dirigirá el balón se establece a través del movimiento final de la muñeca. Esta acción implica una flexión de la

muñeca que tiene como objetivo lograr que la trayectoria del balón sea descendente en la medida de lo posible (Quintana, 2010).

Definición bloqueo

Según Espa (2012) El bloqueo es el pilar central del sistema defensivo y sirve como referencia para la organización de la defensa en el campo. Su aparición marcó el inicio del voleibol moderno, otorgando mayor relevancia a la estatura de los jugadores.

Además de ser una herramienta defensiva, el bloqueo también desempeña un papel ofensivo que contribuye a elevar el nivel de juego. En este sentido, se considera uno de los aspectos técnicos más importantes en el voleibol avanzado, aunque suele ser la última habilidad que los jugadores logran perfeccionar.

Se trata de una acción explosiva y, en muchas ocasiones, agresiva, que cumple tres funciones clave:

- ✓ Interrumpir o frenar el ataque del equipo rival, ya sea devolviendo el balón al otro lado de la cancha para sumar un punto o desviándolo hacia arriba y atrás, facilitando la labor defensiva del propio equipo.
- ✓ Actuar como una “barrera defensiva” que cubre una zona predecible de la cancha, limitando las opciones de ataque del adversario y reduciendo el espacio que el equipo defensor debe proteger.
- ✓ Ejercer presión psicológica sobre los atacantes rivales, ya que un bloqueo constante puede disminuir su confianza y llevarlos a cometer errores.
- ✓ El bloqueo es una acción que demanda respuestas rápidas, las cuales se perfeccionan mediante programas de desarrollo de capacidades físicas fundamentales, juegos y entrenamiento técnico-teórico. Para ejecutarlo eficazmente, es esencial contar con un buen sentido del tiempo, rapidez en la reacción y agilidad en los desplazamientos. Además, es crucial prestar atención a los detalles para anticipar la jugada del ataque y, por supuesto, poseer características antropométricas adecuadas. (Espa, 2012).

2.3.2.5 Dimensiones de la variable fundamentos técnicos básicos del voleibol

Según (Olortín, 2023) se argumenta que el voleibol se diferencia desde su inicio como un espectáculo deportivo por su gracia y elegancia, al ser un juego rápido y coordinado que surge de la exhibición de habilidades técnicas y tácticas. Estas acciones resaltan el papel fundamental de la preparación en el entrenamiento como conductor de su desarrollo. En ese sentido las dimensiones de los fundamentos técnicos básicos del voleibol son:

a) Recepción o pase

La acción de recibir el saque del equipo contrario y dirigir el balón hacia el jugador encargado de organizar la jugada es fundamental en el juego. Este contacto inicial representa el primero de los tres toques reglamentarios que un equipo puede ejecutar antes de devolver el balón. La técnica más utilizada para este pase es el golpe con el antebrazo, también denominado voleo bajo, mancheta o golpe de manos bajas. (Olortín, 2023)

b) Levantamiento o colocación en el voleibol

El levantamiento se realiza en el segundo toque disponible para cada equipo, dentro de los tres permitidos. La forma más frecuente de ejecutarlo es con los dedos, técnica conocida como voleo alto o golpe con las manos en alto. Sin embargo, también es posible realizarlo usando los antebrazos, lo cual se denomina voleo bajo o mancheta. Su propósito principal es impulsar la pelota hacia la red, permitiendo que un compañero continúe la jugada con un ataque. (Olortín, 2023)

c) Saque

Los saques se realizan detrás de la línea y desde el fondo de la cancha

El saque o servicio es un elemento clave en el voleibol, ya que se trata del gesto inicial para poner la pelota en juego. En el contexto del deporte, el saque marca el comienzo de un rally. Un saque ejecutado correctamente complica la recepción o el pase del equipo rival, obligando a los jugadores a desplazarse de sus posiciones habituales, lo que aumenta la dificultad para llevar a cabo un ataque efectivo. (Olortín, 2023)

- Saque por abajo:

Se trata del saque más lento, en el que la pelota recorre una trayectoria más elevada por encima de la red. Este tipo de saque es el más adecuado para los iniciantes en el voleibol. Este estilo de saque resulta especialmente adecuado para

jugadores novatos y niños, ya que su ejecución es sencilla y no requiere demasiada potencia para lograr precisión. Sin embargo, al mismo tiempo, el saque bajo es bastante predecible para el equipo contrario, ya que la pelota avanza a una velocidad reducida, a diferencia del saque tipo tenis, y sigue una trayectoria elevada y con curva. (Olortín, 2023) - **Saque por encima:**

Este tipo de saque también se conoce como saque alto o estilo tenis. Se caracteriza por ser más veloz y efectivo, razón por la cual es empleado incluso por deportistas profesionales. (Olortín, 2023)

- **Saque con salto:** El deportista debe posicionarse a pocos pasos de la línea de fondo, lanzar la pelota hacia arriba y ligeramente hacia adelante, avanzar con rapidez, impulsarse con un salto y golpearla con la palma de su mano, aplicando la máxima (Olortín, 2023)

d) Ataque o remate

El ataque generalmente se realiza en el tercer toque, después de que la colocadora posiciona la pelota de manera que favorezca a la jugadora encargada de concluir la jugada. Todos los equipos tienen la oportunidad de realizar esta acción durante el partido. La técnica más empleada en el ataque es el remate, que se ejecuta con un salto y un golpe aéreo utilizando la palma de la mano, buscando lograr el máximo poder y precisión. (Olortín, 2023).

e) Bloqueo

Esta técnica de defensa tiene como objetivo interceptar el ataque y devolver la pelota al lado contrario de la cancha es el objetivo del bloqueo. Este puede realizarse de manera individual, involucrando a un solo jugador; en pareja, con la participación de dos jugadores; o en un formato triple, donde tres jugadores trabajan en conjunto para bloquear (Olortín, 2023)

2.4 Definición de términos básicos

Básico: Se entiende por básico al origen griego de la palabra que puede traducirse como fundamental y que es fruto de la suma de varios componentes de dicha lengua. Con frecuencia, el término "básico" se emplea para marcar diferencias entre categorías, niveles o servicios. En el contexto educativo, esta noción también se usa para distinguir distintos grados de enseñanza. La educación básica abarca la formación inicial o esencial, que suele ser obligatoria;

posteriormente, los alumnos tienen la posibilidad de continuar con estudios de nivel superior. (Porto, 2022)

- a. **Voleibol:** El voleibol es un deporte en el cual dos equipos se enfrentan en una cancha dividida en dos mitades por una red de un metro de ancho. La meta consiste en elevar el balón por encima de la red para que caiga en el campo del oponente, al mismo tiempo que se evita que ocurra lo mismo en el propio terreno. El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo, aunque es más común emplear las extremidades superiores o las manos. Es esencial que el golpe sea nítido, lo que implica que no se puede agarrar, detener o propulsar el balón. Además, una regla crucial del voleibol establece que cada equipo dispone de solo tres toques para dirigir el balón hacia el campo contrario, y un jugador no puede realizar dos toques consecutivos sobre el balón. (Pérez, 2016)

- b. **Academia:** La academia es un grupo colegiado conformado por miembros del personal académico que se dedica al estudio y debate para el diseño, actualización, desarrollo y evaluación de una o más unidades de aprendizaje, asegurando que sus competencias profesionales y contenidos estén relacionados. Estos grupos están estructurados de manera organizada y participativa por docentes universitarios, funcionando como espacios de reflexión y evaluación de su labor educativa, con el propósito de contribuir a la mejora de la calidad académica en todas las áreas del conocimiento dentro de la Universidad. Además, la academia fomenta la comunicación y la conexión tanto dentro de su propio cuerpo colegiado como con otras academias dentro del ámbito universitario. Asimismo, fortalece el trabajo interdisciplinario a través de la docencia, la investigación educativa, la interacción con el entorno y la divulgación de sus hallazgos. (Nayarit, 2011)

- c. **Formativa:** El término "formativa" proviene de la palabra "nivel" y se emplea para describir la horizontalidad de cierto objeto o concepto. Otras connotaciones asociadas a la noción de "nivel", según la Real Academia Española (RAE), incluyen la definición que la vincula con la medición de una cantidad en relación a una escala específica; la que la equipara a categoría,

escalafón o rango; la que lo describe como el nombre de un instrumento que posibilita discernir la diferencia o igualdad de alturas entre dos puntos; la que hace referencia a la similitud en cualquier línea o especie; y aquella que se refiere al grado o altura alcanzado en cuestiones particulares dentro del ámbito social.(Pérez , 2008)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Formulación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

El programa arcoíris influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

3.1.2 Hipótesis específicas

H1: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora de la recepción o pase de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

H2: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del levantamiento o colocación de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

H3: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del saque de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

H4: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del ataque o remate de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

H5: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del bloqueo de las alumnas de la academia formativa UC volleyball, distrito de Pueblo Libre, año 2023

3.2 Variables

Definición conceptual de la variable programa “Arcoíris”

Diseñar un programa de enriquecimiento en base a los fundamentos que se trabajarán conforman un elemento activo en el aprendizaje de las niñas de la academia UC volleyball por ello se encarga de reforzar o priorizar ciertos aprendizajes empíricos que algunas niñas pasan en la primera etapa de aprendizaje; es decir, favorece al desarrollo social de actitudes e interacciones con el exterior y así poder analizar su incidencia en la evolución temporal e integral del estudiante.

