



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación-**

**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

Asesoramiento Deportivo para la Formación y Capacitación de las Personas  
vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

---

**AUTOR:** Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**TUTOR:** Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Ambato – Ecuador

2013

# **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

## **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla CC. 1802723161 En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “ASESORAMIENTO DEPORTIVO PARA LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE LAS PERSONAS VINCULADAS CON EL DEPORTE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el egresado Jorge Rodrigo Vargas Guerrero, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

-----  
Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

TUTOR

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

---

Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

C.C. 180264811-1

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “ASESORAMIENTO DEPORTIVO PARA LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE LAS PERSONAS VINCULADAS CON EL DEPORTE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

-----  
Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

C.C. 180264811-1

AUTOR



**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “ASESORAMIENTO DEPORTIVO PARA LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE LAS PERSONAS VINCULADAS CON EL DEPORTE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por el Sr. Jorge Rodrigo Vargas Guerrero, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 7 de Febrero del 2014

-----  
Dr. Msc. Ángel Sailema  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

-----  
Dr. Msc. Marcelo Sailema  
MIEMBRO

-----  
Lic. Msc. Chistian Barquín  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más, A mis padres por ser las persona que me han acompañado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida, a mi suegra quien ha velado por mí durante este arduo camino para convertirme en un profesional. A mi esposa por compartir el día a día con amor, paciencia y cariño apoyándome y motivándome a seguir adelante. A mis hijos, que bajaron del cielo para llenar de alegría mi vida, gracias porque son mi inspiración y fortaleza, unas sonrisas tuyas iluminan mi mundo y me dan las fuerzas necesarias para luchar y conseguir mis metas. A mis amigos que gracias al equipo que formamos logramos llegar hasta el final del camino y que hasta el momento, seguimos siendo amigos: Irma, Mónica y Orlando. A mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

**Jorge R. Vargas G.**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mi padre Isaías Vargas, mi madre Nancy Guerrero, mi suegra María Laica, a mi esposa Elizabeth Lascano y a mis hijos Carlos, Isaías y Joaquín por siempre haberme dado sus fuerzas y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad la cual abre sus puertas a jóvenes y adultos, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

**Jorge R. Vargas G.**

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TÍTULO O PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL PROYECTO DE TESIS .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTORIA.....	iv
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	4
1.2.3 PROGNOSIS.....	8
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.2.6.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	9
1.2.6.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	9
1.2.6.3. UNIDADES DE OBSERVACIÓN.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
<b>CAPÍTULO II</b>	
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	20
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	23
Asesoramiento Deportivo.....	23
Mejoramiento Deportivo.....	24
Las Capacidades físicas.....	25

La preparación física del deportista.....	25
Capacidades condicionales.....	26
La Fuerza.....	26
La Velocidad.....	27
La Resistencia.....	28
La Flexibilidad.....	29
Legislación Deportiva.....	31
Derecho Laboral Deportivo.....	32
El futbolista profesional.....	32
La Ley del Deporte Ecuatoriano.....	33
Marketing deportivo.....	35
El mercado y el consumidor.....	36
El producto del deporte.....	37
El mercado para productos y servicios del deporte.....	38
La promoción del Deporte.....	38
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	41
Planificación Deportiva.....	41
Modificaciones Metodológicas en la planificación del entrenamiento deportivo.....	41
Condiciones económicas, sociales, organizativas y profesionales.....	42
La carga como reguladora de los modelos de entrenamiento.....	43
La estructura del modelo clásico de Matveyev.....	44
El modelo de Macro ciclo contemporáneo.....	46
Formación y capacitación de entrenadores.....	48
Entrenamiento deportivo.....	49
Objetivos del entrenamiento deportivo.....	50
Periodización del entrenamiento deportivo.....	51
Características de la forma deportiva.....	51
Metodología del entrenamiento deportivo.....	52
Metodología integrada. Características.....	52
Metodología integrada. Tareas.....	53
Reglamentación deportiva.....	53
2.5 HIPÓTESIS.....	55
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	55
<b>CAPITULO III</b>	
METODOLOGÍA.....	56
3.1 ENFOQUE.....	56
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	57
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	57
3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	58

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	60
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	62
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	62
3.7.1. PLAN DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	63
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	64
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	64
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	64
4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS.....	85
CAPITULO V	
CONCLUSIONES.....	92
RECOMENDACIONES.....	93
CAPITULO VI	
PROPUESTA.....	94
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	94
6.2 ANTECEDENTES.....	97
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	97
6.4 OBJETIVOS.....	98
Objetivo General.....	98
Objetivos Específicos.....	99
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	99
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	100
PROYECTO DE CREACIÓN DEL CENTRO DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO.....	102
PROPUESTA ACADÉMICA PROGRAMA BÁSICO DEL PRIMER CURSO METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	120
CURSO CANTONAL DE VOLEIBOL.....	152
CURSO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL EN EL VOLEIBOL.....	271
TEMARIO DE LOS DIFERENTES CURSOS DE CAPACITACIÓN.....	329
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	351
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	355
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA...	355
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
1. BIBLIOGRAFÍA.....	357
2. ANEXOS.....	359

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	7
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales.....	20
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	21
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	22
Gráfico N° 5	Pregunta N° 1 a entrenadores, profesores, estudiantes.....	65
Gráfico N° 6	Pregunta N° 2 a entrenadores.....	66
Gráfico N° 7	Pregunta N° 3 a entrenadores.....	67
Gráfico N° 8	Pregunta N° 4 a entrenadores.....	68
Gráfico N° 9	Pregunta N° 5 a entrenadores.....	69
Gráfico N° 10	Pregunta N° 6 a entrenadores.....	70
Gráfico N° 11	Pregunta N° 7 a entrenadores.....	71
Gráfico N° 12	Pregunta N° 8 a entrenadores.....	72
Gráfico N° 13	Pregunta N° 9 a entrenadores.....	73
Gráfico N° 14	Pregunta N° 10 a entrenadores.....	74
Gráfico N° 15	Pregunta N° 1 a Comunicadores deportivos.....	75
Gráfico N° 16	Pregunta N° 2 a Comunicadores deportivos.....	76
Gráfico N° 17	Pregunta N° 3 a Comunicadores deportivos.....	77
Gráfico N° 18	Pregunta N° 4 a Comunicadores deportivos.....	78
Gráfico N° 19	Pregunta N° 5 a Comunicadores deportivos.....	79
Gráfico N° 20	Pregunta N° 6 a Comunicadores deportivos.....	80
Gráfico N° 21	Pregunta N° 7 a Comunicadores deportivos.....	81
Gráfico N° 22	Pregunta N° 8 a Comunicadores deportivos.....	82
Gráfico N° 23	Pregunta N° 9 a Comunicadores deportivos.....	83
Gráfico N° 24	Pregunta N° 10 a Comunicadores deportivos.....	84
Gráfico N° 25	Representación Gráfica del Chi Cuadrado.....	90
Gráfico N° 26	Ubicación gráfica de las oficinas del Centro.....	94
Gráfico N° 27	Ubicación Gráfica del complejo.....	95

## INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Variable independiente.....	60
Cuadro N° 2	Variable Dependiente.....	61
Cuadro N° 3	PreguntaN°1 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	65
Cuadro N° 4	PreguntaN°2 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	66
Cuadro N° 5	PreguntaN°3 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	67
Cuadro N° 6	PreguntaN°4 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	68
Cuadro N° 7	PreguntaN°5 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	69
Cuadro N° 8	PreguntaN°6 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	70
Cuadro N° 9	PreguntaN°7a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	71
Cuadro N° 10	PreguntaN°8 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	72
Cuadro N° 11	PreguntaN°9 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	73
Cuadro N° 12	PreguntaN°10 a Entrenadores, Profesores y Estudiantes....	74
Cuadro N° 13	Pregunta N°1 a Comunicadores Deportivos.....	75
Cuadro N° 14	Pregunta N°2 a Comunicadores Deportivos.....	76
Cuadro N° 15	Pregunta N°3 a Comunicadores Deportivos.....	77
Cuadro N° 16	Pregunta N°4 a Comunicadores Deportivos.....	78
Cuadro N° 17	Pregunta N°5 a Comunicadores Deportivos.....	79
Cuadro N° 18	Pregunta N°6 a Comunicadores Deportivos.....	80
Cuadro N° 19	Pregunta N°7 a Comunicadores Deportivos.....	81
Cuadro N° 20	Pregunta N°8 a Comunicadores Deportivos.....	82
Cuadro N° 21	Pregunta N°9 a Comunicadores Deportivos.....	83
Cuadro N° 22	Pregunta N°10 a Comunicadores Deportivos.....	84
Cuadro N° 23	Frecuencia Observada.....	85
Cuadro N° 24	Frecuencias Esperadas.....	86
Cuadro N° 25	De contingencia.....	88
Cuadro N° 26	Chi cuadrado en tablas.....	89
Cuadro N° 27	Costos.....	96
Gráfico N° 28	Matriz de involucrados.....	351
Cuadro N° 29	Matriz del Marco Lógico.....	352



Cuadro N° 30	Modelo Operativo.....	353
Cuadro N° 31	Organigrama.....	355
Cuadro N° 32	Plan de monitoreo y evaluación de la Propuesta.....	356

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “ASESORAMIENTO DEPORTIVO PARA LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE LAS PERSONAS VINCULADAS CON EL DEPORTE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**AUTOR:** Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**TUTOR:** Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

**Resumen:**

En los últimos años, el mundo del deporte está en constante crecimiento, las carreras profesionales de los deportistas, necesitan cada vez más disponer de **asesoramiento deportivo** con el fin de sacar el máximo rendimiento a su carrera tanto en su periodo activo como tras la retirada.

Nadie pone en duda que el deporte es, uno de los fenómenos sociales con mayor relevancia. Los deportistas han dejado fuera de juego a actores, cantantes, héroes. La prensa deportiva ocupa los primeros puestos en periódicos más vendidos. Todos los padres sueñan con que sus hijos sean uno de esos deportistas tan importantes.

Por este motivo nace el **asesoramiento deportivo**. Este asesoramiento, vendría de la mano de uno o varios profesionales del mundo deportivo, que cuentan con años de experiencia en asesorar a personas para conducirlos hacia el éxito personal y laboral.

¿Por qué no aprovechar los ingresos y capacidad de comunicación que tenemos mientras permanecemos activos deportivamente y sacar el máximo beneficio futuro?” Más vale prevenir que curar”.

Además los beneficios no solo serán futuros, si no que este asesoramiento, va dirigido también a aumentar el rendimiento presente de cada Estudiante, Docente y Comunicador Social, alargar su carrera, mejorar sus capacidades y por lo tanto aumentar su nivel de ingresos percibidos.

El asesoramiento debería comenzar por realizar un análisis profundo de los involucrados en el deporte, si conseguimos que la gente nos vea como deseamos, se crearán unos vínculos que duraran a largo plazo, pudiendo tener relaciones futuras.

Por esto y por muchos beneficios más, el **asesoramiento deportivo** se convierte en una herramienta indispensable que aporta numerosas ventajas y que nos ayudará en todo momento a seguir un rumbo fijo para nuestra felicidad, durante y después de nuestra carrera deportiva.

**Palabras claves:** Carreras Profesionales, Asesoramiento Deportivo, capacidades, análisis, herramientas, deportistas, estudiantes, docentes, comunicadores sociales.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente Asesoramiento Deportivo; y la Variable Dependiente formación y capacitación, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.-** Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.-** Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.-** Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas vinculadas con el deporte de la ciudad de Ambato,

provincia de Tungurahua, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.-** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de Asesoramiento Deportivo en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

# CAPITULO I

## El Problema de Investigación

### 1.1.Tema de Investigación

Asesoramiento Deportivo para la Formación y Capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

### 1.2.Planteamiento del Problema

#### 1.2.1. Contextualización

La idea nace por un interés personal por el deporte y la actividad física en general. Las motivaciones que conducen y dan origen a este proyecto son la falta de resultados deportivo en la Provincia de Tungurahua y la falta de profesionales capacitados, que lleven a lo más alto el deporte de alto rendimiento y profesionalismo de esta región.

El espacio deportivo complementara a la formación educativa de la comunidad, entregando todo para lograr el crecimiento y Formación de esta. Con la nueva ley del deporte se le dará un mayor énfasis al deporte y a la alta competencia.

En lo que se refiere al **Continente América** los centros de asesoramiento deportivo se encuentra ubicado en las grandes ciudades, los diferentes gobiernos han dado mucha importancia a estos centros en donde son capacitados los diferentes cuerpos técnicos, los cuales están al día en preparación de los deportistas, en la reglamentación de cada deporte. Siendo los centros de asesoramiento deportivo la clave para que el deporte suba su nivel y seguir siendo el continente Americano una potencia a nivel mundial.

**En nuestro país** con la promulgación de la Ley del Deporte Ecuatoriano, se ha dado un apoyo total al deporte creándose centro de alto rendimiento, en el cual los deportistas ecuatorianos, se preparan constantemente para representarnos en los diferentes torneos internacionales, en los cuales ya comenzamos a tener buenos resultados.

Por estos motivos voy a seleccionar a la **Provincia de Tungurahua** que se encuentra en la zona central, en la cual se concentra en un eje importante del país y sus variables tanto climáticas como de suelo son óptimas para el desarrollo de deportes. Incentivar la práctica deportiva de alto rendimiento aprovechando la densidad de la ciudad, y sabiendo que existe material humano necesario para lograr mejorar el déficit de entrenadores y lograr tener calidad/cantidad de entrenadores para mejorar el nivel deportivo de la Provincia de Tungurahua.

### **1.2.2. Análisis Crítico**

La falta de entrenadores en ciertas disciplinas deportivas en la provincia de Tungurahua, ocasiona que muchos deportes no se practiquen y los pocos que se lo realizan están concentrados en una sola zona, dejando a un lado a un gran número de la población.

Los cantones de Tungurahua son una fuente inexplorada de deportistas al tener una gran número de entrenadores capacitados podemos incrementar las disciplinas deportivas y aumentar nuevas en los diferentes cantones, para llegar hacer nuevamente una potencia deportiva en el País, ya que en los últimos tiempos las otras provincias nos han superado.

Los adelantos tecnológicos van igual de la mano de la práctica deportiva, muchos de los entrenadores que existe, no están unidos a la tecnología, es por esto que están desactualizados y el motivo principal es que no saben el manejo de las redes sociales el uso del Internet es el arma fundamental para que el entrenador consiga nuevos métodos de entrenamiento, cambios a los reglamentos, y contactos que permitan a su disciplina realizar competencia o topes fuera de la Provincia.

Existen programas que nos sirven para conocer el estado de salud, biotipo y muchas cosas más del deportista, al transcurso de los años podemos decir que la persona o en nuestro caso el entrenador que no sepa manejar todos estos sistemas será un analfabeto tecnológico, de ahí que debe ser capacitado constantemente no solo en su rama deportiva sino en las nuevas tecnologías y sus cambios que se dan constantemente.

La escasa capacitación que existe a los entrenadores están controlada por las diferentes Ecuatorianas ya que son las únicas que brindan la capacitación, si una provincia no tiene determinada disciplina deportiva no asiste a estas capacitaciones.

Es por esto que las actualizaciones de las diferentes disciplinas deportivas están concentradas a determinadas personas, no puede asistir o no se conoce cuando y en qué fecha se dictan.

Los profesionales de Cultura Física en los diversos establecimientos educativos son los más afectados de esto ya que siguen impartiendo sus clases con lo que aprendieron en la universidad y al llegar a las competencias Escolares o Colegiales se encuentran con la novedad que habido reforma a un determinado artículo del reglamento y esto ocasiona que han perdido una medalla.

Cabe destacar que los Profesionales de Cultura Física son los principales entrenadores que poseemos y realmente son los últimos en conocer las modificaciones que existen en las diferentes disciplinas, olvidándonos que realmente ellos son los formadores y responsables de los semilleros de los pocos deportes que practican en las instituciones educativas.

Todo esto está unido a la baja participación que tiene en este momento la Provincia son pocas las disciplinas deportivas que van a competir en Juegos Nacionales, en años anteriores Tungurahua participaba en casi todas por no decir todas las disciplinas hoy en día participamos en contadas,



De ahí que estamos ocupando los últimos lugares, la falta de entrenadores que masifiquen las disciplinas deportivas han provocado que no exista un recambio total del deporte, ya no somos la Provincia que iba a buscar los primores lugares hoy somos la provincia que va a pelear el no quedar en los últimos lugares.

Por todo esto el presente trabajo de investigación está relacionado en la creación de un Centro de Asesoramiento Deportivo de formación y capacitación deportiva, en la cual se dará apertura no solo a entrenadores de la Federación sino a profesionales de Cultura Física, alumnos de la Facultad y deportistas en general, para mejorar el nivel deportivo ya que como sabemos las capacitaciones solo se da a los entrenadores de las Federaciones dejando a un lado a los profesores de Cultura Física que son realmente los formadores de los diferentes deportes.

En Ecuador solo contamos con 2 centros de alto rendimiento estos están ubicados, en la población de Carpuela vía Ibarra – Tulcán y el otro se encuentra en Río Verde de la Provincia de Esmeraldas, los cuales han sido dotados de todo el material necesario para su funcionamiento.

Esto nos dice que el gobierno está decidido a dar más fondos a la práctica del deporte sobre todo al de alto rendimiento.

Pero debemos darnos cuenta que tenemos que fortalecer las bases, del deporte porque para llegar a estos centros regentados por el Ministerio deben ser ya deportistas de elite o entrenadores de elite, pero como conseguir esto sino tenemos las bases para llegar.

El Centro de Asesoramiento Deportivo, está dirigido a esto a dar una solución a la falta de formación y capacitación de entrenadores.

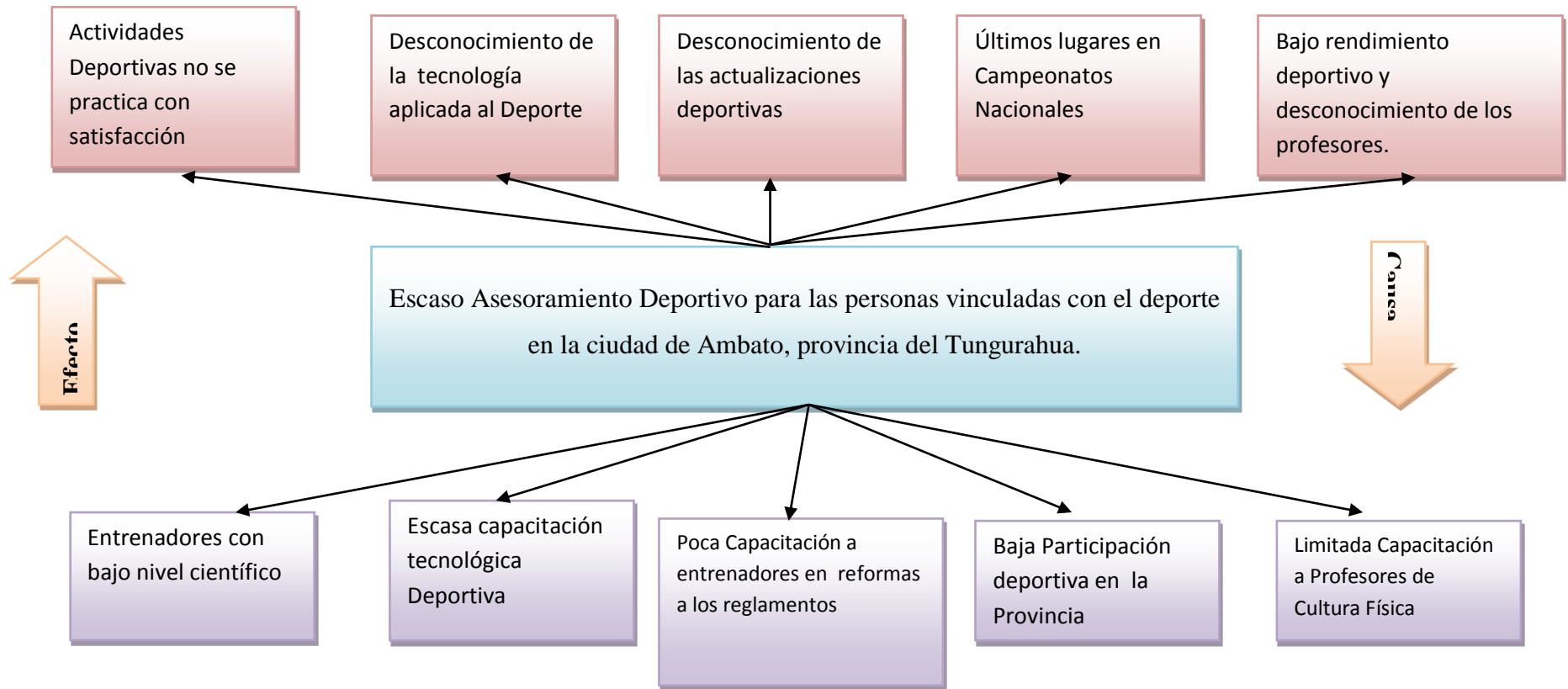


Grafico N° 1: Árbol de Problemas  
 Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

### **1.2.3. Prognosis**

Luego de una investigación previa viendo la situación actual y actividad física en Ecuador y teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades, el tema de proyecto será la generación de un "centro de asesoramiento deportivo" que se enfoque en cumplir un rol social siendo capaz de convertirse en una fuente real de mejora, desarrollo, capacitación y proliferación en el área del deporte y la recreación. Para ello se creara una estrategia que tenga como objetivo insertar la práctica deportiva de alta exigencia, actividad física y recreacional tanto en el sistema educacional y deportivo (aporte y trabajo en equipo con las escuelas, colegios, universidades y clubs existentes en Tungurahua), en los nuevos valores, en la búsqueda de talentos, como en la vida cotidiana de las personas, buscando cambios de raíz en la formación de la conciencia de los diferentes deportes olímpicos que se practica en el Ecuador, la capacitación y formación constante será dictado por profesionales capacitados en cada uno de ellos.

### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo afecta el escaso Asesoramiento Deportivo a la Formación y Capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, durante el periodo mayo a septiembre del 2013?

### **1.2.5. Preguntas directrices**

- ¿Conoce usted los beneficios que brinda el asesoramiento deportivo?
- ¿Cómo se puede lograr la concientización de las personas vinculadas al deporte para su formación y capacitación en ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, durante el periodo mayo a septiembre del 2013?
- ¿Se debería diseñar foros, congresos, seminarios, simposios, cursos, talleres de capacitación para mejorar la formación de las personas vinculadas al deporte?

### **1.2.6. Delimitación del objeto de investigación**

Área: Cultura Física

Campo: Educativo

Aspecto: Asesoramiento Deportivo

**1.2.6.1.Delimitación Espacial.-** La presente investigación se lo realizara con profesionales de Cultura Física de los diferentes establecimientos educativos de la ciudad de Ambato, los Alumnos de Octavo Semestre de La Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, y de varios Comunicadores deportivos de la Provincia.

**1.2.6.2.Delimitación Temporal.-** El presente tema de investigación se ha creído conveniente realizarlo durante los meses de Mayo a Septiembre del 2013, para tener un objetivo claro de que podríamos mejorar o introducir en nuestra investigación Y lograr un resultado exitoso en nuestro proyecto.

#### **1.2.6.3.Unidades de Observación:**

Docentes de Cultura Física

Comunicadores Deportivos

Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

### **1.3.Justificación**

En la actualidad nuestra sociedad vive en lo que se llama la cultura del deporte que se caracteriza por el buen momento que tiene la selección ecuatoriana de futbol, la migración de varios de ellos al exterior, de ahí que nace la **importancia** de crear un Centro de Asesoramiento Deportivo para lograr, que ya no sea solo el fútbol el que nos de tanta alegría sino buscar que otra disciplina siga su sus pasos.

En la Provincia de Tungurahua un organismo como este será de un gran **impacto** ya que ayudará a fortalecer el deporte de la Provincia que en los últimos años ha venido cayendo en su rendimiento de ya las posiciones que tenemos en este momento. Para todos los entes involucrados en la actividad deportiva es de mucho **interés**, el de estar capacitados para poder desenvolverse de una mejor manera, y en el momento de una competencia, estar al día en las modificaciones que se hayan dado en determinado deporte y no cometer errores.

La creación de esta entidad deportiva será de mucha **utilidad** para los entes involucrados en el deporte ya que podrán contar con personal capacitado para la formación y capacitación en varios deportes y en ramas afines al deporte.

Los **beneficiarios** de este proyecto serán los Entrenadores, Profesores de Cultura Física. Comunicadores Sociales y los estudiantes de la Carrera de Cultura Física entes involucrados en lo que es la práctica deportiva en la Provincia.

La consecución de este proyecto es **factible**, ya que se ha conversado con las autoridades de los institutos María Natalia y Juan Francisco Montalvo para la prestación de sus aulas para realizar los cursos de capacita y formación, que serán la primera piedra en la ejecución total del proyecto.

## **1.4.Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Crear cursos de Asesoramiento Deportivo, para la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua durante el periodo mayo a septiembre del 2013.

### **1.4.2. Objetivo Especifico**

- Verificar los beneficios que brinda el Asesoramiento Deportivo para la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la

ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua durante el periodo mayo a septiembre del 2013

- Analizar la formación y capacitación de las personas vinculadas con el deporte a capacitarse en la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua durante el periodo mayo a septiembre del 2013.
  
- Diseñar un proyecto de creación del Centro Asesoramiento e Investigación Deportiva, para la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua durante el periodo mayo a septiembre del 2013.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes Investigativos**

En nuestro país no existe ningún centro de este tipo y la misma FEDENADOR en su plan estratégico del 2012 al 2020, en su FODA en la parte pertinente de AMENAZAS detalla: “Eventos, hechos o tendencias en el entorno de la organización que inhiben, limitan o dificultan el desarrollo operativo.” Manifiesta que el País no cuenta con un Centro Nacional de Investigación del Deporte, por lo cual a nivel del Ecuador no existe ningún antecedente de investigación.

Los estudios sobre deporte y cultura, así como sobre culturas deportivas, se han desarrollado en España de forma significativa, especialmente a lo largo de la última década. El desarrollo de este campo de estudio ha sido tan importante que los antropólogos nacionales que lo han abordado han generado ya un corpus bibliográfico considerable y de amplio interés, han creado asignaturas universitarias específicas, han organizado cursos de doctorado en diferentes universidades, participan en estudios propios como postgrados y máster, generan cursos de verano, trabajan en proyectos de Investigación Deportiva, etc. Sus trabajos teóricos y aplicados tienen cada vez más una buena acogida en el ámbito científico y en el social (muy especialmente en el sector del deporte).

Sabemos también que hay un gran interés sobre esta materia no únicamente en el ámbito español, sino internacional (Europeo y Latinoamericano, fundamentalmente, tal como puede inferirse a raíz de las aportaciones a este volumen). Se comprueba, pues, la necesidad aún todavía hoy y quizás más que nunca de generar un debate entre los estudiosos, de diferentes procedencias que se encuentre a la altura del interés de los estudios que ya han sido elaborados o que están ahora en curso.

Por lo tanto, uno de los próximos retos ha de ser construir redes de trabajo y cuestionar nuestras propias prácticas de investigación, así como intercambiar activamente conocimientos, experiencias, inquietudes, preguntas, etc. Todo ello sin olvidar que uno de nuestros objetivos es trasladar a la población una mirada antropológica útil sobre el deporte en un contexto social híbrido y fluido (“líquido” incluso, como dirían algunos autores) donde las cuestiones de identidades, multiculturales, de integración, de género, etc., han de ser abordadas con una gran actitud reflexiva.

Todo esto está aún pendiente en el panorama antropológico español. Como ya hemos señalado, la investigación sobre actividad física y deporte ha evolucionado de una manera importante durante la última década. No nos extenderemos aquí sobre la historia de la antropología del deporte en España, ya que hemos dedicado a este tema en los últimos años algunos artículos específicos (cf. Medina y Sánchez, 2003, 2005, 2006, 2008; Sánchez 2004). Sin embargo, sí que nos parece importante destacar algunos aspectos que nos muestran la importancia de la evolución última de esta subdisciplina antropológica.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

El siguiente trabajo se encuentra enmarcado en una concepción de deportes para todos, con igualdad de oportunidades e intenta dar una alternativa de solución a los planteos más urgentes la formación y capacitación de las personas vinculadas al deporte de la ciudad de Ambato, Provincia del Tungurahua.

Nuestras comunidades urbanas y rurales demandan oportunidades que den lugar a recrearse participativamente, a jugar, a divertirse, a aprender, a comunicarse, esto es un desafío y un compromiso para la realidad presente. Es una necesidad en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores el contar con una actividad física dentro del marco de la búsqueda de la calidad de vida y del equilibrio permanente del hombre consigo mismo, con los otros y el entorno.



La necesidad que el entrenador no se estanque que la provincia vuelva hacer la misma de años atrás una potencia a nivel nacional, porque si no trabajamos en lo que es los entrenadores y profesores de cultura física de las instituciones educativas no tendremos semillero.

En la parte **epistemológica** la investigación se baso en un paradigma critico propositivo, que tiene como finalidad teológica, la comprensión, identificación de potencialidades de cambio y acción social emancipadora, entrenador y profesor de cultura física que se enmarcan en un cambio de dialogo de llegar a comprender que el deportista y entrenador van un por un solo objetivo el de llegar a tener deportistas de alto rendimiento y el entrenador o profesor de cultura física se sienta satisfecho de su profesión, y sobre todo que en ese estudiante que le dedico un poco más de tiempo es también un deportista que gracias a sus guías y orientaciones puede ser una figura a nivel mundial deportivo o un digno representante de nuestro país.

Por eso se puede decir que el problema del ser humano es de naturaleza educativo, se podrá sintetizar en un estado de inmadurez generalizado, cuyas causas y a la vez efectos principales son el pensamiento parcial, su egocentrismo y la estrechez de conocimientos que produce y que se traduce en pensamiento débil y segado, culpándole ha sido a la práctica deportiva del fracaso.

En la parte de la **ontología**, existen múltiples realidades sociales y una visión total y completa del entrenador, la mayoría son considerados bajos, descuidados, es quizá que su capacidad intelectual no le da, o existen maestros que saben que su compañero es entrenador, y lo hunden diciéndole que solo pasa fuera de la institución y no trabaja, o esa familia no tienen la suficiente capacidad económica para darle una buena capacitación y formación, la investigación nos llevo a comprender que no solo lo que miramos es la verdad tenemos que descubrir al fondo lo que sucede, el estudio es mucho pero la práctica deportiva, en estos últimos tiempos ha sido una puerta a liberación económica, se ha vuelto comercial

y por ende el entrenador se dedica por completo a la práctica deportiva ya que puede ser la pèrta de salida para su situación económica familiar.

En la parte **axiología** la investigación comprometida e influida en valores, formara el carácter del entrenador, del profesor de cultura física y del deportista, deberá ser excelente, ya que serán el ejemplo a seguir del resto de sus compañeros, se debe cuidar, demostrarse ante el público que un entrenador, que no se encuentra en el vicio ya sea del alcohol o las drogas, del tabaco porque con que moral podrá recriminar a sus deportistas.

La vida social de estos actores del deporte, se ve privada de la diversión los valores morales que el da es rechazada o aceptada en la sociedad por eso deben ser el mejor, ya que es el espejo a seguir del resto de sus compañeros. El proceso de aprendizaje en las instituciones educativas puede ser analizado desde dos perspectivas:

A partir de los procesos psicológicos que el sujeto pone en juego para aprender.

Con base en un conjunto de mecanismos sociales y culturales susceptibles de generar condiciones que apoyan el aprendizaje.

Estas dos vertientes se relacionan estrechamente y ofrecen la posibilidad de explicar e intervenir en el fenómeno educativo, particularmente en los aprendizajes, desde diversas disciplinas: psicología, sociología, antropología y en general, las incluidas en el campo de las ciencias de la educación.

Las distintas concepciones del aprendizaje que fundamentan el curriculum en las instituciones educativas así como las estrategias de intervención para mejorarlo, expresan la convergencia de distintas perspectivas y enfoques psicológicos.

Sin embargo, es importante considerar también la influencia del entorno en los procesos educativos y de socialización, lo cual conlleva a reflexionar sobre el aprendizaje desde un punto de vista sociológico y antropológico. Factores como los agentes socializadores (la familia o los medios de comunicación), las

condiciones culturales y económicas (origen social, capital cultural, situación económica), son condicionantes del éxito o del fracaso de los estudiantes en su trayectoria educativa, así como en la conformación de actitudes poco favorables hacia el conocimiento o el proceso educativo.

La posibilidad de abordar integralmente la formación profesional supone la comprensión de todas esas condiciones y procesos en los que tiene lugar la acción educativa. Es necesario analizar al sujeto, su particular estructura cognitiva, su forma de percibir el mundo, sus intereses y motivaciones hacia el aprendizaje, las posibilidades reales y potenciales de incorporación y permanencia en los procesos educativos.

### **2.3. Fundamentación Legal**

La constitución de la República del Ecuador, en su De la misma forma en la Sección sexta Cultura física y tiempo libre “Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.”

La Ley Orgánica de Educación Intercultural, en su Capítulo Tercero de los Derechos y Obligaciones de los Estudiantes en su “Art. 7.- Derechos.- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

- a. Ser actores fundamentales en el proceso educativo;
- b. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;
- c. Ser tratado con justicia, dignidad, sin discriminación, con respeto a su diversidad individual, cultural, sexual y lingüística, a sus convicciones ideológicas, políticas y religiosas, y a sus derechos y libertades fundamentales garantizados en la Constitución de la República, tratados e instrumentos internacionales vigentes y la Ley;
- f. Recibir apoyo pedagógico y tutorías académicas de acuerdo con sus necesidades;
- i. Ser protegidos contra todo tipo de violencia en las instituciones educativas, así como a denunciar ante las autoridades e instituciones competentes cualquier violación a sus derechos fundamentales o garantías constitucionales, cualquier acción u omisión que atente contra la dignidad e integridad física, psicológica o sexual de la persona; a ejercer su derecho a la protección.

En el Capítulo Cuarto de los derechos y obligaciones de las y los docentes en su “Art. 10.- Derechos.- Las y los docentes del sector público tienen los siguientes derechos:

f. Recibir una remuneración acorde con su experiencia, solvencia académica y evaluación de desempeño, de acuerdo con las leyes y reglamentos vigentes, sin discriminación de ninguna naturaleza;”

En su “Art. 11.- Obligaciones.- Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

a. Cumplir con las disposiciones de la Constitución de la República, la Ley y sus reglamentos inherentes a la educación;

b. Ser actores fundamentales en una educación pertinente, de calidad y calidez con las y los estudiantes a su cargo;

c. Laborar durante la jornada completa de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;

d. Elaborar su planificación académica y presentarla oportunamente a las autoridades de la institución educativa y a sus estudiantes;

e. Respetar el derecho de las y los estudiantes y de los miembros de la comunidad educativa, a expresar sus opiniones fundamentadas y promover la convivencia armónica y la resolución pacífica de los conflictos;

h. Atender y evaluar a las y los estudiantes de acuerdo con su diversidad cultural y lingüística y las diferencias individuales y comunicarles oportunamente, presentando argumentos pedagógicos sobre el resultado de las evaluaciones;

i. Dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas;

- m. Cumplir las normas internas de convivencia de las instituciones educativas;
- n. Cuidar la privacidad e intimidad propias y respetar la de sus estudiantes y de los demás actores de la comunidad educativa;”

En la Ley del Deporte Ecuatoriano en el “ Art. 35.- Las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, son los organismos encargados de planificar, organizar, coordinar, ejecutar, controlar y evaluar las actividades provinciales estudiantiles de los organismos bajo su jurisdicción, se registrarán por esta Ley y sus estatutos y tendrán su sede en la respectiva capital de provincia.

#### REGLAMENTO

Art. 21.- Son funciones y atribuciones de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación: en su literal n) Promover e impulsar la investigación científica en materia deportiva, en colaboración con la comunidad científica nacional;

Art. 38.- La Federación Ecuatoriana del Deporte Universitario y Politécnico, FEDUP, elaborará sus propios planes y programas para la capacitación e investigación del deporte recreacional y formativo de alto rendimiento, para los miembros de la comunidad universitaria y politécnica ecuatoriana, docentes, discentes y administrativos. Su representación será a nivel nacional e internacional.

## 2.4. Categorías Fundamentales

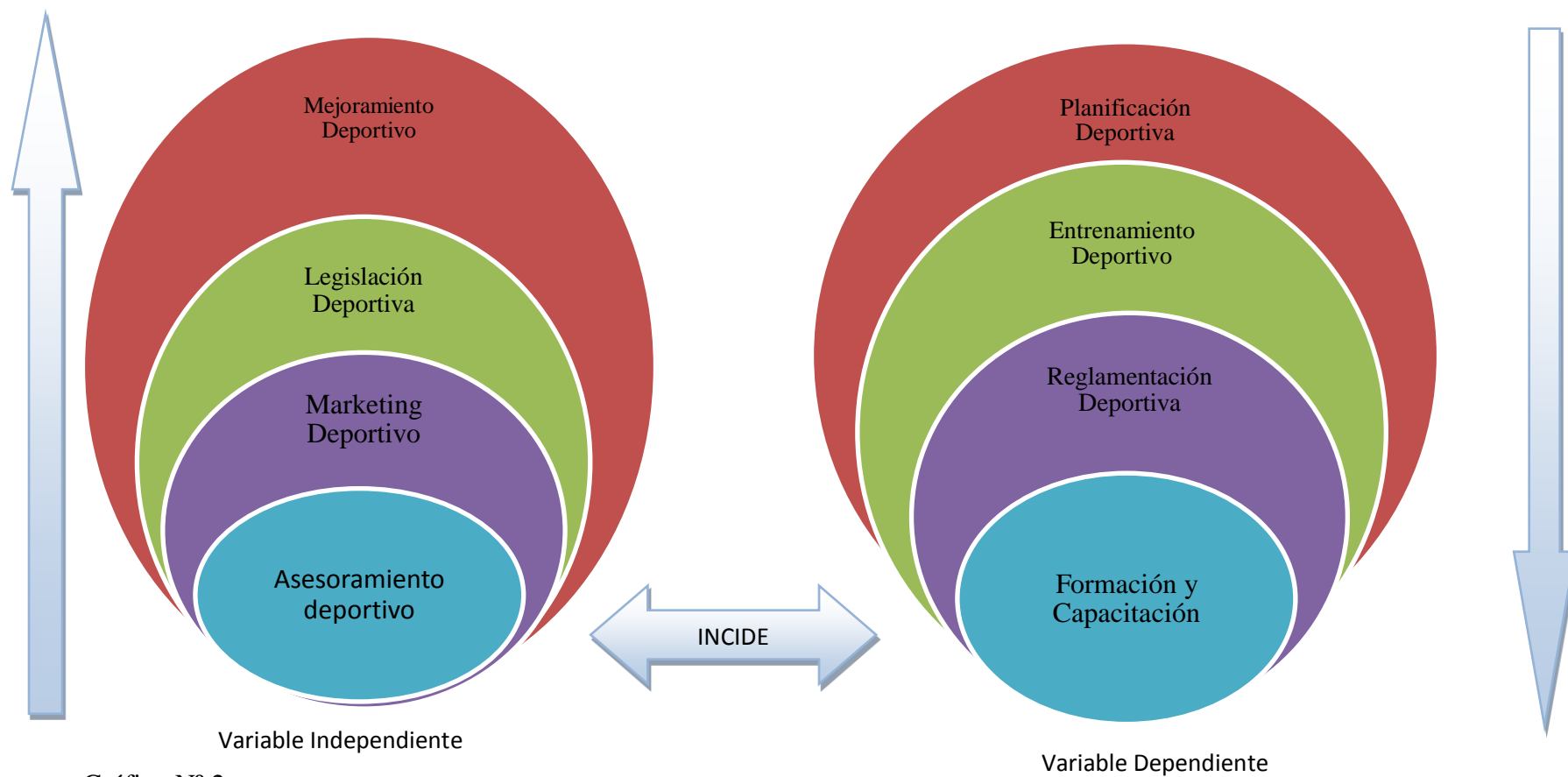


Gráfico N° 2

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

### 2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Independiente

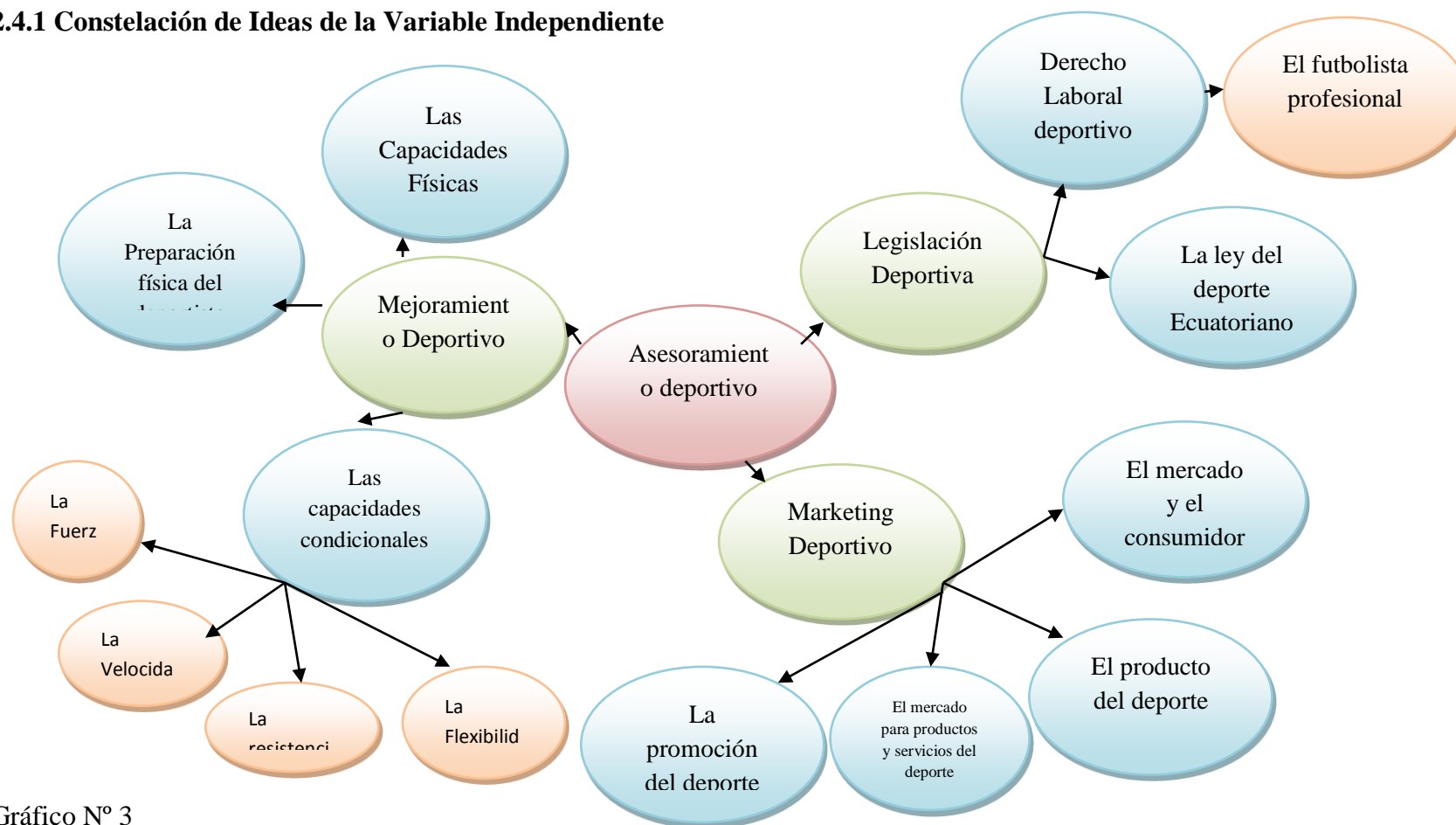


Gráfico N° 3

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero



### Constelación de Ideas de la Variable Independiente

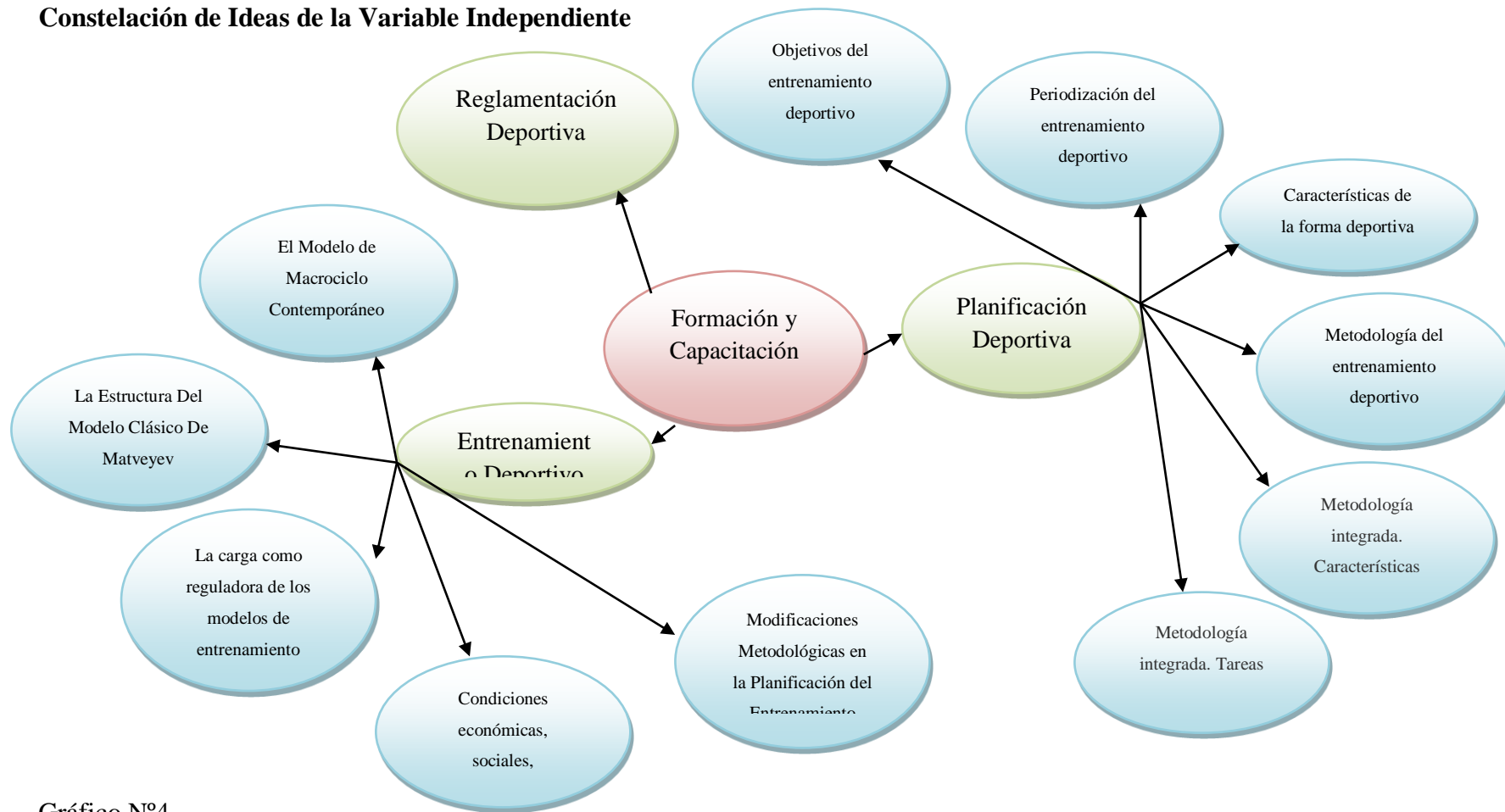


Gráfico N°4

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

## **Contextualización de la Variable Independiente**

### **Asesoramiento Deportivo**

Al no existir una bibliografía clara y precisa de lo que es el asesoramiento deportivo daré a conocer un comentario personal sobre el tema.

