

**PROGRAMA DE VOLEIBOL PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA EN ESTUDIANTES DE
SEGUNDO BACHILLERATO
VOLLEYBALL PROGRAM TO PROMOTE PRACTICE AMONG SECOND-YEAR HIGH
SCHOOL STUDENTS**

Autores: ¹Brian Alexander Cárdenas Jumbo, ²Nelly Priscila Sanguncho Hidalgo.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5197-1857>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2596-5215>

¹E-mail de contacto: brian.cardenasjumbo2227@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: nspriscila8@hotmail.com

Afiliación: ^{1*} ^{2*}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 9 de mayo del 2025

Artículo revisado: 11 de mayo del 2025

Artículo aprobado: 6 de junio del 2025

¹Licenciado Pedagogía de la Actividad Física y Deporte graduado en la Universidad Técnica de Manabí (Ecuador). Maestrante en la maestría en Entrenamiento Deportivo de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas en la Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador).

²Licenciada en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación graduada en la Universidad de las Fuerzas Armadas, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo graduada en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo desarrollar un programa de entrenamiento de voleibol para fomentar la práctica deportiva en estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Marista Piera Grazia Bruccoleri. La investigación surge de la necesidad de contrarrestar el bajo interés por la actividad física, atribuido a factores como la falta de programas deportivos atractivos y recursos adecuados. Con una muestra de 20 estudiantes (10 hombres y 10 mujeres) en edades comprendidas entre 16 y 17 años, se aplicó un programa de doce semanas que combinó técnicas específicas y actividades lúdicas para mejorar habilidades físicas como la coordinación, rapidez y flexibilidad. El impacto del programa se evaluó mediante el test de FRAC, aplicado antes (pre test) y después (post test) de la intervención. Los resultados mostraron una mejora significativa en el rendimiento físico, con un decrecimiento promedio del tiempo en la prueba de 6,55%, pasando de $31,89 \pm 5,46$ segundos en el pre test a $29,80 \pm 5,02$ segundos en el post test ($p < 0,05$). En el análisis por género, se observó un impacto más notable en las mujeres, quienes registraron un decrecimiento promedio del 19,2%, mientras que los hombres presentaron una reducción del 5,96%. Estos hallazgos evidencian la efectividad del programa en la mejora de las capacidades físicas de los

estudiantes, resaltando la importancia de integrar programas deportivos estructurados en el contexto educativo. Asimismo, los resultados subrayan la relevancia del voleibol como una herramienta pedagógica para promover hábitos saludables y valores como la cooperación y el trabajo en equipo.

Palabras clave: Voleibol, Educación física, Adolescencia, Habilidades motrices, Programa deportivo.

Abstract

The present study aims to develop a volleyball-training program to encourage sports practice among second-year high school students at the Marista Piera Grazia Bruccoleri Educational Unit. The research addresses the need to counteract the low interest in physical activity, attributed to factors such as the lack of attractive sports programs and adequate resources. A sample of 20 students (10 males and 10 females) in ages between 16 to 17 participated in a twelve-week program combining specific techniques and recreational activities to improve physical abilities such as coordination, speed, and flexibility. The program's impact was assessed using the FRAC test, applied before (pre-test) and after (post-test) the intervention. Results showed a significant improvement in physical performance, with an average time reduction of 6.55% in the test, from 31.89 ± 5.46 seconds in the pre-test to 29.80 ± 5.02 seconds in the post-

test ($p < 0.05$). Gender analysis revealed a more significant impact on females, who recorded an average reduction of 19.2%, while males showed a 5.96% reduction. These findings highlight the effectiveness of the program in improving students' physical abilities, emphasizing the importance of integrating structured sports programs in educational contexts. Additionally, the results underline the relevance of volleyball as a pedagogical tool to promote healthy habits and values such as cooperation and teamwork.

Keywords: Volleyball, Physical Education, Adolescence, Motor skills, Sports program.

