



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

**RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO (RURD)
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
DEPARTAMENTO MULTIDISCIPLINARIO**

**SEMINARIO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR A TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA:

**Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeó de
Balón por Jugadoras de la Pre selección Nicaragüense de Voleibol
Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021**

Autores:

- **Br. Mena Moraga Jorge Luis**
- **Br. Solís López Nancy Karina.**
- **Br. Santana Pastrana Víctor Orlando.**

Tutor (a):

- **Lic. Frances Vianey Fletes Martínez**

Managua; Nicaragua. Julio 2022



TEMA:

**Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeó de
Balón por Jugadoras de la Pre selección Nicaragüense de Voleibol
Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021**



CARTA AVAL DEL TUTOR

Por este medio, hago constar que el trabajo de seminario de graduación titulado “**Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Pre selección Nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021.**”, elaborado por:

- **Br. Mena Moraga Jorge Luis**
- **Br. Solís López Nancy Karina.**
- **Br. Santana Pastran Víctor Orlando.**

Tiene la coherencia metodológica consistente, así como la calidad estadística suficiente, cumpliendo de esta manera con los parámetros de calidad necesarios para su defensa final, como requisito parcial para “Optar al grado de Licenciado en Educación Física y Deportes”, que otorga la Facultad de educación e idiomas del Recinto Universitario Rubén Darío de la UNAN-Managua.

Se extiende la presente constancia en tres tantos de un mismo tenor, en la ciudad de Managua a los: _____ días del mes de diciembre del año dos mil veintiunos.

Atentamente:

Lic. Frances Vianey Fletes Martínez
Docente UNAN-Managua



DEDICATORIA

- A DIOS nuestro Señor Celestial:
- Que con inmenso amor me orientó por el camino del bien para lograr una meta más en mi vida.
- A nuestro Padres:
- Por habernos enseñado los valores del buen proceder en la vida y que con gran amor nos enseñaron a darle valor a mis sueños de convertirnos en una persona de bien, para así poder contribuir al desarrollo de la enseñanza en nuestro país.
- A nuestras Esposas e Hijos/as:
- Que con claridad de pensamiento nos han ayudado a encontrar las respuestas a los problemas de la vida y la familia, gracias por su amor y comprensión.
- A todos los Docentes:
- Quienes nos proporcionaron sus conocimientos y consejos en los diferentes cursos semestrales acordes a sus especialidades, infinitas gracias.

- **Br. Mena Moraga Jorge Luis.**
- **Br. Solís López Nancy Karina.**
- **Br. Santana Pastran Víctor Orlando.**



AGRADECIMIENTOS

- Agradecemos a Jehová Dios Padre Celestial por su misericordia y todas y cada una de las bendiciones que derrama en nosotros.
- A nuestros hijos por tener la paciencia para quedarse en casa mientras estudiábamos cada sábado en la Universidad para poder llegar a la cumplir una fase de nuestra carrera.
- A todos y cada uno de los profesores que compartieron sus conocimientos para adquirir un buen aprendizaje significativo y con paciencia y esmero supieron encaminarnos por la senda del éxito dándonos ánimos y no decaer para lograr salir victorioso en esta batalla.
- Muy en especial agradecemos a la Licenciada Frances Flete por la asesoría y paciencia que tuvo para poder dirigirme en este trabajo para obtener nuestro apreciado y añorado Título de Licenciado En Educación Física Y Deportes, durante estos cinco años de estudio.
 - **Br. Mena Moraga Jorge Luis.**
 - **Br. Solís López Nancy Karina.**
 - **Br. Santana Pastran Víctor Orlando.**



RESUMEN

En la carrera de educación física y deportes perteneciente a la facultad de educación e idiomas de la Universidad nacional autónoma de Nicaragua nos hemos planteado la problemática de estudio bajo el tema: Efectividad en la ejecución de la técnica del ataque en el golpeo del balón por jugadoras de la preselección femenino sub 20, Agosto – diciembre 2021. Se determinó la problemática anteriormente descrita por la observación realizada en los partidos de voleibol y aun en los entrenamientos de los diferentes equipos de Managua y Departamentales que no ha implementado un seguimiento exhaustivo de lo que es la Efectividad en la ejecución de la técnica del ataque en el golpeo del balón por jugadoras de la preselección femenino sub 20, Agosto – diciembre 2021. Con la realización de este trabajo se pretende mejorar el desarrollo de la técnica de entrada de ataque mediante las cuatro fases de voleibol carrera, salto, golpeo y caída, realizado por la pre selección femenina sub 20 de Nicaragua 2021.y por ende la aplicación de los fundamentos técnicos y así para lograr mejorar resultados en las competencias locales, nacionales e internacionales. Se logró describir las características socio demográfico de las jugadoras de la preselección nacional de voleibol femenino sub 20, siendo la mayoría originarias de Managua y Masaya respectivamente, en relación a la edad la mayoría están entre las edades de 15, 17, 18 y 19 a más respectivamente, De acuerdo al nivel académico la mayoría estudian en el nivel de secundaria, el centro donde estudian la mayoría son de centros públicos y en relación a la talla en centímetros y el peso en kilogramos la mayoría están en la talla de 1.71 a 1,75 cms y el peso de 51 a 60kg respectivamente. se logró analizar las fases de la técnica de golpeo del balón siendo de manera sustantiva y de gran relevancia en la fase de carrera, salto o despegue y golpeó del balón, en estas técnicas y de acuerdo a las repeticiones las jugadoras presentaron mejor dominio de la técnica estando entre los parámetros de muy bueno a excelente según la observación en la ejecución de la técnica de golpeo del balón en cada una de las repeticiones.

Palabras Claves: Efectividad, Ejecución, Cinco Fases del Golpeo del Balón, Cancha, Voleibol, Preselección Nacional Femenina sub 20.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. ANTECEDENTES	4
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
4.1. Caracterización del Problema	6
4.2. Delimitación del Problema	6
4.3. Formulación del Problema	6
4.4. Sistematización del Problema:.....	7
5. OBJETIVOS	8
5.1. Objetivo General	8
5.2. Objetivos Específicos	8
6. MARCO TEÓRICO	9
6.1 actividades deportivas	9
6.2 Deportes	9
6.3 Características Sociodemográficas.....	10
6.4 Voleibol	12
6.4.1 Expansión del Voleibol.....	13
6.4.2 Técnicas del Voleibol	14
6.4.3 Reglas del voleibol	15
6.4.4 Las principales características del voleibol.....	16
6.4.5 El Ataque o remate	16
6.4.6 Características del ataque o remate.....	18
6.5 estructura organizacional federación nicaragüense de voleibol (F.N.V.B)	20
6.6 logros del año 2019 de la federación nicaragüense de voleibol de nicaragua (F.N.V.B).	22
6.6.1 en voleibol sala:	22
6.6.2 en voleibol playa:.....	23
6 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	24
7 DISEÑO METODOLÓGICO	25
7.1 Tipo de estudio	25
7.2 Área de estudio	25
7.3 Universo y Muestra	26
7.4 Matriz de Operacionalización de Variables (MOVI)	27



7.5	Métodos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	32
7.6	Procedimiento para la Recolección de la Información	32
7.7	Plan de Tabulación y Análisis Estadístico.....	34
Análisis y discusión de los resultados.....		36
8	CONCLUSIONES	69
9	BIBLIOGRAFÍA	70
10	ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. MOVI. 1: Aspectos socio demográficos de las Jugadoras	27
Tabla 2. MOVI. 2: Efectividad de las Fases de la Técnica del Golpeo del Balón.....	28
Tabla 3. MOVI. 3: Análisis de la Técnica de Golpeo del Balón	29
Tabla 4. Posiciones que Juegan las Jugadoras.....	36
Tabla 5. Edad de las Jugadoras.....	37
Tabla 6. Procedencia de las Jugadoras	38
Tabla 7. Nivel Académico de las Jugadoras.....	39
Tabla 8. Tipo de Centro donde Estudian las Jugadoras.....	40
Tabla 9. Tallas en Centímetros de las Jugadoras.....	41
Tabla 10. Peso en Kilogramos de las Jugadoras.....	42
Tabla 11. Repeticiones en la Fase de Preparación de la Técnica	44
Tabla 12. Repeticiones en la Fase de Carrera de la Técnica	46
Tabla 13. Repeticiones en la Fase de Salto o Despegue de la Técnica	48
Tabla 14. Repeticiones en la Fase de Golpeo de la Técnica.....	50
Tabla 15. Repeticiones en la Fase de Caída de la Técnica	52

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Posiciones que Juegan las Jugadoras.....	36
Ilustración 2. Edad de la Jugadoras	37
Ilustración 3. Procedencia de las Jugadoras	38
Ilustración 4. Nivel Académico de las Jugadoras.....	39
Ilustración 5. Tipo de Centro donde Estudian las Jugadoras.....	40
Ilustración 6. Tallas en Centímetros de las Jugadoras.....	41
Ilustración 7. Peso en Kilogramos de las Jugadoras.....	42
Ilustración 8. Primera Repetición de Preparación.....	43
Ilustración 9. Cuarta Repetición en Preparación.....	43



Ilustración 10. Quinta Repetición en Preparación	43
Ilustración 11. Sexta Repetición en Preparación	43
Ilustración 12. Tercera Repetición de Preparación.....	43
Ilustración 13. Segunda Repetición de Preparación	43
Ilustración 14. Sexta Repetición en Carrera	45
Ilustración 15. Quinta Repetición en Carrera	45
Ilustración 16. Tercera Repetición en Carrera.....	45
Ilustración 17. Cuarta Repetición en Carrera	45
Ilustración 18. Segunda Repetición en Carrera	45
Ilustración 19. Primera Repetición en Carrera	45



1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo profundiza en el desarrollo de la técnica de entrada de ataque mediante las cinco fases de voleibol preparación, carrera, salto, golpeo y caída, realizado con las jugadoras de la pre selección femenina sub 20 de Nicaragua 2021. desde la perspectiva de la analítica y desde la metodología de observación.

Para ello, se han utilizado dos técnicas de análisis, por un lado la técnica de observación sistemática para valorar los desplazamientos y acciones previas, y por otro, las técnicas fotogramétricas tridimensionales basadas en la filmación del gesto en video, siendo procesado el gesto con un soporte lógico que siguen las pautas habituales en el análisis (digitalización, sincronización temporal, reconstrucción tridimensional y obtención de resultados), El gesto analizado ha sido ejecutado simulando la situación real, mediante un protocolo decidido en un lugar piloto previo.

La investigación esta enfoca en el rendimiento deportivo, consiste en un análisis de acciones motrices en el deporte del Voleibol, trata de profundizar en el conocimiento de los elementos que condicionan el rendimiento de este, centrando el estudio en la determinación y análisis de parámetros de la técnica de entrada de ataque mediante las cinco fases de voleibol preparación, carrera, salto, golpeo y caída, realizado con jugadoras derechos de la pre selección femenina sub 20 de Nicaragua 2021.

La estructura macro del trabajo se fundamenta en la búsqueda de conocimiento de los mecanismos básicos sobre lo que se asienta la motricidad humana como base y soporte de intervenciones posteriores.



2. JUSTIFICACIÓN

Partiendo de una premisa esencial, hay que decir en primera instancia que la ciencia es una herramienta para la educación en correspondencia con las particularidades de la sociedad en el siglo en que vivimos, la ciencia, espera siempre que el investigador aporte nuevos conocimientos y saberes a los individuos en estudio, de manera que sean capaces de interactuar y de enfrentar los rigores en el entorno social.

Originalidad

Cumpliendo con estrategias del Plan Nacional de Desarrollo Humano (PNDH) en Nicaragua, esta investigación toma como área de trabajo prioritaria el interés social y como línea de trabajo la evaluación de la cultura física, el deporte y la recreación en Nicaragua. A través de una exhaustiva búsqueda de información bibliográfica, se evidenció la necesidad de analizar acciones motrices en el deporte del Voleibol, trata de profundizar en el conocimiento de los elementos que condicionan el rendimiento de este, centrando el estudio en la determinación y análisis de parámetros de la técnica de entrada de ataque mediante las cinco fases de voleibol preparación, carrera, salto, golpeo y caída ejecutado, realizado con jugadores derechos de la pre selección femenina sub 20 de Nicaragua 2021.

Valor teórico

La presente investigación de seminario de graduación proporcionará datos fundamentados en el método científico que sustenten la necesidad de diseñar e implementar para las seleccionadas nacionales femeninas de voleibol sub 20 de la población en estudio. Además, se pretende, generar conocimientos útiles sobre indicadores de calidad de rendimiento deportivo durante la ejecución de la técnica de golpeo de balón en sus cinco fases durante los entrenamientos y competencias deportivas del deporte de Voleibol.

El desarrollo de esta investigación brinda una base de información teórica científica para aportar a la toma de decisiones académicas, familiar y deportiva enfocadas a mejorar la calidad del rendimiento deportivo relacionadas a los indicadores de calidad en la ejecución de la técnica y criterios de evaluación según los investigadores y entrenadores. En la presente investigación se examinan variables como: características socio demográficas, aspectos técnicos de las fases de golpeo del balón en el voleibol.



Relevancia Social

Aportando también en la formación integral de las seleccionadas nacionales de voleibol femenina sub 20, y para todos los estudiantes de la carrera y docentes de secundaria que imparten el voleibol, dotándolos de conocimientos de calidad para el quehacer deportivo en este deporte; además de desempeñarse con eficiencia en los contextos de entrenamientos y competencia a nivel nacional e internacional y transformar su modo de actuación acorde con las necesidades deportivas en que están inmersos y que necesita urgentemente la federación nacional de Voleibol.

Conveniencia para la Federación Nicaragüense de Voleibol (FNVB)

Brindará soporte metodológico con el análisis de la ejecución de la técnica en deportistas, describiendo la necesidad de aumentar las formas de control, seguimiento y evaluación en los entrenamientos sobre la mejora de la técnica y evitando así los errores de los mismos para aportar en la eficiencia terminal en los entrenamientos y competencias nacionales e internacionales. Los resultados obtenidos en esta investigación formarán parte de antecedentes para futuras investigaciones dirigidas a mejorar la calidad de la técnica en investigación.



3. ANTECEDENTES

A nivel Internacional:

Se realizó una revisión bibliográfica en estudios, obras y tesis realizados que tiene relación a nuestro tema de investigación a través de internet,

Según un estudio realizado por la federación nacional de volibol de España en la universidad de Madrid en el año 1998 , señala que el fundamento del ataque es el más practicado por los jóvenes, por lo que los atletas de los equipos buscan como mejorar la técnica del ataque para llegar más rápido al alto rendimiento, lo que están dejando pasar por alto es que la técnica está mal ejecutada y por tal razón se están realizando, seminarios de volibol para mejorar por medio de los docentes de voleibol la entrada de ataque, buscando el método adecuado para que el alumno ejecute bien la entrada así como su ejecución y tener buenos resultados en un futuro próximo, por tanto todos los sistemas de ataque tienen que tener esta misma tónica de enseñanza, la cual enseñar jugando es la modalidad en Madrid.

Existen numerosos estudios que centran su objeto de estudio en el ataque, en los que se recurre principalmente a nuestras relaciones con el alto nivel y en concreto con la categoría masculina mayor (Coleman, benham y northtecott, 1993; kao, sellens, y Stevenson, 1994; sander y Coleman, 2002; cloes, croisier, barsin., 2004; ramón y zapata, 2006;). Sin embargo, el número de estudios en categorías menores masculina es muy reducido, englobando diferentes niveles de juego y situaciones que se centran en aspectos específicos de la técnica (bermejo et al., 2013).

La eficacia mecánica del ataque depende de la altura a la que se produce el golpeo del balón y la velocidad en la que se desplaza una vez golpeado (bermejo et al., 1994; valdes, 2006). Tanto la altura del golpe como la velocidad del balón son factores importantes que resultan de la combinación de factores técnicos y físicos (Valadés 2006).

En el instituto de deportes (IND) de Nicaragua, federación nicaragüense de voleibol (FNVB), federaciones centroamericanas de voleibol (AFECAVOL), no se encontró nada relacionado al tema “entrada de ataque con balón de segundo tiempo ejecutado por jugadores derechos”.



La federación nicaragüense en el año 2017, impartió un seminario de voleibol donde se abordaron los seis fundamentos de voleibol el cual fue impartido por el instructor FIVB cubano, Lic. Justo Morales, en este seminario se invitaron a todas las asociaciones de Nicaragua, afiliadas a la federación nicaragüense de voleibol, dicho seminario duro una semana, donde se dieron cita todos los departamentos de Nicaragua (Rivas , Managua, Masaya, Carazo, granada, chontales, Matagalpa, Madriz, Jinotega, Boaco, Estelí, nueva Segovia, raccs, raccn, Chinandega, león), 145 personas recibieron dicho seminario, pero no se habló de la entrada de ataque en si a más profundidad.



4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

4.1. Caracterización del Problema:

Se conoce que en el voleibol es de gran importancia la técnica para realizar un ataque, por tal razón desarrollar la entrada de ataque de muy importante, más si nos enfocamos en la entrada de ataque es con el fundamento del volibol que se ganan los partidos, citando la importancia de este en el juego. Adentrándonos en la problemática se observó que hay mucha deficiencia a la hora de realizar la técnica de la entrada de ataque por la zona cuatro, muchos jugadores son consistente teniendo una inadecuada entrada de ataque, pero con el paso del tiempo terminan con distintas lesiones en hombros o rodillas por la forma de ejecución del ataque, pero este es normal ya que los diferentes entrenadores son responsables por que no tienen una idea básica de cómo enseñar la técnica de ataque.

4.2. Delimitación del Problema:

Mediante un análisis de observación, se encontró que en la selección sub 20 de volibol femenina, se logró detectar que la técnica de entrada de ataque , se está ejecutando una técnica incorrecta, lo cual está afectando la efectividad en el ataque y el retrasó en el aprendizaje de las atletas de las jugadoras de la pre selección femenina de voleibol sub 20 de Nicaragua.

Mediante una exhaustiva búsqueda de información bibliográfica, se evidenció que efectivamente no existe un análisis o evaluación de la técnica de las cinco fases de golpeo del balón en el voleibol, esta técnica se considera compleja y las jugadoras cometen muchos errores técnicos y que ha incrementado debido al contexto de cansancio en los entrenamientos y la presión deportiva para las competencias de alto nivel, lo que conlleva a la necesidad de analizar la técnica a través de controles, seguimiento y control para mejorar la calidad del golpeo en las cuatro fases de la técnica.

4.3. Formulación del Problema:

A partir de la caracterización y delimitación antes expuesta, se plantea la pregunta del problema de investigación que fue la siguiente: ¿En que ayudará el análisis de la efectividad en la ejecución en el golpeo del balón por jugadoras de la pre selección nicaragüense de voleibol femenino sub 20 , agosto -diciembre 2021?.



4.4. Sistematización del Problema:

Orientado por la formulación del problema, se plantearon las preguntas de sistematización, que permitieran comprender el problema objeto de investigación. A continuación, se presentan, las preguntas de sistematización a resolver en la presente investigación:

1. ¿Cómo describir las características socio demográficos de las jugadoras pre seleccionadas de voleibol femenina sub 20?
2. ¿Cuáles son los errores más comunes que conllevan a una baja efectividad en las fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol?
3. ¿Para qué analizar la efectividad en la ejecución de las fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenina de voleibol?
4. Cómo ejecutar un plan de 6 sesiones de entrenamiento con las fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenina de volibol?
5. ¿Por qué diseñar una guía de ejercicios para mejorar la efectividad en la ejecución de las fases de la técnica de golpeo del balón con jugadoras de la pre selección nacional femenina sub 20 de volibol?



5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Analizar la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Pre selección Nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021

5.2. Objetivos Específicos

1. Describir las características socio demográficas, talla y peso de las jugadoras pre seleccionadas nacionales de voleibol femenina sub 20.
2. Identificar los errores más comunes que conllevan a una baja efectividad en las fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol.
3. Analizar la efectividad en la ejecución de seis repeticiones de las fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenina de voleibol.
4. Ejecutar un plan de 6 sesiones de entrenamiento con las cinco fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenina de volibol.
5. Diseñar una guía de ejercicios para mejorar la efectividad en la ejecución de la técnica de golpeo del balón con jugadoras de la pre selección nacional femenina sub 20 de volibol.



6. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta; que la demostración es la mostración de algo, a partir de algo, lo mostrado de tal modo es el porqué, es decir, la causa de que algo sea lo que es. El logos en que se hace manifiesta esta relación causal relevando el porqué de algo, de tal modo que lo que está expresa no es sino lo mismo que los que las, premisas, explícitamente expresan, ahí radica su necesidad (Suárez, 2011).