Uno de los factores donde más le aprieta el zapato al deporte ecuatoriano es en el asesoramiento deportivo, razón para sustentar las pocas posibilidades de éxito en un futuro a corto, mediano o largo plazo.

En esta era del conocimiento las instituciones del sector público han debido asumir con celeridad el compromiso de adecuarse a una nueva visión de empresa acorde con los requerimientos de la sociedad actual.

El mundo ha cambiado y seguirá transformándose vertiginosamente sin que seamos inferiores a ese reto como hasta el momento lo hemos sido, por lo tanto, hoy más que nunca, las organizaciones y en especial las deportivas precisan de un talento humano renovado, actualizado, de pensamiento creativo y visión sistémica para que podamos acudir prestos a este desafío que se nos plantea y nos obliga si queremos ser de verdad líderes en la región teniendo organizaciones de alto perfil capaces de superar la crisis en razón de sus propias competencias.

No en balde la Constitución Política de nuestro país reconoce la actividad física como un derecho de todo ciudadano, por lo tanto, es un servicio que se debe prestar con calidad, eficiencia y eficacia, que para lograrlo se necesita el talento humano competente. Ha transcurrido mucho tiempo y no contamos con un sistema de capacitación y actualización del recurso humano para la educación física, la recreación, la actividad física y el deporte asociado estructurado en un proceso con duración en el tiempo, que sirva para la formación, actualización y acreditación de técnicos en las diferentes disciplinas deportivas, profesionales, docentes y coordinadores de programas de la educación física y la recreación, así como a los administradores del ente deportivo Provincial.

## **Mejoramiento Deportivo**

A la hora de practicar un deporte existen varios factores que entran en juego. Por un lado, están las capacidades físicas de cada individuo, que aunque no son iguales en todas las personas, se pueden entrenar. Por el otro, hay distintas variables psicológicas que, en muchos casos, son las que determinan la persistencia y el éxito final. Se entiende, por tanto, que existe una preparación psicológica para el deporte.

Cualquier deportista de competición sabe que la necesidad de concentrarse en la actividad es fundamental para superar los retos. Ser capaces de manejar la ansiedad y el estrés que supone encontrarse en un contexto competitivo puede llegar a suponer un acercamiento al éxito frente a otros competidores que se dejan llevar por las emociones. De la misma manera, existen determinadas capacidades mentales que son relevantes en la práctica de algunos deportes. La memoria de trabajo, un buen manejo de la información viso espacial, las capacidades de anticipación y planificación, la atención, la velocidad de procesamiento de la información o la coordinación, se ponen en marcha en la práctica de deportes como el tenis, el golf, el fútbol o el baloncesto, entre otros.

Así nuestra actitud ante el ejercicio, nuestra capacidad para comprender la acción que estamos desarrollando, la habilidad para responder ante situaciones que plantea el juego, nuestra capacidad de sufrimiento a la hora de afrontar una competición o el juego en equipo, se ven influidas por nuestras capacidades cognitivas y nuestro autocontrol emocional.

Las capacidades cognitivas, como las físicas, se pueden entrenar. Un afinamiento de estas funciones, se trasladaría por lo tanto al desempeño de las técnicas deportivas en las que influyen. Es posible llegar a ser un buen deportista con un buen entrenamiento físico, pero lo es más aún si éste se combina con un adecuado entrenamiento mental, basado en el trabajo de las principales funciones cognitivas que entran en juego en el momento de practicar un deporte.

## **Las Capacidades Físicas**

### **La preparación física del deportista**

La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.

Según lo expresa Matveev (1967), la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial.

La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras.

La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo. Por ejemplo: para el pesista es imprescindible desarrollar fuerza explosiva, por cuanto esta variable le permitiría realizar un levantamiento rápido del peso máximo. De la misma forma, si un velocista no suma a la fuerza explosiva, la velocidad, no le será posible recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

Harre (1973), plantea que las capacidades motrices son condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular.

En este sentido expresa que la fuerza, rapidez, resistencia y la movilidad, dependen de la carga física realizada y su sistematicidad. Para desarrollar las capacidades motrices, motivo fundamental de la preparación física, es preciso conocer el concepto, los factores de los cuales depende y su clasificación,

elementos que le permiten al entrenador la utilización adecuada de los medios y métodos correspondientes.

## **Capacidades Condicionales**

### **La fuerza**

El entrenamiento y desarrollo de la fuerza es uno de los temas que suscita mayor interés en los diversos contextos de la actividad física y el deporte. Desde la perspectiva del rendimiento deportivo, la mejora de esta cualidad física comporta, sin duda, mayores posibilidades del éxito deportivo.

Por otro lado, no podemos olvidar que el entrenamiento de la fuerza cobra mayor importancia en el contexto de la salud y educación. El mantenimiento de un tono muscular adecuado contribuye a la prevención de determinadas patologías relacionadas con el aparato locomotor. Así mismo, el desarrollo muscular ayuda a disminuir las molestias ocasionadas por algunas patologías crónicas, mejorando de esta forma la calidad de vida de aquellos que las padecen.

De forma tradicional, en el ámbito del entrenamiento deportivo, a la fuerza se la ha identificado como la cualidad física que nos permite mantener, vencer u oponerse a una resistencia externa. En la actualidad, la mayoría de la bibliografía especializada ha incluido en esta clásica definición dos conceptos que, a nuestro modo de entender la amplían y perfeccionan.

El primero es adjuntar el concepto de tensión muscular. Es evidente que la resistencia se supera o contrarresta mediante diferentes tipos de tensiones musculares; y, el segundo, es incluir y considerar las características del contexto donde se ejecutan dichas tensiones musculares. Una definición que ilustra esta evolución es la publicada por Siff y Verjochansky (1986) Capacidad de un músculo o grupo muscular de generar tensión muscular bajo condiciones específicas.

Según Kuznetsov (1973), es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

### **La velocidad**

Generalmente, en el contexto deportivo, la velocidad y el éxito suelen ir muy relacionados. En la mayoría de disciplinas deportivas esta cualidad física está muy ligada a los resultados y es por este motivo que los técnicos dedican gran parte de su esfuerzo a conseguir incrementar las prestaciones de esta cualidad física en sus deportistas. Como indica la mayoría de la bibliografía especializada, la velocidad no se manifiesta como una cualidad pura sino que es una cualidad híbrida que se encuentra condicionada por la fuerza, la resistencia, la amplitud de movimiento y la técnica. En deportes de situación también se le añade la toma de decisiones.

Según Grosser y Bruggeman (1991), es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Según Harre (1987), es la capacidad condicional de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible.

García Manso (1998), la velocidad es la cualidad que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con máxima eficacia.

La bibliografía contemporánea sobre velocidad coincide en diferenciar distintos conceptos:

**Rapidez:** acciones aisladas que están constituidas por un solo movimiento.

**Velocidad:** movimientos encadenados dentro de una acción deportiva realizados en el menor tiempo posible con la máxima eficacia.

Otros autores como Zhelyazkov (2001), aportan propuestas distintas definiendo velocidad como el trayecto recorrido por una unidad de tiempo, objeto de estudio de la mecánica. Por otro lado, la rapidez es una cualidad motriz del ser humano

que le permite realizar movimientos determinados en el período de tiempo más breve posible. Así, la velocidad es un medidor de rapidez.

Si reflexionamos sobre el contenido que nos aportan estas definiciones, podemos extraer las siguientes consideraciones:

La velocidad es una cualidad híbrida que se encuentra condicionada por la fuerza, la resistencia, la amplitud de movimiento y la técnica. En deportes de situación se suma la toma de decisiones.

El concepto de velocidad está totalmente contrapuesto al de cansancio. La velocidad sólo se manifiesta por completo en aquellas acciones donde el rendimiento máximo no está limitado por el cansancio.

### **La resistencia**

La resistencia es la capacidad motriz que nos permite llevar a cabo esfuerzos de distinta intensidad y duración en las mejores condiciones de ejecución posible. Esta capacidad condicional no solamente es básica en la preparación de cualquier disciplina deportiva si no que también se requiere para la mayoría de las actividades de nuestra vida cotidiana. Por otro lado, el desarrollo y mantenimiento de sus prestaciones previene la aparición de patologías en el sistema sadio circulatorio y respiratorio, y facilita el mantenimiento del peso ideal.

De forma general la gran mayoría de bibliografía especializada coincide en definir a la resistencia como la capacidad física que nos permite resistir psíquica y físicamente una carga durante un determinado tiempo. Por otro lado, en función del tipo de deporte podemos encontrar definiciones más aplicadas.

Massafret et al (1999), ubicados ene. Contexto de los deportes colectivos define a esta cualidad como la capacidad para poder resistir las exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado sistema de juego.

Según Fritz Zintl (1991), es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

### **La Flexibilidad**

Harre (1973), plantea que “la flexibilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la flexibilidad”.

La flexibilidad depende de propiedades morfológicas y funcionales, de la estructura de las articulaciones, la elasticidad de los músculos, cartílagos y ligamentos. Sus índices pueden estar limitados por estas particularidades; sin descartar el papel del sistema nervioso central.

Es preciso aclarar que su desarrollo es más factible en las edades tempranas, aspecto de suma importancia para la labor a emprender con los posibles talentos. La flexibilidad puede ser trasladada al contexto general de la vida del hombre en la sociedad, pues al poseer buenos índices, representan el vigor y la fortaleza propia de la vida, una señal clara de envejecimiento, aunque sea prematuro, es el grado de manifestación de la misma.

La flexibilidad es determinante en el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la rapidez, las capacidades coordinativas y también en el aprendizaje de las acciones motrices. Al estar influenciada por las particularidades musculares, en muchas ocasiones se ha planteado su contradicción con el resultado de la fuerza, pero dosificando adecuadamente, se pueden lograr resultados satisfactorios. Sin ella es imposible alcanzar niveles apropiados en la preparación física y el desarrollo técnico deportivo.

Se trabaja de forma general y especial, teniendo en cuenta la relación con el deporte seleccionado, pues las manifestaciones deportivas, presentan diferencias que lo caracterizan. La necesidad de flexibilidad del gimnasta, del corredor de



velocidad o del baloncestista, difiere en el ejercicio competitivo y por lo tanto en el desarrollo de esta capacidad. De lo expuesto se desprenden dos factores elementales en la preparación del deportista a largo plazo, en primera instancia basarla en el deporte específico y en segunda, conservar sus índices en el nivel óptimo.

No se trata de lograr índices extremos en su desarrollo, ya que provocaría efectos negativos en el resto de los componentes de la preparación del deportista. Otro aspecto a mencionar, se refiere a que cuando no adquiere sus valores óptimos puede ser causa de traumas y lesiones. La flexibilidad puede aplicarse en cualquier parte de la sesión de entrenamiento, según los propósitos planificados.

En la actualidad, es frecuente que se produzcan lesiones en el transcurso de la competencia y una de las causas fundamentales se debe a la realización incorrecta del calentamiento, donde la movilidad es un aspecto determinante.

El entrenador, en la planificación del desarrollo de la flexibilidad, tiene que considerar las condiciones externas para su realización: el clima, si es una sala techada, la hora del día, etc.

Harre (1973), expresa que existen dos tipos de flexibilidad: la pasiva y la activa, “Por flexibilidad pasiva se entiende, la flexibilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, propio cuerpo) y la flexibilidad activa máxima posible en una articulación, es la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de sus músculos”.

Los valores de la flexibilidad activa son menores que los de la flexibilidad pasiva y se necesita alternarlas adecuadamente para obtener resultados satisfactorios. Para ambas se utiliza el trabajo en condiciones estáticas y dinámicas.

## **Legislación Deportiva**

Pese a ser parte de la vida diaria de todos y cada uno de los miembros de nuestra comunidad, poco o casi nada ha sido estudiado en el medio, desde el nivel académico. Las universidades del Ecuador, no han incluido como otras, en América y no se diga en Europa, La Legislación Deportiva en sus mallas.

El deporte en general y las disciplinas deportivas en particular, tienen: normas, principios, valores, y filosofía propias, que están lejanas del conocimiento académico de los propios deportistas, dirigentes y periodistas y del aficionado.

En la actualidad el deporte se lo estudia desde varias líneas que podrían parecer paralelas o que en determinado momento si no se tratan sistemáticamente pueden al menos quedar aisladas, más aún si solo son enfocadas desde la coyuntura de cada nación, en algún momento histórico determinado. La antropología, la sociología, el derecho, la política, las finanzas, la economía, la publicidad, y muchas más, actualmente se preocupan de forma integral e interactiva del deporte.

La Constitución de la República dispone expresamente, que los Derechos del trabajador son irrenunciables. Será nula toda estipulación que implique su renuncia, disminución o alteración. Y dice más. Que el Estado garantizará la intangibilidad de esos derechos. Con esta normativa expresa de la norma fundamental, no deja de sorprender que en el fútbol, ciertos personajes públicos y notoriamente dejen saber de su capricho de no conceder libertad de trabajo a los futbolistas, si es que previamente estos, no desisten de reclamar las deudas pendientes por trabajos devengados.

Insólito. "La prepotencia, se impone. Las normas constitucionales, legales y reglamentarias, solo se aplican para ciertos, que cuentan con billete, fama, apellido o palancas y grado, que a su criterio y a su acomodo utilizan para perjudicar a otros. Terrible. La seguridad jurídica atropellada. Pues No. Basta ya. Si es verdad que el irrespeto a la Constitución viene de los más altos niveles de los Poderes Públicos, en el deporte, no se deben seguir tales malos ejemplos. No han

de contaminarse todos los espacios, porque estamos al borde de ahogarnos en tanta basura y las patadas de ahogado son las más peligrosas. Hasta cuándo retomamos el oxígeno

### **Derecho Laboral Deportivo**

**Deportista profesional es aquella persona que:** hace del deporte su medio de vida. Es deportista profesional quien realiza una actividad o disciplina deportiva y recibe por ello una remuneración. Es un deportista no aficionado.

Está claro que no cualquier deportista, por el solo hecho de serlo mantiene una relación laboral, esta surge cuando el deportista es profesional y una entidad le paga por su trabajo. Además de que se cumplirán ciertas tipicidades propias de una relación laboral tales como: Subordinación, continuidad, estabilidad, exclusividad, por supuesto la remuneración previamente pactada, y otras.

### **El futbolista profesional**

La Ley del Futbolista en su Art. 1.-Dispone:Para los efectos de esta Ley, se entenderá por futbolista profesional al deportista que, habiendo celebrado un contrato escrito con un club afiliado a la Federación Ecuatoriana de Fútbol, además de la reposición de los gastos necesarios para el desarrollo de sus actividades, también recibiere una remuneración periódica.

Desde el primer artículo de la citada se advierte la falta de resolución del legislador de llamar a las cosas por su nombre, esta falta de precisión no creemos que sea producto del desconocimiento, sino más bien de voluntad política, ya que el tema aún puede ser un tabú, una piedra que puede dar lugar a tropezones, para cuando se trate de resolver los litigios laborales, la inexactitud permitirá el pataleo a quienes sostienen que el deportista profesional, en este caso el futbolista no es un trabajador. El Art. 1, debió expresamente señalar que la relación jurídica que vincula los clubes deportivos con aquellos que se dediquen al fútbol profesional es un contrato deportivo

Crea inconvenientes desde el principio el que la Ley no haya definido la naturaleza jurídica de la relación, ya que la falta de una clarificación expresa ha dado lugar a controversias dentro y fuera del ambiente interno y externo del fútbol, es decir en los Organismos privados que lo rigen y gobiernan y en las propias instancias judiciales. Siendo el principal perjudicado el deportista, generalmente, la parte más débil de la relación, que en ocasiones acepta le sean esquilados sus derechos, por evitarse entrar en litigios jurídicos o enfrentar a los dirigentes, por el miedo a no ser contratado nuevamente o por no ser convocado por otros clubes.

El problema descrito también se dio en varios países europeos entre ellos España. Se ha ido superando el tratamiento esclavista en ese continente. El mismo debate tuvo lugar en la Argentina, sobre la determinación de la naturaleza jurídica de la relación entre jugadores de fútbol profesional y el club que contrata sus servicios. Fue en 1973 cuando se dictó la Ley No.- 20.160 que estableció cuales son las obligaciones y derechos a cumplirse entre las partes en ese país.

La FIFA igualmente ha reformado su actitud para promulgar reglamentos que humanizan el tratamiento a los jugadores de fútbol. Hay que mencionar el famoso Caso Bosman que trataremos en otras publicaciones, como antecedente importante para esos cambios.

### **La Ley del Deporte Ecuatoriano**

Para las y los deportistas y para la población ecuatoriana, el 3 de junio de 2010 será recordado como el día en que el deporte en Ecuador empezó a cambiar gracias a la nueva Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, que fue aprobada por una mayoría absoluta de 91 votos a favor, de 111 asambleístas presentes.

La norma legal fomenta, protege y regula el sistema deportivo, educación física y recreación en todos los niveles y edades de la población ecuatoriana, con criterios de inclusión, equidad y justicia. Además, contienen regulaciones para los campos

técnico y administrativo, organiza las esferas de gestión de sus dirigentes, reconoce y garantiza los derechos de las y los deportistas quienes tendrán tres tipos de pensiones: de educación, entrenamiento y retiro, en base a logros.

Establece la obligación de las organizaciones deportivas que reciben recursos públicos y de sus dirigentes a la eventual intervención y sanciones por inobservancias.

A través de este cuerpo normativo, se reconoce la autonomía de las organizaciones y los escenarios destinados a estas actividades, ligando a escuelas, colegios e instituciones superiores a la práctica del deporte para alcanzar niveles formativos y de alto rendimiento en la competitividad nacional, regional y del mundo.

La entrega del presupuesto estatal para las organizaciones deportivas, estará a cargo del Ministerio Sectorial teniendo como base la planificación y programación de las actividades deportivas, físicas y recreativas para cada ejercicio económico.

La normativa, excluye del pago por consumo de luz, agua y alcantarillado, a los escenarios deportivos, de propiedad del Estado o administrados por el Ministerio del ramo.

Uno de los mayores alcances cualitativos, radica en el otorgamiento de becas y pensiones a las y los deportistas en las etapas formativa y de alto rendimiento, beneficio que según la Ley actual, jamás fue reconocido.

En definitiva, esta Ley se estructura bajo modernos conceptos del Derecho ampliando el beneficio y en contra de anteriores criterios excluyentes e injustos que perjudicaban por concepto selectivo a la gran mayoría de ecuatorianas/os.

No cabe duda que la nueva Ley trae consigo un abanico de posibilidades que beneficia a los sectores ciudadanos, urbano marginales y rurales para quienes no existió en el pasado, ley que los proteja.

El documento está compuesto por 181 artículos, 18 disposiciones generales, nueve transitorias, una derogatoria y una final.

Como conclusión y al no haber todavía en el país una bibliografía de la Legislación Deportiva ya que es una materia nueva, pero de suma importancia para la organización del deporte ecuatoriano debemos reforzar su estudio y analizar detenidamente cada una de sus leyes.

### **Marketing Deportivo**

Aunque los grandes empresarios de marcas reconocidas han estado comercializando el deporte durante mucho tiempo atrás, el concepto de un sistema racional de Marketing Deportivo y la necesidad que este ha tenido para emplear técnicas modernas de marketing, considerando los componentes del producto y de la industria deportiva, así como su mercado meta, son conceptos que se han venido manejando recientemente dentro del ámbito deportivo.

Según Mullin Bernard J. (2007, Pg. 24) hace mención del Marketing Deportivo como: “El marketing deportivo está compuesto por varias actividades que han sido diseñadas para analizar los deseos y necesidades de los consumidores de deporte a través de procesos de intercambio. El marketing ha desarrollado dos objetivos principales: el marketing de productos y servicios deportivos dirigidos a consumidores de deporte y el marketing para otros consumidores y productos o servicios industriales a través de promociones deportivas“

Sacamos como conclusión que el marketing deportivo se refiere en general a la aplicación específica de los principios y procesos de las técnicas de marketing a los productos deportivos tales como: accesorios, equipos, ropa, eventos, patrocinios, entre otros.

Siendo que estos se encuentran dirigidos tanto aquellos deportistas que buscan una identidad con algunas de las marcas reconocidas dentro del mercado, donde se estudian sus gustos y necesidades que requieren como consumidores de las

marcas; y por otro lado tenemos a las grandes empresas encargadas de difundir ampliamente el producto general, en donde existen muchas oportunidades para ellas de producir ingresos a través de asociaciones relacionadas con la industria.

### **El mercado y el consumidor**

El manual de Mercadotecnia Internacional DCRU (1997 Pg.18). Nos indica los siguientes pasos para segmentar el mercado meta de una organización:

1. Definir el mercado relevante.
2. Analizar las características y necesidades de los clientes potenciales.
3. Identificar las bases para segmentar el mercado.
4. Definir y describir los segmentos de mercado.
5. Analizar la posición de los competidores.
6. Evaluar los segmentos de mercado.
7. Seleccionar los segmentos de mercado.
8. Concluir las mezclas de mercadotecnia.

De estos puntos del manual de Mercadotecnia Internacional sacamos como conclusión que en la industria deportiva, es necesario realizar una investigación de mercados sobre las tendencias generales en la ubicación del mercado deportivo y las especificaciones de su entorno, ya que como en todo mercado competente se van cambiando las preferencias del consumidor, así como su participación dentro del deporte.

Como lo han constatado estudios independientes realizados por Miller Lite Report American attitude toward spots., el Terrier Stud (2003), donde indica que la gente se encuentra menos interesada en ser espectador y atrayéndose más por ser participante en las actividades físicas deportivas.

Todos estos cambios presentan posibilidades y oportunidades a las empresas comercializadoras dedicadas a la producción y venta de productos deportivos.

## **El producto del deporte**

El manual de Mercadotecnia Internacional DCRU (1997 Pg.88). Define al producto como: “Todo aquello (tangibles o intangibles) que se ofrece a un mercado para su adquisición, uso o consumo y que puede satisfacer una necesidad o un deseo. Estos pueden ser objetos materiales o bienes, servicios, personas, lugares, organizaciones o ideas.”

Es decir todo lo que rodea al deporte es un producto para el mercado-

Mientras que Desbordes Michel, et al. (2001, Pg 31). Clasifica al producto deportivo en 8 puntos, de los cuales destacan los siguientes:

1. El producto del deporte es invariablemente intangible, efímero, experimental y subjetivo.
2. El producto deportivo básico se elabora y consume casi simultáneamente. Es una comodidad perecedera que debe pre-venderse y no estar expuesta a inventarios.
3. El deporte generalmente se consume públicamente, y la satisfacción del consumidor queda invariablemente afectada por el entorno social.
4. El producto del deporte es inconsistente e imprevisible.
5. El deporte es tanto un producto de consumo como industrial.

Como conclusión de la clasificación de Desbordes Michel que entendemos como producto del deporte aquel conjunto de beneficios o combinación de cualidades, procesos y aptitudes de material, servicios y/o ideas, donde el comprador espera que le aporten una satisfacción; en este aspecto, el producto del deporte ofrece al consumidor la satisfacción de algunos deseos o necesidades básicas como salud, diversión o simplemente por sociabilizarse; si bien existen otros productos en el mercado que puedan ofrecer estas mismas ventajas, se debe tener en cuenta que el trabajo del marketing deportivo tienen que buscar y ofrecer esos plus que cubran dichos anhelos o deseos del deportista. Mientras que en los aspectos industriales



se debe buscar una manera masiva de hacerles llegar el producto tanto a las personas que lo practican, como aquellas que solo se encuentran de espectadores.

### **El mercado para productos y servicios del deporte**

Mullin Bernard J. et al. (2007, Pg. 52) Examina el mercado para productos y servicios deportivos de la siguiente manera:

1. Muchas organizaciones deportivas compiten y cooperan simultáneamente. Nos indica que hay pocas organizaciones deportivas que puedan existir por sí solas, como son los casos en los deportes profesionales, interuniversitarios e ínter escolares que requieren de otras escuelas o instituciones para que su competencia sea significativa.
2. Los consumidores de deporte a menudo se consideran expertos debido al crecimiento del deporte y porque se sienten identificados personalmente. Hace referencia a las decisiones que se toman para ser comercializados los productos deportivos, siendo inadvertidas por los medios de comunicación o por los consumidores, pudiendo afectar directamente al mercado consumidor.
3. La demanda del consumidor tiende a fluctuar ampliamente. Es decir que la mayoría de las organizaciones deportivas dependen de las temporadas, es decir como un ciclo de vida anual según la demanda del consumidor, la cual se puede ver afectada o beneficiada por los cambios de temporadas (de invierno a primavera).

Como conclusión podemos decir que el mercado deportivo fluctúa de acuerdo a las necesidades del deporte a las temporadas es decir a la campaña que esté realizando.

### **La promoción del deporte**

Desbordes Michel, et al. (2001, Pg 38-39). Menciona la promoción del producto de la siguiente manera:

1. La difusión que los medios de comunicación han hecho del deporte, ha dado como resultado una disminución de énfasis en el marketing deportivo.
2. Muchas marcas desean verse asociados al mundo del deporte por su difusión.

Como conclusión a la promoción de desbordes Michel sobre la promoción del producto debemos decir que el marketing deportivo no se ha explotado de la misma manera que se ha venido realizando con otros productos y/o industrias; siendo que la publicidad ha sido su principal herramienta de promoción a lo largo de su trayectoria mercadológica. Destacando los medios masivos dentro de la TV y radio, así como en medios impresos que les han dado un apartado particularmente para el deporte.

El deporte es un medio de promoción donde la audiencia es bastante importante y es fácil segmentarla según su deporte específico. Mientras que al exponer sus productos deportivos las empresas buscan que los consumidores se encuentren en una situación relajada y positiva para que su resistencia sea baja. Utilizando a grandes deportistas como expositores del producto, destacando su habilidad de éstos para llamar la atención de la audiencia. De tal manera que no sólo se preste atención al deportista, sino estos atletas ofrecen credibilidad para el consumidor deportivo, creando un estatus en el mercado.

Mientras que grandes empresas buscan incrementar su posición en el mercado así como elevar sus ventas, buscan alternativas tales como el sponsor, siendo esta una buena técnica para el deporte, menos en uno que maneja el autor; donde hace mención que dicho apoyo provoca una reducción de las necesidades, y consecuentemente de la motivación para analizar la efectividad de la publicidad. Así con los cambios económicos en el deporte, el astuto comercial utiliza eficazmente los ingresos que puedan aportar los sponsor.

Podemos sacar como conclusión que los aspectos fundamentales del marketing deportivo marcan en muchos de los casos las condiciones básicas que han de seguir los encargados y responsables de difundir el deporte. Es por ello que el marketing deportivo merece ser objeto de una amplia reflexión específica y un

estudio detallado; ya que la complejidad y la diversidad del fenómeno deportivo en la actualidad ha penetrado en la vida diaria de muchas personas, siendo este un gran mercado potencial, desde los servidores públicos encargados de impartir estas actividades, como a las grandes empresas dedicadas a la comercialización de dichos productos y a los medios encargados de difundir masivamente toda la industria deportiva.

## **Contextualización de la Variable Dependiente**

### **Planificación Deportiva**

Planificar supone por una parte adoptar una serie de decisiones en torno al futuro que nosotros deseamos respecto a una serie de cuestiones referidas a la optimización del rendimiento deportivo. La planificación del entrenamiento deportivo se debe entender como un proceso con una serie de decisiones que debe tomar el entrenador respecto a la mejora y la eficacia del rendimiento de un deportista en función del contexto en el que nos veamos envueltos, iniciación, niveles bajos y medios de competición o alto rendimiento deportivo.

### **Modificaciones Metodológicas en la Planificación del Entrenamiento Deportivo**

El entrenamiento deportivo ha sufrido en los últimos años una serie de modificaciones respecto a la periodización tradicional que solía utilizarse debido a una serie de causas como:

1. La modificación radical en las condiciones económicas, sociales, organizativas y profesionales en las que se ve inmerso el deportista de alto rendimiento.
2. Las actuales circunstancias obligan a un entrenamiento apoyado por la ciencia y a una búsqueda profunda de reservas para mejorar el rendimiento; necesidad de una cooperación entre entrenadores y científicos. La discusión bibliográfica se inició en Rusia (WERCHOSHANKSKIJ, 1998a; MATWEJEW, 1998; PLATANOV, 1998; SELUNOV, 1998; SUSLOV e FILIN, 1998) y posteriormente se encuentra en otras publicaciones europeas (ISSURIN e SHKLIAR, 2001; MATWEJEW, 2001; TSCHIENE, 1999; ZANON, 1999).
3. Mediante la periodización del entrenamiento deportivo (Matwejew, 1964) se formulan por un lado el fundamento metodológico de la estructuración del entrenamiento de los deportistas y, por otro lado, los conceptos terminológicos. Con razón este principio se podría denominar clásico y básico. Sin embargo,

parece bastante obvio que las tesis que se han formulado hace más de 40 años necesitan volver a ser meditadas y reformadas.

4. Los nuevos y alternativos conceptos que de ello surgen no rechazan la teoría clásica, sino que la complementan.

Vamos a analizar cada una de ellas.

### **Condiciones económicas, sociales, organizativas y profesionales**

Uno de los factores sobre el que se están modificando las programaciones del entrenamiento es la excesiva presencia de competiciones, si hay competiciones durante todo el año, ¿cómo puede el deportista rendir óptimamente los 365 días al año?, el deportista es un ser humano sometido a estímulos, denominados de cargas de entrenamiento, y estas tienen como finalidad obtener una o varias puestas en forma que se han basado fundamentalmente en dobles periodizaciones como el caso del atletismo, o en deportes colectivos mantener una forma constante, y solo en momentos puntuales de la temporada alcanzar puntas de rendimiento, seguidas de bajadas profilácticas, por lo tanto competiciones todo el año no aseguran un rendimiento óptimo durante todo ese periodo, al contrario, lo que se logra es disminuir el rendimiento (DIGEL, 2001).

Otro factor a considerar es la presencia de instalaciones adecuadas para los deportistas de Alto Rendimiento, ya sean estatales como en los casos europeos de Alemania, Italia o España, que se ocupan de la atención del deportista en todos sus aspectos, frente a este tenemos el modelo de EEUU en el que no existe un departamento gubernamental que se ocupe del deporte de alto rendimiento, ni un solo empleado, todo depende del sector privado, del Comité Olímpico y de una mentalidad empresarial (DIGEL, 2001).

Otro factor a considerar es la financiación, los contribuyentes norteamericanos no pagan sus impuestos al gobierno para que este dé dinero a los sistemas de deporte de alto rendimiento. Sin embargo, en la mayoría de sistemas se financia gracias a

los contribuyentes. En el caso español existe un modelo de financiación mixta estado- empresas a través del denominado plan ADO. El funcionamiento de ADO es similar al de cualquier entidad privada, administrando y distribuyendo a los deportistas a través de las diferentes Federaciones Deportivas Nacionales las aportaciones económicas que proceden de los patrocinadores y entidades colaboradoras.

Asimismo, ADO cuenta con una estructura adecuada que se ocupa de las áreas propias de una empresa de gestión de patrocinio deportivo: administración, finanzas, marketing, comunicación, relaciones públicas, etc. Desde el área técnica, ADO mantiene un contacto constante con las diferentes Federaciones para estar al tanto de sus necesidades y ajustar las cantidades a recibir anualmente, procedentes de las empresas patrocinadoras.

### **La carga como reguladora de los modelos de entrenamiento**

Las cargas de entrenamiento provocan adaptaciones que podemos considerar agudas o de corto plazo, que provocan tras un tiempo adaptaciones crónicas generales por su propia acción específica hacia los órganos y estructuras del deportista (VIRU, 1995). La carga se explica como la cantidad de efectos que el esfuerzo tiene sobre el estado funcional del deportista. Zintl (1991, p. 12) la define como la totalidad de los estímulos efectuados sobre el organismo, o dicho de otro modo, el resultado de las exigencias presentadas al deportista. Es decir en un modelo biológico todo estímulo produce una respuesta, por lo tanto el estímulo es el ejercicio, y dicho ejercicio se denomina carga externa, mientras que la respuesta es la que el organismo produce para generar adaptación, denominada en el contexto de entrenamiento carga interna.

Tschiene (1997), al seguir los modelos de adaptación del organismo sometido a cargas de entrenamiento, a corto y a largo plazo, es necesario un análisis y clasificación de las cargas de entrenamiento según las posibilidades de adaptación de aquel a éstas. En este sentido es el análisis de las cargas de entrenamiento las

que nos van a dar una idea inicial del tipo de estructuras en base a las cargas de entrenamiento.

Por tanto nos encontramos con dos conceptos a analizar que nos darán una primera aproximación, adaptación y carga de entrenamiento.

Los componentes de la carga de entrenamiento se definen por un determinado número de caracteres que para Platonov (1995, p. 96) son:

1. Naturaleza de los ejercicios;
2. Intensidad del trabajo;
3. Duración del trabajo;
4. Duración y naturaleza de los intervalos de reposo situados entre los ejercicios;
5. Número de repeticiones.

Zintl (1991, p. 12) a la hora de analizar las cargas de entrenamiento establece para el mismo los componentes vinculados a la magnitud de ésta, es decir, intensidad, duración, densidad, volumen y frecuencia de carga.

### **La Estructura Del Modelo Clásico De Matveyev**

Matveyev (1977) estructura su macro ciclo en tres grandes periodos durante la temporada:

1. Periodo Preparatorio
2. Periodo Competitivo
3. Periodo de Transición

El periodo preparatorio se subdivide en fases de preparación general y especial. El propósito principal de preparación general es establecer la base funcional para el entrenamiento, por tanto provocamos una mejora de la condición física

(NAVARRO, 2000. Aplicado a deportes con componentes técnicos, también debemos, aparte de elevar las posibilidades funcionales del organismo, en la técnica aplicar la gama de fundamentos y destrezas motoras, y en deportes de equipo en la estrategia-táctica hacer una introducción a los sistemas que se pretenden realizar y aspectos teóricos básicos del juego (HDEZMORENO, 1988).

En la preparación especial los objetivos a conseguir en la preparación física se orientan hacia el desarrollo de las cualidades físicas específicas, se deben crear las bases de las capacidades motoras y técnicas de acuerdo a los requerimientos específicos de cada deporte. En cuanto a la técnica y la táctica en deportes de equipo empezamos a introducir dichas acciones en el contexto real. Los aspectos teóricos siguen la misma orientación (HDEZ MORENO, 1988).

El periodo competitivo debe ser subdividido en tres partes:

Fase de competiciones tempranas en la que se busca desarrollar las capacidades específicas motoras y técnicas, se busca una elevación del potencial del deportista para que pueda tomar parte en una serie de competiciones, pero sin llegar al máximo en ellas sino como preparatorias del siguiente periodo que es el de competiciones principales.

La fase de competiciones principales es la parte más importante de la temporada, el entrenamiento en este periodo está caracterizado por la intensidad máxima, específica y similar a la competición, la parte principal de los ejercicios lo constituye el entrenamiento modelado. Puede haber competiciones previas a la importante.

La fase de competiciones finales no es una componente del macro ciclo, pero puede aparecer debido a que el calendario de competiciones puede seguir tras la competición principal, se trata de mantener la forma en tanto en cuanto sigamos compitiendo pero teniendo en cuenta la fatiga de la fase principal.



El periodo de transición será un intervalo de descanso para establecer los medios de recuperación adecuados, para comenzar la siguiente temporada.

La periodización tradicional se puede establecer en base a uno, dos o tres picos de forma, teniendo en cuenta ciertos periodos competitivos en los que deseamos establecer una puesta a punto adecuada.

### **El Modelo de Macro ciclo Contemporáneo**

La concentración de cargas permite emplear un entrenamiento altamente concentrado en lugar de un desarrollo complejo de muchas capacidades, este entrenamiento permite efectos más selectivos, inmediatos y acumulativos que utilizando el modelo convencional.

Para Navarro (2000) la idea del concepto contemporáneo se basa en:

1. La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/objetivos);
2. El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades/objetivos en bloques de entrenamiento especializados o meso ciclos.

En este modelo de entrenamiento concentrado el número de capacidades entrenables en un meso ciclo debe disminuirse dejándolo en dos capacidades motoras y una característica de la técnica.

Por otra parte, las capacidades a trabajar deber ser establecidas de tal forma que se establezca un trabajo simultáneo entre cada meso ciclo y teniendo en cuenta los efectos que se producen en él mediante la interacción de cargas.

El meso ciclo de acumulación trata de elevar el potencial técnico y físico del deportista.

El meso ciclo de transformación trata de transformar el potencial de las capacidades físicas y técnicas en preparación específica.

El meso ciclo de realización trata de lograr resultados máximos dentro del trabajo realizado.

Esta ordenación de meso ciclos, y en consecuencia de sus micro ciclos, se basa en el efecto acumulativo residual que ha producido el trabajo anterior, es decir el trabajo de acumulación debe mantenerse más tiempo que el trabajo de transformación y éste más tiempo que el de realización en relación a sus contenidos de entrenamiento y al tiempo de duración de los efectos que provoca. De este modo, cada meso ciclo se basará en un trabajo que desarrolle las siguientes capacidades.

#### MESOCICLO ACUMULACIÓN:

- Entrenamiento aeróbico.
- Fuerza máxima.
- Mayor efecto residual.

#### MESOCICLO TRANSFORMACIÓN

- Fuerza resistencia.
- Efecto residual medio.

#### MESOCICLO REALIZACIÓN

- Entrenamiento anaeróbico a láctico.
- Entrenamiento en situaciones competitivas
- Táctica concreta.
- Efecto residual más pequeño.

De este modo, los meso ciclos discurren durante la temporada en forma de varios macro ciclos que constituyen el modelo ATR.