Definición conceptual de la variable “Fundamentos técnicos básicos”

En el volleyball es de gran importancia profundizar el aprendizaje en fundamentos de juego donde la técnica cumple un rol importante en la misión de saberes previo. Al hablar sobre una técnica se habla también de fundamentos que sustancialmente van aferradas al deporte del volleyball como tal, tales como: recepción, voleo, ataque, recepción de servicio y saque que son las características fundamentales en el este deporte (Hessing,2006)

Definición operacional de la variable “Fundamentos técnicos básicos”

La variable fundamentos técnicos básicos se medirá a través de una lista de cotejo tendrá tantos ítems (40) tendrá una escala politómica (bueno, regular y malo). el autor original del instrumento es

- Carlos Eduardo, Huaman Montes y Jorge Abregu Sady Mabel

3.3 Operacionalización de las variables

3.3.1 Operacionalización de la variable práctica deportiva

Tabla 1

Organización del programa

Variable	Organización del programa	Evaluación del experimento
Programa Arcoiris	Objetivos	Prueba de entrada
	Metodología	Prueba de salida
	Duración	
	Contenido	
	evaluación	

Tabla 2

Operacionalización de la variable dependiente

Variable	Dimensiones	Ítems
Fundamentos técnicos básicos del volleyball	Recepción o pase	1-15
	Levantamiento o colocación	15-25
	Saque	25-30
	Ataque o remate	30-35
	Bloqueo	35-40

CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Área de estudio

Este estudio se vincula con el área de investigación en pedagogía y didáctica, ya que se centra en la práctica deportiva como una herramienta de aprendizaje para los estudiantes, además de ofrecer una enseñanza de calidad en el rol de los docentes de educación física. Se trata de una formación integral que los estudiantes deben recibir a lo largo de su paso por la universidad, incorporando nuevas informaciones y experiencias educativas. Los docentes de educación física deben contar con los conocimientos teóricos y técnicos necesarios para guiar adecuadamente a las futuras generaciones.

El voleibol resalta la relevancia y los beneficios de la actividad física, que contribuye al desarrollo del cuerpo, previene enfermedades y nos mantiene activos. Su práctica es continua y se refleja en todas las actividades diarias. La actividad física implica un movimiento, ya sea voluntario o involuntario, donde el principal elemento es el movimiento corporal, y puede tener diversos fines, como laborales, artísticos, recreativos o educativos. (Quispe, 2022)

A través de la presentación del proyecto se implementará un plan de entrenamiento enfocado en los principios técnicos fundamentales del voleibol, el cual se llevará a cabo durante las clases de cultura física y contribuirá al desarrollo de habilidades en los estudiantes. Teniendo en cuenta que la realización y finalización del trabajo es completamente viable, se cuenta con el apoyo de las autoridades educativas, profesores, alumnos y padres de familia, lo que asegura la correcta ejecución del proyecto o programa. (López, 2013)

Según (Olortín, 2023) La práctica del voleibol como deporte contribuye al desarrollo de los estudiantes, ya que fomenta la disciplina y los valores necesarios para alcanzar los objetivos de aprendizaje. El estudio se centra en la realidad problemática del voleibol, las teorías relacionadas con este deporte y los fundamentos filosóficos que respaldan su práctica. También aborda la metodología empleada, el análisis de los resultados obtenidos, la discusión con otros campos de estudio, así como las conclusiones tanto generales como específicas. Finalmente, incluye la bibliografía utilizada en el proceso. En cuanto a la preferencia por el voleibol, esta sigue en desarrollo, por lo que es

fundamental que los docentes promuevan entre los estudiantes, a través de charlas, los beneficios de la práctica deportiva tanto para la salud física como mental, con el fin de motivarlos a practicarlo regularmente en todos los contextos sociales en los que participan.

4.2 Diseño de la investigación

4.2.1 Tipos y nivel de investigación

El enfoque de investigación seleccionado para este estudio será de naturaleza cuantitativa. De acuerdo a las descripciones presentadas por los autores Aliaga y Gunderson (2022), se ha logrado una detallada comprensión de los métodos relacionados con la investigación cuantitativa. Según estos autores, la investigación cuantitativa se orienta hacia el análisis de problemas sociales, procurando explicar fenómenos mediante la recolección de datos numéricos, los cuales son posteriormente sometidos a análisis basados en métodos matemáticos, en particular, estadísticos.

En consonancia con la perspectiva de (Creswell, 2003) cuando se opta por la investigación cuantitativa, se adopta primordialmente un enfoque post-positivista para la construcción de conocimiento. Este enfoque se caracteriza por su énfasis en la identificación de relaciones de causa y efecto, la utilización de medidas y observaciones, y la verificación de teorías. Además, en la investigación cuantitativa, se emplean estrategias de indagación como experimentos y encuestas, mediante las cuales se recopilan datos a través de instrumentos predefinidos, generando así datos de naturaleza estadística.

La naturaleza de la investigación seleccionada se enmarca en la categoría de investigación aplicada. Según la perspectiva de Vargas (2008), quien desempeña el rol de docente en la maestría en Orientación de la Universidad de Costa Rica, la investigación aplicada constituye una modalidad de exploración que busca comprender realidades mediante un enfoque científico. Su objetivo reside en identificar conocimientos que puedan ser utilizados para abordar problemas concretos. Esta forma de investigación también es conocida como activa o dinámica, y se encuentra interconectada con la investigación pura o básica, ya que sus hallazgos y contribuciones teóricas están intrínsecamente ligados a los descubrimientos que se generan en esta última (según lo afirmado por Tamayo en 2003).

El nivel de investigación adoptado es de carácter explicativo. Según la definición proporcionada por Hernández (2014), este nivel de investigación se caracteriza por analizar las posibles relaciones entre fenómenos. Su enfoque principal consiste en dilucidar las razones subyacentes de por qué ocurre un determinado fenómeno y bajo qué condiciones se manifiesta. Asimismo, se enfoca en comprender las conexiones existentes entre dos o más variables.

4.2.2 Con respecto al diseño

El enfoque de investigación se orientará hacia los diseños experimental y pre experimental. Conforme a la descripción proporcionada por (Arias, 2012) en relación al nivel, la investigación experimental se clasifica como principalmente explicativa, ya que su objetivo es evidenciar que los cambios observados en la variable dependiente son consecuencia directa de las modificaciones realizadas en la variable independiente. Es decir, se busca establecer con exactitud una conexión causa-efecto.

A diferencia de la investigación de campo, la investigación experimental se distingue por permitir al investigador manipular y controlar de forma intencionada las variables o condiciones durante el desarrollo del experimento

De manera análoga, el diseño preexperimental según (Hernández, 2014) implica analizar un tratamiento o estímulo experimental mediante la comparación de una preprueba y una posprueba realizadas en un único grupo. En otras palabras, se examina la efectividad del tratamiento contrastando la medición de la variable antes y después de su implementación en los mismos participantes. Este tipo de diseño resulta útil para investigar la relación entre variables; no obstante, cuenta con limitaciones, ya que carece de un grupo de control y existe la posibilidad de que factores externos afecten los resultados obtenidos.

Métodos de investigación

El método seleccionado para la investigación es el enfoque hipotético-deductivo. Según las interpretaciones de Gómez (2004), este método comprende un conjunto de normas y procesos que posibilitan inferir conclusiones a partir de enunciados supuestos, conocidos como premisas. Si se plantea una hipótesis y de ella se deduce una consecuencia, y si se verifica la autenticidad de la hipótesis, entonces la consecuencia correspondiente se convierte de manera ineludible en una afirmación verdadera.

4.2 Población, muestra y muestreo

La noción de población se refiere a un conjunto global de individuos, instituciones, objetos, etc., que exhiben características de interés para un investigador. Estas características compartidas entre grupos los diferencian de otros individuos, instituciones u objetos, como establece Tamayo (2022).

Por otro lado, una muestra representa esencialmente un subgrupo extraído de la población. Se puede conceptualizar como un subconjunto de elementos que forman parte de ese conjunto que se define por sus características, al cual denominamos población, según lo expuesto por Hernández (2011).

Según (Arias ,2012) En cuanto al muestreo, se trata del método empleado para elegir los componentes de la muestra total a partir de la población. Este proceso se basa en un conjunto de normas, procedimientos y criterios mediante los cuales se selecciona un grupo de elementos de una población que reflejan lo que ocurre en el conjunto completo.

4.2.1 Población

La población estuvo conformada por 15 estudiantes de la academia “UC volleyball” del distrito de Pueblo Libre, 2023.

Tabla 3

Población de estudio 1

Ubicación	Muestra
UC Voleibol	15
Total	15

4.2.2 Muestra

La muestra estuvo conformada por 15 alumnas de la academia “UC volleyball” del distrito de Pueblo Libre, 2023.

Tabla 4*Muestreo de la Población de estudio*

Ubicación	Población
UC Voleibol	15
Total	15

4.2.3 Muestreo

El muestreo es no probabilístico e intencional. Aunque las muestras no probabilísticas son a menudo vistas como menos rigurosas y carecen de una fundamentación teórica sólida, son bastante comunes en la práctica. De hecho, existen circunstancias en las que resulta más adecuado optar por un muestreo no probabilístico. (Scharager,2001). Consiste en segmentar a la población en diferentes categorías o grupos, conocidos como estratos. Las unidades que forman cada estrato deben ser lo más homogéneas posible en relación con las características que se desean analizar. Un ejemplo de esto sería llevar a cabo una investigación para conocer la percepción de la población sobre un político específico, organizando una muestra estratificada según rangos de edad. (Velázquez, 2019)

4.3 Procedimientos, Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica de investigación puede describirse como la manifestación práctica del diseño de investigación, delineando de manera concreta el proceso que fue empleado en la ejecución del estudio, según la definición de Tamayo (1999). Dentro de los instrumentos destinados a recopilar datos, se encuentra el instrumento de recolección de datos, que abarca cualquier recurso utilizado por el investigador para acercarse al fenómeno en cuestión y obtener información relevante, de acuerdo con la descripción de Sabino (1992).

