



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación

Título de la propuesta: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS EN RECEPCIÓN DE
BALÓN EN ECUAVOLEY PARA ADOLESCENTES BARRIO SAN JOSÉ

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de **Tecnólogo/a Superior en
Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: BENALCAZAR SERRANO, MILTON DAVID

Tutor: LANDETA VALLADARES, LUIS JAIME

DMQ-marzo- 2023

Derechos de autor

Yo Benalcazar Serrano Milton David, autor de la investigación, con cédula de ciudadanía N°172744056-0, voluntariamente declaro que el trabajo de: Sistematización de experiencias en recepción de balón en Ecuavoley para adolescentes Barrio San José.

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha para la utilización del presente trabajo de investigación para sus fines pertinentes, esto en cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Milton David Benalcazar Serrano

Estudiante Egresado

C. C. 172744056-0

Correo: ratonjunior_217@hotmail.com

Celular: 0987442151

Tema	10
B.1. Introducción	10
B.2. Resumen	11
Abstract	12
B.3. Justificación	13
B.4. Antecedentes del problema	14
B.5. Planteamiento del problema	15
B.6. Formulación del problema	16
B.7. Objetivos	16
B.7.1 Objetivo General	16
B.7.2 Objetivos específicos	16
CAPITULO 1	17
Marco Teórico4	17
8.1 Sistematización de experiencia	17
8.2 Ecuavoley	17
8.2.1 Características	17
8.2.1.1 Reglamento del ecuavoley	18
8.2.1.2 Balón	19
8.2.2 Fundamentos	19
8.2.2.1 Fundamentos ofensivos	19
8.2.2.1 Saque	19
8.2.2.3 Remate	20
8.2.2.2 Fundamentos defensivos	20
8.2.2.2.1 Servicio o pase	20
8.2.2.2.2 Recepción	20
8.2.4 Adolescentes	28
8.2.5 Contracciones o espasmos súbitos	28
8.2.5.1 Músculos	28
8.2.6 Lesiones	29
8.2.6.1 lesiones de tejido óseo	29

8.2.6.2 Lesiones musculares	29
8.2.6.5 Prevención de las lesiones	30
B.9. Marco conceptual	31
9.1 Actividad deportiva/Práctica	31
9.3 Postura corporal.....	31
B.10. Marco institucional.....	32
10.1 Antecedentes históricos	32
10.2 Límites.....	32
10.3. Barrio San José	32
Objetivo General	33
Objetivos Específicos	33
Fines	33
CAPÍTULO 2.....	34
Metodología de la sistematización.....	34
B.11. Marco Metodológico.....	34
Tipos de investigación.....	34
Enfoque de la investigación.....	34
Cuantitativo	34
Tipo de investigación por los medios utilizados	34
Investigación de campo.....	34
Investigación documental	34
Por el nivel de conocimiento.....	35
Investigación exploratoria	35
Investigación descriptiva	35
Investigación histórico-lógica.....	35
Población y o muestra	35
B.12 Materiales y métodos	36
Métodos teóricos o lógicos de la investigación.....	36
Deductivo a inductivo.....	36

Método de análisis y síntesis	37
Métodos Histórico	37
Métodos empíricos de observación	37
Técnicas que se aplicaran para la sistematización	37
Encuesta	37
B.13. Actores Claves.....	37
B.13.1. Plan de Sistematización	39
B.13.1.1. Cronograma.....	40
B.14. Ejes de Análisis	43
15. Principios de hallazgos.....	44
CAPÍTULO 3.....	47
B.14. Análisis de Resultados	47
B.17. Conclusiones	56
B.18. Recomendaciones.....	57
B.19. Anexos.....	58
19.2 Documento de solicitud para elaboración del marco institucional	61
Bibliografía	62

Índice de tablas

Tabla 1.	18
<i>Los 3 jugadores de cada equipo se denominan</i>	18
Tabla 2.	35
<i>Población y muestra; Instructor. Benalcazar Serrano Milton David.....</i>	35
Tabla 3.	38
<i>Participantes adolescentes e instructor Benalcazar Serrano Milton David</i>	38
Tabla 4	40
Cronograma de la planificación	40
Tabla 5.	44
Ficha.....	44

Tabla 6.	48
Representación en tabla pregunta 2.	48
Tabla 7.	49
<i>Representación en tabla pregunta 3.</i>	49
Tabla 8.	50
<i>Representación en la pregunta 4.</i>	50
Tabla 9.	51
<i>Representación en tabla pregunta 5</i>	51
Tabla 10.	52
<i>Representación en tabla pregunta 6.</i>	52
Tabla 11.	53
<i>Representación en tabla pregunta 7.</i>	53
Tabla 12.	54
Representación en tabla pregunta 8	54
Tabla 13.	55
<i>Representación en tabla pregunta 9</i>	55

Índice de figuras

Figura 1.....	22
<i>Paso 1 para receptar el balón.</i>	22
Figura 2.....	22
<i>Paso 2 recepción alta del balón</i>	22
Figura 3.....	23
<i>Paso 3 para receptar el balón.</i>	23
Figura 4.....	25
<i>Paso 1 para receptar el balón, recepción media.....</i>	25
Figura 5.....	25
<i>Paso 2 para receptar el balón, recepción media.....</i>	25
Figura 6.....	26
<i>Paso 1 para receptar el balón, recepción baja.</i>	26

Figura 7.....	27
<i>Paso 2 para recibir el balón, recepción baja.</i>	27
Figura 8.....	27
Postura diferente de la recepción del balón.	27
Figura 9.....	43
<i>Ejes de análisis.</i>	43
Figura 10.....	48
<i>Representación gráfica pregunta 2.</i>	48
Figura 11.....	49
<i>Representación gráfica pregunta 3.</i>	49
Figura 12.....	50
<i>Representación gráfica pregunta 4.</i>	50
Figura 13.....	51
<i>Representación gráfica pregunta 5.</i>	51
Figura 14.....	52
<i>Representación gráfica pregunta 6.</i>	52
Figura 15.....	53
<i>Representación gráfica pregunta 7.</i>	53
Figura 16.....	54
<i>Representación gráfica pregunta 8.</i>	54
Figura 17.....	55
<i>Representación gráfica pregunta 9.</i>	55
Figura 18.....	58
Encuesta a participante	58

I. Dedicatoria

Esta sistematización va dedicada con todo mi amor a mi esposa por el apoyo constante en mi transcurso a lo largo de mi carrera profesional, también, por ser la pieza fundamental de nuestro hogar y no dejarme derrotar en medio camino; de manera muy especial y fundamental a mis hijas por ser mi motivación para nuestro crecimiento personal, social y profesional, incluso siendo el factor principal volver a retomar mis estudios después de mucho tiempo; el trabajo en equipo tiene sus recompensas a lo largo del tiempo.

Benalcazar Serrano Milton David

II. Agradecimiento

En primer lugar, le agradezco a Dios por darme fuerza, salud, vida y sobre todo perseverancia para poder culminar con éxito mis estudios profesionales en la carrera de Actividad Física, Recreacional y Deportiva. A mi esposa e hijas quienes siempre estuvieron en los momentos buenos y malos brindándome su amor y motivación para seguir adelante y no desmayar. A mis profesores por transmitir sus conocimientos y guiarme para ser un gran profesional, especialmente a mi tutor, Jaime Landeta por ser un gran apoyo y orientarme en el transcurso de la elaboración del Proyecto de Sistematización.

Benalcazar Serrano Milton David

Tema

Sistematización de Experiencias en Recepción de Balón en Ecuavoley para Adolescentes Barrio San José.

B.1. Introducción

Este trabajo es acerca de la Sistematización de experiencia en recepción del balón de ecuavoley para adolescentes barrió San José de la parroquia de Pomasqui, cantón Quito de la provincia de Pichincha, en Ecuador a lo largo de los años el ecuavoley ha sido el segundo deporte más practicado en la población especialmente la población adolescente, hace años atrás no era tan practicado como es en este tiempo, en el ecuavoley participan diferentes personas sin importar el sexo, edad, etnia, este deporte es reconocido a nivel nacional e internacional, hoy por hoy este deporte ha atravesado fronteras, practicado en España, Italia, Suiza, Bélgica, Estados unidos entre otros, etc.

Actualmente existen personas que han salido de Ecuador ha realizar partidos de exhibición en el exterior, esto ha ayudado a la población ecuatoriana a ser reconocida no solo por su biodiversidad, sino que también por la clase de deporte que brinda. Este es acogido por conocidos y extraños, es una de la manera que una persona pueda realizar deporte de forma saludable con cierto grado de competitividad y perseverancia.

En la primera parte de la presente sistematización se redactará la introducción, resumen, justificación, antecedentes del problema, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general y específicos, a continuación, en el primer capítulo se abordará el marco teórico en la metodológica y encuesta, donde encontraremos el marco teórico, marco conceptual y sobre todo el marco institucional.

En el segundo capítulo se abordará el marco metodológico, técnicas de investigación y herramientas.

En el tercer capítulo, finalizar se establecerán los hallazgos analizados a lo largo de la sistematización la metodología de enseñanza en el análisis y tabulación, con el enfoque de la encuesta.

B.2. Resumen

En el presente proyecto de sistematización es la elaboración de un plan de enseñanza expuesto en el objetivo planteado y sobre todo brindar un beneficio oportuno para los adolescentes del barrio San José, mejorando los fundamentos técnicos, la recepción del balón. La investigación se puso en práctica en el periodo académico 2021-2023 tiempo en el que se observó las falencias que tienen los adolescente al receptor el balón y las posibles consecuencias que puede ocurrir al no contar con una persona capacitada para brindar un plan de enseñanza acorde, direccionando con las características y en sí el movimiento motriz, para dicho proyecto se aplicará la técnica de encuesta con las que se analizará la relación de los adolescentes con la práctica trabajados con la muestra en sí de 25 adolescentes del barrio San José de Pomasqui los resultados indicarán las diferentes opiniones de cada uno de ellos en relación al conocimiento del deporte ecuavoley, para ello se utilizará como técnica la encuesta en la que se realizarán preguntas como por ejemplo cuál es el grado de conocimiento en cuanto a los fundamentos técnicos y al momento de receptor el balón, y sobre todo constatar si existe algún entrenador o capacitador o no en el Barrio San José. Después de dicho proceso se observó que no existe entrenadores o capacitadores que ayuden a estos adolescentes a desarrollar sus habilidades motrices y fortalecer dichos movimientos. Este deporte ayuda a muchos adolescentes a un cambio de vida y mejorar su salud, fomentando la practica al deporte, esto no solo brinda características favorables a los adolescentes sino también a toda la población.

Está sistematización es interesante, ya que el ecuavoley es uno de los principales deportes que se practican a nivel nacional y también es practicado gracias a las migraciones en países europeos y americanos qué tuvieron una gran acogida al deporte ecuatoriano.

