

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 3

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

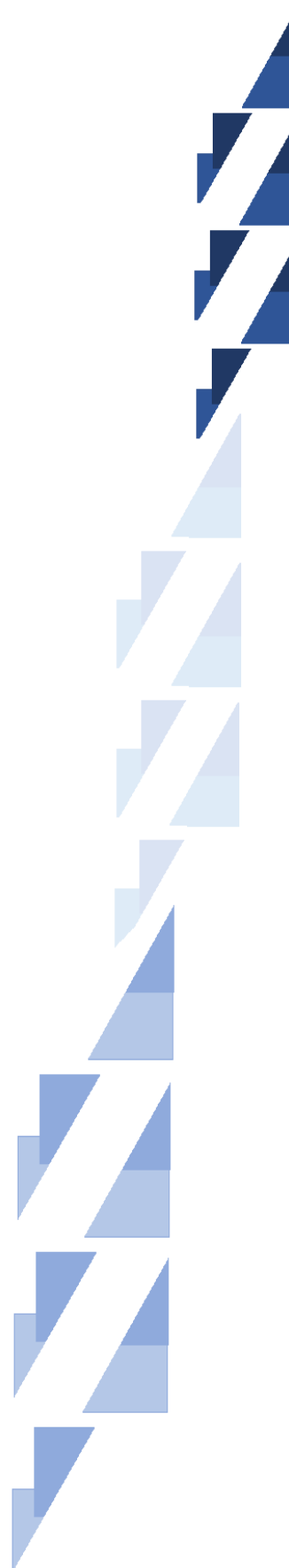
Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



Original

Enseñanza y entrenamiento funcional del ecua vóley para jóvenes del conjunto “Porvenir”

Teaching and functional training of ecua volleyball for young people from “Porvenir” group.

Francisco Xavier Cerón Yáñez *

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1533-5770>

*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

Contacto:

* fxceron@uce.edu.ec



Resumen

El entrenamiento funcional se compone de ejercicios que están destinados a una función determinada. El objetivo de este estudio fue evaluar cómo influye la práctica del ecua vóley en jóvenes desde la motivación para que su participación sea provechosa de inicio a fin en los entrenamientos, las edades de los individuos participantes del estudio oscilan entre los 14 y 35 años. El proyecto consistió en 33 sesiones con duración aproximadamente de 90 minutos cada una, llevadas a cabo durante 12 semanas. Las sesiones se estructuraron de tres partes fundamentales: Calentamiento, Parte principal y Vuelta a la calma; de la misma forma en cómo se desarrolla una clase de Educación Física para evitar cualquier contratiempo en la parte física, siempre incluyendo estas habilidades específicas que demanda este deporte. Con las prácticas constantes se notó un aumento de confianza y carácter al aceptar las actividades adecuadas a cada posición dentro de la cancha en conjunto a los retos asignados.

Palabras clave: Entrenamiento funcional, ecua vóley, deporte, capacidades, habilidades motrices básicas

Abstract

Functional training is made up of exercises that are intended for a certain function. The objective of this study was to evaluate how the practice of ecua volley influences young people from the motivation so that their participation is beneficial from start to finish in training, the ages of the individuals participating in the study range between 14 and 35 years. The project consisted of 33 sessions lasting approximately 90 minutes each, carried out over 12 weeks. The sessions were structured in three fundamental parts: Warm-up, Main part and Cool down; in

the same way as a Physical Education class is developed to avoid any setback in the physical part, always including these specific skills that this sport demands. With the constant practices, an increase in confidence and character was noted when accepting the appropriate activities for each position within the field in conjunction with the assigned challenges.

Keywords: Functional training, ecua volleyball, sport, capabilities, basic motor skills

Introducción

El “ecua vóley”, es una variante del voleibol que surge en Ecuador. Es muy popular en los barrios de todo el país por su peculiar manera de llevarse a cabo, pues; se limita a la participación de tres jugadores en cancha denominados: ponedor, servidor y volador. Para su proceder existen reglas estrictamente moderadas con el objetivo de una competencia sana.