La técnica empleada será ficha de observación se trata de una metodología en la que el investigador recopila información directamente a través de su propia observación y análisis de los fenómenos o eventos estudiados (Tamayo, 2007). El instrumento por utilizar sería la ficha de cotejo que es un documento que permite encausar la acción de observar ciertos fenómenos y evaluar en este caso las dimensiones del caso de la investigación.

En la presente investigación se empleará la estadística descriptiva que constituye todo un campo de análisis estadístico que se centra en el análisis de los datos existentes, es decir, el procesamiento estadístico de la información desde el momento del análisis hasta el pasado. La estadística descriptiva es una estadística que suma cuantitativamente lo que describe o sintetiza en este caso características de un conjunto de información Mann, Prem S. (1995). Asimismo, se empleará la estadística inferencial para constatar las hipótesis de la investigación. La investigación inferencial consiste en comprender los métodos y procedimientos que a través de la inducción definen las propiedades de una población (García,2018).

4.3.1 Fichas técnicas de los instrumentos

Tabla 5

Ficha técnica del instrumento fundamentos técnicos básicos

Criterio	Observaciones
Nombre del instrumento	Ficha de observación para los fundamentos técnicos básicos del voleibol
Autor	Elaboración propia por Huaman Montes, Carlos Eduardo
Año	2019
País	Perú
Adaptación	Bertha Regina La Madrid Torres
Año	2023
País	Perú
Institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos- Escuela Profesional de Educación Física
Dimensiones	Dimensión recepción o pase, dimensión levantamiento o colocación en el voleibol, dimensión saque, dimensión ataque o remate y dimensión bloqueo
Escala	2(bueno) 1 (regular) 0 (malo)
Número de ítems	40

4.4. Validez y fiabilidad de los instrumentos

4.4.1 Validez del instrumento

La validez se define como un procedimiento o estrategia utilizada para evaluar con precisión una determinada variable. Su función es garantizar que los resultados obtenidos mediante el uso del instrumento realmente reflejen el propósito de la investigación., radica en su capacidad para medir con precisión la variable objetivo, asegurando que se evalúe aquello que pretende evaluarse (Sampieri, 2014)

Tabla 6

Validez del instrumento

Nombre del validador				Institución	Puntaje
1	Sandy	Dorián	Isla	UNMSM	89%
Alcoser					
2	Freddy Soto Zedano			UNMSM	73%
3	Quiterio Trujillo Reyna			UNMSM	80%

4.4.2 Fiabilidad del instrumento

La fiabilidad hace referencia a la capacidad de un instrumento para producir resultados consistentes y estables cuando se utiliza repetidamente en condiciones similares con la misma población, asegurando uniformidad tanto en los datos obtenidos como en las técnicas empleadas para su recopilación. (Sampieri, 2014)

Tabla 7

Fiabilidad de instrumento

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,948	40

Los resultados hallados determinan que existe fiabilidad en el instrumento empleado.

4.5 Aspectos éticos

Los aspectos éticos por considerar en este estudio serían los siguientes:

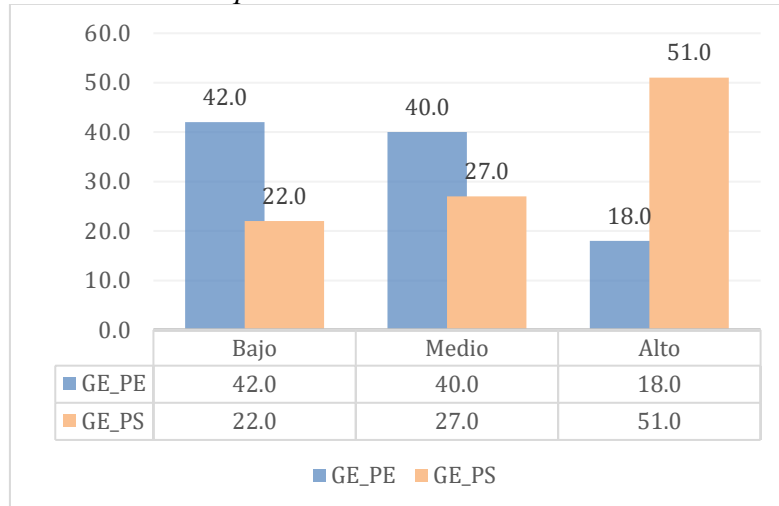
- En todo momento se respetó los derechos de autor con las citas respectivas de todos aquellos autores consultados.
- El trabajo está encaminado a ser un proyecto potencial para las sociedades futuras, en tal sentido se consideró no identificar los nombres de las alumnas participantes.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

Resultados descriptivos

Figura 1

Resultados descriptivos de la variable Fundamentos técnicos básicos del voleibol

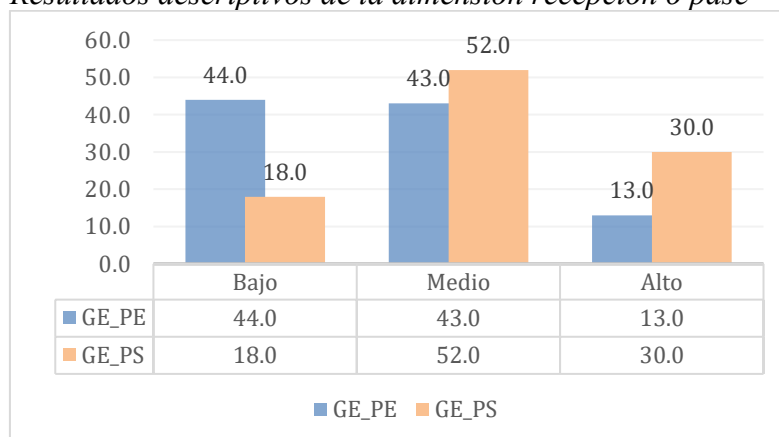


Interpretación:

Los resultados descriptivos de la variable muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 42% a 22% en el nivel bajo, de 40% a 27% en el nivel medio y de 18% a 51% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida.

Figura 2

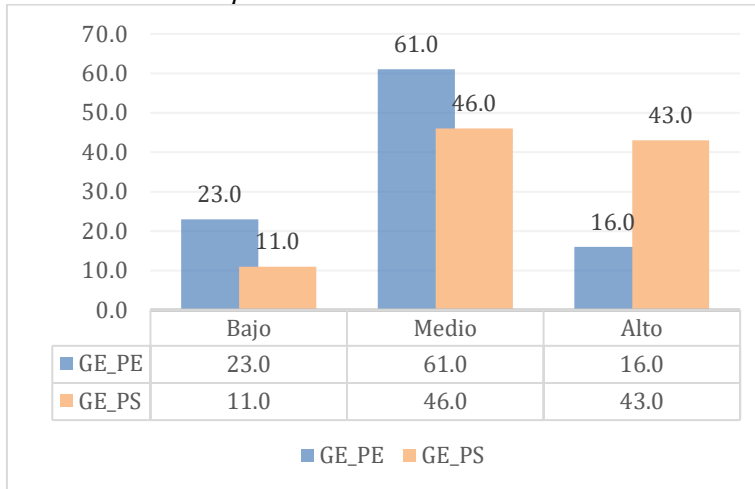
Resultados descriptivos de la dimensión recepción o pase



Interpretación: Los resultados descriptivos de la variable muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 44% a 18% en el nivel bajo, de 43% a 52% en el nivel medio y de 13% a 30% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida.

Figura 3

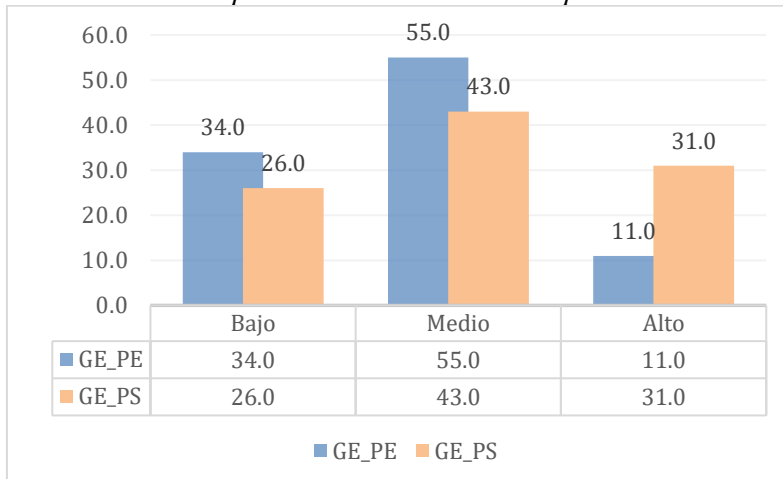
Resultados descriptivos de la dimensión levantamiento o colocación



Interpretación: Los resultados descriptivos de la variable muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 23% a 11% en el nivel bajo, de 61% a 46% en el nivel medio y de 16% a 43% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida.