Sumário

O presente estudo tem como objetivo desenvolver um programa de treinamento de voleibol para incentivar a prática esportiva entre os estudantes do segundo ano do ensino médio da Unidade Educativa Marista Piera Grazia Bruccoleri. A pesquisa aborda a necessidade de combater o baixo interesse pela atividade física, atribuído a fatores como a falta de programas esportivos atrativos e recursos adequados. Uma amostra de 20 estudantes (10 homens e 10 mulheres) com idades entre 16 e 17 anos participou de um programa de doze semanas que combinou técnicas específicas e atividades recreativas para melhorar habilidades físicas como coordenação, velocidade e flexibilidade. O impacto do programa foi avaliado por meio do teste FRAC, aplicado antes (pré-teste) e depois (pós-teste) da intervenção. Os resultados mostraram uma melhora significativa no desempenho físico, com uma redução média no tempo da prova de 6,55%, passando de $31,89 \pm 5,46$ segundos no pré-teste para $29,80 \pm 5,02$ segundos no pós-teste ($p < 0,05$). A análise por gênero revelou um impacto mais significativo nas mulheres, que registraram uma redução média de 19,2%, enquanto os homens apresentaram uma redução de 5,96%. Esses resultados destacam a eficácia do programa na melhoria das capacidades físicas dos estudantes, enfatizando a importância de integrar programas esportivos estruturados no contexto educacional. Além disso, os resultados ressaltam a relevância do voleibol como uma

ferramenta pedagógica para promover hábitos saudáveis e valores como cooperação e trabalho em equipe.

Palavras-chave: Voleibol, Educação física, Adolescência, Habilidades motoras, Programa esportivo.

Introducción

El voleibol, como disciplina deportiva, ha evolucionado desde su creación en 1895, convirtiéndose en una actividad que combina habilidades físicas, cognitivas y sociales. Este deporte se caracteriza por promover la coordinación, el trabajo en equipo y el desarrollo de la condición física, siendo reconocido como una herramienta eficaz para mejorar el bienestar integral de sus practicantes (Hernández, et al., 2021; Martínez y Sánchez., 2022). En el contexto educativo, el voleibol no solo es una actividad recreativa, sino también un medio para inculcar valores como la responsabilidad, la cooperación y el respeto (López et al., 2023; Sánchez y Ortega, 2022). Estudios recientes han destacado la importancia de programas estructurados de voleibol para fomentar habilidades motrices en adolescentes, incrementando su interés por la actividad física y contribuyendo al desarrollo de hábitos saludables (Fernández et al., 2020; Jiménez y Pérez, 2021).

Es decir, al igual que en cualquier disciplina deportiva, la preparación desempeña un rol esencial en el voleibol. Este deporte implica una gran dosis de intensidad, con numerosos saltos tanto en situaciones ofensivas como defensivas, lo que conlleva un alto nivel de desgaste físico. En cualquier deporte, una capacitación seria resulta fundamental para un desempeño satisfactorio (Huaman y Hinojosa, 2024). Por otro lado, fomentar la práctica deportiva en estudiantes de segundo año de bachillerato resulta crucial, ya que esta etapa representa un momento clave en su desarrollo físico,

emocional y social (Rodríguez et al., 2023; Vargas y Castro, 2022). Sin embargo, diversos dispositivos evidencian una disminución en los niveles de actividad física entre adolescentes debido a factores como el uso excesivo de electrónicos, la falta de programas deportivos atractivos y la escasa motivación hacia el deporte (García et al., 2021; Romero y Díaz, 2023). Para contrarrestar esta problemática, el diseño de programas deportivos específicos, como el voleibol, se plantea como una estrategia efectiva para incrementar la participación de los estudiantes en actividades físicas, mejorando su calidad de vida y fortaleciendo su integración social (Pérez y Moreno, 2023; Gómez et al., 2022).