Palabras claves: Ecuavoley, Recepción, Fundamentos Técnicos, adolescentes

Abstract

The present systematization project is the elaboration of a teaching plan set out in the proposed objective and above all to provide a timely benefit for the adolescents of the San José neighborhood, improving the technical fundamentals, the reception of the ball. The research was implemented in the academic period 2021-2023, during which time it was observed the deficiencies that adolescents have when receiving the ball and the possible consequences that may occur when not having a person trained to provide a teaching plan according to the characteristics and the motor movement itself, For this project we will apply the techniques of observation and survey with which we will analyze the relationship of adolescents with the practice worked with the sample itself of 25 adolescents, of the San Jose de Pomasqui neighborhood, the results will indicate the different opinions of each one of them in relation to the knowledge of the sport ecuavoley, for this we will use the survey technique in which questions will be asked such as what is the degree of knowledge regarding the technical and tactical fundamentals when receiving the ball, and especially to verify if there is a coach or trainer or not in the San Jose neighborhood. After this process, it was observed that there are no coaches or trainers to help these adolescents develop their motor skills and strengthen their movements. This sport helps many adolescents to change their lives and improve their health, encouraging the practice of sports, which not only provides favorable characteristics to adolescents but also to the entire population.

This systematization is interesting, since Ecuavoley is one of the main sports practiced at national level and it is also practiced thanks to the migrations in European and American countries that had a great acceptance to the Ecuadorian sport.

Keywords: Ecuavoley, Reception, Technical Fundamentals, adolescents.

B.3.Justificación

El ecuavoley en el Ecuador, por medio de la presente sistematización se evidenció que la falta de interés por parte del ministerio del deporte, en provincias, cantones, parroquias y barrios se ha visto minimizada, ya que, los grandes entes del ámbito público político solo toman en cuenta para su propio lucro conveniente más no para un progreso oportuno en el deporte ecuatoriano.

La presente sistematización de experiencias se enfocará en el estudio de los adolescentes en el barrio San José en la parroquia de Pomasqui al norte de Quito, ya que debido a la motivación en la práctica del ecuavoley, entre parroquias, entre Barrios o en el mismo barrio, en sí competencias familiares o entre vecinos, se ha visto afectada ya que no existe conocimientos básicos en los fundamentos técnicos del ecuavoley sobre todo al momento de la recepción del balón, esta sistematización permitirá mostrar los diferentes modelos, tipos de investigación, técnicas a ejecutar para poder ayudar a estos adolescentes a evitar posibles lesiones o contracciones en su cuerpo humano y fortalecer sus habilidades motrices con un plan de enseñanza adecuado para ellos.

La elaboración de un plan de enseñanza para la recepción del balón en el ecuavoley beneficiará a los adolescentes. Los habitantes del barrio San José de la parroquia de Pomasqui resultarán beneficiados por el plan de enseñanza metodológica del Ecuador ya que en esta sus adolescentes encontrarán una metodologías específicas y adecuadas acorde a su edad y fundamentos técnicos a desempeñar.

A demás se fomentarán valores como el respeto con el equipo contrario, dado la falta de respeto que se pudo observar durante partidos pactados, como insultos, minimizar la autoestima de los contrincantes por la afición, acciones como estas es por las que el ecuavoley no es reconocido como un deporte profesional que el ministerio tome en cuenta; otros valores que se quiere influir es la competitividad y trabajo en equipo.

B.4. Antecedentes del problema

Se reconoce que la falta de personas capacitadas para dar esta formación no existe en este barrio, ya que se pudo observar que en las canchas de ecuavoley la falta de aprendizaje al receptor el balón.

En la actualidad el Ecuavoley ha progresado siendo un deporte practicado en varios países, tomando parte e influyendo en redes sociales, en años anteriores fue notablemente practicado por adultos, pero en este tiempo es muy acogido por adolescente, a su vez es tomado en cuenta en instituciones educativas adoptado como una actividad deportiva, sin embargo , no hay entrenadores que se enfoquen en establecer o mejorar los fundamentos técnicos, innovando con nuevas metodologías deportivas, por otro lado el ministerio de deporte no brinda la importancia oportuna a esta disciplina.

Al iniciar la experiencia de sistematización de enseñanza del ecuavoley en Quito, parroquia de Pomasqui, barrio San José, se identificó el poco interés que existe por parte del barrio para la adecuada enseñanza al momento de la práctica del ecuavoley y sobre todo los fundamentos técnico para la recepción del balón, aunque en la actualidad es el segundo deporte más jugado en el país, este carece del academias formativas y entrenadores capacitados que tengan conocimientos innovadores dentro de los fundamentos técnicos del ecuavoley.

Por lo tanto, la idea principal es transmitir nuevas metodologías de enseñanza en adolescentes que tengan problemas en la recepción del balón en el ecuavoley, para formar ecuavolistas con un gran desempeño y motivación que progresen día a día con dicha disciplina adoptada.

Para formular el problema se realizó una previa investigación utilizando las técnicas de investigación para identificar qué problema tienen los adolescentes al realizar la recepción del balón, elemento importante dentro de los fundamentos técnicos en el ecuavoley en el barrio San José, aunque no solo en el barrio si no en la gran mayoría de lugares, la falta de entrenadores capacitados y sobre todo que sepan la metodología, guiado con la rama de biomecánica ya que al momento de observar a los adolescentes en las canchas de ecuavoley, se comprobó que la recepción tenía errores técnicos.

B.5. Planteamiento del problema

Según Galeano (2020, p. 7) El ecuavoley es una práctica deportiva criolla que forma parte de la cultura ecuatoriana, nacida en Ecuador, variante del voleibol estadounidense, esta disciplina se ha venido practicando en cada rincón de Ecuador, por miles de ecuatorianos que habitan dentro y fuera del país, compitiendo con el primer deporte más jugado “el futbol”.

Cabe recalcar que en el presente el ecuavoley es tomado como una práctica deportiva dentro del currículo educativo en el área de educación física, en instituciones educativas; pero la intriga que se tiene es: las personas encargadas en brindar el aprendizaje en la disciplina del ecuavoley tendrán o no conocimientos, o solo son aficionados a dicha actividad deportiva, por ello se identificó que la ausencia de personal capacitado para adolescente aficionados y futuros jugadores de ecuavoley se ha visto afectada a pésimas posturas del tronco, manos y piernas en el momento de la recepción del balón, a su vez, esto influye en la mala conducción o dirección del balón.

Detrás de una responsabilidad al transmitir conocimientos existe derechos que está obligado a seguir, estos son capacitarse adecuadamente innovando nuevas metodologías y estar a la vanguardia de algún cambio dentro de los reglamentos técnicos, fundamentos técnicos, características, en fin un sin número de ítems que influyan directamente con la disciplina del ecuavoley, ya que la falta de docentes o capacitadores se ha visto afectado a los adolescente en sí a la población que practique dicho deporte, sobre la recepción del balón en el ecuavoley ya que es la parte principal para practicar dicho deporte. La práctica del ecuavoley ayuda a la salud, y evita el sedentarismo dentro de los adolescentes.

B.6. Formulación del problema

La falta de conocimiento y enseñanza al momento de la recepción del balón ha provocado que en los adolescentes del barrio San José ocurra contracciones o espasmos súbitos en los músculos acompañado de lesiones.

¿Cómo fortalecerá el plan de enseñanza sobre la recepción del balón del ecuavoley barrio San José de la parroquia de Pomasqui?

B.7. Objetivos

B.7.1 Objetivo General

Elaborar un plan de enseñanza en la recepción del balón en el ecuavoley en el Barrio San José de Pomasqui.

B.7.2 Objetivos específicos

- Implementar metodologías basadas en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Crear planificaciones específicas de los fundamentos técnicos.
- Acrecentar los fundamentos técnica del ecuavoley.

CAPITULO 1

Marco Teórico4

8.1 Sistematización de experiencia

Según Mera (2019, p.3). El proceso de sistematizar experiencias se entiende en el marco de la práctica docente como un espacio orientado a fortalecer el aprendizaje de los estudiantes desde una perspectiva de la formación integral.

Es un proceso de investigación analítico creado para la solución de problemas dentro de instituciones, ciudades, personales y por el progreso de este.

8.2 Ecuavoley

El ecuavoley o también conocido como voley criollo, es un deporte que tiene una variable entre el voleibol y el juego tradicional nacional de Ecuador, es reconocido según revistas científicas desde el año 1930 (Galeano, 2020, pág. 3), se jugaban partidos de exhibición de un híbrido de voleibol, siendo Loja, Pichincha e Imbabura, este deporte principalmente lo practicaban indígenas y mestizos, por lo general es un deporte muy acogido principalmente por adolescentes que lo practican los fines de semana o entre semana en las tardes, en sí genera dinero y llevar una vida deportiva saludable.

“En Imbabura la primera cancha construida fue frente a la hacienda “Yacucalle”, cantón Ibarra a inicios de 1930” (Galeano, 2020, pág. 3)

En 1950 empezaron los campeonatos, este deporte que lo practicaban y practican en las diferentes parroquias, desde hace años atrás como es de conocimiento propio de cada ecuatoriano se realizan las Inter-parroquiales, por lo que llama la atención al igual que el reconocido fútbol, baloncesto o incluso la pelota nacional.

En la actualidad este deporte es reconocido a nivel internacional dado que, gracias a la migración de nuestros compatriotas a diferentes países como España, Francia, Bélgica, Estado Unidos, Suiza, entre otros se han llevado consigo el aprendizaje y conocimiento como cultura del deporte ecuatoriano que es el ecuavoley.

8.2.1 Características

Este deporte se practica entre 2 equipos de 3 jugadores cada equipo, el campo de juegos generalmente es de tierra, cemento o asfaltado, las longitudes son de 9 metros por 18, se divide con una red que se coloca en el centro del campo.

Tabla 1.

Los 3 jugadores de cada equipo se denominan

Denominación	Función
Colocador	Jugador habilidoso que deberá hacer caer el balón al equipo contrario.
Servidor	Jugador que alzara el balón para el colocador pueda efectuar su remate.
Volador	Jugador muy hábil en la recepción en defensa del equipo.

Fuente: Benalcazar (2023)

Para empezar el juego se produce un saque de uno de los 3 jugadores con el antebrazo al equipo contrario, estos no permiten que el balón caiga en su área, la jugada continúa con un máximo de tres toques para devolver el balón al campo del oponente, con el fin de lograr que el balón caiga e impedir esta misma acción en cancha propia. Para la obtención del punto se debe tener el cambio (bate), ya que si se gana una jugada se obtiene solo el derecho al bate(cambio). El encuentro se termina solo si se gana los dos sets de 15 puntos, y si llegara a ver igualdad (es decir si los dos equipos ganan un quince), se procederá a un tercer quince de revancha. (Pereira Añazco , 2021, p.41)

8.2.1.1 Reglamento del ecuavoley

A pesar de que cada cancha de ecuavoley impone diferentes reglas estas son reguladas a nivel nacional e internacional, en sí estas son las generales.

- Consta de 2 equipos de 3 jugadores cada uno; el volador, servidor y colocador.
- La red se coloca en el centro de la cancha a una altura de 2.80 para colocadores y de 2.85 para ganchadores.
- La cancha debe tener las siguientes dimensiones de 18m de largo y 9m de ancho, las longitudes deben ser respetadas.
- Se permite mantener la pelota en la mano por menos de un segundo (sostener el balón).
- La red no debe ser tocada con la mano.

- No se puede pisar ni atravesar la línea ubicada debajo de la red.
- No se permite patear el balón. (punto al equipo contrario).
- Se debe cantar la bola antes de batir.
- la batida se la realiza desde cualquier posición siempre y cuando los dos pies estén situados atrás de la línea de servicio.
- Solo batir con una mano o no es válido.

