



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR ESTE  
DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA  
2021



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR  
ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA  
2021



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

EXAMEN COMPLEXIVO

FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS  
TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS  
EDUCATIVOS.

QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE

MACHALA, 28 DE ABRIL DE 2021

MACHALA  
28 de abril de 2021

# PRACTICO COMPLEXIVO QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR

*por Wilmer Bolivar Quezada Honores*

---

**Fecha de entrega:** 12-abr-2021 05:04p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1557543515

**Nombre del archivo:** COMPLEXIVO\_PRACTICO\_TITULACI\_N.docx (194.04K)

**Total de palabras:** 4287

**Total de caracteres:** 23671

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS., otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 28 de abril de 2021

  
QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR  
0704324797



**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES CARRERA DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

**CASO PRÁCTICO EXAMEN COMPLEXIVO**

**TÍTULO**

**FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA  
FOMENTAR ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS  
EDUCATIVOS.**

**AUTOR**

**WILMER BOLIVAR QUEZADA HONORES**

**TUTOR**

**LIC. LUIS FELIPE MONTERO ORDOÑEZ Mg. Sc.**

**MACHALA**

**2021**

## PRACTICO COMPLEXIVO QUEZADA HONORES WILMER BOLIVAR

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>2%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>2%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>0%</b> PUBLICACIONES	<b>0%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.mysciencework.com</b> Fuente de Internet	<1%
<b>2</b>	<b>Joelma Abrantes Guedes Temoteo, Jammilly Mikaela Fagundes Brandão, Jefferson Oliveira da Silva-Lacerda. "Expectativa x Experiência: análise de avaliações publicadas em redes sociais sobre a qualidade dos serviços de meios de hospedagem classificados pelo SBClass", Revista Turismo em Análise, 2017</b> Publicación	<1%
<b>3</b>	<b>docplayer.fi</b> Fuente de Internet	<1%
<b>4</b>	<b>home.inder.co.cu</b> Fuente de Internet	<1%
<b>5</b>	<b>www.ieipe.edu.mx</b> Fuente de Internet	<1%
<b>6</b>	<b>cruce.iteso.mx</b> Fuente de Internet	<1%

**7** [journals.openedition.org](http://journals.openedition.org) <1%  
Fuente de Internet

---

**8** [www.faparm.com](http://www.faparm.com) <1%  
Fuente de Internet

---

**9** [www.mutxamel.org](http://www.mutxamel.org) <1%  
Fuente de Internet

---

**10** [moam.info](http://moam.info) <1%  
Fuente de Internet

---

Excluir citas Apagado

Excluir bibliografía Apagado

Excluir coincidencias Apagado



## **RESUMEN**

**TEMA: FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.**

**AUTOR: WILMER BOLÍVAR QUEZADA HONORES**

**TUTOR: LUIS FELIPE MONTERO ORDÓÑEZ**

El voleibol es una disciplina deportiva que necesita rapidez y velocidad en la jugada. En este deporte predominan los fundamentos técnicos que son necesarios conocerlos y aplicarlos durante el partido. Estos no son otra cosa que los conocimientos apropiados que poseen los jugadores en realizar los movimientos de desplazamiento, para el saque, ataque, bloqueo y defensa durante el juego poniendo el dinamismo en la competencia deportiva. En el desarrollo de estos fundamentos inciden factores psicológicos, físicos y técnicos que contribuyen a la realización de una buena jugada.

En la realización del presente ensayo se planteó como objetivo general: Establecer los factores que inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol para fomentar este deporte en los centros educativos. Como objetivos específicos: Analizar cuáles son los factores que incurren en el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol. Determinar la importancia del dominio de los fundamentos técnicos y las tácticas del voleibol.

Para cumplir con los objetivos planteados, se realizó una investigación bibliográfica seleccionando fuentes científicas que sustentan la fundamentación teórica de los fundamentos técnicos del voleibol y los factores que inciden en ellos. Entre los factores psicológicos predominan el pensamiento, lenguaje, percepción, precisión y memoria. Entre los físicos la velocidad y flexibilidad; y, entre los técnicos está el desplazamiento, postura y formas de golpeo. El análisis de estos factores permite conocer qué aspectos inciden favorablemente en el juego del voleibol; así como también, que jugadas o equivocaciones no se deben cometer otra vez.