Además, se estima que cada docente tiene su enfoque de enseñanza, aunque es importante considerar como deseamos que nuestros alumnos aprendan para fomentar un proceso educativo constructivo. Es crucial reconocer que la técnica de enseñanza engloba la manera adecuada en que el profesor se comporta, incluyendo la forma de proporcionar información inicial, transmitir conocimiento y mantener la motivación de los estudiantes (García, 2024). En este sentido, el presente estudio propone un programa de voleibol diseñado específicamente para estudiantes de segundo bachillerato, con el objetivo de fomentar la práctica deportiva en esta población. El enfoque se centra en integrar aspectos técnicos y lúdicos del voleibol que resultan atractivos para los jóvenes, promoviendo tanto su desarrollo físico como su compromiso con la actividad deportiva (Martínez y Sánchez, 2020; López y Fernández, 2023). Este artículo analiza la relevancia y efectividad de dicho programa, considerando su impacto en la motivación de los estudiantes. Habría que decir también, debido a las limitaciones en las habilidades de los

estudiantes en este deporte, las dificultades para comprender las reglas y técnicas del voleibol, la falta de recursos disponibles en la unidad educativa para enseñar este deporte y la falta de dominio de los docentes en el deporte, este problema hace que la unidad educativa no tenga interés en participar en los torneos intercolegiales (Machuca y Vargas, 2023). En cuanto a lo expuesto, esta investigación es primordial abordar porque debemos incentivar a la práctica de nuevos deportes en nuestra comunidad educativa para que de esta manera se puedan abrir más campos donde los estudiantes puedan realizar actividad física y realizar alguna práctica deportiva diferente a las que son más frecuentes en nuestra comunidad.

Para evaluar el impacto del programa, se utilizó el Test de FRAC, una herramienta validada recientemente en el ámbito deportivo para medir el rendimiento físico específico en voleibol (López y Rodríguez, 2022). Este instrumento nos permitió analizar los avances de los estudiantes antes y después de la intervención, proporcionando datos objetivos y cuantificables Jiménez et al. (2023). De acuerdo con (Castro y Morales, 2021), este tipo de evaluaciones facilita el diseño de estrategias más efectivas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Finalmente, con la aplicación de este nuevo deporte en esta institución, se brindará mayor acogida por parte de estudiantes de esta comunidad hacia nuestra institución, debido al bagaje de conocimientos que se ofrece, además los estudiantes se encuentran motivados con la expectativa de aprender este deporte el cual ellos en su etapa estudiantil no han tenido la oportunidad de aprender y ejecutarlo. La presente investigación tiene como objetivo del estudio es Desarrollar un programa de voleibol para fomentar la práctica en los estudiantes de segundo de bachillerato de

la Unidad Educativa Marista Piera Grazia Brucoleri de la parroquia de Julio Moreno.

Materiales y Métodos

La población de este estudio está compuesta por 300 estudiantes y trabajo con una muestra de 20 estudiantes de segundo de bachillerato, con edades entre 16 y 17 años, distribuidos en 10 varones y 10 mujeres. Estos estudiantes asisten a la Unidad Educativa Marista Piera Grazia Brucoleri, ubicada en la parroquia Julio Moreno, en el cantón Santo Domingo donde se contó con el permiso pertinente de las autoridades de la institución educativa para la aplicación de nuestra investigación. Se aplicaron criterios de inclusión donde estudiantes que participen activamente en las clases de educación física, que presenten un buen estado de salud y que cuenten con el consentimiento informado de los padres de familia y las autoridades competentes y criterios de exclusión, se excluirán a los alumnos que no participen en las clases de educación física, aquellos que no gocen de un buen estado de salud y aquellos cuyos padres no hayan autorizado su participación. La aplicación de este programa de entrenamiento para los estudiantes de segundo de bachillerato tuvo una duración de doce semanas donde se trabajó tres días por semana, se aplicó el test de FRAC, en la primera semana se aplicó un pre test y en la semana doce se aplicó un post test del mismo.