8.2.1.2 Balón

La pelota usada es el número cinco como en el fútbol, pero puede servir cualquiera similar o compacta como una de trapo o cuero, pero más pequeña, recuperado por Chuqui y Quishpe (2022, p.32) (Unda, 2012).

8.2.2 Fundamentos

los fundamentos según Robles (2020, p. 30) son las bases más importantes que toda persona que practique diferentes deportes tiene conocimiento.

En si es el origen de algo que nos brinda certeza y conocimiento que es real, se utiliza para proyectos, tesis, sistematización de experiencia, para ayudar a solucionar los problemas que haya en alguna institución, barrios, ciudades, entre otros.

8.2.2.1 Fundamentos ofensivos

En el Ecuavoley esta acción por lo general es aplicada por cualquiera de los tres jugadores, dependiendo de la jugada, en especial el volador es quien recepta la batida y continua el servidor con un pase de servicio para el colocador, recuperado por Chuqui y Quishpe (2022, p.34), (Lopez, 2016).

8.2.2.1 Saque

Según Landeta, en la recuperación de Chuqui y Quishpe (2022, pág. 34) el saque o batida tiene que realizarse con la misma mano que ejecuta la elevación del balón, el balón debe rebotar del antebrazo o muñeca dependiendo de la comodidad del deportista, el balón tiene que pasar por encima de la red, sin tocarla, para enviarla a la zona más débil del adversario.

Saque o también conocido como batida es la salida del balón desde la esquina de la cancha que está marcado por un recuadro de un metro por un metro esto debe realizarse con una sola mano

8.2.2.3 Remate

Según Pereira, (2021, p. 35) el remate también conocido como ataque, es el fundamento técnico más complejo y difícil de aprender, pero no imposible, ya que es el elemento más implicado en la parte ofensiva del equipo, cuyo fin último es acertar con fuerza o sofisticación superando la altura, desde la red y proporcionar dirección a la pelota para dificultar que el oponente reciba la pelota y así contraatacar en su próxima jugada.

El rémate es una de las principales técnicas ofensivas para que el balón caiga el suelo del equipo rival y de esta manera logrando un punto para nosotros.

8.2.2.2 Fundamentos defensivos

Los fundamentos son reglas o normas que se utiliza para la práctica deportiva en el ecuavoley y es utilizada para evitar que el balón caiga en el lado del que saca el balón, para dicha técnica se utiliza los antebrazos o las manos en triangulo dependiendo la recepción del balón.

8.2.2.2.1 Servicio o pase

Según Guaygua, recuperado por Chuqui y Quishpe (2022, p.36) es el segundo toque de la mano o brazo después del servicio, aunque los buenos servidores de alto nivel técnico adelantan la pierna izquierda o derecha paralelamente al contacto con el balón dependiendo del objetivo de la jugada

El servicio es una de las principales técnicas que es realizado por el jugador nombrado como servidor para que el colocador pueda venir y así poder realizar el remate.

8.2.2.2.2 Recepción

Según Guaygua, (2013, p. 36) gesto más utilizado en el juego de voleibol, en el que se utilizan los antebrazos juntos, para golpear el balón por debajo de éste; en general se utiliza cada que el balón se encuentra por abajo del nivel de los hombros.

La recepción de balón en el ecuavoley es muy necesaria, porque es el primer toque del balón que se realiza después del saque o batida del equipo contrario, puede realizar la recepción el volador o colocador y debe realizarse en lo más preciso que se pueda para que el servidor pueda alzar el bolón.

Para poder realizar la recepción se debe realizar una especie de sentadilla e intervienen los siguientes músculos: cuádriceps, glúteos y femorales, abdominales, espalda y un poco los gemelos poner en la posición correcta de la cancha que sería el volador casi en el medio de la cancha y el colocador debe estar en el lado izquierdo de la cancha casi en la línea.

8.2.2.2.3 Tipos de recepción

Recepción alta

Este es el tipo de recepción que se caracteriza por el toque de dedos, a pesar de la poca frecuencia de su ejecución, es necesaria la enseñanza a través de la demostración de un instructor, debido a que una mala realización puede considerarse como un error y se otorgaría el cambio para adversario, o a su vez puede llegar a ocasionar una dislocación de falanges. Su posición de dedos es similar a la del servicio en el Ecuavoley, su diferencia radica en la aplicación de fuerza, para direccionar el balón a la posición del servidor (Robles, 2020, p.29).

Recepción alta;

Este tipo de recepción se la ejecuta con la técnica de boleo de dedos y cuando el balón se encuentra por encima de 1.80 metros de alto, para eso se debe realizar una semi sentadilla, con las manos a la altura de frente formando un triángulo.

- El tronco tiene que estar recto en posición vertical, por consiguiente, una semiflexión con las piernas separadas a la anchura de los hombros.
- Es muy importante que tenga coordinación y el peso este proporcionado en ambas piernas.

En las siguientes imágenes se puede observar cómo se debe realizar los pasos para la recepción alta.

Pasos para ejecutar la recepción alta:

Figura 1***Paso 1 para recibir el balón.***

Nota: Las piernas deben estar semiflexionadas dependiendo de la posición una pierna detrás de la otra, del mismo modo estas separadas a la anchura de los hombros. Fuente: Elaboración propia.

Figura 2***Paso 2 recepción alta del balón***

Nota: Las piernas deben estar semiflexionadas dependiendo de la posición, las piernas separadas a la anchura de los hombros. Fuente: Elaboración propia.

Figura 3

Paso 3 para recibir el balón.



Nota: Las piernas deben estar semiflexionadas dependiendo de la posición, las manos en forma de triángulo para la recepción del balón con los brazos en un ángulo de 90, las piernas separadas a la anchura de los hombros, finalmente impulsar el balón hacia arriba. Fuente: Elaboración propia.

Recepción media

En promedio esta es la clase de recepción más ejecutada dentro del juego, tanto para esperar un saque o durante la realización de golpes por abajo con los antebrazos. A continuación, el autor menciona la posición para una correcta recepción media. (Robles, 2020, p.29).

Recepción media;

Este tipo de recepción se la ejecuta con la técnica de boleo de antebrazos cuando el balón esta por la mitad o más arriba de nuestro cuerpo.

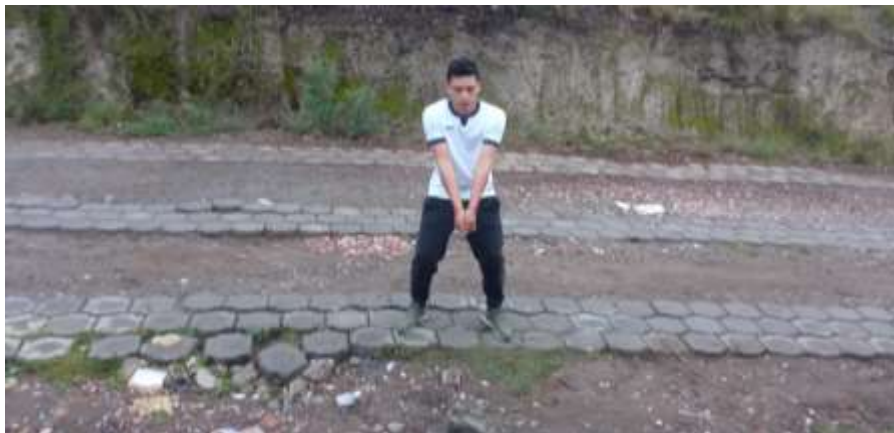
Proceso para realizar la recepción media:

- Principalmente la posición de los brazos al momento del golpear el balón se realice con el antebrazo.

- Para poder realizar la recepción media el tronco debe estar levemente inclinado y los brazos extendidos.
- Piernas semiflexionadas para que equilibrar y repartir por ello el peso entre las 2 piernas, las piernas deben estar separadas a la anchura de los hombros.
- Dependiendo de la posición ubicar los pies uno delante del otro.

Figura 4

Paso 1 para receptar el balón, recepción media



Nota: Principalmente la posición de los brazos al momento del golpear el balón se realice con el antebrazo, las piernas separadas a la anchura de los hombros, finalmente impulsar el balón hacia arriba. Fuente: Elaboración propia.

Figura 5

Paso 2 para receptar el balón, recepción media.



Nota: Piernas semiflexionadas para equilibrar y repartir por ello el peso entre las 2 piernas, estas deben estar separadas a la anchura de los hombros, las piernas separadas a la

anchura de los hombros, finalmente impulsar el balón hacia arriba finalmente golpear el balón con fuerza para la recepción. Fuente: Elaboración propia.

Recepción baja

Este tipo de recepción se la ejecuta con la técnica de boleó de antebrazos cuando el balón esta por abajo de la mitad del cuerpo.

Proceso para realizar la recepción media:

- Piernas flexionadas para que equilibrar y repartir por ello el peso entre las 2 piernas, las piernas deben estar separadas a la anchura de los hombros.
- La pierna de apoyo siempre va al frente, mientras que la otra queda detrás para darle equilibrio al cuerpo.

Figura 6

Paso 1 para recibir el balón, recepción baja.



Nota: Se la ejecuta con la técnica de voléo de antebrazos cuando el balón esta por abajo de la mitad del cuerpo, las piernas separadas a la anchura de los hombros, finalmente impulsar el balón al momento de recibir el balón. Fuente: Elaboración propia.

Figura 7***Paso 2 para receptar el balón, recepción baja.***

Nota: Se la ejecuta con la técnica de voléo de antebrazos, las piernas separadas a la anchura de los hombros, finalmente impulsar el balón al momento de receptar el balón, la pierna de apoyo siempre va al frente, mientras que la otra queda detrás para darle equilibrio al cuerpo. Fuente: Elaboración propia.

Figura 8**Postura diferente de la recepción del balón.**

Nota: Posición lateral, se puede realizar posiciones a los lados derecha e izquierda. Fuente: Elaboración propia.

8.2.4 Adolescentes

La adolescencia según Allen y Waterman, (2029) es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo.

Según Naciones Unidas, (2020) se considera jóvenes a las personas con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años. Por lo tanto, los jóvenes constituyen un 18% de la población mundial y los asuntos relacionados con ellos son, por excelencia, un motivo de preocupación. ¡Los jóvenes encarnan la esperanza de soluciones mejores, innovadoras y más eficaces frente a los desafíos del mundo!

8.2.5 Contracciones o espasmos súbitos

Las contracciones se producen por las fibras musculares al momento de realizar una práctica física inadecuada, ocasiona las contracciones de las fibras, para ello es importante tener una guía que pueda enseñarnos las posturas adecuadas y realizar un calentamiento pertinente.

8.2.5.1 Músculos

Es una masa de tejidos compuesto de fibras, sirve para realizar acciones móviles de nuestro cuerpo humano, el músculo al no darle actividad física pierde fuerza o masa muscular, cabe recalcar que no solo las personas tengamos musculo también tienen los animales.

8.2.5.2 Contracción muscular

La contracción muscular según los hermanos Junquera y Hernández (2020) es un suceso organizado y natural que se ejecuta a nivel de los músculos cuando las fibras y las proteínas de su interior se unen, y se produce una tensión en la zona, logrando así el movimiento ya sea del músculo esquelético o del músculo cardíaco.

8.2.5.3 Prevención de contracciones

En realidad, para prevenirlas contracciones musculares es recomendable tener una práctica continua de actividad física, precalentar, calentamiento, buena postura en la práctica y sobre todo coordinación.