Partiendo de esta premisa y habiendo caracterizado, delimitado, formulado y sistematizado el fenómeno del problema planteado, se manifiesta lo siguiente:

6.1 actividades deportivas

La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad deportiva, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica). Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas, como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa” (Porto, 2015).

Tipos de actividades deportivas. Los deportes pueden clasificarse de muchas formas, ya que son muy numerosos y variados. Lo mejor, en ese sentido es agruparlos en categorías específicas, como: Deportes de equipo: Aquellos que requieren de la organización de un equipo de varias personas, con puestos asignados y roles más o menos estrictos, para poder jugarse. Por ejemplo: el baile coreográfico, el canotaje.

6.2 Deportes

Desde una óptica más educativa, cabe mencionar a Quiroga (2000) que señala al deporte como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea.

Según Ley No.522. Ley general de deporte, educación física y recreación física, con sus reformas incorporadas, 2015, Estatutos de la UNAN-Managua con su reforma 2018 y las Políticas de proyección



y extensión universitaria 2017- 2019 (2015) de la Republica de Nicaragua definen al deporte de la siguiente manera: Es toda actividad lúdica con carácter de juego, que adopta forma de competencia, con reglas establecidas, consigo mismo o con los demás, o que constituye una confrontación con los elementos naturales, buscando los máximos estándares de rendimiento, (p. 4665).

Estas conceptualizaciones del deporte impregnan casi todos los ámbitos de la vida humana con respecto a lo social, destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional, en lo económico, lo político y en las esferas cognitivo, afectivo, social y motor de la persona que lo practica.

Se puede decir que el deporte es una actividad de juego de manera organizada con reglas establecidas que busca un resultado o rendimiento, por otra parte, es una actividad lúdica busca la convivencia e interrelación personal y con su medioambiente, enfocado a mejorar la calidad de vida (López Muñiz, 2016).

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública. La influencia del deporte en nuestra sociedad es enorme. Hoy en día, la práctica deportiva ha establecido gran parte del tiempo de ocio de las personas, tanto si son espectadores como actores del deporte (Quiroga, 2000).

6.3 Características Sociodemográficas

Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico y culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles (Rabines, 2002). También otros autores refieren que: Son un conjunto de datos sobre el respondiente, pero sin pretender identificarlo, ya que todo instrumento debe de garantizar el anonimato. Estos datos pueden servir para describir o explicar las respuestas dadas a las preguntas, estas preguntas pueden ser, por ejemplo: institución donde trabaja, categoría del trabajador, tiempo de servicios, sexo, edad (Ñaupas , Valdivia , Palcios, & Romero, 2018).

En cuanto a la Edad: Podría afirmarse que los estudiantes más jóvenes presentan menos responsabilidad (económica, laboral, familiares) que sus pares de mayor edad. Además, posiblemente preserven el ritmo de estudio de la secundaria.



Por ello, quizás estén menos motivados o focalizados en el estudio y se desempeñan con menos interés suponiendo que pueden creer que tienen todo el tiempo por delante para finalizar una carrera, sin embargo, podría plantearse que debido, precisamente a mayores responsabilidades, sean los estudiantes mayores, los más motivados, aprovechando al máximo cada minuto invertido en estudiar ya que también la mayoría de ellos son profesores en los subsistemas de educación en el país y por tanto muestren mejor aprendizaje.

➤ El Sexo:

Es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza. Es una condición natural con la que se nace y la relación que lo asocia al aprendizaje cognitivo es de orden personal, se le atribuye a la mujer una marcada tendencia a un aprendizaje superior en relación con los hombres.

➤ La Procedencia:

Es otro de los factores sociodemográficos de gran relevancia que afecta positivamente o negativamente el aprendizaje cognitivo de los estudiantes universitarios, el tipo de casa en la que viven, la región y el vecindario en que habitan para mejor o para peor, los vecindarios agrupan socialmente a gente de remuneraciones similares y generalmente con antecedentes parecidos.

Estado Civil: Algunos investigadores han estudiado el efecto del estado civil del estudiante sobre su desempeño en la universidad. Una de las hipótesis discutidas es que los estudiantes casados serían personas felices y con mayor contención afectiva por lo cual, tal vez posean mayor capacidad de concentración para incorporar nuevos conocimientos. Sin embargo, también podría argumentarse que los estudiantes solteros tienen menos responsabilidades y disponen de más tiempo para dedicar al estudio (Murillo, 2008).

Métodos Cuantitativos y Cualitativos utilizados en el estudio Cómo esta investigación por su complejidad, tuvo un enfoque mixto de integración de los métodos cuantitativos y cualitativos, en cuanto a métodos de investigación. “Cuando el problema o fenómeno es complejo, los métodos mixtos pueden ser la respuesta” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014, p.536).

A continuación, se hizo una revisión teórica de los métodos y técnicas cuantitativas y cualitativas utilizadas en este estudio. Métodos Cuantitativos: El uso de Estadística descriptiva a partir de datos ya obtenidos, permite resumir y sintetizar información, volverla manejable para interpretarla y extraer



conclusiones entendibles. Y una vez que se dispone de una síntesis de la información recogida de un conjunto de datos, también puede interesar la pregunta de si eso observado, se puede generalizar a otros grupos de datos, a los que no se han observado.

A continuación, se puede hacer uso de herramientas de estadística inferencial (Bologna, 2013).

Finalmente, el enfoque de Minería de datos permitirá descubrir nuevos patrones y tendencias a partir de los grandes volúmenes de datos disponibles. Para medir la intensidad de la relación entre dos variables se puede hacer correlación. De manera general se utilizan dos coeficientes de correlación, uno paramétrico y el otro no paramétrico, el de Pearson y el de Spearman. El coeficiente de correlación de Pearson, es el más extensamente usado, es una medida de la magnitud de la asociación lineal entre dos variables que no depende de las unidades de medida de las variables originales.

El coeficiente de correlación de Spearman es una medida no paramétrica de asociación basada en rangos, que puede ser usado con variables discretas o continuas no necesariamente normales (Balzarini et al., 2008).

6.4 Voleibol

El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.

Por tanto, el objetivo del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloqueos.

Cabe mencionar que el balón se puede impulsar con cualquier parte del cuerpo a través de golpes limpios. Sin embargo, por lo general se utilizan las manos y los antebrazos. Durante el juego la pelota no puede ser sujeta o retenida.

La palabra voleibol deriva del inglés voleibol, escrita hasta el año 1952 como vóley Ball: El voleibol fue creado en febrero de 1895 por William George Morgan, entrenador deportivo de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Holyoke. Morgan había realizado sus estudios en el Colegio de Springfield de la YMCA donde conoció a James Naismith quien, en 1891, había inventado el juego del baloncesto.



El voleibol fue ideado en principio como una alternativa más sosegada al baloncesto, pues, aunque este se adaptaba bien a los jóvenes, los miembros de mayor edad requerían un juego menos intenso. Inicialmente lo denominó Mantenerte. Por tanto, el baloncesto y el voleibol se inventaron al final del siglo XIX en dos ciudades, Holyoke y Springfield, separadas por solo 16 km y ambos deportes surgieron en la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) difundándose rápidamente a nivel internacional por todas sus organizaciones asociadas.

Fue diseñado para gimnasios o lugares cerrados y también se puede jugar al aire libre. Se trataba de un juego por equipos, que guardaba semejanzas con el tenis o el balonmano. Morgan desarrolló también las primeras reglas, las que contemplaban un campo de juego de 7,62 m × 15,24 m (25 pies × 50 pies) y una red de 1,98 m de altura (6 pies con 6 pulgadas). El número de jugadores era ilimitado, como así mismo la cantidad permitida de contactos con el balón. En caso de una jugada de saque erróneo, existía una segunda oportunidad, tal como en el tenis.

Con motivo de la conferencia de todos los entrenadores deportivos del YMCA realizada en Springfield a comienzos del año 1896, Morgan presentó el nuevo juego y encontró buena resonancia entre sus colegas. Debido a que la pelota se juega directamente en el aire, sin que toque el suelo (lo que en inglés se denomina vóley), Alfred T.

Halstead propuso el nombre de vóley Ball. Esta propuesta se aprobó y el juego se denomina en inglés hasta hoy de igual manera, pero desde 1952 comenzó a escribirse en una única palabra: voleibol. Posteriormente, las reglas también sufrieron algunas modificaciones. El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A. G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts

6.4.1 Expansión del Voleibol

En los años siguientes, el deporte se extendió por todo el mundo. Primero llegó a Canadá en el año 1900 y en seguida llegó a Asia. Los soldados estadounidenses lo introdujeron durante la Primera Guerra Mundial en Europa Oriental, donde se convirtió en un deporte muy popular. En 1912 se revisaron las reglas iniciales en lo que refiere a las dimensiones de la cancha.

También se fijó el tamaño del balón, que hasta entonces no había sido determinado. Se limitó a seis el número de jugadores por equipo, y se incorporó la rotación en el saque. En 1916 la Guía de Voleibol de Spalding señalaba que el voleibol había alcanzado 200 000 jugadores en los Estados Unidos distribuidos así: YMCA (niños, jóvenes y adultos) 70 000; YMCA (niñas y mujeres) 50 000; Escuelas (niños y niñas) 25 000 y Universidades (jóvenes) 10 000. También en 1916 la YMCA solicitó a la



Asociación Nacional Atlética Universitaria (NCAA), que publicara sus reglas para que la difusión fuera más rápida entre los estudiantes.

En 1922 se regula el número de toques por equipo, fijándolo en tres y se limita el ataque de los zagueros. También se estableció que de estar el marcador en 14-14, debían obtenerse dos puntos consecutivos de ventaja para ganar el set. También en 1922 la YMCA organizó lo que se considera el primer campeonato nacional estadounidense en Brooklyn, participando 27 equipos de 11 estados. En los Juegos Olímpicos de 1924 el voleibol fue presentado como deporte de demostración. Hasta 1930 el voleibol fue mayormente considerado solo un juego de entretenimiento, existiendo pocos encuentros internacionales. Sin embargo, en varios países de Europa se alcanzó un alto nivel competitivo formándose varios campeonatos nacionales (sobre todo en Europa del Este).

En 1933 se organizó el primer campeonato de la Unión Soviética, donde los practicantes alcanzaban ya las 400 000 personas. En 1947, catorce Federaciones fundaron en París la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) siendo su primer objetivo desarrollar y mejorar las normas del voleibol. En el Campeonato Mundial de Voleibol que muy poco después se realizó por primera vez, constituyeron pasos importantes para su establecimiento como deporte

6.4.2 Técnicas del Voleibol

Muchas técnicas y tácticas que caracterizan el voleibol moderno fueron introducidas por equipos europeos. Ejemplos de esto son el bloqueo y el bagger, que Checoslovaquia introdujo en el juego en 1938 y en 1958, respectivamente, así como el ataque desde la línea de fondo, que Polonia mostró por primera vez en 1974 y el sistema de 5-1, con el que jugaba la Unión Soviética. En el segundo decenio del siglo XX se introdujo en Estados Unidos la regla, hoy vigente, de la cantidad de seis jugadores por equipo. Desde 1964, el voleibol ha sido deporte olímpico. El variante vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996. Desde fines del siglo XX y principalmente a comienzos del siglo XXI se han introducido cambios sustanciales en el voleibol, buscando hacer de él un juego más vistoso.

En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario. En 2006 se plantean



dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que se puede alternar a lo largo del partido.

Finalmente, solo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido. En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido. En 2014 se revierten los cambios sobre el toque de red (Federación Puerto Riqueña de Voleibol, FEDPURVOLI, 2021)

6.4.3 Reglas del voleibol

A continuación, se presentan las reglas básicas del voleibol.

- Campo de juego o cancha
 - El campo de juego o cancha es de forma rectangular y debe medir 18 m de largo por 9 m de ancho.
 - La zona libre del campo debe medir 3 m en cada uno de sus cuatro lados, ya que ahí también se realizan jugadas.
 - La mitad del campo debe estar marcada por una línea sobre la cual se coloca la red o malla divisoria. Esta línea divide la cancha en dos partes iguales que miden 9 m, y donde jugará cada uno de los equipos.
 - Luego, década lado de la línea central debe estar marcada una línea que delimita la zona de ataque y que mide 3 m en cada lado de la cancha.
 - La parte restante es la zona defensiva y donde se posicionan los zagueros y el líbero.
- La red o malla
- La red o malla debe medir entre 9,5 o 10 m de largo y uno de ancho. La malla sobresale hacia las líneas laterales cerca de 50 cm.
 - Tiene dos bordes para poder identificar la parte superior e inferior de la malla.
 - Sobre la banda superior de la red sobresalen a cada lado unas varillas o antenas de 80 cm cada una, para demarcar la zona de juego. No deben ser tocadas ni por los jugadores ni por la pelota.
 - Debe estar sujeta por dos postes a una altura de 2,24 en la categoría femenina, o de 2,43 en la categoría masculina. (Que es voleibol, sus características, reglas, etc., s.f.)



6.4.4 Las principales características del voleibol.

- Es un juego deportivo en el cual se enfrentan dos equipos con seis integrantes cada uno.
- La finalidad del juego es pasar la pelota por encima de la red central al otro lado de la cancha.
- El elemento principal de este deporte es una pelota liviana y de fácil manipulación tanto para hombres como para mujeres.
- El juego se desarrolla en cuatro sets. Cada set se gana por una anotación de 25 puntos y debe haber una ventaja de dos puntos de diferencia con el equipo contrincante, por ejemplo 25-23.
- En caso de empate se juega un quinto set que ganará el equipo que consiga los primeros 15 puntos, siempre y cuando tenga dos puntos de diferencia, por ejemplo 15-13.
- Los sets no tienen un tiempo determinado de duración, esto dependerá de cómo se desarrollen las jugadas y del arbitraje.
- El voleibol se puede jugar en espacios cerrados o abiertos.
- Todos los jugadores deben estar identificados con un uniforme que consta de una camiseta identificada con el número del jugador, pantalones cortos y zapatos deportivos.
- Existen variantes del voleibol como el voleibol de playa o el voleibol sentado.
- Las reglas y demás actividades relacionadas con este deporte, nacionales e internacionales, son establecidas por Federación Internacional de Voleibol. (Que es voleibol, sus características, reglas, etc., s.f.).

6.4.5 El Ataque o remate

El ataque en el Voleibol es la acción de golpear el balón hacia la cancha del oponente durante una disputa (con el balón en juego). El objetivo de un ataque en el Voleibol es golpear la pelota en la cancha del equipo contrario.

El Ataque en el Voleibol suele ser el tercer toque en el balón de un equipo y ocurre después de una Colocación o Levantamiento.

Un ataque también puede ocurrir en el segundo toque del equipo en el primer toque del equipo, el primer ataque, que ocurre después de una mala recepción o defensa por parte del equipo contrario.

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales



que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera. El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:

- Ataque zaguero: Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar o tocar la línea de 3 metros.
- Ataque por 4: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4.
- Ataque por 2: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2.
- Ataque central: Es el ataque que realiza el atacante de zona 3
- Ataque de segunde tiempo.

El Ataque de segundo tiempo es el ataque realizado en el segundo toque de un equipo, Generalmente lo hace el Armador del equipo, pero también puede hacerlo otro jugador del equipo, En el Ataque de segundo tiempo, el orden natural de los 3 toques en el balón del equipo es interrumpido por un Remate en el segundo toque. (Quintana., 2021)

Actividades físicas: El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados (Min19).

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

La práctica regular de actividades físicas:

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular



- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial

6.4.6 Características del ataque o remate

Considerando de manera general las fases del remate de frente en el voleibol, en su descripción técnica éstas se han dividido en cinco etapas secuenciales con características y objetivos diferenciados. Sus fases son:

- Fase de Preparación:

Después de ejecutado la acción de recibido, el jugador se prepara para realizar la ejecución del ataque de la técnica de golpeo de balón, colocándose en la parte izquierda o derecha de la cancha, y de esta manera queda en posición adecuada para la ejecución de la técnica de ataque.

- Carrera o Despegue:

La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Comprende generalmente tres pasos de acuerdo a la distancia que existe entre el balón y el atacante. El último paso es el más importante debe ser el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue. La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza. La dirección de la carrera debe ser perpendicular o en forma oblicua a la red a fin de favorecer la variedad del ataque.

- Salto (despegue):

La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón. Su éxito depende de la transformación óptima de la velocidad horizontal en vertical.



De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas permite que el jugador realice el despegue. Se efectúa por la extensión del cuerpo ayudado por la acción de los brazos que suben pasando por abajo y adelante. El brazo que pega continúa hasta armarse (codo adelante y mano detrás de la cabeza). En el aire el tronco hace una torsión en dirección al brazo que pega.

➤ **Golpeo:**

De acuerdo a Bellendier (2002), “está entendida desde el momento en que se pierde contacto con el suelo y las caderas están correctamente equilibradas, hasta que se obtiene el máximo ángulo del hombro del brazo que golpea”.

Todo el brazo se coloca por encima de los hombros; la palma de la mano mira hacia el suelo, es ahora cuando se inicia el movimiento de ataque. “Su principal objetivo es establecer condiciones óptimas para desarrollar la cadena cinética”. (Bellendier, 2002)

Primero el cuerpo del atacante debe enderezarse e inmovilizarse entonces se suceden tres actos en uno mismo. Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta con flexión supina de la muñeca Esta mano abierta toma la forma del balón. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo). El brazo desciende por delante del cuerpo.

➤ **Caída**

Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende contactando el suelo con los dos pies (punta - planta - talón). Realizando un pequeño movimiento amortiguador, a través de la flexión de piernas. Esta caída es dinámica, lo que permitirá al jugador prepararse para la siguiente jugada.

Entre las fases de suspensión y caída se comienza a gestar la “fase de golpeo” como también la plantean algunos autores. Esta fase del gesto técnico la dividiremos en dos “preparación del golpe” y “golpe”, y a ellas pondremos mayor énfasis, ya que como veremos más adelante, comienzan cuando se obtiene el máximo ángulo del hombro que golpea y termina en el momento de tomar contacto con el balón.



6.5 estructura organizacional federación Nicaragüense de voleibol (F.N.V.B)

La Federación Nicaragüense de Voleibol fue constituida y obtuvo su personería jurídica en el 2009 con la conformación de las Asociaciones Departamentales de Managua y Chinandega, luego en el 2011 se incluyeron las Asociaciones Departamentales de Carazo, Matagalpa, Jinotega, Boaco, RAAN y RAAS. En el 2012 obtuvieron su personería jurídica las Asociaciones Departamentales de Chontales, Granada y Masaya; para un total de 11 Asociaciones Departamentales con Personerías Jurídicas, en Enero del 2013, fueron introducidas a la Asamblea Nacional las personerías Jurídicas de las Asociaciones Departamentales de Estelí, Madriz y Rio San Juan, las cuales tenían errores que ya fueron corregidos y presentados nuevamente a la Asamblea en el 2014 obteniendo sus personalidades Jurídica y numero de decreto legislativo los cuales salieron publicados en la gaceta 116 del día martes 24 de junio de 2014. (Voleibol, 2020)

En el 2015 se organizaron las Asociaciones de Zelaya y León, pero estas serían constituidas hasta en enero 2016 para ser introducidas al IND para la obtención de la Personería Jurídica. Esto debido a que necesitamos primero resolver la problemática de las 7 Asociaciones que tienen problemas en cuanto al Registro Legal, procedimos nuevamente a visitar las Asociaciones Departamentales que tenían inconvenientes problemas y logramos organizar nuevamente las Asociaciones de acuerdo a las Reformas de la Ley y la Abogada que nos haría el trabajo se enfermó primero, después tenía problemas en su trabajo y finalmente le solicitamos a otro abogado si nos podía hacer el trabajo pero como no teníamos dinero para poder pagar los honorarios le solicitamos esperarnos para Enero para solicitar fondos y este está trabajando desde diciembre de 2017. (Voleibol, 2020)

Retomamos en Enero del 2018 la actualización de las 10 primeras Asociaciones las cuales se les hizo el proceso de actualización y se pusieron al día en Febrero 2019, tenemos cuatro Asociaciones que tienen personería jurídica que las otorgo la Asamblea Nacional y que por el impase del cambio del Registro del Ministerio de Gobernación al Instituto de Deporte, se confundieron los documentos que se introdujeron por lo que realizaremos las gestiones con Registro para recuperar dichas Asociaciones estas son: RAACS, Estelí, Madriz y Rio San Juan, también se le otorgó la Personería Jurídica a la Asociación de Las Minas la cual fue introducida al IND en el 2018 y la Asociación de Rivas que aún está pendiente su registro. En diciembre solicitamos apoyo para sacar la Personería Jurídica de la RAACS, Zelaya Central, Rio San Juan, Madriz y Estelí y la Actualización de la RAACN



6.5.1 funcionamiento organizacional.