Por otra parte, podemos obtener macro ciclos más largo situando consecutivamente dos meso ciclos de acumulación y dos macro ciclos de transformación, logrando combinaciones precisas y más largas de entrenamiento.

En ese caso lo que debemos hacer es involucrar una capacidad a cada meso ciclo, y aseguramos, el efecto residual por más tiempo.

Los tipos de entrenamiento predominantes si usamos consecutivamente varios meso ciclos del mismo tipo podría ser esta a propuesta de Navarro (2000, p. 155):

Finalmente, las competiciones en este modelo se ubican preferentemente, en los meso ciclos de realización, y siempre al final, de ahí que la situación de las competiciones condicione el diseño de planificación. Sin embargo, en caso de competiciones menores de preparación, estas pueden distribuirse en los meso ciclos de realización o de transformación.

Por supuesto que el número de competiciones va a depender del tipo de deporte y su nivel de implantación y popularidad, y del nivel en el que se ubica el deportista, de tal manera que un deportista de élite debe atender a más competiciones, y estos deben tener entonces mayor número de micro ciclos.

### **Formación y Capacitación de entrenadores**

Al no haber una bibliografía explícita en los que se relaciona a este tema proporciono una conclusión de lo que es la formación y capacitación de entrenadores.

En un mundo en el que la realidad se transforma a cada instante, la educación no puede reducirse a transmitir los patrones establecidos que solamente generan conductas que pronto serán obsoletas.

En este sentido, se toma como puntos fundamentales para el desarrollo del entrenador en todos los niveles, el aspecto de carácter ético, profesional y social, sustentando el proceso de reconocimiento de su labor, confiriéndole responsabilidades muy específicas en función de su quehacer como sujeto íntegro.

El plan de estudios estará organizado por áreas de aprendizaje, siendo el tronco común para todas las disciplinas deportivas, la teoría general del entrenamiento, continuando posteriormente con las áreas técnico-práctico y técnico-investigativa

Área teórica: Ofrece una serie de conocimientos que apoyan la planificación del entrenamiento, tales como el análisis de las habilidades, crecimiento y desarrollo, preparación física y psicológica y seguridad en el deporte, entendiendo al entrenamiento como un proceso sistemático

Área técnico-práctica: Proporciona al entrenador los fundamentos de su deporte, considerando la metodología para su enseñanza y ejecución; el desarrollo de las capacidades físicas, la reglamentación y los implementos necesarios para la práctica deportiva, aplicando sus conocimientos y experiencia. Esta área se desarrollará en coordinación con las federaciones deportivas nacionales, contando con su aval.

Área técnico-investigativa: Los entrenadores resuelven tareas que implican el desarrollo de la investigación, a partir de su propia experiencia en el desempeño profesional y también desde la perspectiva de su capacitación dentro de los niveles anteriores en el propio centro. Genera soluciones dentro de su disciplina en aspectos teóricos, técnicos, de organización deportiva y de planificación del entrenamiento. Igualmente respaldada por las federaciones deportivas nacionales

### **Entrenamiento Deportivo**

Durante los últimos años ha habido un gran progreso en el rendimiento de los deportistas y uno de los principales motivos de esto ha sido la mayor sofisticación del entrenamiento, debido a la mayor cantidad de especialistas en el deporte y a las ciencias auxiliares que lo apoyan.

Para definir el entrenamiento deportivo podemos decir que este es un concepto que se utiliza para toda enseñanza organizada que está dirigida al rápido aumento

de la capacidad del rendimiento físico, psíquico, intelectual y técnico-motor del deportista. (Navarro 2003)

Otros autores lo definen de la siguiente forma:

“El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades”. (Prof. Gabriel Molnar)

“El entrenamiento deportivo es un complejo proceso que tiene como finalidad el conseguir la obtención del máximo rendimiento del deportista haciendo coincidir su mejora de forma con la participación en las principales competiciones, así la orientación del entrenamiento debe considerarse como uno de los elementos determinantes en la consecución del éxito deportivo”. (Irene Fargas, 1993)

El entrenamiento deportivo está condicionado por múltiples factores que lo afectan tales como; características físicas, fisiológicas, psicológicas, niveles de destrezas, entre otros factores.

### **Objetivos del entrenamiento deportivo**

Basado en Harre y Bompa, algunos de los principales objetivos del entrenamiento son:

- Alcanzar un desarrollo físico multilateral y elevar su nivel.
- Alcanzar un desarrollo físico específico y elevar su nivel.
- Perfeccionar la técnica del deporte elegido.
- Mejorar y perfeccionar la estrategia.
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Adquirir conocimientos prácticos y experiencias.
- Adquirir conocimientos teóricos.

- Garantizar la integración de todas las cualidades, hábitos, conocimientos y habilidades.
- Evitar los traumas deportivos.

### **Periodización del entrenamiento deportivo**

Es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos. Busca la obtención de la forma deportiva.

La Planificación del Entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida.

Los entrenadores han adoptado diversas técnicas para aportar un equilibrio adecuado al entrenamiento. Harre (1987), define la planificación del entrenamiento como: "Diversos tipos de entrenamiento que son enfatizados en las fases apropiadas del año de entrenamiento y en la carrera del deportista, en base a que el desarrollo de algunas capacidades son prerequisites para el desarrollo de otras y que las funciones neuromusculares, cardio-respiratorias, anatómicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y otras se logran progresivamente durante un periodo largo de tiempo".

La periodización conduce, por tanto, a la modificación del entrenamiento dentro de unas pautas bien establecidas y basadas en la evaluación continuada del progreso en el entrenamiento Como Fry (1991) señala: "Facilita una estructura para incorporar periodos de elevados entrenamientos y regeneración en una proporción y volumen adecuados en el programa de entrenamiento"

### **Características de la forma deportiva**

Según Matvvev, la forma deportiva es el nivel más elevado de estado de preparación atlética para tomar parte en una competición. Presenta las siguientes características:

- Es relativa y su duración no es estable
- El rendimiento es la valoración cualitativa
- Se consigue por el aumento acumulado de las cargas funcionales
- Se producen cambios (adaptaciones) fisiológicas, biológicas y psicológicas.
- En cada escalón del proceso de perfeccionamiento deportivo, la Forma Deportiva alcanzada es distinta.

### **Metodología del entrenamiento deportivo**

La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Se distinguen dos tipos de metodologías:

**Pluridisciplinar:** se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y psicológica y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado.

**Integrada:** se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnico tácticas, físicas, psicológicas y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica.

### **Metodología integrada. Características**

Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica TEODORESCU, L. (1991). Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades psicológicas, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar micro ciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.

El entrenamiento integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento ANTÓN, J.L. (1994). .

Supone un tipo de estímulos más motivantes para el futbolista pues lo que realmente encuentra interesante es la práctica de su disciplina.

Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.

Requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vaya en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden.

Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra.

### **Metodología integrada. Tareas**

Según, ROCA, A. (2008). Las situaciones que configuran la sesión de entrenamiento se organizan y estructuran a través de las tareas. La tarea es una situación simuladora del juego, modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y equipo que deseamos mejorar.

La tarea está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

### **Reglamentación Deportiva**

Al ser la reglamentación un factor muy importante en la actividad deportiva y sabiendo cada deporte tiene su reglamento expondré una conclusión de la reglamentación deportiva.

Para comenzar, lo primero que tenemos que tener en cuenta, es el significado de reglamento deportivo. El reglamento deportivo es la colección o recogimiento de



reglas, normas o preceptos que rigen un deporte determinado, así también como una disposición administrativa para el desarrollo de las leyes deportivas.

Como en cualquier ámbito de la vida cotidiana, algo regido por leyes y normas, facilita el desarrollo y funcionamiento posterior de algo. Algo similar pasa con el deporte.

Hemos de conocer que existen diferentes tipos de reglamento deportivo alrededor de una misma disciplina deportiva. Existe el reglamento deportivo de un deporte, y el reglamento deportivo que cada miembro de un equipo o club han de cumplir dentro de sí mismo.

El reglamento de cada deporte, es diferente y justamente es lo que diferencia a un deporte de otro. Por poner un ejemplo, en mi opinión, muchos deportes se juegan con pelota, pero el tamaño de la misma (y esto está solo en el reglamento) es lo que diferencia una de fútbol de una de cualquier otra disciplina deportiva. Por esta razón y por otra muchas es por la que es importante conocer los reglamentos deportivos.

Como anotación importante, un psicólogo defiende que la rabia y el cólera, lo que bien conocemos como el no asimilar la derrota en un juego o partido disputado, se puede solucionar o poner remedio de una forma muy sencilla, que es, no es nada menos, que conociendo o leyendo el Reglamento deportivo.

Para acceder a los reglamentos deportivos en la actualidad e informarse acerca del funcionamiento de cada uno, es muy sencillo gracias al avance de las tecnologías en concreto de Internet, que es el tema que estamos abarcando. Cada deporte tiene recogido su reglamento dentro de cada una de las Federaciones que lo componen y estas disponen de numerosas páginas web en donde se pueden ver y conocer los reglamentos en su totalidad.

Además existen otras creadas en donde también pueden observarse, pero quizá no seas tan fiables como las propias de las distintas Federaciones deportivas.

## **2.5. Hipótesis**

**Ho** El asesoramiento deportivo no beneficia a la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

**H1** El asesoramiento deportivo beneficia a la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

## **2.6. Señalamiento de Variables**

Variable Independiente.- Asesoramiento deportivo

Variable Dependiente.- Formación y Capacitación de entrenadores

## **CAPITULO III**

### **Metodología**

#### **3.1. Enfoque investigativo**

Tomando en cuenta que este trabajo se encuentra variables individuales con independencia en una sola investigación y fue evaluado el grado de relación entre dichas variables, es decir la incidencia de una sobre la otra; el enfoque investigativo está enmarcado en un paradigma cualitativo y cuantitativo.

Es cualitativo, porque lo utilizamos para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, se prueban hipótesis, aunque lo más usual es que las preguntas e hipótesis surgen después, como parte del proceso de investigación. Su propósito consiste en reconstruir la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido.

La característica fundamental de la Investigación Cualitativa es su expreso planteamiento de ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, desde la perspectiva de las personas que están siendo estudiadas.

Es cuantitativa porque recogerá, procesara y analizara datos sobre las variables previamente determinadas. Esto ya hace darle una connotación que va más allá de un mero listado de datos organizados como resultado; pues estos datos que se muestran en el informe final, están en total consonancia con las variables que se declararon desde el principio y los resultados obtenidos van a brindar una realidad específica a la que estos están sujetos.

Además de lo antes expuesto, vale decir que la investigación cuantitativa estudia la asociación o relación entre las variables que han sido cuantificadas, lo que ayuda aún más en la interpretación de los resultados.

Este tipo de investigación trata de determinar la fuerza de asociación o relación entre variables, así como la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra.

### **3.2. Modalidad básica de la investigación**

El procedimiento para el desarrollo de la investigación se basa en las investigaciones de campo llegando a la fuente la cual son los profesionales de Cultura Física de los establecimientos educativos de la ciudad de Ambato, de los Alumnos de Octavo Semestre de La Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, y de varios Comunicadores deportivos de la Provincia.

**Bibliográfica.** La literatura existente permite acceder a conocimientos estipulados con anterioridad a esta nueva propuesta; para relacionarla directamente a la realidad del asesoramiento deportivo actual.

**Documental.** Ya que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información.

**DE CAMPO.** Porque relaciona la observación directa de los diferentes entes del deporte, con el conocimiento metodológico que emplean.

### **3.3. Nivel o tipo de investigación**

La propuesta del Asesoramiento Deportivo, es un proceso centrado en la factibilidad del mismo, ya que, obtiene y analiza la información interna y externa de la observación a los entes involucrados en el ámbito deportivo.

El tipo de investigación a realizarse, está basado en los parámetros que exige el nivel exploratorio y descriptivo.

**Exploratorio:** Si hablamos de lo exploratorio, se puede deducir la forma actual de la capacitación, es decir, como cada uno de ellos realizan los test evaluativos que da la lógica para poder tener datos exactos de cómo se encuentran en los

aspectos: físicos, Técnico, Táctico, psicológico, en los deportistas, esto no permite planificar de manera aceptable y secuencial, para encontrar la optimización de lo deportivo. Así mismo no se realizan controles explorativos que evalúen la capacidad real de los involucrados, no se sabe si existió un avance o progreso en cada uno de ellos en la etapa de preparación que tuvieron.

**Descriptivo:** Ante esta realidad que viven los entrenadores, se propone dentro del nivel descriptivo, lo siguiente:

- Aplicar Test a los entes involucrados en esta investigación para poder tener entrenadores que valoren su trabajo y su conocimiento.
- Potenciar el comportamiento óptimo en competición gracias a la capacitación de todas las capacidades y habilidades individuales interactuando colectivamente, con su cuerpo técnico.

### 3.4. Población y muestra

La población que conforma la investigación está conformada por 180 profesionales de Cultura Física, 80 estudiantes, 20 Comunicadores Deportivos.

En vista de que esta población universo de estudio es de 280 se realizara un muestreo aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{Z^2 p Q + N e^2}$$

n= Tamaño de la Muestra

Z= Nivel de confiabilidad 95%  $(0.95/2) = 0.4750$  Z= 1.96

P= Probabilidad de ocurrencia 0.5

Q= Probabilidad de no ocurrencia  $1 - 0.5 = 0.5$

N= Población 280

e= Error de muestreo o 0.05 (5%)

$$n = \frac{(1,96)^2(0.5)(0.5)280}{(1,96)^2(0.5)(0.5) + 280(0.05)^2}$$

$$n = 132$$

Dado esto la muestra de la población es de 132.

### 3.5. Operacionalización de las variables

#### 3.5.1 MATRIZ DE OPERACIÓN DE VARIABLES

**VARIABLE INDEPENDIENTE** El asesoramiento deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Entendemos por asesoramiento deportivo al proceso sistemático y flexible que busca conocer o comprender un objeto de estudio del ámbito deportivo. Este proceso está fundamentado en un cuerpo teórico y metodológico, para la génesis de conocimientos y la explicación de la realidad deportiva o para resolver problemas prácticos.	Proceso Sistemático  Objeto de Estudio del ámbito Deportivo  Problemas Prácticos	Didáctica Metodológica  Aprendizaje Planificación  Actitud Participación	¿El Asesoramiento deportivo es muy importante en la formación y capacitación de las personas vinculadas al deporte?  ¿La Ley del Deporte es la base para guiarnos a masificar el deporte? ¿Cree que el deportista profesional debe regirse a las leyes de trabajo Ecuatoriano?  ¿Cree usted que el entrenador debe saber de Marketing deportivo? ¿La capacitación en Marketing Deportivo es necesaria en su formación?	Cuestionario estructurado

Cuadro N°1

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

### 3.5.2 MATRIZ DE OPERACIÓN DE VARIABLES

#### VARIABLE DEPENDIENTE Formación y Capacitación de Entrenadores

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Proceso que tiene la intención de preparar y aumentar el nivel de formación de los técnicos y educadores deportivos mediante un conocimiento técnico y científico relativos a las ciencias del deporte y de la educación física.	Preparar y aumentar el nivel de la formación de técnicos  Conocimiento técnico y científico  Ciencias del deporte y de la educación Física	Antecedentes: Cursos Actualización  Predisposición Motivación  Entrenamiento Motivación	¿Necesita usted actualizarse, capacitarse en los diferentes reglamentos de las disciplinas deportivas?  ¿Cree usted que es necesario capacitarse constantemente en planificación deportiva?  ¿Creé usted que la educación física es importante para la capacitación y formación? ¿Los profesionales de Cultura Física deben actualizar sus conocimientos periódicamente? ¿Necesitamos un Centro de Asesoramiento para la formación y capacitación para las personas vinculadas al deporte?	Cuestionario estructurado

Cuadro Nº 2

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero



### **3.6. Plan de Recolección de Información**

Para obtener la información que servirá de soporte al estudio, se empleará la técnica de la encuesta, la cual resulta muy apropiada para la investigación descriptiva que se llevará a cabo. "la técnica de la encuesta facilita el proceso de recolección de datos evitando que las personas se sientan inhibidas por un entrevistador, al señalar las respuestas del cuestionario"

También se la hará mediante la técnica de la observación (Anexo 1), la cual permite observar hechos, fenómenos y situaciones en el momento que acontecen". Por consiguiente, considerando los medios que se utilizaron para la sistematización del hecho observado, se empleó el tipo de observación estructurada, debido a que previamente se establecieron los aspectos a observarse, en atención al propósito de la investigación.

### **3.7. Plan de Procesamiento y Análisis**

Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron: una guía de observación (Anexo 1) y un cuestionario; la primera, "contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales, permite además observar ciertos problemas que interesan, principalmente reducen la realidad a cierto número de datos esenciales y precisos al objeto de estudio"

El cuestionario es definido como "el instrumento para obtener respuestas a preguntas; para ello, se utiliza un formulario impreso que el contestante llena por sí mismo". Cabe destacar, que el encuestado, además de las preguntas, también se le proporcionaron varias respuestas posibles, de las cuales el seleccionaron aquella que en su opinión considera adecuada.

Debe señalarse, que el cuestionario estará dirigido a, entrenadores, comunicadores sociales y estudiantes del octavo semestre de la Universidad Técnica de Ambato, que son objeto de estudio, con el propósito de diagnosticar

sobre la investigación y asesoramiento deportivo y su influencia en la formación de entrenadores, dicho instrumento contiene 10 ítems.

### **3.7.1. Plan de procesamiento de datos**

Para efectos de esta investigación, de acuerdo con los objetivos planteados y dadas las características del diseño seleccionado, los resultados se analizaron de la forma siguiente:

- Se hará la limpieza de la información
- Se procederá a la codificación de las respuestas
- Se harán las tabulaciones, en donde se relacionarán las diferentes respuestas
- Se presentarán gráficamente las tabulaciones
- Con ese insumo se procederá a analizar los resultados y a interpretarlos, teniendo en cuenta el Marco teórico
- Se aplicará un modelo estadístico para la comprobación matemática de la Hipótesis.
- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística, se hará la verificación de la hipótesis
- Se harán las conclusiones generales y las recomendaciones
- A partir de las conclusiones, se hará una propuesta de solución al problema investigado.

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1. Análisis de los resultados**

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

#### **4.2. Interpretación de datos**

**Encuesta dirigida a Entrenadores, Profesores de Cultura Física, y Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato**

1. ¿El Asesoramiento deportivo es muy importante en la formación y capacitación de las personas vinculadas al deporte?

Cuadro N° 3

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	112	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 5



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física  
Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

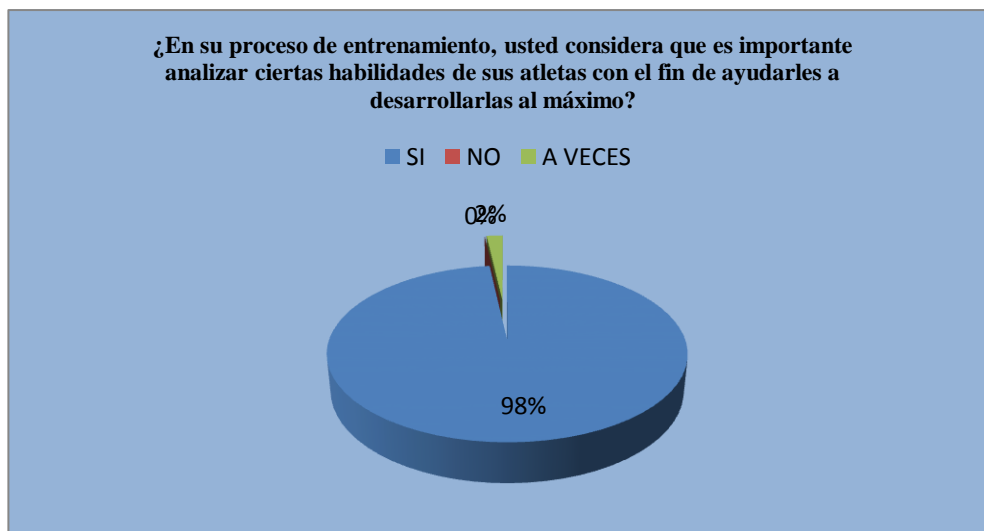
Este alto porcentajes demuestran la necesidad que tienen las personas vinculadas con el deporte de contar con el asesoramiento deportivo para formarse y capacitarse, ya que en el País y principalmente en el Centro del mismo no existe ningún centro especializado en esta materia.

2. ¿En su proceso de entrenamiento, usted considera que es importante analizar ciertas habilidades de sus atletas con el fin de ayudarles a desarrollarlas al máximo?

Cuadro N° 4

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	110	98%
NO	0	0%
A VECES	2	2%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 6



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física  
Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (98 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0%) responde en contra de la misma y el (2 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

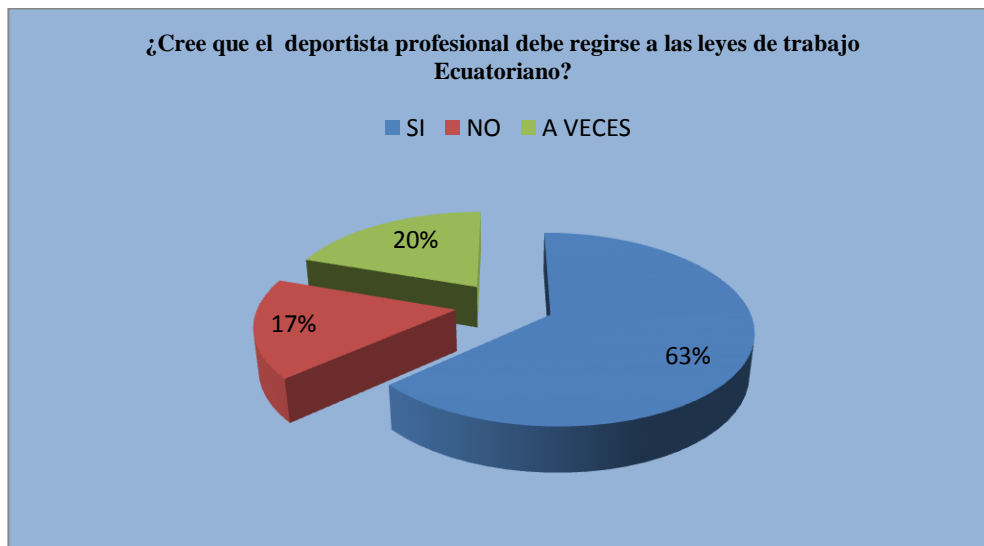
Este porcentaje demuestra la necesidad que tiene el entrenador de analizar las habilidades individuales de cada atleta. Ya que al no realizarlo estaría cometiendo un delito ya que ninguna persona es igual a la otra por eso la necesidad de realizar un plan de trabajo individual.

3. ¿Cree que el deportista profesional debe regirse a las leyes de trabajo Ecuatoriano?

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	71	63%
NO	19	17%
A VECES	22	20%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 7



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física  
 Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (63 %) responde favorablemente a la pregunta, el (17 %) responde en contra de la misma y el (20 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

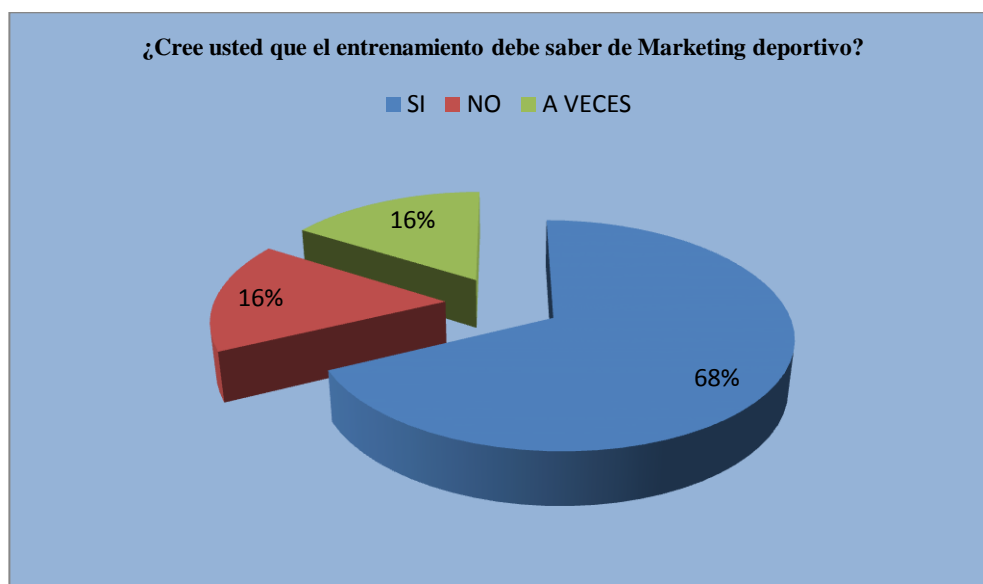
Estas cifras expresan la necesidad que tienen los deportistas profesionales de regirse a las leyes de trabajo ecuatoriano. Muchos son estafados ya que no tienen un seguro social, el deporte es como todo trabajo cumplimos la edad y necesitamos jubilarnos si no lo tenemos no aseguramos nuestro futuro.

4. ¿Cree usted que el entrenador debe saber de Marketing deportivo?

Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	76	68%
NO	18	16%
A VECES	18	16%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 8



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (68 %) responde favorablemente a la pregunta, el (16 %) responde en contra de la misma y el (16 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

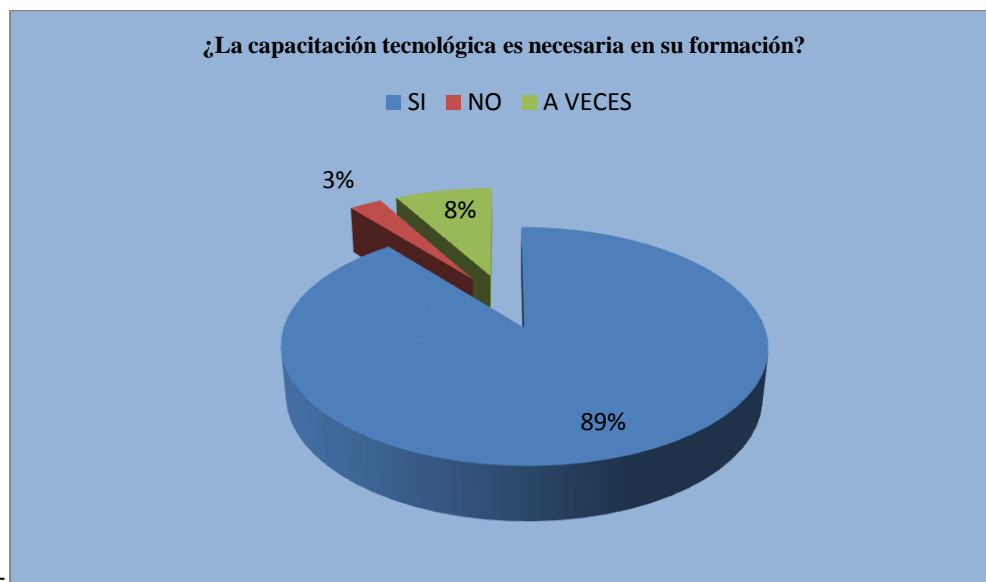
Un porcentaje mayoritario expresa la necesidad que tiene el entrenador de saber acerca del marketing deportivo. Los nuevos rumbos económicos que ha tomado el deporte nos exige el aprendizaje del marketing para muchas veces mejorar la imagen y conseguir un contrato jugoso que mejorar el futuro de los involucrados.

5. ¿La capacitación tecnológica es necesaria en su formación?

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	100	89%
NO	3	3%
A VECES	9	8%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 9



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (89 %) responde favorablemente a la pregunta, el (3 %) responde en contra de la misma y el (8 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

Un porcentaje alto de personas involucradas con el deporte expresan la necesidad de capacitarse tecnológicamente. La tecnología a la mano del deporte y podemos decir hoy en día el que no está acorde a la tecnificación es un analfabeto tecnológico y el deporte no se queda atrás.

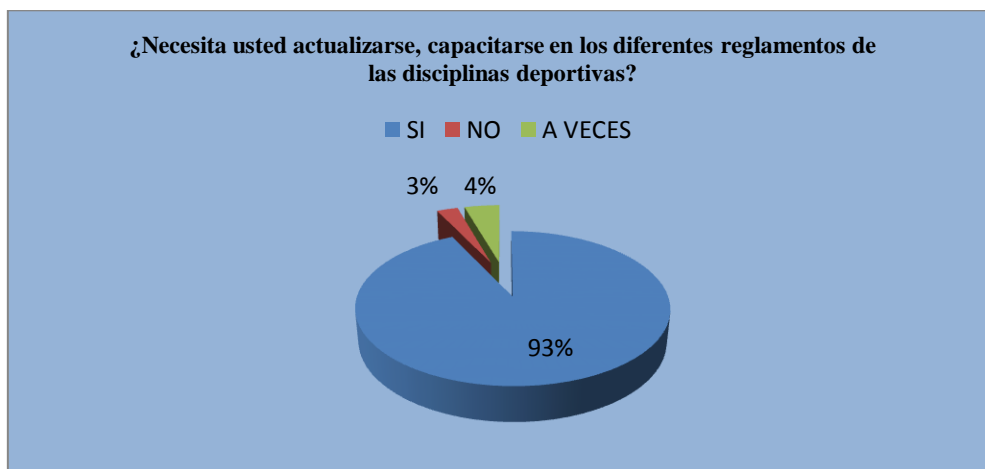


6. ¿Necesita usted actualizarse, capacitarse en los diferentes reglamentos de las disciplinas deportivas?

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	104	93%
NO	3	3%
A VECES	5	4%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 10



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93 %) responde favorablemente a la pregunta, el (3 %) responde en contra de la misma y el (4 %) responde que a veces.

#### **Interpretación de datos:**

Este resultado demuestra la necesidad de actualizarse y capacitarse en los diferentes reglamentos de las disciplinas deportivos. Muchos no nos actualizamos y de ahí el error que muchas veces sucede en plena competencia no sabemos que nos pita el árbitro y estamos reclamando y quedamos mal parados ante una decisión que se ha cambiado en el reglamento.

7. ¿Cree usted que es necesario capacitarse constantemente en planificación deportiva?

Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	104	93%
NO	2	2%
A VECES	6	5%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 11



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93 %) responde favorablemente a la pregunta, el (2 %) responde en contra de la misma y el (5 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

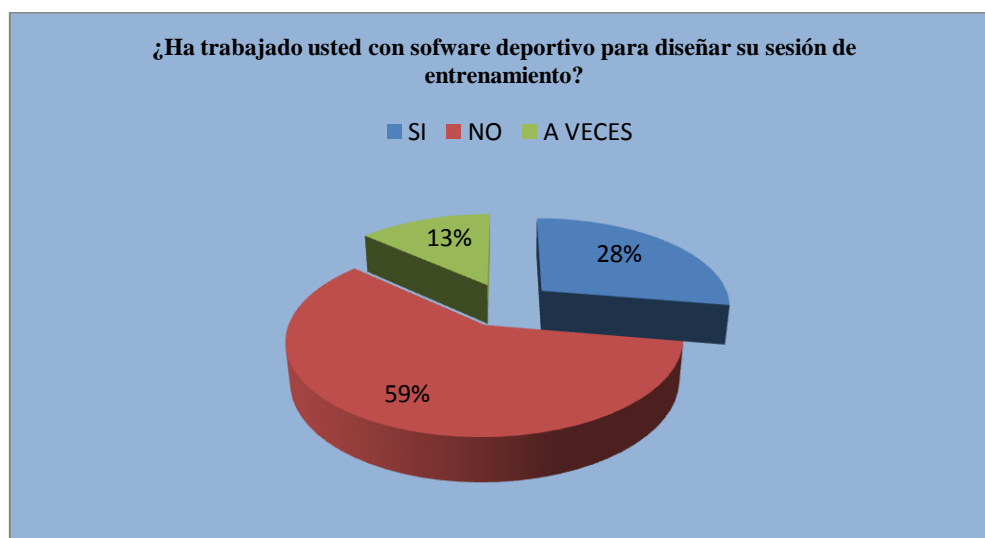
Estos porcentajes demuestran las necesidades de capacitarse constantemente en planificación deportiva. Si no planificamos de acuerdo al cambio biológico que el deportista tiene no nos sirve de nada una planificación por eso debemos encontrarlos actualizados para poder tener un nivel excelente.

8. ¿Ha trabajado usted con software deportivos para diseñar su sesión de entrenamiento?

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	31	28%
NO	66	59%
A VECES	15	13%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 12



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (28 %) responde favorablemente a la pregunta, el (59 %) responde en contra de la misma y el (13 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

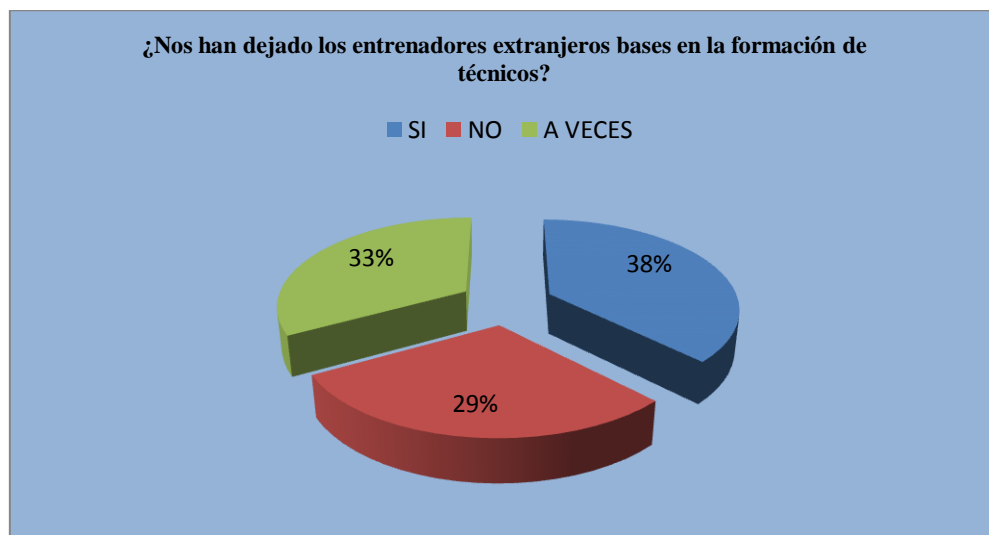
Con este porcentaje se demuestra que el entrenador o las personas vinculadas con el deporte no utilizan software deportivo. La tecnología está involucrada en el deporte por eso la necesidad de manejar este tipo de programas que es de mucha utilidad al momento de realizar nuestra planificación.

9. ¿Nos han dejado los entrenadores extranjeros bases en la formación de técnicos?

Cuadro N° 11

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	42	38%
NO	33	29%
A VECES	37	33%
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 13



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (38 %) responde favorablemente a la pregunta, el (29 %) responde en contra de la misma y el (33 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

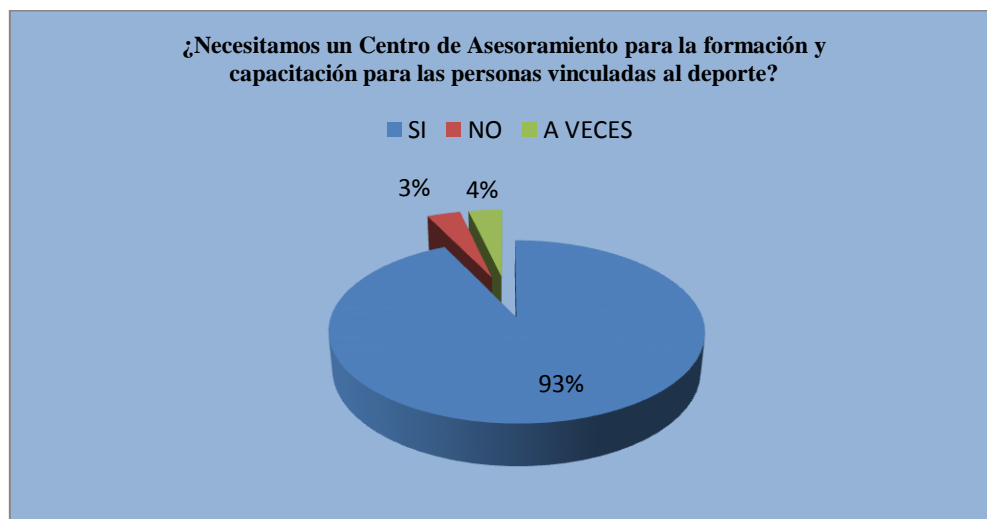
Un mayor número de personas vinculadas con el deporte manifiesta que los entrenadores extranjeros si han dejado base en la formación de técnicos. El trabajo debe ser más metódico y principalmente esta experiencia debe ser trabajada en las divisiones inferiores el cual es el futuro de toda disciplina deportiva.

10. ¿Necesitamos un Centro de Asesoramiento para la formación y capacitación para las personas vinculadas al deporte?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	104	93%
NO	4	4%
A VECES	4	4%
TOTAL	112	100%

Grafico N° 14



Fuente: Encuesta a Estudiantes de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93 %) responde favorablemente a la pregunta, el (4 %) responde en contra de la misma y el (4 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

Este alto porcentaje demuestra la necesidad de crear un Centro de asesoramiento para lo formación y capacitación de personas vinculadas con el deporte. La necesidad es urgente debemos actualizarnos y formarnos para estar de acorde a l resto de provincias que han subido su nivel deportivo.

### Encuesta dirigida Comunicadores Deportivos y Profesores de Cultura Física.

1. ¿El Asesoramiento deportivo es muy importante en la formación y capacitación de las personas vinculadas al deporte?

Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 15



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

#### **Interpretación de datos:**

Con este porcentaje se demuestra que el asesoramiento deportivo es muy importante para la formación de las personas vinculadas con el deporte. Tanto comunicadores como docentes deben estar actualizados para enseñar y comentar si ellos fallan el deporte comenzara a fallar por qué no llega bien la información a quien debe llegar.

2. ¿Cree usted que en el proceso de entrenamiento, se debe considerar ciertas habilidades de los atletas con el fin de ayudarles a desarrollarlas al máximo de su potencial?

Cuadro N° 14

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	19	95%
NO	0	0%
A VECES	1	5%
TOTAL	20	100%

Grafico N° 16



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (95 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (5 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

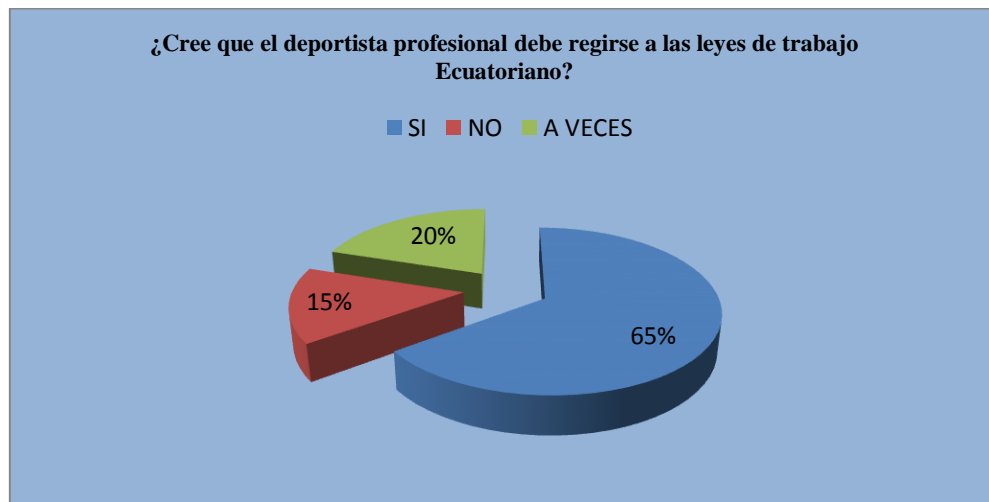
Los porcentajes son evidentes el entrenador debe reconocer las habilidades de cada atleta. Si no lo hace estaría acabando con su carrera deportiva cada deportista tiene su ubicación por eso la necesidad de trabajar individualmente según sus habilidades.

3. ¿Cree que el deportista profesional debe registrarse a las leyes de trabajo Ecuatoriano?

Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	13	65%
NO	3	15%
A VECES	4	20%
TOTAL	20	100%

Grafico N° 17



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (65 %) responde favorablemente a la pregunta, el (15 %) responde en contra de la misma y el (20 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

Un porcentaje significativo de encuestados cree que el deportista profesional debe registrarse a las leyes de trabajo ecuatoriano. Todo trabajador necesita registrarse a las leyes para bien o mal el deportista es un trabajador más y por ende debe tener un seguro social que le beneficie al terminar su etapa activa como jugador.

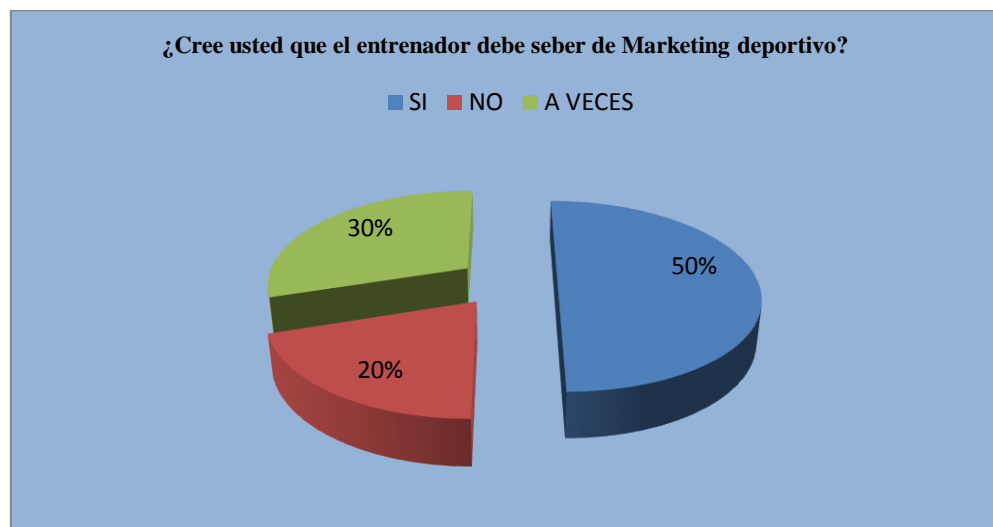


4. ¿Cree usted que el entrenador debe saber de Marketing deportivo?

Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	10	50%
NO	4	20%
A VECES	6	30%
TOTAL	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 18



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (50 %) responde favorablemente a la pregunta, el (20 %) responde en contra de la misma y el (30 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

Con este porcentaje se demuestra que el entrenador debe conocer de marketing deportivo. El deporte ya es un negocio económico por ende todos debemos saber del marketing como se mueve el mercado del profesionalismo, para de una y otra manera ser el consejero de su deportista.