Las causas de estas contracturas son variadas según los hermanos Junquera y Hernández (2020) está claro que la contracción y la relajación de los músculos está controlada por el sistema nervioso. Los nervios envían señales a los músculos para inducir el estado de tensión necesario para cumplir las funciones motoras. Debido a que los

electrolitos son tan importantes para el control muscular, una teoría es que estas lesiones musculares surgen de alteraciones en el equilibrio electrolítico.

8.2.5.4 Tipos de contracciones musculares

Dentro de las contracciones existen diferentes tipos dado que no existe personas capacitadas para dar conocer las acciones biomecánicas que se deben realizar para evitarlas, tan solo es la emoción de sea fin de semana y poder jugar con sus amigos y divertirse o en muchos casos hacerlo por dinero, pero son adolescentes, lo que ellos no se dan cuenta es que en el futuro les puede causar contracciones de diferente tipo.

hermanos Junquera y Hernández (2020)

- Pronunciada sensación de fatiga incluso con ejercicio físico de baja intensidad.
- Dolor y tensión muscular.
- Entumecimiento y hormigueos en las extremidades.
- Hormigueos en brazos, manos y dedos: producto de la compresión a los nervios que irrigan los miembros superiores.
- Movilidad restringida.
- Dolor y dificultad al enderezar o doblar la espalda.
- pinchazos entre las escapulas/paletas.

8.2.6 Lesiones

Es una mala acción al no saber cómo receptor el balón adecuadamente, por lo que es un perjuicio que le ocurre al cuerpo humano, existen diferentes tipos:

8.2.6.1 lesiones de tejido óseo

Se refiere Camde, (2018) a todo aquel trastorno que se presenta en tejido óseo provocando una anomalía en el crecimiento y la estructura del hueso, principalmente existe lesiones en huesos largos, pero también puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo (p.8).

8.2.6.2 Lesiones musculares

Estas lesiones se presentan principalmente en personas que practican diferentes deportes, la parte que se lesiona son los muslos.

8.2.6.3 Lesiones Tendinosas

Estas lesiones son ocasionadas por sobrecargar la fuerza de manera repetida sobre el tendón por ello tiene el nombre de tendinosas, es decir, la falta de conocimiento al momento de recepcionar el balón puede ocasionar lesiones tendinosas.

8.2.6.4 Lesiones ligamentosas

Las lesiones en ligamentos se denominan esguinces; y se clasifican en tres grados.

Existen 3 tipos de esguinces;

- 1er grado: cuando existe un micro desgarre de los ligamentos.
- 2do grado: existe una ruptura parcial de los ligamentos es decir menos del 50%.
- 3er grado: se refiere a lesiones completas que le conllevaría a operación y por consiguiente a rehabilitaciones es decir de un 100%.

8.2.6.5 Prevención de las lesiones

Calentamiento Adecuado

Según González, (2010) es el conjunto de ejercicios previos a los grandes esfuerzos antes de las competencias que el atleta realiza para activar el organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal. (p. 6)

El calentamiento consta de dos partes:

- General: Se realiza por medio de carreras suaves y ejercicios de soltura y coordinación para que entren en calor los grandes músculos y articulaciones.
- Específica: Prevé movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte. Generalmente se utilizan ejercicios técnicos que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión de la técnica a seguir.

8.2.6.6 Causas de las lesiones deportivas

- Mal Calentamiento.
- Cargas Excesivas de entrenamiento.
- Nutrición insuficiente.
- Mala Técnica
- Malas Condiciones del Terreno.
- Calzado y Ropas Inadecuadas.

B.9. Marco conceptual

9.1 Actividad deportiva/Práctica

Según Ministerio de Salud (2019, p. 10) Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física.

9.3 Postura corporal

Según Medina y Vigilio, (2020) se define como la posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto, generalmente se asocia a la correlación entre las extremidades y el tronco y las posiciones de las 26 articulaciones.

La postura corporal, por lo tanto, es la posición del cuerpo humano y se distinguen los siguientes tipos:

- a) Endomorfo: predominio de redondeces, del desarrollo visceral.
- b) Mesomorfo: predominio muscular y óseo.
- c) Ectomorfo: desarrollo muscular y visceral débil. Son sujetos de extremidades largas y delgadas.

B.10. Marco institucional

10.1 Antecedentes históricos

Según el Terán, (2020-2023, p.12) Pomasqui fue fundada el 27 de julio de 1573, aunque no se conoce con certeza por quién. Algunos moradores dicen que fue un cacique o un aborígen.

El nombre original es ‘Pumasqui’, sobre cuyo significado existen diversas versiones. Algunos moradores comentan que ese nombre se atribuyó a la parroquia por la cantidad de pumas que existían en el lugar. Otros dicen que fue por la piedra pómez y aún otros por una flor en forma de campana.

De acuerdo con el acta de fundación de Pomasqui el 27 de Julio de 1573 se procedió a fijar los límites y se realizó el reparto de tierras. La ceremonia de fundación contó con 65 aborígenes, 7 españoles y 1 mulato. El Cacique Miguel de Collaguazo fue uno de los principales copartícipes de este acto, su busto se levanta en el parque central de Pomasqui.

10.2 Límites

Norte: Parroquia San Antonio de Pichincha

Sur: Parroquia de Cotocollao y Carcelén

Este: Parroquia de Calderón

Oeste: Parroquia de Cotocollao y Calacalí.

Área: 51 hectáreas

10.3. Barrio San José

La presente sistematización de experiencias se realizó en la Parroquia de Pomasqui, en uno de sus barrios como es San José, El barrio San José en realidad nunca estuvo registrado legalmente en el Miduvi, en la actualidad el barrio esta registrado según la normativa MIDUVI-OTSP-2021-0825-E (2021-2022, p. 1), constando con una alrededor de 98 socios en el Comité Promejoras Barrio San José, su directiva principal es:

- Presidente: Sr. Vicente Pallo, CI. 1703669703
- Vicepresidente: Sr. Luis Alberto Ruiz, CI. 1706592480
- Secretaria: Sra. Alba Jimena Benitez Murillo, CI. 1711236347

Personas que han brindado su tiempo junto con sus compañeros vocales, tesorera para que el barrio conste el Miduvi y sea reconocido.

Objetivo General

El comité pro-mejoras del barrio San José tiene como objetivos fundamentales todas aquellas actividades de voluntariado y de acción social MIDUVI-OTPSP-2021-0825-E (2021-2022, p. 2),

Objetivos Específicos

MIDUVI-OTPSP-2021-0825-E (2021-2022, p. 2),

- Fomentar en sus miembros actitudes altruistas y solidarias procurando que los actos sociales que se impulsen en su seno se viertan en beneficio de sus socios.
- Promover y realizar gestiones para acceder a los planes y proyectos de vivienda de interés social y de interés público que promueve el ministerio de desarrollo urbano y vivienda.
- Fomentar el espíritu de la unión y amistad entre los socios y estimular el espíritu solidario y de ayuda mutua.
- Coordinar las entidades públicas y privadas para alcanzar las obras de infraestructura mejoramiento de vivienda en beneficio de sus agremiados.

Fines

- Estos fines fueron considerados para alcanzar los objetivos propuestos del comité pro-mejoras del barrio San José;
- Trabajar conjuntamente con las autoridades municipales como contrapartidas (mingas, aportes voluntarios, etc) para ejecutar obras de urbanísticas, infraestructura de saneamiento, con el fin de acceder a servicios públicos de calidad y eficiencia;
- Tramitar ante las autoridades respectivas los permisos legales pertinentes para la implementación de proyectos, planes de vivienda, obras de infraestructura y saneamiento.
- Solicitar coordinar y ejecutar con las autoridades pertinentes la notación de diferentes servicios públicos entre otros los siguientes; agua potable, alcantarillado, canalización, pavimentación, energía eléctrica, teléfono, centro de salud y unidad de policía comunitaria.

CAPÍTULO 2

Metodología de la sistematización

B.11. Marco Metodológico

La sistematización de experiencia en recepción del balón de ecuavoley para adolescentes barrió San José, será orientada por el paradigma y/o enfoque mixto, debido a que se utilizará técnicas de recolección de datos que arrojarán resultados numéricos, porcentuales y/o estadísticos; a la par, se abordará al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos, que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación mismas que influirán sobre los actores de la sistematización.

El ecuavoley es un deporte que ha sido aceptado por la mayor parte de la población, siendo en si un deporte que ayuda a mejorar el rendimiento físico, resistencia, libera estrés, nos funciona como método de relajación y sobre todo beneficia a nuestra salud mental, física y emocional, aunque, no ha tenido mucho interés y aceptación por parte de entes del gobierno como por otros deportes.

En la actualidad se ha convertido en el segundo deporte más practicado en el país.

Tipos de investigación

Enfoque de la investigación

Cuantitativo

Según Sánchez (2019), el enfoque cuantitativo tiene relación con la presente sistematización, este tiene relación con herramientas que se pueda medir, los mismo que se utiliza para el análisis de datos dentro de tablas o diagramas de pastel. (p. 104)

La presente investigación es de tipo cualitativo dado que se recopiló información, datos relevantes en números, que van direccionados a solventar el problema de la investigación, la misma que tiene realización entre el entrevistador y adolescentes del barrio San José de Pomasqui.

Tipo de investigación por los medios utilizados

Investigación de campo

Se aplicará en la recopilación de información y datos que permitirá elaborar una propuesta que refuerce el cumplimiento de objetivos de una posible solución del problema, con la ayuda de la técnica de observación utilizando la encuesta como técnica.

Investigación documental

Se utiliza para organizar o elaborar el marco institucional, es decir esta técnica se utilizó para solicitar al presidente del barrio San José los documentos de la directiva y

organización del barrio, en la cual refleja los primeros fundadores, su misión, visión y objetivos.

Por el nivel de conocimiento

Investigación exploratoria

Se utilizó para investigar el problema de la sistematización, a su vez, tiene otra utilidad, es decir, para explorar cuantos adolescentes constan en el barrio San José y la aceptación que puede ocasionar esta técnica de encuesta y conocer resultados oportunos para la elaboración de la sistematización.

Investigación descriptiva

Es utilizada para el desarrollo fundamental de cada palabra a describir dentro del marco teórico y conceptual, explicando su función y características que cuenta cada una de las palabras replanteadas.

Investigación histórico-lógica

Se utilizó tanto en el marco institucional, marco teórico, propuesta, en el problema de la sistematización y antecedentes de problema, ya que es importante conocer datos e información relevante de años anteriores, para tener como base lo ocurrido y ayudar de manera factible a los adolescentes evitando daños o lesiones a futuro.

Población y o muestra

En el barrio San José se toma en cuenta a los actores claves o población que se va a trabajar en la sistematización, es decir los adolescentes que prefieran el ecua-vóley como deporte a practicar y se encuentren abiertos al aprendizaje oportuno que tiene énfasis en la postura corporal adecuada en la recepción del balón, con ello evitar posibles contracciones o lesiones.

Tabla 2.