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos, se empleó el test de Frac para fomentar la práctica del voleibol en los estudiantes, para lo cual se tomó medidas pre y post aplicación del plan de ejercicios diseñados para mejorar su rendimiento. Se emplearon conos o marcadores para delimitar el espacio, cronómetro para medir tiempos, escalera de agilidad para ejercicios de coordinación, pelotas de voleibol para pruebas de manejo de balón,

colchonetas para seguridad, banco o plataforma para saltos y formularios de registro para anotar resultados. Además, es importante contar con un espacio amplio y adecuado para realizar las pruebas de manera segura y efectiva. Se aplicó el método inductivo permite identificar la necesidad de un programa de voleibol a partir de la observación del bajo interés estudiantil. Este estudio se enfocó en una investigación cuantitativa, ya que se obtuvieron datos numéricos mediante la aplicación del test de FRAC, tanto antes (pre test) como después (pos test) de la ejecución del programa de voleibol. Estos datos permitieron evaluar el impacto del plan diseñado en el desarrollo de las habilidades físicas de los estudiantes, aportando información valiosa para la solución de la problemática planteada.

El programa se implementó con el objetivo de mejorar la coordinación, flexibilidad y rapidez de los estudiantes de segundo de bachillerato, utilizando medidas comparativas pre y post intervención para validar su efectividad, con un diseño experimental y un alcance descriptivo. El deductivo se aplicó principios teóricos sobre los beneficios del deporte al contexto específico. El método histórico se analizó la evolución del interés por el voleibol en la institución, mientras que el análisis descompone el problema en factores clave, como la falta de motivación y recursos. además, el método sintético integró estas partes para diseñar una propuesta integral que fomente la práctica deportiva. Finalmente, los procesamientos de los datos recolectados fueron analizados y procesados utilizando el software estadístico SPSS. Se aplicó la técnica descriptiva, como media y desviación estándar, para evaluar el impacto del programa de voleibol en las habilidades de los estudiantes. Este análisis nos permitió comparar los cambios observados en las habilidades a lo largo del

estudio y determinar la efectividad del programa.

Resultados y Discusión

En la muestra de 20 estudiantes que practican y fomentan el deporte de voleibol se observó igual proporción del sexo, masculino 50,0% (10) y femenino 50,0% (10). Además, en las evaluaciones iniciales; pre test, el mayor porcentaje de estudiantes fue evaluado como “Bueno” 55,0% (11), seguido por “Regular” 35,0% (7) y en menor cantidad “Excelente” 10,0% (2). Mientras que, en el post test, la evaluación “Bueno” registró la más alta proporción 55,0% (11), continuado por “Excelente” 25,0% (5) y en último lugar “Regular” 20,0% (4) (tabla 1). En los resultados descriptivos en el pre test se notó un tiempo promedio de $31,89 \pm 5,46$ segundos, con registros máximo y mínimo de 40,53 y 23,18 segundos respectivamente. Sin embargo, después de la intervención; post test, se registró un valor medio menor $29,80 \pm 5,02$ segundos, con valores máximo y mínimo de 36,91 y 22,18 segundos consecutivamente. El 50,0% de los estudiantes registraron valores iguales o

menores a 30,72 segundos. En la tabla 1, las variables mostraron relación significativa con el sexo, variable dependiente. Esto se refleja en los p-valores, que no superaron el umbral de 0,05, lo que llevó a aceptar la hipótesis nula de independencia y de diferencia medias. En consecuencia, el sexo ejerció un efecto diferenciador en los resultados, en cual, los hombres registraron mejores evaluaciones. En los resultados del pre test, en el sexo femenino la evaluación de mayor proporción fue “Regular” 70,0% (7), mientras que en el masculino fue “Bueno” 80,0% (8). Al mismo tiempo, en el pre test las mujeres registraron un tiempo promedio de $36,41 \pm 2,67$ segundos, en cambio, los hombres tuvieron un registro promedio menor $27,36 \pm 3,21$ ($p < 0,05$). En los resultados del post test, las mujeres fueron evaluadas en mayor cantidad como “Bueno” 60,0% (6), mientras que, en los hombres las evaluaciones “Excelente” y “Bueno” tuvieron iguales proporciones 50,0% (5). La media en las mujeres de las pruebas FRAC en post test fue de $33,88 \pm 2,34$, mientras que, en los hombres estos valores medios resultaron menor $25,73 \pm 3,29$ segundo ($p < 0,05$) (ver tabla 1):

Tabla 1. Estadísticos descriptivos, test de independencia Chi-cuadrado y test de diferencias medias