Se ha verificado que el origen de este deporte ocurrió en las provincias de Imbabura y Loja aproximadamente a inicios del siglo XIX. Su denominación ha variado con el tiempo, fue hasta 1930 que se definió con el término de “ecua vóley” y desde entonces es como se lo menciona. Por la gran acogida que tuvo y tiene, este deporte genera gran impacto, especialmente en la población joven.

En la actualidad el ecua vóley es uno de los deportes más practicados, incluso supera al fútbol en nuestro país y debido a esta popularidad es considerado como un “deporte tradicional” dentro del currículo ecuatoriano abierto y flexible en el área de la Educación Física (Posso et al., 2020). Está aprobado por el (Acuerdo ministerial 0041-14/2016) del Ministerio de Educación del Ecuador, incluyéndole en el bloque curricular: “prácticas deportivas”. (Galeano-Terán, 2020)

Es importante mantener el equilibrio entre la enseñanza técnica y táctica para el funcionamiento eficaz de los sistemas de juego que se les presente en un encuentro deportivo de diferentes magnitudes (Posso et al., 2022). Además, el desarrollo tradicional de un deporte que mantiene dicha categoría en los niños y jóvenes, todo en beneficio de fomentar una cultura en la que el deporte sea uno de sus ejes elementales (Valladares y Posso, 2022).

En la última década la presencia femenina ha tenido protagonismo en la participación y práctica de este deporte (Manangón et al., 2020). A pesar de que esta incursión deja en evidencia la influencia de este en la población que lo practica, crece en popularidad por ser novedoso y despertar el interés incluso, de los espectadores que disfrutan observando fuera de la cancha.

Quienes practican y observan el ecua vóley, lo hacen bajo la consideración de este como un deporte de ocio por ello es que la propuesta que engloba este artículo, son los entrenamientos funcionales que conjuguen la práctica con disciplina (Posso et al., 2022). Este tipo de entrenamiento resulta útil siempre que se planifique con especificidad, teniendo en cuenta detalle como: la posición adecuada, la afinidad de sus participantes con la posición en la que mejor se desenvuelva y, la capacidad de juego dentro de la cancha.

Metodología

La población de estudio en la que forman parte jóvenes en el rango de 14 a 35 años del Conjunto “Porvenir” Barrio San Camilo, Parroquia Calderón. Se tomó en cuenta a 11 participantes voluntarios para llevar a cabo los entrenamientos semanales de ecua vóley.

Los criterios de inclusión fueron: Predisposición de trabajo, consentimiento informado, cumplir con asistencia mayor al 80% de los entrenamientos y adecuada comunicación grupal. Por defecto del objetivo del proyecto, no se tomaron criterios de exclusión.

Todos los individuos fueron informados del propósito en la investigación y accedieron voluntariamente a ser partícipes de los entrenamientos.

El procedimiento e instrumentos del programa establecido para la ejecución de los entrenamientos se compone de 33 sesiones, con una duración aproximada de 60 – 90 minutos y durante 3 días consecutivos a la semana. En cada sesión de entrenamiento se tomaron en cuenta los elementos de una clase: Calentamiento, Parte principal o desarrollo y Vuelta a la calma; esto con el propósito de mantener a los involucrados afianzados y evitar problemas musculares, previo a los entrenamientos.

Figura 1

Test diseñado para observar el incremento de habilidades motrices en el ecua vóley

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR		FACULTAD DE CULTURA FÍSICA		"TEST DE ECUAVOLEY"			
MUY MALA (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	MUY BUENA (5)			
NOMBRES:	Resistencia	Desplazamiento	Dominio del espacio	Dominio del balón	Remate	Recepción	Salto
Alejandro Pozo							
Diego Pozo							
Matias Alban							
Belen Alban							
Edison Cerón							
Andrea Castro							
Hugo Diaz							
Amelia Morales							
Mishelle Taipe							
Saleth Taipe							
Edison Valencia							
ELABORADO POR:		Francisco Cerón					
VALIDADO POR:		Dra. Rita Estrella - Lic. Francisco Cevallos					

Trote por 12 min.
Desplazamiento frontal y posterior Desplazamiento lateral.
Ubicación espacial en cancha. Ubicación por jugadas.
Control de yemas. Pase con dirección.
Pasar balón por encima de la red.
Control de antebrazos
Salto en ataque. Salto en defensa.