Población y muestra; Instructor. Benalcazar Serrano Milton David

Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Posición del ecuavoley
1	Tenelanda Peña Johan Daniel	15	Volador
2	Caza Casa Edwin Patricio	14	Volador
3	Caiza caza Fausto Alexander	16	Volador

4	Pallo Cajas Fabricio Alexander	17	Colocador
5	Sandoval Simbaña Jhon Jairo	15	Colocador
6	Cumbal Losa Jonathan	17	Volador
7	Caza Casa Shirley Carolina	15	Colocador
8	Sarabia Paredes Anthony	17	Volador
9	Gómez Pilca Kevin Mauricio	15	Colocador
10	Tenelanda Sarabia Kevin Javier	17	Servidor
11	Lema Chiliquinga Jeferson David Benalcazar serrano Roberto	16	Volador
12	Germán	16	Colocador
13	Sandoval Simbaña Edgar	16	Servidor
14	Caza Pallo Mauricio Alexander	17	Colocador
15	Freddy Paul Lema Chiliquinga	16	Volador
16	Castellanos Puga Luis Alberto	17	Volador
17	Cáceres Pallo Raul Bolivar	16	Volador
18	Salas Sarabia Brithany	17	Volador
19	Cabezas Pallo Jorge Luis	14	Volador
20	Meza Flores Juan Vladimir	15	Servidor
21	Pallo Morales William Franklin	17	Volador
22	Cáceres Pallo Hugo Javier	14	Volador
23	Benalcazar Flores Ivan Jhoel	17	Colocador
24	Lema Chiliquinga Edison Javier	17	Volador
25	Tenelanda Peña Anderson Steven	17	Volador

Fuente: Benalcazar (2023)

En cuanto a lo referido a métodos, la presente sistematización de experiencias se orientará en los siguientes métodos.

B.12 Materiales y métodos

Métodos teóricos o lógicos de la investigación

Deductivo a inductivo

La presente sistematización se basa en el modelo teórico, problema y el modelo conceptual, partiendo de datos generales para llegar a datos particulares, es decir, al recoger datos de investigaciones relacionados con el tema de sistematización elegido, se investiga

diferentes artículos, tesis sistematizaciones que se bases probablemente en algo similar o igual a la investigación a realizar, estas investigaciones sirven para poder buscar características relacionadas con la sistematización a sustentar, sobre la recepción de ecua-vóley, posibles lesiones o contracturas e incluso biomecánica.

Método de análisis y síntesis

Se aplicará en la elaboración del marco teórico, por cuanto a través de revisión bibliográfica se tendrá que construir teorías o referentes teóricos de diversos autores para que sustenten la investigación.

Métodos Histórico

Esta sistematización se enfocará en adolescentes del barrio San José al norte de Quito que practican en los alrededores del barrio ecua-vóley, que tienen problemas o se les dificultan la recepción del balón al momento del juego y esto provoca lesiones o contracciones.

Métodos empíricos de observación

Dentro de la sistematización a realizar se va a utilizar dentro de los métodos empíricos la observación, ya que, nosotros observamos el problema que se está dando dentro del barrio San José con los adolescentes, para poder continuar con una solución para el debido cuidado de los adolescentes y por ello se quiere así mejorar la recepción de los adolescentes en el Ecuador para evitar esos problemas que se pueden evidenciar a futuro.

Técnicas que se aplicaran para la sistematización

En la presente sistematización se aplicará como técnica la encuesta.

Encuesta

La encuesta se pondrá en práctica para investigación de los adolescentes para recopilar datos relevantes de cada uno de ellos, también para saber el grado de conocimiento que tienen estos adolescentes en el ecua-vóley, y poder brindar las pautas importantes para el desarrollo y puesta en prácticas corporales para evitar lesiones o contracciones.

B.13. Actores Claves

Los actores claves de la sistematización son los 25 participantes adolescentes a los cuales se le realizó la encuesta y la persona instructor que se encuentre a cargo.

Tabla 3.*Participantes adolescentes e instructor Benalcazar Serrano Milton David*

Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Posición del ecuavoley
1	Tenelanda Peña Johan Daniel	15	Volador
2	Caza Casa Edwin Patricio	14	Volador
3	Caiza caza Fausto Alexander	16	Volador
4	Pallo Cajas Fabricio Alexander	17	Colocador
5	Sandoval Simbaña Jhon Jairo	15	Colocador
6	Cumbal Losa Jonathan	17	Volador
7	Caza Casa Shirley Carolina	15	Colocador
8	Sarabia Paredes Anthony	17	Volador
9	Gómez Pilca Kevin Mauricio	15	Colocador
10	Tenelanda Sarabia Kevin Javier	17	Servidor
11	Lema Chiliquina Jeferson David Benalcazar serrano Roberto	16	Volador
12	Germán	16	Colocador
13	Sandoval Simbaña Edgar	16	Servidor
14	Caza Pallo Mauricio Alexander	17	Colocador
15	Freddy Paul Lema Chiliquina	16	Volador
16	Castellanos Puga Luis Alberto	17	Volador
17	Cáceres Pallo Raul Bolivar	16	Volador
18	Salas Sarabia Brithany	17	Volador
19	Cabezas Pallo Jorge Luis	14	Volador
20	Meza Flores Juan Vladimir	15	Servidor
21	Pallo Morales William Franklin	17	Volador
22	Cáceres Pallo Hugo Javier	14	Volador
23	Benalcazar Flores Ivan Jhoel	17	Colocador
24	Lema Chiliquina Edison Javier	17	Volador
25	Tenelanda Peña Anderson Steven	17	Volador

Fuente: Benalcazar (2023)

B.13.1. Plan de Sistematización

La presente Sistematización de Experiencias en la Recepción de Balón en Ecuavoley para Adolescentes Barrio San José, en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, con una población de 25 adolescentes, entre 14 a 17 años de edad, el que estará a cargo por el estudiante Milton David Benalcazar Serrano estará a cargo, dicha planificación tendrá una duración de 1 mes partiendo desde el mes de Marzo del presente año 2023, en la dicha planificación se establecerán 3 días a la semana con 2 horas de duración.

La sistematización fue direccionada principalmente para desarrollar los fundamentos técnicos e investigación del mismo, la planificación será implementada para la práctica y trasmisión de conocimientos a los participantes, para empezar con la planificación se establecerá reglas y normas que tendrán que cumplir, el estudiante Milton Benalcazar tendrá que realizar una ardua investigación de los conceptos principales, técnicas, metodologías de enseñanza y determinar que posición tiene cada participante en la cancha de ecuavoley.

Para determinar los datos con seguridad se realizó una encuesta y se identificó el problema y el grado de conocimiento de cada uno de los participantes sobre los fundamentos técnicos antes de la implementación del ecuavoley y saber el grado de consciencia que tienen si siguen realizando los fundamentos técnicos inadecuadamente y por ende las dificultades o lesiones que podría suceder a futuro, todo ello porque el barrio y sus alrededores no cuenta con un entrenador o capacitador profesional para enseñar los fundamentos técnicos a realizar.

Todos los datos recolectados fueron analizados de manera gráfica para una mayor información específica.

B.13.1.1. Cronograma

Tabla 4

Cronograma de la planificación

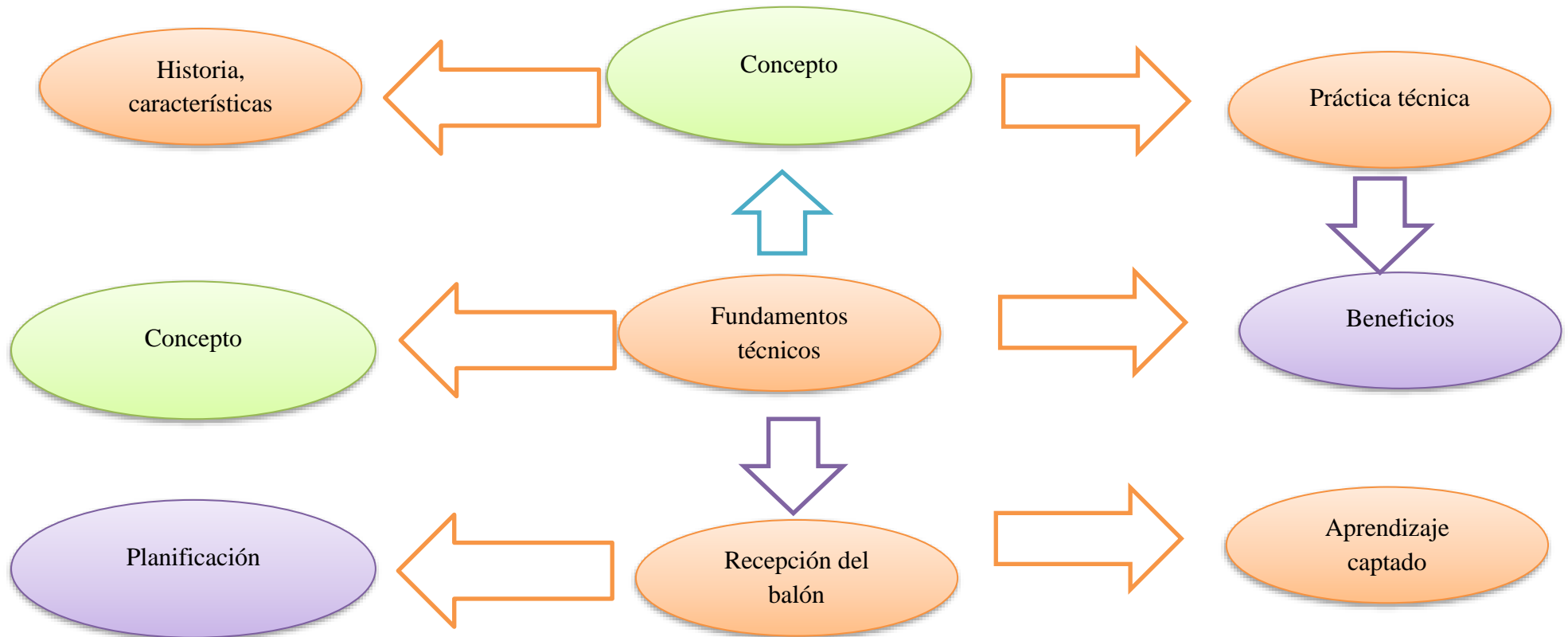
SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS EN RECEPCION DE BALÓN EN ECUAVOLEY PARA ADOLESCENTES											BARRIO SAN JOSE.	
PERIODO 1												
RESPONSABLE: BENALCAZAR SERRANO MILTON DAVID												
MES: MARZO												
MATERIALES: Balón, Conos, Plátanos, Red de ecuavoley												
SEMANA 1			SEMANA 2				SEMANA 3			SEMANA 4		
DIAS:	LUNES 6	MIERCOLES 8	VIERNES 10	LUNES 13	MIERCOLES 15	VIERNES 17	LUNES 20	MIERCOLES 22	VIERNES 24	LUNES 27	MIERCOLES 29	VIERNES 31
Objetivos:	RECEPCIÓN			RECEPCIÓN Y COORDINACIÓN			RECEPCIÓN Y DESPLAZAMIENTOS			RECEPCIÓN OCULO MANUAL		
PARTE INICIAL	Se iniciará con levantamiento de rodillas al pecho, movinetos de tobillos y los brazos girando hacia delante y atrás. Cada ejercicio sera de cuatro series de cuatro.	Se iniciará con movimientos leves de articulaciones de cabeza, hombros, brazos, piernas, rodillas y tobillos mientras trotan a un nivel bajo.	Se iniciará con una caminata alrededor de la cancha mientras realizamos movimientos de brazos, cabeza y rodillas y después aumentará de nivel con un trote de quince vueltas alrededor de la cancha de ecuavoley.	Se iniciará con movimientos leves de diferentes deportes a lo largo de la cancha, por ejemplo basquet se realizara gestos tecnicos y los demas tendran que imitar. Cada uno realizara tres series cuatro.	Se iniciará con parejas y se pondrán uno tras otro e imitará una moto la persona de atrás de adelante después realizará movimientos de cada articulación.	Se iniciará formando un círculo y realizaremos movimientos leves de talones atrás, rodillas al pecho, elevación lateral de brazos, tobillos circulares, movimientos circulares de cintura.	Se iniciará con una caminata alrededor de la cancha mientras realizamos movimientos de brazos, cabeza y rodillas y después aumentará de nivel con un trote de 15 vueltas alrededor de la cancha de ecuavoley.	Se iniciará con parejas y se pondran uno tras de otro e imitaremos a una moto la persona de atrás manejara a persona de adelante después realizaremos movimientos de cada articulación.	Se iniciará con movimientos leves de articulaciones de cabeza, hombros, brazos, piernas, rodillas y tobillos mientras trotamos a un nivel bajo.	Se iniciará con movimientos leves de diferentes deportes a lo largo de la cancha, por ejemplo se realizará gestos técnicos y los demás tendrán que imitar. Cada uno realizará tres series cuatro.	Se iniciará con movimientos leves de articulaciones de cabeza, hombros, brazos, piernas, rodillas y tobillos mientras trotan a un nivel bajo.	Se iniciará con levantamiento de rodillas al pecho, movimientos de tobillos y los brazos girando hacia delante y atrás. Cada ejercicio será de cuatro series de cuatro.