**PALABRAS CLAVES:** Voleibol – fundamentos técnicos – factores psicológicos – físicos –técnicos.

## **ABSTRACT**

**TEMA: FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.**

**AUTOR: WILMER BOLÍVAR QUEZADA HONORES**

**TUTOR: LUIS FELIPE MONTERO ORDÓÑEZ**

Volleyball is a sport that requires speed and speed in the play. In this sport the technical fundamentals predominate that are necessary to know and apply them during the match. These are nothing other than the appropriate knowledge that the players have in performing the movements of displacement, for the serve, attack, blocking and defense during the game, putting dynamism in sports competition. In the development of these fundamentals, psychological, physical and technical factors affect the performance of a good play.

In carrying out this essay, the general objective was: To establish the factors that influence the development of the technical foundations of volleyball to promote this sport in educational centers. As specific objectives: Analyze what are the factors that incur in the development of the technical foundations of volleyball. Determine the importance of mastering the technical fundamentals and tactics of volleyball.

To meet the stated objectives, a bibliographic research was carried out selecting scientific sources that support the theoretical foundation of the technical foundations of volleyball and the factors that affect them. Among the psychological factors, thought, language, perception, precision and memory predominate. Among physicists, speed and flexibility; and among the technicians is the movement, posture and ways of hitting. The analysis of these factors allows us to know which aspects have a favorable impact on the game of volleyball; as well as, what plays or mistakes should not be made again.

**KEY WORDS:** Volleyball - technical foundations - psychological - physical - technical factors.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Contenido

PORTADA.. I

RESUMEN.. II

ABSTRACT. III

ÍNDICE DE CONTENIDO.. IV

INTRODUCCIÓN.. 5

DESARROLLO.. 7

El voleibol: un juego en equipo. 7

Caracterización del Voleibol 7

Fundamentos técnicos y tácticos del voleibol 8

Factores que inciden en los fundamentos técnicos del voleibol 11

Factores Psicológicos: 11

Factores Físicos: 12

Velocidad: 12

Flexibilidad: 12

Factores Técnicos: 13

Desplazamiento: 13

Postura: 13

Formas de golpeo: 14

CONCLUSIONES. 14

BIBLIOGRAFÍA.. 15

## INTRODUCCIÓN

El Voleibol es un deporte colectivo que se practica a nivel mundial que requiere de una estricta táctica, técnica y condición física. Es por esto que los jugadores de voleibol necesitan de un conocimiento táctico que es indispensable para su desempeño en esta disciplina deportiva. El voleibol se juega entre dos equipos en una cancha que está dividida por una red colocada en el centro del campo, por encima de ella debe pasar el balón que es recibido por un jugador con los brazos o con las manos. Cada equipo está integrado por seis jugadores. Este juego tiene como objetivo que la pelota caiga en el suelo o fuera del campo contrario. Por ello el equipo contrario debe utilizar las mejores tácticas y técnicas para defender y atacar evitando que la pelota caiga en el suelo.

Se han realizado diferentes investigaciones referentes al Voleibol como la realizada por Balante (2018) quien afirma que “el voleibol es un deporte que permite a través de su contexto balones, redes y terreno de juego hacer uso de diferentes estrategias de entrenamiento y pedagógicas para lograr el aprendizaje significativo de las habilidades coordinativas en un estudiante” (p. 11). Otro antecedente investigativo es el presentado por Aguirre (2020) afirma que “el voleibol debe dotar a los jóvenes de patrones de movimiento con que pueden construir nuevas posibilidades motrices y habilidades deportivas, desarrolla conocimientos, destrezas y actitudes en relación con su imagen, percepción y organización corporal, con hábitos y conductas saludables” (p. 40).

Los autores dan importancia significativa a la práctica de este deporte por ello, es necesario el dominio de los fundamentos técnicos para ejecutar el juego de la manera correcta. Las técnicas y tácticas que deben dominar los jugadores de voleibol les permiten defender el balón y no dejarlo caer al suelo o fuera del campo de juego. La práctica constante acompañado de los fundamentos será el logro del éxito en el aprendizaje del voleibol.