Variable	Categoría	Total N=20 n (%)	Sexo		Estadístico de Prueba Chi-cuadrado	
			Femenino N=10 n (%)	Masculino N=10 n (%)	(Chi ² ; gl)	p-valor
FRAC - Pre Test						
	Excelente	2 (10,00)	0 (0,00)	2 (20,00)	(11,27;2)	0,0036
	Bueno	11 (55,00)	3 (30,00)	8 (80,00)		
	Regular	7 (35,00)	7 (70,00)	0 (0,00)		
	Media (±Sd) - seg	31,89 (±5,46)	36,41 (±2,67)	27,36 (±3,21)	(6,85;18) ^a	0,0000^b
FRAC - Post Test						
	Excelente	5 (25,00)	0 (0,00)	5 (50,00)	(9,09;2)	0,0106
	Bueno	11 (55,00)	6 (60,00)	5 (50,00)		
	Regular	4 (20,00)	4 (40,00)	0 (0,00)		
	Media (±Sd) - seg	29,80 (±5,02)	33,88 (±2,34)	25,73 (±3,29)	(6,38;18) ^a	0,0000^b

Nota. Sd es la desviación estándar. Seg es el tiempo en segundos. a.- (t; gl) donde t=valor del estadístico de prueba y gl=grados de libertad. b.- Test *t-Student* para 2 muestras independientes, significancia estadística $p < 0,05$.

Seguidamente, se presenta un ejemplo de figura (ver figura 1):

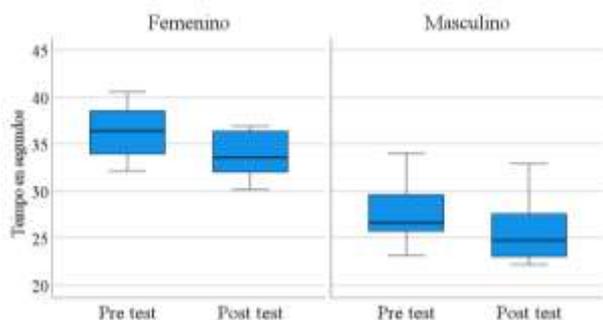


Figura 1. Gráfico de Caja tiempos de la prueba FRAC según sexo

La tabla 2, comparación de medias en muestras emparejadas, se observó una relación

estadísticamente significativa. Esto se refleja en el p-valor, que no superó el umbral de 0,05, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula de igualdad en media. En consecuencia, se hallaron evidencias positivas de las diferencias medias de los tiempos en la prueba FRAC en la comparativa antes y después de la intervención. En resumidas cuentas, se observaron resultados positivos después de la intervención en el programa FRAC, en donde durante el pre test el registro medio fue de $31,89 \pm 5,46$ segundos y $29,80 \pm 5,02$ segundos en el post test ($p < 0,05$). El menor valor pre test fue de 23,10 segundos mientras que, en el post test este fue de 22,18 segundos (ver tabla 2).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y pruebas t para 2 muestras emparejadas

Variable	Test FRAC						Estadístico de Prueba T ^b	
	Pre Test			Post Test			(t; gl)	p-valor
	Media (\pm Sd)	Mínimo	Máximo	Media (\pm Sd)	Mínimo	Máximo		
FRAC – tiempo (segundos)	31,89 (\pm 5,46)	23,18	40,53	29,80 (\pm 5,02)	22,18	36,91	(7,84;19)	0,0000

Nota. Sd es la desviación estándar. a.- (t; gl) donde t=valor del estadístico de prueba y gl=grados de libertad. b.- Test t-Student para 2 muestras emparejadas, significancia estadística $p < 0,05$.