5. ¿La capacitación tecnológica es necesaria en la formación del entrenador?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 19



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

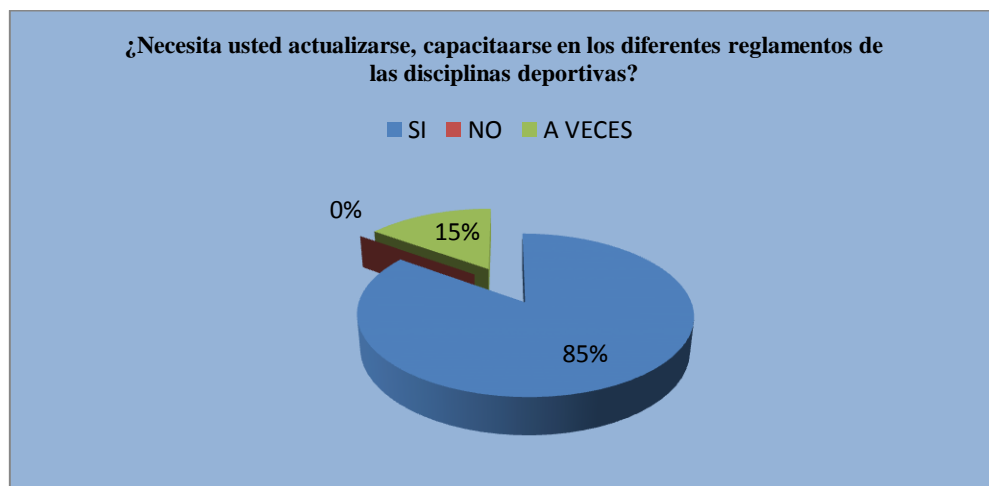
Este alto porcentaje demuestra la necesidad de que el entrenador esté capacitado tecnológicamente. La informática es la nueva ciencia el que no está actualizado es un analfabeto digital la necesidad es imperiosa si quiere progresar ya que mediante esto puede actualizarse, e incluso conseguir una apertura mucho más grande en su trabajo.

6. ¿Necesita usted actualizarse, capacitarse en los diferentes reglamentos de las disciplinas deportivas?

Cuadro N° 18

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	17	85%
NO	0	0%
A VECES	3	15%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 20



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (85 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (15 %) responde que a veces.

#### **Interpretación de datos:**

Con estos porcentajes se demuestran que el comunicador deportivo debe estar actualizado en los reglamentos de las diferentes disciplinas deportivas. Tanto comunicador como docente debe saber del reglamento sino como enseña y como informa pueden ser los causante que el deporte se degenere por una mala comunicación de sus reglamentos o provocar una desgracia por lo mismo.

7. ¿Cree usted que es necesario la capacitación constante de las personas vinculadas al deporte en planificación deportiva?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 21



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

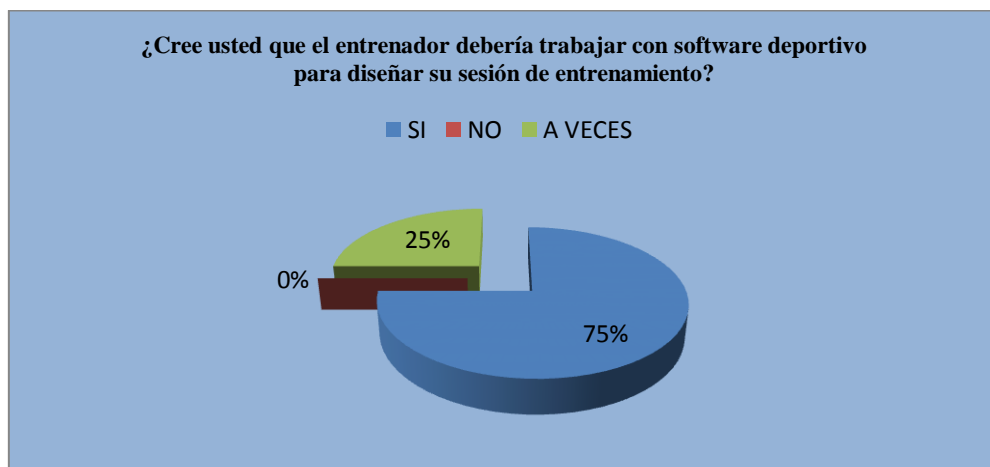
Este porcentaje demuestra la necesidad de capacitarse en planificación deportiva. EL técnico si no planifica bien no tiene resultados, de ahí las malas actuaciones de varios equipos profesionales que no logran tener rédito y siguen siendo solo participantes y no compiten por lograr los primeros lugares.

8. ¿Cree usted que el entrenador debería trabajar con software deportivos para diseñar su sesión de entrenamiento?

Cuadro N° 20

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	15	75%
NO	0	0%
A VECES	5	25%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 22



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (75 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (25 %) responde que a veces.

#### **Interpretación de datos:**

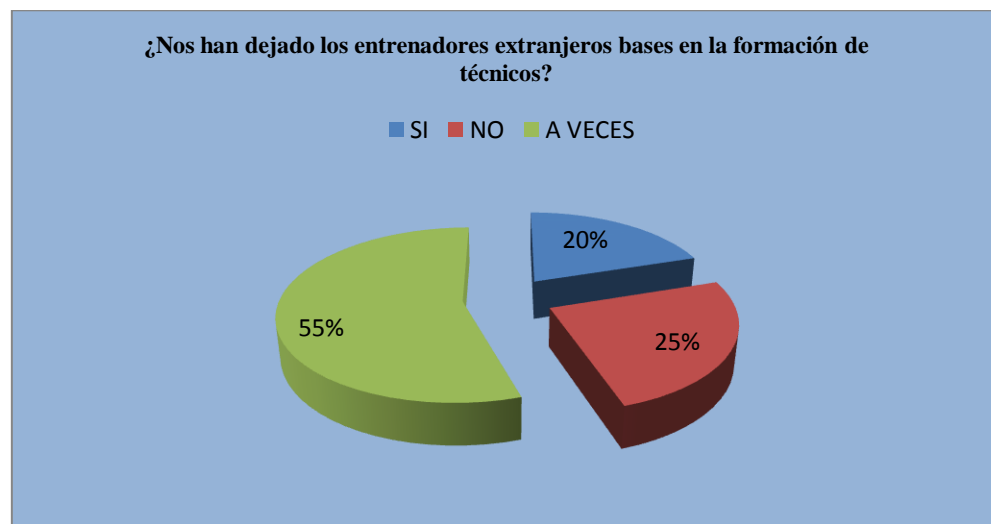
Un alto porcentaje de comunicadores deportivos manifiesta que el entrenador si debe diseñar su sesión de entrenamiento mediante un software. La tecnología va de la mano con los años sino nos unimos a este mundo estamos caducos por eso el técnico es la principal persona que debe saber cómo manejar todos estos programas.

9. ¿Nos han dejado los entrenadores extranjeros bases en la formación de técnicos?

Cuadro N° 21

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	4	20%
NO	5	25%
A VECES	11	55%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 23



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (20 %) responde favorablemente a la pregunta, el (25 %) responde en contra de la misma y el (55 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

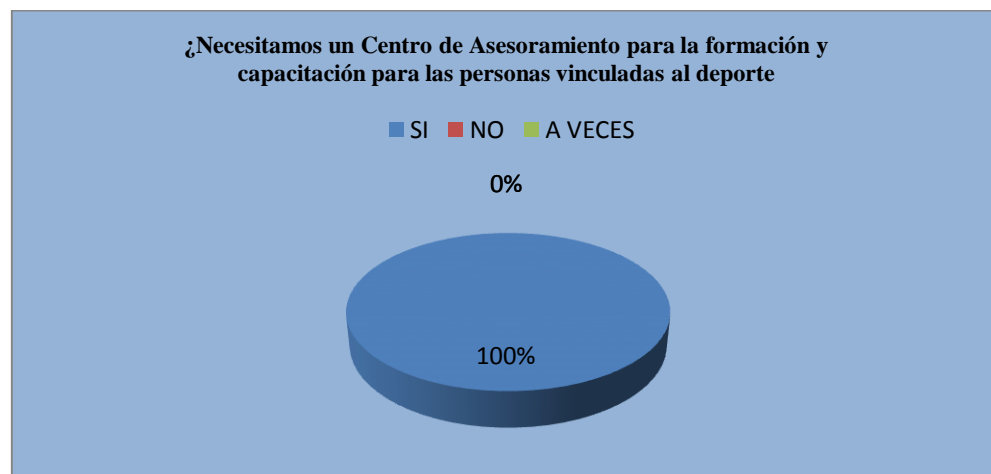
Con estos porcentajes se demuestra que los entrenadores extranjeros si han dejado base en la formación de técnicos. Pero muchos de ellos no han tenido la oportunidad o han dejado la carrera de ahí la necesidad que estos técnicos se hagan cargo de las divisiones inferiores y mejorar el deporte ecuatoriano.

10. ¿Necesitamos un Centro de Asesoramiento para la formación y capacitación para las personas vinculadas al deporte?

Cuadro N° 22

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Grafico N° 24



Fuente: Encuesta a Docente y Profesores de Cultura Física

Encuestador: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

**Interpretación de datos:**

Este alto porcentaje demuestra la necesidad de crear un Centro de asesoramiento para lo formación y capacitación de personas vinculadas con el deporte. El país y la provincia lo necesitan de urgencia debemos actualizarnos y capacitarnos constantemente pero no hay ningún centro que pueda dar los benéficos de estar al día en la actividad deportiva en lo que se refiere a la reglamentación.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi – cuadrado es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias observadas y esperadas calculadas que a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

La hipótesis planteada es la siguiente:

El asesoramiento deportivo beneficia a la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

#### 4.3.1.3 Cálculo del chi –cuadrado

##### Frecuencias observadas

PREGUNTAS	SI	NO	A VECES TOTAL	TOTAL
<b>PREGUNTA 1</b>	112	0	0	112
<b>PREGUNTA 2</b>	110	0	2	112
<b>PREGUNTA 3</b>	71	19	22	112
<b>PREGUNTA 4</b>	76	18	18	112
<b>PREGUNTA 5</b>	100	3	9	112
<b>PREGUNTA 6</b>	104	3	5	112
<b>PREGUNTA 7</b>	104	2	6	112
<b>PREGUNTA 8</b>	31	66	15	112
<b>PREGUNTA 9</b>	42	33	37	112
<b>PREGUNTA 10</b>	104	4	4	112
<b>PREGUNTA 11</b>	20	0	0	20
<b>PREGUNTA 12</b>	19	0	1	20
<b>PREGUNTA 13</b>	13	3	4	20
<b>PREGUNTA 14</b>	10	4	6	20
<b>PREGUNTA 15</b>	20	0	0	20
<b>PREGUNTA 16</b>	17	0	3	20
<b>PREGUNTA 17</b>	20	0	0	20
<b>PREGUNTA 18</b>	15	0	5	20
<b>PREGUNTA 19</b>	4	5	11	20
<b>PREGUNTA 20</b>	20	0	0	20

Cuadro N° 23

Fuente: Encuesta a Estudiantes de cultura Física, Docente y Comunicadores Deportivos

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero



### Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	SI	NO	A VECES TOTAL	TOTAL
<b>PREGUNTA 1</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 2</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 3</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 4</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 5</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 6</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 7</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 8</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 9</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 10</b>	85,87	13,58	12,56	112
<b>PREGUNTA 11</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 12</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 13</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 14</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 15</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 16</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 17</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 18</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 19</b>	15,33	2,42	2,24	20
<b>PREGUNTA 20</b>	15,33	2,42	2,24	20

Cuadro N° 24

Fuente: Frecuencias observadas

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

Una vez obtenidos las frecuencias esperadas, se aplica la siguiente fórmula:

$$X^2 = \frac{\Sigma(O-E)^2}{E}$$

En donde:

$X^2$  = Valor a calcularse de chi – cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia

E = Frecuencia teórica o esperada

Grado de significación = 0,05

$O - E$  = Frecuencia observada – frecuencia esperadas

$O - E^2$  = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O - E^2/E$  = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

## De Contingencia

X <sup>2</sup>	Σ(O-E)	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E)/E
	E					
1	SI	112	85,87	26,13	682,78	7,95
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	0	12,56	-12,56	157,75	12,56
2	SI	110	85,87	24,13	582,26	6,78
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	2	12,56	-10,56	111,51	8,88
3	SI	71	85,87	-14,87	221,12	2,58
	NO	19	13,58	5,42	29,38	2,16
	A VECES	22	12,56	9,44	89,11	7,10
4	SI	76	85,87	-9,87	97,42	1,13
	NO	18	13,58	4,42	19,54	1,44
	A VECES	18	12,56	5,44	29,59	2,36
5	SI	100	85,87	14,13	199,66	2,33
	NO	3	13,58	-10,58	111,94	8,24
	A VECES	9	12,56	-3,56	12,67	1,01
6	SI	104	85,87	18,13	328,70	3,83
	NO	3	13,58	-10,58	111,94	8,24
	A VECES	5	12,56	-7,56	57,15	4,55
7	SI	104	85,87	18,13	328,70	3,83
	NO	2	13,58	-11,58	134,10	9,87
	A VECES	6	12,56	-6,56	43,03	3,43
8	SI	31	85,87	-54,87	3010,72	35,06
	NO	66	13,58	52,42	2747,86	202,35
	A VECES	15	12,56	2,44	5,95	0,47
9	SI	42	85,87	-43,87	1924,58	22,41
	NO	33	13,58	19,42	377,14	27,77
	A VECES	37	12,56	24,44	597,31	47,56
10	SI	104	85,87	18,13	328,70	3,83
	NO	4	13,58	-9,58	91,78	6,76
	A VECES	4	12,56	-8,56	73,27	5,83
11	SI	20	85,87	-65,87	4338,86	50,53
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	0	12,56	-12,56	157,75	12,56
12	SI	19	85,87	-66,87	4471,60	52,07
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	1	12,56	-11,56	133,63	10,64
13	SI	13	85,87	-72,87	5310,04	61,84
	NO	3	13,58	-10,58	111,94	8,24
	A VECES	4	12,56	-8,56	73,27	5,83
14	SI	10	85,87	-75,87	5756,26	67,03
	NO	4	13,58	-9,58	91,78	6,76
	A VECES	6	12,56	-6,56	43,03	3,43
15	SI	20	85,87	-65,87	4338,86	50,53
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	0	12,56	-12,56	157,75	12,56
16	SI	17	85,87	-68,87	4743,08	55,24
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	3	12,56	-9,56	91,39	7,28
17	SI	20	85,87	-65,87	4338,86	50,53
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	0	12,56	-12,56	157,75	12,56
18	SI	15	85,87	-70,87	5022,56	58,49
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	5	12,56	-7,56	57,15	4,55
19	SI	4	85,87	-81,87	6702,70	78,06
	NO	5	13,58	-8,58	73,62	5,42
	A VECES	11	12,56	-1,56	2,43	0,19
20	SI	20	85,87	-65,87	4338,86	50,53
	NO	0	13,58	-13,58	184,42	13,58
	A VECES	0	12,56	-12,56	157,75	12,56
					X <sup>2</sup>	1249,95

Cuadro N° 25

Fuente: Frecuencias observadas y esperadas

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

### 4.3.2. Selección del CHI Cuadrado en Tablas

#### 4.3.2.1 Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es de 0,05 (5%), que indica que hay una probabilidad del 0,95 de que la hipótesis nula sea verdadera.

#### 4.3.2.2 Selección del grado de libertad

Para calcular el grado de libertad se realiza de la siguiente fórmula utilizando los datos del cuadrado de las frecuencias.

$$a= 0.05$$

$$gl: (C - 1) (h-1)$$

$$gl:(3-1) (20-1)$$

$$gl= (2) (19)$$

$$gl=38$$

#### 4.3.2.3 Selección del CHI Cuadrado en Tablas

### CHI CUADRADO EN TABLAS

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	1
30	59,7022	56,3325	53,6719	50,8922	46,9792	43,7730	40,2560
31	61,0980	57,6921	55,0025	52,1914	48,2319	44,9853	41,4217
32	62,4873	59,0461	56,3280	53,4857	49,4804	46,1942	42,5847
33	63,8694	60,3953	57,6483	54,7754	50,7251	47,3999	43,7452
34	65,2471	61,7382	58,9637	56,0609	51,9660	48,6024	44,9032
35	66,6192	63,0760	60,2746	57,3420	53,2033	49,8018	46,0588
36	67,9850	64,4097	61,5811	58,6192	54,4373	50,9985	47,2122
37	69,3476	65,7384	62,8832	59,8926	55,6680	52,1923	48,3634
38	70,7039	67,0628	64,1812	61,1620	56,8955	53,3835	49,5126
39	72,0550	68,3830	65,4753	62,4281	58,1201	54,5722	50,6598
40	73,4029	69,6987	66,7660	63,6908	59,3417	55,7585	51,8050

Cuadro N° 26

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

Al nivel de significación de 0.05 y a treinta y ocho (38) grados de libertad (gl) el valor de Chi – cuadrado tabular es de 53,3835.

### 4.3.3 Análisis del CHI Cuadrado (Tablas)

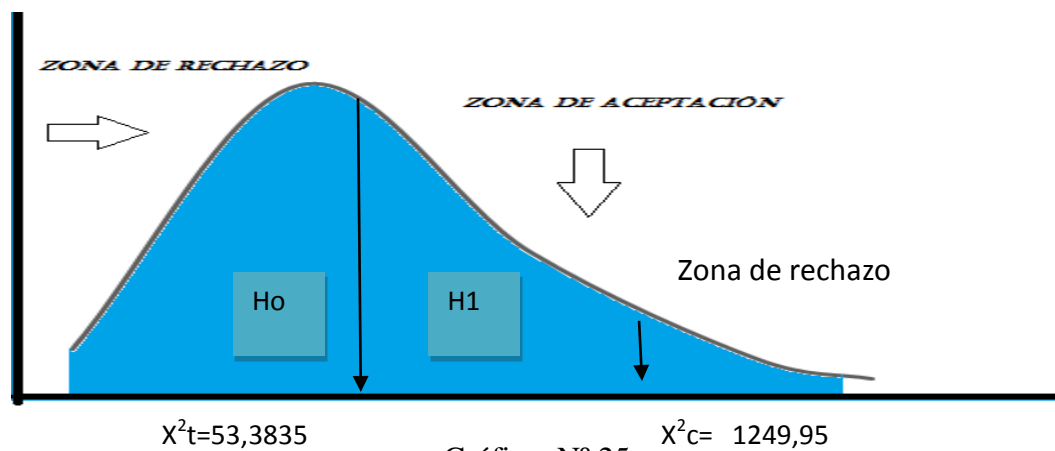
Para la comprobación de la hipótesis se sigue los siguientes pasos:

#### 4.3.3.1 Modelo Lógico

**Ho** El asesoramiento deportivo no beneficia a la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

**H1** El asesoramiento deportivo beneficia a la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

#### 4.3.3.1 Especificación de las Regiones de Aceptación y Rechazos



Fuente: Encuesta a Estudiantes de cultura Física, Docente y Comunicadores Deportivos

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

#### **4.3.3.1 Regla de decisión**

Como  $X^2_t=53,3835 < X^2_c= 1249,95$  y de acuerdo con lo establecido se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, si existe diferencia significativa, ya que

El asesoramiento deportivo beneficia a la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Al concluir la etapa de aplicación de las encuestas a Estudiantes de Cultura Física de La Universidad Técnica de Ambato, a los Docentes de Cultura Física de las diferentes Instituciones Educativas y Comunicadores Sociales, que han sido sometidos al análisis y verificación de los resultados alcanzados en la investigación para lo que anotaremos las siguientes conclusiones:

1. Que el asesoramiento deportivo es de suma importancia y de ahí la necesidad de crear un centro de asesoramiento deportivo para la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.
2. Como Estudiantes, Docentes y Comunicadores Deportivos, necesitamos la actualización continua en los diversos reglamentos de las disciplinas deportivas y debe ser constante.
3. Sentar los cimientos del Centro de Asesoramiento Deportivo para lograr un alto nivel deportivo en el Centro del País.
4. Crear Posgrados en especialidades específicas, porque no logramos nada si aprendemos todo a medias.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Con respecto a las conclusiones mencionadas se establece las siguientes recomendaciones:

1. Dejar a un lado el tabú que solo es el profesor de educación física, o el entrenador también somos formadores de juventudes por ende no debemos alejarnos de una formación y capacitación permanente.
2. Para dar un criterio debemos saber de lo que hablamos, estudiantes, docentes y comunicadores sociales de vemos actualizarnos constantemente, más aun ahora que tenemos una ley de comunicación que nos obliga a dar una información veraz.
3. Concientizar que el profesional ecuatoriano si puede surgir y tener creatividad, lo único que debemos dejar un lado es nuestro celo profesional.
4. Que para tener una buena formación y lograr tener profesionales para lograr este objetivo las Universidades deben crear la formación de especialistas deportivos, ya que en este momento forman docentes y el campo está muy saturado, pero a nivel deportivo tenemos mucho que explotar.



## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1. Datos informativos

**Título del Proyecto:**

**“PROYECTO DE CREACIÓN DEL CENTRO DE ASESORAMIENTO E INVESTIGACIÓN DEPORTIVA”**

**Presentado por:**

Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Beneficiarios:**

**Internos:** Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato de la Carrera de Cultura Física.

**Externos:** Docentes de las diversas Instituciones Educativas y Comunicadores Deportivos.

**Ubicación:** Oficinas del Centro de Asesoramiento Deportivo Cdla. Cumandá Calles Camino El Rey y Sagato 326.



Grafico N° 26 Ubicación gráfica de las oficinas del Centro  
Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

Instalaciones del Complejo Educativo María Natalia Vaca Juan Francisco Montalvo, donde se utilizará para realizar los cursos, talleres, seminarios.

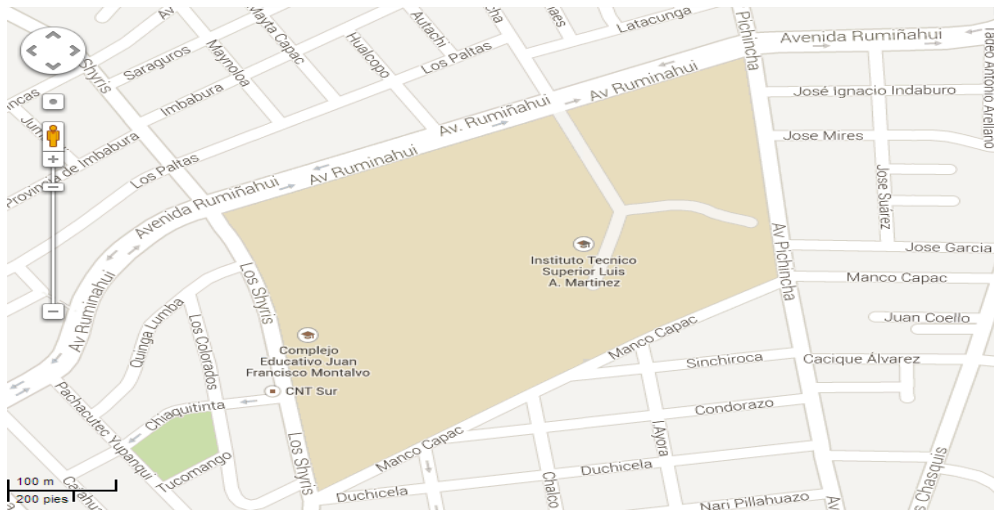


Gráfico N° 26 Ubicación gráfica del complejo

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

**Tiempo estimado para la ejecución**

**Inicio:** Septiembre del 2013

**Final:** Indeterminado

**Equipo Técnico responsable**

La propuesta será ejecutada por el investigador

<b>RUBRO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>ACTIVOS FIJOS</b>			
Arriendo de Local	1		\$ 200.00
<b>HUMANOS</b>			
Capacitadores	1		\$500.00
Personal Administrativo y servicio	2	\$380	\$380,00
<b>MATERIAL DE OFICINA</b>			
CD con los instrumentos legales y cursos	100	\$0.35	\$3.50
Impresión de folletos	10	\$3	\$30
Copias de matrices de seguimiento	100	\$0.02	\$2
Copias de evaluación	300	\$0.02	\$6
Hojas de papel bond	1000	\$3.50	\$7
Marcadores	24	\$0.35	\$8.40
<b>LOGISTICA</b>			
Movilización al Ministerio y Jefaturas Zonales			\$500
Comunicaciones			\$ 500
Publicidad			\$500
Imprevistos			\$ 500
<b>TOTAL</b>			<b>\$2936,90</b>

Cuadro N° 27 : Costo

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

## **6.2. Antecedentes**

El asesoramiento deportivo en el Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua, no ha existido en una forma abierta, solo se lo da a cada uno de los entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua por invitación de las Federaciones Nacionales por Deporte, es por esto que no existe ningún antecedente de este tipo, ni documental, video gráfico o bibliográfico.

En el País el Gobierno Nacional en su plan estratégico tiene como fin crear cinco centros de Alto Rendimiento de los cuales dos se encuentran culminados estos son el Rio Verde en Esmeraldas y el de Carpuela, en Ibarra-Tulcán, en los cuales se preparan 278 deportistas de los cuales 43 exponentes han clasificado a torneos mundiales, el apoyo es netamente de preparación al deportista, no existe ni en instancias gubernamentales, ni en la Federación Deportiva Nacional un programa de capacitación continua sabiendo que la base del deporte son las Instituciones Educativas donde los docentes del Área de Cultura Física son los formadores de los semilleros nacionales.

Por lo cual se gestionara ante los organismos Ministeriales como es Ministerio de Educación y Ministerio de Deporte para la creación de este Centro.

## **6.3. Justificación**

Es por este motivo que se ha creado el presente proyecto de Creación de un Centro de Asesoramiento e Investigación Deportivo para la formación y Capacitación de las Personas vinculadas con el deporte, el cual es de mucha importancia ya que será un lugar donde los Estudiantes, los Docentes de Educación Física, Entrenadores, Directivos y Comunicadores Deportivos, podrán encontrar el material bibliográfico necesario para su formación, información, capacitación, y para satisfacer sus

necesidades de conocimiento acerca de la diversidad de materias inherentes a su profesión.

Será de mucho impacto ya que luego de haber realizado el proceso investigativo las personas vinculadas con el deporte están a favor de esta propuesta.

Será de mucho interés para quienes tengan vocación de transmitir sus conocimientos a los efectos de que sean capitalizados por quienes quieren aprender, los publiquen aquí para que lleguen a lo largo y ancho del País.

Los beneficiarios serán todos los entes involucrados con el deporte ya que hablaremos de la diversidad de materias inherentes a la Educación Física, nos referimos no sólo a sus herramientas prácticas, como son la educación física infantil, la gimnasia, la natación, el atletismo y todos los deportes en general, sino también a las materias fundadoras como la didáctica, la pedagogía, la sociología y la psicología. A esto le tenemos que agregar todo lo referente al área de la biología, de la metodología de la investigación y del entrenamiento y lo último que se encuentra en moda el marketing deportivo y la legislación deportiva.

Este proyecto es factible, ya que hay el interés de todos los entes involucrados en esta investigación que quieren que exista un centro de asesoramiento y deberemos seguir todos los pasos necesarios para obtener los permisos de parte de los Ministerios de Educación y del Ministerio de Deportes, para su ejecución.

#### **6.4. Objetivos**

##### **Objetivo General**

Crear un Proyecto de Centro de Asesoramiento e Investigación Deportivo, para la formación y capacitación de las Personas vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

## **Objetivos Específicos**

- Planificar la ejecución de cursos, talleres, seminarios, simposios.
- Ejecutar cursos permanente
- Conocer el resultado de los diferentes cursos mediante una evaluación constante

## **6.5. Análisis de factibilidad**

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

**6.5.1. Socio Cultural.-** Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del deporte mundial. Contribuir a la formación de profesionales en la rama deportiva capaces de desenvolver en la sociedad.

**6.5.2. Tecnológica.-** La humanidad y el mundo avanza por eso la educación y el deporte están de acorde utilizar las tecnologías para reforzar la enseñanza es la base fundamental del nuevo siglo.

**6.5.3. Organizacional.-** La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que el profesional progrese de ahí que organización es la base fundamental de la sociedad.

**6.5.4. Equidad de Género.-** Debemos darnos cuenta que la sociedad ha cambiado ya no existe deportes solo para hombres o mujeres todos somos iguales y cualquiera de los géneros son capaces de formar nuevos deportistas en cualquier disciplina deportiva.

**6.5.5. Económico y Financiero.-** La realización de este proyecto de asesoramiento deportivo, se lo financiara con recursos provenientes de las inscripciones a los diferentes cursos, talleres o simposios que se realicen, y el financiamiento mediante convenios con instituciones nacionales e internacionales.

**6.5.6. Legal.-** Apoyarnos en la Ley de Educación y La ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica deportiva.

## **6.6. Fundamentación Científica**

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.

**Fundamentación Médico.-** Fundamentación que Blázquez (1988, 8) llama la "etapa científica (médica)", o modelo "médico", Devís y Peiró (1992, 37) comienza a desarrollarse desde la primera mitad del siglo XX.

Esta fundamentación tiene sus bases científicas en las Ciencias Biomédicas: Morfología, Fisiología, Bioquímica, así como Físicas: Biomecánica del movimiento humano, centrando su atención en el funcionamiento estructural y orgánico del cuerpo humano y en los efectos que ejerce el ejercicio físico sobre el mismo. Es un modelo marcado por la pedagogía tradicional y la psicología conductista. Desde el punto de vista de la ciencia es positivista.

**Fundamentación Psicoeducativo. -** Las corrientes o tendencias que se inscriben en el psicoeducativo, Devís y Peiró, 1992, tiene su mayor auge desde principios de los años 60 hasta los 80. Un rasgo esencial, es que en él se enfatiza en la motivación y en

el aprendizaje del estudiante más que en la enseñanza del profesor. Se trata, por tanto, de ayudar, de facilitar al estudiante las condiciones para que pueda elegir y tomar decisiones, descubrir y redescubrir a través del movimiento, con lo cual se eleva el carácter activo y consciente del estudiante como sujeto de su propio aprendizaje y se incrementan las potencialidades educativas del ejercicio físico.

Este modelo tiene una base psicopedagógica cognitivista y se inscribe en el paradigma cualitativo de la ciencia. El movimiento psicomotricista: la psicomotricidad (Pick y Vayer 1968), la psicocinética (Jean Le Boulch 1972), la Psicomotricidad relacional (Lapierre y Aucouturier, 1976) y la expresión corporal son tendencias pedagógicas contemporáneas de la educación física que aportan los preceptos teóricos y metodológicos.

**Fundamentación Socio-crítico.-** Denominado "socio-crítico" Devís y Peiró, 1992 o "socio deportivo" López y Vega 2000, alcanza su mayor auge a partir de los años 80.

Postula el derecho de todos a la educación física y la práctica del deporte (una realidad en Cuba desde 1959), así como su papel y utilidad social en contraposición a tendencias sedentaristas y de ocio pasivo en las grandes urbes industrializadas, promoviendo un estilo de vida saludable y de practica al aire libre y en ambientes naturales. Desde una perspectiva científica socio crítica y una pedagogía de construcción sociocultural, esta fundamentación promueve una integración a la práctica de la educación física y el deporte no solo de profesores y estudiante, sino también de la familia y de la comunidad en general, con un sentido ecológico y en función de mejorar la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.



**PROYECTO DE CREACIÓN  
DEL CENTRO DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO**

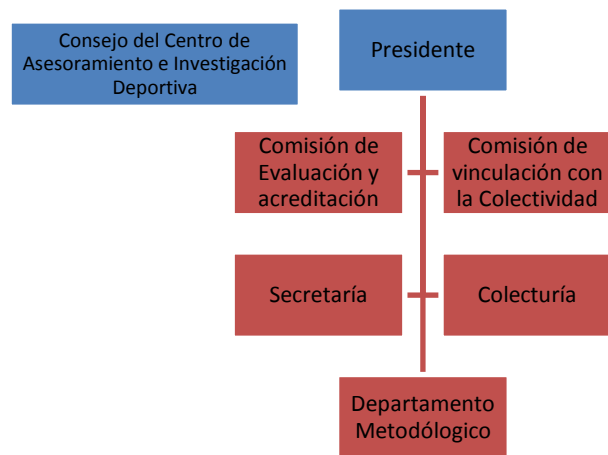


**ASESORAMIENTO  
DEPORTIVO**

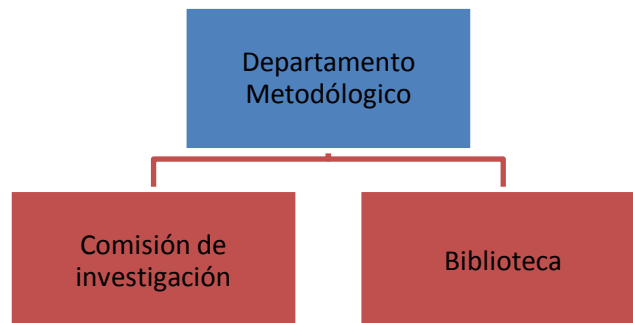
## PROPUESTA TÉCNICO – ACADÉMICA

### Estructura orgánica y funcional

#### ESTRUCTURA ORGÁNICA



### Estructura Académica



## **Estructura Funcional**

Funciones

### **Consejo del Centro de Asesoramiento Deportivo**

Estará constituido de la siguiente forma:

- Accionistas del Centro
- El Presidente (quien lo presidirá)
- El Departamento Metodológico
- Un representante de los trabajadores y empleados del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.

Son deberes y atribuciones del Consejo los siguientes:

- Dirigir los destinos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Determinar las políticas generales del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Designar al Presidente y al Jefe del Departamento Metodológico.
- Elaborar y aprobar los reglamentos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Interpretar y reformar el presente estatuto.
- Aprobar la creación, supresión, actualización de los programas académicos.
- Aprobar la creación o supresión de sedes dentro del Ecuador.
- Aprobar convenios interinstitucionales de carácter local e internacional del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Ejercer aquellas atribuciones que no se encuentren asignadas a los organismos y autoridades del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Aprobar la creación de nuevos cursos, talleres seminarios, etc.

- Conocer y aprobar los resultados de la gestión financiera del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en general y de cada programa en particular.
- Conocer, analizar y evaluar el informe anual de actividades presentado por el Presidente del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, al final de cada curso, taller, seminario, etc.
- Aprobar los estatutos y reglamentos para docentes, estudiantes y trabajadores.
- Elaborar el Reglamento Interno del Consejo del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo y todos aquellos reglamentos que faciliten el normal funcionamiento de la organización.

### **Presidente**

Los deberes y atribuciones del Presidente son los siguientes:

- Representar legal y extrajudicialmente al Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Cumplir y hacer cumplir la Ley, estatutos, reglamentos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, así como las resoluciones de su Consejo.
- Diseñar e implantar planes, estrategias y programas con base a las políticas e indicaciones determinadas por el Consejo.
- Tomar decisiones adecuadas y oportunas así como ejecutar todas las actividades requeridas para el adecuado gobierno y dirección del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Designar a los diferentes capacitadores de los diferentes cursos, talleres, seminarios, etc.
- Contratar al personal capacitador y administrativo requerido para el normal funcionamiento del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo procediendo de acuerdo con los trámites previamente establecidos así como

determinar las relaciones laborales necesarias dentro del marco legal correspondiente.

- Crear los Consejos y Asesorías que considere necesario.
- Nombrar las autoridades administrativas
- Presentar informes anuales de sus actividades al Consejo del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Convocar a referéndum con el propósito de consultar asuntos trascendentales del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en el marco del Reglamento Interno.

### **Comisión de Evaluación y Acreditación**

Estará constituido de la siguiente forma:

- El presidente (quien lo presidirá)
- El jefe del Departamento metodológico
- El Secretario
- El Colector

Sus funciones serán:

- Definir los modelos y políticas de auto evaluación y mejoramiento de la calidad de los servicios prestados por el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en las áreas académicas, administrativas y de investigación.
- Plantear y promover procesos de mejora continua de la calidad de los servicios ofrecidos por el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo a través de la implantación de sistemas y procesos de evaluación y acreditación.
- Impulsar y apoyar todas las actividades de capacitación a los integrantes del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo así como involucrar a todos los estamentos de la institución en los procesos de auto evaluación.

- Las demás atribuciones que determine, los estatutos, reglamentos e instructivos del Centro.

### **Comisión de Vinculación con la Colectividad**

Estará constituido de la siguiente forma:

- El Presidente
- El Jefe del Departamento Metodológico
- El Director de la Comisión de Evaluación y Acreditación
- El Secretario
- El Colector

Sus funciones serán:

- Identificar los requerimientos de formación y capacitación de la sociedad y proponer la oferta de programas académicos adecuados a estas demandas.
- Determinar, proponer y proyectar propuestas complementarias de servicios académicos a diseñarse en el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, tendientes a atender las necesidades de la sociedad.
- Coordinar y recomendar las acciones que las unidades académicas del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo puedan desarrollar en beneficio de la sociedad.
- Mantener y proponer actividades diversas que permitan mantener una adecuada vinculación entre el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo y la sociedad.
- Buscar los medios y los mecanismos para apoyar y mejorar las actividades de educación en todos los niveles en el país.

## **Secretaría General**

Son funciones de la Secretaría General, las siguientes:

- Certificar los actos que responden al Estatuto del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, a los Reglamentos y demás normas internas;
- Mantener en custodia los archivos de convenios nacionales e internacionales del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, información general de los estudiantes, bases de datos con la información de los capacitadores, información sobre los certificados extendidos por el Centro, informes ordinarios o extraordinarios emitidos por los capacitadores, y toda la información de interés para el centro;
- Asesorar al presidente en el planteamiento o modificación de las normas internas que considere adecuadas para el normal funcionamiento del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo;
- Suscribir la documentación académica así como la documentación emitida de la base de datos de los estudiantes que no compete ser suscrita por las autoridades superiores del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo;
- Controlar la legalidad de los actos de las autoridades superiores y demás funcionarios del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo;
- Firmar, junto con el Presidente, las Instrucciones, Resoluciones y Decretos del Consejo y ordenar el cumplimiento de cada uno de ellos;
- Firmar, junto con el presidente, los certificados de los cursos profesionales conferidos por el Centro;
- Cumplir con las funciones de Secretario del Consejo del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, llevando, en consecuencia, un Acta por cada oportunidad en que dicho Consejo mantenga reuniones;
- Despachar, receptar y archivar toda clase de documentación interna o externa a el instituto,

- Ofrecer asesoría legal, a las autoridades superiores del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en todos aquellos casos que tengan relación directa con sus funciones;
- Las demás funciones que determinen el Estatuto, Reglamento y normas internas del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.

### **Colecturía**

Son funciones de la colecturía las siguientes:

- Planificar las actividades estratégicas administrativas y financieras
- Fijar las políticas de contratación y administración.
- Supervisar las funciones administrativas de la organización.
- Supervisar las actividades y funciones financieras.
- Coordinar y supervisar las actividades necesarias de las funciones de mercadeo.
- Controlar las actividades de Bienestar Estudiantil.
- Coordinar y administrar las actividades del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Cumplir y hacer cumplir las disposiciones administrativas emitidas por el Consejo del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Participar en las sesiones de los Consejos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en los que deba estar presente.
- Cuidar el cumplimiento por parte de los componentes del estamento administrativo, de los reglamentos y disposiciones administrativas así como proponer las sanciones y amonestaciones adecuadas a los casos de incumplimiento, de acuerdo a los reglamentos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Asistir y controlar las actividades y requerimientos que deban efectuar en representación de la organización, los funcionarios del instituto dentro y fuera del país.



- Coordinar el normal funcionamiento y revisar permanentemente las actividades relacionadas con las áreas de recursos humanos, adquisiciones y compras y servicios generales.

### **Departamento Metodológico**

Son funciones del Vicerrector Académico, las siguientes:

- Planificar y actualizar las actividades académicas generales del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Actualizar y proponer mejoras al sistema académico del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, de acuerdo con los requerimientos de la sociedad y en base a los avances tecnológicos y técnicos regionales y mundiales.
- Supervisar las actividades académicas del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Diseñar e implantar la política académica del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo de acuerdo con las disposiciones emitidas por las máximas autoridades del Centro.
- Coordinar y recomendar cursos, talleres, seminarios, etc. y del cumplimiento de las políticas y objetivos generales académicos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Establecer los procedimientos para la selección de los capacitadores, de acuerdo con la Ley de Educación Superior y las disposiciones del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Establecer y ejecutar los procedimientos académicos y administrativos referentes al área académica del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Establecer y controlar el cumplimiento de los calendarios académicos
- Efectuar el seguimiento integral sobre el desempeño de cada curso, taller, seminario, etc., en cada uno de sus períodos específicos.

- Determinar los estándares de evaluación sobre el desempeño de los colaboradores del estamento académico.
- Proponer y recomendar permanentemente modificaciones curriculares a los diferentes cursos, talleres, seminarios, etc. de acuerdo con el avance técnico y tecnológico de las respectivas áreas del conocimiento.
- Asesorar y promover la creación de nuevos cursos, talleres, seminarios, etc. que propendan con el crecimiento del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, en directa relación con alternativas tecnológicas modernas de educación.
- Promover el desarrollo del personal académico.
- Cuidar por la formación integral de los estudiantes.
- Integrar los Consejos del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Ejercer las demás atribuciones que determinen el Estatuto, los reglamentos y normas internas del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.

### **Comisión de investigación**

Estará constituida de la siguiente forma:

- El Rector
- El Jefe del Departamento Metodológico
- Director de Investigación

Sus funciones serán:

- Promover y apoyar la producción del conocimiento científico y la investigación en el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Apoyar el desarrollo de habilidades científicas capaces de producir y manejar el conocimiento.
- Plantear un cambio permanente en los procesos del conocimiento de acuerdo con la identificación de las necesidades de la sociedad.

- Proponer planes para capacitar, formar y preparar al propio recurso humano para que pueda responder con eficiencia a los requerimientos de la sociedad actual.
- Conformar grupos estables de investigadores, que acumulen y agreguen conocimiento, desarrollen conceptos, creen escuela, y se conviertan en interlocutores válidos y legítimos frente a la academia y la sociedad.
- Buscar formas de vinculación entre la investigación y los planes administrativos, para responder apropiadamente a las necesidades del país como respuesta efectiva del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.