Figura 4

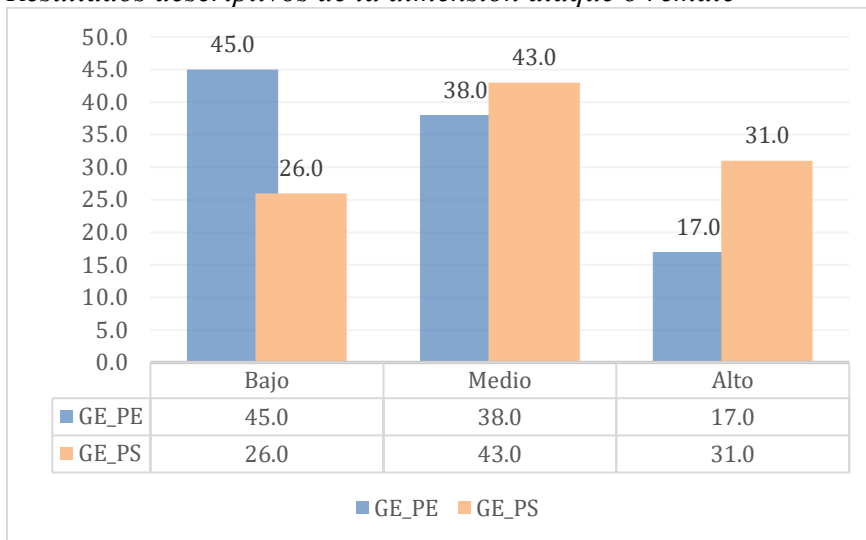
Resultados descriptivos de la dimensión saque



Interpretación: Los resultados descriptivos de la variable muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 34% a 26% en el nivel bajo, de 55% a 43% en el nivel medio y de 11% a 31% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida.

Figura 5

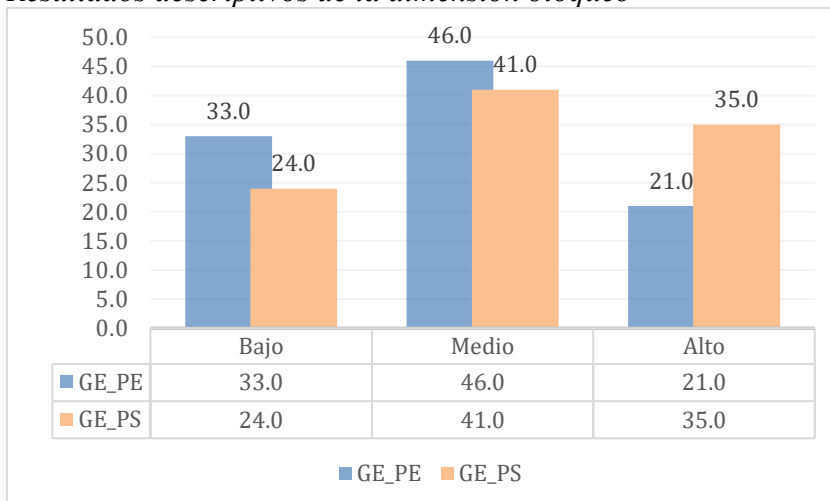
Resultados descriptivos de la dimensión ataque o remate



Interpretación: Los resultados descriptivos de la variable muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 45% a 26% en el nivel bajo, de 38% a 43% en el nivel medio y de 17% a 31% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida.

Figura 6

Resultados descriptivos de la dimensión bloqueo



Interpretación: Los resultados descriptivos de la variable muestran que existe una mejora en los resultados del pre test con el pos test: de 33% a 24% en el nivel bajo, de 46% a 41% en el nivel medio y de 21% a 35% en el nivel alto; esto demuestra que la experimentación tuvo un mejor resultado porcentual en la prueba de salida.

Resultados inferenciales
Análisis previo: prueba de normalidad

Variable	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Variable	,155	15	,200*	,932	15	,290

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación:

Los datos obtenidos muestran que los datos presentan una distribución normal, en consecuencia, se empleó la estadística paramétrica respectiva.

Prueba de hipótesis general

H0: El programa arcoíris no influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Ha: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Regla de decisión:

$P \geq ,05$: la hipótesis nula se acepta

$P < ,05$: la hipótesis nula se rechaza

	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia			gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Par FundTecVol - 1 PreFunTecVol	40,667	10,397	2,684	34,909	46,424	15,149	14	,000

Interpretación:

Los resultados muestran que un valor $p = ,000$: este valor comparado con la regla de decisión nos indica que la hipótesis nula se rechaza, en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos.

Primera hipótesis específica

H0: El programa arcoíris no influye significativamente en la mejora de la recepción o pase en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Ha: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora de la recepción o pase en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Sig (bilateral)		
					Inferior	Superior			
Par	FundTecVol	86,200	5,361	1,384	83,231	89,169	62,271	14	,000
1	- Pred1								

Interpretación:

Los resultados muestran que un valor $p = ,000$: este valor comparado con la regla de decisión nos indica que la hipótesis nula se rechaza, en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” influye significativamente en la mejora de recepción en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre, 2023.

Segunda hipótesis específica

H0: El programa arcoíris no influye significativamente en la mejora del levantamiento o colocación en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Ha: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del levantamiento o colocación en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

					95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior			
Par	FundTecVol	95,800	4,887	1,262	93,094	98,506	75,918	14	,000
1	- Pred2								

Interpretación:

Los resultados muestran que un valor $p = ,000$: este valor comparado con la regla de decisión nos indica que la hipótesis nula se rechaza, en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” influye significativamente en la mejora del voleo en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre, 2023.

Tercera hipótesis específica

H0: El programa arcoíris no influye significativamente en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Ha: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				r	Inferior	Superior			
Pa	FundTecVo	103,93	5,230	1,350	101,03	106,830	76,96	1	,000
r 1	l - Pred3	3			7		7	4	

Interpretación:

Los resultados muestran que un valor $p = ,000$: este valor comparado con la regla de decisión nos indica que la hipótesis nula se rechaza, en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” influye significativamente en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre, 2023.

Cuarta hipótesis específica

H0: El programa arcoíris no influye significativamente en la mejora del ataque o remate en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Ha: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del ataque o remate en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				r	Inferior	Superior			
Pa	FundTecV	103,66	4,254	1,098	101,31	106,02	94,38	1	,000
r 1	ol - Pred4	7			1	2	5	4	

Interpretación:

Los resultados muestran que un valor $p = ,000$: este valor comparado con la regla de decisión nos indica que la hipótesis nula se rechaza, en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” influye significativamente en la mejora del ataque en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre, 2023.

Quinta hipótesis específica

H0: El programa arcoíris no influye significativamente en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

Ha: El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre,2023

		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior	t	gl	
Pa FundTecV	103,86	4,224	1,091	101,52	106,20	95,24	1		,000
r 1 ol - Pred5	7			8	6	6	4		

Interpretación:

Los resultados muestran que un valor $p = ,000$: este valor comparado con la regla de decisión nos indica que la hipótesis nula se rechaza, en tal sentido, se concluye que el Programa “Arcoiris” influye significativamente en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de Pueblo libre, 2023.

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

Con relación a los resultados generales, se ha encontrado que el Programa “Arcoíris” influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del volleyball. Este resultado coincide con el antecedente de Ortiz (2014) que Se inicia con la definición del concepto de programa y su relación con el voleibol. En este sentido, un programa abarca todo lo planificado y proyectado para el desarrollo de una actividad específica. Asimismo, puede entenderse como una unidad temática que estructura un conjunto de instrucciones dirigidas a alcanzar un objetivo determinado. Es importante señalar que un programa de desarrollo hace referencia a un conjunto de acciones organizadas con el propósito de optimizar las condiciones en una disciplina. Teóricamente, estos resultados pueden sustentarse en Gamboa (2018), quien argumenta que la implementación de programas favorece el rendimiento y la preparación de los entrenadores deportivos en distintos ámbitos. Esto respalda la validez de la estrategia didáctica utilizada dentro del currículo de Educación Física y el deporte.

Con relación a los resultados de la primera hipótesis, se ha encontrado que la dimensión “recepción o pase” influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del volleyball. Este resultado coincide con el antecedente de (Párraga, 2021) que Se lleva a cabo la elaboración de un programa de ejercicios enfocados en la coordinación óculo-manual, con el objetivo de mejorar la recepción con el antebrazo en el voleibol. Este programa permitió a los estudiantes aumentar su confianza en la práctica del voleibol, lo que resultó en un notable avance en su capacidad de coordinación óculo-motriz. Los resultados obtenidos pueden explicarse teóricamente con la perspectiva del autor (García-Alcaraz, 2024), quien señala que mediante programas o intervenciones es posible conocer el perfil técnico-táctico de la recepción en distintos grupos de edad y categorías de competición en voleibol masculino. Según este autor, los resultados indican que, a medida que se avanza en las categorías, aumenta significativamente el porcentaje de recepciones provenientes de saques en salto, así como la mejora en la recepción dependiendo del tipo de saque. Este perfil de rendimiento proporciona un marco de referencia para definir objetivos y diseñar tareas de entrenamiento alineadas con las demandas de la competición.

Con relación a los resultados de la segunda hipótesis, se ha encontrado que la dimensión “levantamiento o colocación” influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del volleyball. Este resultado coincide con el antecedente de Moreno (2021) que procede a determinar la implementación de este programa, basado en estrategias físico-

deportivas para mejorar la técnica de colocación, resulta altamente didáctica y significativa. Se sugiere aplicarlo con estudiantes de diversas edades con el objetivo de potenciar sus habilidades y destrezas deportivas. Además, es recomendable trabajar con niños más pequeños para fortalecer sus capacidades en voleibol, lo que contribuiría a mejorar su autoestima y desempeño, facilitando así la obtención de resultados exitosos en futuras actividades y competencias. Desde una perspectiva teórica, estos resultados pueden sustentarse en Gómez (2021), quien señala que los programas deportivos pueden ser evaluados por expertos a través del método Delphi, lo que permite determinar su idoneidad para los objetivos planteados, como en este caso, el desarrollo de la técnica de levantamiento o colocación.