A pesar de la importancia que tiene este deporte, los docentes de los centros educativos de la parroquia Jambelí del cantón Machala, no desarrollan en los estudiantes los fundamentos técnicos del voleibol solo la dan como un deporte dentro del bloque de prácticas deportivas, por ello los estudiantes se desmotivan y prefieren practicar otro deporte o realizar otras actividades.

Por lo expuesto, en la presente propuesta se declara como objetivo general: Establecer los factores que inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol para fomentar este deporte en los centros educativos. Como objetivos específicos: Analizar cuáles son los

factores que incurren en el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol. Determinar la importancia del dominio de los fundamentos técnicos y las tácticas del voleibol.

Para fundamentar teóricamente la propuesta se recurre a fuentes bibliográficas de información científica de los últimos cinco años. Por ello la investigación es de tipo bibliográfica y descriptiva, describe una realidad de las instituciones educativas donde la práctica del voleibol se la realiza de manera mecánica. Por ello la propuesta es de actualidad e interesante y va a facilitar procesos de aprendizaje en el voleibol para que los estudiantes lo ejecuten sin ninguna dificultad.

## DESARROLLO

### **El Voleibol: un juego en equipo**

#### **Caracterización del Voleibol**

El Voleibol es un deporte donde se da un reto entre dos equipos separados por una red que tienen como objetivo pasar el balón al lado contrario. En este juego los voleibolistas no pueden retener el balón, lo golpean de acuerdo al límite que da el reglamento y se lo pasa al campo contrario. En este sentido, Conejero, Fernández, González, Claver y Moreno (2018) indican que “el voleibol es un deporte de colaboración-oposición, que se caracteriza por unos determinantes reglamentarios, que provocan que las acciones acontezcan de manera cíclica y secuencial, en complejos de juego diferentes” (p. 174).

Por su parte, Fernández, Rubiano y Hoyos (2017) citan a Bandyopadhyay quien manifiesta que “el voleibol es un deporte técnico-táctico...” (p. 776). Esto implica que los deportistas de esta disciplina deben dominar los fundamentos técnicos y tácticos con la finalidad de mantener el control del balón por encima de la red y dominar el juego, caso contrario tiene pocas probabilidades de ganar el partido. En este sentido, Mamani, Huayanca, Mamani, Manzaneda, Casa, Samata y Fuentes (2018) citan a Porath (2006) quien manifiesta que “en las primeras etapas de formación, la calidad de la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos determina el éxito del desarrollo deportivo” (p. 575). A decir de los autores, en el voleibol es necesario el dominio de técnicas y tácticas, indispensables para que el partido sea victorioso.

Arronte y Ferro (2020) citan a Navelo quien afirma que “el voleibol se distingue, desde su surgimiento, como espectáculo deportivo por su belleza, como juego rápido y combinado, dado por la manifestación de acciones técnico-tácticas que ponderan el papel conductor de la preparación en el entrenamiento” (p. 130). Los mismos autores manifiestan que en voleibol se desarrollan lo cognitivo, procedimental y lo actitudinal que permiten a los jugadores pensar y actuar estratégicamente durante la partida. La Federación Internacional de Voleibol (2016) afirma que “la competencia despierta fuerzas latentes, exhibe lo mejor de la habilidad, el espíritu, la creatividad” (p. 9). Por ello, este deporte es del agrado de muchas personas que se apasionan por jugar o esperar debido a la agilidad de sus jugadores y las habilidades con que mantienen el balón en el aire.

Según la Federación Internacional de Voleibol (2016) “el objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio” (p. 7). Esto se logra con concentración y buena jugada realizando un buen saque al lanzar el balón sobre la red del campo adversario hasta que toca piso a sale de las mediciones de la cancha.

González, Domínguez, Fernández, Conejero y Moreno (2016) “El carácter cíclico del voleibol produce que cuando los balones llegan en buenas condiciones al colocador, este pueda realizar la colocación en las mejores condiciones posibles, es decir, desde una zona excelente, de dedos, produciendo esto la realización de una colocación precisa” (p. 46). Por lo expuesto, el Voleibol es un deporte que deleita donde se pone en juego la actividad corporal, la posición, el saque, la defensa y una serie de técnicas y tácticas características de este juego.