Seguidamente, se presenta un ejemplo de figura (ver figura 2):

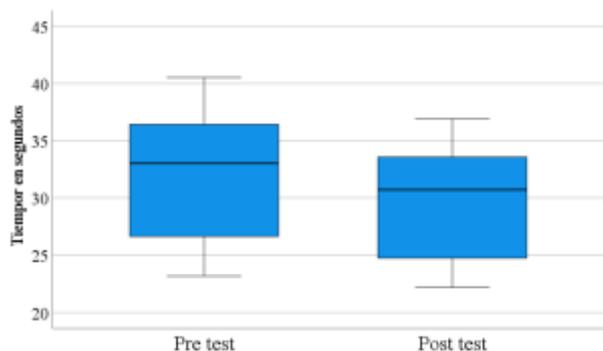


Figura 2. Diagrama de Caja tiempos de la prueba FRAC según pre y post test

Los resultados de este estudio evidencian la efectividad de un programa estructurado de voleibol para fomentar la práctica deportiva en estudiantes de segundo de bachillerato. Esto concuerda con lo señalado por Fernández et al. (2020), quienes destacan que el voleibol no solo mejora las habilidades motrices, sino que

también potencia el desarrollo físico y social de los adolescentes. En nuestro caso, se observó una mejora significativa en las habilidades físicas de los participantes tras 12 semanas de intervención, particularmente en las mujeres, que lograron un decrecimiento promedio del tiempo en las pruebas FRAC del 19,2%. La diferencia de impacto entre géneros podría explicarse por factores fisiológicos y de adaptación al entrenamiento, como lo menciona Jiménez y Pérez (2021), quienes identificaron que los programas deportivos pueden generar respuestas diferenciales según el género debido a la predisposición física y la motivación inicial hacia el deporte. En este sentido, los hombres lograron resultados destacados en las categorías "bueno" y "excelente" en el post-test, reflejando también un impacto positivo del programa. Por otro lado, la implementación del test de FRAC como herramienta de evaluación fue clave para

medir el rendimiento físico específico en voleibol, como lo proponen López y Rodríguez (2022). Este instrumento permitió evaluar objetivamente los avances obtenidos por los estudiantes antes y después de la intervención, mostrando una reducción promedio del tiempo en las pruebas del 6,55%. Esto refuerza su utilidad en investigaciones similares y en la planificación de programas deportivos escolares.

Conclusiones

En la Unidad Educativa se desarrolló un programa de entrenamiento de voleibol, el mismo que ayudó a fomentar la práctica deportiva en estudiantes de segundo de bachillerato durante las clases de educación física. Los estudiantes presentaron una distribución equitativa entre hombres y mujeres. En el caso de las mujeres, se observó un crecimiento del 100% en la evaluación de "bueno" en el post test, lo que representa la categoría más alta alcanzada. Por otra parte, los hombres también mostraron un crecimiento del 100% en la evaluación de "excelente" en el post test en comparación con el pre test, registrando una ausencia de evaluaciones regulares, ya que todas las puntuaciones fueron trasladadas a las categorías de "bueno" y "excelente". En el grupo femenino, la intervención tuvo un impacto positivo notable. Después de la intervención, las pruebas de fuerza, resistencia, agilidad y coordinación (FRAC) mostraron un decrecimiento medio del tiempo del 19.2% respecto al pre test, finalizando con un tiempo promedio de 33.88 ± 2.64 segundos, lo que indica resultados significativos. Además, en los hombres se observó un decrecimiento porcentual promedio del tiempo en el post test del 5.96% con respecto al pre test, culminando con un tiempo promedio de 25.73 ± 3.29 segundos. Esto sugiere que las mujeres

experimentaron el mayor efecto positivo del programa.

Las pruebas FRAC demostraron ser efectivas para fomentar la disciplina del voleibol entre los estudiantes de bachillerato, evidenciado por un decrecimiento promedio porcentual en los tiempos del 6.55%, con un tiempo promedio en el post test de 29.80 ± 5.02 segundos. Estos resultados son prometedores, ya que indican que los estudiantes han desarrollado las condiciones necesarias para mejorar su desempeño en la disciplina del voleibol. En conjunto, estos hallazgos resaltan la efectividad del programa de entrenamiento implementado y la capacidad para potenciar las habilidades físicas fundamentales en los jóvenes. EL programa diseñado para estudiantes de segundo de bachillerato mejoró significativamente las habilidades físicas relacionadas con el voleibol, evidenciado por una disminución promedio en los tiempos de las pruebas FRAC del 6.55% entre el pre-test y el post-test. La introducción de un programa estructurado de voleibol no solo fomentó la mejora de habilidades físicas en los estudiantes, sino que también incrementó su interés por la actividad deportiva, promoviendo hábitos saludables y fortaleciendo su integración social dentro de la institución educativa.