Con relación a los resultados de la tercera hipótesis, se ha encontrado que la dimensión “saque” influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del volleyball. Este resultado coincide con el antecedente de (Valladolid Davila, 2023) que procede a determinar la aplicación de este programa de Educación Física contribuyó a mejorar la técnica del saque en voleibol en los estudiantes de tercer año de secundaria, tal como lo evidencian los resultados presentados en diversas tablas y gráficos. El diseño del programa permitió analizar distintas teorías y aplicar estrategias adecuadas, atendiendo a los intereses de los alumnos. Estos resultados pueden ser respaldados teóricamente por el autor Quizhpi (2023), quien destaca que los hallazgos más significativos están relacionados con la conexión entre el saque y el jugador receptor, indicando que estos deben tener prioridad sobre los demás jugadores y sus posiciones. Además, se subraya la importancia de promover el uso del software Lince a través de un taller, lo que permitió introducir nuevas herramientas tecnológicas tanto a entrenadores como a estudiantes interesados en mejorar su formación y conocimiento mediante el análisis estadístico del deporte, facilitando un análisis detallado de la mejora en este fundamento técnico básico.

Con relación a los resultados de la cuarta hipótesis, se ha encontrado que la dimensión “ataque o remate” influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del volleyball. Este resultado coincide con el antecedente de Torres (2021) que procede a determinar este programa como una investigación que sirva de guía ofrece un recurso valioso para aquellos interesados en continuar con la revisión bibliográfica y el trabajo de campo enfocados en el fortalecimiento del salto vertical. Se pueden encontrar contribuciones relevantes sobre investigaciones que resaltan la importancia de la base y el entrenamiento de la potencia en el salto vertical o remate por posiciones en el voleibol. Además, tiene un impacto positivo en el desarrollo de este deporte en Cundinamarca. La

síntesis sirve como una guía efectiva, que apoya a los entrenadores al proporcionar herramientas prácticas y evitando que se quede solo en lo teórico. Los resultados de esta investigación pueden ser teóricamente explicados por el autor Camacho J. F. (2022), quien observó que las jugadoras del equipo experimental incrementaron su potencia en salto, lo que permitió mejorar las cualidades que inicialmente se propusieron potenciar a través de un programa de entrenamiento pliométrico, evidenciándose mejoras en todos los aspectos evaluados. En el análisis cualitativo, se resalta que el programa es un factor clave para mejorar el entrenamiento de estos fundamentos técnicos esenciales. Según el autor, se puede inferir que la implementación de talleres o programas específicos contribuiría a que las jugadoras aumentaran su potencia en salto, logrando así mejoras en las cualidades planteadas desde el inicio del programa.

Con relación a los resultados de la cuarta hipótesis, se ha encontrado que la dimensión “bloqueo” influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol. Este resultado coincide con el antecedente de Pomavilla (2021) que procede a determinar la aplicación del programa recreativo de voleibol implementado en niños de 9 a 12 años de la parroquia Honorato Vásquez, en el cantón Cañar, tuvo un impacto positivo en la reducción del sedentarismo, evidenciado por un aumento generalizado en la práctica de actividad física tras su aplicación. Estos resultados pueden ser teóricamente respaldados por el autor Rivera (2021), quien señala que, mediante un programa de entrenamiento deportivo, los resultados fueron favorables en términos de mejora de la potencia aeróbica, logrando una recuperación más rápida y eficiente de los esfuerzos, además de incrementar la velocidad de restitución de los sustratos metabólicos de rápida utilización. Finalmente, se puede concluir que los ejercicios del programa pliométrico contribuyen a una mejora significativa en la fase de salto durante el bloqueo en las jugadoras de voleibol femenino. Este fenómeno también puede ser explicado por Rivera (2021), quien afirma que un programa de entrenamiento deportivo, específicamente pliométrico, puede generar una mejora significativa en la fase de salto del bloqueo en las jugadoras de voleibol femenino.

CONCLUSIONES

Primera

De acuerdo con el objetivo general, se concluye que el Programa “Arcoíris” influyó significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023 ($p=, 000$)

Segunda

De acuerdo con el primer objetivo específico, se concluye que el Programa “Arcoíris” influyó significativamente en la mejora de la recepción o pase en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023 ($p=, 000$)

Tercera

De acuerdo con el segundo objetivo específico, se concluye que el Programa “Arcoíris” influyó significativamente en la mejora del levantamiento o colocación en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023 ($p=, 000$)

Cuarta

De acuerdo con el tercer objetivo específico, se concluye que el Programa “Arcoíris” influyó significativamente en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023 ($p=, 000$)

Quinta

De acuerdo con el cuarto objetivo específico, se concluye que el Programa “Arcoíris” influyó significativamente en la mejora del ataque o remate en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023 ($p=, 000$)

Sexta

De acuerdo con el quinto objetivo específico, se concluye que el Programa “Arcoíris” influyó significativamente en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023 ($p=, 000$)

RECOMENDACIONES

Primera

Se recomienda a los directivos, entrenadores de las academias deportivas y profesores Educación Física participar de manera continua en capacitaciones sobre la implementación de programas innovadores que contribuyan al desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol. La correcta ejecución de estos programas permitirá optimizar de forma significativa las habilidades deportivas de los estudiantes.

Segunda

A los profesores de educación física, a los directivos de las academias y a los entrenadores deportivos, aplicar ejercicios propuestos que contribuyan a la mejor de habilidades y destrezas educativas para el deporte, no sólo a nivel físico sino también psicológico, de tal manera que pueda desarrollar su capacidad cognitiva al momento de ejecutar un movimiento específico. La práctica constante a través de ejercicios que estimulen su desempeño junto con la retroalimentación inmediata, facilita la corrección de errores y evita posteriores malas praxis de movilidad en el deporte del voleibol. Además, pasar a una situación real de partidos de prácticas que ayuden a que el equipo se desenvuelva crea una atmósfera de integridad y unión si trabajan en equipo, sería en todo caso fomentar la participación activa e inclusión constante sin miedo al rechazo.

Tercera

A los profesores de educación física, a los directivos de las academias y a los entrenadores deportivos, optimizar la enseñanza del voleo en voleibol, es fundamental adoptar un enfoque progresivo que comience con fundamentos básicos y evolucione hacia situaciones más complejas de juego. Es crucial enfatizar la postura adecuada, el uso correcto de las manos y la coordinación corporal para lograr un contacto preciso con el balón. La práctica constante a través de ejercicios dinámicos y repetitivos, junto con la retroalimentación inmediata, facilita la corrección de errores y el perfeccionamiento de la técnica. Además, integrar el voleo en escenarios reales de juego y utilizar herramientas como el análisis en video contribuye al desarrollo de habilidades efectivas y a la toma de decisiones bajo presión.

Cuarta

A los profesores de educación física, a los directivos de las academias y a los entrenadores deportivos, mejorar la enseñanza del saque en voleibol, es esencial aplicar un enfoque progresivo que abarque desde la correcta postura corporal hasta la ejecución precisa del golpeo. Se recomienda trabajar en la coordinación, la técnica de contacto con el balón y la mecánica del movimiento, asegurando una ejecución fluida y controlada. La repetición constante, acompañada de ejercicios específicos y la corrección inmediata de errores, permite fortalecer la precisión y potencia del saque. Además, simular situaciones de juego real ayuda a los estudiantes a desarrollar confianza y a tomar decisiones efectivas bajo presión.

Quinta

A los profesores de educación física, a los directivos de las academias y a los entrenadores deportivos, enseñar eficazmente el remate en voleibol, es fundamental enfocarse en una progresión metodológica que incluya la correcta técnica de aproximación, el impulso, la coordinación del brazo y el contacto con el balón. Se sugiere realizar ejercicios específicos que fortalezcan la fuerza, la precisión y el control del golpeo, permitiendo a los jugadores mejorar su efectividad. La práctica constante, junto con la retroalimentación oportuna, facilita la corrección de errores y la optimización del rendimiento. Finalmente, simular escenarios de juego reales contribuye al desarrollo de la toma de decisiones y a la ejecución del remate bajo condiciones de competencia.

Sexta

A los profesores de educación física, a los directivos de las academias y a los entrenadores deportivos, para una enseñanza efectiva del bloqueo en voleibol, es crucial centrarse en el desarrollo de la técnica adecuada, que incluye la posición inicial, el salto coordinado y la colocación de las manos para interceptar el balón de manera eficiente. Se recomienda realizar ejercicios progresivos que fortalezcan la reacción, la lectura del juego y la sincronización con los compañeros. La repetición constante y la corrección inmediata permiten perfeccionar la ejecución y mejorar el tiempo de reacción. Además, la simulación de situaciones reales de juego ayuda a los jugadores a tomar decisiones rápidas y precisas durante la competencia.

REFERENCIAS

- (RFEVB), R. F. (23 de setiembre de 2019). *PEQUEVOLEY*. Obtenido de PEQUEVOLEY:
<https://www.pequevoley.com/contenido.php>
- ¿*Qué es el voleo?* (23 de febrero de 2023). Obtenido de Sólo voleibol:
<https://solovoleibol.com/que-es-el-voleo/>
- Andina agencia peruana de noticias* . (2 de setiembre de 2019). Obtenido de
<https://andina.pe/agencia/noticia-man-bok-park-y-los-secretos-llevaron-al-exito-al-voleibol-peruano-767926.aspx>
- Andina, A. (27 de setiembre de 2019). *Andina, agencia peruana de noticias* . Obtenido de Andina: <https://andina.pe/agencia/noticia-man-bok-park-y-los-secretos-llevaron-al-exito-al-voleibol-peruano-767926.aspx>
- ANDRÉS, S. C. (2016). “*LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA MOTRICIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA YANAHURCO DEL CANTÓN MOCHA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA*”. Obtenido de REPOSITORIO UTA:
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ba59b873-69bc-4b04-b01c-bbb98b90ab6b/content>
- Arias, F. G. (Julio de 2012). *Editorial Episteme*. Obtenido de Proyecto de Investigación:
<https://labcalidad.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/08/fidiasg-arias-el-proyecto-de-investigacion-6ta-edicion.pdf>
- Arroyo, M. P. (21 de octubre de 2022). *Modelo dual convergente para la iniciación al voleibol: 20 aplicaciones prácticas*. Obtenido de Universidad de Jaén - revista electrónicas :
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/JUMP/article/view/7501/7168#toc>
- Bertón, J. N. (abril de 2018). *Memoria Académica - compartimos lo que sabemos* . Obtenido de Voleibol. La constante búsqueda de la espectacularidad: Una genealogía de sus lógicas a partir del análisis de los cambios en sus códigos reglamentarios:
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1534/te.1534.pdf>
- Borja, Á. D. (2017). FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y TITULACIÓN FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL. Huánuco-Perú.