La organización de la FNVB es una integración de las diferentes asociaciones departamentales, la cuales se afilian a la Federación Nacional bajo el marco legal de la constitución de la FNVB y cada asociación.

MISION

El desarrollo tanto del Voleibol de Sala como de Playa en las diferentes categorías, en todos los departamentos del país, con mira a desarrollar atletas de Alto Rendimiento.

VISION

Consolidar al Voleibol EN SUS 2 DISCIPLINAS Sala y Playa como un deporte de primera línea en el país y como el deporte Familiar número 1, por lo que promoveremos su práctica en todos los niveles de los niños hasta los adultos, de la mano de la Federación.

La Federación Nicaragüense de Voleibol contará para su conducción y administración con los siguientes órganos:

6.5.2 asamblea general.

Es la máxima autoridad, la cual está constituida por todos sus miembros (Asociaciones Departamentales) y cumplió con lo estipulado en sus estatutos de reunirse ordinariamente dos veces al año, primero en el mes de febrero y luego en el mes de Junio; aprobando en dichas reuniones el Plan de Actividades Anual del siguiente año.

6.5.3 Comité Ejecutivo.

La Federación Nicaragüense de Voleibol y su Junta Directiva inicio su nuevo periodo en enero de 2019 y concluye en diciembre del 2022 su periodo vigente de mando y está integrada por las siguientes personas:

1. presidente: Ing. Bertha Adilia Cuadra Cuadra
2. vicepresidente: Lic. Aaron Osmir Silva Baca
3. secretaria: Lic.: Magdalena Sandoval
4. Tesorero Lic. Marta Patricia Morales
5. Fiscal : Prof. René Iván Quintana Pereira



6.6 logros del año 2019 de la federación nicaragüense de voleibol de nicaragua (F.N.V.B).

La Federación Nicaragüense de Voleibol, durante el año 2019, un año de mucha actividad en las 2 disciplinas que conforman la Federación Nacional y de resultados positivos por los logros obtenidos, dado a las múltiples gestiones a nivel nacional e internacional, que contribuyeron en gran medida a encaminar a nuestro deporte a su desarrollo.

Propició junto con la FIVB y NORCECA la asignación del Instructor FIVB de nacionalidad Cubana Justo Morales, para dar Asistencia Técnica y de Entrenamiento a las Selecciones Nacionales de Voleibol de Sala, en sus diferentes categorías, durante tres meses. Asimismo, se mantiene la contratación del entrenador cubano en Voleibol de Playa durante todo el año para que continúe trabajando con las selecciones nacionales en su preparación rumbo a los JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS, LIMA 2019, gracias a su apoyo a nuestra Federación y el Comité Olímpico, para que no se pierda la continuidad del plan de entrenamiento de nuestras selecciones de Voleibol de Playa, rumbo al clasificatorio a los

Juegos Olímpicos JAPON 2020.

6.6.1 en voleibol sala:

Se participó en el Campeonato “Final Four” Femenino Clasificatorio a los Juegos Panamericanos, Lima 2019, realizado del 2 al 7 de Enero de 2019 en San Juan, Puerto Rico donde obtuvimos el Tercer Lugar y un Premio Individual del Campeonatos Centroamericanos de Voleibol Sub-23 Femenino, realizado del 23 al 30 de junio de 2019 donde obtuvimos el Tercer lugar y un premio como: Mejor Saque y en el Campeonato Centroamericano de Voleibol Sub-19 Masculino realizado del 29 de octubre al 2 de noviembre en donde obtuvimos el Quinto Lugar ambos eventos se realizaron en nuestro país, participamos en el Campeonato Centroamericano de Voleibol U20 Femenino realizado en Honduras del 14 al 21 de julio 2019, obtuvimos el sexto lugar y 1 premio individual: Mejor 2do Bloqueador, Campeonato Centroamericano de Voleibol Sub-21 Masculino realizado en El Salvador del 28 de septiembre al 6 de octubre, obtuvimos el Primer Lugar y 6 premio individuales como: El Jugador Mas Valioso, Mejor Anotador, Mejor Pase, Mejor Libero, Mejor Recibidor y Mejor Defensa, se participó en el Campeonato Centroamericano de Voleibol Sub18 Femenino realizado en Costa Rica del 17 al 24 de noviembre de 2019 en donde obtuvimos el Cuarto Lugar de seis equipos participantes.

- Medalla de oro en campeonato centroamericano u21 masculino.
- Medalla de bronce en campeonato centroamericano u23 femenino



- Medalla de bronce en campeonato final four femenino clasificatorio a juegos panamericanos

6.6.2 en voleibol playa:

Alcanzamos el Primer Lugar en el Campeonato Centroamericano de Voleibol de Playa Mayor en ambas ramas, que se realizó en Belice del 16 al 18 de agosto.

Conquistamos el Primer Lugar en ambas ramas en el Campeonato Centroamericano de Voleibol de Playa Juvenil Sub-21 y el Segundo Lugar con la segunda pareja en la Rama Masculina, realizado en Guatemala del 10 al 15 de julio 2019.

Se participó en 10 paradas del Tour NORCECA de Voleibol de Playa, eventos que acumularon puntos para la clasificación a los Juegos Panamericanos del 2019 en: Perú

tanto en voleibol sala como en playa se lograron obtener las siguientes medallas:

- medalla de oro en ambas ramas masculina y femenina en el campeonato centroamericano de voleibol de playa mayor
- medalla de bronce en la 2da parada del tour norceca de voleibol de playa en isla caimán en la rama masculina.
- medalla de plata en la 3er parada del tour norceca de voleibol de playa en nicaragua en la rama femenina
- medalla de plata en la 4to parada del tour norceca de voleibol de playa en cuba en la rama masculina.
- medalla de oro en la 6ta parada del tour norceca de voleibol de playa en Rep. dominicana, punta cana en la rama masculina.
- medalla de bronce en la 9na parada del tour norceca de voleibol de playa en Rep. dominicana, hato mayor en la rama masculina
- medalla de plata en la rama masculina y medalla de bronce en la 10ma parada del tour norceca de voleibol de playa en Jamaica.



6 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Al definir el concepto de hipótesis de investigación encontramos a Hernández, Fernández y Baptista (2014) que: “Las hipótesis son las guías de una investigación o estudio, ellas indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado, también se derivan de la teoría existente y deben formularse a manera de proposiciones, asegura que, de hecho, son respuestas provisionales a las preguntas de investigación” (p. 104).

Por lo tanto, planteo las siguientes hipótesis de investigación:

- El análisis en la ejecución de la técnica del golpeo del balón, podría mejorar mediante la propuesta de una guía de ejercicios con un plan de 13 sesiones de entrenamiento, que van desde lo más sencillo a lo más complejo, lo cual posiblemente nos permitirá una enseñanza más completa y de calidad para el logro de resultados óptimos de acuerdo a las características del Voleibol y sus jugadores.
- Las características sociodemográficas que presentan las jugadoras de la preselección nacional sub 20 de Voleibol, probablemente tendrá una relación entre los aspectos técnicos de la ejecución de la técnica en ataque del golpeo del balón para alcanzar mejor efectividad.



7 DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 Tipo de estudio

De acuerdo al método de investigación el presente estudio es observacional y según el nivel inicial y profundidad del conocimiento es descriptivo (Piura, 2012). De acuerdo a la clasificación de Hernández, Mendoza, (2018), el tipo de estudio es interpretativo. De acuerdo, al tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información, el estudio es observacional, por el período y secuencia del estudio es transversal, y según el análisis y alcance de los resultados el estudio es analítico de causa-efecto (Canales, Alvarado y Pineda, 1994).

Según el diseño del estudio los hechos se dan conforme las vicisitudes que van ocurriendo. Para la elaboración del presente estudio se registraron información referente a la ejecución de la técnica de golpeo del balón en 06 sesiones de entrenamiento con las atletas de la pre selección nacional de Voleibol femenino durante el período Agosto – diciembre 2021.

➤ Según el paradigma y enfoque filosófico:

En el presente estudio se implementó un paradigma socio crítico, ya que tiene un carácter auto reflexivo y con enfoque filosófico mixto, es decir, se utilizaron instrumentos cuantitativos como encuestas, pero también cualitativos como entrevistas y revisión documental en registros académicos. En términos generales los dos enfoques son paradigmas de la investigación científica, pues ambos emplean procesos cuidadosos sistemáticos y empíricos en sus esfuerzos por generar conocimientos (Grinnel, 1997).

7.2 Área de estudio

El presente trabajo de investigación se realizó en el Instituto Nicaragüense de Deportes (I.N.D), se encuentra ubicado de la Rotonda El Periodista 500 al Norte 100 metros al Oeste, ubicado Managua y la Federación Nicaragüense de Voleibol (FNBV), donde se gestionó la autorización para llevar a cabo la investigación a través de carta de consentimiento informado con el objetivo de obtener el permiso para recolectar la información.



7.3 Universo y Muestra

En el presente estudio el universo estuvo compuesto por 30 atletas preseleccionadas Nacionales Femenina Sub 20 de la Federación Nacional de Voleibol (FNBV), deportistas pertenecientes a la Preselección Nicaragüense de Voleibol, Según Carrasco (2009) señala que: “Universo, es el conjunto de elementos, personas, objeto, sistema, suceso, entre otras-finito e infinito, a los que pertenece la población y la muestra de estudio en estrecha relación con las variables y el fragmento problemático de la realidad, que es materia de investigación (p.87)”.

La muestra en el presente estudio, está compuesta por los individuos disponibles para la población de estudio que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. El total de atletas pre seleccionadas Nacionales de Voleibol (FNBV) en estudio fue de: 18 y que estuvieron de acuerdo con participar en la investigación. Se utilizó el método de muestreo probabilístico aleatorio simple (Mucnsh Galindo, 1996).

En la construcción de la muestra, lo que se produce es el conjunto de individuos-muestrales, que, seleccionados según el principio de la distribuciones estadística o azarosa, o lo que es lo mismo, con el principio de la equiprobabilidad, representan a la población estudiada (Canales Calderón, 2006).

Por lo tanto, el tipo de muestra utilizado en la presente investigación es: No probabilístico por conveniencia, con criterios de inclusión y exclusión. La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

➤ Criterios de Inclusión:

- Ser atleta pre seleccionada nacional femenino sub 20 de Voleibol
- Participar activamente en los entrenamientos de la pre selección nacional femenino sub 20 de Voleibol
- Acepta participar en el estudio

➤ Criterios de Exclusión:

- No Ser atleta pre seleccionada nacional femenino sub 20 de Voleibol
- No Participar activamente en los entrenamientos de la pre selección nacional femenino sub 20 de Voleibol
- No aceptar participar en el estudio



7.4 Matriz de Operacionalización de Variables (MOVI)

Objetivo General: Analizar la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Preselección nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021.	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
Objetivo Específico. 1. Describir las características socio demográficas, talla y peso de las jugadoras pre seleccionadas nacionales de voleibol femenina sub 20.	Características Socio demográficas	Social	Edad en Años		X			Cuantitativa Discreta	1). (15), 2). (16), 3). (17), 4). (18), 5). (19), 6). (20)
		Educación	Nivel Académico		X			Nominal	1). Primaria, 2). Secundaria, 3) Universitaria, 3). Ninguna
			Tipo de centro educativo		X			Nominal	1). Estatal (Público), 2). Privado, 3). Semi Privado
		Demográficas	Procedencia		X			Nominal	1). Managua, 2). Masaya, 3). Granada, 4). Carazo, 5) León, 6). Otros
		Medidas Antropométricas	Talla en cm		x			Cuantitativa Discreta	1). 1.40-1.60; 2). 1.61-1.75; 1.76 a más
			Peso en Kg		x			Cuantitativa Discreta	1). 40-50kg; 2). 51-60kg; 3). 61-70kg, 4). 70 a más
			IMC		X			Cuantitativa Discreta	1). Menos de 18, 2). 18-25; 3). 25-29; 4). 29 a Más
			Posición que Juega					Nominal	1). Libero, 2). Zona 4; 3). Zona 3; 4). Zona 2; 5). Acomodador

Tabla 1. MOVI. 1: Aspectos socio demográficos de las Jugadoras



Objetivo General: 1. Analizar la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Preselección nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021.	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
Objetivo Específico. 2. 2. Identificar los errores más comunes que conllevan a una baja efectividad en la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol.	efectividad en la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol.	Golpeo del balón por jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol.	Preparación		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Carrera o Despegue		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Salto		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Golpeo		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Caída		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente

Tabla 2. MOVI. 2: Efectividad de las Fases de la Técnica del Golpeo del Balón



Objetivo General: Analizar la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Preselección nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021.	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
Objetivo Específico. 3 3. Analizar la efectividad en la ejecución de seis repeticiones de las fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de voleibol.	efectividad en la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de voleibol	Golpeo del balón por jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de voleibol.	Fase de Preparación		X			Cuantitativa Discreta	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Fase de Carrera o Despegue		X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Fase de Salto		X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Fase de Golpeo		X			Cuantitativa Discreta	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Fase de Caída						

Tabla 3. MOVI. 3: efectividad en la técnica del golpeo del balón



Objetivo General: 1. Analizar la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Preselección nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021.	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
Objetivo Específico.4. . 4. Ejecutar un plan de 6 sesiones de entrenamiento con las 5 fases de la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol	efectividad en la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol.	Golpeo del balón por jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol.	Preparación		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Carrera o Despegue		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Salto		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Golpeo		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Caída		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente

Tabla 4. MOVI. 4: Efectividad en la Técnica del Golpeo del Balón



Objetivo General: 1. Analizar la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Preselección nicaragüense de Voleibol Femenino Sub 20, Agosto – diciembre 2021.	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
Objetivo Específico.5. 5. Diseñar una guía de ejercicios para mejorar la efectividad en la ejecución de la técnica de golpeo del balón con jugadoras de la preselección nacional femenina sub 20 de voleibol.	Guía de ejercicios para mejorar la efectividad en la ejecución del golpeo del balón	Efectividad en la ejecución de la técnica del golpeo del balón	Preparación		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Carrera o Despegue		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Salto		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Golpeo		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
			Caída		X			Categoría	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente

Tabla 5. MOVI. 5: Efectividad en la Técnica del Golpeo del Balón



7.5 Métodos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Entrevista: Es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. Se estima que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa. La entrevista es una técnica cualitativa que permite recoger una gran cantidad de información de una manera más cercana y directa entre investigador y sujeto de investigación (Mayorga Fernández, 2004. p.24).

La entrevista es una conversación considerada como el arte de realizar preguntas y escuchar, no es un instrumento neutral, al menos dos personas producen la realidad de la situación de la misma, en donde se dan respuestas (Vargas Jiménez, 2012, p.136).

A través de ella el investigador puede explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información que necesita; si hay una interpretación errónea de la pregunta permite aclararla, asegurando una mejor respuesta. En los casos en que hay duda de la validez o confiabilidad de la información, el entrevistador tiene la oportunidad de comprobar ahí mismo la calidad de la respuesta. (Canales, Alvarado y Pineda. 1994).

Encuesta en Línea: Según García Ferrando: La encuesta es una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio del que se pretende explorar, describir, predecir o explicar una serie de características.

Análisis Documental: El análisis documental es una operación intelectual que da lugar a un subproducto o documento secundario que actúa como intermediario o instrumento de búsqueda obligado entre el documento original y el usuario que solicita información (KEEFER, 2005).

7.6 Procedimiento para la Recolección de la Información

La investigación se realizó en tres momentos que fueron: la primera, mediante un consentimiento institucional informado a la presidente de la FNBV, posteriormente ya con el permiso autorizado, se entregaron cartas de consentimiento informado al entrenador de la pre selección nacional femenina sub 20 de voleibol con el objetivo de que estuviera de acuerdo a ser parte de la investigación.



La segunda, la elaboración del diseño metodológico del trabajo. Tercero, la utilización del instrumento de entrevista al entrenador de la selección nacional femenina sub 20 de voleibol y de encuesta a las jugadoras; A partir que fueron recolectados la información lográndose a través de la revisión de la documentación existente que esté relacionada con la percepción y así poder tener conocimiento y valorar con la observación las 13 sesiones de entrenamientos para verificar errores en la ejecución de la técnica de golpeo de balón en el saque y la lectura de materiales en archivos sobre el tema de investigación. Se aplicó encuesta para obtener información de:

Se llevó un control sobre las citas, y se procedió a la búsqueda de la literatura de referencias con materiales y documentación existentes de la temática abordada, además se entregaron cartas de consentimiento informado al presidente de la FNBV, entrenador de la selección y jugadoras con el objetivo de que estuvieran de acuerdo a ser parte de la investigación y dar a conocer que utilizaremos la información proporcionada de manera adecuada.

- Aspectos Éticos: Se entregó una carta a la presidencia de la FNBV, al entrenador y a las jugadoras con el fin de obtener el consentimiento informado, además de dar a conocer de manera clara y formal que se llevaría a cabo el presente proceso de investigación; Asumiendo la responsabilidad y de forma profesional que los datos recolectados solamente serán usados con fines académicos, garantizando los conocimientos y el beneficio que aportará este estudio a la institución.
- Proceso de Validación de los Instrumentos de Investigación: En el estudio a realizar se propone que la validación de expertos se realizara con nivel de entrenador que tengan experiencia en voleibol femenino sub 20, ya sean nacionales e internacionales, que aporten a la mejora de los instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos, según Rojas (2011) define la validación: “Consiste en un procedimiento que somete a prueba un instrumento mediante un par de tácticas: la consulta y prueba con expertos (que generalmente son las mismas personas que lo aplicarán o investigadores con experiencia) que calificarán el instrumento y recomendarán modificaciones al diseño” (p. 281).
- Fiabilidad de los Instrumentos: La fiabilidad conocida también como confiabilidad según Ñaupás et al. (2018) menciona que:
“La fiabilidad consiste en una medición que se le aplica a un objeto dos o tres veces y debe de tener resultados similares, si no lo hace así no es confiable” (p. 326).



Por tanto, la Fiabilidad de los instrumentos de carácter cuantitativo se realizará por medio del proceso de alfa de Cronbach para cuantificar el nivel de fiabilidad de las escalas de medición del instrumento según Frías-Navarro (2019) Argumenta que:

“El método de consistencia interna basado en el coeficiente de fiabilidad alfa de Cron Bach permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o una única dimensión teórica de un constructo latente y la consistencia interna es una medida de la correlación que existe entre los ítems que forman el instrumento de medida. En general, los valores son aceptables cuando son iguales o superiores a .70 y menores o iguales a .95” (pp. 2-8).

7.7 Plan de Tabulación y Análisis Estadístico

A partir de los datos que fueron recolectados, se diseñó la base datos correspondientes apoyados por un experto en estadística utilizando el software estadístico de spss e infostat y luego graficar en Excel para Windows. Una vez que se realizó el control de calidad de los datos registrados, fueron realizados los análisis estadísticos pertinentes.

De acuerdo a la naturaleza de cada una de las variables (cuantitativas o cualitativas) y guiados por el compromiso definido en cada uno de los objetivos específicos, fueron realizado los análisis descriptivos correspondientes a las variables nominales y/o numéricas, entre ellos: (a) El análisis de frecuencia, (b) las estadísticas descriptivas según cada caso.

Además, se realizarán gráficos del tipo: (a) pastel o barras de manera univariadas para variables de categorías en un mismo plano cartesiano, (b) barras de manera univariadas para variables dicotómicas, que permitan describir la respuesta de múltiples factores en un mismo plano cartesiano. Se pretende recolectar la información por medio de la TIC e-encuesta, que trata de una encuesta en línea, esto con el objetivo de adquirir de manera práctica y rápidamente la información, por medio de los dispositivos electrónicos cotidiano de los atletas.



Se utilizará un procesador: se de textos Microsoft Word versión 2016, para Windows 64 bit, de modo que pueda completar documentos profesionales, como artículos o informes con facilidad. Se usa Word para crear textos con una buena apariencia mediante fotografías o ilustraciones multicolores como imágenes o como fondo, y agregar figuras como mapas y tablas.