### **Fundamentos técnicos y tácticos del voleibol**

Arronte, y Ferro (2020) afirman que “el voleibol se distingue, desde su surgimiento, como espectáculo deportivo por su belleza, como juego rápido y combinado, dado por la manifestación de acciones técnico-tácticas que ponderan el papel conductor de la preparación en el entrenamiento” (p. 130). En este sentido, el voleibolista necesita concentración y entrenamiento continuo, así como también el conocimiento de las técnicas y tácticas en la ejecución del juego.

Por ello, Mamani, Huayanca, Mamani, Manzaneda, Csa, Samata y Fuentes (2018) manifiesta que “el jugador debe dominar la técnica de manera racional y comprender cada uno de los movimientos corporales que intervienen en la acción del juego” (p. 577). Por lo expuesto, el rendimiento del voleibolista en el desarrollo de su técnica y táctica, es importante al momento de tomar decisiones. Otro aspecto importante es la fuerza muscular del voleibolista ya que incide en su rendimiento, en este sentido, Hernández, Tamayo, Aedo y Rojas (2021) manifiestan que “las destrezas técnicas deben ponerse al servicio de las capacidades tácticas del equipo y de los jugadores para conseguir objetivos concretos, con el fin de vencer a un oponente que, a su vez tendrá sus propios objetivo técnico-tácticos” (p. 319).

Por lo expuesto, los fundamentos técnicos del voleibol son los conocimientos apropiados que poseen los jugadores en realizar los movimientos apropiados durante el juego poniendo el dinamismo en la competencia deportiva, el conocimiento de la técnica es primordial al

momento de poner en juego el balón. Los fundamentos técnicos son el saque, recepción, ataque, bloqueo, defensa y levantada.

### **El saque**

Calizaya (2017) manifiesta que “el saque es el elemento fundamental del juego, cada vez que este se interrumpe por una falla, se reanuda con un saque. El equipo que no sabe sacar, no puede ganar”(p. 19). El sacador tiene la obligación de realizar bien la jugada ya que dispone de ocho segundos y es el único momento en el que este puede controlar el balón.

En el saque se consideran tres zonas, Gil, Claver, Fernández, Moreno y Moreno (2016) señalan:

Zona 1: El saque es realizado en la franja de tres metros de ancho, desde la línea lateral derecha y detrás de la línea de fondo. Zona 6: El saque es realizado en la franja de tres metros de ancho ubicada a tres metros de las líneas laterales y detrás de la línea de fondo. Zona 5: El saque es realizado en la franja de tres metros de ancho, desde la línea lateral izquierda y detrás de la línea de fondo (p. 442)

### **Recepción:**

González, Moreno, Fernández, Claver y Moreno (2016) citan a Palao, Rocha y Barbanti quienes manifiestan que “la recepción tiene una gran importancia en la construcción del ataque y en el consecuente rendimiento en el juego (p. 149). El jugador se coloca y mira al campo opuesto, reposa su cuerpo en los pies están flexionados y el tronco inclinado hacia al frente

### **Ataque:**

Conejero, Claver, Fernández, Gil y Moreno (2017) manifiestan que “El Remate o ataque es el elemento más complejo del voleibol, ya que se debe resolver en el aire tanto los problemas técnicos del golpe como los tácticos. En el remate se concentra toda la acción ofensiva del equipo” (p.29) Por ello, se lucha por la recuperación del balón. Esta acción debe ser fuerte y se debe dirigir hacia donde haya problemas en el campo opuesto, en el ataque se distinguen las siguientes fases: carrera, vuelo, golpe y caída.



El Remate o ataque es una jugada de gran complejidad a resolver porque se porque con el balón en el aire se resuelven problemas técnicos de golpe, así como los tácticos. su objetivo es conseguir el tanto o recuperar el balón.

### **Bloqueo:**

El bloqueo consiste en saltar realizando un desplazamiento de forma perpendicular o paralelo a la red. En el bloqueo se intercepta el ataque del equipo contrario y se salta junto a la red con brazos extendidos para que no pase el balón y regrese al otro campo.