- Bouza, A. M. (2018). *voley por el mundo* . Obtenido de introducción a la táctica (sistemas de recepción): <https://voleyporelmundo.com/2022/04/12/introduccion-a-la-tactica-3-sistemas-de-recepcion/>
- Bustios, M. N. (17 de diciembre de 2021). *Decadencia del Vóley Peruano: Causas y posibles consecuencias*. Obtenido de ADN deportivo: <https://adndeportivo.upc.edu.pe/2021/12/17/decadencia-del-voley-peruano-causas-y-posibles-consecuencias/>
- Camacho, A. C. (SETIEMBRE de 2007). *PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA CON VISTA A LA MEJORA DE LA ORIENTACIÓN EN EL CONTEXTO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE SANCTI SPÍRITUS " JOSÉ MARTÍ PÉREZ"*. Obtenido de Universitat de Girona: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8002/tacc.pdf>
- Camacho, J. F. (2022). *REPOSITORIO UNIAUTÓNOMA DEL CAUCA*. Obtenido de Efectos de un programa de pliometría unilateral en el salto vertical en las jugadoras de voleibol de 18 a 20 años de Atenas Voley club de la ciudad de Popayán : <https://repositorio.uniautonomo.edu.co/bitstream/handle/123456789/737/T%20DR-M%20090%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cardona, O. (12 de JUNIO de 2013). *ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL GESTO REMATE EN EL EQUIPO MENORES FEMENINO PERTENECIENTE A LA LIGA RISARALDENSE DE VOLEIBOL 2012*. Obtenido de TÉCNICA REMATE VOLEIBOL 2012: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16081/TecnicaRemateVoleibo12012.pdf;sequence=1>
- Carrascal, M. J. (2014). *Repositorio institucional Universidad Central del Ecuador*. Obtenido de Estudio de la enseñanza y aprendizaje del voleibol en los estudiantes de Educación Básica Superior de la unidad Educativa, Antares sector Mirasierra Distrito Metropolitano de Quito año electivo 2013 - 2014: <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/e91cbf2a-40dd-4c62-83b5-b172713939d1>
- Catarina. (1979). *Capítulo III metodología* . Obtenido de Universidad las Américas : http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lat/villanueva_a_ee/capitulo3.pdf
- Cerrato, D. V. (06 de MAYO de 2005). *Tesis Doctoral*. Obtenido de EFECTO DE UN ENTRENAMIENTO DEL TREN SUPERIOR BASADO EN EL CICLO DE ESTIRAMIENTO - ACORTAMIENTO SOBRE LA VELOCIDAD DEL BALÓN EN

EL REMATO DEL VOLEIBOL:

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/583/15401911.pdf>

comercio, E. d. (s.f.). *Manual para el entrenador*. Obtenido de Sistema de entrenamiento avanzado : https://colegio5010.com/wp-content/uploads/2018/10/NIVEL_2_A_teorica.pdf

Costa, M. (2021 de abril de 17). *Dicas Educação Física*. Obtenido de DEF: <https://www.dicaseducacaoofisica.info/es/fundamentos-basicos-voleibol/>

COSTA, M. (17 de ABRIL de 2017). *Dicas Educação Física*. Obtenido de DEF: <https://www.dicaseducacaoofisica.info/es/fundamentos-basicos-voleibol/>

Creswell, J. W. (2003). *Research Desing. Third Edition*, 270. Obtenido de Research Desing.

DELGADO GIBAJA, E. (2021). *Facultad de Ciencias de la Educación*. Obtenido de UNSA: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b7b71f54-12ae-4587-9b7a-869bdca05c97/content>

Echeverry, L. G. (2004). *La escuela, el colegio, la razón y la pasión , un mundo escolar objetivado por el niño, la niña el adolescente de hoy en torno a la clase de Educación Física, un proceso de formación*. Obtenido de Educación Física . apunts : <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301410/390988>

Espa, A. U. (14 de junio de 2012). *pequevoley*. Obtenido de artículos técnicos del voley: https://pequevoley.com/pdf/2_5_bloqueo.pdf

F, U. (2013). *Mendeley*. Obtenido de Definición de técnica: <https://www.mendeley.com/catalogue/e33e133b-a5c5-391c-bcf3-11c8e571b1b9/>

Fingermann, H. (01 de diciembre de 2017). *Concepto de fundamento*. Obtenido de D.conceptos.com: <https://deconceptos.com/general/fundamento>

García, S. Y. (2023). *TESIS*. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9563/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=N%C2%B0%2020325%20con%20el,sobre%20las%20t%C3%A9cnicas%20de%20v%C3%B3ley>.

García-Alcaraz, A. (04 de setiembre de 2024). *Comunidad de Online Education Center*. Obtenido de Perfil de Rendimiento Técnico-Táctico de la Recepción en Función de la Categoría de Competición en Voleibol Masculino: <https://g-se.com/es/perfil-de-rendimiento-tecnico-tactico-de-la-recepcion-en-funcion-de-la-categoria-de-competicion-en-voleibol-masculino-1706-sa-x57cfb272429db>

- GÓMEZ, I. H. (2021). *DOAJ OPEN GLOBAL TRUSTED* . Obtenido de PROGRAMA PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICO DEL VOLEO POR ARRIBA EN LA INICIACIÓN DEL VOLEIBOL, CATEGORÍA 11 - 12 AÑOS :
<https://doaj.org/article/b1064b58a7f0424fa5652fb3b10de4ba>
- González, V. C. (enero de 2014). *Voleibol. Entrenamiento psicológico para la recepción y la defensa de segunda línea*. Obtenido de Cuadernos de psicología del deporte- Scielo:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100015
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Internet Archive* . Obtenido de Metodología de la Investigación:
<https://archive.org/details/metodologiadelai0002hern/page/n9/mode/2up>
- HUAMAN MONTES, C. E. (2019). *UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ*. Obtenido de NIVEL DE DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL:
https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7106/T010_71803099_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huamán, Á. D. (2017). FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y TITULACIÓN FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Huánuco-Perú. *Mendeley*.
- Jesús, R. G. (2022). *Fundamentos técnicos básicos del minivoleibol*. Obtenido de
<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/22f62c73-eebc-431a-bee2-5ff8160720ee/content>
- Laffita, L. A. (2020). *EJERCICIOS ESPECIALES PARA PERFECCIONAR LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN EN LOS RECEPTORES DEL EQUIPO HOLGUÍN*. Obtenido de DEPORVIDA:
<file:///C:/Users/LICENIA/Downloads/admin,+5.EJERCICIOS+ESPECIALES+PARA+PERFECCIONAR+LA+T%C3%89CNICA+DE+RECEPCI%C3%93N+EN+LOS+RECEPTORES+DEL+EQUIPO+DE+HOLGU%C3%8DN.pdf>
- LINDORFO, A. R. (2024). *FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°32294, YAROWILCA*. Obtenido de REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNHEVAL: <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/02ab5213-d320-421c-a371-202b4b385142/content>
- López, N. I. (2013). *LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS DE LOS ALUMNOS DEL DÉCIMO AÑO DE*

EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO "INSUTEC" DEL CANTON QUEVEDO PERÍODO 2011-2012. Obtenido de Universidad Técnica de Babahoyo:
<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/1491>

López, S. (01 de Junio de 2021). *MasDeportiva*. Obtenido de MasDeportiva:
<https://masdeportiva.com/voleibol/por-que-son-importantes-los-fundamentos-tecnicos-del-voleibol/>

López, S. T. (01 de mayo de 2015). *Evaluación de un programa experiencial de educación parental: la perspectiva de los educadores como agentes de cambio.* Obtenido de ELSEVIER: <https://www.elsevier.es/es-revista-aula-abierta-389-articulo-evaluacion-un-programa-experiencial-educacion-S0210277315000207>

MALAGA, R. J. (15 de abril de 2019). *repositorio UNS*. Obtenido de PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE DANIEL GOLEMAN PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JEAN PIAGET DE NUEVO CHIMBOTE 2015:
<https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/3404/49260.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MALVINAS", E. D. (s.f.). *Manual para el entrenador*. Obtenido de Sistema de entrenamiento avanzado: <https://colegio5010.com/wp-content/uploads/2018/10/Capitulo011.pdf>

MARIN, C. A. (JULIO de 2020). *INFORME: INTELIGENCIA EMOCIONAL DESARROLLO DE PROGRAMAS* . Obtenido de universidad bicentenaria de aragua vicerectorado académico facultad de ciencias administrativas y sociales - escuela de psicología:
<https://es.slideshare.net/slideshow/diseo-de-programas-237203954/237203954>

Martinez., M. P. (01 de marzo de 2010). *PROGRAMA EDUCATIVO PARA CONOCER, INVESTIGAR Y CREAR*. Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832326024.pdf>

