

Resumen

En el voleibol la técnica de recepción es una de los contenidos más importantes que debe dominar una jugadora en edades tempranas ya que es parte esencial del dominio y control individual del juego y que contribuirá al desarrollo colectivo en el momento de la competencia. Al ser un deporte que requiere una respuesta rápida y eficaz donde la coordinación y el equilibrio cumplen un rol importante, esta investigación tiene como objeto la aplicación de un plan de ejercicios de propiocepción direccionados a la mejora técnica de la recepción del voleibol en las niñas de la Unidad Educativa Cardenal Spellman. Se puede observar que las niñas tienen inconvenientes al momento de receptar un balón y direccionarlo de forma fluida hacia una acción de juego, por lo cual escogimos 15 niñas que comprenden en la edad de 10 y 11 años para poder aplicar esta investigación en el cual observamos la postura y el equilibrio del cuerpo durante la recepción, el desplazamiento armónico, la coordinación, la precisión y el dominio de receptar el balón de forma ideal, antes y después de haber aplicado el mencionado plan. La ejecución de los ejercicios de propiocepción influyo de forma significativa el incremento de una buena técnica de recepción en la población investigada cumpliendo así el objetivo general de la presente investigación.

Palabras clave:

- **VOLEIBOL**
- **TÉCNICA DE RECEPCIÓN**
- **EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN**

Abstract

In volleyball, the reception technique is one of the most important contents that a player must master at an early age since it is an essential part of the individual dominance and control of the game and that will contribute to the collective development at the time of competition. As it is a sport that requires a quick and effective response, where coordination and balance play an important role, this research aims to apply a proprioception exercise plan aimed at the technical improvement of the reception of volleyball in girls from the Cardinal Spellman Educational Unit. It can be observed that girls have problems when catching a ball and directing it in a fluid way towards a game action, for which we chose 15 girls who understand between the ages of 10 and 11 years to be able to apply this research in which we observed the posture and balance of the body during the reception, harmonic movement, coordination, precision and mastery of catching the ball in an ideal way, before and after applying the aforementioned plan. The execution of proprioception exercises significantly influenced the increase of a good reception technique in the investigated population, thus fulfilling the general objective of the present investigation.

Keywords:

- **VOLLEYBALL**
- **RECEPTION TECHNIQUE**
- **PROPIOCEPTION EXERCISES**