También se procesará y se diseñará la base de datos correspondiente, se utilizará el software estadístico SPSS, versión 22 para Windows 64 bit desarrollado por la empresa IBM e Infostat. Una vez realizado el control de calidad de los datos registrados, se efectuará los análisis estadísticos descriptivos pertinentes, de acuerdo con la naturaleza de cada una de las variables cuantitativas o cualitativas y guiados por el compromiso que fue definido en cada uno de los objetivos específicos.



Los análisis estadísticos de carácter descriptivos correspondientes a las variables nominales y ordinales, entre ellos, el análisis de tablas de frecuencias a las variables sociodemográficas y si requiere encontrar la media, moda, varianza desviación estándar coeficiente de variación, además se incluirán los gráficos de barras y pastel de manera invariadas para variables de categorías en un mismo plano cartesiano. Por otro lado, en las variables tipo escala se le realizará el análisis estadístico descriptivo como con las medidas de tendencias centrales (media, mediana y moda), las medidas de dispersión (varianza, desviación estándar y coeficiente de variación) y las medidas de posiciones (cuartiles, deciles y centiles).



Análisis y discusión de los resultados

Gráfico #1. Edad

POSICIONES QUE JUEGAN LAS JUGADORAS

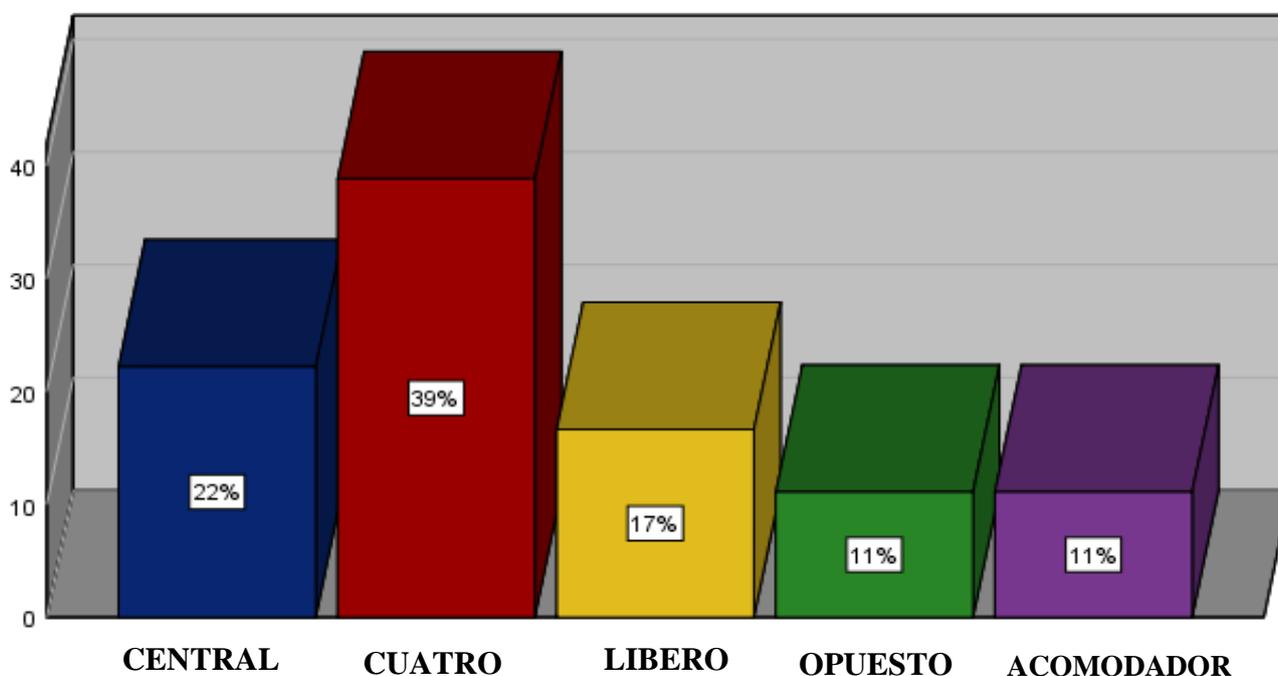


Ilustración 1. Posiciones que Juegan las Jugadoras

Fuente: Encuesta

Posiciones que Juegan las Jugadoras	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Central	4	22%
DE CUATRO	7	39%
DE LIBERO	3	17%
DE OPUESTA	2	11%
DE ACOMODADOR	2	11%
Total	18	100%

Tabla 4. Posiciones que Juegan las Jugadoras



EDAD DE LAS JUGADORAS

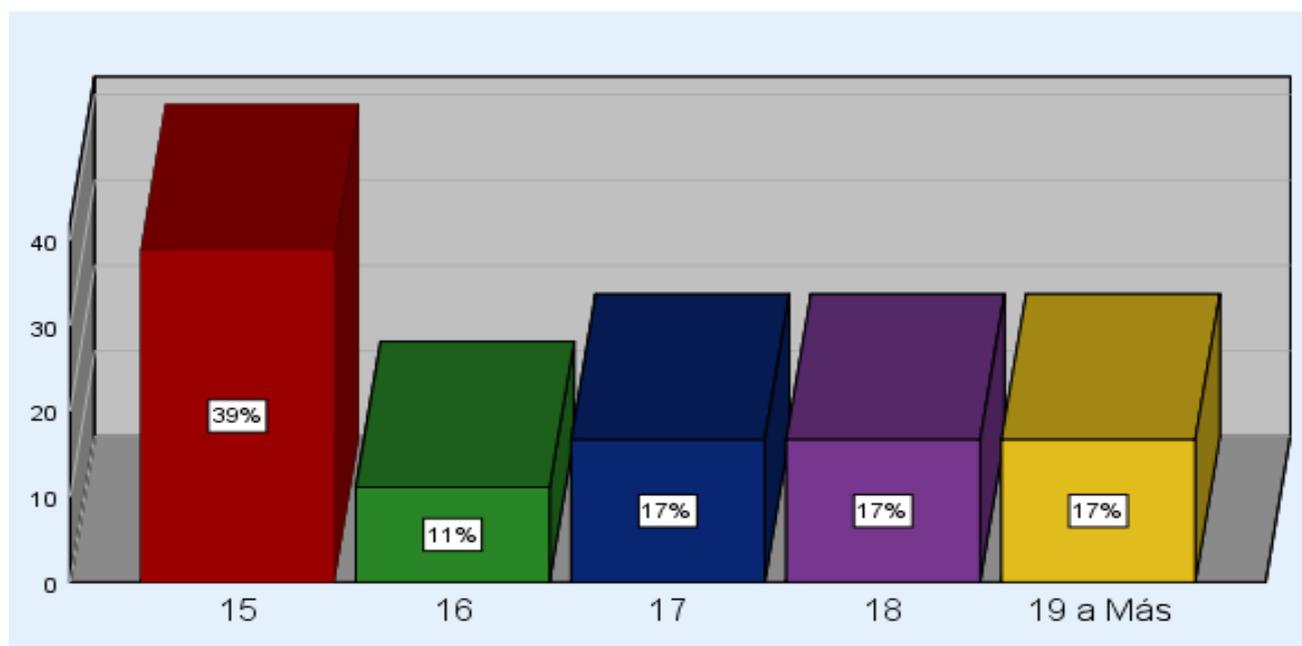


Ilustración 2. Edad de la Jugadoras

Edad de las Jugadoras	Frecuencia	Porcentaje
15	7	39%
16	2	11%
17	3	17%
18	3	17%
19 a Más	3	17%
Total	18	100%

Tabla 5. Edad de las Jugadoras



PROCEDENCIA DE LAS JUGADORAS

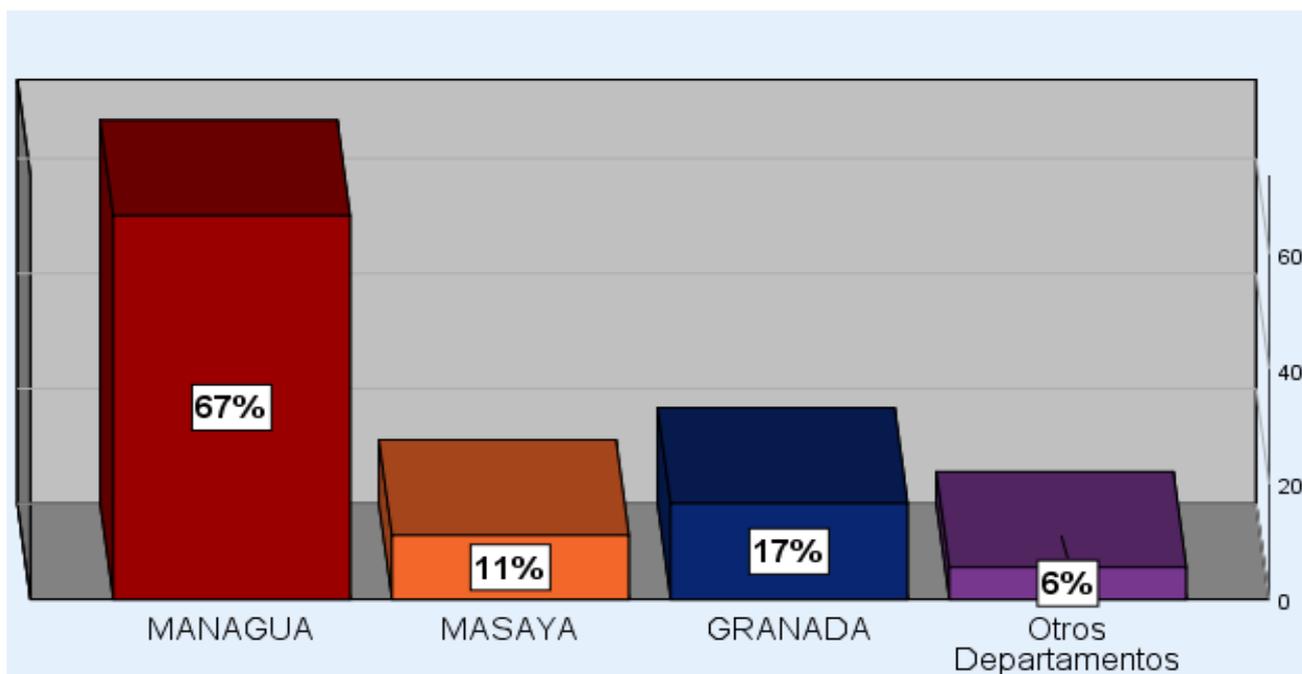


Ilustración 3. Procedencia de las Jugadoras

Procedencia de las Jugadoras	Frecuencia	Porcentaje
MANAGUA	12	67%
MASAYA	2	11%
GRANADA	3	17%
Otros Departamentos	1	6%
Total	18	100%

Tabla 6. Procedencia de las Jugadoras



NIVEL ACADÉMICO DE LAS JUGADORAS

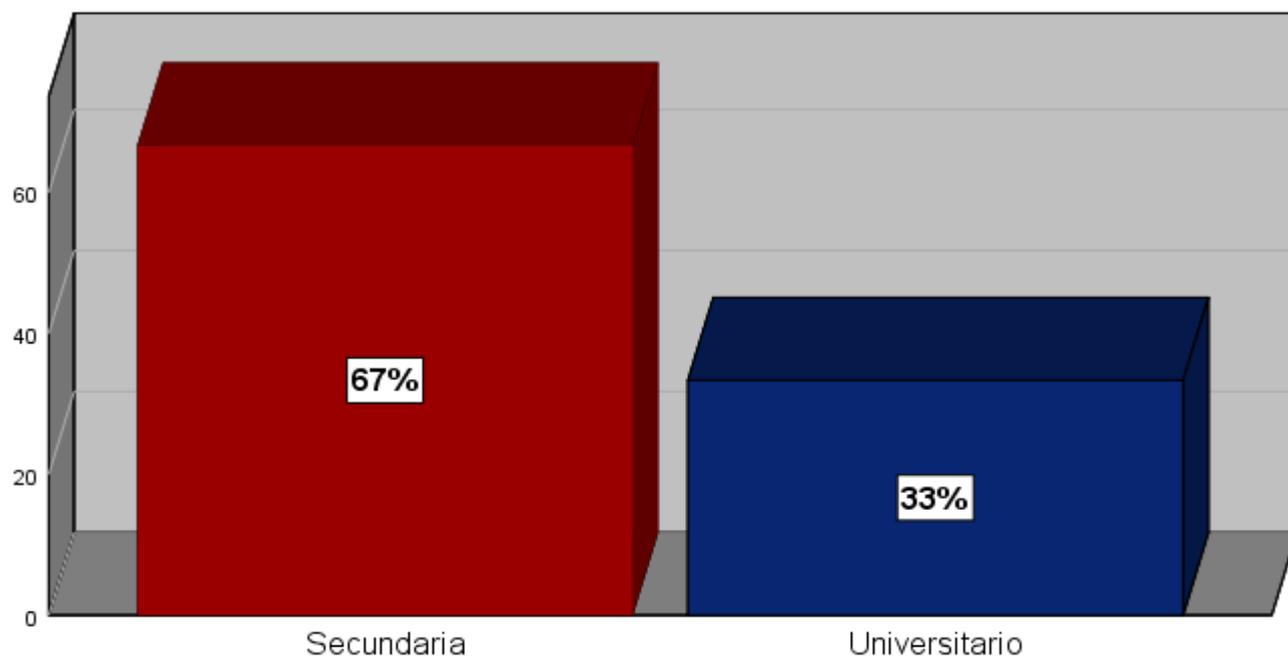


Ilustración 4. Nivel Académico de las Jugadoras

Nivel Académico de las Jugadoras	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria	12	67%
Universitario	6	33%
Total	18	100%

Tabla 7. Nivel Académico de las Jugadoras



TIPO DE CENTRO DONDE ESTUDIAN LAS JUGADORAS

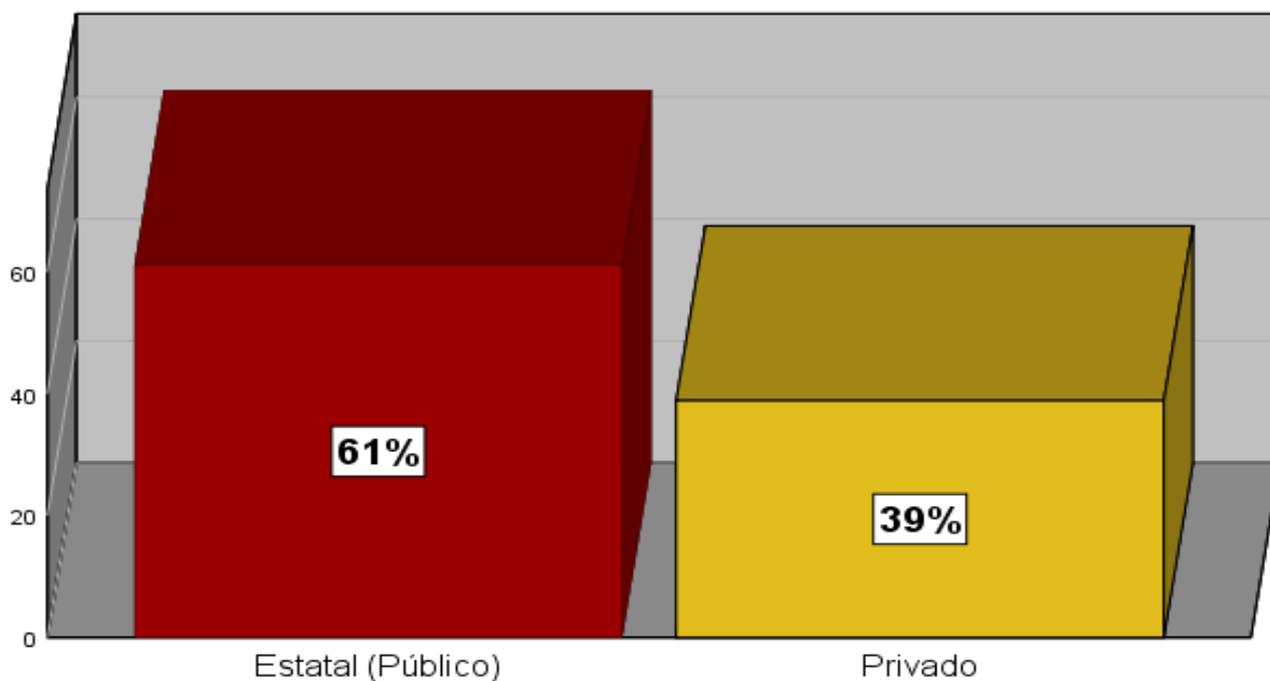


Ilustración 5. Tipo de Centro donde Estudian las Jugadoras

Tipo de Centro donde Estudian las Jugadoras	Frecuencia	Porcentaje
Estatal (Público)	11	61%
Privado	7	39%
Total	18	100%

Tabla 8. Tipo de Centro donde Estudian las Jugadoras



TALLAS EN CENTÍMETROS DE LAS JUGADORAS

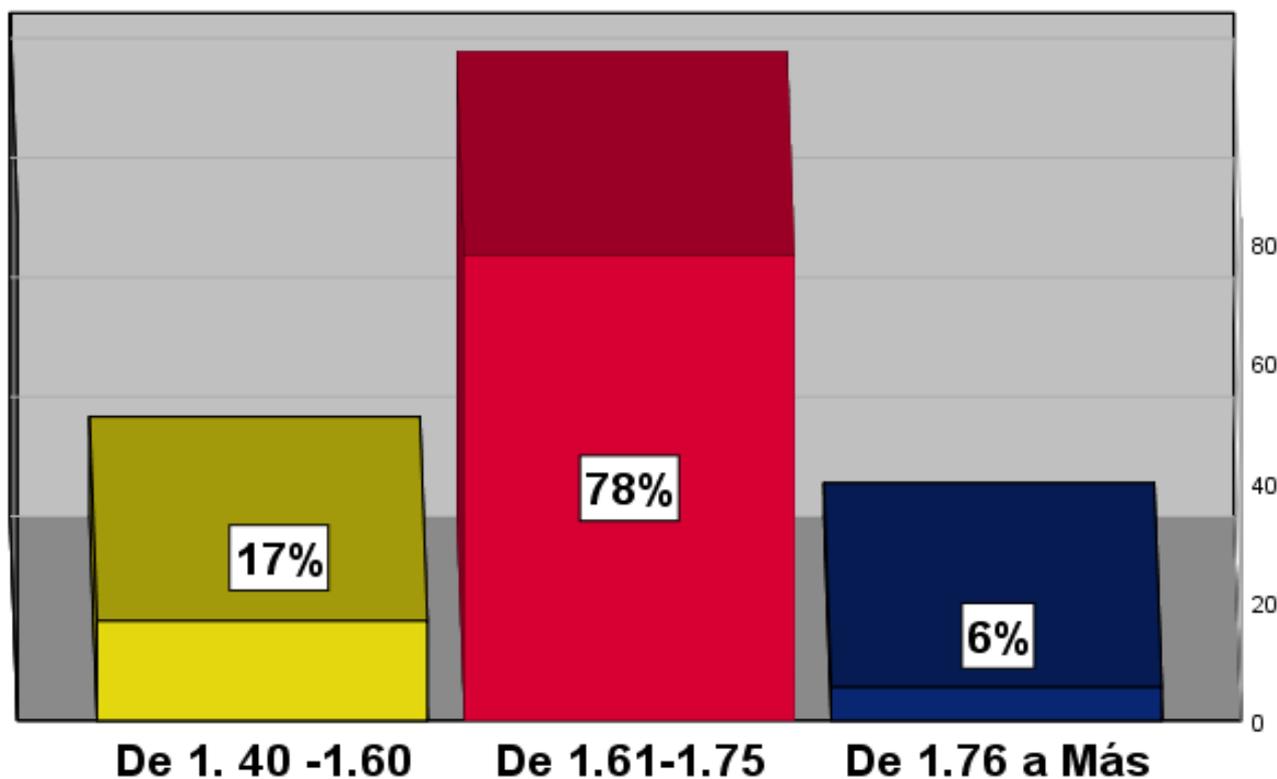


Ilustración 6. Tallas en Centímetros de las Jugadoras

Tallas en Centímetros de las Jugadoras	Frecuencia	Porcentaje
De 1.40 -1.60	3	17%
De 1.61-1.75	14	78%
De 1.76 a Más	1	6%
Total	18	100%