### **Defensa:**

Conejero, Claver, Fernández, Gil y Moreno (2017)manifiestan que “El objetivo de la defensa es buscar acciones y posicionamientos que puedan contrarrestar o minimizar las acciones de ataque del oponente. En voleibol existe un marcado desequilibrio entre el ataque y la defensa, predominando el primero sobre el segundo” (p. 30). Los mismos autores manifiestan que “es una acción intermedia, porque con ésta no se puede conseguir punto directo, pero si afecta al rendimiento, cuanto mayor calidad tenga la defensa, mayor será la calidad en colocación y por consiguiente en el ataque, posibilitando un mayor rendimiento” (p. 30). Esto nos indica que el defensa juega un papel importante en el juego ya que de él también depende una buena jugada y entre sus funciones es tener buena técnica y táctica para darse cuenta de la posición de los jugadores del equipo contrario.

### **Factores que inciden en los fundamentos técnicos del voleibol**

En el juego del voleibol inciden factores psicológicos, físicos y técnicos, los mismos que se detallan a continuación:

#### **Factores Psicológicos:**

Los factores psicológicos inciden en los fundamentos técnicos del voleibol. Estos están relacionados con el pensamiento, memoria, comunicación, percepción y precisión. Al respecto, Cueto, Burgueño, Morales y Medina (2019) manifiestan que “en el contexto deportivo los niños en etapas de iniciación, requieren una madurez psicológica y cognitiva que no siempre se alcanza en edades precoces, limitando el papel del niño a roles no tan activos como pudieran ser deseables” (p.328). Es decir, los factores psicológicos inciden

significativamente en los jugadores porque de ello depende su rendimiento en el campo deportivo.

Por su parte, Parada y Manrique (2016) manifiestan que “el factor psicológico puede determinar, en gran medida, el resultado final: victoria versus derrota, aportando así a la ruptura de un paradigma para los expertos en el entrenamiento deportivo” (p. 95). La acotación del autor es importante porque muchas personas expertas se preguntan por qué los grandes deportistas que siempre están capacitados y preparados para afrontar diversas competencias, se lamentan por haber perdido al tomar una mala decisión durante el juego.

El desarrollo del pensamiento incide en la toma de decisiones, para desenvolverse independientemente con rapidez y efectividad al momento de las recepciones defensivas. El jugador con un pensamiento cognoscitivo desarrollado está en capacidad de controlar sus emociones y detectar rápidamente las acciones del equipo contrario y actúa anticipadamente

El pensamiento está unido al lenguaje que interviene de manera verbal y no verbal durante el partido. La comunicación está presente durante todas las fases de juego y en la aplicación de los fundamentos técnicos del voleibol, principalmente en la recepción cuando la defensa pide el balón, esto estimula a que los jugadores realicen una intercomunicación acertada con la finalidad de dar una buena jugada.

Entre los factores psicológicos también se encuentra la percepción y precisión que les permite deslirse hacia el lugar correcto y pertinente para lanzar o receptar el balón realizando así una buena jugada, se ubica en el tiempo y el espacio, pone en práctica su percepción visual para ser asertivo en las acciones a realizar. Está a tiempo en la zona defensiva, se ubica debajo del balón para enviar a la zona correcta.

La memoria es otro factor importante porque los jugadores tienen la capacidad para retener las acciones técnicas o tácticas aprendidas durante el entrenamiento. Reconocer las experiencias que ha tenido de partidos anteriores, estos recuerdos le ayudan a fortalecer sus acciones y evitar equivocaciones en la jugada.

Además de los señalados anteriormente también hay que tomar en cuenta otros factores psicológicos como el nivel motivacional, tienen una actitud positiva, control de emociones, mantenerse siempre relajado y energizado, estar siempre alerta, ser muy centrado y mantener la calma dentro del juego.

## **Factores Físicos:**

La condición física del jugador de voleibol juega un papel importante en la jugada, porque junto con la coordinación y concentración inciden en los movimientos veloces que realizan durante el partido. La buena preparación física muscular permite que la velocidad y flexibilidad sean determinantes en el juego.

### **Velocidad:**

El voleibol se caracteriza por ser un deporte de acciones rápidas, dinámicas y veloces, donde la capacidad física es primordial para la realización de acciones de defensa. En el voleibol la velocidad de reacción juega un papel importante ya que el jugador realiza acciones rápidas en menor tiempo desplazándose de un lugar a otro.