Referencias Bibliográficas

- Bernal, S., Veas, L., & Velásquez, A. (2024). Efecto del entrenamiento de fuerza en el salto de jugadores adolescentes de voleibol: una revisión sistemática. *Journal of Movement and Health*, 21(1), 1-15.
- Castro, J., & Morales, A. (2021). Entrenamiento físico en deportes escolares: una revisión de literatura reciente. *Revista de Educación Física*, 45(2), 123-140.
- Fernández, J., Martínez, R., & Gómez, L. (2020). El impacto del voleibol en el desarrollo físico y social de los adolescentes.

- Revista Internacional de Educación Física y Deportes*, 12(3), 45-60.
- García, A. (2024). Coordinación óculo-manual en el remate del voleibol. 1-73. Riobamba, Ecuador.
- García, M., López, J., & Sánchez, P. (2021). Actividades deportivas en el contexto educativo: El caso del voleibol. *Educación y Movimiento*, 9(2), 123-140.
- Gómez, A., Hernández, T., & Ortega, L. (2022). Voleibol como herramienta pedagógica en la educación secundaria. *Deporte y Ciencias Sociales*, 18(1), 34-50.
- Hernández, D., Martínez, P., & Pérez, G. (2021). Importancia del voleibol en el desarrollo integral de los adolescentes. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(4), 89-105.
- Huaman, F., & Hinojosa, M. (2024). Dominio de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 3ro año de secundaria de la I.E. Bernardo Tambohuacso - Pisac 2023. 1-93. Cuzco, Perú.
- Jiménez, C., & López, M. (2023). Validación del Test de FRAC para deportes de equipo. *Revista de Evaluación Física*, 5(2), 101-115.
- Jiménez, C., & Pérez, F. (2021). Factores motivacionales para la práctica del voleibol en jóvenes. *Psicología y Deporte*, 6(3), 21-35.
- López, J., & Fernández, M. &. (2023). Programas deportivos escolares: El caso del voleibol en bachillerato. *Educación Física Actual*, 15(2), 67-80.
- López, J., & Fernández, M. (2023). Propuestas innovadoras en la enseñanza del voleibol escolar. *Educación Física y Sociedad*, 11(1), 25-40.
- López, J., & Rodríguez, P. (2022). El Test de FRAC como herramienta de evaluación en volibol. *Deporte y Ciencia*, 7(1), 77-90.
- Machuca, A., & Vargas, J. (2023). Estrategias didácticas dirigidas a la práctica del voleibol con los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Particular "Javier". 1-133. Machala, Ecuador.
- Martínez, J., & Sánchez, L. (2020). El juego como estrategia educativa en el voleibol. *Revista Iberoamericana de Educación Deportiva*, 14(1), 101-118.
- Martínez, R. (2022). Estrategias pedagógicas para fomentar la práctica del voleibol. *Innovación y Educación Física*, 5(2), 54-70.
- Pérez, C., & Moreno, D. (2023). El impacto de los programas de voleibol en la motivación de los estudiantes. *Revista de Educación y Deporte Escolar*, 20(3), 56-73.
- Rodríguez, A., Vargas, J., & Castro, P. (2023). Práctica deportiva en estudiantes de bachillerato: Un análisis de estrategias efectivas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 19(2), 78-95.
- Romero, F., & Díaz, G. (2023). El declive de la actividad física en adolescentes: Propuestas desde el voleibol. *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(4), 32-48.
- Sánchez, J., & Ortega, R. (2022). El voleibol como herramienta para la educación en valores. *Revista de Pedagogía Deportiva*, 8(3), 45-60.
- Vargas, J., & Castro, P. (2022). mplementación de programas deportivos en el sistema educativo. *Deporte y Sociedad*, 16(2), 89-103.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Brian Alexander-Cardenas Jumbo y Nelly Priscila-Sanguncho Hidalgo.