Tabla 9. Tallas en Centímetros de las Jugadoras



PESO EN KILOGRAMOS DE LAS JUGADORAS

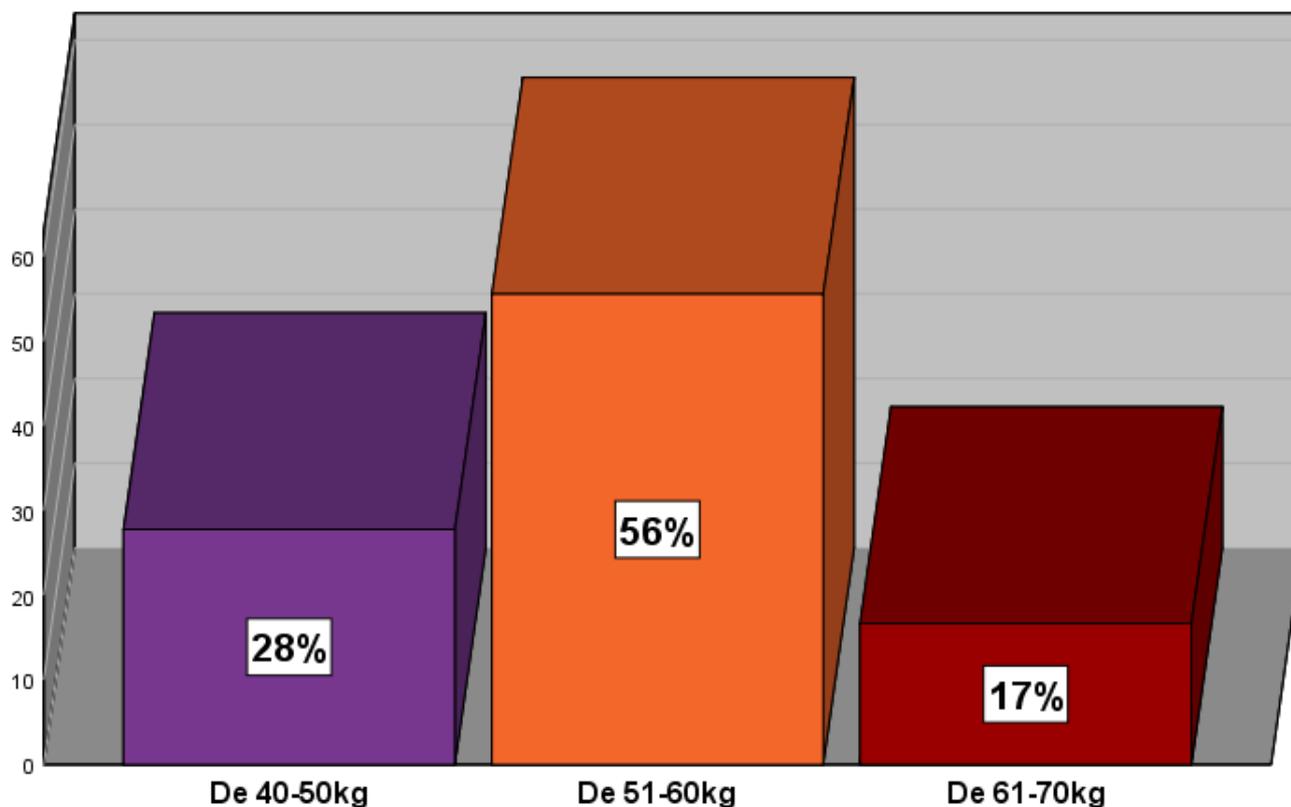


Ilustración 7. Peso en Kilogramos de las Jugadoras

Peso en Kilogramos de las Jugadoras de la pre selección nacional Sub 20 de Voleibol

	Frecuencia	Porcentaje
De 40-50kg	5	285
De 51-60kg	10	56%
De 61-70kg	3	175
Total	18	100%

Tabla 10. Peso en Kilogramos de las Jugadoras



PRIMERA REPETICIÓN FASE DE PREPARACIÓN

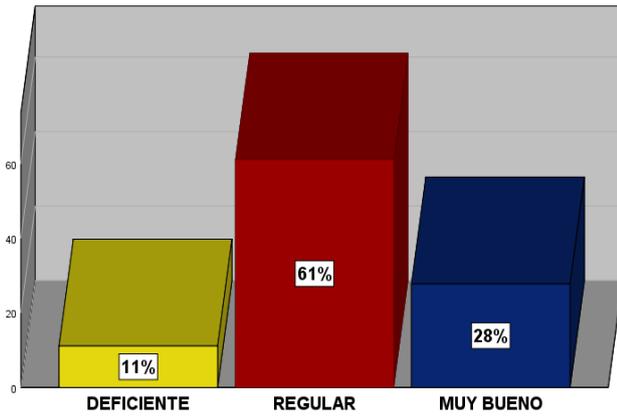


Ilustración 8. Primera Repetición de Preparación

SEGUNDA REPETICIÓN EN FASE DE PREPARACIÓN

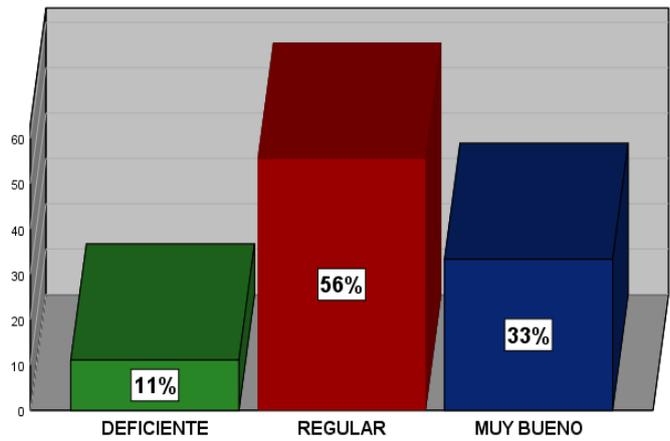


Ilustración 13. Segunda Repetición de Preparación

TERCERA REPETICIÓN EN FASE DE PREPARACIÓN

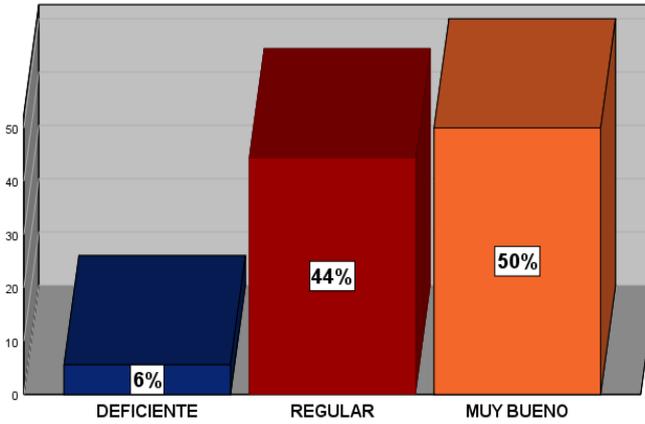


Ilustración 12. Tercera Repetición de Preparación

CUARTA REPETICIÓN DE LA FASE DE PREPARACIÓN

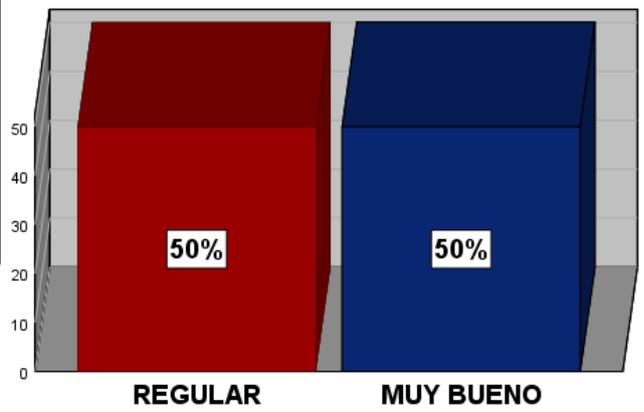


Ilustración 9. Cuarta Repetición en Preparación

QUINTA REPETICIÓN EN LA FASE DE PREPARACIÓN

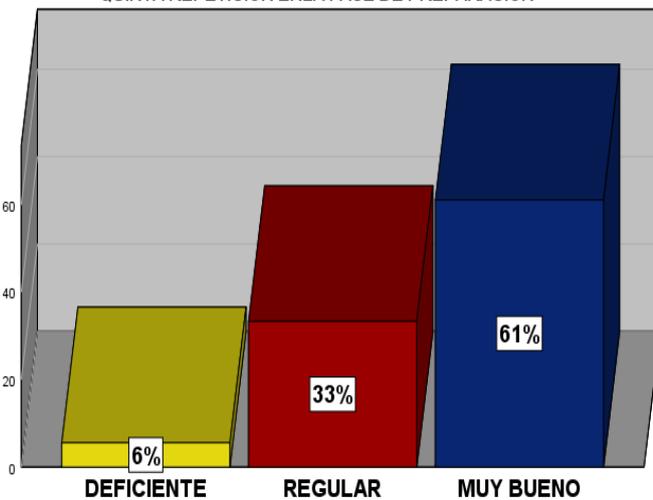


Ilustración 10. Quinta Repetición en Preparación

SEXTA REPETICIÓN EN LA FASE DE PREPARACIÓN

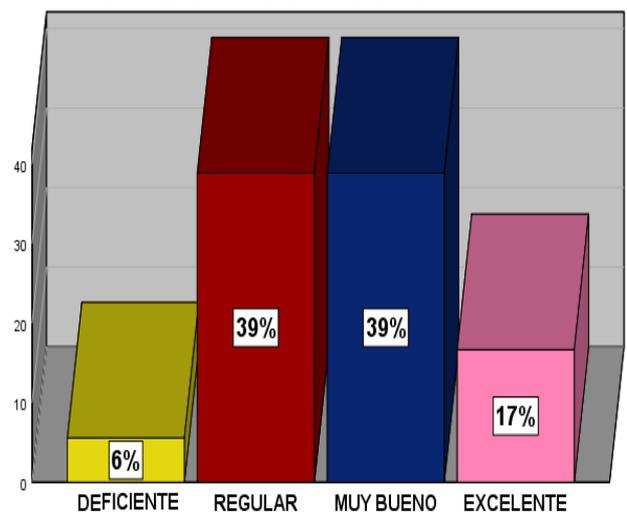


Ilustración 11. Sexta Repetición en Preparación



REPETICIONES EN LA FASE DE LA TÉCNICA DE PREPARACIÓN									TOTAL
INDICADORES DE EFECTIVIDAD									
NÚMERO DE REPETICIONES	Fr	DEFICIENTE	Fr	REGULAR	Fr	MUY BUENO	Fr	EXCELENTE	
Repetición #1	2	11%	11	61%	5	28%			100%
Repetición #2	2	11%	10	56%	6	33%			
Repetición #3	1	6%	8	44%	9	50%			
Repetición #4			9	50%	9	50%			
Repetición #5	1	6%	6	33%	11	61%			
Repetición #6	1	6%	7	39%	7	39%	3	17%	

Tabla 11. Repeticiones en la Fase de Preparación de la Técnica

De acuerdo a la guía de observación aplicada en la sesión de entrenamiento, en la que se observó la fase de la técnica de PREPARACIÓN en el ataque de voleibol, y de acuerdo a las seis repeticiones, en relación los indicadores de efectividad la tabla # 1 refiere que las jugadoras presentaron un patrón similar en las primeras cuatro repeticiones, sin embargo se puede observar que en la repetición # 6 tres de las 18 jugadoras que corresponde al 17% lo realizaron de manera eficiente, esto quiere decir que a mayor repetición, menores errores presentarían al momento de realizar la técnica de PREPARACIÓN en el ataque del voleibol.



PRIMERA REPETICIÓN EN FASE DE CARRERA

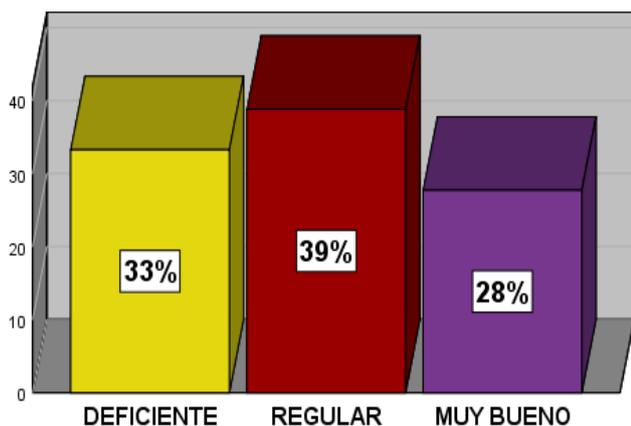


Ilustración 19. Primera Repetición en Carrera

SEGUNDA REPETICIÓN EN FASE DE CARRERA

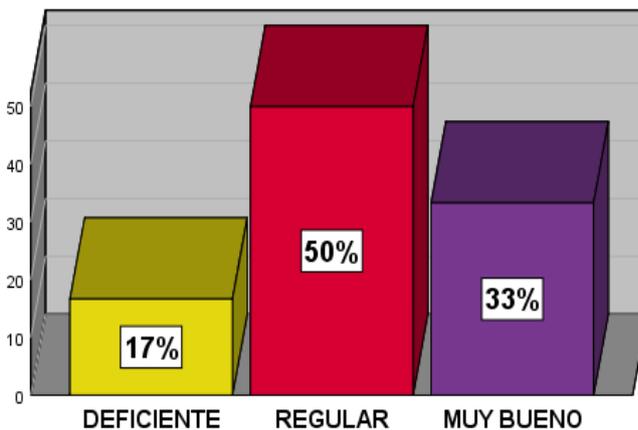


Ilustración 18. Segunda Repetición en Carrera

TERCERA REPETICIÓN EN FASE DE CARRERA

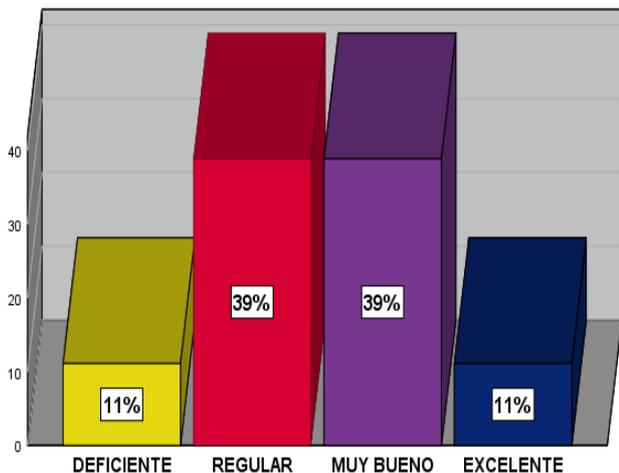


Ilustración 16. Tercera Repetición en Carrera

CUARTA REPETICIÓN EN FASE DE CARRERA

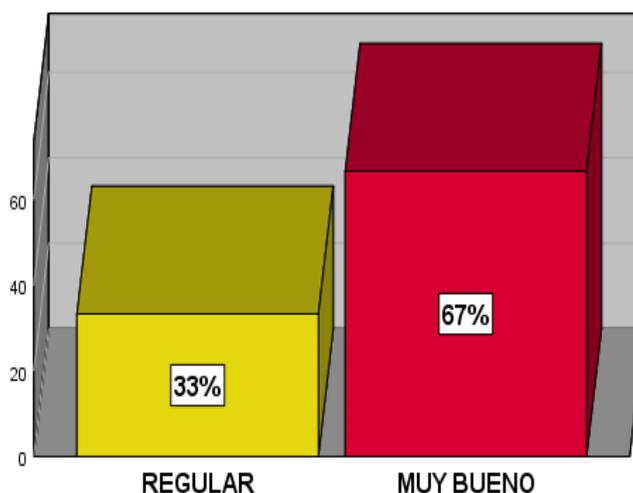


Ilustración 17. Cuarta Repetición en Carrera

QUINTA REPETICIÓN EN FASE DE CARRERA

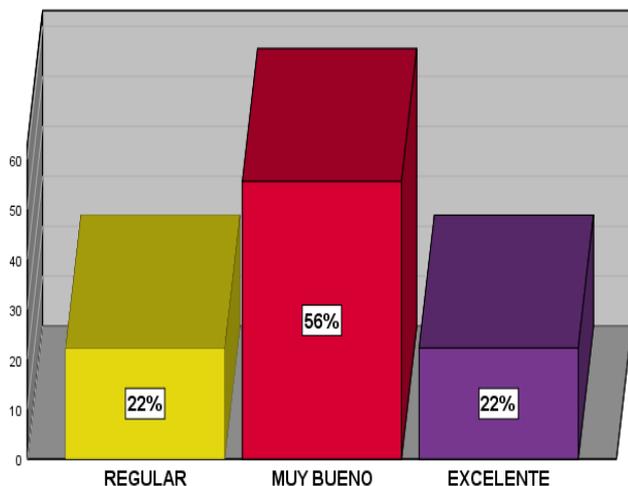


Ilustración 15. Quinta Repetición en Carrera

SEXTA REPETICIÓN EN FASE DE CARRERA

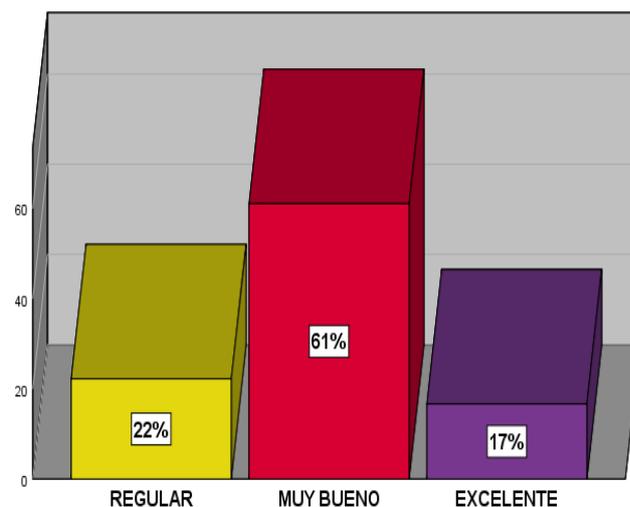


Ilustración 14. Sexta Repetición en Carrera



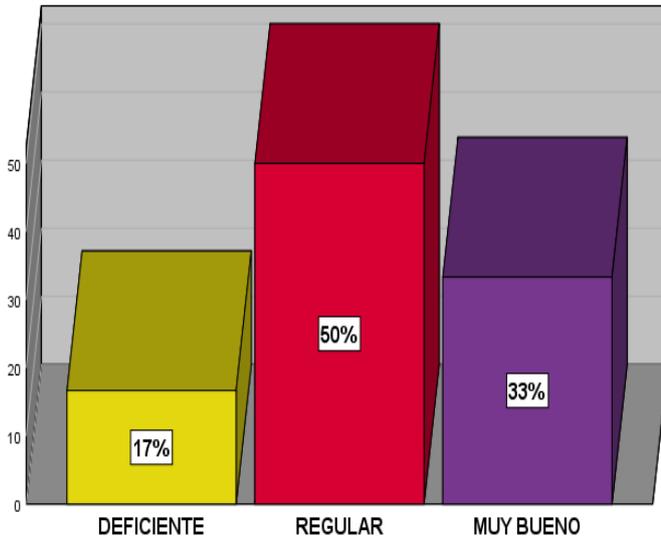
REPETICIONES EN LA FASE DE LA TÉCNICA DE CARRERA									TOTAL
INDICADORES DE EFECTIVIDAD									
NÚMERO DE REPETICIONES	Fr	DEFICIENTE	Fr	REGULAR	Fr	MUY BUENO	Fr	EXCELENTE	
Repeticón #1	6	33%	7	39%	5	28%			100%
Repeticón #2	3	17%	9	50%	6	33%			
Repeticón #3	2	11%	7	39%	7	39%	2	11%	
Repeticón #4			6	33%	12	67%			
Repeticón #5			4	22%	10	56%	4	22%	
Repeticón #6			4	22%	11	61%	3	17%	

Tabla 12. Repeticiones en la Fase de Carrera de la Técnica

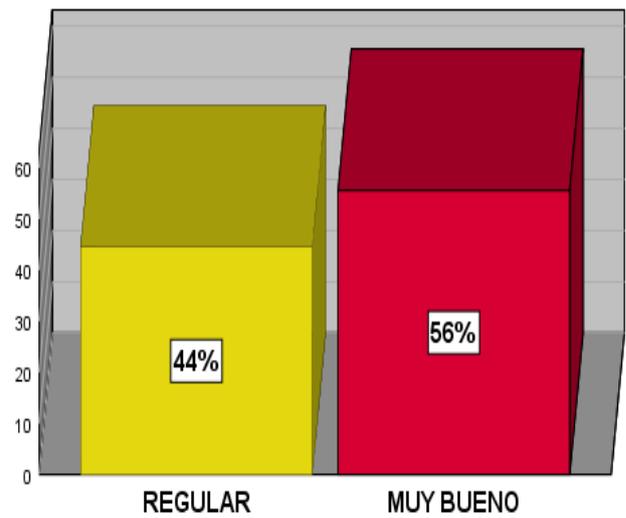
De acuerdo a la guía de observación aplicada en la sesión de entrenamiento, en la que se observó la fase de la técnica de CARRERA en el ataque de voleibol, y de acuerdo a las seis repeticiones, en relación los indicadores de efectividad la tabla # 2 refiere que las jugadoras presentaron un patrón similar en las primeras dos repeticiones, sin embargo se puede observar que en la repeticón # 3,4 y 6 tres de las 12 jugadoras lo realizaron de muy bueno a excelente, esto quiere decir que a mayor repeticón, menores errores presentarían al momento de realizar la técnica de CARRERA en el ataque del voleibol.