PARTE PRINCIPAL	<p>Por individual cada persona realizará el gesto técnico de la recepción de balón de voléo de dedos sin balón despues de haber memorizado se procederá a realizar con balón. Esto se incrementara el nivel de altura.</p>	<p>En parejas separadas a una distancia de 4 metros, uno de ellos sostendrá el balón a la altura de su ombligo mientras la otra persona vendrá de golpear el balón con la técnica de voléo de antebrazos, repetira el proceso. Luego de 2 minutos cambiaran de posiciones.</p>	<p>En parejas separadas a una distancia de 5 metros, uno de ellos lanzará el balón a media altura mientras el otro se mueve a los laterales (izquierda, derecha). Esto deberan realizar con voléo de antebrazos. Después de 2 minutos cambiaran de posiciones.</p>	<p>En grupos de 7 personas formarán un círculo y uno de ellos se pondrá en el centro del círculo y los de demás estarán numerados desde el 1 hasta el 6, después el profé mencionará el número y lanzará el balón, la persona con ese número a una altura media a la persona del centro que tendrá que receptor el balón con la técnica de voléo de dedos. después aumentará la velocidad.</p>	<p>Entre dos personas separadas a una distancia de 6 metros, uno de ellos lanzará el balón a media altura mientras el otro receptorá en balón con la mayor precisión. Esto deberán realizar con voléo de dedos, Luego de 2 minutos cambiarán de posiciones.</p>	<p>Entre dos personas separadas a una distancia de 8 metros, uno de ellos realizará un saque bajo a velocidad media mientras la otra persona receptorá el balón con el mejor dominio de balón que pueda hacerlo. Esto deberán realizar con voleo de antebrazos después de dos minutos cambiarán sus posiciones.</p>	<p>En parejas separadas a una distancia de 3 metros y mirandose, frente a frente uno de ellos lanzará el balón hacia atrás y hacia delante a una altura media mientras que el otro deberá receptor el balón hacia atrás con voléo de dedos y hacia delante con voleo de antebrazos. después seguirá aumentando el nivel esforzando al compañero dejando más corto o lanzando más atras.</p>	<p>En parejas separadas a una distancia de 8 metros, los dos deberán desplazarse a lo largo de la cancha lanzando con la técnica de voleo de dedos el balón a una altura media y deberán llegar al final de la cancha y regresar de la misma forma. Esto deberán realizar con voléo de dedos después se incrementará el nivel de velocidad.</p>	<p>En grupos de 4 personas separadas a una distancia de 5 metros cada uno mirándose de frente y trabajando con dos balones se lanzarán el balón a la misma vez mientras se desplazan en zig zag antes de que caiga el balón. Esto deberán realizar con voléo de dedos y luego de antebrazos después se incrementara en nivel de velocidad.</p>	<p>En parejas separadas a una distancia de 4 metros, uno de ellos lanzara el balón lo más alto que pueda mientras el otro receptorá el balón con voléo de antebrazos lo más alto que pueda, enseguida el mismo receptorá con voléo de dedos y finalizará devolviendo el balón a su compañero. después se incrementará el nivel con dos balones.</p>	<p>En parejas separadas a una distancia de 3 metros, uno de ellos estará atrás del otro compañero que se encontrará dando la espalda, luego el compañero que esta atrás lanzara el balón al otro, el compañero que esta delante, este deberá enseguida ir a receptor el balón realizando dos dominadas con la técnica de voléo de antebrazos. después de dos minutos deberán ir cambiando posiciones.</p>	<p>Con todos los compañeros se formará equipos de tres personas y se ejecutará partidos amistosos de ecuavoley entre todos, con una altura de la red de 2,60m para dificultar y mejorar la recepción de balón con cada técnica realizada.</p>
--------------------	--	--	--	--	---	---	---	---	--	---	---	---

PARTE FINAL	Se jugará a la gallina y gavián, una persona sera la gallina y atrás de el estaran sus pollitos el gavián deberá tratar de agarrar a uno de sus pollitos. Después se realizará los respectivos estiramientos.	Se formará un círculo y se realizará el respectivo estiramiento de rodillas al pecho, palmas a los tobillos, talón hacia atrás, brazos al pecho, cada estiramiento tendra un tiempo de 20 segundos.	Se finalizará con el juego llamado tingo, tango formando un círculo el profe les dara una pelota y deberan pasar a su compañero cuando el profe diga tango en que tenga la pelota deberá realizar una penitencia. Después realizaremos los respectivos estiramientos.	Se formará un círculo y se realizará el respectivo estiramiento de rodillas al pecho, palmas a los tobillos, talón hacia atrás, brazos al pecho, cada estiramiento tendra un tiempo de 20 segundos.	Se jugará a los países, cada persona se pondrá el nombre de un país, luego un compañero se pondrá en el centro, lanzará la pelota hacia arriba y dira "declaró la guerra a ..." y dirá el país de uno de ellos, los demás tendrán que salir corriendo excepto la persona nombrada que tendra que agarrar el balón y decir alto.	Se formará un círculo y se realizará el respectivo estiramiento de rodillas al pecho, palmas a los tobillos, talon hacia atrás, brazos al pecho, cada estiramiento tendrá un tiempo de 20 segundos.	Se finalizará con el juego de la correa escondida una persona deberá ir a esconder la correa hasta que este lista después todos irán a buscarla el que la encuentre deberá ir a pegar con la correa a cualquier persona que este cerca. Luego se procederá al respectivo estiramiento muscular.	Se formará un círculo y se realizará el respectivo estiramiento de rodillas al pecho, palmas a los tobillos, talón hacia atrás, brazos al pecho, cada estiramiento tendra un tiempo de 20 segundos.	Se finalizará con el juego de tres pies, se realizará con parejas y se tendrán que amarrar sus pies después de esto se realizará las competencias para ver cual pareja es el más veloz. Después de esto se realizará el respectivo estiramiento muscular.	Se formará un círculo y se realizará el respectivo estiramiento de rodillas al pecho, palmas a los tobillos, talón hacia atrás, brazos al pecho, cada estiramiento tendra un tiempo de 20 segundos.	Se finalizará con el juego de la princesa, el cazador y el lobo, la princesa enamora al cazador, el cazador mata al lobo y el lobo come a la princesa. Formando dos grupos entre todos los integrantes procederán a coordinar su estrategia con todo el grupo, estarán de espalda y a la cuenta de tres girarán e imitarán al personaje coordinado.	Se formará un círculo y se realizará el respectivo estiramiento de rodillas al pecho, palmas a los tobillos, talón hacia atrás, brazos al pecho, cada estiramiento tendra un tiempo de 20 segundos.
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

B.14. Ejes de Análisis

Figura 9

Ejes de análisis.

Nota: Análisis de los conceptos y fundamentos de la historia, recepción, fundamentos técnicos y sobre todo la planificación de la recepción del balón fuente: Elaboración propia

15. Principios de hallazgos

Tabla 5.
Análisis de encuesta

PREGUNTAS ENCUESTAS		2			3			4				5		6			7		8		9			
Nº	Apellidos y Nombres	Un día	Dos días	tres días	1	2	3	Ninguno	R. Alta	R. Media	R. Baja	Todas	Si	No	Colocador	Volador	Servidor	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Tenelanda Peña Johan Daniel	x			x							x	x			x				x			x	
2	Caza Casa Edwin Patricio			x				x				x	x			x				x			x	
3	Caiza caza Fausto Alexander	x			x						x		x			x				x			x	
4	PalloCajas Fabricio Alexander	x						x				x	x		x				x		x		x	
5	Sandoval Simbaña Jhon Jairo	x						x				x	x		x				x		x		x	
6	Cumbal Losa Jonathan	x						x				x	x			x				x				x
7	Caza Casa Shirley Carolina	x						x				x	x		x					x			x	
8	Sarabia Paredes Anthony		x					x	x				x			x				x			x	
9	Gómez Pilca Kevin Mauricio		x					x	x				x		x					x			x	
10	Tenelanda Sarabia Kevin Javier			x				x				x	x				x			x			x	
11	Lema Chiquinga Jeferson David			x				x		x			x			x					x			x
12	Benalcazar serrano Roberto Germán			x				x				x	x		x					x			x	
13	Sandoval Simbaña Edgar	x						x				x	x				x			x			x	°

14 Caza Pallo Mauricio Alexander	x				x		x			x			x			x		x		x
15 Lema Chilingua Freddy Paul		x			x				x	x			x			x		x		x
16 Castellanos Puga Luis Alberto	x				x		x			x			x			x		x		x
17 Cáceres Pallo Raul Bolivar	x				x				x	x			x			x		x		x
18 Salas Sarabia Brithany		x			x		x			x			x			x		x		x
19 Cabezas Pallo Jorge Luis	x				x				x	x			x			x		x		x
20 Meza Flores Juan Vladimir	x		x		x				x	x				x		x		x		x
21 Pallo Morales William Franklin	x				x				x	x			x			x		x		x
22 Cáceres Pallo Hugo Javier	x				x				x	x			x			x		x		x
23 Benalcazar Flores Ivan Jhoel	x				x				x	x		x				x		x		x
24 Lema Chilingua Edison Javier		x			x				x	x			x			x		x		x
25 Tenelanda Peña Anderson Steven		x			x				x	x			x			x		x		x
TOTAL	13	7	5	3	22	3	3	1	18	25	0	7	15	3	22	3	25	10	15	
TOTAL %	52%	28%	20%	12%	88%	12%	12%	4%	72%	100%	0%	28%	60%	12%	88%	12%	100%	40%	60%	
SUMATORIA %	100,00%		100,00%			100,00%			100,00%			100,00%			100,00%					

Fuente: Benalcazar (2023)

Preguntas de encuesta

1. Apellidos y Nombres
2. ¿Cuántas veces a la semana practicas ecuavoley?
3. ¿Cuántos entrenadores capacitados en el ecuavoley conoces en el barrio San José?
4. ¿Cuál de estos tipo de recepción del balón conoces?
5. ¿Crees que es recomendable la existencia de una planificación de enseñanza?
6. ¿En qué posición de la cancha existe más recepción de balón en el ecuavoley?
7. ¿Crees que una mala recepción del balón en el ecuavoley puede ocasionar lesiones?
8. ¿Te gustaría aprenda acerca de los fundamentos técnicos en el ecuavoley?
9. ¿Sabes cuál es la posición adecuada para la recepción de ecuavoley

CAPÍTULO 3

Practica mejorada o de intervención

B.14. Análisis de Resultados

Sistematización de experiencias en recepción de balón en ecuavoley para adolescentes barrio San José de la Parroquia de Pomasqui, al momento de realizar las encuestas para ser enviado a los participantes o actores claves, se pudo realizar mediante gráficas los respectivos análisis utilizando tablas y gráficas de pastel, mediante tabulaciones para tener como evidencia precisa datos informativos en la recolección de datos, que ayudará a verificar el problema y la posible solución del mismo, y por ende al finalizar la sistematización se observará el progreso de cada participante gracias a una planificación acorde con el objetivo que se quiere llegar.