Los participantes fueron evaluados con un test diseñado para denotar las habilidades netamente básicas que desarrolla este deporte. Con el conocimiento básico del mismo, el test en mención fue aplicado antes, durante y al final de los entrenamientos, permitiendo de esta manera valorar los esfuerzos, bajo la técnica de observación y en conjunto a una escala cualitativa que arroja resultados tanto técnicos como motivacionales, adicionando a ello, el disfrute de este deporte (Cargua, et al, 2019). La muestra de estudio consistió en 15 participantes, los cuales fueron constantes en todo el proceso 11 asistentes voluntariamente; se llevó a cabo los entrenamientos de una manera ordenada y sistemática junto a los objetivos claros, con el orden de enseñanza de habilidades adecuado dentro de este deporte.

Las variables cualitativas se calificaron a través de parámetros adecuados a las habilidades básicas necesarias para la práctica del ecua vóley. La interpretación de estos resultados se hizo por medio de un análisis temático bajo la aplicación de un test sistematizado para el seguimiento colectivo e individual de patrones en los que se sientan cómodos y con avances significativos.

Con este tipo de análisis no solo estaríamos midiendo el avance en las capacidades habituales dentro de la práctica de este deporte, también, la intención de relacionarse con el entorno deportivo y social de los jóvenes, así como lo afirma (Díaz-Herreras, 2018) la intención del análisis de contenido es llevar a cabo un estudio del contenido manifiesto y posteriormente latente aplicado a diferentes tópicos y temas. También podemos conocer este tipo de análisis como análisis temático.

Análisis según el Contraste de Hipótesis HE1: ¿El nivel de actividad física leve es el que predomina en los estudiantes universitarios de 7mo semestre de la FCF de la UCE?

Figura 3

Test final

 UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE CULTURA FÍSICA "TEST DE ECUAVOLEY" 								Trote por 12 min.	
								Desplazamiento frontal y posterior Desplazamiento lateral.	
								Ubicación espacial en cancha. Ubicación por jugadas.	
								Control de yemas. Pase con dirección.	
								Pasar balón por encima de la red.	
								Control de antebrazos	
								Salto en ataque. Salto en defensa.	
MUY MALA (1)	MALA (2)		REGULAR (3)		BUENA (4)	MUY BUENA (5)			
NOMBRES:	Resistenci	Desplazamien	Dominio del espad	Dominio del bal	Remate	Recepción	Salto		
Alejandro Pozo	4	3	4	4	3	4	3		
Diego Pozo	4	4	5	5	5	5	4		
Matias Alban	4	5	5	4	4	4	4		
Belen Alban	3	3	3	3	3	3	2		
Edison Cerón	4	3	4	4	4	4	3		
Andrea Castro	3	3	3	4	3	4	2		
Hugo Diaz	4	5	5	5	5	5	4		
Amelia Morales	3	3	3	4	3	4	2		
Mishelle Taipe	4	4	4	5	4	4	3		
Saleth Taipe	4	4	4	5	4	4	3		
Edison Valencia	4	3	3	4	3	4	3		
ELABORADO PC		Francisco Cerón							
VALIDADO POI		Dra. Rita Estrella - Lic. Francisco Cevallos							

Discusión

Los entrenamientos llevados a cabo con responsabilidad en conjunto, en los horarios establecidos, cumplieron con cabalidad el objetivo deseado. Los participantes se llevaron una experiencia diferente a lo que la costumbre determina, les permitió liberar tiempo de ocio de la mejor manera. Conforme opina García, (2003) en realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre, sino que es la persona la que debería revivir de forma libre y voluntaria ese periodo temporal.