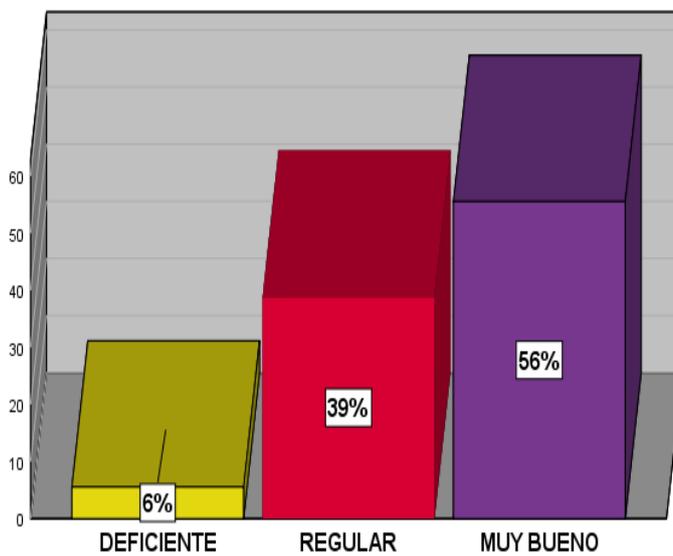
PRIMERA REPETICIÓN EN FASE DE SALTO O DESPEGUE



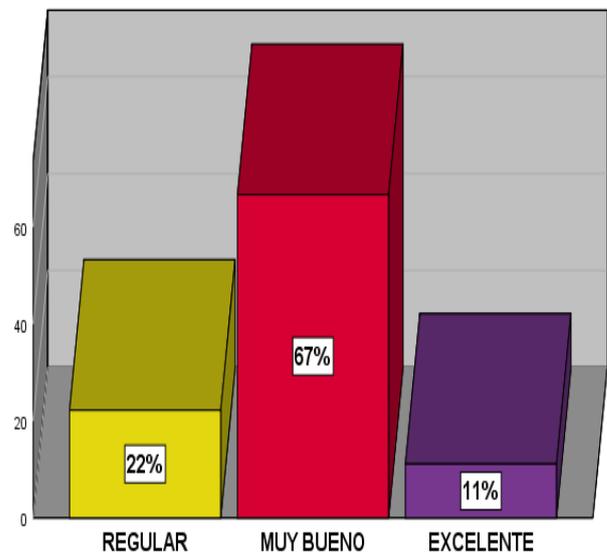
SEGUNDA REPETICIÓN EN FASE DE SALTO O DESPEGUE



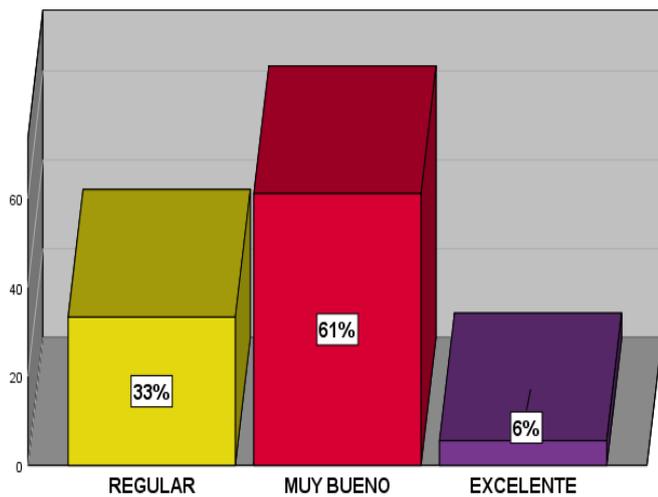
TERCERA REPETICIÓN EN FASE DE SALTO O DESPEGUE



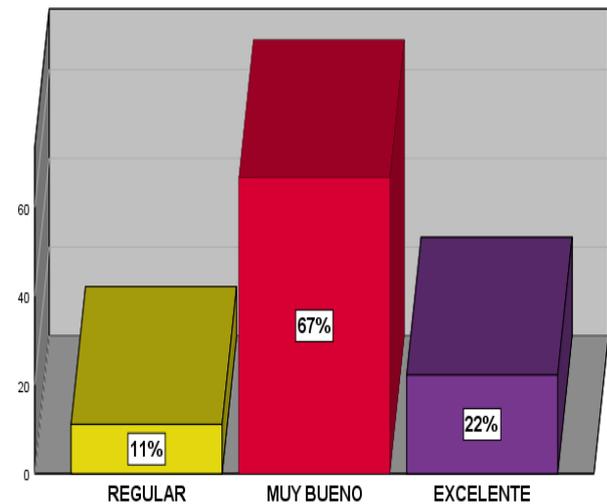
CUARTA REPETICIÓN EN FASE DE SALTO O DESPEGUE



QUINTA REPETICIÓN EN FASE SALTO O DESPEGUE



SEXTA REPETICIÓN EN FASE DE SALTO O DESPEGUE



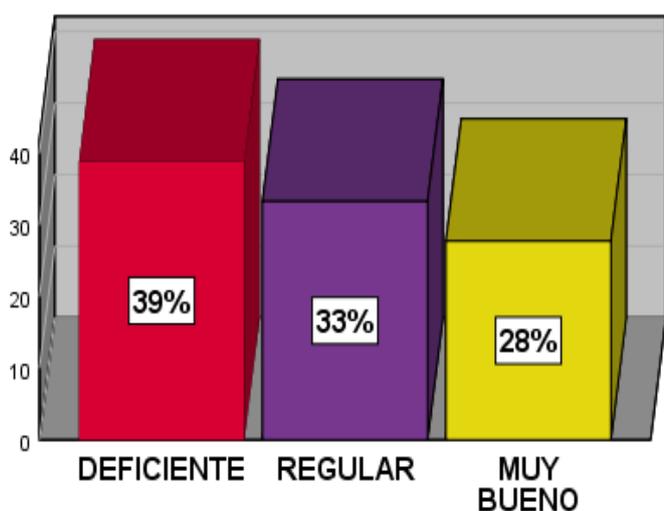
REPETICIONES EN LA FASE DE LA TÉCNICA DE SALTO O DESPEGUE									TOTAL
INDICADORES DE EFECTIVIDAD									
NÚMERO DE REPETICIONES	Fr	DEFICIENTE	Fr	REGULAR	Fr	MUY BUENO	Fr	EXCELENTE	
Repeticón #1	3	17%	9	50%	6	33%			100%
Repeticón #2			8	44%	10	56%			
Repeticón #3	1	6%	7	39%	10	56%			
Repeticón #4			4	22%	12	67%	2	11%	
Repeticón #5			6	33%	11	61%	1	6%	
Repeticón #6			2	12%	12	67%	4	22%	

Tabla 13. Repeticiones en la Fase de Salto o Despegue de la Técnica

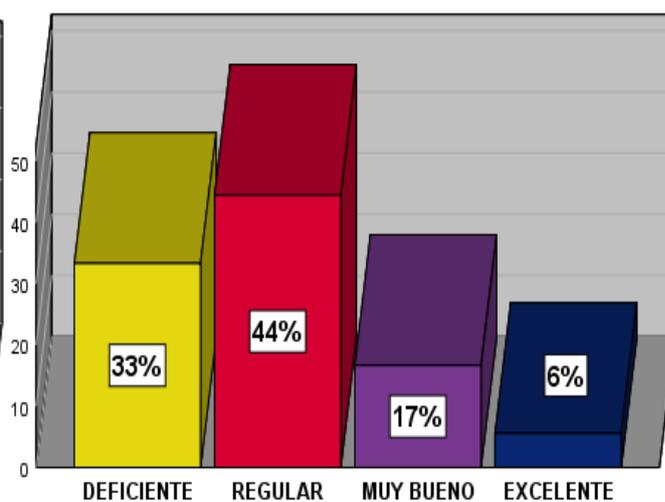
De acuerdo a la guía de observación aplicada en la sesión de entrenamiento, en la que se observó la fase de la técnica de SALTO O DESPEGUE en el ataque de voleibol, y de acuerdo a las seis repeticiones, en relación los indicadores de efectividad la tabla # 3 refiere que las jugadoras presentaron un patrón similar en las primeras tres repeticiones, sin embargo se puede observar que en la repeticón # 4,5 y 6 tres de las 12 jugadoras lo realizaron de muy bueno a excelente respectivamente, esto quiere decir que a mayor repeticón, menores errores presentarían al momento de realizar la técnica de SALTO O DESPEGUE en el ataque del voleibol.



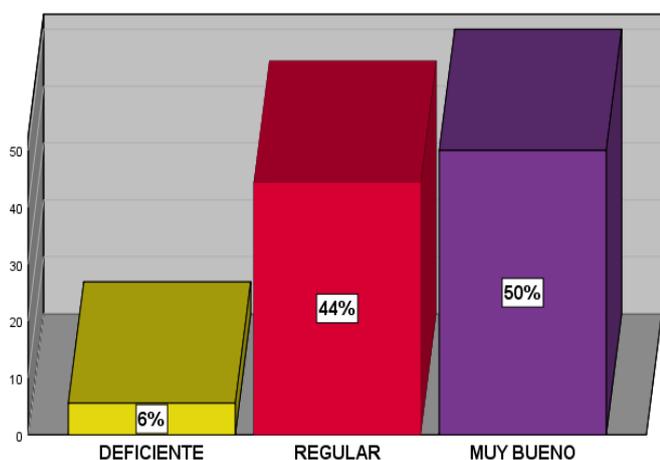
PRIMERA REPETICIÓN EN FASE DE GOLPEO



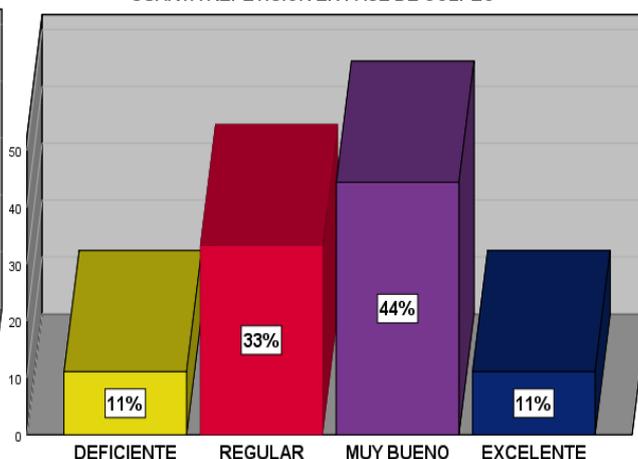
SEGUNDA REPETICIÓN EN FASE DE GOLPEO



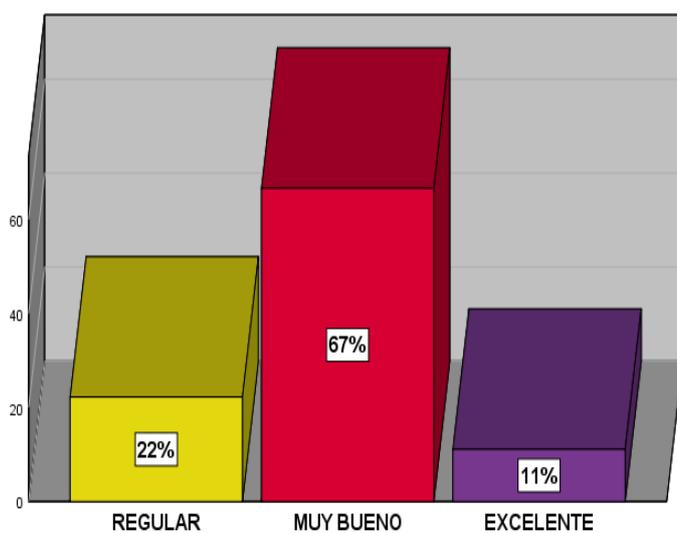
TERCERA REPETICIÓN EN FASE DE GOLPEO



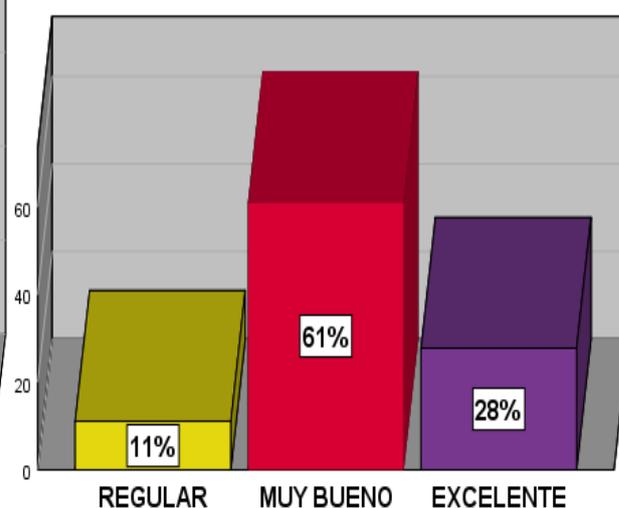
CUARTA REPETICIÓN EN FASE DE GOLPEO



QUINTA REPETICIÓN EN FASE DE GOLPEO



SEXTA REPETICIÓN EN FASE DE GOLPEO



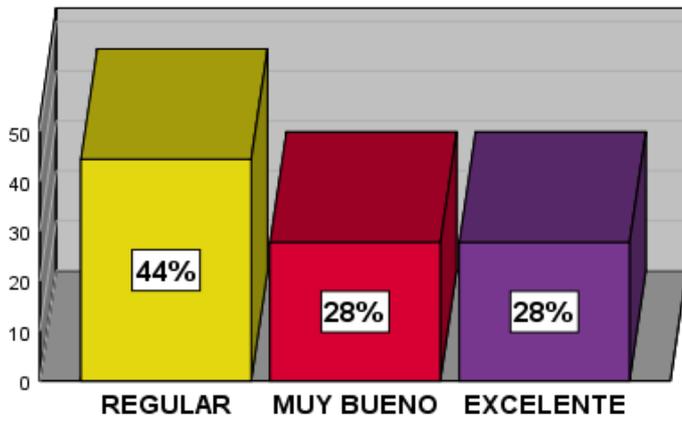
REPETICIONES EN LA FASE DE LA TÉCNICA DE GOLPEO									TOTAL
INDICADORES DE EFECTIVIDAD									
NÚMERO DE REPETICIONES	Fr	DEFICIENTE	Fr	REGULAR	Fr	MUY BUENO	Fr	EXCELENTE	
Repetición #1	3	17%	9	50%	6	33%			100%
Repetición #2			8	44%	10	56%			
Repetición #3	1	6%	7	39%	10	56%			
Repetición #4			4	22%	12	67%	2	11%	
Repetición #5			6	33%	11	61%	1	6%	
Repetición #6			2	12%	12	67%	4	22%	

Tabla 14. Repeticiones en la Fase de Golpeo de la Técnica

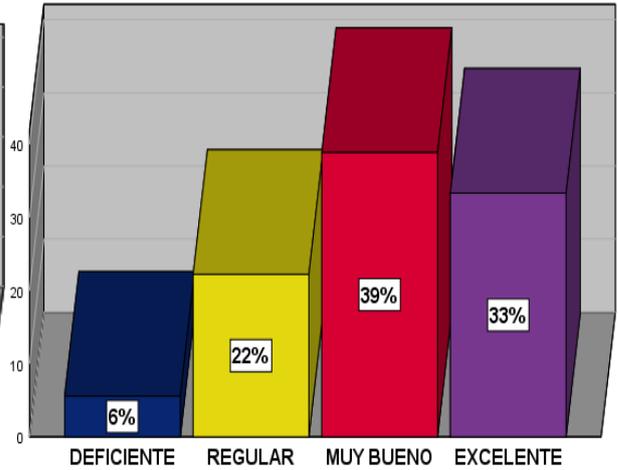
De acuerdo a la guía de observación aplicada en la sesión de entrenamiento, en la que se observó la fase de la técnica de GOLPEO en el ataque de voleibol, y de acuerdo a las seis repeticiones, en relación los indicadores de efectividad la tabla # 4 refiere que las jugadoras presentaron un patrón similar en las primeras dos repeticiones, sin embargo se puede observar que en la repetición # 3, 4, 5 y 6 tres de las 12 jugadoras lo realizaron de muy bueno a excelente respectivamente, esto quiere decir que a mayor repetición, menores errores presentarían al momento de realizar la técnica de GOLPEO en el ataque del voleibol.