### **Biblioteca**

- Determinar las necesidades bibliográficas de las diferentes unidades académicas.
- Diseñar un sistema de selección, identificación y ubicación de material académico actualizado en los diferentes formatos impreso, digital, virtual, etc.
- Establecer y ejecutar estrategias que permitan disponer de los fondos bibliográficos actualizados permanentemente.
- Seleccionar por áreas del conocimiento el material que debe disponer y contar el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo para apoyar las actividades académicas de los capacitadores y estudiantes.
- Crear sistemas que faciliten el acceso y la utilización continua e intensiva del material bibliográfico del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Atender las demandas de los usuarios.
- Diseñar y planificar un sistema que facilite la atención oportuna, especializada y personalizada de los servicios de una biblioteca.
- Recibir el material adquirido y revisar su calidad.
- Llevar un control informático de las existencias y de los movimientos de los materiales, libros y documentos existentes.
- Estructurar y administrar una red de relaciones y comunicaciones nacionales e internacionales para facilitar el acceso a fondos bibliográficos virtuales.

## **Plan estratégico de desarrollo institucional**

### **IDEARIO**

El Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo declara como principios rectores de su quehacer, los siguientes:

1. El intelecto es una de las características humanas de mayor jerarquía, que permite al ser humano discutir, comprenderse a sí mismo, a la sociedad y a la naturaleza, por medio del desarrollo de pensamientos, concepciones y análisis, y la elaboración de teorías, lo que produce el progreso de la humanidad.
2. La ciencia, que es perfectible, constituye el grado máximo de certidumbre demostrativa y descriptiva para explicar el funcionamiento del universo.
3. La educación, en todas sus formas, es el más importante agente de desarrollo de la sociedad y de las personas.
4. La ciencia y la tecnología son fundamentales para el desarrollo.
5. La excelencia, que es el resultado de la más alta calidad, está presente en todas las actividades desarrolladas por la Comunidad Estudiantil, en los campos del Estudio, la Docencia, la Investigación y la Administración.
6. Las personas que integran la comunidad estudiantil son libres de expresar sus pensamientos y convicciones, dentro de las normas de respeto universales.
7. Existe libertad para ejercer la Docencia y la Investigación, de acuerdo con la verdad Científica, la Ética, el respeto a la vida y a los demás, sin apego a convencionalismos, prejuicios económicos o sociales, y tomando en consideración la conservación de los recursos naturales y del patrimonio del país.
8. Sus miembros son libres de escoger los temas de investigación, siempre que convengan al desarrollo previsible del país y al compromiso con el Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
9. Existe la libertad de proponer ideas o métodos de trabajo que contribuyan al desarrollo del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.

10. Valora y respeta a quienes conforman la comunidad estudiantil, y reconoce que todos sus miembros, en su calidad de seres humanos, son iguales en derechos y en obligaciones, sin discriminación de religión, sexo, raza, edad, posición económica o nivel académico.
11. El trato justo, el respeto a las ideas y a los derechos de los demás es el fundamento de la convivencia pacífica en la sociedad.
12. Sus miembros deben ser íntegros, tener conducta apegada a las leyes, a las normas y a los compromisos contraídos dentro y fuera del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
13. Los actos y las decisiones de sus miembros se rigen por los compromisos de contribuir al desarrollo de la sociedad, proteger al ser humano, respetar la vida, así como conservar y utilizar racionalmente los recursos naturales de nuestro país y del mundo.
14. La procura del desarrollo sustentable.
15. La protección, el enriquecimiento y la divulgación del patrimonio cultural del país.
16. La equidad, como valor esencial, estará presente en su quehacer, fundamentalmente en la formación de sus estudiantes, con miras a su futuro desempeño profesional.
17. Conciencia en el campo de del deporte .

## **MISIÓN**

El Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo es una institución de Formación Deportiva de carácter oficial, dedicada a la formación humanística e integral de profesionales de alto nivel de competencia en las áreas deportivas éticamente comprometidos con el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo sostenible del país.

## **VISIÓN**

El Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo para el año 2020 aspira a convertirse a nivel local, provincial y nacional, en una institución tecnológica, para proporcionar profesionales deportivos comprometidos con los avances científicos y los mandatos constitucionales.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

El objetivo general del proyecto del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo es frenar la oleada de jóvenes que migran hacia el exterior y dentro del mismo país, dotando a la ciudad de un centro de formación que pueda servir a futuro en el desempeño de su trabajo como medio de realización del hombre y como generador de divisas para el país.

### **Objetivos Específicos**

- Motivar a la juventud a valorar los recursos educativos propios del medio que generen una adecuada formación, desarrollo y servicio a la comunidad.
- Promocionar los cursos, talleres, seminarios y otros acordes a las necesidades del medio.
- Conocer, aprovechar y contribuir al mejoramiento de la educación, la preservación y desarrollo del deporte Ecuatoriano.
- Consolidar una Comunidad Académica que formule y viva sus propios fundamentos, valores y principios, según el ideario del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo, y los trasmita a sus profesionales y a la sociedad ecuatoriana.

## **ESTRATEGIAS**

- Generales
- Académicas
- De desarrollo institucional
- De compromiso con la comunidad
- Económicas

### **Generales**

- Formar talentos humanos que contribuyan al desarrollo del país.
- Consolidar una auténtica comunidad académica.
- Establecer programas que coadyuven al desarrollo de la educación, la ciencia, la tecnología y la cultura.
- Desarrollar y aplicar la tecnología a nuestra realidad.
- Divulgar su quehacer, los valores que desea transmitir a la sociedad, así como el conocimiento científico, tecnológico y humanístico.

### **Académicas**

- Dar a todos sus estudiantes una formación multidisciplinaria, tanto científica como humanística.
- Mantener actualizados los conocimientos y las metodologías de capacitadores e investigadores.
- Incrementar la interacción capacitadores-investigación.
- Aumentar el tiempo de permanencia de los capacitadores e investigadores dentro del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Fortalecer las cursos, talleres, seminarios y otros as y crear aquellas que considere necesarias en los campos de la educación, la ciencia y la tecnología.
- Obtener personal altamente calificado, por medio de nuevas cátedras.
- Instaurar cursos a distancia, basados en la comunicación electrónica.

### **De Desarrollo Institucional**

- Establecer el sistema permanente de evaluación institucional.
- Implantar un programa de planificación y desarrollo.
- Fortalecer la investigación y la prestación de servicios a terceros.
- Mejorar la organización y el funcionamiento administrativo y financiero.
- Crear un sistema de Asesoramiento, capacitación, promoción, evaluación del desempeño y administración de personal docente y administrativo.
- Promover convenios y programas de cooperación interinstitucional que coadyuven al cumplimiento de la Misión.
- Crear programas de atención y apoyo para los sectores estudiantil y docente.
- Lograr la acreditación del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en áreas de su interés, con instituciones de educación superior, de otros países y regiones.
- Preservar y acrecentar su patrimonio material.

### **De compromiso con la comunidad**

- Realizar investigación científica aplicada en materias de interés para el deporte ecuatoriano y el mundo.
- Dar respaldo, asesoría y crear programas para contribuir a solucionar problemas en los campos deportivos.
- Continuar con el desarrollo del Programa Educativo,
- Crear nuevos Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo en el resto del país.
- Contribuir al desarrollo y uso racional de los recursos naturales del Ecuador.
- Coadyuvar a la conservación del patrimonio cultural e histórico y a su divulgación.
- Fortalecer el centro de servicio para la realización de pruebas psicométricas.



## **Económicas**

- Obtener ingresos regulares por medio de inscripción de los cursos, seminarios, talleres y otros.
- Funcionar con base en un presupuesto equilibrado en las áreas de capacitadores, de investigación y administrativa.
- Establecer un sistema de verificación y control presupuestario en todos los niveles.
- Buscar el crecimiento de sus ingresos de acuerdo a sus políticas.
- Incrementar el número de cursos, talleres, seminarios y otros.
- Crear un fondo patrimonial del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo.
- Desarrollar un fondo de retiro, servicios de salud y seguro de vida para el Personal Administrativo.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

- Crear cursos, seminarios, talleres acordes a las necesidades del educando y el medio deportivo que nos rodea.
- Planificar, diseñar y aplicar adecuadamente un programa académico propio del Centro de Investigación y Asesoramiento Deportivo y del medio con especialidades que desarrollen en el estudiante una enseñanza activa, significativa y trascendental.
- Adoptar metodologías que brinden seguridad y confianza en los educandos considerando siempre el esfuerzo desplegado por ellos en el aprendizaje.
- Aplicar continuamente técnicas activas planificadas previamente que conduzcan al cumplimiento de objetivos establecidos en las diferentes etapas de aprendizaje.
- Integrar el uso de recursos didácticos propios del entorno como medios que permitan al maestro transmitir de una forma adecuada e interesante los temas de estudio.

- Lograr que el maestro y el estudiante consigan establecer sus propias formas de aprendizaje hasta alcanzar niveles de logro acorde a sus conocimientos, habilidades y destrezas.
- Potenciar la responsabilidad del estudiante y el docente ante las innovaciones que presentan las carreras promocionadas por nuestra institución.
- Intercambiar características científico académicas con instituciones u organismos afines dentro o fuera del país.

**Propuesta académica**

**PROGRAMA BASICO DEL PRIMER CURSO**

**METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



## **Asunto: Planificación y Control de Planes y Programas**

### **Contenido**

Capítulo 1.- Conceptos Básicos en el entrenamiento deportivo

Capítulo 2.- Plan escrito o literal de entrenamiento

Capítulo 3.- Plan gráfico del entrenamiento

Capítulo 4.- Ejemplo y evaluación final del curso.

## **INTRODUCCION**

El desarrollo científico que ha experimentado la humanidad condiciona el avance del deporte hacia logros de los más altos resultados en los distintos niveles competitivos.

Es de vital importancia para poder desarrollar, mantener y superar los resultados deportivos con las exigencias actuales, teniendo en cuenta los avances vertiginosos del deporte sobre bases sólidas en las ciencias aplicadas y el desarrollo científico – técnico, incrementar el perfeccionamiento, de dirección metodológica de los sistemas y la teoría y metodológica del entrenamiento deportivo.

De ahí la importancia de la creación y aplicación de formas y medios que nos sirvan como herramientas y guías metodológicas para poder patentizar un lógico, consciente, objetivo y real sistema de dirección y control de los procesos de desarrollo deportivo en la República del Ecuador

## **CAPITULO N° 1**

### **CONCEPTOS**

#### **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Es un proceso didáctico pedagógico, organizado y estructurado de acuerdo con su objetivo principal que es la elevación de los niveles de rendimiento en cada una de las cualidades y capacidades del sujeto.

Es un proceso con enfoque sistémico, basado en principios (leyes) que lo rigen desde su concepción hasta la conclusión del mismo.

Por consiguiente se infiere que dicho sistema se auxilia de otras ciencias, como las Matemáticas, la Física, la Biología, la Fisiología, Química, etc., aunque es necesario comprender que como ciencia tiene su propio objeto de estudio.

#### **PLANIFICACION DEPORTIVA**

Es un suceso donde se organiza, estructura, dosifica y controla la aplicación de las cargas de entrenamiento, a través de los ejercicios físicos y actividades que han de ser ejecutadas durante el transcurso del proceso de preparación del deportista.

#### **MACROESTRUCTURA O MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO.**

Es la estructura general del plan en toda su extensión y contenido, se representa en forma de organigrama, cuyos niveles de organización contemplan partes lógicas del todo (sistema) las cuales se determinan por objetivos, tareas y metas a lograr.

## **PERIODOS**

Son los espacios de tiempo que se han concebido dentro de la gran estructura del plan, los cuales se caracterizan por sus objetivos bien definidos, tareas y contenido, propio de acuerdo a su denominación:

- Periodo preparatorio
- Periodo competitivo
- Periodo de transito

## **ETAPAS:**

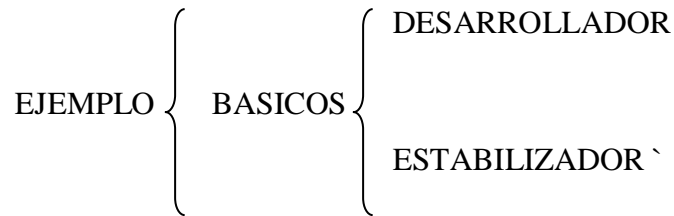
Son las subdivisiones intermedias del plan, cuyo tiempo de duración está determinado por la asignación porcentual, respecto al tiempo total que se dispone para el macro ciclo. Son a su vez una derivación lógica de los periodos de preparación. Para una estructura de simple periodización se localizan las siguientes etapas:

- De preparación general
- De preparación especial
- De obtención y mantenimiento de la forma deportiva
- La de transito o pérdida de la forma deportiva.

## **MESOCICLOS**

Forman parte de las subdivisiones intermedias del plan, identificándose por su denominación, objetivos, tareas, medios, métodos y otros que le son inherentes a su duración.

Su tiempo de duración estará determinado además por el ciclaje utilizado. En los mismos se dará cumplimiento a tareas complejas dentro del proceso de preparación del deportista.



## **MICROCICLOS**

Son parte de la estructura general del plan localizándose en los niveles inferiores dentro del organigrama estructural. Su tiempo de duración estará determinado por sus objetivos a cumplir, las tareas, medios y otros, pueden abarcar desde cinco hasta nueve días, dependiendo del cumplimiento de tareas y actividades planificadas.

En muchas ocasiones los microciclos de trabajo se identifican con los días de la semana calendaría, por ser una forma asequible en el trabajo del técnico deportivo.

## **UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.**

Es la parte conclusiva dentro del organigrama general del macrociclo de entrenamiento. Su tiempo de duración está definido por varios aspectos como son: tipo de deporte, objetivos a lograr, tareas y actividades a desarrollar y otros.

En ella se planifica, controla y evalúa diariamente la marcha del proceso de entrenamiento. Actualmente se pueden observar tres ( 3) partes dentro de la unidad de entrenamiento que son:

- a) Parte Inicial
  - Formación del grupo
  - Información de los objetivos y contenido del entrenamiento deportivo.
  - Calentamiento general y específico.



b) Parte Principal	{ Desarrollo de tareas y actividades más importantes de la clase-entrenamiento
C) Parte Final	
	{ Recuperación, disminuyendo el trabajo hasta niveles aceptables. Análisis crítico del trabajo realizado. Valoración de lo propuesto y logrado en la U/E

**NOTA:** Cada una de estas partes cumple con una función importante y tienen un orden lógico pedagógico.

### **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Son las leyes que rigen el proceso de entrenamiento, organizando, regulando y jerarquizando las actividades y tareas del entrenamiento deportivo, no actúan de forma aislada, sino que se relacionan y condicionan mutuamente, actuando como un sistema.

### **SISTEMA.**

Conjunto de cosas o elementos que ordenadamente relacionadas entre sí contribuyen a la consecución de determinados objetivos.

### **TECNICA DEPORTIVA.**

Es un conjunto de movimientos secuenciales realizados de la manera más racional y efectiva que contribuyen a lograr un objetivo de entrenamiento o en la competencia propiamente.

### **TACTICA DEPORTIVA.**

Es un sistema que enseña a poner en orden las cosas: conjunto de reglas que se ajustan en su ejecución con un fin (objetivo) común.

### **ESTRATEGIA DEPORTIVA.**

Es el arte de dirigir las diferentes acciones tácticas antes o durante la competición, es un proceso regulable que asegura una decisión óptima en cada momento si está bien concebida y pone al equipo o competidor en condiciones ventajosas para lograr el triunfo final sobre el contrario.

### **CARGA DE ENTRENAMIENTO**

Es la cantidad de ejercicios o actividades realizadas por el atleta y planificadas por el entrenador con el fin de causar alteración (agresión) en órganos y sistemas de órganos, provocando una respuesta positiva que logre mejorar los niveles de rendimiento en el deportista. Contiene dos (2) elementos, los cuales se relacionan inversamente proporcional, es decir, a mayor volumen menor intensidad y viceversa.

CARGA  $\left\{ \begin{array}{l} + \text{VOLUMEN} \\ - \text{INTENSIDAD} \end{array} \right.$

<b>NIVELES</b>	<b>PORCIENTOS</b>	<b>VOLUMEN</b>	<b>INTENSIDAD</b>
<b>MAXIMA</b>	90 – 100	5	1
<b>SUB-MAXIMA</b>	80 – 89	4	2
<b>MEDIA</b>	70 – 79	3	3
<b>SUB-MEDIA</b>	60 – 69	2	4
<b>MINIMA</b>	50 – 59	1	5

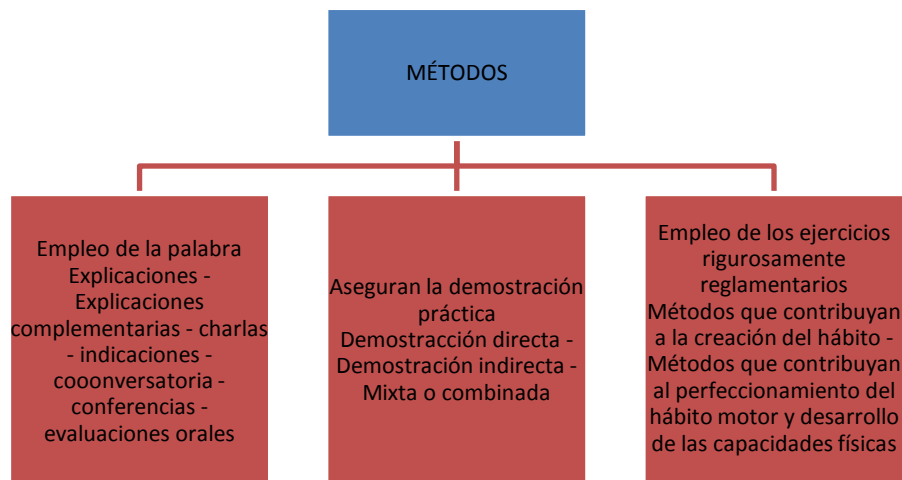
NOTA: Véase la relación inversa que existe entre el volumen y la intensidad.

## FORMA DEPORTIVA

Es el estado de óptima predisposición que alcanza el deportista, donde es capaz de demostrar las capacidades adquiridas en el entrenamiento durante este estado, el organismo del deportista está en condiciones de realizar acciones coordinadas, pensadas y elaboradas a gran velocidad, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados después de un proceso integro de preparación.

## MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Los métodos de entrenamiento son las vías, las formas, los caminos y los recursos mnemotécnicos de que se auxilia el entrenador para llevar a vías de hechos sus tareas y dar cumplimiento a sus fines y objetivos pedagógicos.



## PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Son las leyes que rigen el proceso de entrenamiento, sin los cuales sería imposible desarrollar todos los aspectos inherentes a la preparación de los deportistas y tienen su propio objeto de estudio, y leyes que los condicionan, regulan, organizan y ejecutan de manera lógica - científica.

Los principios del entrenamiento deportivo constituyen un sistema por su relación entre ellos.

### **PRINCIPIO DE LA GRADUALIDAD**

Este principio está basado en el aumento gradual y progresivo de las cargas de entrenamiento, se emplea con el objetivo de alcanzar progresivamente cada vez más altos resultados deportivos, tiene una marcada influencia en el funcionamiento de órganos y sistemas del organismos humane.

### **PRINCIPIO DE LO CONSCIENTE**

Es uno de los más importantes dentro del sistema de entrenamiento deportivo, representa la relación estrecha que existe entre el deportista y su entrenador estando conscientes ambos del papel y la responsabilidad que le corresponde ante la sociedad. Esta relación se basa en por qué y para qué se entrena, se razona respecto a las posibilidades y los objetivos a lograr en los entrenamientos y las competencias.

### **PRINCIPIO DE LA REPETICION**

Este principio determina en gran medida el proceso de entrenamiento deportivo, todas las tareas que hacen posible la preparación de los atletas se resuelven mediante la repetida realización de los ejercicios, acciones y actividades, competitivas y de entrenamiento sistemático.

Es imprescindible para la creación de reflejos condicionados y el hábito motor, para garantizar la automatización de las acciones técnicas correspondientes, representa una relación directa entre el trabajo y el descanso entre el volumen y la intensidad.

**PRINCIPIO DE LA RELACION TRABAJO-DESCANSO.** Es de suma importancia establecer una relación armónica entre la cantidad de trabajo y el

correspondiente descanso que permita la recuperación parcial o total entre cada actividad, teniendo en cuenta el carácter individual de este proceso en cada individuo.

**PRINCIPIO DEL CARACTER ACUMULATIVO DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO.** Este principio establece que las cargas de entrenamiento y su efecto fisiológico se acumulan en el organismo durante todo el año y por varios años, si el entrenamiento deportivo ha sido sistemático.

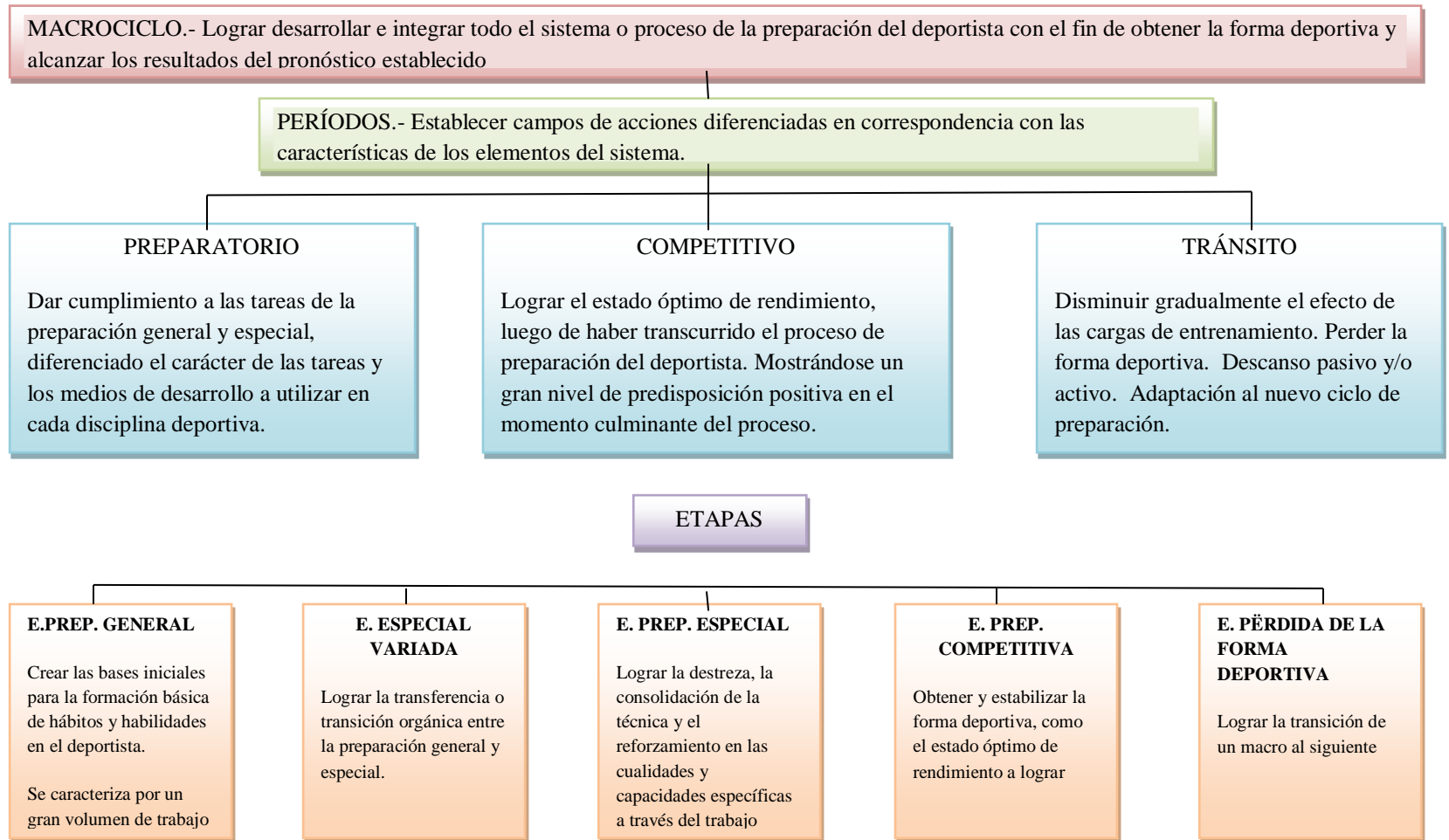
**PRINCIPIO DE LA RELACION EN TRE LA PREPARACION GENERAL Y ESPECIALIZADA DEL EN TRENAMIENTO DEPORTIVO.** Existe una relación obligada y beneficiosa entre la preparación genérica y la especial-competitiva, la primera sirva de base para la continuidad lógica de la preparación del deportista.

**PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACION** El entrenamiento deportivo y la aplicación de las cargas de entrenamiento con sus componentes de volumen e intensidad, pueden tener efectos diferentes en cada sujeto, de tal caso se recomienda que tanto la planificación como el control y la evaluación del entrenamiento debe ser personalizada.

**PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD.**

Este principio ejerce una influencia significativa en la preparación adecuada de los deportistas, sobre todo en las etapas iniciales de su formación, logrando con ello una gran cultura física general que derive en la maestría deportiva del atleta.

## SISTEMAS DE OBJETIVOS, SU DERIVACIÓN E IMPORTANCIA



## **TIPOS DE MESOCICLOS, DENOMINACION E IMPORTANCIA DENTRO DEL PLAN**

### **MESOCICLOS**

**ACONDICIONAMIENTO GENERAL.** Este tipo de mesociclo se utiliza al inicio de la preparación general y sirve de adaptación, porque en él desarrollan tareas para la creación de la resistencia somática, se inicia el desarrollo de la capacidad cardio-vascular, cardio-respiratoria y la adaptación al régimen de entrenamiento.

**BASICO DESARROLLADOR.** Es un mesociclo clásico de la etapa de preparación general, cumple con la tarea del aumento gradual y progresivo de las cargas de entrenamiento, fundamentalmente con el volumen, se logra el aumento de la masa muscular y la capacidad de trabajo en general. Se emplean cuando el deportista está en la capacidad de elevar el nivel de preparación.

**MESOCICLO BASICO ESTABILIZADOR.** Durante este mesociclo, se interrumpe el crecimiento de las cargas de entrenamiento en el nivel alcanzado, para que nos permita consolidar los elementos asimilados y restaurar aspectos técnico-metodológicos necesarios en el proceso de entrenamiento.

**MESOCICLO PREPARATORIO DE CONTROL.** Este tipo de mesociclo representa una transición entre los mesociclos básicos y competitivos, se utiliza para descubrir deficiencias técnico-tácticas, procediendo a la solución de ellas de una manera consciente y objetiva en lo individual y colectivo.

**MESOCICLO PRE-COMPETITIVO.** Es típico de la preparación inmediata a la competencia fundamental; se caracteriza por el aumento de las exigencias en todos los órdenes, pero el volumen disminuye significativamente mientras que la intensidad toma su papel protagonice.

**MESOCICLO COMPETITIVO** En este mesociclo se pone a prueba la eficacia del proceso transcurrido, se aumentan las exigencias al más alto nivel y se comprueba el rendimiento a través de la forma deportiva (F. D.) como objetivo supremo a lograr.

#### **MICROCICLOS DE EN TRENAMIENTO DEPORTIVO SU DENOMINACION E IMPORTANCIA DE SU UTILIZACION**

**MICROCICLO ORDINARIO** Se caracteriza por un aumento gradual y progresivo de las cargas de entrenamiento, atendiendo principalmente al volumen y un nivel limitado de la intensidad.

**MICROCICLO DE CHOQUE.** Se caracteriza por el aumento de la carga con una alta suma de intensidad, la cual se alcanza por el incremento de las sesiones de entrenamiento, o por las exigencias de rendimiento.

**MICROCICLO COMPETITIVO.** Está determinado por el régimen fundamental de las competencias el cual está dado por las reglas oficiales y el calendario establecido. El objetivo supremo es alcanzar el pronóstico de resultados preestablecidos.

**MICROCICLO RECUPERATORIO.** Se utiliza preferentemente, después de haber participado en competencias de gran exigencia y fuertes tensiones emocionales o al final de una serie de microciclos de entrenamiento.



## CAPITULO N° 2

### PLAN ESCRITO

#### PLAN LITERAL O ESCRITO.- ASPECTOS A CONTEMPLAR.

Es el tipo de plan que contiene todos los datos del macrociclo de forma escrita o literal y que nos permite guiarnos a través de todo el proceso de preparación para el cual ha sido concebido, es una guía insustituible para el entrenador por ser un material de consulta permanente dado su contenido. ·

Para la confección del Plan Escrito General deben tenerse en cuenta los siguientes:

#### ASPECTOS

#### BREVE RESUMEN DEL MACROCICLO ANTERIOR

- Se trata de reflejar de forma resumida el cumplimiento logrado en los medios y tareas agrupadas por tipos de preparaciones del deportista. Ej.:

TIPO DE PREPARACIÓN	PLANIFICACIÓN	REALIZADO	% COMP.	OBSERVACIONES
PREP. FÍSICA GENERAL				
PREP. FÍSICA ESPECIAL				
PREP. TÉCNICO TÁC.				
PREP. TEÓRICA				
PREP. PSICOLÓGICA				
TOTAL				

Hacer un análisis individual y/o colectivo del cumplimiento de los objetivos propuestos.

Hacer un análisis del cumplimiento de los pronósticos de resultados individual y/o colectivo.

### **FUNDAMENTACION DEL NUEVO PLAN O MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO.**

Se deben reflejar todo tipo de datos que nos sean útiles y nos permitan guiarnos para la confección del nuevo plan, basándonos en las experiencias vividas durante el anterior macrociclo; algunos datos pueden ser.

- a) Deporte.
- b) Especialidad.
- c) Categoría.
- d) Sexo.
- e) Numero de semanas en el plan.
- i) Fecha de la competencia fundamental.
- g) Sede de la competencia fundamental (C. F)
- h) Resultados en pruebas iniciales de:
  - Test-pedagógico de rendimiento motor
  - Pruebas médicas para diagnostico del estado de salud.
  - Pruebas psicológicas.
- i) Otros datos que pudieran considerarse importantes.
  - Resultados de competencias en el año (macro) anterior.
  - Comportamiento de lesiones, traumas, enfermedades, etc.

**OBJETIVOS, FECHAS Y SEDES PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS PREPARATORIAS CON TEMPLADAS EN EL PLAN.**

Nº	TIPO DE COMPETENCIA	FECHAS	SEDES	OBJETIVOS	OBSERV.
1					
2					
3					

OBSERVACIONES GENERALES: Destacar todo lo acontecido que resulte de importancia.

**FECHA, SEDE Y METAS FIJADAS PARA LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.**

COMPETENCIA FUNDAMENTAL	FECHA	SEDE	METAS A CUMPLIR (PRONÓSTICOS)	CUMPLIMIENTO			OBSERV.
				SI	NO	S/C	

ANÁLISIS VALORATIVOS DE LOS RESULTADOS.-Debe hacerse un análisis sobre el cumplimiento de los pronósticos así como las causas en caso de no cumplirse.

**PROGRAMACION Y CONTROL DE LOS TEST—PEDAGOGICOS.**

- Tipo de test (denominación).
- Fecha de realización (ubicación en el plan)
- Objetivos a lograr (medibles)
- Contenido de las baterías de pruebas (ejercicios, distancia, tiempos, etc.)

Nº DE TEST Y DENOMINACIÓN	UBICACIÓN FECHA	CONTENIDO NATERÍAS	OBJETIVOS MEDIBLES	OBSERV.
1 RENDIMIENTO MOTOR	Meso Nº ----- Micro Nº----- FECHA Desde: ----- Hasta: -----	R. Aeróbica 1000mts Rapidez 60 mts S. L. S/C. 1. Fza. Barra fija	3.50 - 4.10 7.90 – 8.50 1.70 – 2.20 Srep – 10 repet	
2 TÉCNICO TÁCTICO	Meso Nº ----- Micro Nº----- FECHA Desde: ----- Hasta: -----			

### UBICACION DE LAS PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

TIPO DE	FECHAS DE REALIZACIÓN	CONTENIDO DE LAS PRUEBAS	OBJETIVOS	OBSERV.
1ª PRUEBA MEDICA Meso Nº ----- Micro Nº-----		Hemoglobina Heces fecales Pulsometría	Detectar anemia Comprobar si existen parásitos Verificar pulso de trabajo y descanso	
1ª PRUEBA PSICOLÓGICA Meso Nº ----- Micro Nº-----		Test exploratorio	Saber estados emocionales pre competencias	

### ANÁLISIS INDIVIDUAL Y COLECTIVO DEL ESTADO DE PREPARACION DE LAS DIFERENTES CUALIDADES Y CAPACIDADES DE LOS DEPORTISTA.

Hacerlo por los diferentes tipos de preparación;

- Preparación Física general.
- Preparación Física especial.
- Preparación técnico táctica.
- Preparación psicológica.
- Preparación teórica.

**ASPECTOS PARA NOMINARA A LOS DEPORTISTAS O AL EQUIPO A LAS DIFERENTES COMPETENCIAS.**

DEBE SER DADO A CONOCER DESDE EL INICIO DE LA PREPARACION.

- Asistencia y rendimiento en los entrenamientos.
- Disciplina y organización.
- Resultados en los test pedagógicos y otras pruebas de control.
- Participar en los selectivos correspondientes.
- Participar con resultados satisfactorios en las competencias preparatorias
- previstas por el entrenador.

NOTA: Se puede dar un rango de importancia a los diferentes aspectos, pero debemos tener una idea o valoración general.

**OBJETIVOS Y TAREAS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACION DEL DEPORTISTA Y PORCIENTO DE INCREMENTO CON RELACION AL PLAN AN TERIOR.**

Nº	TIPO DE PREPARACIÓN	OBJETIVOS A LOGRAR	TAREAS A DESARROLLAR	PORCIENTO (%) DE INCREMENTO
1	PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	Alcanzar la resist. Somática y la adap. Al régimen de entrenamiento. Mejorar los niveles de rendimiento en las diferentes capacidades a través de.	Desarrollo de la resistencia básica. Desarrollo de la fuerza. Desarrollo de la rapidez. Desarrollo del volumen muscular.	
2	PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL			
3	PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA			
4	PREPARACIÓN TEÓRICA			
5	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA			

NOTA. Destacar el por ciento (%) de incremento general del plan argumentándolo.

RELACION DE LOS PRINCIPALES METODOS A EMPLEAR EN EL PLAN.

REQUERIMIENTOS MINIMOS MATERIALES LARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

## CAPÍTULO N° 3

### ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

#### EL PLAN GRAFICO

Como su nombre lo indica es el tipo de plan que contiene los datos o aspectos generales del proceso de forma gráfica y nos permite tener una idea objetiva de todo el proceso en su conjunto con tan solo una mirada.

Este tipo de plan para su confección se basa en el plan escrito. El mismo está estructurado de la siguiente manera.

- a) MACROCICLO: Simple o múltiple periodización
- b) PERÍODOS: Preparatorio, competitivo y tránsito
- c) ETAPAS: Preparación General, preparación especial, preparación competitiva (Obtención de la forma deportiva) y de tránsito.
- d) MESOCICLOS: (N°)
  - Denominación
  - Objetivos
  - Tareas
  - Medios
  - Métodos
  - Procedimientos
  - Ciclajes
  - Cumplimientos del plan de cargas
  - Test comprobatorio del cumplimiento de los objetivos propuestos
  - Análisis y valoración del meso.
- e) MICROCICLOS:
  - Número de orden consecutivo
  - Denominación
  - Objetivos
  - Tareas

- Métodos
- Ciclaje (Constante correspondiente)
- Cumplimiento del plan de cargas
- Análisis valorativo del microciclo en general
- f) DÍAS O SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR MICROCICLO
- g) HORAS POR DÍAS O SESIONES DE ENTRENAMIENTO
- h) UBICACIÓN DE LOS TEST – PEDAGÓGICOS EN EL PLAN
- Rendimiento motor
  - i. Físico
  - ii. Técnicos
- Competitivos
- Teóricos
- Psicológicos
- i) PROGRAMACIÓN Y UBICACIÓN EN EL PLAN DE LAS PRUEBAS MÉDICAS
- j) CALENDARIO COMPETITIVO
  - Competencias Preparatorias = C.P.
  - Competencia Fundamental: C.F.
- k) DINAMICA DE LAS CARGAS EN SU RELACIÓN VOLUMEN – INTENSIDAD

**DISTRIBUCIÓN RECOMENDADAS PARA LAS DIFERENTES ETAPAS DEL PLAN GRAFICO:**

<b>Etapa de Preparación General</b>	<b>70%</b>	<b>E.P.General</b>	<b>40%</b>
		E.P. Especial	30%
<b>Etapa de Preparación Competitiva</b>	20%		
<b>Etapa de Tránsito</b>	10%		

**DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO EN CADA ETAPA PORCENTAJES RECOMENDADOS**

Nº	PREPARACIONES	E.P. GRAL.	E.P. ESP.	E.P. COMP.	TRÁNSITO	OBSERVACIONES
1	P.G. GRAL.	50%	10%	10%	50%	
2	P.F. ESP.	20%	50%	30%	0%	
3	P. TÉC - TÁC	10%	20%	50%	0%	
4	P. PSICOLOGICA	10%	5%	5%	20%	
5	P. TEÓRICA	10%	15%	5%	20%	
<b>TOTAL</b>		100%	100%	100%	100%	

**DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO EN CADA ETAPA (DE ACUERDO A LOS EJEMPLOS ANTERIORES)**

		16,8 sem	12,6 sem	8,4 sem	4,2 sem		
		E.P. GRAL.	E.P. ESP.	E.P. COMP.	TRÁNSITO		42 sem
Nº	PREPARACIONES	40%	30%	20%	10%	OBSERVACIONES	
1	P.G. GRAL.	7560	1134	756	1890	11340	
2	P.F. ESP.	3024	5670	2268	0	10962	
3	P. TÉC - TÁC	1512	2268	3780	0	7560	
4	P. PSICOLOGICA	1512	567	378	945	3402	
5	P. TEÓRICA	1512	1701	378	945	4536	
	<b>TOTAL</b>	15120	11340	7560	3780	37800	

NOTA: Los volúmenes distribuidos en cada etapa están estimados en minutos.