Pregunta 2

1. ¿Cuántas veces a la semana practicas ecuavoley?

Tabla 6.

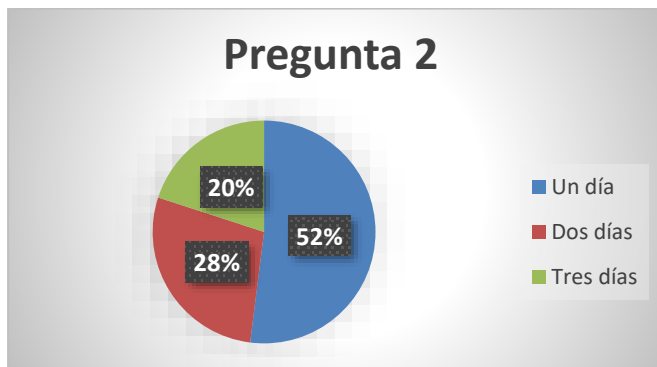
Representación en tabla pregunta 2.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Un día	13	52%
Dos días	7	28%
Tres días	5	20%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 10

Representación gráfica pregunta 2.



Nota: Representa cuantas veces a la semana practican ecuavoley los encuestados.

Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” se puede evidenciar que el 52% responde un día, 28% dos días, y el 20% tres días, de acuerdo con la información es evidente que los adolescentes practican todas las semanas ecuavoley, deporte que ayuda a mejorar la salud, fortalecer su estado físico, es decir evitas la vida sedentaria a la que muchas veces se está acostumbrado.

Pregunta 3

2. ¿Cuántos entrenadores capacitado en el ecuavoley conoces en el Barrio San José?

Tabla 7.

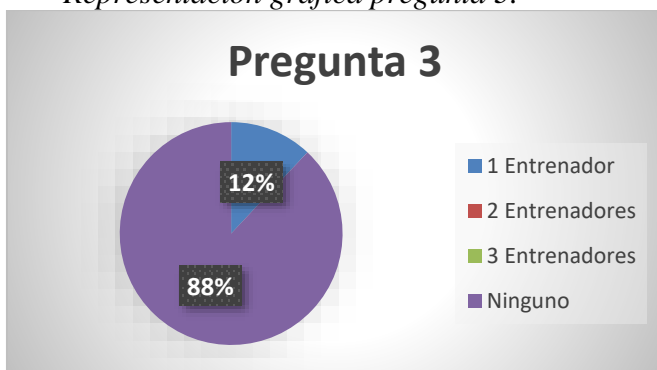
Representación en tabla pregunta 3.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Entrenador	3	12%
2 Entrenadores		
3 Entrenadores		
Ninguno	22	88%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 11

Representación gráfica pregunta 3.



Nota: Representa cuantos entrenadores capacitados conocen los encuestados. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: : Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de observación “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 12% responde que conocen 1 entrenador, y el 88% ninguno, de acuerdo con la información es evidente que según los encuestados no existe o no se ha conocido en el barrio San José entrenadores o capacitadores, aptos para impartir clases o cursos fomentando el aprendizaje y desarrollar habilidades motoras, coordinación, resistencia y flexibilidad, sobre todo estar a la vanguardia de nuevas implementaciones y conocimientos de cambio en el aprendizaje del ecuavoley.

Pregunta 4

3. ¿Cuál de estos tipos de recepción del balón conoces?

Tabla 8.

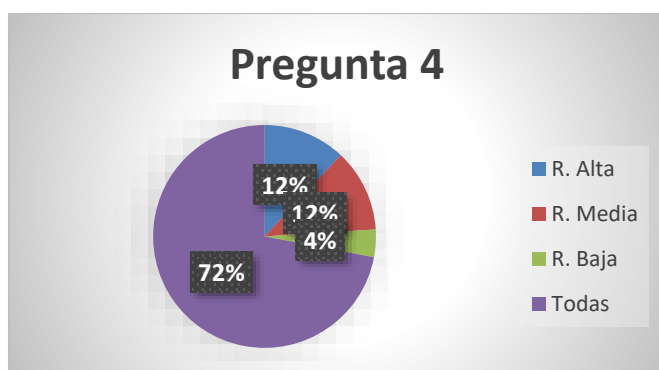
Representación en la pregunta 4.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
R. Alta	3	12%
R. Media	3	12%
R. Baja	1	4%
Todas	18	72%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 12

Representación gráfica pregunta 4.



Nota: Representa cuales son los tipos de recepción de balón conocen los encuestados.

Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 12% responde recepción alta, el otro 12% recepción media, 4% recepción baja y el 72% todas, de acuerdo con la información es evidente que conoces los tipos de recepciones que existen pero supieron

manifiestar que no conocen los fundamentos técnicos, ya que, al momento de recibir el balón lo hacen a inercia, más no saben la manera adecuada o postura de realizar dicha recepción.

Pregunta 5

4. ¿Crees que es recomendable la existencia de una planificación entrenamiento?

Tabla 9.

Representación en tabla pregunta 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	100%
No	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 13

Representación gráfica pregunta 5.



Nota: Representa cuantos encuestados creen que es recomendable una planificación de entrenamiento. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 100% responde sí, de acuerdo con la información es evidente que se necesita de manera necesaria una planificación de aprendizaje, ya que, si existe quien los guíe, pero no conoce bien del tema, de los fundamentos técnicos, lo cual, es importante la implementación y la elaboración de un plan de aprendizaje.

Pregunta 6

5. ¿En qué posición de la cancha existe más recepción del balón en el ecuavoley?

Tabla 10.

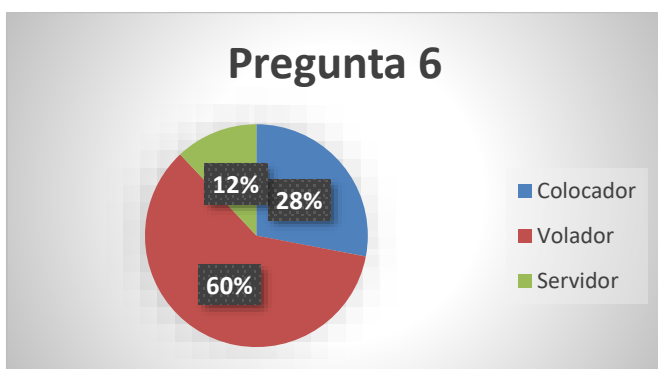
Representación en tabla pregunta 6.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Colocador	7	28%
Volador	15	60%
Servidor	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 14

Representación gráfica pregunta 6.



Nota: Representa cual es el conocimiento de los encuestados al momento de la posición de la cancha en la recepción. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 28% responde colocador, el otro 60% volador y el 12% servidor, de acuerdo con la información es evidente que los encuestados conocen del tema, como se puede verificar en el análisis, dado que el equipo defensivo lanza el balón y la mayor parte de veces es receptado por el volador.

Pregunta 7

6. ¿Crees que una mala recepción del balón en el ecuavoley puede ocasionar lesiones?

Tabla 11.

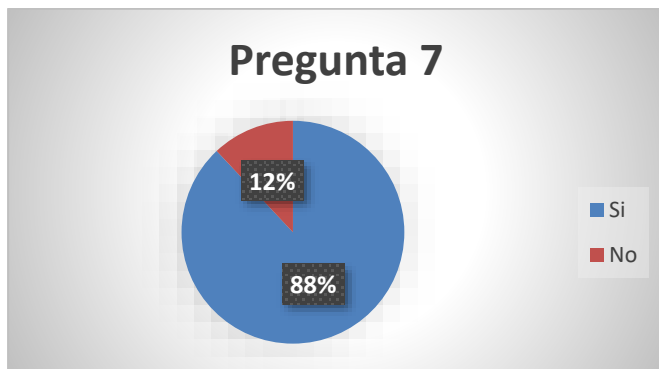
Representación en tabla pregunta 7.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	88%
No	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 15

Representación gráfica pregunta 7.



Nota: Representa si los encuestados creen que la mala recepción del balón puede ocasionar lesiones. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 22% responde si y el 12% no, de acuerdo con la información se puede evidenciar que la gran mayoría son conscientes de dichas lesiones, pero al momento de jugar se olvidan de las consecuencias, de esta manera podemos mencionar que la ausencia de dicho entrenador o capacitador que les sirva como guía y un plan de aprendizaje es necesaria.

Pregunta 8

7. ¿Te gustaría aprender acerca de los fundamentos técnicos en el ecuavoley?

Tabla 12.

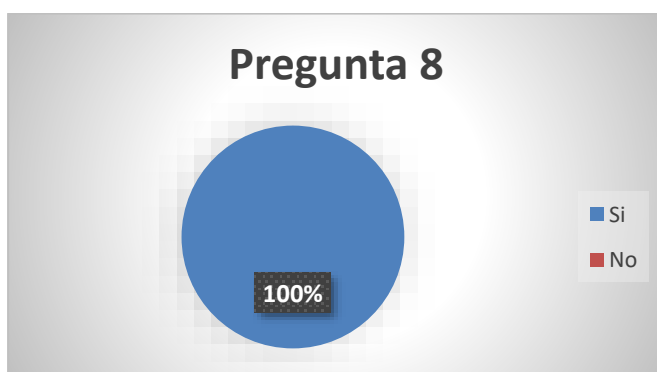
Representación en tabla pregunta 8

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	100%
No	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 16

Representación gráfica pregunta 8.



Nota: Representa si los encuestado les gustaría aprender acerca de los fundamentos técnicos en el ecuavoley. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 100% responde sí, de acuerdo con la información es evidente la necesidad de investigar acerca de los fundamentos técnicos, no solo de la investigación, si no de una persona que trasmita conocimientos del ecuavoley y empaparse de tema, es importantes los fundamentos técnicos para poder evitar lesiones a futuro.

Pregunta 9

8. ¿Sabes cuál es la posición adecuada para la recepción?

Tabla 13.