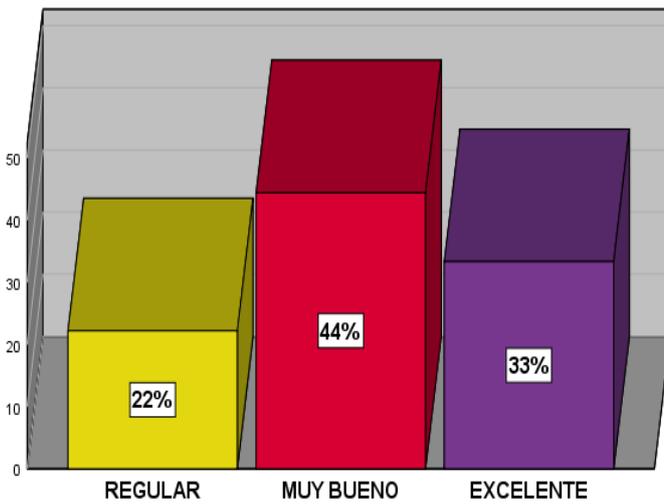
PRIMERA REPETICIÓN EN FASE DE CAÍDA



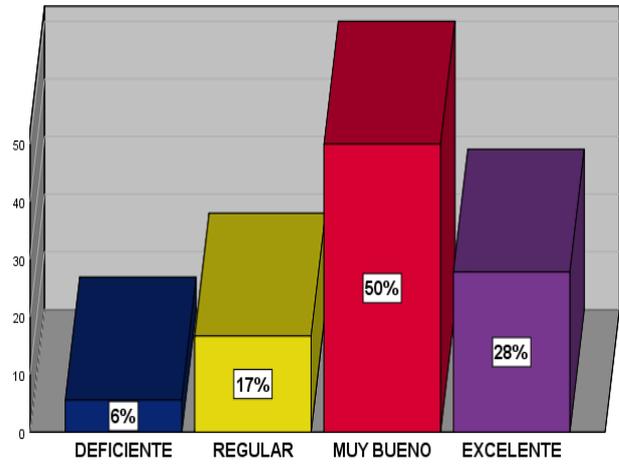
SEGUNDA REPETICIÓN EN FASE DE CAÍDA



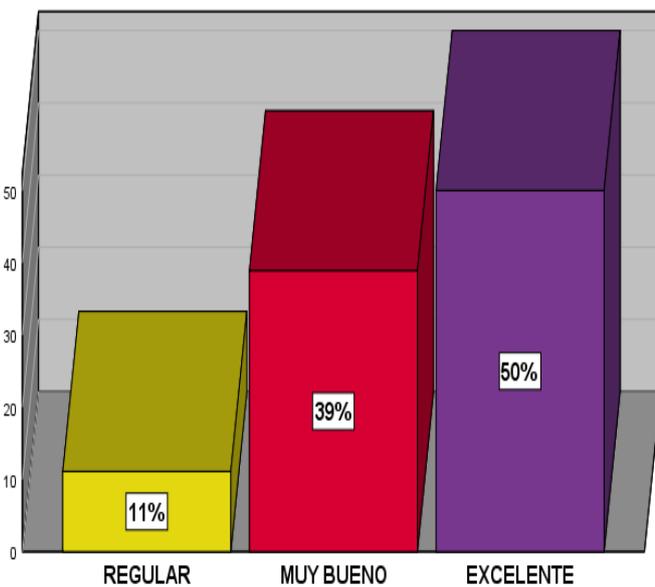
TERCERA REPETICIÓN EN FASE DE CAÍDA



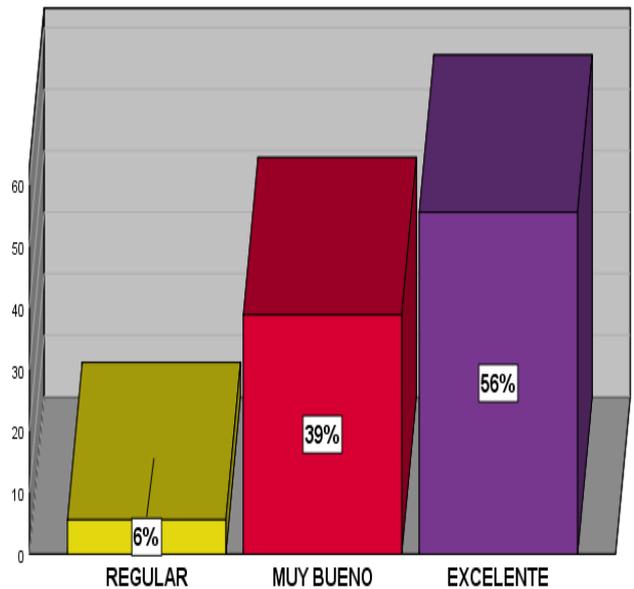
CUARTA REPETICIÓN EN FASE DE CAÍDA



QUINTA REPETICIÓN EN FASE DE CAÍDA



SEXTA REPETICIÓN EN FASE DE CAÍDA



REPETICIONES EN LA FASE DE LA TÉCNICA DE CAÍDA									TOTAL
INDICADORES DE EFECTIVIDAD									
NÚMERO DE REPETICIONES	Fr	DEFICIENTE	Fr	REGULAR	Fr	MUY BUENO	Fr	EXCELENTE	
Repetición #1			8	44%	5	28%	5	28%	100%
Repetición #2	1	6%	4	22%	7	39%	6	33%	
Repetición #3			4	22%	8	44%	6	33%	
Repetición #4	1	6%	3	17%	9	50%	5	28%	
Repetición #5			2		7	39%	9	50%	
Repetición #6			1	6%	7	39%	10	56%	

Tabla 15. Repeticiones en la Fase de Caída de la Técnica

De acuerdo a la guía de observación aplicada en la sesión de entrenamiento, en la que se observó la fase de la técnica de CAÍDA en el ataque de voleibol, y de acuerdo a las seis repeticiones, en relación los indicadores de efectividad la tabla # 5 refiere que las jugadoras presentaron un patrón similar en las repeticiones 1, 2 y 3, sin embargo se puede observar que en la repetición # 5 y 6 más del 50% de las 18 jugadoras lo realizaron de muy bueno a excelente respectivamente, esto quiere decir que a mayor repetición, menores errores presentarían al momento de realizar la técnica de CAÍDA en el ataque del voleibol.



PLANIFICACIÓN DE 6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

	PLANIFICACION UNIDAD DE ENTRENO PRE- SELECCIÓN FEMENINA SUB-20 DE VOLEIBOL							
	EQUIPO	PRE SELECCIÓN SUB 20 FEMENINA	DEPARTAMENTO	MANAGUA	LUGAR	INSTITUTO DE DEPORTES		
	ENTRENADOR	JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS LOPEZ, VICTOR SANTANA		HORA INICIO	2:00 PM	HORA FINAL	4:00 PM	
TEMA ADESARROLLAR: FASE PREPARACION DE EL ATAQUE VOLEIBOL		FAMILIA DE VALORES		APTITUD, TOLERANCIA, RESPETO, APOYO MUTUO				
TIPO DE DEPORTE		FEDERADO		CATEGORIA	SUB-20	SEXO	F	
PERIODO SEMANA DEL 06 DE SEPTIEMBRE 2021 AL 12 DE SEPTIEMBRE 2021 (PLAN DE ENTRENAMIENTO # 1)								
FASE	REPETICIONES	TIEMPO	GRUPOS	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO A RELAIIZAR		OBSERVACIONES	
PREPARACION	REPETICION UNO	3 minutos	6 jugadoras	saque por arriba y recibo con ataque.	trabajar todo ejercicio ya sea grupal, individual, en pareja, en trio todo esto es muy importante siempre y cuando este en juego el balón, no puede haber mucha charla con el jugador, si no que más juego de balón			
	REPETICION DOS	3 minutos	6 jugadoras	Defensa de campo, con ataque	hacer entender al jugador que la defensa en parte principal del juego, así como la preparación en el ataque del juego de volibol, buscar que el atleta se enamore de este ejercicio			
	REPETICION TRES	3 minutos	6 jugadoras	Bloqueo y contra ataque	mejorar la técnica correcta con pasos metodológicos, mucha corrección de errores			
	REPETICION CUATRO	3 minutos	6 jugadoras	Pase y entrada de ataque	desarrollar la técnica correcta del boleo usar una buena dinámica para enseñar			
	REPETICION CINCO	3 minutos	6 jugadoras	Saque y ataque de zaguero	Sacar y después prepararse para un ataque de la zona de zaguero			
	REPETICION SEIS	3 minutos	6 jugadoras	ataque	jugar y pasar el balón formar grupos de tres, jugar un punto el trio que gana se mantiene el que pierde rota y entra otro trio			
				JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS, VICTOR SANTANA				



PLANIFICACIÓN DE 6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

PLANIFICACION UNIDAD DE ENTRENO PRE- SELECCIÓN FEMENINA SUB-20 DE VOLEIBOL												
	EQUIPO	PRE SELECCIÓN SUB 20 FEMENINA			DEPARTAMENTO	MANAGUA			LUGAR	INSTITUTO DE DEPORTES		
	ENTRENADOR	JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS LOPEZ, VICTOR SANTANA			HORA INICIO	2:00 PM			HORA FINAL	4:00 PM		
TEMA ADESARROLLAR: fase de carrera en el ataque				FAMILIA DE VALORES				APTITUD, TOLERANCIA, RESPETO, APOYO MUTUO				
TIPO DE DEPORTE		FEDERADO			CATEGORIA			SUB-20	SEXO	F		
PERIODO SEMANA DEL 13 DE SEPTIEMBRE 2021 AL 19 DE SEPTIEMBRE 2021(PLAN DE ENTRENAMIENTO # 2)												
FASE	REPETICIONES	TIEMPO	GRUPOS	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO A RELAZAR					OBSERVACIONES		
CARRERA	REPETICION UNO	3 minutos	6 jugadoras	saque por arriba y recibo con ataque.	trabajar todo ejercicio ya sea grupal, individual, en pareja, en trio todo esto es muy importante siempre y cuando este en juego el balón, no puede haber mucha charla con el jugador, si no que más juego de balón							
	REPETICION DOS	3 minutos	6 jugadoras	Defensa de campo, con ataque	hacer entender al jugador que la defensa en parte principal del juego, así como la preparación en el ataque del juego de volibol, buscar que el atleta se enamore de este ejercicio							
					Bloqueo y contra ataque	mejorar la técnica correcta con pasos metodológicos, mucha corrección de errores						
	REPETICION TRES	3 minutos	6 jugadoras	Pase y entrada de ataque	desarrollar la técnica correcta del boleo usar una buena dinámica para enseñar							
	REPETICION CUATRO REPETICION CINCO	3 minutos	6 jugadoras	Saque y ataque de zaguero	Sacar y después prepararse para un ataque de la zona de zaguero							
	REPETICION SEIS	3 minutos	6 jugadoras	ataque	jugar y pasar el balón formar grupos de tres, jugar un punto el trio que gana se mantiene el que pierde rota y entra otro trio							
JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS, VICTOR SANTANA												



PLANIFICACIÓN DE 6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

PLANIFICACION UNIDAD DE ENTRENO PRE- SELECCIÓN FEMENINA SUB-20 DE VOLEIBOL								
	EQUIPO	PRE SELECCIÓN SUB 20 FEMENINA		DEPARTAMENTO	MANAGUA	LUGAR	INSTITUTO DE DEPORTES	
	ENTRENADOR	JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS LOPEZ, VICTOR SANTANA		HORA INICIO	2:00 PM	HORA FINAL	4:00 PM	
TEMA ADESARROLLAR: FASE DE SALTO EN EL ATAQUE VOLEIBOL		FAMILIA DE VALORES			APTITUD, TOLERANCIA, RESPETO, APOYO MUTUO			
TIPO DE DEPORTE		FEDERADO			CATEGORIA	SUB-20	SEXO	F
PERIODO SEMANA DEL 20 DE SEPTIEMBRE 2021 AL 26 DE SEPTIEMBRE 2021 (PLAN DE ENTRENAMIENTO # 3)								
FASE	REPETICIONES	TIEMPO	GRUPOS	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO A RELAIZAR		OBSERVACIONES	
SALTO	REPETICION UNO	3 minutos	6 jugadoras	saque por arriba y recibo con ataque.	trabajar todo ejercicio ya sea grupal, individual, en pareja, en trio todo esto es muy importante siempre y cuando este en juego el balón, no puede haber mucha charla con el jugador, si no que más juego de balón			
	REPETICION DOS	3 minutos	6 jugadoras	Defensa de campo, con ataque	hacer entender al jugador que la defensa en parte principal del juego, así como la preparación en el ataque del juego de volibol, buscar que el atleta se enamore de este ejercicio			
	REPETICION TRES	3 minutos	6 jugadoras	Bloqueo y contra ataque	mejorar la técnica correcta con pasos metodológicos, mucha corrección de errores			
	REPETICION CUATRO	3 minutos	6 jugadoras	Pase y entrada de ataque	desarrollar la técnica correcta del boleo usar una buena dinámica para enseñar			
	REPETICION CINCO	3 minutos	6 jugadoras	Saque y ataque de zaguero	Sacar y después prepararse para un ataque de la zona de zaguero			
	REPETICION SEIS	3 minutos	6 jugadoras	ataque	jugar y pasar el balón formar grupos de tres, jugar un punto el trio que gana se mantiene el que pierde rota y entra otro trio			



PLANIFICACION UNIDAD DE ENTRENO PRE- SELECCIÓN FEMENINA SUB-20 DE VOLEIBOL												
	EQUIPO	PRE SELECCIÓN SUB 20 FEMENINA			DEPARTAMENTO	MANAGUA		LUGAR	INSTITUTO DE DEPORTES			
	ENTRENADOR	JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS LOPEZ, VICTOR SANTANA			HORA INICIO	2:00 PM		HORA FINAL	4:00 PM			
TEMA ADESARROLLAR: fase de golpeo en el ataque				FAMILIA DE VALORES				APTITUD, TOLERANCIA, RESPETO, APOYO MUTUO				
TIPO DE DEPORTE			FEDERADO			CATEGORIA		SUB-20	SEXO	F		
PERIODO SEMANA DEL 27 DE SEPTIEMBRE 2021 AL 03 DE OCTUBRE 2021(PLAN DE ENTRENAMIENTO # 4)												
FASE	REPETICIONES	TIEMPO	GRUPOS	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO A RELAIIZAR				OBSERVACIONES			
GOLPEO	REPETICION UNO	3 minutos	6 jugadoras	saque por arriba y recibo con ataque.	trabajar todo ejercicio ya sea grupal, individual, en pareja, en trio todo esto es muy importante siempre y cuando este en juego el balón, no puede haber mucha charla con el jugador, si no que más juego de balón							
	REPETICION DOS	3 minutos	6 jugadoras	Defensa de campo, con ataque	hacer entender al jugador que la defensa en parte principal del juego, así como la preparación en el ataque del juego de volibol, buscar que el atleta se enamore de este ejercicio							
					Bloqueo y contra ataque	mejorar la técnica correcta con pasos metodológicos, mucha corrección de errores						
	REPETICION TRES	3 minutos	6 jugadoras	Pase y entrada de ataque	desarrollar la técnica correcta del boleo usar una buena dinámica para enseñar							
	REPETICION CUATRO REPETICION CINCO	3 minutos	6 jugadoras	Saque y ataque de zaguero	Sacar y después prepararse para un ataque de la zona de zaguero							
	REPETICION SEIS	3 minutos	6 jugadoras	ataque	jugar y pasar el balón formar grupos de tres, jugar un punto el trio que gana se mantiene el que pierde rota y entra otro trio							
JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS, VICTOR SANTANA												



PLANIFICACION UNIDAD DE ENTRENO PRE- SELECCIÓN FEMENINA SUB-20 DE VOLEIBOL										
	EQUIPO	PRE SELECCIÓN SUB 20 FEMENINA	DEPARTAMENTO	MANAGUA	LUGAR	INSTITUTO DE DEPORTES				
	ENTRENADOR	JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS LOPEZ, VICTOR SANTANA		HORA INICIO	2:00 PM	HORA FINAL	4:00 PM			
TEMA ADESARROLLAR: fase de caída en el ataque			FAMILIA DE VALORES		APTITUD, TOLERANCIA, RESPETO, APOYO MUTUO					
TIPO DE DEPORTE		FEDERADO		CATEGORIA	SUB-20	SEXO	F			
PERIODO SEMANA DEL 04 DE OCTUBRE 2021 AL 10 DE OCTUBRE 2021(PLAN DE ENTRENAMIENTO # 5)										
FASE	REPETICIONES	TIEMPO	GRUPOS	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO A RELAIIZAR				OBSERVACIONES	
CAIDA	REPETICION UNO	3 minutos	6 jugadoras	saque por arriba y recibo con ataque.	trabajar todo ejercicio ya sea grupal, individual, en pareja, en trio todo esto es muy importante siempre y cuando este en juego el balón, no puede haber mucha charla con el jugador, si no que más juego de balón					
	REPETICION DOS	3 minutos	6 jugadoras	Defensa de campo, con ataque	hacer entender al jugador que la defensa en parte principal del juego, así como la preparación en el ataque del juego de volibol, buscar que el atleta se enamore de este ejercicio					
					Bloqueo y contra ataque	mejorar la técnica correcta con pasos metodológicos, mucha corrección de errores				
	REPETICION TRES	3 minutos	6 jugadoras	Pase y entrada de ataque	desarrollar la técnica correcta del boleo usar una buena dinámica para enseñar					
	REPETICION CUATRO REPETICION CINCO	3 minutos	6 jugadoras	Saque y ataque de zaguero	Sacar y después prepararse para un ataque de la zona de zaguero					
	REPETICION SEIS	3 minutos	6 jugadoras	ataque	jugar y pasar el balón formar grupos de tres, jugar un punto el trio que gana se mantiene el que pierde rota y entra otro trio					
JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS, VICTOR SANTANA										



PLANIFICACION UNIDAD DE ENTRENO PRE- SELECCIÓN FEMENINA SUB-20 DE VOLEIBOL										
	EQUIPO	PRE SELECCIÓN SUB 20 FEMENINA	DEPARTAMENTO	MANAGUA	LUGAR	INSTITUTO DE DEPORTES				
	ENTRENADOR	JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS LOPEZ, VICTOR SANTANA		HORA INICIO	2:00 PM	HORA FINAL	4:00 PM			
TEMA ADESARROLLAR: fases del ataque			FAMILIA DE VALORES		APTITUD, TOLERANCIA, RESPETO, APOYO MUTUO					
TIPO DE DEPORTE		FEDERADO		CATEGORIA	SUB-20	SEXO	F			
PERIODO SEMANA DEL 11 DE SEPTIEMBRE 2021 AL 17 DE OCTUBRE 2021(PLAN DE ENTRENAMIENTO # 6)										
FASE	REPETICIONES	TIEMPO	GRUPOS	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO A RELAIIZAR				OBSERVACIONES	
PREPARACION CARRERA SALTO GOLPEO CAIDA	REPETICION UNO	3 minutos	6 jugadoras	saque por arriba y recibo con ataque.	trabajar todo ejercicio ya sea grupal, individual, en pareja, en trio todo esto es muy importante siempre y cuando este en juego el balón, no puede haber mucha charla con el jugador, si no que más juego de balón					
	REPETICION DOS	3 minutos	6 jugadoras	Defensa de campo, con ataque	hacer entender al jugador que la defensa en parte principal del juego, así como la preparación en el ataque del juego de volibol, buscar que el atleta se enamore de este ejercicio					
					Bloqueo y contra ataque	mejorar la técnica correcta con pasos metodológicos, mucha corrección de errores				
	REPETICION TRES	3 minutos	6 jugadoras	Pase y entrada de ataque	desarrollar la técnica correcta del boleo usar una buena dinámica para enseñar					
	REPETICION CUATRO REPETICION CINCO	3 minutos	6 jugadoras	Saque y ataque de zaguero	Sacar y después prepararse para un ataque de la zona de zaguero					
	REPETICION SEIS	3 minutos	6 jugadoras	ataque	jugar y pasar el balón formar grupos de tres, jugar un punto el trio que gana se mantiene el que pierde rota y entra otro trio					
JORGE LUIS MENA MORAGA, NANCY KARINA SOLIS, VICTOR SANTANA										



PROPUESTA

Guía de Ejercicios Para la Ejecución correcta del golpeo del Balón en el Ataque de Voleibol.

La enseñanza completa del voleo de voleibol de sala para todos los jóvenes practicantes de este deporte, propone dos diferentes aspectos esenciales: La técnica y la táctica, al fallar una de estas no se podrá lograr una total efectividad para el desarrollo de la enseñanza- aprendizaje de la técnica de la entrada de ataque en Voleibol.

Para que el ser humano logre el éxito, de querer saber y poder enseñar y a la vez aprender, corresponde exactamente con los aspectos de la, técnica y táctica del juego de Voleibol Sala. Debido a la actualización y actividad del juego y que cada día es más táctico, más los inmutables cambios de la reglamentación del Voleibol Sala, esto obedece a que todo jugador debe pasar por un entrenamiento Físico, Técnico, Táctico, Psicológico y Teórico ya sea tanto individual como colectivo.

Esta guía de ejercicios para la técnica del golpeo del balón en el ataque de Voleibol Sala realizada para utilizarla en todas las categorías y en todos los niveles teniendo como características lo siguiente:

OBJETIVO

Desarrollar los diferentes aspectos Técnicos-tácticos, básicos, individuales y colectivos, en la técnica, del golpeo del balón en el ataque de voleibol.

LOGROS A ALCANZAR:

Mediante la ejecución del proyecto con la pre selección sub 20 femenina de voleibol, donde se está trabajando con este grupo en el fundamento técnico del ataque, donde se está trabajando con ellas, la Efectividad en la Ejecución de la Técnica del Ataque en el Golpeo de Balón por Jugadoras de la Pre selección Nicaragüense de Voleibol, se pretende lograr que el grupo puede ejecutar una buena técnica de ataque, después de haber pasado por un entrenamiento donde se corrigió la posición de inicio, la carrera de ataque, el salto, el golpeo del balón así como la caída, mejorando estos aspectos se lograra alcanzar una óptima técnica.



CARACTERÍSTICAS.

- Los ejercicios técnicos a aplicar tendrán en cuenta la edad de los jugadores, se tratará de que la enseñanza de la entrada de ataque para realizar una buena ejecución en el golpeo del balón en el ataque sea progresiva, de forma que la metodología sea sencilla y fácil de aprender, también de ejecución accesible a todos según su nivel de juego.
- Buscar más el objetivo técnico-táctico, mediante la motivación y variedad de la metodología a utilizarse en un ambiente de disciplina y orden, pero sin llegar a la rigidez.

Es el modo correcto de realizar esta actividad física de carácter específico por estar dirigida a un grupo de jóvenes determinado. Para conseguir está, lo más importante es la acción del entrenador para desarrollar el entrenamiento, esto será decisivo para obtener los mejores resultados. La enseñanza correcta cuando se consigue que durante los entrenamientos se logre integrar al individuo, no solo técnicamente, si no que persigue fortalecer los valores morales y los lazos de unión entre los miembros del grupo.