**FORMULARIO PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**1. V.G.Ma.**

$$\frac{\text{-----}}{\Sigma\%} = K^1$$

**DESCRIPCIÓN**

V= Volumen  
 G= General  
 Ma= Macro ciclo  
 K<sup>1</sup>= Constante  
 Σ%= Sumatoria Porcientos

**2. K<sup>1</sup> x c/u A. ME = V.ME**

**DESCRIPCIÓN**

K<sup>1</sup>= Constante  
 c/u= Cada uno  
 % = Por ciento  
 A.ME = Asignado al mesociclo  
 V.Me = Volumen del meso

**3. V.ME.**

$$\frac{\text{-----}}{\Sigma Ks} = K^2$$

**DESCRIPCIÓN**

V.ME= Volumen  
 EKs = Sumatoria de las Constantes  
 K<sup>2</sup> = Constante 2

**4. K<sup>2</sup> x c/u Ks = V.Mi**

**DESCRIPCIÓN**

V. Mi = Volumen del Microciclo

**5. V.Mi.**

$$\frac{\text{-----}}{S/E} = V. U/E$$

**DESCRIPCIÓN**

V.Mi. = Volumen del microciclo  
 S/E = Sesión de entrenamiento  
 V. U/E = Volumen por unidad de entrenamiento

## CICLAJES Y LAS CONSTANTES CORRESPONDIENTES

$$\begin{aligned}
 5 : 1 &= 3+5+7+9+11+4 &= 39 \\
 4 : 1 &= 3+5+7+9+4 &= 28 \\
 3 : 1 &= 4+7+9+5 &= 25 \\
 2 : 1 &= 3+7+5 &= 15 \\
 1 : 1 &= 5+3 &= 08
 \end{aligned}$$

NOTA: se debe tener en cuenta la ubicación de los ciclajes de acuerdo:

- La etapa
- La denominación de los meses
- Los objetivos a conseguir
- La cantidad de semanas a emplear

Ejemplo: Ciclje 5 : 1 = 6 semanas

$$6 \times 5 = 30 \quad \text{Días}$$

x 180 minutos diarios

5400 Minutos del meso V.ME

1	2	3	4	5	6		<b>39 =</b>
3	5	7	9	11	4	=	<b>ΣKs</b>
$\frac{3}{415}$	$\frac{5}{692}$	$\frac{7}{969}$	$\frac{9}{1246}$	$\frac{11}{1523}$	$\frac{4}{554}$		

**DISTRIBUCIÓN DE LOS ACENTOS O TAREAS DE  
TRABAJO EN LOS DÍAS DE LA SEMANA**

<b>N°</b>	<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>E. P . GENERAL</b>	<b>E. P. ESPECIAL</b>	<b>E. P. COMPETITIVO</b>	<b>TRÁNSITO</b>
<b>1</b>	<b>LUNES</b>				
<b>2</b>	<b>MARTES</b>				
<b>3</b>	<b>MIERCOLES</b>				
<b>4</b>	<b>JUEVES</b>				
<b>5</b>	<b>VIERNES</b>				
<b>6</b>	<b>SABADO</b>				

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO												
DEPORTE							ENTRENADOR(A)					
MESOCICLO N°							FECHA					
PERÍODO							ESPECIALIDAD					
ETAPA							CATEGORÍA					
C. DEPORTIVO							SEXO	M	F	T		
OBJETIVOS:												
INDICADORES DEL ENTRENADOR												
R	V											
C	I											
CIC. UTIL.												
N° SEMANAS												
FECHAS												
										RESUMEN		
N°	MEDIOS DE ENTRENAMIENTO	CM	UM							PLAN	REAL	%
1	RESISTENCIA AERÓBICA	G	KMS									100
2	RES. GENERAL	G	REP									
3	LANZAMIENTOS GENERALES	G	REP									
4	HABILIDADES Y COORDINACIÓN	G	MIN									
5	FUERZAS CON PESAS	G	SES									
6	E.D.F. GENERAL	G	MIN									
7	JUEGOS AUXILIARES	G	MIN									
8	CIRCUITOS	G	SES									
9	FLEXIBILIDAD	G	MIN									
10	RAPIDEZ	E	KMS									
11	SALTOS ESPECIALES	E	REP									
12	FUERZAS ESPECIALES	E	SES									
13	RESISTENCIAS ESPECIALES	E	KMS									
14	RESISTENCIA DE VELOCIDAD	E	KMS									
15	M.E.C. CORTOS	T	MIN									
16	M.E.C. CON VALLAS	T	MIN									
17	M.E.C. RELEVOS	T	MIN									
18	M.E. SALTO LARGO	T	MIN									
19	PREPARACIÓN TEÓRICA	TEO	MIN									
20	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	PSIC	MIN									
SUMATORIA TOTAL												
POR CIENTOS												
VALORACIÓN GENERAL DEL MESOCICLO							PREPARACIONES	PLAN	REAL	%		
							PREP. FIS. GRAL.					
							PREP. FIS. ESP.					
							PREP. TÉC. TÁC.					
							PREP. TEÓRICA					
							PREP. PSICOLOGICA					
							TOTALES					

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO																	
DEPORTE				ENTRENADOR(A)													
MESOCICLO N°				FECHA													
PERÍODO				ESPECIALIDAD													
ETAPA				CATEGORÍA													
C. DEPORTIVO				SEXO	M	F	T										
OBJETIVOS:																	
INDICADORES DEL ENTRENADOR																	
R	V																
C	I																
CIC.	UTIL.																
DIAS DE LA SEMANA				LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		RESUMEN			
FECHAS														PLAN	REAL	%	
N°	MEDIOS DE ENTRENAMIENTO			CM	UM	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
1				G	KMS												
2				G	REP												
3				G	REP												
4				G	MIN												
5				G	SES												
6				G	MIN												
7				G	MIN												
8				G	SES												
9				G	MIN												
10				E	KMS												
11				E	REP												
12				E	SES												
13				E	KMS												
14				E	KMS												
15				T	MIN												
16				T	MIN												
17				T	MIN												
18				T	MIN												
19				TEO	MIN												
20				PSIC	MIN												
SUMATORIA TOTAL																	
POR CIENTOS																	
VALORACIÓN GENERAL DEL MESOCICLO										PREPARACIONES	PLAN	REAL	%				
										PREP. FIS. GRAL.							
										PREP. FIS. ESP.							
										PREP. TÉC. TÁC.							
										PREP. TEÓRICA							
										PREP. PSICOLOGICA							
										TOTALES							

PLAN GRAFICO GENERAL

DEPORTE:		CATEGORIA:		ENTRENADOR:								
GRÁFICO												
VOLUMEN												
INTENSIDAD												
MACROCICLOS												TOTAL
PERIODOS												
ETAPAS												
MESES												
MESOCICLOS												
DENOM. MESOCIC.												
Nº SEMANAS												
DENOM. MICROC.												
FECHAS DE INICIO												
FECHAS DE TERMINC.												
CICLAJES												
DÍAS ENTRENAM.												
HORAS ENTRENAM.												
TEST REND. MOTOR												9
TEST COMPETITIVO												2
TES. TEORICO												4
TEST PSICOLOGICO												9
CONTROL ESPECIF.												3
PRUEBAS MEDICAS												5
CALEND. CEPORT.												2
RANGO DE LAS CARGA	V											
RANGO DE LAS CARGA	I											
TIEMPO DE ETAPA												0
TIEMPO EN CADA MESOCICLO												0
PREPARACION GENERAL	P											
PREPARACION ESPECIAL	R											
PREPARACION TECNICO TACTICA	P											
PREPARACION PSICOLOGICA	R											
PREPARACION TEORICA	P											
TOTAL	R											0

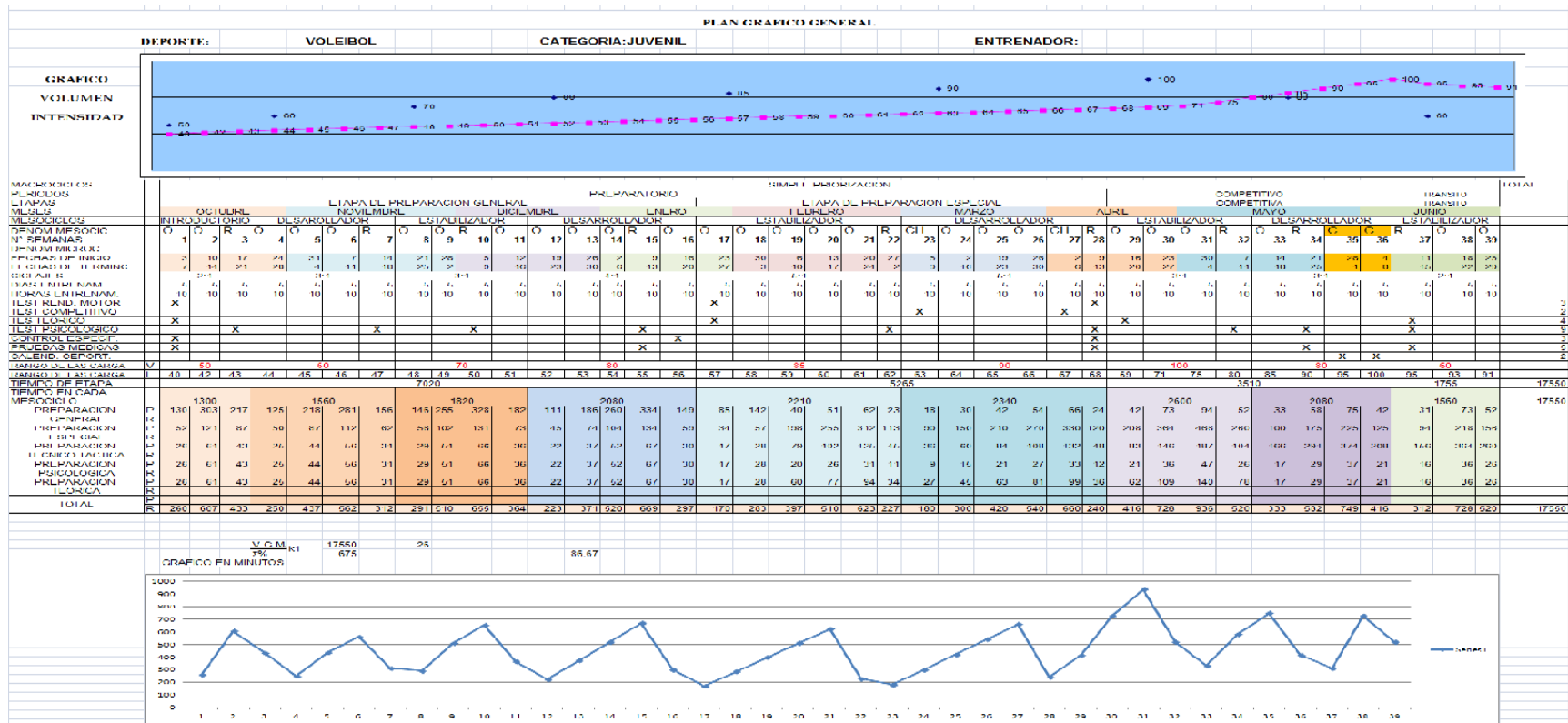
## CAPITULO 4

### EJEMPLO Y EVALUACION DEL CURSO

#### Volumen de las etapas

FASE 2	TIEMPO									
	E.P.GENERAL		E.P-ESPECIAL		E.P. COMP.		TRANSITO			
	%	7020	%	5265	%	3510	%	1755		
P.GENERAL	50	3510	10	527	10	351	50	878		
P.ESPECIAL	20	1404	50	2633	30	1053	0	0		
P.TEC.TAC	10	702	20	1053	50	1755	0	0		
P.PSICOLOGICA	10	702	5	263	5	176	25	439		
P.TEORICA	10	702	15	790	5	176	25	439		
		7020		5265		3510		1755		17550
CALCULO DE VOLUMEN DE TRABAJO FASE 1				CALCULO DE PERIODOS			FASE 3			
SEMANAS			17550 %			SEMANAS				
SEMANAS	39		P.G.	40	7020	PRPARACION GENERAL		16		
MINUTOS	90		P.E.	30	5265	PREPARACION ESPECIAL		12		
DIAS	5		P.C.	20	3510	PREPACION COMPETITIVA		8		
			P.T.	10	1755	TRANSITO		4		
	17550 min						TOTAL	39		
ETAPAS										
17550X50= 7020										
17550X40= 5265										
1750X.....										
1750X...										

# Plan Gráfico de entrenamiento





# Plan de Cargas

PLAN DE CARGAS																																										
DEPORTE: VOLEIBOL CATEGORÍAS JUVENIL														ENTRENADOR: FECHA: DEL 3 DE OCTUBRE DEL 2011 AL 29 DE JUNIO DEL 2012																												
MACRO CICLOS		SIMPLE PRIORIZACIÓN																																								
PERIODOS		PREPARATORIO																																								
ETAPAS		ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL													ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL										TRANSITO																	
MESOCICLOS		INTRODUCTORIO			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR														
Nº	MECIOS DE DESARROLLO	CM	UM	I			II			III			IV				V			VI				VII			VIII			IX												
				50	2.1		60	3.1		70	3.1	80	4.1	85	5.1	90	5.1	100	3.1	80	3.1	60	2.1																			
1	Fuerza	G		32.5	75.83	54.167	31.2	54.6	70.2	39	36.4	63.7	81.9	45.5	27.86	46.43	65	83.57	37.14	21.3	35.42	9.917	12.75	15.58	5.667	4.5	7.5	10.5	13.5	16.5	6	10.4	18.2	23.4	13	8.32	14.56	18.72	10.4	7.8	18.2	13
2	Rapidez General	G		32.5	75.83	54.167	31.2	54.6	70.2	39	36.4	63.7	81.9	45.5	27.86	46.43	65	83.57	37.14	21.3	35.42	9.917	12.75	15.58	5.667	4.5	7.5	10.5	13.5	16.5	6	10.4	18.2	23.4	13	8.32	14.56	18.72	10.4	7.8	18.2	13
3	Rapidez Especial	G		13	30.33	21.667	12.48	21.84	28.08	15.6	14.56	25.48	32.76	18.2	11.14	18.57	26	33.43	14.86	8.5	14.17	3.967	5.1	6.233	2.267	1.8	3	4.2	5.4	6.6	2.4	4.16	7.28	9.36	5.2	3.328	5.824	7.488	4.16	3.12	7.28	5.2
4	Flexibilidad	G		19.5	45.5	32.5	18.72	32.76	42.12	23.4	21.84	38.22	49.14	27.3	16.71	27.86	39	50.14	22.29	12.8	21.25	5.95	7.65	9.35	3.4	2.7	4.5	6.3	8.1	9.9	3.6	6.24	10.92	14.04	7.8	4.992	8.736	11.232	6.24	4.68	10.92	7.8
5	Satibilidad	G		32.5	75.83	54.167	31.2	54.6	70.2	39	36.4	63.7	81.9	45.5	27.86	46.43	65	83.57	37.14	21.3	35.42	9.917	12.75	15.58	5.667	4.5	7.5	10.5	13.5	16.5	6	10.4	18.2	23.4	13	8.32	14.56	18.72	10.4	7.8	18.2	13
MINUTOS DE TRABAJO				130	303	217	125	218	281	156	146	255	328	182	111	186	260	334	149	85	142	40	51	62	23	18	30	42	54	66	24	42	73	94	52	33	58	75	42	31	73	52
6	Golpe Alto	E		9.88	23.05	16.467	9.485	16.6	21.341	11.86	11.07	19.365	24.9	13.832	8.469	14.11	19.76	25.41	11.29	6.46	10.77	37.68	48.45	59.22	21.53	17.1	28.5	39.9	51.3	62.7	22.8	39.52	69.16	88.92	49.4	18.97	33.197	42.682	23.712	17.78	41.496	29.64
7	Golpe Bajo	E		8.84	20.63	14.733	8.486	14.85	19.094	10.61	9.901	17.326	22.28	12.376	7.577	12.63	17.68	22.73	10.1	5.78	9.633	33.72	43.35	52.98	19.27	15.3	25.5	35.7	45.9	56.1	20.4	35.36	61.88	79.56	44.2	16.973	29.702	38.189	21.216	15.91	37.128	26.52
8	Saques	E		10.4	24.27	17.333	9.984	17.47	22.464	12.48	11.65	20.384	26.21	14.56	8.914	14.86	20.8	26.74	11.89	6.8	11.33	39.67	51	62.33	22.67	18	30	42	54	66	24	41.6	72.8	93.6	52	19.968	34.944	44.928	24.96	18.72	43.68	31.2
9	Remates	E		7.8	18.2	13	7.488	13.1	16.848	9.36	8.736	15.288	19.66	10.92	6.686	11.14	15.6	20.06	8.914	5.1	8.5	29.75	38.25	46.75	17	13.5	22.5	31.5	40.5	49.5	18	31.2	54.6	70.2	39	14.976	26.208	33.696	18.72	14.04	32.76	23.4
10	Bloqueo	E		7.28	16.99	12.133	6.989	12.23	15.725	8.736	8.154	14.269	18.35	10.192	6.24	10.4	14.56	18.72	8.32	4.76	7.933	27.77	35.7	43.63	15.87	12.6	21	29.4	37.8	46.2	16.8	29.12	50.96	65.52	36.4	13.978	24.461	31.45	17.472	13.1	30.576	21.84
11	Ataque	E		7.8	18.2	13	7.488	13.1	16.848	9.36	8.736	15.288	19.66	10.92	6.686	11.14	15.6	20.06	8.914	5.1	8.5	29.75	38.25	46.75	17	13.5	22.5	31.5	40.5	49.5	18	31.2	54.6	70.2	39	14.976	26.208	33.696	18.72	14.04	32.76	23.4
MINUTOS DE TRABAJO				52	121	87	50	87	112	62	58	102	131	73	45	74	104	134	59	34	57	198	255	312	113	90	150	210	270	330	120	208	364	468	260	100	175	225	125	94	218	156
12	Desplazamientos y Precisión	TT		5.2	12.13	8.6667	4.992	8.736	11.232	6.24	5.824	10.192	13.1	7.28	4.457	7.429	10.4	13.37	5.943	3.4	5.667	15.87	20.4	24.93	9.067	7.2	12	16.8	21.6	26.4	9.6	16.64	29.12	37.44	20.8	33.28	58.24	74.88	41.6	31.2	72.8	52
13	Pases Especiales	TT		4.68	10.92	7.8	4.493	7.862	10.109	5.616	5.242	9.1728	11.79	6.552	4.011	6.686	9.36	12.03	5.349	3.06	5.1	14.28	18.36	22.44	8.16	6.48	10.8	15.12	19.44	23.76	8.64	14.976	26.208	33.696	18.72	29.952	52.416	67.392	37.44	28.08	65.52	46.8
14	Saques Cortos y Largos	TT		5.2	12.13	8.6667	4.992	8.736	11.232	6.24	5.824	10.192	13.1	7.28	4.457	7.429	10.4	13.37	5.943	3.4	5.667	15.87	20.4	24.93	9.067	7.2	12	16.8	21.6	26.4	9.6	16.64	29.12	37.44	20.8	33.28	58.24	74.88	41.6	31.2	72.8	52
15	Remates Dirigidos	TT		5.2	12.13	8.6667	4.992	8.736	11.232	6.24	5.824	10.192	13.1	7.28	4.457	7.429	10.4	13.37	5.943	3.4	5.667	15.87	20.4	24.93	9.067	7.2	12	16.8	21.6	26.4	9.6	16.64	29.12	37.44	20.8	33.28	58.24	74.88	41.6	31.2	72.8	52
16	Bloqueo y Defensa	TT		5.72	13.35	9.5333	5.491	9.61	12.355	6.864	6.406	11.211	14.41	8.008	4.903	8.171	11.44	14.71	6.537	3.74	6.233	17.45	22.44	27.43	9.973	7.92	13.2	18.48	23.76	29.04	10.56	18.304	32.032	41.184	22.88	36.608	64.064	82.368	45.76	34.32	80.08	57.2
MINUTOS DE TRABAJO				26	61	43	25	44	56	31	29	51	66	36	22	37	52	67	30	17	28	79	102	125	45	36	60	84	108	132	48	83	146	187	104	166	291	374	208	156	364	260
17	Juegos y Destrezas	P		13	30.33	21.667	12.48	21.84	28.08	15.6	14.56	25.48	32.76	18.2	11.14	18.57	26	33.43	14.86	8.5	14.17	3.917	12.75	15.58	5.667	4.5	7.5	10.5	13.5	16.5	6	10.4	18.2	23.4	13	8.32	14.56	18.72	10.4	7.8	18.2	13
18	Charlas de Motivación	P		13	30.33	21.667	12.48	21.84	28.08	15.6	14.56	25.48	32.76	18.2	11.14	18.57	26	33.43	14.86	8.5	14.17	3.917	12.75	15.58	5.667	4.5	7.5	10.5	13.5	16.5	6	10.4	18.2	23.4	13	8.32	14.56	18.72	10.4	7.8	18.2	13
MINUTOS DE TRABAJO				26	61	43	25	44	56	31	29	51	66	36	22	37	52	67	30	17	28	20	26	31	11	9	15	21	27	33	12	21	36	47	26	17	29	37	21	16	36	26
19	Reglamentación	T		26	61	43	25	44	56	31	29	51	66	36	22	37	52	67	30	17	28	60	77	94	34	27	45	63	81	99	36	62	109	140	78	17	29	37	21	16	36	26

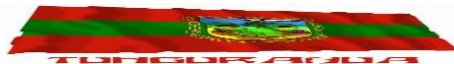
➤ Evaluación Final del Curso

ASPECTOS FUNDAMENTALES A CONTROLAR		
<b>1</b>	Plan Escrito y Gráfico	20
<b>2</b>	Estructura del Plan de Entrenamiento	10
<b>3</b>	Objetivos especiales y específicos del macrociclo	10
<b>4</b>	Fecha de inicio y fin de los periodos	3
<b>5</b>	Fecha de inicio y fin de las etapas	3
<b>6</b>	Distribución de las cargas	15
<b>7</b>	Test , fechas, ubicación	15
<b>8</b>	1 Mesociclo y 1 Microciclo	19
	Total	100

# CURSO CANTONAL DE VOLEIBOL



Por el renacer del Voleibol en Tungurahua



## **1. DATOS GENERALES DEL PROYECTO**

- 1.1. Nombre del Proyecto: Curso de Cantonal de Voleibol
- 1.2. Entidad Ejecutora: Egresados de la Universidad Técnica de Ambato
- 1.3. Cobertura y Localización: Cantón Ambato Provincia de Tungurahua
- 1.4. Monto: \$1407,50
- 1.5. Plazo de ejecución: 1 año
- 1.6. Sector y Tipo de Proyecto: Capacitación Deportiva en la Disciplina del Voleibol
- 1.7. Abalizado por Federación Ecuatoriana de Voleibol – Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua y Universidad Técnica de Ambato

## **2. DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA**

### **2.1. Descripción de la situación actual del área de intervención del proyecto**

EL voleibol en la Provincia de Tungurahua, ha desaparecido completamente, las autoridades pertinentes de la matriz del deporte provincial no han dado paso a un sinnúmero, de proyectos presentados para reactivar la disciplina de voleibol, motivo por el cual ya no se práctica esta disciplina en ningún establecimiento educativa de nuestra provincia.

### **2.2. Identificación, descripción y diagnostico del problema**

La falta de apoyo, es uno de los principales problemas para que el voleibol haya desaparecido en la ciudad, otra de las causas es el poco número de entrenadores que tenemos en la provincia (3), es lo que no ha permitido masificar este deporte.

### **2.3. Análisis de oferta y demanda**

El campo ocupacional en esta disciplina es muy grande por eso la necesidad de capacitar a nuevas personas para masificar la disciplina del voleibol.

#### 2.4. Identificación y características de la población objetivo

La población objetivo de este proyecto son los alumnos de la Universidad Técnica de Ambato de la Carrera de Cultura Física, los cuales como futuros docentes nos ayudaran a masificar este deporte.

### 3. Objetivo del Proyecto

#### 3.1. Objetivo General

- ✚ Dictar el Curso de Voleibol Cantonal para lograr incrementar el número de entrenadores para masificar esta disciplina.

#### 3.2. Objetivos Específicos

- ✚ Integrar y acrecentar aprendizajes técnicos y tácticos orientados al voleibol de categorías menores
- ✚ Desarrollo de estrategias y sistemas básicos de juego, aplicables en situaciones reales en las etapas de iniciación y desarrollo de la técnica y la táctica
- ✚ Proponer modelos de programación de la enseñanza y del entrenamiento del voleibol
- ✚ Dar la base de conocimiento y práctica sobre la preparación física general
- ✚ Incorporación de conocimientos sobre entrenamiento y su aplicación
- ✚ Desarrollar un campeonato escolar para masificar nuestra disciplina.

### 3.3. Matriz de Marco Lógico

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
CONCIENCIACIÓN	Dictar Curso Cantonal de Voleibol	Promocionar el curso dentro de los entes involucrados	<b>Humanos:</b> Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato Docentes de las diferentes Instituciones Comunicadores Sociales	Instructores del Curso	3 días
PLANIFICACIÓN	Planificar la ejecución de curso	Elaboración del Plan de Trabajo	<b>Humanos:</b> Federación Ecuatoriana de Voleibol Federación Deportiva de Tungurahua Instructores del Curso	Instructores del Curso	1 semana
EJECUCIÓN	Ejecutar curso	Cronograma de Trabajo	<b>Materiales:</b> Auditorio Retroproyector Computadora Materiales de oficina Cancha Red Balones de Voleibol <b>Humanos:</b> Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato Docentes de Cultura Física Comunicadores Sociales	Instructores del curso	4 días
EVALUACIÓN	Conocimientos del Voleibol	Prepara la temática de evaluación Aplicar el Test de evaluación Participación en Campeonato Escolar	<b>Materiales:</b> Materiales de Oficina <b>Humanos:</b> Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato Docentes de las diferentes Instituciones Comunicadores Sociales	Investigador Federación Ecuatoriana de Voleibol y Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua	6 Meses

#### 4. Presupuesto

RUBRO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	COSTO TOTAL
<b>MATERIAL DE OFICINA</b>			
Impresión de folletos	5	\$5	\$25.00
Copias de matrices de seguimiento	100	\$0.02	\$2.00
Copias de evaluación	300	\$0.02	\$6.00
Hojas de papel bond	1000	\$3.50	\$7.00
Marcadores	24	\$0.35	\$8.40
<b>LOGISTICA</b>			
Movilización			\$50.00
Comunicaciones			\$50.00
Publicidad			\$100.00
Imprevistos			\$ 100.00
<b>TOTAL</b>			\$348.40

#### 5. Estructura del Curso

##### **TEMAS:**

**Modulo 1- Tiempo asignado: 1.30 hs**

##### **Características del deporte**

- 1.1.Historia del Voleibol
- 1.2.Historia del Voleibol en Ecuador
- 1.3.Organización de la FIVB
- 1.4. La Federación Internacional de Voleibol
- 1.4.Características deportivas

**Módulo 2 - Tiempo asignado: 2,30 hs**

##### **Aprendizaje Motor**

- 2.1. Principios.
- 2.2. La motricidad en el voleibol
- 2.3. Concepto de Técnica, Estrategia y Táctica
- 2.4. Método directo, indirecto de repetición

**Módulo 3 -Tiempo asignado: 3hs**

##### **Análisis y Metodología de los fundamentos**

**Las posiciones fundamentales. Definición y clases**

1. Posición fundamental normal
2. Posición fundamental de defensa

**Pase a manos altas-** Aspectos técnicos-tácticos

Pases a dos manos

Pase adelante

Pases de espalda

Pases laterales

**Pase a manos bajas-** Aspectos técnicos-tácticos

Pases laterales de mano baja

**Juego Adaptado – 1º ciclo iniciación**

Etapa 1 vs 1

Etapa 2 vs 2

Módulo 4 - Tiempo asignado: 4 hs.

**Remate -**Aspectos técnico-tácticos

Técnica del remate o del match – ball

El remate lo vamos a descomponer en cinco partes, para su mejor y más profundo estudio:

1. Carrera
2. Batida
3. Salto
4. Golpe del balón
5. Caída

**Juego Adaptado – 2º ciclo desarrollo**

Etapa 3 –3

**Juego Adaptado – 3º ciclo avanzado**

Etapa 4 vs 4

Saques

Tipos de saque

Saque de seguridad o saque de abajo

Saque de tenis

Saque flotantes



Táctica del saque

## **Bloqueo**

Técnicas del bloqueo

Táctica del bloqueo individual

Tipos de bloqueos individuales

Táctica del bloqueo doble

Táctica del bloque triple

Módulo 5 - Tiempo asignado: 4hs

## **Etapas 6 vs 6 - Sistema básico de juego**

### **Sistemas de Ataque y defensa**

SISTEMAS DE JUEGO EN VOLEIBOL.

ORDEN LÓGICO DE UNA JUGADA.

SISTEMAS DE JUEGO.

a) Sistema 1-3-2 o en W.

Sistemas de ataque. a) Sistema con colocador a turno.

Sistemas de defensa. a) Sistema 3-1-2.

Módulo 6 - Tiempo asignado: 2hs.

Reglamentación

## **ORGANIGRAMA DE MODULOS**

Días	Hora	Módulos	Tiempo Asignado en horas			Expositores
			Teórico	Prácti	Total	
<b>Miércoles 13-11-2013</b>	16:30 a 18:00	1	1.30		1.30	Nancy Miño
	18:00 a 20:30	2	2.30		2.30	Nancy Miño
	21:00 a 22:00	3	30	2	2.30	Jorge Vargas Orlando Domínguez
<b>Jueves 14-11-2013</b>	16:00 a 22:00	4	1	3	4	Jorge Vargas Orlando Domínguez
<b>Viernes 15-11-2013</b>	16:00 a 20:00	5	1	3	4	Jorge Vargas Orlando Domínguez
	20:00 a 22:00	6	2		2	Jorge Vargas
<b>Sábado 16-11-2013</b>	07:30 a 18:00	7	2,30	8	10.30	
		Trab Práct		16	16	
		Evaluación	11		11	
		Clausura Curso Entrega Diplomas			1	
		<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>17</b>	<b>28</b>

## 6. Estrategia de seguimiento y evaluación

### 6.1.1. Monitoreo de la ejecución

Seguimiento al cronograma de actividades propuestas para este curso

### 6.1.2. Evaluación de resultados

Número de participantes aprobados

## 7. Cronograma:

Meses	Octubre		Noviembre				Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	2do	3era	1era	2da	3era	4ta				4ta		4ta
<b>Elaboración del Proyecto</b>	X											
<b>Aval de la FEV y la FDET</b>		X										
<b>Promoción del Curso</b>			X	X								
<b>Ejecución del Curso</b>					X							
<b>Seguimiento a los participantes</b>						X	X	X	X	X	X	X
<b>Curso Nacional</b>										X		
<b>Campeonato Escolar</b>												X

## DESARROLLO DL CURSO

### **TEMAS:**

**Modulo 1- Tiempo asignado: 1.30 hs**

#### **Características del deporte**

##### 1.5.Historia del Voleibol

Desde sus orígenes el hombre siempre ha creado juegos con los que divertirse y realizar una actividad física. En el mundo azteca llegó a ser muy conocido el "juego de la pelota", juego ritual relacionado con la fertilidad del agua, que se practicaba en pistas provistas de taludes, aros y marcadores. Se usaba una bola de caucho de varios kilos de peso, que sólo podía golpearse con los hombros, los antebrazos, los codos, las rodillas y las caderas. El objetivo era pasar la pelota por unos aros de piedra fijados en los muros, después de ser golpeada. Se piensa que el perdedor pagaba con su propia vida.

En relación con nuestro deporte, existen historiadores que hablan de la existencia de un juego similar al voleibol actual en la Roma del 200 a.C., y de un "juego de balón" en la Edad Media, que pasaría a llamarse "Faustball" en Alemania, y en el que se permitía que el balón rebotase dos veces en el suelo.

Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York (EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA (Asociación de jóvenes católicos) de Springfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar y que a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer año en la YMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivas para adultos (hombres).

Su liderazgo fue aceptado de forma entusiasta y sus clases incrementaron rápidamente el número de alumnos. Tras estos buenos inicios, llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas. El baloncesto (deporte que se introdujo en primer lugar), se dirigía a gente joven bien preparada físicamente, siendo necesario un juego menos violento e intenso, de forma que pudiesen jugar alumnos de mayor edad y menor preparación física.

En aquella época no existían juegos de similares características al voleibol, por lo que Morgan debió tomar como base sus propios métodos de entrenamiento y experiencias en el gimnasio del YMCA.

Interesantes son sus propias palabras, donde define de forma clara y concisa sus objetivos y necesidades: "En busca de un juego apropiado me fijé en el tenis, aunque éste necesita de raquetas, bolas, red y otro tipo de equipamientos, así que lo eliminé. Pero la idea de la existencia de una red siempre la consideré como válida. La elevamos a una altura de 1,98 m, justo por encima de la cabeza de un hombre.

Necesitábamos un balón, por lo que usamos la cámara de uno de baloncesto, aunque era demasiado ligera y lenta, por lo que usamos un balón de baloncesto, resultando a su vez demasiado pesado y grande".

Tras esta declaración de intenciones, Morgan se puso en contacto con la firma Spalding A.G & Bros. a los que solicitó que le fabricaran un balón, cosa que hicieron en la fábrica que tenían en Chicopee (Massachussets). El resultado fue óptimo, surgiendo así el balón de cuero con una cámara interna, oscilando la circunferencia entre 63,5 - 68,6 cm y su peso entre 252 - 336 gr.

Morgan comentó a sus dos compañeros de Holyoke, el Dr. Franklin Wood y John Lynch sus ideas sobre el juego, solicitándoles que diseñaran los conceptos básicos y las primeras reglas.

A principios de 1896 la YMCA de Springfield organizó una serie de conferencias a las que acudieron todos los profesores de Educación Física de los YMCA. El Dr. Luther Halsey Gulick, director de la escuela profesional de Educación Física (era también Director ejecutivo del Departamento de Educación Física del Comité internacional de YMCA), pidió a Morgan que hiciese una demostración de su juego en el nuevo estadio del colegio. Para ella se llevó de Holyoke a dos equipos formados por cinco hombres, que ya habían realizado una prueba con antelación. El capitán de uno de los equipos era J.J. Curran y el otro era John Lynch (miembros de la Brigada de Bomberos de Holyoke).

Morgan comentó que el juego estaba pensado para jugarlo en interior, aunque podía también jugarse al aire libre. El número de jugadores era ilimitado, siendo el objetivo mantener en movimiento el balón de un lado al otro de la red.

Tras la explicación y posterior demostración, el profesor Alfred T. Halstead llamó la atención a los allí presentes sobre el "curioso" movimiento del balón, que volaba de un lado a otro, por lo que propuso el cambio de nombre de Mintonette a "Volley Ball" (balón en vuelo o voleado). El nombre fue aceptado por Morgan, sobreviviendo durante todos estos años con la única variación que en 1952 propuso la USVBA (United States Volleyball Association), de unirlo en un solo nombre "Volleyball).

Morgan explicó las reglas y trabajó en ellas, dando una copia escrita a los directores de Educación Física de las YMCA, de manera que pudieran usarla como guía en un intento de desarrollar el juego. Un comité se encargó de estudiarlas y realizar sugerencias ncaminadas a su promoción y difusión.

Un breve informe sobre el juego y las reglas fueron publicadas en la edición de Julio de 1896 de la revista "Educación Física", incluyéndose las reglas en la 1ª edición del libro de la Liga atlética de YMCA de Norteamérica en 1897.

## 1.6.Historia del Voleibol en Ecuador

Este deporte tuvo su aparición en nuestro país, con la llegada de la Misión de Profesores contratados de Chile, para el Colegio Militar Eloy Alfaro, en el año de 1912; y, por una segunda oportunidad con la participación de los profesores de la Misión Norteamericana en 1915. Los integrantes de estas dos misiones, fueron los encargados de hacer conocer por primera vez a las clases y cadetes del Colegio Militar, los que se encargaron de su difusión y enseñanza al interior del país, lo que conlleva a lo siguiente:

Esta disciplina de forma inicial fue enseñada de forma sencilla, por esta razón llegó a tener gran aceptación en dicho establecimiento, lo que permitió su práctica con frecuencia, especialmente en horas de descanso. Al poco tiempo de conocido este nuevo deporte, surgió la necesidad de seguirlo practicando, más la falta del número necesario de jugadores, permitió la introducción de inmediatas modificaciones. Es así como inicialmente, se practicó con 4 jugadores por equipo, posteriormente con 3, después con 2 y hasta con un jugador.

Los oficiales egresados del Colegio Militar Eloy Alfaro, distribuidos por todo el país, no hicieron conocer su verdadera modalidad (Internacional) que ellos habían aprendido, al contrario llegaron a impulsar la nueva modalidad de tres jugadores por equipo, la misma que se considera como propia de nuestro país. Esta modalidad en la actualidad, es practicada hasta en el rincón más apartado de nuestra patria, juego en el que participan individuos de toda clase social, llegándose a determinar a este juego con el nombre de ECUAVOLEY.

#### PRIMERAS COMPETENCIAS DEL VOLEIBOL:

En 1948 – 1949, se realiza en Quito el Primer Campeonato Intercolegial de Voleibol, en la modalidad masculino, evento que lo organizó la Dirección Nacional de Educación Física del Ministerio de Educación.

En 1950, año de la fundación de la Federación Deportiva Estudiantil de Pichincha, se realizan las Segundas Competencias Intercolegiales, con la participación de 26 equipos. Luego fue la provincia del Guayas, la que continuó con iguales características las competencias del Voleibol. Ejemplo que es seguido por las provincias de Imbabura, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Azuay, especialmente en sus cabeceras provinciales.

## 1.7.Organización de la FIVB

La Federación Internacional de Voleibol: La FIVB, es el máximo organismo administrativo en el mundo para EL Voleibol y es la responsable de las siguientes actividades:

Organización de las Competencias Internacionales. Adaptar y mejorar las Reglas de juego. Instituir y certificar a los árbitros y entrenadores.

Promoción de todas las actividades del Voleibol a nivel mundial.

La FIBV, maneja, guía, promueve y dirige el Voleibol en todo el mundo, y su máximo organismos responsable es el CONGRESO, que se reúne cada dos años durante los Juegos Centroamericanos y Juegos Olímpicos; todas las Federaciones Nacionales afiliadas a la FIVB., tienen un voto en este Congreso.

El Congreso elige un CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN, de 25 miembros, así como los miembros de las Comisiones Técnicas de las que se establecen: Comisión de Organización Deportiva. Comisión Internacional de Arbitraje. Leyes de juego.

Comisión de Entrenadores; y, Comisión Médica.

El Consejo de Administración se reúne antes de finalizar el Congreso para elegir un Comité Ejecutivo integrado por: Un Presidente, Dos Vicepresidentes, Secretario, Tesorero y un Secretario adjunto.

El Consejo Administrativo, además, se reúne cada dos años, para tratar asuntos relacionados con las Federaciones, los de mayor importancia, se deciden en la reunión del Comité Ejecutivo.

La FIVB, desde su fundación solamente ha tenido dos presidentes, el primero el Sr. Paúl Libaud, de Francia, quién ocupó el cargo desde 1947 hasta 1984, al que se le atribuye el mérito de haber contribuido al desarrollo del Voleibol durante 37 años; y, el Lic. Rubén Acosta de México, quién desde 1984 dirige el destino del Voleibol, con una visión amplia de la expansión y desarrollo de la popularidad de nuestro deporte, con el aumento de competencias a diferentes niveles, con una consecuente promoción y divulgación en todo el orbe Voleibolístico.

Para un mejor desarrollo de la FIVB, se divide en 5 zonas geográficas; estas confederaciones eligen un Comité Ejecutivo que la representa directamente en la FIVB.

Las Confederaciones existentes son:

Confederación de Europa - Confederación Asiática - Confederación Norteamericana y el Caribe - Confederación de África y Malasia; y Confederación Sudamericana.

### 1.8. Características deportivas

Es importante entender la naturaleza del juego antes de analizar sistemas, técnicas, tácticas, teorías y métodos de entrenamiento o enseñanza. El concepto general del voleibol es que es un deporte de conjunto en el que se enfrentan dos equipos en una cancha de 18x9 m, dividida por una red a 2.24 m de altura para mujeres, y 2.43 m para hombres, formando dos campos de 9x9 m, los equipos están conformados por sesos jugadores en la cancha, y el propósito fundamental del juego es que con la utilización de un máximo de tres toques de balón por equipo, éste caiga en la cancha contraria.

El voleibol tiene muchas características que lo hacen único, el entrenador debe conocerlas y entenderlas para diseñar mejor sus entrenamientos y compenetrarse plenamente con este deporte.

#### Características principales

1. El voleibol es un deporte de rebote, es decir, esto implica que, con excepción del jugador que va al servicio, ningún otro jugador tiene la posesión del balón.
2. Los contactos con el balón en su mayoría son intermedios, es decir, no son los que definen la jugada, sin embargo, el control del balón es esencial.
3. El voleibol es el deporte que mayor concentración de jugadores tiene en un espacio o cancha tan pequeño.
4. El voleibol ofrece muy poca retroalimentación en cada jugada, debido a que el balón está la mayor parte del tiempo en el aire y con excepción del servicio o acciones que definen los jugadores, el tiempo que el jugador tiene para retroalimentarse, corrección, aprendizaje, etcétera, es mínimo.



5. En el voleibol la transición entre la ofensiva y la defensiva es inmediata, y sus roles son opuestos, por la estructura del juego la ofensiva impide que les sean anotados puntos y se tiene la posesión del balón cuando se tiene éxito a la ofensiva, el equipo que defienden es el que puede hacer puntos.
6. En el voleibol no se puede interferir con el armado de la ofensiva del contrario, simplemente hay que esperar en nuestra cancha y defender con recursos cerca y lejos de la red.
7. En el voleibol existe un gran desbalance entre la defensiva y la ofensiva, esta última es cada vez más poderosa, sobre todo en la rama varonil.
8. El voleibol no tiene límite de tiempo.
9. El voleibol es un juego en el que se le permite muy poca intervención al entrenador durante los encuentros.
10. El contacto y manejo del balón con los antebrazos (pase, defensa, etcétera), es único, no se observa en ningún otro deporte.
11. Las reglas del voleibol requieren de la rotación de los jugadores, lo que implica dominar seis posiciones con características técnicas y tácticas distintas a la ofensiva y en defensiva durante el mismo juego.
12. El voleibol tiene dos zonas de juego, una zona alta que es por encima de la cabeza de nuestros jugadores y hasta aproximadamente 3.50 m, la otra es la zona baja en la que se juega el balón cerca del piso, es decir de la cadera hacia abajo.
13. El voleibol es un deporte con un patrón de juego cíclico que está constituido por movimientos a cíclicos en cada uno de los fundamentos técnicos.

## Módulo 2 - Tiempo asignado: 2,30 hs

### **Aprendizaje Motor**

#### 2.1. Principios.

“SEA PRIMERO UN MAESTRO. ANTES DE PUEDA SER UN ENTRENADOR, DEBE SER UN MAESTRO. DEBE MOTIVAR, EDUCAR, DISCIPLINAR Y QUERER A SUS ATLETAS. LOS MEJORES MAESTROS ENSEÑAN MEJOR CON EL EJEMPLO. LOS JUGADORES APRENDERÁN MUCHO MÁS DE SUS ACCIONES QUE DE SUS PALABRAS”. (MacGown, 2000).

Enseñar voleibol es un proceso complejo, con progresiones mensurables y objetivos variables, según avanza el aprendizaje de los jugadores.

Este camino hacia un grado cada vez mayor de habilidad y en consecuencia del pensamiento táctico, presenta diferentes momentos, fases con avances y retrocesos, con características propias pero irreversibles.

En general, tres etapas son reconocidas y calificadas en la literatura: Inicial o cognitiva, intermedia o práctica y avanzada o de automatización.

En la primera parte de este trabajo trataremos los aspectos centrales de la primera etapa del aprendizaje del voleibol, procurando establecer algunas consideraciones pedagógicas para la enseñanza.

¿Qué haríamos nosotros si nos invitaran a jugar un juego nuevo? Preguntaríamos cómo se juega, cual es el objetivo y cuales las reglas. Nuestro interés estaría alejado de saber detalles técnicos y, cercanos a empezar a jugar. Nos encontraríamos en una etapa inicial o cognitiva del aprendizaje.

Igualmente para comenzar a aprender voleibol y no ser desde el comienzo un simple receptor de órdenes vacías, el jugador que llega al gimnasio necesita lograr la comprensión de su lógica interna<sup>1</sup>, objetivos y reglas principales mediante

tareas globales (juegos, simplificados y modificados), en vez de abocarse a ejercitaciones técnicas analíticas. Esto no quiere decir que, como veremos más adelante, no sea necesario lograr un cierto grado de automatización y desarrollo de técnicas como el golpe de manos altas y el golpe de manos bajas para poder jugar, pero siempre teniendo presente que de nada les sirven a los jugadores si no han comprendido sus objetivos y sus posibilidades tácticas, es decir el sentido dentro del contexto del juego.

Es necesario aclarar aquí el concepto de “comprensión”. Cuando un alumno sabe el golpe de manos altas, lo puede ejecutar cuando se le pide, puede demostrarlo, pero... la comprensión es un asunto más complejo y va más allá de saberlo. Por ejemplo lo comprende un jugador que entiende las angulaciones de las diferentes partes del cuerpo y su relación con el rebote de la pelota, que puede analizar las situaciones del partido con visión selectiva y decidir inteligentemente el destino de su golpe hacia el campo contrario, o elegir en una situación de juego el mejor golpe para hacer el punto.

Los trabajos dirigidos en este sentido deben enfatizar en mayor medida las situaciones de juego, simplificadas y modificadas libremente, en vez de la repetición de ejercicios técnicos. En la misma línea, de acuerdo con Le Boulch, es conveniente en esta primera etapa del aprendizaje distraer la atención de los pequeños jugadores de aquello que resulta esencial, es decir, del objetivo a alcanzar y de las condiciones espaciales de su desarrollo”, ya que como afirman Meinel y Schanebel “en el contenido de la información de la primera fase del aprendizaje predomina la información sobre el resultado del movimiento – información resultiva-, mientras que la información sobre los detalles de la ejecución se elabora todavía en forma muy imprecisa”.

En fin, desarrollar jugando la comprensión de la lógica del voleibol es el primer gran objetivo a lograr con nuestros jóvenes alumnos, y pienso que el énfasis en la dimensión táctica es la llave para hacer el camino motivador, inclusivo, relevante y educativo, pero ¡esto no resulta tan simple! El desafío se plantea al intentar responder: ¿cómo juego si no sé las técnicas de un deporte de rebotes?

Aquí tenemos un problema. Entonces, ¿un entrenador que recién comienza con su grupo, desde donde deberá empezar!: desde el juego que los niños estén capacitados para realizar y donde estén implicados lo más posible, utilizando desde los primeros entrenamientos una porción del tiempo que tiene a disposición para la enseñanza de una técnica global y básica que les permita jugar, modificando las reglas en los juegos para que el alcance del objetivo no choque con dificultades de orden técnico: "... y está permitido golpear directamente, o tomar y lanzar la pelota sobre la cabeza, pero sólo para pasar a un compañero o buscar el lugar vacío en el campo contrario".