Mendivil, C. R. (octubre de 2011). *LA IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE INDUCCIÓN EN LAS EMPRESAS DEL SECTOR PÚBLICO*. Obtenido de Revista El Buzón de Pacioli, Número Especial 74: https://www.itson.mx/publicaciones/pacioli/documents/no74/28.-ponencia_9__1_.pdf

Merino, J. P. (14 de julio de 2011). *Definición.p*. Obtenido de Definición de fundamento:
<https://definicion.de/fundamento/>

- Miño Quinga, N. A. (10 de julio de 2014). *Los fundamentos técnicos del voleibol y su incidencia en la iniciación deportiva en los niños de sexto y séptimo año de la Escuela Las Américas del cantón Ambato, provincia de Tungurahua*. Obtenido de UTA:
<https://repositorio.uta.edu.ec/items/3367dca9-1c7f-4114-a2dd-d2e7a8d4c085>
- Moreno, L. J. (2021). *REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL*. Obtenido de UNS:
<https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3779>
- Navarro, J. (setiembre de 2014). *Definición de fundamentos*. Obtenido de Definición ABC:
<https://www.definicionabc.com/ciencia/fundamentos.php>
- Nayarit, U. A. (marzo de 2011). *guia - trabajo - academias*. Obtenido de Guía Institucional de trabajo para las academias a nivel profesional asociado y licenciatura:
https://www.uan.edu.mx/d/a/sd/desacargas/registro_de_aca
- Niell, M. S. (1992). *Taula: quaderns de pensament* . Obtenido de Dialnet:
<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/12133>
- Niell, M. S. (Año 1992, Número 17-18.). *Taula : Quaderns de pensament*. Obtenido de El concepto de técnica de Ortega y Gasset: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/12133>
- Olortín, J. A. (2023). *Diagnóstico de aprendizaje del voleibol en estudiantes de la institución pública técnica n°34 - chancay 2022*. Obtenido de Tesis pdf:
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7642/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paiva, R. D. (2017). O jogo: conteúdo e estratégia para ensinar bem o esporte para todos. *Revista remecs*.
- Párraga, G. M. (05 de noviembre de 2021). *El aprendizaje de las técnicas individuales del voleibol: una experiencia desde las actividades lúdicas*. Obtenido de Conciencia Digital :
<https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/articulo/view/1931>
- Párraga, J. G. (27 de 07 de 2021). *REVISTA COGNOSIS - revista de filosofía, letras y ciencias de la educación*. Obtenido de Programa de ejercicios de coordinación óculo manual para mejorar la recepción con antebrazo en el voley:
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/download/4532/4400/17146>
- Pomavilla, H. J. (2021). *“Efectos de un programa de voleibol recreativo en el nivel de sedentarismo en niños de 9 a 12 años* . Obtenido de TESIS UNIVERSIDAD DE

CUENCA: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5d0587d5-f8ee-4087-bc1b-65d4d3387daf/content>

Porto, J. P. (30 de setiembre de 2022). *Qué es definición y concepto*. Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/basico/>

Porto, J. P. (30 de setiembre de 30). *Definición de básico*. Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/basico/>

Quijada, M. R. (13 de noviembre de 2015). *ysical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidadVoleibol: análisis de su estructura y características paraentender el juego*. Obtenido de Ef.Deportes.com: https://www.researchgate.net/publication/292158444_Voleibol_analisis_de_su_estructura_y_caracteristicas_para_entender_el_juego

QUINTANA, J. (10 de MAYO de 2010). *FEVOCHI*. Obtenido de principales técnicas del voleibol: <https://www.fevochi.cl/2010/05/10/principales-tecnicas-de-voleibol/>

QUISPE ORTIZ, D. R. (2022). *NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN CON EL MEJORAMIENTO DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA ROSARIO HUANCARANI, AZÁNGARO 2021*. Obtenido de TESIS: <https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2023/07/CHINO-MA>

Quizhpi, J. O. (25 de agosto de 2023). *UCUENCA*. Obtenido de Análisis del saque de voleibol en categoría absoluto amateur con el software lince: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6b5c9770-6958-4963-9167-6c961fa548f9/content>

RIVERA, D. R. (11 de SETIEMBRE de 2021). *SCIELO*. Obtenido de Ejercicios pliométricos para mejorar la fase del salto de bloqueo en las jugadoras de voleibol femenino: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800033&script=sci_arttext

Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernandez Collado y Maria del Pilar Baptista Lucio. (2014). *Studocu*. Obtenido de Metodología de la Investigación: <http://repositorio.ucsh.cl/bitstream/handle/ucsh/2792/metodologia-de-la-investigacion.pdf?sequence=1>

- Salfran, Y. F. (s.f.). *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de metodología en el voleibol contemporáneo : <https://www.efdeportes.com/efd193/la-metodologia-en-el-voleibol-contemporaneo.htm>
- Sólo voleibol*. (23 de febrero de 2019). Obtenido de ¿Qué es el voleo?: <https://solovoleibol.com/que-es-el-voleo/>
- Torres, D. M. (2021). *IMPORTANCIA DE UN PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DEL SALTO VERTICAL EN JUGADORAS DE 16-18 AÑOS EN VOLEIBOL*. . Obtenido de repository UDCA: <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/c48e074a-e68d-4285-a735-5a1ffe31a548/content>
- Valladolid Davila, R. P. (2023). *Programa de educación física para el aprendizaje del saque en el voleibol, con estudiantes del 3° de secundaria I.E. “Inca Garcilazo de la Vega”, Centro Poblado Pacherez, Pucalá, Chiclayo*. Obtenido de REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12927>
- Velázquez, A. P. (2019). *Diplomado en análisis de información geoespacial*. Obtenido de CONACYT: <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz De Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema General ¿Cómo influye el programa arcoíris en la mejora de los fundamentos técnicos básicos en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre, 2023?	Objetivo General Demostrar la influencia del programa arcoíris en la mejora de los fundamentos básicos en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre, 2023	Hipótesis General El programa arcoíris influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos básicos en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023	Variable independiente: “Programa Arcoíris” Variable dependiente:	Metodología: Enfoque cuantitativo Tipo: Aplicado Método: Hipotético-deductivo Diseño de investigación: Preexperimental

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problemas Específicos Problema Específico 1 ¿Cómo influye el programa arcoíris en la mejora de la recepción del voleibol en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023?	Objetivos Específicos Objetivo Específico 1 Analizar la influencia del programa arcoíris en la mejora de la recepción o pase en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre, 2023	Hipótesis Específicas Hipótesis Específica 1 El programa arcoíris influye significativamente en la mejora de la recepción o pase en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023	<i>“Fundamentos técnicos básicos del voleibol”</i>	
Problema Específico 2 ¿Cómo influye el programa arcoíris en la mejora del levantamiento o colocación en la	Objetivo Específico 2 Identificar la influencia del programa arcoíris en la mejora del levantamiento o colocación en la academia	Hipótesis Específica 2 El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del levantamiento o colocación en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023		

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023?	formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre, 2023			
Problema Específico 3 ¿Cómo influye el programa arcoíris en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023?	Objetivo Específico 3 Proyectar la influencia del programa arcoíris en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre, 2023	Hipótesis Específica 3 El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del saque en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023		
Problema Específico 4 ¿Cómo influye el programa arcoíris en la mejora del ataque o remate en la academia	Objetivo Específico 4 Establecer la influencia del programa arcoíris en la mejora del ataque o remate en la academia formativa UC	Hipótesis Específica 4 El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del ataque o remate en la academia		Población: La población estuvo conformada por 15 de alumnas de la “ <i>UC voleyball</i> ” del distrito de Pueblo Libre, 2023.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023?	voleibol del distrito de pueblo libre, 2023	formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023		Muestra: La muestra estuvo conformada por 15 alumnas de la academia “ <i>UC volleyball</i> ” del distrito de Pueblo Libre, 2023. Muestreo: El muestreo es no probabilístico e intencional
Problema Específico 5 ¿Cómo influye el programa arcoíris en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023?	Problema específico 5 Determinar la influencia del programa arcoíris en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre, 2023	Hipótesis Específica 5 El programa arcoíris influye significativamente en la mejora del bloqueo en la academia formativa UC voleibol del distrito de pueblo libre,2023		

Anexo 2: Matriz De Operacionalización De La Variable

Variable	Organización del programa	Evaluación del experimento
Fundamentos técnicos básicos del volleyball	Objetivos Metodología Duración Contenido evaluación	Prueba de entrada Prueba de salida

Anexo 3: Validación De Los Instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
LA MADRID TORRES, BERTHA ROSA	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	FICHA DE OBSERVACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL	

Título de la tesis: " PROGRAMA ARCOIRIS PARA LA MEJORA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA ACADEMIA FORMATIVA UC VOLEYBALL DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE, 2023"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.		80%			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.		40%			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80%	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				80%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					80%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				80%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.				80%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				80%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				80%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				80%	

III. OPINION DE APLICACIÓN
 Aplicable ☒ Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 80%

Ciudad universitaria 09 de junio del 2023

Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
FREDY SOTO ZELDANO	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	FICHA DE OBSERVACIÓN	
Título de la tesis "PROGRAMA ARCOIRIS PARA LA MEJORA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA ACADEMIA FORMATIVA UC VOLEYBALL DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE, 2023"				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			✓		
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia.				✓	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos científicos.			✓		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				✓	
9. METODOLOGÍA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			✓		

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [] Aplicable después de corregir ☒ No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