La propuesta, duración y proyección del presente tuvieron el papel más importante en la aprobación de los chicos y chicas que se desarrollaron desde la parte actitudinal hasta



acercarse al ámbito táctico, en las posiciones establecidas, dentro de cancha sin dejar a un lado el disfrute de realizar positivamente una actividad física. Así como lo menciona Weinberg (2015) la motivación es influyente en la competencia y el rendimiento para alcanzar los logros deportivos.

Conclusiones

Los resultados obtenidos nos arrojan en que los entrenamientos finalizados por fuerza mayor de tiempo reflejan avances positivos no solo para el proyecto, sino también, como experiencia significativa en los jóvenes participantes, siendo estos un disfrute en sus tiempos libres mientras aprenden historia y técnica de como practicar este deporte que cada vez se vuelve más popular en barrios de nuestra ciudad de Quito.

Este proyecto dio lugar a mejorar aspectos no netamente del ecua vóley, ya que se trabajó bastante en habilidades básicas, las mismas que específicamente puestas en práctica se fallaba y eso conlleva a un quiebre al momento de combinar ciertas habilidades motrices, sin embargo, el trabajo bien planificado, brindó la oportunidad de centrarnos en las partes que necesitaban mejoras para culminar enlazando y generar un ritmo de juego adecuado al nivel de exigencia necesario colectivo e individual.

A pesar de que el ecua vóley ha llegado a popularizarse bastante, todavía se le puede considerar más como deporte de ocio, por ello el propósito de esta práctica con jóvenes es que lleven a este deporte al agrado de las nuevas generaciones para que puedan salir futuras estrellas, mientras que el gusto por el ecua vóley se intensifique y quizás en algún momento ser federado ya contando con promesas del deporte.

Referencias

- Cargua García, A. X., Posso-Pacheco, R. J., Cargua García, N. I. y Rodríguez Torres, Á. F. (2019). La formación del profesorado en el proceso de innovación y cambio educativo. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 16(54), 140-152. <http://www.ub.edu/obipd/la-formacion-del-profesorado-en-el-proceso-de-innovacion-ycambio-educativo/>
- Díaz Herrera, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista General de Información y Documentación*, 28(1), 119-142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Galeano-Terán, A. (2020). Historia del ecuavoley: Evolución cultural. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 309-325. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i15.118>
- García, M. (2003). Tiempo Libre, Ocio Y Actividad Física En Los Adolescentes, La Influencia De Los Padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 6, 13-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282437>
- Managón, R., Posso, R. J., Paullán, M., y Vásquez, C. O. (2020). Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(369), 92-102. doi:10.46642/efd.v25i269.1859
- Posso, R., Otáñez, N., Guerrero, S., Betancourt, E. Noroña, L. y Managón, R. (2020). Variables somatotípicas de nadadores y voleibolistas con proyección al alto rendimiento deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 34(1), 1-11. Recuperado

de <https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-55e5936e4ab546/export-pdf>

Posso Pacheco, R. J. (2022). El rol del docente en el contexto universitario: una visión post pandemia. *MENTOR Revista De investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 91–96.

<https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.3357>

Posso Pacheco, R. J., Córdor Chicaiza, M. G., Córdor Chicaiza, J., y Núñez Sotomayor, L. (2022). Desarrollo sostenible ambiental: un nuevo enfoque de educación física pospandemia en ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(98), 464-478.

<https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.6>

Posso, R. J., Ortiz, N., Paz, B., Marcillo, J. y Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of sport and health research*, 14(1), 9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8208793>

Valladares, E. y Posso, R. (2022). Metodología para fortalecer la dimensión salud en la clase de educación física. Una perspectiva desde ecuador. *FIEP BULLETIN*, 92(especial), 332-344.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25779/1/22%20POSSO%20METODOLOGIA%20PARA%20FORTALECER.pdf>

Weinberg. (2015). Motivación, Grupo De Deporte, Nivel Competitivo Y Edad Deportiva En Deportistas Caldenses. *Lúdica Pedagógica*, (21), 1-15.

<https://doi.org/10.17227/01214128.21ludica141.151>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.