### **Flexibilidad:**

Villaquirán, Molano, Portilla y Tello (2020) manifiestan que “existen evidencias de que la flexibilidad, es primordial en el voleibol, ya que existen evidencias que sugieren que el entrenamiento de la movilidad articular a diario podría ser beneficioso para la prevención de lesiones” (p. 149). Por ello, la flexibilidad y la movilidad articular, le permiten al voleibolista el logro del estiramiento suficiente.

Cantillo y Camargo (2019) manifiestan que “La flexibilidad es la capacidad de realizar grandes excursiones en las articulaciones en los movimientos que se realizan” (p. 108). La flexibilidad debe ser entrenada porque se necesita movilidad en brazos y piernas para recibir el balón y lanzarlo al campo contrario.

Cantillo y Camargo (2019) también indican que la flexibilidad tiene dos componente básicos: “la movilidad articular, es decir, la capacidad de movilización de cada una de las articulaciones y el elongamiento (estiramiento) muscular, que es la capacidad de la musculatura de distenderse o elongarse y recuperar su posición inicial” (p.108). Por lo expuesto, es importante realizar entrenamientos para fortalecer la flexibilidad de los músculos y articulaciones con la finalidad de que los jugadores puedan desplazarse con facilidad en el campo de juego.

## **Factores Técnicos:**

### **Desplazamiento:**

Los desplazamientos son factores técnicos que inciden significativamente en los fundamentos técnicos del voleibol. Se constituyen en prácticas y acciones necesarias para realizar una buena jugada. González, Moreno, Fernández, Claver y otros. (2016) indican que “los desplazamientos pueden ser cortos y largos, los primeros son más característicos en el juego y se realizan principalmente en forma de paso o de saltos; mientras que los segundos, es la sucesión de pasos y las carreras” (p. 46). Los jugadores deben tener mucha habilidad motriz para desplazarse tanto para recibir como para atacar.

### **Postura:**

Las posturas en el lugar correcto ayuda al ataque y a la defensa oportuna. Los jugadores deben tener conocimiento de los lugares que son claves para realizar la jugada. Así mismo deben desarrollar perspicacia para reconocer las posturas del equipo contrario para poder atacar o defender.

### **Formas de golpeo:**

Las formas de golpeo se refieren a los tipos de saque. Al respecto, Gil, Claver, Fernández, Moreno y Moreno (2016) indican que el “apoyo saque es la que realiza el jugador al ponerse en contacto con el suelo. El salto saque donde los pies del jugador no se encuentra en contacto con el suelo” (p.443). Saber realizar un saque es importante porque de ello depende que los jugadores reciban el balón y se realice una excelente jugada,

## CONCLUSIONES

En el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol inciden factores, psicológicos, físicos y técnicos que permiten que se realice el saque, recepción, ataque, bloqueo y defensa de manera correcta y se logre una buena jugada. Por ello, es necesario que entrenadores y entrenados dominen los fundamentos técnicos del voleibol con la finalidad de que realicen jugadas asertivas y logren el objetivo que es ganar el partido.

Entre los factores psicológicos se encuentran el pensamiento, lenguaje, percepción, precisión y memoria. Estos factores son decisivos al momento de jugar porque de la aplicación de ellos depende que los jugadores se desempeñen bien en el campo de juego. Los factores físicos son indispensables por la movilidad y flexibilidad que debe tener el jugador indispensable para saltar, estirarse y volver a su posición de jugada, estos factores necesitan de entrenamiento diario para lograr los triunfos deseados. Los técnicos como el desplazamiento, postura y formas de golpe complementan estos factores que también juegan un papel importante al momento del partido.