Es un documento escrito que permite orientar, organizar y estructurar la preparación de los jóvenes,

- ✓ Brindar la información correcta y necesarios para el desarrollo de las actividades técnicas-tácticas en el grupo.
- ✓ demostrar de forma correcta mediante la práctica de la ejecución de los diferentes ejercicios que se realizan en la técnica y la táctica.
- ✓ Cohesionar los métodos y procedimientos en los diferentes ejercicios, sistematizados y ordenados que garanticen elevar las capacidades técnicas, físicas y psíquicas necesarias en los miembros que pertenecen al grupo de entrenamiento.

La metodología que se seguirá en el entrenamiento debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada atleta. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades del atleta, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los jóvenes.



- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los alumnos/as. Se debe conseguir que los atletas se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa:** una competencia sana donde el objetivo es la superación del grupo.
- **Ser inductiva:** el atleta sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta en el juego.
- **Ser integradora:** no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada atleta.
- **Ser lúdica:** las diferentes estrategias deben de ser alcanzadas por los atletas.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad del atleta, para resolver los problemas planteados.



EJERCICIO NÚMERO UNO GOLPEO DEL BALÓN CON LA PALMA ABIERTA

objetivo

técnico: postura de pies y brazos

táctico: golpeo de la pelota con la palma abierta

físico: desplazamientos, carreras cortas, entradas de ataques

psicológico: concentración y trabajo en equipo

descripción del ejercicio

el ejercicio es en grupos, antes de todo eso se tiene que hacer los siguientes pasos, cuando se pretende llegar a la parte principal del entreno

1. flexibilidad: 10 minutos

2. calentamiento general: 20 minutos

3. calentamiento específico:

4. parte principal: 20-40 minutos

5. recuperación: 10 minutos

materiales: vallas de 50 cm, cancha, balones,

1-formar grupo de tres o cinco
colocar una valla en la zona cuatro el atleta la salta y después el entrenador lanza un balón al acomodador que está en zona tres, el jugador hace la carrera de ataque, salta, golpea el balón y después de eso se forma atrás de los demás compañeros, este ejercicio se repetirá por un tiempo de tres o cinco minutos, dependiendo de la cantidad de jugadores que se tengan en el momento de la participación del entreno, se realizaran de tres o dos repeticiones por grupo.



OBSERVACIONES: corrección de errores en los aspectos técnicos de la ejecución de la entrada de ataque, posición, carrera, golpeo, caída.



PRE SELECCIÓN FEMENINA SUB 20 DE VOLEIBOL DE NICARAGUA

PRE SELECCIÓN FEMENINA SUB 20 DE VOLEIBOL DE NICARAGUA							
instalaciones	ind	fecha	5/21/20 21	lugar	ind	rama	femenino
entrenador	Jorge Luis mena moraga - Nancy Karina Solís López, Víctor santana			departamento	managua		
materiales	balones, red, conos	microciclo	ordinario	día	viernes	sesión de entreno	1
objetivo general	técnico	táctico	físico		psicológico		
	postura de los pies y brazos	golpear la pelota con la palma abierta	desplazamientos laterales y carreras corta		concentración y optimismo		
	descripción del ejercicio	tiempo	formas organizativas		indicaciones metodológicas		
FLEXIBILIDAD		MINUTOS	10				
CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DEL EJERCICIO	TIEMPO	FORMAS ORGANIZATIVAS		INDICACIONES METODOLOGICAS		



	<p>calentamiento general, trote alrededor de la cancha estiramiento no más de 10 minutos bloqueos dobles, por zona</p>	<p>MINUTOS</p>	<p>10</p>		<p>trote suave, corrección de errores</p>
	<p>MINUTOS</p>	<p>30</p>		<p>corrección de errores mantener la misma velocidad</p>	



	<p>activaciones: terminado el calentamiento específico se procederá a realizar piques de velocidad hasta alcanzar el máximo en la activación el atleta se tomará pulsaciones si estas están en 80 se recomienda repetir hasta que estas estén en 180 tratar de tomarla la pulsación el entrenador como mejor medida. finalizado se hace un estiramiento con el equipo que luego se pasara a la parte principal.</p>			
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>1-formar grupo de tres o cinco colocar una valla en la zona cuatro el atleta la salta y después el entrenador lanza un balón al acomodador que está en zona tres, el jugador hace la carrera de ataque, salta , golpea el balón y después de eso se forma atrás de los demás compañeros, este ejercicio se repetirá por un tiempo de tres o cinco minutos, dependiendo de la cantidad de jugadores que se tengan en el momento de la participación del entreno, se realizaran de tres o dos repeticiones por grupo.</p>	<p>SOLITOS</p>	<p>60</p> 	<p>corrección de errores concentración, los brazos en frente de los hombros</p> <p>siempre corregir la entrada de ataque no se debe dejar de corregir al atleta.</p>



PARTE FINAL RECUPERACION	<p>trote suave dos vueltas alrededor de la cancha, hablar de la practica si se alcanzó el objetivo a cumplir.</p>	MINUTOS	10		<p>recuperación adecuada volver a la calma, trote suave, estiramiento del tren inferior y superior.</p>
OBSERVACIONES					



EJERCICIO NÚMERO DOS RECIBO Y ATAQUE CON BLOQUEO

objetivo

técnico: postura de los brazos, entrada de ataque

táctico: golpeo de la pelota en el bloqueo

físico: desplazamientos, carreras cortas, entradas de ataques

psicológico: concentración y trabajo en equipo

descripción del ejercicio

el ejercicio es en grupos, antes de todo eso se tiene que hacer los siguientes pasos, cuando se pretende llegar a la parte principal del entreno

1. flexibilidad: 10 minutos

2. calentamiento general: 20 minutos

3. calentamiento específico:

4. parte principal: 20-40 minutos

5. recuperación: 10 minutos

materiales: vallas de 50 cm, cancha, balones,

se forman grupos de cinco atletas, se colocan dos vallas en zona cinco de la cancha Y un entrenador en la zona uno con balón, este saca al jugador que salta después de recibir corre atacar un balón por zona cuatro de la cancha, que es lanzando por otro entrenador que está en la cancha donde reciben este lanza el balón a un acomodador que se encuentra en zona tres después de dicho ataque corre al final de la cancha para volver a saltar después que pasan sus compañeros este ejercicio es por tres o cuatro minutos, tres o dos repeticiones.



OBSERVACIONES: corrección de errores en los aspectos técnicos de la ejecución de la entrada de ataque, posición, carrera, golpeo, caída. Apoyar el ataque del equipo



EJERCICIO NÚMERO TRES BLOQUEO, DEFENSA Y ATAQUE

objetivo

técnico: postura de los brazos, entrada de ataque

táctico: ataque en diagonal

físico: desplazamientos, carreras cortas, entradas de ataques

psicológico: concentración y trabajo en equipo

descripción del ejercicio

el ejercicio es en grupos, antes de todo eso se tiene que hacer los siguientes pasos, cuando se pretende llegar a la parte principal del entreno

1. flexibilidad: 10 minutos

2. calentamiento general: 20 minutos

3. calentamiento específico:

4. parte principal: 20-40 minutos

5. recuperación: 10 minutos

materiales: vallas de 50 cm, cancha, balones,

se forman grupos de tres o cinco atletas, se colocan en zona cuatro, se coloca en zona dos un entrenador en un cajón, y otro en zona cuatro de la otra cancha, un acomodador en zona tres de la cancha de los atletas un entrenador en cancha de los atletas para que tire el balón al acomodado, teniendo todo listo el jugador inicia bloqueando a en zona cuatro después abre a la defensa, que atacan en la diagonal, después corre hacia la zona cuatro el entrenador le tira el balón a l acomodador y este realiza un pase a zona cuatro que el jugador tiene que atacar, tres repeticiones de 3 o cinco minutos.



OBSERVACIONES: corrección de errores en los aspectos técnicos de la ejecución de la entrada de ataque, posición, carrera, golpeo, caída. Apoyar el ataque del equipo, mejorar el ataque en la diagonal



8 CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos y los hallazgos relevantes descritos, el presente estudio arribó a las siguientes conclusiones:

- Se logró describir las características socio demográfico de las jugadoras pre seleccionadas de voleibol femenina sub 20, siendo la mayoría originarias de Managua y Masaya respectivamente, en relación a la edad la mayoría están entre las edades de 15, 17, 18 y 19 a más respectivamente, De acuerdo al nivel académico la mayoría estudian en el nivel de secundaria, el centro donde estudian la mayoría son de centros públicos y en relación a la talla en centímetros y el peso en kilogramos la mayoría están en la talla de 1.71 a 1,75 cms y el peso de 51 a 60kg respectivamente
- Se logró Identificar los errores más comunes que conllevan a una baja efectividad en la técnica del golpeo del balón en sus cinco fases de las jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de volibol. siendo de gran relevancia que en todas las fases y Según la observación en la ejecución de la técnica de golpeo del balón presentan mayores errores de la primera a la tercera repetición, sin embargo, de la cuarta a la sexta repetición mejoran sustantivamente con las correcciones orientadas por los entrenadores.
- Se logró analizar la efectividad de la ejecución de la técnica de golpeo del balón en jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenina de voleibol, y de acuerdo a las repeticiones las jugadoras presentaron mejor dominio de la técnica entre la repetición número cuatro al número seis, estando entre los parámetros de muy bueno a excelente según la observación en la en cada una de las repeticiones
- Se logró Ejecutar un plan de 6 sesiones de entrenamiento con ejercicios físicos para mejorar la técnica del golpeo del balón en sus cinco fases de las jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenina de volibol, para la Ejecución correcta del golpeo del Balón en el Ataque de Voleibol, siendo ésta, en tres fases de ejercicios:
 - **EJERCICIO NÚMERO UNO GOLPEO DEL BALÓN CON LA PALMA ABIERTA**
 - **EJERCICIO NÚMERO DOS RECIBO Y ATAQUE CON BLOQUEO**
 - **EJERCICIO NÚMERO TRES BLOQUEO, DEFENSA Y ATAQUE**



9 BIBLIOGRAFÍA

- Delval, J. (2000). Aprender en la vida y en la escuela (Vol. 2). *Ediciones Morata*.
- Federación Puerto Riqueña de Voleibol, FEDPURVOLI. (30 de noviembre de 2021). *fedpurvoli*. Recuperado el 02 de OCTUBRE de 2021, de <https://fedpurvoli.com/wp-content/uploads/2021/01/HISTORIA-DEL-VOLEIBOL.pdf>
- Gombrich, E. (1993). *Historia del Arte, (The Story of Art)* (Decimosexta ed.). (Ernst, Ed., & R. S. Torroella., Trad.) México, México: Diana. doi:ISBN 968-13-3200-8
- Hernández, F. y. (2000). Metodología de la Investigación. En S. H. Batista, *Metodología de la Investigación* (pág. 26). México. doi:ISO9001:2000
- Hernández, F. y. (2006). *Metodología de la Investigación* (Cuarta ed.). México. doi:ISBN: 970-10-5753-8
- Hernández, V. C. (15 de enero de 2014). Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes deportistas de alto rendimiento. *Instituto Tecnológico de Sonora, Educar para Trascender*, 71. doi:ISO: 9001:2008
- Jürgens, I. (2006). PRÁCTICA DEPORTIVA Y PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 6(22), 62-74. doi: ISSN: 1577-0354
- KEEFER, A. (2005). FIRSTSEARCH: SERVEI EN LINIA PER A L'USUARI FINAL. *Biblioteconomía*, 1-18. doi:ISBN: 0214-0349
- Latorre, S. M. (2014). Factores que Influyen en la Práctica Deportiva y Causas de Abandono Deportivo en la Población Adolescente. *Facultad de Educación de Zaragoza*. Recuperado el 19 de agosto de 2021, de <https://zagan.unizar.es/record/16907/files/TAZ-TFG-2014-2122.pdf>
- López Muñiz, G. (2016). *La formación del entrenador de Rugby en la región Andaluza*. Sevilla: Universidad Pablo Olavide.
- Montero, M. E. (2017). *Sevilla, Universidad Pablo De Olavide*. Obtenido de <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/5383/meneses-montero-tesis-16-17.pdf>
- Morgan, D. (2015). ¿Que son los Grupos Focales de Investigación? Recuperado el 22 de Noviembre de 2019, de <https://:catarina.udlap.mx> > tales > documentos > lco > magadan_p_ge > capitulo5
- Murillo, A. (2008). *Factores que influyen en el Rendimiento Académico*. Recuperado el 25 de septiembre de 2017, de <https://es.slideshare.net/1234509876>



- Ñaupás , H., Valdivia , M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis* (5ta ed.). Bogotá, Comobía: ediciones de la U.
- Padrón, J. (2007). Tendencias Epistemológicas de la Investigación Científica en el Siglo XXI. (C. d. Moebio, Ed.) *Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 28: 1-28. doi:ISSN 0717-554X
- Quintana., L. R. (02 de octubre de 2021). Entrada de Ataque de Segundo tiempo en el Voleibol. (N. S. Jorge Mena, Entrevistador) Recuperado el 18 de octubre de 2021
- Quiroga, S. (2000). Democracia, comunicación, cultura popular y deporte. (efdeportes, Ed.) *Revista digital*(18). Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd18a/democ.htm>
- Rabines. (2002). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados*. Perú. Recuperado el 17 de agosto de 2017, de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Salud/Rabines_J_A/CAPÍTULO1
- Restrepo, D. d. (2007). *Educación Corporal y Salud: Gestación, Infancia y Adolescencia* (Primera ed.). Medellín , Colombia: Funámbulos. doi:9587140680, 9789587140682
- Ríos, L. S. (18 de junio de 2004). *La Teoría y su Función en los Tres Modelos de Investigación*. (U. A. Manizales, Ed.) Recuperado el 08 de abril de 2021, de INVESTIGACIÓN.
- Rojas, M. A. (15 de junio de 2007). *Aproximación a la Investigación Cualitativa en Psicología y la Educación*. (U. C. Rica, Editor) doi:4 (4):58-81, ISSN 1659 – 1852
- significados.com*. (s.f.). Recuperado el 02 de octubre de 2021, de <https://www.significados.com/voleibol/>
- Soza, M. M. (2019). Estilo de vida saludables. Recuperado el 08 de mayo de 2020, de <http://Users/Matematica/Downloads/48-Texto%20del%20artículo-73-1-10-20191218.pdf>



10 ANEXOS



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Yo _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este proceso de investigación.

Firma del Docente y/o Administrativo

Fecha

He explicado al Sr(a)._____ La naturaleza y los propósitos del tema en investigación, le he explicado acerca de los beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

Firma de investigador/es

Fecha.





**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO UNAN MANAGUA
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

Objetivo: La presente encuesta tiene como objetivo de describir las características socio demográficas de las jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenino de voleibol

No. de encuesta: _____ **Fecha:** ___/___/___ **Nombre del encuestador:** _____

I. DATOS GENERALES.

Marque con una "X", SOLO UNA DE LAS OPCIONES.

Iniciales de Datos personales del encuestado: _____

➤ **EDAD EN AÑOS:**

1). (15): ____, 2). (16): ____, 3). (17): ____, 4). (18): ____, 5). (19): ____; 6). Más de 19: ____

➤ **PROCEDENCIA DONDE VIVE ACTUALMENTE:**

1) Managua __; 2) Masaya __; 3) Granada __. 4). Carazo: __, 5). León: __, 6). Otro Departamento: __

➤ **NIVEL ACADÉMICO ACTUAL:**

1). Ninguno: __, 2). Primaria: __, 3). Universitaria: _____, 4). Otro: _____

➤ **TIPO DE CENTRO DE ESTUDIO DONDE ESTUDIA:**

1). Estatal (Público): __, 2). Privado: __, 3). Semi Privado: _____, 4). Otro: _____

➤ **CUÁL ES SU TALLA EN CENTÍMETROS:**

1). 40-1.60: ____; 2). 1.61-1.75: ____; 1.76 a más: ____

➤ **CUÁL ES SU PESO EN KG**

1). 40-50kg: ____; 2). 51-60kg: ____; 3). 61-70kg: _____, 4). 70 a más: _____

➤ **ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN SU TALLA:**

1). (menos de 18): __, 2). (18-21): __, 3). (22-25): __, 4). (26-29): __, 5). (30 a más): __

!!! Muchas Gracias!!!





Objetivo: Observar y Analizar la efectividad en la técnica del golpeo del balón en jugadoras de la preselección nacional sub 20 femenina de voleibol

MARQUE CON UNA X LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO QUE CORRESPONDA

Sesión #: 1	Sesión#: 2	Sesión# 3	Sesión#: 4	Sesión#: 5	Sesión#: 6

INICIALES DEL NOMBRE DE LAS JUGADORA A OBSERVAR: _____

ESCRIBA LA POSICIÓN QUE JUEGA LA JUGADORA: _____

Escriba la nota que a Ud. le corresponde.

Marque con una "X", SOLO UNA DE LAS OPCIONES.

Indicadores de las Categorías:

- 1): Deficiente
- 2): Regular
- 3): Muy Bueno
- 4): Excelente

Preparación	1). (Deficiente): _____ 2). (Regular): _____ 3). (Muy Bueno): _____ 4). Excelente: _____
Carrera	1). (Deficiente): _____, 2). (Regular): _____ 3). (Muy Bueno): _____, 4). Excelente: _____
Salto o Despegue	1). (Deficiente): _____, 2). (Regular): _____ 3). (Muy Bueno): _____, 4). Excelente: _____
Golpeo	1). (Deficiente): _____ 2). (Regular): _____ 3). (Muy Bueno): _____ 4). Excelente: _____
Caída	1). (Deficiente): _____ 2). (Regular): _____ 3). (Muy Bueno): _____ 4). Excelente: _____





**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO UNAN MANAGUA
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

Protocolo de Entrevista al Director de Deportes de la UNAN MANAGUA

FASE 1: Rapport: Buenas Días/Tarde/Noches, somos estudiantes de la carrera de educación física y deportes de la facultad de educación e idiomas de la UNAN MANAGUA, y les solicito su colaboración para responder las preguntas que se les presenta en el siguiente cuestionario, sus respuestas serán de mucha importancia para el estudio, La información que nos proporcione, será confidencial y se utilizará únicamente con fines meramente académicos. El cuestionario dura 15 minutos aproximadamente, gracias por su colaboración. Para ello es necesario que nos brinden su Consentimiento para llevarla a cabo:

FASE 2: Contenidos (preguntas)

Objetivo: Caracterizar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludables de la UNAN Managua. Fecha: __/__/__ Nombre del entrevistador: _____

Ficha Técnica del Protocolo de Entrevista

- a. **Método:** Entrevista cualitativa
- b. **Técnica:** Entrevista centrada en un problema.
- c. Estilo de preguntas: semi estructurada.
- d. **Fecha programada para la entrevista:**
- e. **Duración de la entrevista:** 10 a 15 min.
- f. Descripción del **lugar de la entrevista:**
- g. **¿Quién lo va a entrevistar?:** El Investigador.
- h. **Descripción de las características del informante:**

Preguntas del tema de entrevista:

1. ¿Explique cuáles son los parámetros que utilizan para conformar la pre selección nacional sub 20 de voleibol femenino?
2. ¿Explique cómo es la organización para el desarrollo de las actividades de cada sesión de entrenamiento?
3. ¿Explique cuáles son las posibles deficiencias que presentan las jugadoras de la pre selección nacional sub 20 femenino de voleibol?

FASE. 3: Salida

1. ¿Cómo se sintió al contestar las preguntas?
2. ¿Quiere decir algo más al respecto?
3. ¿Puedo volver a entrevistarle?
4. Al final de la investigación usted realizará una evaluación o validación de los resultados, además recibirá una copia en digital o en físico del mismo

“Muchas Gracias”



MATRIZ DE COHERENCIA METODOLÓGICA

Objetivos	Estrategia metodológica	Métodos cuantitativos-cuantitativos	Métodos cuantitativos-cualitativos	Observación	Entrevista		Métodos grupales			Análisis de contenido	
	Método Etnográfico	Encuesta	Escala de Likert	Directa	Centrada	En profundidad	De discusión	De información	Predictivos (Técnica Delphi)	Por constructos	Por triangulación
Describir las características socio demográfico de las jugadoras	X	X	X								
Identificar los errores más comunes que conllevan a una baja efectividad en la técnica del golpeo del balón	X	X	X								
Correlacionar las características socio demográficas con la efectividad de la ejecución de la técnica	X	X	X	X	X					X	X
Ejecutar un plan de 13 sesiones de entrenamiento con ejercicios físicos para mejorar la técnica del golpeo del balón	X	X	X	X	X					X	X

EVIDENCIAS (FOTOSSSS)