Ciudad universitaria <u>12</u>			
de <u>Julio</u> del 2023	<u>31189691</u>	<u>[Firma]</u>	<u>999799181</u>
Lugar y Fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
SANDY DORIAN ISLA ALCOSER	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	FICHA DE OBSERVACIÓN	
Título de la tesis "PROGRAMA ARCOIRIS PARA LA MEJORA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA ACADEMIA FORMATIVA UC VOLEYBALL DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE, 2023"				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				80%	90%
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					90%
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90%
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					90%
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					90%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia.					90%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos científicos.					90%
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					90%
METODOLOGÍA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					90%

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

☒ Aplicable [X]
 ☐ Aplicable después de corregir []
 ☐ No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

Ciudad universitaria	40678008.		
de del 2023	DNI	Firma del experto	Teléfono
Lugar y Fecha			

Anexo 4: Fiabilidad De Los Instrumentos

*Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado
 Registro
 Fiabilidad
 Título
 Notas
 Conjunto de datos
 Escala: ALL VARIABLE
 Título
 Resumen de
 Estadísticas

RELIABILITY
 /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040
 /SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

➔ **Fiabilidad**

[ConjuntoDatos0]

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	11	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	11	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,948	40

*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
13	VAR00013	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	VAR00014	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	VAR00015	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	VAR00016	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	VAR00017	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
18	VAR00018	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	VAR00019	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
20	VAR00020	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	VAR00021	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	VAR00022	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	VAR00023	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	VAR00024	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
25	VAR00025	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
26	VAR00026	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
27	VAR00027	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
28	VAR00028	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
29	VAR00029	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
30	VAR00030	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
31	VAR00031	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
32	VAR00032	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
33	VAR00033	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
34	VAR00034	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
35	VAR00035	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
36	VAR00036	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
37	VAR00037	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
38	VAR00038	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
39	VAR00039	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
40	VAR00040	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

Anexo 5: Matriz De Datos De La Prueba Piloto

PRUEBA PILOTO DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL- LA MADRID (1) - E...

Buscar

Archivo

Inicio

Insertar

Disposición de página

Fórmulas

Datos

Revisar

Vista

Ayuda

Nitro Pro

Acrobat

Pegar

Portapapeles

Calibri

11

A[^]

A^v

N

K

Fuente

Alineación

General

Número

Formato condicional

Dar formato como tabla

Estilos de celda

Insert

Elimi

Form

Celd:

C6

:

fx

3

Anexo 6: Matriz De Datos De La Aplicación De Instrumentos A La Muestra

PRUEBA PILOTO DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL- LA MADRID (1) - E...

Buscar

Archivo

Inicio

Insertar

Disposición de página

Fórmulas

Datos

Revisar

Vista

Ayuda

Nitro Pro

Acrobat

Calibri

11

A^A

A^A

N

K

S

<

Anexo 7: Dictamen Del Proyecto Y Asesor

 **UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**
Universidad del Perú. Decana de América

 **FACULTAD DE EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"

CARTA DE ACEPTACIÓN DE ASESORÍA DE TESIS

Yo, **Mitchell Alberto Alarcón Díaz** docente de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la UNMSM, identificado(a) con código docente N° ...**0A5914**..., he revisado el proyecto de tesis titulado:

"PROGRAMA "ARCOIRIS" PARA LA MEJORA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA ACADEMIA FORMATIVA UC VOLEYBALL DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE, 2023"

del alumno (a) **Bertha Regina La Madrid Torres**, con código de matrícula N° ...**19060095**... para la obtención del título profesional de Licenciada en Educación Física.

En tal sentido, doy fe que el proyecto cumple con los requisitos exigidos por la R.D. N° 000389-2021-D-FE/UNMSM Directiva de la Facultad de Educación para la obtención del Grado Académico de Bachiller y Título Profesional.

Por lo tanto, acepto asesorar la referida tesis.

Lima, 12 de junio del 2023



Docente de la EPEF - UNMSM

Anexo 8: Instrumento Y Recolección De Datos

FICHA DE OBSERVACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Dimensiones	Ítems		Escala valoración: ordinal de		
			Bueno (3)	Regular (2)	Malo (1)
Recepción o pase	Demuestra una correcta postura al de recibir el balón		2		
	Cumple con el desplazamiento lateral de izquierda a derecha para recibir el balón				
	Inclina ligeramente el tronco hacia adelante cuando recibe el balón				
	Manos correctamente entrelazadas, con los pulgares alineados y apuntando hacia adelante.				
	Antebrazos completamente alineados y extendidos, formando una superficie plana y firme para un contacto uniforme con el balón.				

	El balón es golpeado en la parte media de los antebrazos, con control y precisión.			
	Rodillas flexionadas, espalda recta y centro de gravedad bajo para mayor estabilidad.			
	Semiflexiona las piernas para controlar la caída del balón			
	Los pies ligeramente separados que el ancho de los hombros			
	El balón es dirigido con precisión al colocador, facilitando la siguiente jugada.			
	Eleva los talones para generar una mayor reacción en la salida del balón			
	Llega a controlar el balón sin necesidad de recepcionar con fuerza			

	Se mantiene el equilibrio antes, durante y después del contacto con el balón.			
	Se utiliza la fuerza de las piernas y el movimiento del tronco para darle dirección y control al pase.			
	El balón alcanza la altura ideal para que el colocador lo juegue cómodamente			
Levantamiento o colocación	Envuelve al balón en forma de copa invertida por encima de la frente			
	Separa las piernas a la altura de los hombros			
	Semiflexiona las piernas ante de la llegada del balón			
	Se utiliza el impulso de los dedos de manera controlada para dirigir el balón sin empujarlo.			
	El balón se eleva con precisión hacia la red, a la altura y posición correcta para el remate o ataque.			
	El levantamiento es realizado en el momento exacto para aprovechar la jugada y darle continuidad al equipo.			

	Total control del balón, con un toque suave y preciso, evitando que el balón rebote o desvíe.			
	El cuerpo se mantiene bien alineado, con los codos ligeramente flexionados, y el pecho hacia la pelota.			
	Realiza un movimiento de empuje de piernas y brazos simultáneo			
	Capacidad para ajustar el levantamiento en función de la situación del juego (pelota difícil, rápido movimiento, etc.), manteniendo la precisión.			
Saque	Ubicación de los pies uno adelante y otro atrás para la ejecución del saque			
	Postura equilibrada, pies bien posicionados y mirada enfocada en el objetivo.			
	Lanzamiento controlado, a una altura y dirección óptima para ejecutar el saque con precisión			
	Golpe limpio y con la parte adecuada de la mano, logrando una buena trayectoria.			
	Excelente sincronización entre el movimiento del brazo, el cuerpo y el impacto con el balón.			

Ataque o remate	Pasos bien sincronizados, con velocidad y ángulo adecuados para generar máxima potencia.			
	Brazo de ataque completamente extendido hacia atrás antes del golpe, preparado para impactar con fuerza.			
	Impacto en el punto más alto del salto, logrando máxima potencia y control del balón.			
	Salta verticalmente hacia arriba para empalmar el balón durante su trayectoria			
	Amortigua la caída con ambas piernas semiflexionadas sobre el suelo			
Bloqueo	Postura equilibrada, con piernas flexionadas y brazos listos para reaccionar			
	Manos firmes y extendidas sobre la red, formando una barrera efectiva.			
	Modifica la posición de manos en el aire según el golpe del atacante			
	Bloqueo efectivo que detiene el ataque o dificulta la jugada del rival			

	Excelente coordinación con compañeros para formar un bloqueo doble			
Sumatoria				
Puntaje total				

Anexo 9: Informe De Originalidad De Turnitin

	Inclinación del cuerpo avanzando y retrocediendo hasta recepcionar el balón en movimiento			
	Recepciona el balón con la superficie plana del antebrazo.			
	Una mano sobre la otra con dirección hacia abajo para recepcionar			
Levantamiento o colocación	Envuelve al balón en forma de cestilla por sobre la cabeza			
	Separa las piernas a la altura de los hombros			
	Semiflexiona las piernas ante de la llegada del balón			
	No pierde de vista al balón en todo momento durante su ejecución			
	Pasa el balón en forma de cestilla a una de sus compañeras			
	Adopta la postura básica y semiflexiona las piernas			
	Las manos los tiene en forma de cestilla con los dedos separados entre si formando un triángulo entre los dedos			

	Se ubica debajo del balón y volea con la yema de los dedos cuando ésta se encuentra sobre la frente.			
	realiza un movimiento de empuje de piernas y brazos simultáneo			
	Extiende todo el cuerpo para un mayor alcance y trayectoria del balón al momento de volear			
Saque	Ubicación de los pies uno adelante y otro atrás para la ejecución del saque			
	Al momento de golpear el balón avanza el pie de apoyo			
	Lanza el balón hacia adelante con la finalidad de sacar al otro lado del campo			
	Con el brazo extendido golpea el balón con la mano plana y firme.			
	Realiza saques intentando que el balón caiga dentro del campo contrario			
Ataque o remate	Postura del cuerpo ligeramente inclinada hacia adelante			
	Extensión de los brazos hacia arriba al apoyar el pie de arranque y alcanzar el balón			
	Se impulsa con el pie de arranque y con los dos pasos siguientes hacia arriba para el ataque			

	Salta verticalmente hacia arriba para empalmar el balón durante su trayectoria			
	Amortigua la caída con ambas piernas semiflexionadas sobre el suelo			
Bloqueo	Desplaza su cuerpo en dirección al balón			
	Realiza la semiflexión de las piernas para el control del balón			
	Rota la cadera como efecto de la caída para llegar al balón			
	Al mismo tiempo extiende el brazo y golpea el balón.			
	Levanta los talones para darle mayor alcance al balón antes del golpe			
Sumatoria				
Puntaje total				