Los fundamentos técnicos del voleibol son los conocimientos indispensables que poseen los jugadores en realizar los movimientos apropiados durante el juego poniendo el dinamismo en la competencia deportiva, el conocimiento de la técnica es primordial al momento de realizar una jugada. El conocimiento de los fundamentos técnicos y las tácticas del voleibol permiten dominar el juego, realizar buenos saques, ataques, bloquear a los contrincantes y defender su campo de juego. Con un buen entrenamiento y tomando en cuenta los fundamentos técnicos y los factores que inciden en su aplicación los jóvenes están en capacidad de lograr grandes triunfos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, J. (2020). *Propuesta formativa para la enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol dirigida a estudiantes del grado 10-2 de la Institución Educativa de Jesús del Municipio de Concordia*. Obtenido de <http://200.9.158.38/bitstream/handle/123456789/694/Documento%20Tesis%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arronte, J. y Ferro, B. (2020). El proceso de iniciación deportiva escolar en voleibol: una mirada de renovación para su aprendizaje. *PODIUM: Revista de Ciencias y Tecnología en la Cultura Física*, 130.
- Balante, F. (2018). *Entrenamiento para mejorar la coordinación de la práctica del voleibol en niños de 10 a 12 años*. Obtenido de deporte. Y un deporte como el voleibol nos permitirá a través de su contexto “balones,
- Calizaya, H. (2017). *Nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de sexto grado*. Obtenido de [http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5314/Calizaya\\_Mamani\\_Henry\\_Rolando.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5314/Calizaya_Mamani_Henry_Rolando.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cantillo, G. y Camargo, D. (2019). Entrenamiento de la flexibilidad en voleibol sentado. *Revista Cuerpo, Cultura y Movimiento* , 108.
- Conejero, M., Claver, F., Fernández, C., Gil, A., y Moreno, M. (2017). Toma de decisiones y rendimiento en las acciones de juego intermedias y finalistas en voleibol, en setscon diferente resultadoRETOS. Nuevas TendeRETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, . *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29.
- Conejero, M., Fernández, C., González, J., & Clver, F. y otros. (2018). Asociación entre la función en juego, toma de decisiones y rendimiento en voleibol. *Revista de Psicología del Deporte* , 174.

- Cueto, B., Burgueño, R., & Morales, E. y. (2019). Metodologías activas para la mejora de la iniciación al voleibol. En P. y. Ruiz, *Metodologías activas en ciencias del deporte* (pág. 328). Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Federación Internacional de Voleibol. (2016). *Regla Oficiales de Voleibol 2017-2020*.  
Obtenido de [http://www.rfevb.com/Files/Descargas/reglas\\_fivb1720-pdfEs20170914024150.pdf](http://www.rfevb.com/Files/Descargas/reglas_fivb1720-pdfEs20170914024150.pdf)
- Fernández, A., & Rubiano, P. y. (2017). Perfil morfológico de voleibolistas de altos logros. Revisión. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 776.
- García, E., & Vela, J. y Gilbert, A. (2019). Diferencias biomecánicas del remate de voleibol en jugadoras prejuveniles y juveniles. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 3.
- Gil, A., Claver, F., Fernández, C., & Moreno, A. y otros. (2016). Análisis comparativo del saque en voleibol entre los campeonatos de Espala 2005-2010. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* , 442.
- González, J., Domínguez, A., Fernández, C., & Conejero, M. y. (2016). Características de la colocación en voleibol, en etapas de formación, en sets ganados y perdidos. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 46.
- González, J., Fernández, C., Claver, F., & Gilberth, A. y otros. (2017). Estudio de los modelos de juego en voleibol de etapas de formación. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 219.
- González, J., Moreno, A., Fernández, C., & Claver, F. y otros. (2016). Asociación entre variables de la recepción y la zona de envío de la colocación en voleibol, en etapas de formación. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 149.

- Gutiérrez, D. (2020). *Educación y deportes a través del Voleibol*. Obtenido de [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/13480/1/GUTIRREZ\\_SNCHEZ\\_DIEGO\\_JOS\\_TFM\\_EDUCACION\\_FSICA.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/13480/1/GUTIRREZ_SNCHEZ_DIEGO_JOS_TFM_EDUCACION_FSICA.pdf)
- Hernández, C., Tamayo, V., & Aedo, E. y otros. (2021). Sistema de evaluación del desempeño técnico-táctico en voleibol, una propuesta sencilla. *Revista Retos*, 319.
- Mamani, Á., Huayanca, P., Mamani, N., Manzaneda, P., Casa, N., & Samata, D. y otros. (2018). Estrategia de enseñanza global para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en jugadoras de la categoría infantil. *Revista Sportis*, 577.
- Parada, B. y Manrique, D. (2016). Factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de takwondogas. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 95.
- Valladares, N., & Joao, P. y García, J. (2016). Análisis de las variable antropométricas y físico-técnicas en voleibol femenino. *E.balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 196.
- Villaquirán, A., Molano, N., & Portilla, E. y Tello, A. (2020). Flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. *Universidad y Salud*, 149.