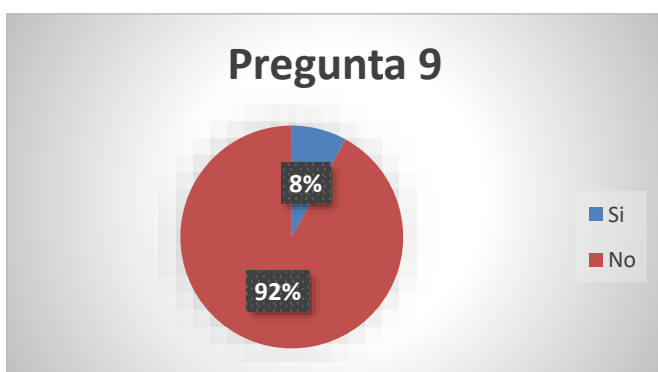
Representación en tabla pregunta 9

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	40%
No	15	60%
Total	25	100%

Fuente: Benalcazar (2023)

Figura 17

Representación gráfica pregunta 9.



Nota: Representa si los encuestados saben cuál es posición adecuada para la recepción. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 8% responde sí y el 92% no, de acuerdo con la información es evidente que se sabe acerca de los tipos de recepción más no de la posición adecuada, es decir, de los fundamentos técnicos que deben adoptar para la práctica del ecuavoley.

B.17. Conclusiones

Como conclusión, los adolescentes por falta de entrenadores capacitados en el barrio san José carecen de conocimientos sobre los fundamentos técnicos de recepción del balón en el ecuavoley.

Los adolescentes desconocen de lesiones que podrían ocurrir a lo largo de su vida por su falta de conocimiento en las practicas corporales.

La gran parte de adolescentes demuestran su gran desempeño por saber más sobre técnicas de recepción del balón para su propia mejora de conocimientos básicos y avanzados en fundamentos técnicos.

Gracias a la utilización de instrumentos y técnicas de investigación se pudo evidenciar el problema y la importancia de un plan de enseñanza.

Tras la implementación de la planificación de enseñanza es notoria la mejora de fundamentos técnicos, sobre todo la adquisición de valores como compañerismo, trabajo en equipo, respeto, empatía y perseverancia.

B.18. Recomendaciones

Se recomienda practicar el ecuavoley de manera regular para generar más intereses en otros adolescentes no deportistas.


Se recomienda aplicar los fundamentos técnicos del ecuavoley en su mayor precisión para no generar malos hábitos deportivos.

Motivar a las autoridades del barrio san José para que apoyen al ecuavoley a jóvenes deportistas y no deportistas.

Motivar a las autoridades del barrio san José a llevar acabo esta investigación en otros barrios aledaños para llevar una vida sana y saludable.

Se recomienda aplicar en todas las canchas de ecuavoley del barrio san José valores que ayudarán adolescentes en su vida cotidiana.

BENALC~1

11% Similitudes  **< 1%** Texto entre comillas
< 1% similitudes entre comillas
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: BENALC~1.PDF
ID del documento: f6993e42b1f26fed04f4f2ef56614bffe092e0db
Tamaño del documento original: 1,28 Mo











Depositante: Gladys Barragan
Fecha de depósito: 14/3/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 10.831
Número de caracteres: 77.220


Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas




N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 repositorio.utm.edu.ec Los fundamentos del ecuavoley y su influencia en el desarr... http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/10488/6/05_FECYT_3659_TRABAJO_GRADO.pdf.txt	3%		Palabras idénticas : 3% (374 palabras)
2	 www.revmedep.sld.cu http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/download/299/315	2%		Palabras idénticas : 2% (232 palabras)
3	 www.pomasqui.com Historia http://www.pomasqui.com/index.php/contenido/item/historia#:~:text=Algunos moradores dicen que fu... 3 fuentes similares	2%		Palabras idénticas : 2% (217 palabras)
4	 186.3.32.121 http://186.3.32.121/bitstream/48000/17108/1/TFCS-2021-CUF-DE00014.pdf 1 fuente similar	1%		Palabras idénticas : 1% (145 palabras)
5	 www.fisioterapia-online.com Contracturas musculares de espalda: Qué es, causas... https://www.fisioterapia-online.com/contracturas-musculares-de-espalda-que-es-causas-sintomas-dia... 2 fuentes similares	1%		Palabras idénticas : 1% (118 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 goethe.edu.ar GENERALIDADES SOBRE EL CALENTAMIENTO https://goethe.edu.ar/deportes/EF_entrada_en_calor.html	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (40 palabras)
2	 www.dspace.uce.edu.ec http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/874/1/T-UCE-0005-176.pdf	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (19 palabras)
3	 www.fisioterapia-online.com Contractura cervical: Qué es, causas, síntomas, trata... https://www.fisioterapia-online.com/contractura-cervical-que-es-causas-sintomas-diagnostico-tratami...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
4	 www.healthychildren.org Etapas de la adolescencia - HealthyChildren.org https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
5	 www.scielo.org.bo Historia del ecuavoley: evolución cultural http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642020000300013#:~:text=El "ec...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (12 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qRC1SgBmEUKHrHvSVox8eS6Xt1ZNXChKkTD>
-  <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qRC1SgBmEUKHrHvSVox8eS6Xt1ZNXChKkTDmwASO0ZpUQUtDTkg1TUNBMLc0OE5PQUNMNE9RSDZIUc4u>
-  <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

B.19. Anexos

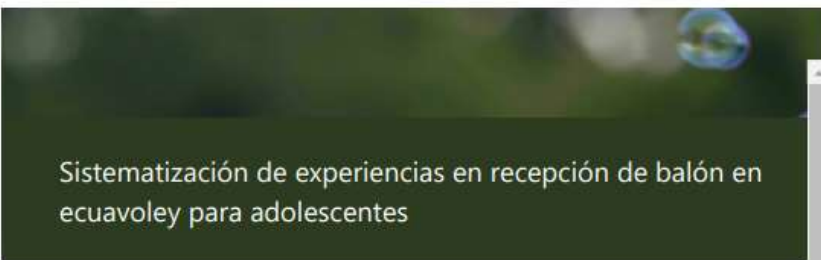
19.1 Encuesta: Enlace de encuesta.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qRC1SgbmEUKHrHvSVox8eS6Xt1ZNXChKkTDmwASO0ZpUQUtDTkg1TUNBMlc0OE5PQUNMNE9RSDZIUC4u>

Figura 18

Encuesta a participante

1/3/23, 20:10 Sistematización de experiencias en recepción de balón en ecuavoley para adolescentes (Vista previa)



Sistematización de experiencias en recepción de balón en ecuavoley para adolescentes

1. Apellidos y Nombres

Escriba su respuesta

2. ¿Cuántas veces a la semana practicas ecuavoley?

Un día

Dos días

Tres días

3. ¿Cuántos entrenadores capacitados en el ecuavoley conoces en el barrio San Jose?

1 Entrenador

2 Entrenadores

3 Entrenadores

Ninguno

4. ¿Cuál de estos tipos de recepción del balón conoces?

- Recepción alta
- Recepción media
- Recepción baja
- Todos

5. **¿Crees que es recomendable la existencia de una planificación de enseñanza?**

- Posición corporal
- Coordinación
- Desplazamientos

6. ¿En qué posición de la cancha existe más recepción de balón en el ecuavoley?

- Colocador
- Volador
- Servidor

7. ¿Crees que una mala recepción del balón en el ecuavoley puede ocasionar lesiones?

- Si
- No

8. ¿Te gustaría aprender acerca de los fundamentos técnicos en el ecuavoley?

Sí

No

9. ¿Sabes cuál es la posición adecuada para la recepción de ecuavoley?

Sí

No

10. ¿Cuántos entrenadores capacitados en el ecuavoley?

Nota: Encuesta observación de datos. Fuente: Elaboración propia.

19.2 Documento de solicitud para elaboración del marco institucional

Quito, 7 de Marzo del 2023

SOLICITUD

Estimado Presidente "Promejoras San José",
Sr. Vicente Pallo

Mediante la presente solicito a usted de manera muy comedida Sr. Vicente Pallo y a los miembros de mesa me proporcionen documentos principales del Barrio San José "MARCO INSTITUCIONAL";

- Misión y Visión
- Fundadores del barrio
- Reglamentos del Barrio
- Ubicación
- Parroquia a la que pertenece

Dichos documentos son para uso universitario, es decir, defensa de sistematización "tesis" dado que la sistematización se realizó en el Barrio San José Alto de la Parroquia de "Pomasqui" estos documentos son sin fines de lucro u otro índole, específicamente académicos.

Agradezco su tiempo y su pertinente aceptación.

Firma: 
Milton David Benalcazar Serrano
CI. 1727440560

Firma: 
Evelyn Maricela Caza Pallo
CI. 1719676494

RECIBIDO
ANBA BENITEC.
4-MARZO-2023.
20:05 P.M.

Bibliografía

- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia, Healthy children.org.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Camde, (2018). Tipos de lesiones óseas. Clínica de traumatología y fisioterapia en Málaga
<https://camde.es/lesiones-oseas-tipos-causas-tratamientos/>
- Chuqui, J., & Quisphe, J. (2022). *La coordinación óculo-manual en la recepción del ecuavoley*. [Trabajo de titulación, requisito previo a la obtención del título, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9504/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0012-2022.pdf>
- Galeano, A. (2020). *Ecuavoley origen e historia en la provincia de Imbabura*. Recinatur International Journal of Applied Sciences, Nature and Tourism, 2(1), 81-97.
http://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/rec_inatur/article/view/410/313
- Galeano, A. (2020). Historia del ecuavoley: evolución cultural. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 309-325. Recuperado en 07 de marzo de 2023, de
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642020000300013&lng=es&tlng=es.
- Hernández, A., Junquera, M., & Junquera, R. (2020). Fisioonline. Fisioonline, Contracturas musculares de espalda. <https://www.fisioterapia-online.com/contracturas-musculares-de-espalda-que-es-causas-sintomas-diagnostico-tratamiento>
- Medina, J., & Vigilio, J. (2020). *INFLUENCIA DEL DRIBLING CON EL BALÓN DE MINIBÁSQUET PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR “SANTA TERESITA DE LISIEUX” DEL DISTRITO DE MIRAFLORES, AREQUIPA* -. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.[Repositorio]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11589>

- Mera, A. (2019). *La sistematización de experiencias como método de investigación para la producción del conocimiento*. Rehuso, 4(1), 99-108. Recuperado de:
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>
- Ministerio de Salud, (2019). *¡A moverse! Guía de Actividad Física*.
<https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
- Naciones Unidas. (2020). *Desafíos Globales Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Perira, J. (2021). *Influencia del ecuavoley para mejorar las capacidades coordinativas especiales en las clases de educación física en primero de bachillerato* [Repositorio]. Repositorio Universidad Técnica de Machala.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17108/1/TTFCS-2021-CUF-DE00014.pdf>
- Robles, M. (2020). *Los fundamentos del ecuavoley y su influencia en el desarrollo de la coordinación viso-pédica en los deportistas que entrenan en el club deportivo de ecuavoley de la universidad técnica del norte en la ciudad de Ibarra en el año 2019* [Repositorio]. Repositorio Universidad Técnica del Norte.
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10488/2/05%20FECYT%203659%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Sánchez, A. (2019). *Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos*. *Rev. Digit. Invest. Docencia Univ.* [online]. 2019, vol.13, n.1, pp.102-122. ISSN 2223-2516. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>.
- Terán, S. (2020-2023). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial 2020-2023*.
https://pomasqui.gob.ec/pichincha/wp-content/uploads/2021/05/PDOT-GADPR-POMASQUI_05_mayo_completo-min.pdf