¿Por qué "técnica global"? Porque en esta primera fase el jugador difícilmente puede corregir partes de los movimientos, ya que solo lo logrará a medida que con la práctica logre la internalización, o sea cuando pueda "imaginarse en acción". Entonces: explicaciones claras, precisas, breves y sobre lo general para pasar cuanto antes a la práctica, y lograr cuanto antes la comprensión del objetivo y lugar de la habilidad dentro del voleibol, como así también la adquisición de una "idea", una imagen mental global del gesto técnico para poder construir una primera referencia de corrección. Esta imagen en el comienzo se formará imprecisa y esfumada, pero lentamente irá precisándose y enriqueciéndose en términos multiperceptivos (auditivos, táctiles, visuales, cinestésicos, etc.)

Como método de enseñanza de esas técnicas globales entonces, es conveniente darle al grupo una información general y permitirle algunos intentos del gesto completo en condiciones facilitadas y luego en juego (ej. con método global, el juego comienza con un equipo sacando con golpe de manos altas y el otro realizando el primer toque con golpe de manos bajas). A partir de allí centrarnos en la corrección, individualizada y de un solo componente estructural (hablaremos de ello en la segunda fase).

Desestimo rotundamente la utilidad de las famosas "progresiones llena libros", que aconsejan desde el principio de la enseñanza métodos analíticos descomponiendo el gesto por partes, del tipo " aprenda el remate en 10 pasos",

luego de los cuales y al final del entrenamiento recomiendan jugar 3 vs.3, momento en el cual el objetivo y esencia del golpe comienza a comprenderse.

Esta verdadera etapa exploratoria favorece la adquisición de esquemas. Explorar significa aquí enfrentarse a situaciones nuevas y variadas, sólo con la consigna del objetivo a alcanzar, logrando conformar así una verdadera memoria del cuerpo.

## 2.2. La motricidad en el voleibol

Los conceptos válidos a considerar para extraer conclusiones sobre los Minideportes son: el NIÑO y el DEPORTE de referencia (en este caso el voleibol). En la clasificación moderna de los deportes, el voleibol se incluye en el grupo de los deportes de situación, porque en su desarrollo los atletas deben adaptarse constantemente a situaciones cambiantes para lograr el mejor resultado de la acción.

Esta característica, que desde un inicio lo aleja de otras manifestaciones como el atletismo, la gimnasia o la natación, condiciona todo el proceso pedagógico de enseñanza, no sólo en lo referido al aprendizaje de las técnicas o el incremento de las cualidades físicas, sino principalmente en lo referido a la maduración del complejo percepción – elaboración – respuesta (fase invisible del movimiento), imprescindible para la resolución de complejas situaciones motoras.

La acción de voleibol, como acto motor complejo, está condicionada por el vuelo del balón en un ámbito espacial determinado, que debe ser resuelta por el jugador de acuerdo a las prescripciones reglamentarias y en función de sus compañeros y oponentes.

El MNVB extrae los principales conceptos de la acción de voleibol en general (y de sus diferentes situaciones en particular), para ser utilizadas como elementos fundamentales del proceso de desarrollo motor de los niños en edades de 8 a 12 años (motricidad general y especial).

El vuelo del balón diseña en el aire unas trayectorias que deben ser reconocidas y solucionadas por el niño mediante su capacidad motriz y constituye el primer y fundamental tema del MNVB. El trabajo sobre estas trayectorias o parábolas, exige un adecuado desarrollo de los desplazamientos, como elemento motor imprescindible para resolver las diferentes situaciones de juego que se plantean.

Existe, sin embargo, un condicionamiento perceptivo que permite un mejor reconocimiento de las trayectorias del balón y un correcto control del movimiento en función de esas parábolas y de la motricidad de compañeros y oponentes: la agudeza y la amplitud del campo visual (visión frontal, de profundidad y periférica). Estos conceptos deben ser adquiridos por el niño sobre la base de un amplio desarrollo coordinativo, que abraque aspectos importantes como:

- ✚ La bilateralidad del tren superior e inferior,
- ✚ El reconocimiento y dominio de los extremos distales (manos y pies)
- ✚ La adaptación paulatina a movimientos simétricos, que son características predominantes de las técnicas de voleibol.

Estos conceptos que hemos mencionado, constituyen el contenido central de la tarea del jugador en sus etapas iniciales, que deberán ser desarrolladas específicamente con la habilidad fundamental del toque de dedos, por ser la técnica que mejor se adapta (entre las técnicas específicas) a éstos fines.

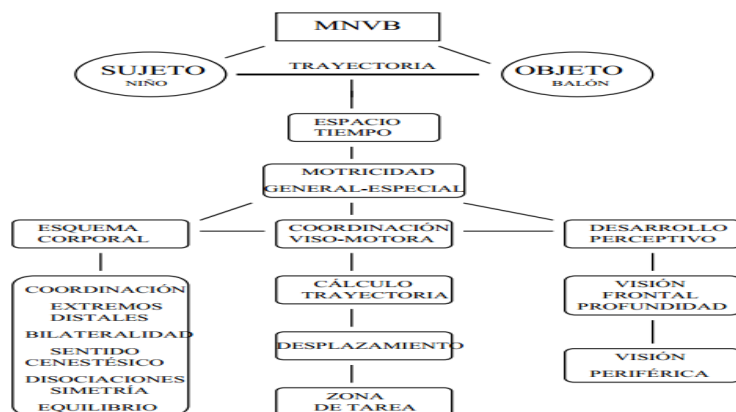
El aporte singular del MNVB no se agota en la mera aplicación de los temas mencionados, sino que merecen especial atención los medios de los que dispone el profesor durante el entrenamiento para ejercer su influencia en los alumnos, que son: las tareas, ejercicios y juegos, de cuyas características depende en gran medida el éxito del trabajo.

En primer término, es necesario resaltar la importancia del empleo permanente del balón, en sus tres opciones (RUEDA, BOTA, VUELA), para las tareas del desarrollo motor.

Otra característica que considero importante asegurar, es la continuidad de la secuencia, para aumentar el número de contactos con el balón, favoreciendo el incremento de la fijación atencional. Ello se construye mediante factores que adapten la acción a las posibilidades de los ejecutantes, incorporando a las ejercitaciones o juegos elementos como el bote o el autopase, que facilitan el control del balón.

Debe ser respetado asimismo, el factor de adaptación a una situación cambiante, que es una de las características esenciales del juego de voleibol. Por tanto, los ejercicios de MNVB deben, desde un inicio, colocar al niño ante un proceso de selección de respuestas ante estímulos diversos que comprometan su motricidad con relación al vuelo del balón, la motricidad del compañero y del oponente. Este tipo de ejercicios, respeta la idea que en el voleibol no existen acciones aisladas, sino que se preceden y suceden entre sí (concepto de antes-durante-después).

Por todo esto, no son convenientes gran cantidad de ejercicios analíticos de carácter estático, donde se realicen uno o más gestos técnicos que no respetan las secuencias del juego. No digo que deben descartarse totalmente, sino que es recomendable que éste tipo de ejercicios de análisis, necesarios para el aprendizaje de habilidades técnicas específicas, sean rápidamente incluidos en acciones dinámicas o sean integrados en situación de juego (aunque sea en condiciones facilitadas).



### 2.3. Concepto de Técnica, Estrategia y Táctica

Uno de los más importantes objetivos que persigue todo entrenador de alguno de los deportes perteneciente a los grupos de Combate o Juego Deportivo, es conseguir un elevado desarrollo del pensamiento táctico de sus practicantes, ya que en la mayoría de los casos, no gana el competidor que posea mayor resistencia, fuerza, rapidez o movilidad articular, como tampoco quien sea capaz de realizar la mejor ejecución técnica desde el punto de vista biomecánico, sino el atleta que sea capaz de percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario.

Las palabras anteriormente subrayadas F. Mhalo 1974 las consideró como fases de la táctica.

Sin embargo a pesar de tener bien claro los preceptos anteriores, no se llevan a la práctica de la manera correcta, ya que en ocasiones las definiciones que se asumen de Estrategia, Táctica y Técnica propician la confusión.

Con solo citar un ejemplo, el prestigioso libro Ruso dirigido a los Instituto de Cultura física que lleva como título Boxeo, y cuyo autor es I. P. Degtiariov; define la táctica en la página 62 como: "Un apartado de la teoría del boxeo que estudia las formas modalidades, maneras y medios de combates frente a diferentes tipos de pelea". Y agrega, "La maestría táctica del boxeador es determinada por la correcta planificación y dirección del combate".

Si analizamos esta definición y prestamos atención a las palabras que se encuentran en negritas (teoría y planificación), es donde nos podemos confundir, pues son precisamente estas las palabras que caracterizan la estrategia y no la táctica.



En tal sentido Joan Riera, en 1995, cita una frase del catalogado como principal teórico militar C. Von Causewitz, 1831, "Táctica es el empleo de las tropas en el combate y estrategia es la teoría del empleo de los combates para el fin de la guerra".

Por otro lado, el contenido de la preparación táctica en la practica se concentran en la realización de una serie de repeticiones técnicas en parejas de ataque y / o contraataque de forma programada y sin ninguna libertad de ejecución por parte de los alumnos.

En este sentido se presenta otro error de interpretación de la táctica, al confundirlo un tanto con lo que se refiere a técnica, ya que algunos piensan que con solo situarse frente a un contrario y realizar trabajos dirigidos están en presencia de un desarrollo táctico, lo cual constituye un error, si es que estamos de acuerdo con las fases de la táctica planteadas por F. Mhalo. En este caso, solo estarían educando percepciones tempo-espaciales, junto a un acumulo de posibles soluciones, pero sin llegar a enseñar la habilidad de percibir las intenciones del contrario, como tampoco la posibilidad de analizar y decidir por si solo la ejecución técnica más apropiada.

Con tal reflexión no queremos decir que lo realizado esté incorrecto, solo que no estamos de acuerdo con que los mecanismos de ejecución estandarizados ocupen el mayor volumen de la preparación táctica y mucho menos en atletas avanzados y en periodos competitivos, puesto que el pensamiento operativo y la toma de decisión no juegan un rol protagónico en estos contenidos. En otras palabras; ¿Para qué se le dedica tanto tiempo a las ejecuciones dirigidas? Si lo fundamental y a la vez difícil de aprender es ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde? y ¿Con qué? solucionar las situaciones presentadas.

### La Estrategia

La estrategia es uno de los fenómenos que no solo se circunscribe a la guerra, la economía y el deporte, sino que se manifiesta constantemente en cualquier

contexto social. Por ejemplo; En el ámbito profesional un joven se propone alcanzar estudios de postgrado (Maestría) y traza su plan para poderlo alcanzar; En el plano económico una persona elabora su plan para la compra de una casa, auto, gimnasio, etc., incluso en el plano familiar, una pareja planifica cuando y cuantos tener sus hijos.

### Definición

La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

### Características de la estrategia deportiva

1. Se determina a partir de una caracterización preliminar de los factores que condicionan el establecimiento de objetivos.

Para conocer dichos factores debemos realizarnos las siguientes interrogantes, referente a los competidores fundamentalmente:

¿Con qué contamos?

¿A qué nos enfrentamos?

¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?

Tales interrogantes podrán ser respondidas teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

¿Con qué contamos?	¿A qué nos enfrentamos?	¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física.</li> <li>- Nivel técnico.</li> <li>- Nivel táctico.</li> <li>- Conocimiento teórico.</li> <li>- Características psicológicas.</li> <li>- Características somatotípicas.</li> <li>- Resultados competitivos a diferentes niveles.</li> <li>- Experiencia deportiva.</li> <li>- Condiciones materiales y económicas de que se dispone para entrenar y competir.</li> <li>- Otros.</li> </ul> <p>Estos indicadores deben ser respondidos de forma objetiva, ya que se cuenta con la muestra para hacerle las mediciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física.</li> <li>- Nivel técnico.</li> <li>- Nivel táctico.</li> <li>- Conocimiento teórico.</li> <li>- Características psicológicas.</li> <li>- Características somatotípicas.</li> <li>- Resultados competitivos a diferentes niveles.</li> <li>- Experiencia deportiva.</li> <li>- Otros.</li> </ul> <p>Estos indicadores tienen una respuesta subjetiva, ya que no se conoce la totalidad de la muestra que se va a enfrentar, como tampoco se dispone de ella para aplicar mediciones.</p> <p>La caracterización se hace según competencias y fogueos anteriores.</p>	<p>Se deberá tener conocimiento de:</p> <p>Donde será la sede del evento.</p> <p>Las condiciones climáticas.</p> <p>Diferencias de horarios.</p> <p>Sistema competitivo a utilizar.</p> <p>Nivel del evento.</p> <p>Características del arbitraje.</p> <p>Etc.</p> <p>Estos indicadores tienen una respuesta objetiva ya que son datos que se dan a conocer con antelación a la competición por medio de las convocatorias y demás medios de difusión.</p>

1. Pueden ser aplicada por todo los miembros del deporte (Presidente de la Federación, administrativos, entrenadores, atletas, etc.)
2. La persona que la realiza se relaciona con la globalidad de los aspectos.
3. Tiene como finalidad, alcanzar el pronóstico.
4. La evaluación se hace relacionando el resultado competitivo con el pronóstico dado.
5. Se pone de manifiesto en todos los deportes.
6. Exige de una planificación lógica, pero sin inmediatez.

#### Ejemplos

- ✚ La elaboración de proyectos, planes y programas de entrenamiento o clases.
- ✚ La selección de los jugadores que saldrán a jugar el próximo partido.
- ✚ El reajuste que hacen los entrenadores y directivos al determinar en que de peso competirá cada atleta, según le vea posibilidades.
- ✚ Las orientaciones que ofrecen los entrenadores durante los tiempos solicitados o parciales reglamentados.

#### La Táctica

Mientras que la estrategia presupone la actuación de los contrarios, mediante un análisis teórico que permite establecer planes posteriores, la táctica es el conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los enfrentamientos. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario.

## Definición

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición. (Ms.C. Alain Alvarez 2002)

Características de la táctica deportiva (Riera, 1995)

1. Se determina a partir del accionar del oponente.
2. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
3. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
4. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
5. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
6. Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
7. Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

## Ejemplos

- ✚ Pasar el balón a un compañero que no tiene bloqueadores contrarios durante un juego de Voleibol, para que remate.
- ✚ El lanzamiento que realiza el receptor al percibir el robo de la segunda base, durante un juego de Béisbol.
- ✚ Fingir la imposibilidad de continuar boxeando, después de un golpe claramente intencionado a los testículos.
- ✚ Hacer un pase adelantado a un compañero de equipo solo, que se escapa en ofensiva rápida, para que reciba y tire debajo del aro.

## La Técnica

Una vez aclarados los términos anteriores, llegamos a la técnica con menos confusiones. La técnica al igual que la estrategia se presenta constantemente en la vida cotidiana. Se puede hablar de la técnica para; bailar, correr, escribir, saltar, etc. Resultando la técnica el medio que concreta la estrategia y la táctica.

### Definición.

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

### Características de la técnica deportiva.

- ✚ Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- ✚ Solo puede ser aplicada por el atleta.
- ✚ La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- ✚ Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- ✚ La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- ✚ Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.
- ✚ Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

### Ejemplo

La realización de elementos técnicos en cualquier deporte, sin que se manifieste la táctica.

Tabla 2. Resumen de las características que diferencian los términos de estrategia, táctica y técnica.

Indicadores.	Estrategia	Táctica	Técnica
Se determina a partir de:	Una caracterización preliminar	Accionar del contrario.	La estructura funcional modelo.
Puede ser aplicada por:	Todos los miembros del deporte.	El atleta en condiciones de oposición.	El atleta.
La persona que la realiza se relaciona con:	La globalidad de los aspectos.	El oponente	Los factores tempo-espaciales.
Tiene como finalidad:	Alcanzar el pronóstico.	El logro de objetivos parciales.	La ejecución de estructuras funcionales.
Se evalúa a partir del:	Cumplimiento del pronóstico.	La efectividad.	Número de errores que se realicen en su ejecución.
Se pone de manifiesto:	En todos los deportes.	En los deportes de combate y los juegos deportivos.	En todos los deportes, pero determinan en el grupo de arte competitivo.
Exige de:	Una planificación lógica sin inmediatez	Acciones lógicas inmediatas.	Ejecuciones bajo determinado patrón estructural.
Palabra que resume el término.	Proyección	Solución	Realización

#### 2.4. Método directo, indirecto, de repetición

La puesta en marcha de los principios metodológicos, se fundamenta esencialmente, a través de la utilización de los métodos de enseñanza. Es necesario que el entrenador domine la mayor cantidad de ellos, por cuanto facilitan la labor pedagógica. También es elemental señalar, que un método por sí solo no resuelve el aprendizaje. El nivel profesional del entrenador determinará la selección y aplicación de los métodos, permitiendo relacionarlos, integrarlos y sabe hasta qué momento aplicarlos, de acuerdo a sus ventajas y desventajas.

La selección de los métodos está determinada por algunos factores, entre otros:

1. Edad, sexo, nivel de preparación física, desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas del estudiante.

Nivel profesional, edad, sexo, estado de la preparación física y dominio técnico\_ táctico del deporte o tipo de actividad física que imparta el profesor.

2. Medios, programas, manuales, instalaciones e implementos didácticos.(  
B.M.E.)

Según varios autores; Matveev, Novikov, Ariel Ruíz, Forteza, Barrios y Ranzola, clasifican los métodos para su enseñanza en tres grandes grupos:

### **1. Sensoperceptuales:**

- ✚ Visual directo
- ✚ Visual indirecto
- ✚ Auditivos
- ✚ Propioceptivos.

### **2. Verbales:**

- ✚ Explicación
- ✚ Ordenamiento
- ✚ Descripción

### **3. Prácticos:**

Para el aprendizaje:

- ✚ Del todo o global
- ✚ De las partes o fragmentarios
- ✚ Global- Fragmentario- Global

Para el perfeccionamiento:

- ✚ Estándar
- ✚ Variable
- ✚ Combinados
- ✚ Juego
- ✚ Competencia.

## 1.\_ Métodos sensoriales:

Están basados en la aplicación práctica del principio sensorial, es decir, crear la representación de la acción motriz.

**Visual directo:** Se refiere a la representación de la acción motriz del deportista, de forma completa, íntegra y con ritmo de ejercicios requerido. Puede lograrse de diversas maneras:

Por medio de un monitor, películas, videos, etc, pero lo más factible y recomendable es la demostración del profesor. ( Sin abusar de esta, para no interferir la creatividad del alumno)

- ✚ Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución .
- ✚ El profesor no puede demostrar el error que comete el alumno, la corrección debe ser sobre la base de la ejecución adecuada.
- ✚ Se debe utilizar la explicación y demostración, pero estas no deben ser extensas.

Una demostración bien realizada es de gran valor para el aprendizaje cuando no abusamos de ellas. Generalmente es conveniente demostrar la acción motriz tres veces como mínimo

de acuerdo al grado de desarrollo de los alumnos, al deporte motivo de estudio y al tipo de clase, por lo que se sugiere hacer una demostración correctamente, o sea, con gran velocidad y ritmo óptimo, después se repite con una menor velocidad, con el fin de que los alumnos puedan notar sus detalles, haciendo énfasis en los elementos más importantes de la ejecución correcta de la técnica, incluso, a veces, haciendo paradas y según las características del ejercicio, acompañándolo con las explicaciones necesarias y por último, repetir igual a la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas impresiones condicionan a las anteriores e influyen en la ejecución del ritmo del ejercicio.



**Visual indirecto:** Está basado en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa, el profesor puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

**Auditivos:** Su utilización permite al profesor ampliar la información y la representación del movimiento, son múltiples las formas a emplear, en muchas ocasiones el profesor se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales como: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separados, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra.

**Propioceptivos:** Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente la técnica del ejercicio. En la mayoría de los casos, cuando los deportistas inician sus primeros intentos, presentan algunas deformaciones en la técnica, que el profesor debe atender para tratar de ubicar, en espacio y tiempo, elementos particulares del movimiento o en su totalidad, así como partes del cuerpo o su integralidad.

Cuando se aplica este método es muy usual ver al profesor utilizar el procedimiento de ayuda o cacheo, que indudablemente ofrece ventajas, pero el uso excesivo, puede conducir a crear elementos negativos que alteran la fluidez del movimiento, sobre todo en ejercicios que contienen un determinado grado de peligrosidad.

### **Ejemplo:**

En Voleibol es normal observar a los pasadores, haciendo ejercicios de precisión enviando la pelota hacía un objeto, o al aro de Baloncesto.

### **2.- Métodos verbales:**

En ocasiones, a pesar de que el profesor ha realizado la demostración adecuadamente, y persisten perturbaciones en la ejecución técnica, haciéndose

necesario buscar otras vías; tal vez la utilización de la explicación detallada sea la solución del conflicto y así aparece catalogado uno de los métodos verbales. En cuanto a la explicación por supuesto, ya se ha expresado, que su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración. En el aprendizaje el profesor siempre tiene que determinar la correlación óptima en la utilización de los métodos sensoriales y verbales.

En la actualidad se orienta el ejercicio físico para lograr la participación activa del deportista en el proceso de enseñanza por lo que consideramos que si el alumno expresa como debe realizar la técnica, o corregir a un compañero, asimilará con más profundidad sus acciones, lo que hace que se formen representaciones más exactas, experimentando un alto sentido de responsabilidad.

**El ordenamiento:** Cuando el profesor imparte el calentamiento de su clase, da una explicación del ejercicio e inmediatamente la voz de mando preventiva y ejecutiva 1,2,3,4, etc. A veces emplea otra terminología: brazos laterales, arriba, laterales abajo y repite el ciclo, significa que cada profesor puede utilizar los comandos instructivos que considere conveniente. ( Este método debido a las exigencias de las clases actuales no es muy usual )

**Métodos prácticos:** El aprendizaje y perfeccionamiento técnico - táctico, tiene que ser en base a ejecuciones de las acciones motrices respectivas.

**Para el aprendizaje: Del todo o global:** La esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz, después con el entrenamiento se aprenden todos los detalles. También se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio. Lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final.

**Ventajas:** Hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, la motivación y el interés se incrementan, fomenta la independencia y el alumno observa con prontitud su resultado.

**Desventajas:** Origina mayor gasto energético, no puede seleccionarse con ejecutantes de poca experiencia, bajo nivel de rendimiento físico y técnico - táctico.

**De las partes o fragmentario:** Para aplicar este método, es preciso que se pueda dividir la técnica de la acción motriz, en varias partes relativamente independiente. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniendo posteriormente.

**Ventajas:** Permite enseñar las acciones motrices más complejas a los deportistas de bajos niveles de preparación física y técnico táctico, además contribuye a estudiar elementos más difíciles, sin que se pierda energía en exceso.

**Desventajas:** Si la realización no es adecuada, pueden crearse hábitos en los elementos por separado, que impiden lograr la fluidez y el ritmo del ejercicio. Los movimientos aislados pueden originar errores, además disminuyen el interés y la motivación.

**Global - fragmentario - global:** Es la combinación, o integración de los explicados anteriormente.

**Para el perfeccionamiento:** Teniendo en cuenta los métodos mencionados, es necesario consolidar, perfeccionar, alcanzar la fase superior del hábito motor, poder ejecutar la acción motriz en condiciones de táctica, de contrarios de competencias y según los deportes, permitir la variabilidad. Por eso se utilizan métodos estándar, variable, combinados, juegos y competencias.

**Estándar (Repetición)** Consiste en la ejecución reiterada de una acción motriz dada en condiciones constantes, desde la misma posición inicial, velocidad y sin variar los componentes de la carga. Por ejemplo: en la enseñanza del ataque en Voleibol, ejecutarlo con la misma técnica, altura del pase y hacia una zona determinada. También se utiliza en los deportes de carácter cíclico.

**Variabes:** Después de consolidar el hábito moto, es necesario lograr una ejecución superior, en la cual el alumno pueda realizarla en condiciones propias del escenario de juego. En el ejemplo mencionado del voleibol, significa ir aumentando la complejidad coordinativa de la acción motriz, incluir bloqueo, más de un bloqueador, dirigir a una zona según la oposición del contrario, atacar con diferentes alturas de pase, entre otras.

Pedagógicamente, es muy importante que el profesor pueda determinar el paso del trabajo, de condiciones estándar a variables, en el aspecto negativo pueden ocurrir dos situaciones: que el paso se efectúe muy rápido o se demore.

En el primer caso, puede no estar consolidado el movimiento y sea imposible efectuarlo en condiciones variables. En el segundo caso, que se cree un patrón muy fuerte por la reiteración, que dificulte la condición de variabilidad.

**Combinados:** Utiliza la integración de los métodos estándar y variables.













### **Métodos para detectar y rectificar los errores:**

Cuando el profesor comienza a laborar con las etapas del aprendizaje y sus pupilos inician las ejecuciones prácticas sobre la base de la aplicación de los principios metodológicos y los métodos de enseñanza; se incorpora a este proceso un elemento de suma importancia que es la detección y corrección de errores. No todos los alumnos asimilan de la misma forma y esto se debe a causas que el pedagogo tiene que determinar para orientar el aprendizaje. Este hecho influye en la organización de la clase donde el principio metodológico de la accesibilidad y la individualización adquieren suma importancia, atendiendo a las diferentes situaciones que pueden presentarse. El profesor al iniciar el aprendizaje, da comienzo a una regularidad fisiológica, que es la formación del hábito motor, el cual transita por tres fases: la generalización, la concentración y la consolidación y perfeccionamiento. Por lo tanto, no siempre la mala ejecución técnica de las nuevas acciones motrices, es la consecuencia de deficiencias de la metodología de la enseñanza.

### Módulo 3 -Tiempo asignado: 3hs

### Análisis y Metodología de los fundamentos

#### SIMBOLOGÍA UTILIZADA EN ESTE CURSO

	Jugador delantero		Carro con balones
	Jugador zaguero		Balonero
	Acomodador		Movimiento del jugador
	Bloqueador		Movimiento del balón
	Rematador rápido		Balón rematado
	Entrenador con balón		Jugador que pasa en 2º término

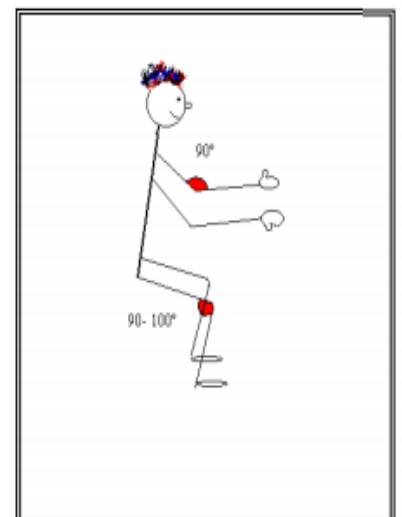
### **Las posiciones fundamentales. Definición y clases**

Las posiciones fundamentales son la posición preparatoria para la ejecución del elemento técnico. Es obligatorio que las posiciones fundamentales se hagan antes de un gesto técnico. Una vez aprendidos éstos se van a realizar intuitivamente, por ello es en el comienzo de la enseñanza del voleibol cuando se debe enseñar.

Existen dos posiciones fundamentales:

#### 3. Posición fundamental normal

- Con los pies separados con la anchura de los hombros
- Las puntas de éstos hacia el frente
- Un pie un poco más adelantado que el otro
- El peso del cuerpo repartido entre las dos piernas, que estarán flexionadas entre 90 – 100° en las rodillas
- El tronco recto ligeramente inclinado hacia adelante
- Abdomen metido hacia adentro
- La cabeza alta, con la mirada en el balón



- Los brazos flexionados unos 90° a la altura de la cadera y con las palmas de las manos mirando la una hacia la otra.

#### 4. Posición fundamental de defensa

- Los pies están más separados que en la posición fundamental normal
- El centro de gravedad está más adelantado, por lo que el jugador estará apoyando en las puntas de los pies
- La flexión de piernas es más pronunciadas
- Los brazos se encuentran más extendidos

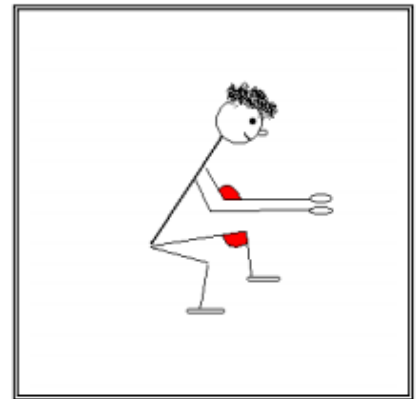
Estas posiciones fundamentales son mejores por que se mejoran:

- Las condiciones de equilibrio
- La visión de la jugada
- La facilidad en la coordinación de los movimientos
- La realización del gesto técnico
- La rápida salida en cualquier dirección

¿Cómo elegir entre la posición fundamental normal o la de defensa?

La normal se adoptará para:

- Dar todo tipo de pases de mano
- Dar pases a mano baja
- La recepción de saque no muy potentes
- La recepción de saques flotantes
- Como posición de partida para efectuar una plancha
- Realizar los apoyos lejanos a los rematadores



La de defensa se adoptará para:

- Realizar los apoyos próximos a los rematadores
- Recibir saque de gran potencia

- Pases de mano baja
- Para la defensa de remates
- Realizar todo tipo de caídas

### **Pase a manos altas-** Aspectos técnicos-tácticos

El jugador para realizar el toque de dedos parte de la posición fundamental cormal con algunas variaciones:

- Tronco completamente vertical
- Lleva sus manos encima de la cara y con los dos dedos pulgares e índices formando una especie de triángulo (pulgares e índice hacia arriba). El resto de los dedos permanecerán separados, ligeramente flexionados como formando una especie de copa.
- Las manos están en extensión hacia atrás
- Los brazos ligeramente flexionados y los codos en oblicuo hacia adelante.

Para realizar un correcto toque de dedos, debemos salir a chocar con el balón. Para realizar esto, debemos realizar una extensión de piernas y brazos, para salir al encuentro del balón. Contactaremos el balón con las 10 últimas falanges de los dedos (principalmente)

Los errores más frecuentes del pase de dedos son:

- Golpear con las palmas de las manos
- Golpear el balón con una mano antes que la otra
- Golpear el balón muy lejos de la cara
- Golpear el balón a la altura del cuello
- Golpear el balón detrás de la cabeza
- Golpear el balón fuera del eje del cuerpo
- Golpear el balón con los dedos juntos
- Mover los dedos o proyectar las muñecas hacia adelante
- Pellizcar el balón

- Llevar las manos muy separadas
- Separar las manos después del toque
- Llevar los dedos de punta
- Hacer movimientos muy cortos
- Golpear con las piernas extendidas
- No salir al chocar con el balón
- Arquear el tronco

#### Pases a dos manos

La definición de pases es la siguiente: Acción consistente en recibir el balón del campo contrario y a su vez enviarlo a un compañero o al campo contrario.

El voleibol actual, la acción de recibir y pasar se confunden. Si queremos dar un pase debemos tener en cuenta:

1. Visión Principal, dirigida siempre hacia el balón
2. Visión periférica, veremos gracias a ella la posición de los compañeros y contrarios
3. Debemos adoptar una posición que ofrezca una posición de equilibrio y coordinación (mediante un movimiento fundamental)
4. Hacer la jugada más conveniente ante cada situación de juego. Cuando se trate de pasar el balón a los compañeros, debemos tener en cuenta que hay que hacer un pase bombeado alto y a un punto imaginario enfrente de la cara del jugador ( en caso de imprecisión mejor hacia adelante que hacia atrás)

#### Pase adelante

Utilizaremos este pase siempre que queramos enviar el balón hacia adelante. Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- El jugador adoptará una posición de espera que se consigue manteniendo una de las posiciones fundamentales (generalmente la normal)



- El jugador tendrá el tronco inclinado hacia adelante y con las dos manos delante de la cara (misma posición que en el toque de dedos)
- El jugador realizará una extensión hacia arriba y hacia adelante
- El balón se dirige con la extensión de los pies y no con las manos

Los errores específicos del pase adelante son:

- Todos los errores de los del toque de dedos
- Realizar una proyección con las muñecas
- Hacer un movimiento contrario de pernas y brazos
- Dar los pases muy rasos o tensos
- Tener el pie contrario en la dirección que queremos

Pases de espalda

Adoptaremos la misma posición que para el autopase vertical, es decir, brazos arriba, tronco vertical, manos sobre la cara, etc.

Debemos mantenernos completamente debajo del balón en la misma posición indicada y extender verticalmente los brazos y pernas arqueando el tronco (adelantado la cadera) hacia atrás en el momento del pase.

Los errores específicos del pase de espalda son:

- Todos los errores del toque de dedos
- Llevar los brazos hacia atrás
- Golpear el balón delante del cuerpo
- Golpear el balón por detrás de la cabeza

Si observamos que el balón sale con algún tipo de efecto, eso significa que no lo hemos efectuado correctamente

## Pases laterales

Se suele realizar, o bien, cuando el balón está muy próximo a la red que si realizo pase adelantado o de espalda teoría la red, o bien, cuando no hay tiempo para desplazarnos.

Partimos de la posición fundamental normal con la variante comentada en el pase adelantado o con el pase de espalda.

El jugador estará con el brazo correspondiente con el lugar de donde queremos lanzar el balón formado un ángulo recto con el antebrazo.

La mano en extensión hacia atrás con la palma dirigida hacia el cielo. El brazo contrario a la dirección del pase, describe un arco por encima del cuerpo y la mano en el mismo plano que la otra, pero la mano dirigida en la dirección hacia el lugar donde se desee lanzar.

La extensión de brazos y piernas se realiza en la dirección que queremos lanzar el balón.

Los errores específicos de los pases laterales son:

- Todos los del toque de dedos
- Llevar las manos en distinto plano
- Gira las manos hacia la dirección del pase (girando las muñecas)
- Adelantar un hombro más que el otro
- Coger el balón fuera del eje del cuerpo y llevarlo hacia el otro lado
- Hacer la extensión de piernas contraria a la extensión de brazos (viceversa)

## **Pase a manos bajas-** Aspectos técnicos-tácticos

Según el orden establecido de prioridades, lo primero estaría el toque de dedos, si no se puede realizar éste por venir el balón demasiado fuerte o rápido,, recurriremos al golpe de antebrazos. Para ello debemos seguir las siguientes instrucciones:

- El jugador parte de la posición fundamental normal o de defensa
- Deberá moverse y desplazarse, situándose justo detrás del balón
- Una vez situado adecuadamente, el jugador coge sus manos, colocando el dorso de una mano sobre la palma de la otra, y en esa posición cierra ambas manos, con los pulgares hacia adelante, quedando perfectamente simétricos
- Debemos coger las manos lo más lejos posibles del cuerpo; para ello hay que extender los brazos completamente e incluso adelantar los hombros. Desde esa posición golpearemos el balón
- Golpearemos el balón por la parte interna de los brazos
- Los brazos actúan como si fueran una tabla (saliendo el balón rebotado)
- Con las piernas realizaremos una extensión:
  - Para pase de mano bajo, movimiento activo de piernas y un pequeño movimiento de brazos
  - Para recibir saques o remates, es muy importante el trabajo activo de piernas, el movimiento de brazos no es necesario. Se hará un movimiento de amortiguación con piernas y brazos
- Controlaremos la velocidad del balón con el trabajo de piernas y brazos
- El balón saldrá con el mismo ángulo con el que choca

Los errores específicos del golpe de antebrazos son:

- No cogerse las manos
- Sujetarse incorrectamente las manos
- Flexionar los brazos, llevándolos ya flexionados o golpeando y después flexionándolos
- Golpear con los puños o muñecas
- Golpear el balón con un único movimiento de brazos (sin piernas)
- Llevar los brazos pegados al cuerpo
- Inclinar excesivamente el tronco
- No coordinar el momento de extensión de piernas
- Que el balón ruede con los brazos (cuando sale con efecto=)
- Sacar los brazos laterales

## Pases laterales de mano baja

Nos situamos siempre detrás de la trayectoria del balón. Cuando el balón viene muy potente no nos da tiempo a desplazarnos por lo que sacamos los brazos lateralmente. Para ellos deberemos hacer lo siguiente.

Cargar el peso del cuerpo en la pierna a la que venga el balón, flexionándola. Elevamos los brazos lateralmente, elevando el hombro de ese lado y girando los brazos, saliendo el balón dirigido hacia adelante.

Nota. Este tipo de pases se debe practicar una vez dominados los pases de mano baja

Los errores específicos de estos pases son:

- Todos los errores de la mano baja.

## **Juego Adaptado – 1º ciclo iniciación**

Etapas 1 vs 1 Número jugadores: 1 por equipo

OBJETIVO:

- Conseguir el mayor número posible de pases, por encima del obstáculo, sin que el móvil caiga al suelo.

Disposición Inicial:

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

Variantes:

- Subir la altura del obstáculo facilitando tiempo de percepción.
- Bajar altura del obstáculo para aumentar velocidad de juego.
- Móviles grandes y ligeros para dar mayor tiempo percepción.
- Móviles pequeños para reducir tiempo de percepción.

- Móviles grandes, permitiendo un bote antes de recepcionar.
- Móviles pequeños, permitiendo un bote antes de recepción.
- Campo pequeño para condicionar trayectoria y dirección móvil
- Campo grande para aumentar posibilidades de trayectorias y dirección, favoreciendo el desplazamiento.

(Ej. Colaborar para llegar de un extremo a otro del campo. Con esto facilitamos desplazamiento lateral).

Variantes:

- Realizar recepción libre por encima de las piernas.
- Realizar recepción libre por encima de los hombros.
- Realizar recepción libre por encima de la cabeza.
- Realizar recepción condicionada a una sola mano.
- Realizar recepción condicionada en función de los brazos.

(Ej. Con los brazos extendidos. Con los brazos flexionados, etc.)

- Recepción libre y pase a 1 mano.
- Recepción libre y pase a 2 manos.
- Recepción libre y pase por debajo de la cintura.
- Recepción libre y pase por encima de la cadera.
- Recepción libre y pase por encima de los hombros.
- Recepción libre y pase por encima cabeza.
- Desplazamiento libre para receptor y lanzador.
- Desplazamiento libre para receptor y lanzador no puede moverse, pero si orientarse.
- Desplazamiento libre para receptor y lanzador no puede moverse, pero ahora el lanzador no puede orientarse.

Variantes:

- Condicionar un autopase previo.
- Respecto al saque:

- Sacar desde cualquier zona.
- Sacar desde una zona marcada.
- Sacar con diferentes partes del cuerpo.
- Sacar desde diferentes alturas.
- Sacar una vez cada uno.
- Sacar siempre el mismo.
- Sacar el que no ha podido colaborar.

#### PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas, hacia la consecución de un 1+1 donde la recepción y el pase sean siempre por encima de la cabeza, y el desplazamiento quede restringido en el momento en que el jugador se encuentra en posesión del móvil. Con un saque por encima de la cabeza y de forma alternativa para cada uno de los jugadores

Numero jugadores: 1 por equipo

#### OBJETIVO:

- Conseguir impactar con el balón en el suelo del terreno de juego del contrario o provocar el error del contrario y su no devolución del móvil.

Disposición Inicial:

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

Variantes:

- Subir la altura del obstáculo facilitando tiempo de percepción.
- Bajar altura del obstáculo para aumentar velocidad de juego.
- Móviles grandes y ligeros para dar mayor tiempo percepción.
- Móviles pequeños para reducir tiempo de percepción.
- Móviles grandes, permitiendo un bote antes de recepcionar.

- Móviles pequeños, permitiendo un bote antes de recepción.
- Campo pequeño para condicionar trayectoria y dirección móvil
- Campo grande para aumentar posibilidades de trayectorias y dirección, favoreciendo el desplazamiento.

(Ej. Colaborar para llegar de un extremo a otro del campo. Se facilita desplaz.

Lateral

Variantes:

- Realizar recepción libre por encima de las piernas.
- Realizar recepción libre por encima de los hombros.
- Realizar recepción libre por encima de la cabeza.
- Realizar recepción condicionada a una sola mano.
- Realizar recepción condicionada en función de los Brazos.

(Ej. Con los brazos extendidos. Con los brazos flexionados, etc.)

- Recepción libre y pase a 1 mano.
- Recepción libre y pase a 2 manos.
- Recepción libre y pase por debajo de la cintura.
- Recepción libre y pase por encima de la cadera.
- Recepción libre y pase por encima de los hombros.
- Recepción libre y pase por encima cabeza.
- Desplazamiento libre para receptor y lanzador.
- Desplazamiento libre para receptor y lanzador no puede moverse, pero si orientarse.
- Desplazamiento libre para receptor y lanzador no puede moverse, pero ahora el lanzador no puede orientarse.

Variantes:

- Condicionar un autopase previo.
- Respecto al saque:
  - Sacar desde cualquier zona.

- Sacar desde una zona marcada.
- Sacar con diferentes partes del cuerpo.
- Sacar desde diferentes alturas.
- Sacar una vez cada uno.
- Sacar siempre el mismo.
- Sacar el que gana el punto.
- Sacar el que pierde el punto.
- Sacar cada jugador durante X puntos.
- Modificando el sistema de puntuación.
  - Partidos a pocos puntos para dar velocidad y dinamismo al desarrollo del juego (3,5,7 puntos).
  - Partidos a muchos puntos (12, 15, 18 puntos) dan la posibilidad de recuperar la desventaja inicial adquirida.
  - Partidos donde un jugador comienza con más puntos que otro para compensar desigualdades.
  - Sumar puntos extras si se consigue que el móvil impacte en una zona concreta.

#### PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas, hacia la consecución de un 1vs1 donde la recepción y el pase sean siempre por encima de la cabeza, y el desplazamiento quede restringido en el momento en que el jugador se encuentra en posesión del móvil. Con un saque por encima de la cabeza y cada vez que se gana el punto. Y se jugará con un terreno de juego lo más amplio posible, siempre adaptado a las características de los alumnos, para conseguir el aprendizaje y aplicación de la táctica individual.

Etapas 2 vs 2 Número jugadores: 2 por equipo

OBJETIVO:



- Conseguir el mayor número de pases posibles por encima del obstáculo, colaborando con los adversarios y el compañero, sin que el móvil caiga al suelo.

Disposición Inicial:

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

Variantes:

Todas las del 1+1. Y además:

- Sin colaborar con los miembros de tú equipo.
- Con colaboración libre entre miembros del mismo equipo.
- Condicionar la colaboración de cada equipo.
- Limitar el número de pases entre miembros de un mismo equipo (0, 1 o 2).
- Posición de los jugadores de un equipo: Paralelos a la red.
- Posición de los jugadores de un equipo: Perpendiculares a la red.

Variantes:

- Posición de los jugadores de un equipo: En diagonal a la red.
- Condicionar la dirección del lanzamiento desde el campo contrario hacia un receptor concreto.
- Respecto al saque (Todas las del 1+1 y además):
  - Cada vez saca un equipo y cada vez que saca, el saque lo efectúa un miembro diferente del equipo.

#### PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1+1 y 2+2, para llegar a la consecución de un 2+2 con colaboración entre los miembros de un mismo equipo donde el pase y la recepción es por encima de la cabeza y el desplazamiento queda restringido en el momento del lanzamiento. Con un saque por encima de la cabeza y de forma alternativa para

cada uno de los jugadores.

Numero jugadores: 2 por equipo

OBJETIVO:

- Conseguir impactar con el balón en el suelo del terreno de juego del contrario o provocar el error del contrario y su no devolución del móvil, no colaborando con el compañero.

- Conseguir impactar con el balón en el suelo del terreno de juego del contrario o provocar el error del contrario y su no devolución del móvil, colaborando con el compañero.

Disposición Inicial:

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

Variantes:

Todas las del 1 VS 1. Y además:

- Sin colaborar con los miembros de tú equipo.
- Con colaboración libre entre miembros del mismo equipo.
- Condicionar la colaboración de cada equipo.
- Limitar el número de pases entre miembros de un mismo equipo (0, 1 o 2).
- Posición de los jugadores de un equipo: Paralelos a la red.
- Posición de los jugadores de un equipo: Perpendicular a la red.
- Posición de los jugadores de un equipo: En diagonal a la red.
- Condicionar la dirección del lanzamiento desde el campo contrario hacia un receptor concreto.
- Respecto al saque (Todas las del 1+1 y además):
  - Cada vez saca un equipo y cada vez que saca, el saque lo efectúa un miembro diferente del equipo.
- Modificando el sistema de puntuación. (todas las de 1VS1 y):

- Variar sistema de puntuación, premiando ciertas exigencias del juego como: si realizan 3 pases entre compañeros el punto es doble.

#### PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO (dos tipos):

1- Por un lado, desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1vs1 y 2vs2, hacia la consecución de un 2vs2, sin colaboración entre miembros del equipo, donde la recepción y el pase sean siempre por encima de la cabeza, y el desplazamiento quede restringido en el momento en que el jugador se encuentra en posesión del móvil. Con un saque por encima de la cabeza, saca el equipo que gana el punto y además el saque lo realiza el mismo jugador hasta que pierde el punto. Cada vez que el equipo recupera el saque, este será realizado por un miembro diferente al del saque anterior. El saque será desde una zona marcada, en función de las posibilidades alumnos o de la posible transferencia.

Se jugará con un terreno de juego lo más amplio posible con forma rectangular o cuadrada, siempre adaptado a las características de los alumnos, para conseguir el aprendizaje y aplicación de la táctica individual y colectiva.

Esta evolución lleva hacia una posible transferencia a deportes como tenis, bádminton, etc.

2- Por otro lado, desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1vs1 y 2vs2, hacia la consecución de un 2vs2, con colaboración entre los miembros del equipo, donde la recepción y el pase sean siempre por encima de la cabeza, y el desplazamiento quede restringido en el momento en que el jugador se encuentra en posesión del móvil, y con un máximo de 3 pases por equipo. Con un saque por encima de la cabeza, saca el equipo que gana el punto y además el saque lo realiza el mismo jugador hasta que pierde el punto. Cada vez que el equipo recupera el saque, este será realizado por un miembro diferente al del saque anterior. El saque será desde una zona marcada, en función de las posibilidades alumnos o de la posible transferencia.

Y se jugará con un terreno de juego lo más amplio posible con forma cuadrada, siempre adaptado a las características de los alumnos, para conseguir el aprendizaje y aplicación de la táctica individual.

Esta evolución lleva hacia una posible transferencia al 3VS3, 4VS4, 5VS5, 6VS6 (y deportes como voleibol).

Módulo 4 - Tiempo asignado: 4 hs.

**Remate** -Aspectos técnico-tácticos

La técnica del remate la vamos a utilizar en el saque de tenis y en el ejercicio básico en el voleibol: el match – ball

En primer lugar procederemos al armado del bazo ejecutar para ello haremos lo siguiente:

- Llevar el brazo extendido por delante del cuerpo, hacia arriba, por encima de la cabeza, llevando el brazo lo menos detrás de la cabeza, manteniendo el codo en oblicuo hacia adelante y estando éste a mayor altura que el hombro.
- Al mismo tiempo del armado del brazo, el tronco se arquea hacia atrás, y el brazo contrario también se eleva hacia atrás (simultáneamente ambos) y se queda extendido por delante del cuerpo.
- Proyectamos todo el cuerpo hacia arriba y adelante
- El brazo ejecutor que lo teníamos armada se mueve explosivamente con una gran capacidad de aceleración
- Al producirse la extensión completa el brazo, primero golpeamos al balón con el talón de la mano y posteriormente todos los demás impactan con el balón produciéndose golpes de muñeca.
- EL movimiento del brazo continua su trayectoria descendente e incluso continuamos sacándolo por detrás del cuerpo (pegándolo a la pierna)
- En el momento del golpe, el balón deberá estar delante del hombro del brazo ejecutor.

Los factores que influyen en la potencia del remate son tres:

1. Aprovechamiento de la fuerza del tronco,
2. Capacidad de aceleración del brazo ejecutor;
3. El resorte (el golpe de muñeca)

Estos tres factores se deben de dar simultáneamente

Los errores específicos del remate son:

- Armar el brazo por detrás del cuerpo (error típico de los tenistas)
- No llevar las manos por detrás de la cabeza
- Que el codo quede por debajo del hombro
- Rotar el tronco al golpear
- Golpear el balón con el brazo encogido o flexionado
- Golpear el balón con la mano blanda
- Golpear el balón con los dedos
- Golpear el balón con la mano rígida
- Golpear el balón con los dedos de la mano juntos
- Golpear el balón por la parte posterior o inferior
- Golpear el balón cuando está encima o por detrás del hombro
- Golpear el balón muy abajo
- Encoger el tronco
- Cruzar el brazo por delante del cuerpo
- Para el movimiento del brazo

El remate es un elemento técnico de ataque fundamental, ya que es la forma más efectiva de conseguir el cambio de saque o el punto mediante un contraataque.

Los dos toques anteriores al remate tienen como única finalidad que la jugada finalice con un remate. En la alta competición, el 90% de las jugadas acaban en un remate

El remate es el elemento técnico más complejo del Voleibol. Esa complejidad conlleva también la dificultad en su aprendizaje y perfeccionamiento. Además existe una serie de condiciones objetivas que lo dificultan aún más. Estas pueden ser:

Altura de la red ( recuerda que es: 2,43 hombres/ 2,24 mujeres).Para superar esta dificultad podemos realizar un gran salto, o que el jugador sea muy alto (aproximadamente más de 1,80).

- La altura mínima para poder descomponer todos los elementos o movimientos que lo componen es de 50cm de salto vertical.
- El número de repeticiones de saltos para realizar un remate, más el número de saltos realizados para bloquear es de aproximadamente 150 partidos.

Técnica del remate o del match – ball

El remate lo vamos a descomponer en cinco partes, para su mejor y más profundo estudio:

1. Carrera
2. Batida
3. Salto
4. Golpe del balón
5. Caída

1. Carrera

La carrera no está completamente definida, ya que cada circunstancia de juego es diferente. La carrera va estar condicionada por la posición del rematador y por la clase del pase.

En condiciones de carrera normal, cuando el rematador está en su posición y el pase es alto y bombeado, se establece una carrera en tres pasos. Estos han de ser progresivos, en longitud creciente y acelerados en velocidad.

Existen dos escuelas (principalmente) que defieren en el pie que debe comenzar la carrera.

- Escuela asiática, el pie contrario al brazo ejecutor es el que comienza
- Escuela occidental, el pie correspondiente al brazo ejecutor comienza.

Independientemente de la escuela, el primer paso es un paso corto, con él, el jugador está calculando la trayectoria del pase colocación y está calculado el tiempo de remate; el segundo paso es más largo y más rápido, el tercer paso es más largo y más rápido que los anteriores. Seguidamente se junta el otro pie con una separación que el pie contrario al del brazo ejecutor.

Las carreras pueden ser:

- Diagonales a la red
- Perpendiculares a la red
- Paralelas a la red
- Circulares
- Con cambio de dirección

Los errores específicos de esta fase son:

- Iniciar antes de tiempo la carrera
- Hacer la carrera muy lenta
- Cruzar los pasos
- Hacerla con los pasitos cortos
- Iniciarla con pasitos largos y acabarlas con cortos
- Hacer la carrera en una dirección errónea

Impulso

Se hace siempre con los dos pies. Consiste en la transformación de la energía cinética adquirida durante la carrera en fuerza ascensorial para lograr un salto vertical máximo.

Los ángulos óptimos según lo biomecánicos son:

- En los tobillos 80°

- En las rodillas 100 – 110°
- En las caderas 90°

Simultáneamente los dos brazos se llevan todo lo atrás que se puede y acto seguido proyectamos los dos brazos explosivamente hacia delante y arriba. Elevamos la cadera y con ello el centro de gravedad.

Realizamos una extensión explosiva de las piernas y un despegue progresivo de los pies en el siguiente orden: talón – planta – punta.

Los errores específicos de esta fase son:

- Batir con los dos pies juntos
- Adelantarse el pie del brazo ejecutor
- Adoptar unos ángulos muy abiertos
- Dar un pequeño salto en el último paso
- No llevar los brazos hacia atrás
- Llevar los codos atrás
- Batir debajo o delante de la proyección vertical del balón
- Hacer la batida con un pie sólo

Salto

En el salto se dan dos fases: elevación y suspensión

Elevación

- Los dos brazos se elevan por delante del cuerpo de forma que el brazo ejecutor se arma (según lo visto anteriormente)
- El brazo contrario al ejecutor se queda extendido por delante del cuerpo
- Las piernas se llevan hacia atrás, ligeramente flexionadas y relajadas

Los errores específicos de esta fase son:

- Hacer un salto en longitud



- Dejar el brazo contrario al ejecutor abajo
- Llevar las piernas estiradas y rígidas
- Llevar el tronco recio
- No acumular energía en esta fase
- Un armado del brazo incorrecto.

### Suspensión

Es en la fase que se produce el golpe del balón, Para ello haremos:

- Brazo contrario al ejecutor se baja, se flexiona y se queda pegado al cuerpo.
- Proyección del cuerpo hacia arriba y adelante
- Aceleración del brazo ejecutor (extensión completa de éste)
- Golpeo con el talón de la mano al balón
- El brazo no para una vez golpeado el balón
- Proyectar los pies hacia delante
- Todos los del golpe de remate
- Tocar la red

### Caída

Se realiza sobre las puntas de los pies y con las piernas flexionadas

Los errores específicos de esta fase son:

- Caer sobre las plantas y los talones
- Caer desequilibrados
- Caer desde una posición alta y rígida
- Caer en el campo contrario
- Caer siempre sobre la misma pierna

### **Juego Adaptado – 2º ciclo desarrollo**

Etapa 3 –3 Número jugadores: 3 por equipo

### OBJETIVO:

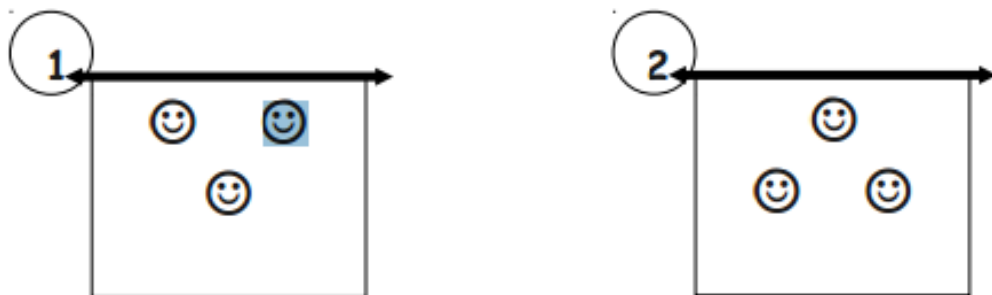
- Conseguir el mayor número de pases posibles por encima del obstáculo, colaborando con los adversarios y el compañero, sin que el móvil caiga al suelo.

### Disposición Inicial:

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

### Variantes:

Todas las del 1+1 y 2+2. Y además:



- Variar respecto a la posición en el campo:
- Todos los jugadores del equipo deben tocar una sola vez el balón antes de pasarlo al campo contrario.
- Condicionar que el segundo pase del equipo siempre lo realice el mismo jugador.

### Variantes:

- Respecto al saque (Todas las del 2+2 y además):
  - Cada vez que cambiamos de jugador al saque, el equipo realiza una rotación de la posición de los jugadores en el campo, en el sentido de las agujas del reloj.

### PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1+1, 2+2 y 3+3, para llegar a la consecución de un 3+3 con colaboración entre los miembros de un mismo equipo con un máximo de 3 pases por equipo. Con una disposición de los jugadores en el campo tipo triángulo, donde el 2º pase siempre lo realiza el jugador que está en el obstáculo. El pase y la recepción por encima de la cabeza y el desplazamiento restringido en el momento del lanzamiento.

Saque por encima de la cabeza, y de forma alternativa, con rotación de la posición de los jugadores en el sentido de las agujas del reloj.

Número jugadores: 3 por equipo

OBJETIVO:

- Conseguir impactar con el balón en el suelo del terreno de juego del contrario o provocar el error del contrario y su no devolución del móvil, colaborando con el compañero.

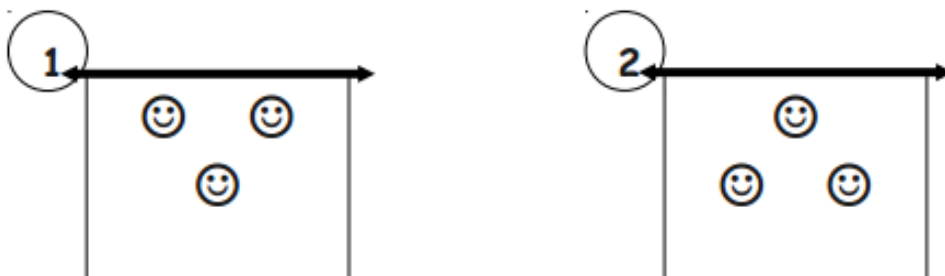
Disposición Inicial:

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

Variantes:

Todas las del 1 VS 1 y el 2 VS 2. Además:

➤ Variar respecto a la posición en el campo:



- Todos los jugadores del equipo deben tocar una sola vez el balón antes de pasarlo al campo contrario.
- Condicionar que el segundo pase del equipo siempre lo realice el mismo jugador.

Variantes:

- Respecto al saque (Todas las del 2+2 y además):
  - Cada vez que cambiamos de jugador al saque, el equipo realiza una rotación de la posición de los jugadores en el campo, en el sentido de las agujas del reloj.

### PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1vs1, 2vs2 y 3vs3, hacia la consecución de un 3vs3, con colaboración entre los miembros del equipo, con un máximo de 3 pases por equipo. Con una disposición de los jugadores en el campo tipo triángulo, donde el 2º pase siempre lo realiza el jugador que está en el obstáculo.

La recepción y el pase serán siempre por encima de la cabeza, y el desplazamiento quede restringido en el momento en que el jugador se encuentra en posesión del móvil. Con un saque por encima de la cabeza, saca el equipo que gana el punto y además el saque lo realiza el mismo jugador hasta que pierde el punto. Cada vez que el equipo recupera el saque, realizará una rotación en el sentido de las agujas del reloj, de tal forma que el saque lo realizará un miembro diferente al del saque anterior. El saque será desde una zona marcada, en función de las posibilidades alumnos o de la posible transferencia.

Y se jugará con un terreno de juego lo más amplio posible con forma cuadrada, siempre adaptado a las características de los alumnos, para conseguir el aprendizaje y aplicación de la táctica individual.

### **Juego Adaptado – 3º ciclo avanzado**

Etapa 4 vs 4 Nº jugadores: 4 por equipo

**OBJETIVO:**

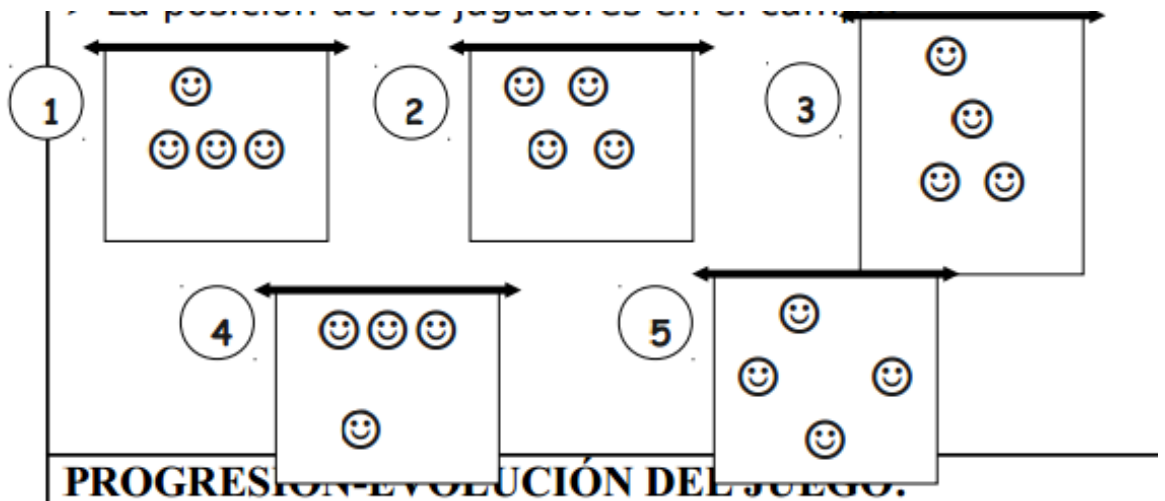
- Conseguir el mayor número de pases posibles por encima del obstáculo, colaborando con los adversarios y el compañero, sin que el móvil caiga al suelo.

**Disposición Inicial:**

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

Variantes: Todas las del 1+1, 2+2, y 3+3. Y además:

- La posición de los jugadores en el campo:



**PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:**

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1+1, 2+2, 3+3 y 4+4, para llegar a la consecución de un 4+4 con colaboración entre los miembros de un mismo equipo con un máximo de 3 pases por equipo. Con una disposición de los jugadores en el campo tipo , donde el 2º pase siempre lo realiza el jugador que está en el obstáculo. El pase y la recepción por encima de la cabeza y el desplazamiento restringido en el momento del lanzamiento. Saque por encima de la cabeza, y de forma alternativa, con rotación de posición jugadores en sentido agujas reloj.

Número jugadores: 4 por equipo

**OBJETIVO:**

- Conseguir impactar con el balón en el suelo del terreno de juego del contrario o provocar el error del contrario y su no devolución del móvil, colaborando con el compañero.

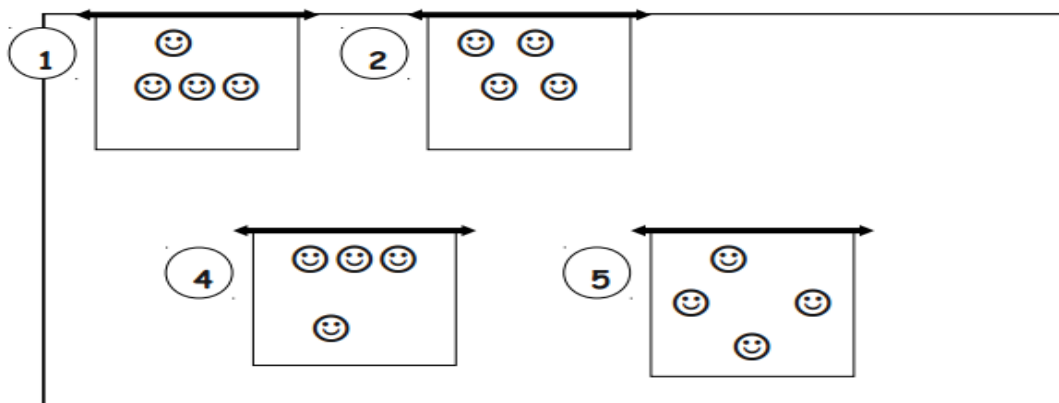
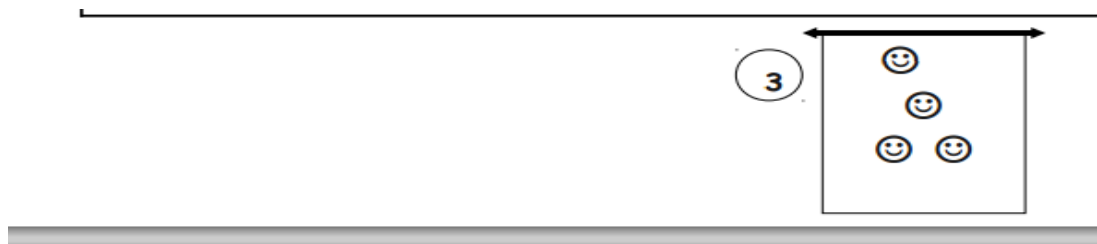
**Disposición Inicial:**

Dispuestos en el terreno de juego, separados por el obstáculo.

**Variantes:**

Todas las del 1 VS 1, 2 VS 2 y 3 VS 3. Además:

- La posición de los jugadores en el campo:



**PROGRESIÓN-EVOLUCIÓN DEL JUEGO:**

Desde el juego inicial libre debemos evolucionar, aplicando las variantes oportunas del 1vs1, 2vs2, 3vs3 y 4vs4, hacia la consecución de un 4vs4, con colaboración entre los miembros del equipo, con un máximo de 3 pases por equipo. Con una disposición de los jugadores en el campo tipo: , donde el 2º pase lo realiza el jugador que está en el obstáculo.

La recepción y el pase sean siempre por encima de la cabeza, y el desplazamiento quede restringido en el momento en que el jugador se encuentra en posesión del móvil. Con un saque por encima de la cabeza, saca el equipo que gana el punto y además el saque lo realiza el mismo jugador hasta que pierde el punto. Cada vez que el equipo recupera el saque, realizará una rotación en el sentido de las agujas del reloj, de tal forma que el saque lo realizará un miembro diferente al del saque anterior. El saque será desde una zona marcada, en función de las posibilidades alumnos o de la posible transferencia.

Y se jugará con un terreno de juego lo más amplio posible con forma cuadrada, siempre adaptado a las características de los alumnos, para conseguir el aprendizaje y aplicación de la táctica individual.

### Saques

Debemos tener en cuenta aunque el reglamento lo define como la acción de puesta en juego, el saque es un elemento técnico de ataque, es decir, con el saque no nos limitamos a meter el balón en el campo contrario, sino que nos sirve de ataque.

Existen dos tipos de objetivos, los cuales deberán ir en este orden:

1. Directo; conseguir puntos directos mediante el saque
2. Indirecto; se divide en:
  - a. Conseguir que el contrario no finalice se jugada en un remate
  - b. Conseguir que el contrario no pueda construir un ataque combinativo, el cual se define como la construcción de un ataque por un equipo para crear situaciones de un atacante contra uno o ningún bloqueador.

## Condiciones que deben reunir los saque

Las condiciones son las siguientes:

1. Seguridad, un saque se puede decir que es seguro si el porcentaje de error es menor del 10%
2. Precisión, que el jugador pueda enviarlo al sitio donde quiera
3. Dificultad de recepción

## Tipos de saque

### 1. Altos

#### a. Tenis

- i. Potencia
- ii. Flotantes

Ambas formas se pueden hacer o en suspensión o en apoyo

#### b. De gancho:

- i. Potencia
- ii. Flotantes

Ambas formas se realizan en apoyo

### 2. Bajos

- a. Abajo o de seguridad
- b. Lateral o de lado
- c. Chequeo o de vela

## Saque de seguridad o saque de abajo

Debemos tener en cuenta las siguientes consignas:

- EL pie contrario al brazo ejecutor más adelante que el otro
- Los dos pies separados con una separación similar a la de la anchura de los hombros
- Las puntas de los pies dirigidas a donde quiero mandar el balón
- El peso del cuerpo más apoyado en la pierna retrasada



- Las dos piernas ligeramente flexionadas
- La línea de los hombros orientada hacia donde queremos sacar
- El abdomen metido hacia adentro y el tronco inclinado ligeramente hacia adelante
- El balón sujeto con el antebrazo contrario al ejecutor, a la altura de la cadera y delante del pie más retrasado
- El abrazo ejecutor extendido, con la mano en forma de cuchara apoyada sobre el balón por la parte inferior.
- Se rota el brazo sobre el eje del hombro (balanceo del brazo de adelante a atrás)
- Antes de tocar el balón debo soltarlo, y a la vez que lo golpeo realizo una extensión de piernas con una translación del peso del cuerpo a la pierna adelantada
- Golpeo el balón con el talón de la mano
- Una vez golpeado el balón soltarlo, y a la vez que lo golpeo realizo una extensión de piernas con una translación del peso del cuerpo a la pierna adelantada
- Golpeo el balón con el talón de la mano
- Una vez golpeado el balón, el jugador sigue con la extensión total del brazo e incluso acaba dando un paso hacia adelante
- La trayectoria descrita por el balón deberá ser parabólica

Los errores específicos del saque de seguridad o de abajo son:

- Golpear el balón por la parte posterior
- Golpear el balón con los dedos
- Golpear el balón con la mano blanda
- Golpear el balón con el puño
- Flexionar el brazo en el momento o después del golpeo
- Mover el brazo muy lento
- Tener las piernas extendidas
- Extender las piernas completamente antes del contacto con el balón

- Rotar el tronco
- Cruzar el brazo por delante del cuerpo
- Tener el pie adelantado, delante del brazo ejecutor
- Lanzarse mal el balón
- Pisar la línea de fondo

#### Saque de tenis

La posición inicial que debemos adoptar para realizar un saque de tenis es la siguiente:

- Pie contrario al brazo ejecutor adelantado
- Puntas hacia el frente
- Piernas extendidas
- Peso del cuerpo en la pierna más atrasada
- Tronco recto
- Balón sujeto con la mano contraria al brazo ejecutor a la altura de la cintura o del pecho.
- Pies separados con una separación similar a la de la anchura de los hombros.

El lanzamiento del balón en este tipo de saque es fundamental realizarlo correctamente, por ello debemos saber que la altura que alcanza el balón será la de 1 – 1,5m. por encima de la cabeza del jugador, de forma que la proyección del balón caería delante del pie retrasado.

Simultáneamente al lanzamiento del balón se produce el armado del brazo cuyas técnicas es igual que la del armado del brazo del remate.

Extenderemos el brazo y el golpe del balón se efectuará por la parte superior con el talón de la mano y el resto de la palma de la mano y los dedos van a recubrir al resto del balón dando el golpe de muñeca.

Una vez golpeado el balón, se produce una translación del peso a la pierna adelantada, el brazo continúa su movimiento y acabamos dando un paso adelante.

La trayectoria que describen los balones con este tipo de saques son trayectorias rasas a la red y con velocidad.

Los errores específicos del saque son:

- Todos los del golpe de remate
- Un incorrecto lanzamiento del balón (echándolo atrás, adelante, muy bajo, etc.)
- Adelantar la pierna correspondiente al brazo ejecutor
- Golpear el balón por la parte posterior, lo que produciría una trayectoria elevada.

Saque flotantes

Se llaman así porque el balón hace oscilaciones (derecha – izquierda y arriba – abajo), y su trayectoria es variable, y es ahí donde estriba su dificultad para realizar una correcta recepción.

Para realizar técnicamente un correcto saque flotante debemos realizar los siguientes gestos técnicos:

- La posición inicial es igual a la del saque potencia
- El balón deberá ir más alto, incluso es aconsejable lanzarlo contra uno mismo
- No existe arqueamiento del tronco
- Golpeamos el balón sólo con la velocidad de nuestro brazo (no muñecazo)
- El golpea será muy seco, muy nítido y perpendicular al centro de gravedad del balón
- Golpeamos al balón con:
  - La unión de la palma con los dedos (rígida)
  - Con la palma (rígida)
  - Con el talón de la mano
- En el momento que se golpea se produce un bloqueo de las articulaciones: muñeca, dedo, codo y hombro.

## Táctica del saque

### ¿Cómo aumentar la efectividad del saque?

- Dirigir el saque hacia los huecos o zonas menos protegidas del contrario
- Dirigir el saque hacia las esquinas del campo contrario
- Sacar perpendicularmente a la red y sobre todo en las zonas laterales por que el balón recorre menos espacios por lo que al jugador que va a recibir tienen menos tiempo de actuar
- Alternancia de saques cortos y saques largos
- Alternancia de saques de potencia y saques flotantes
- Aprovechar todo el ancho de la zona de saque
- Dirigiendo el saque hacia el jugador que peor tenga la técnica de recepción
- Dirigiendo el saque hacia el jugador que anteriormente haya fallado una recepción
- Dirigiéndose el saque hacia el sustituto que acaba de entrar en el terreno de juego
- Dirigiendo el saque hacia el rematador más fuerte que hay en la delantera
- Dirigiéndose el saque hacia el atacante del primer tiempo
- Dirigiéndose el saque hacia la zona en la que el colocador tenga que colocar de espalda

### ¿Cuándo se debe asegurar un saque?

- El primer saque del partido y de cada set
- El primer saque de cada jugador
- Después de cada tiempo muerto pedido por el entrenador contrario
- Cuando estamos consiguiendo puntos consecutivos y así alargar la racha
- Después de que un compañero haya fallado el saque anterior
- Después de una jugada psicológica que se haya resuelto favorablemente, por ejemplo, ante un error arbitral o ante una jugada que ha durado mucho.
- Cuando nuestra mejor línea de ataque o de bloqueo se encuentra en la delantera.

### ¿En qué momentos se puede arriesgar el saque?

- Cuando las diferencias en el marcador son grandes, tanto a favor como en contra
- Cuando el potencial de ataque del equipo contrario, supera las posibilidades de defensa propia
- Cuando tengamos un especialista
- En algún momento psicológico determinado

### **Bloqueo**

El bloqueo es el elemento fundamental de defensa. El primer objetivo del bloqueo es impedir que el remate pase al campo contrario y conseguir con ellos puntos directos mediante su utilización.

Un buen bloqueo tiene un efecto intimidatorio psicológico para el contrario. Una correcta formación del bloqueo supone una gran ayuda para la defensa de 2da. Línea. El bloqueo es uno de los elementos técnicos que más han evolucionado en la historia del Voleibol. Esto se ha debido en gran parte a:

- La mejora de la calidad física de los jugadores
- Los cambios de las reglas de juego
- Lógicamente la técnica del bloqueo también ha evolucionado

La definición del bloqueo es la siguiente: la acción consiste en interceptar un balón procedente del campo contrario, por uno o varios delanteros, que saltando en una zona próxima a la red colocan sus manos por encima del borde superior de la misma.

Los toques de balón que se realizan en el bloqueo no se contabilizan. Es el único caso en que un mismo jugador puede tocar el balón dos veces consecutivas.

#### Técnicas del bloqueo

El individual sólo se utiliza en ocasiones que no hay más remedio ya que tiene mucha menor eficacia.

El jugador parte de unos 30 a 40 cm. Separado de la red, con las piernas extendidas, tronco recto, manos arriba o a media altura. Primero ve la recepción del equipo contrario, después al colocar y antes de todo sabe son los atacantes contrarios.

Normalmente una vez visto el pase del colocador, se tendrá que desplazar mediante pasos cruzados, pasos girados o pasos deslizantes. Una vez finalizado el desplazamiento (si procede) el jugador se detiene, baja el centro de gravedad (se aconseja adoptar los mismos ángulos que los del remate: 80° tobillos, 100 - 110° rodillas y 90° caderas).

El salto lo realizamos únicamente con las piernas, es decir, sin los brazos. El jugador se va elevando con los brazos semiflexionados. Al alcanzar la altura máxima, el jugador extiende los brazos y los introduce en el campo contrario de forma que las dos manos se encuentren próximas entre si, pulgares uno en frente del otro, manos verticales con dedos completamente abiertos y extendidos.

Cuando el jugador siente el balón, proyecta sus manos hacia abajo. Al meter los brazos, el centro de gravedad está sobre la red. Para evitar tocar la red debemos mover los pies hacia adelante, dirigiendo las puntas hacia el suelo y contraer las abdominales.

En definitiva, el jugador adopta una posición carpada.

Una vez bloqueado, el jugador encoge los hombros. La caída se realizará sobre los dos pies, en posición muy flexionadas. Si el balón cae en nuestro campo (fallo del bloqueo) el jugador caerá girando mirando al balón.

Los errores específicos de los bloqueos son:

- Partir de una posición inadecuada
- Determinar mal la posición del bloqueo
- No adoptar unos ángulos óptimos de flexión
- Ayudarse de los brazos para el salto

- Abrir los codos en el salto o en la caída
- Salta muy separado de la red
- Saltar y colocar las manos muy separadas
- Cruzar las manos
- Saltar con los dedos juntos
- Saltar con los dedos de punta (pulgares, etc.)
- Colocar las manos blandas
- Tocar la red
- Saltar hacia adelante
- Anticiparse al giro de la muñecas
- Saltar a destiempo
- Cerrar los ojos

#### Táctica del bloqueo individual

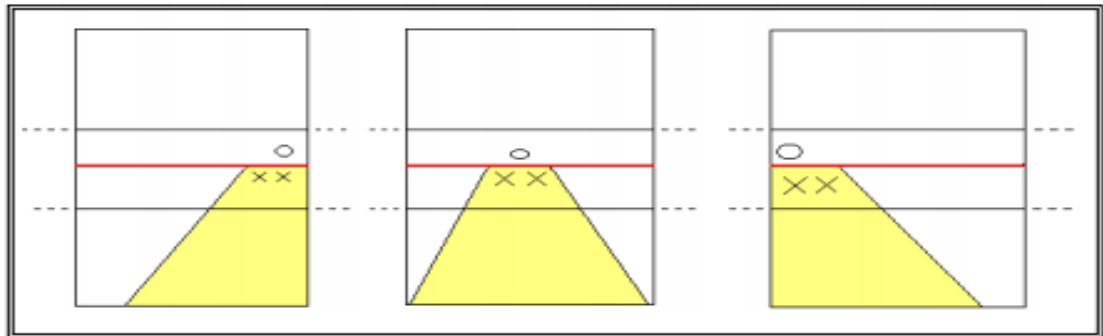
##### Antes del remate

- Identificación de los atacantes contrarios
- Asignación de las responsabilidades
- Características y tendencias de los rematadores
- Valoración del pase de recepción del contrario
- Valoración del pase de colocación
- Observar la carrera del rematador
- Observar la batida del rematador
- Observar los movimientos del brazo del rematador
- Observar los movimientos de la muñeca del rematador

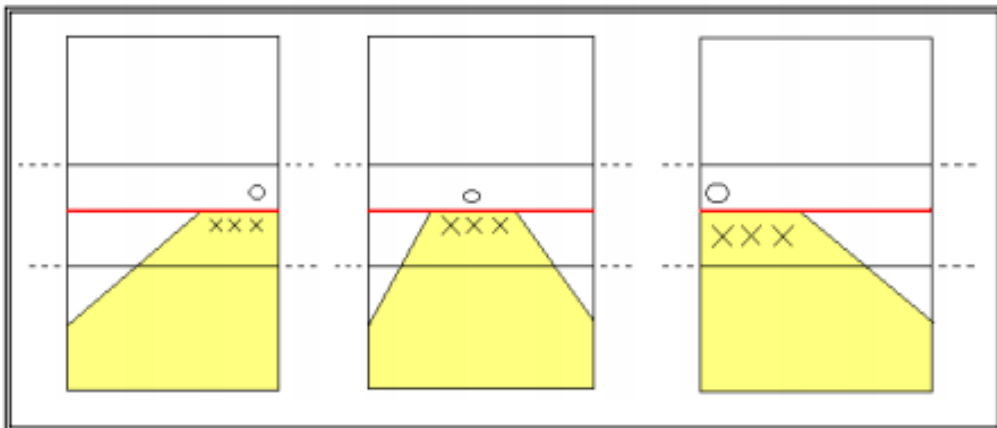
##### Tipos de bloqueos individuales

- Bloqueo individual zonal, cuando cubre una dirección del remate ya determinada de antemano
- Bloqueo individual móvil, cuando tapa la dirección que estima que va a llevarse el remate

### Táctica del bloqueo doble



### Táctica del bloqueo triple





## Módulo 5 - Tiempo asignado: 4hs

### **Etapa 6 vs 6 - Sistema básico de juego**

Hace referencia a una serie de factores:

- De qué forma voy a jugar de acuerdo a la capacidad técnico física volitiva de mi equipo.
- Se arma con un sistema de ataque y otro de defensa.
- Se designan con números: 4-2; 3-3; 5-1; (4-2, 6-2) 3-3: se usa en infantiles y en primer año del CBU.

Ventaja: siempre queda una dupla A-P adelante

Desventaja: quedan dos armadores en la red.

6-2 o universal

idem a la 4-2 pero el armador delantero se transforma en atacante, y el armador zaguero se ubica luego del saque en posición 1.

5-1:

- solamente un armador
- 2 atacantes principales
- 2 centrales
- un opuesto

6-0: el jugador que pasa por posición dos, arma, se utiliza para equipos que están en aprendizaje.

Sistemas de juego: mediante un sistema de juego se trata de conformar un equipo de acuerdo a la categoría de los jugadores de los jugadores con que se cuenta y las funciones que cada uno de ellos debe cumplir dentro del campo.

Designa que función cumple cada jugador en la cancha. Se denominan con números.

□ 4-2 /6-2

CONVIERTE

EN PEGADOR SUBE A ARMAR

Se designa con palabras:

- 6 JUGADORES:
- 5 JUGADORES 4 JUGADORES
- Con tres jugadores
- dos jugadores

Pautas a tener en cuenta para la formación de la defensa:

- Cubrir lo mejor posible todo el terreno de juego
- Procurar que la transmisión defensa- ataque sea lo más fluida posible
- Utilizar todas las potencialidades de los jugadores, tanto individuales como colectivos, teniendo en cuenta su dominio técnico, su nivel de preparación física, su desarrollo volitivo e intelectual.

Dos formas de clasificarlos:

- Cantidad de jugadores en la red bloqueando: 1, 2, 3
- Jugador de posición 6: adelantado, medio, atrasado

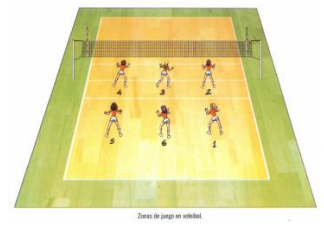
## **Sistemas de Ataque y defensa**

### **POSICIÓN DE LOS JUGADORES.**

Como hemos visto en el reglamento, cuando empieza un partido los jugadores de los dos equipos están colocados en dos líneas. Los que están más cerca de la red son los delanteros, y los que están más cerca de la línea de fondo son los zagueros.

Una vez se ha sacado, los jugadores pueden cambiar de lugar en su propio campo, pero es necesario mantener el orden a la hora de rotar para el saque, al menos, hasta el final del set.

Cada posición se identifica con un número. Compruébalo en el gráfico.



### **SISTEMAS DE JUEGO EN VOLEIBOL.**

#### **ORDEN LÓGICO DE UNA JUGADA.**

Durante el juego puede utilizarse cualquier gesto de los que hemos visto en los fundamentos técnicos. No obstante, hay unos gestos técnicos propios de la defensa: el toque de antebrazo, el bloqueo, las caídas y las planchas. También hay unos gestos técnicos propios del ataque: el toque de dedos, el servicio y el remate.

Como ya sabes, un equipo puede dar como máximo 3 toques de balón -además del bloqueo- para impedir que el balón toque el suelo del propio campo y para pasarlo al campo contrario. Estos tres toques, que estudiaremos a continuación, son los siguientes:

- Saque: Es el inicio del juego y momento en el cual el equipo contrario debe estar en el puesto marcados por la rotación.
- Recepción: es el primer toque. Normalmente se utiliza el pase de antebrazos, aunque a veces también puede utilizarse el pase de dedos.
- Colocación: es el segundo toque. Lo realiza el colocador mediante el pase de dedos, aunque si fuera necesario, puede usar también el pase de antebrazos.
- Remate: lo llevan a cabo los rematadores. Si lo realizan los zagueros deberán saltar desde detrás de la línea de ataque.

#### SISTEMAS DE JUEGO.

Los sistemas de juego se representan mencionando el número de jugadores en las distintas líneas (ataque y defensa), empezando por las posiciones más cercanas a la red. Estos sistemas se agrupan en sistemas de recepción del saque, sistemas de ataque y sistemas defensivos, según el momento del juego en el que se adoptan.

Sistemas de recepción del saque.

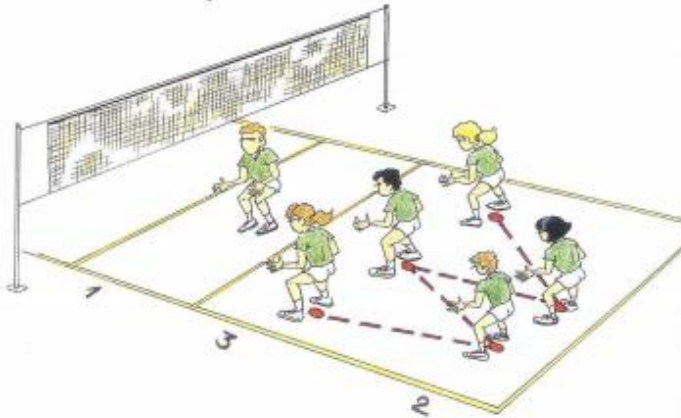
A veces, al empezar a jugar un partido, los puntos se suceden uno detrás de otro con mucha rapidez porque un equipo tiene dificultades para recibir el saque. Si os pasa esto, la solución pasa por perfeccionar vuestro pase de antebrazos y por entrenar un sistema de recepción del saque. Un sistema de recepción es la forma de organizar los jugadores de un equipo en el terreno de juego a la hora de recibir el saque.

¡Ah... y recuerda! Los sistemas de recepción no deben ser posiciones estáticas, sino que cada jugador debe mostrar decisión y rapidez al ir a buscar el balón.

a) Sistema 1-3-2 o en W.

Puesto que en la recepción de servicio no puede realizarse bloqueo, un jugador, el colocador, se queda en primera línea cerca de la red para preparar la colocación (jugador en zona 3). Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva

de la siguiente forma: tres formando una segunda línea y dos formando una tercera línea. Entre estos cinco jugadores dibujar la forma de la letra W en el campo.



Recordar que en este sistema el colocador nunca recibe y sólo debe estar pendiente de la recepción de cualquier de los cinco jugadores restantes.

Todo balón que supere la altura de los hombros de los jugadores delanteros, es de los jugadores zagueros.

Sistemas de ataque.

Sin duda te habrás preguntado si los sistemas de recepción se deben mantener durante toda la jugada. No, por supuesto. Estos sistemas sólo se utilizan para contrarrestar el saque, después un equipo se debe organizar con un sistema de ataque que tras pasar el balón al otro campo se convertirá en un sistema de defensa. El sistema de ataque más utilizado es el siguiente:

a) Sistema con colocador a turno.

Habiendo recibido en W suele aplicarse un sistema con colocador a turno: en cada rotación un jugador determinado, generalmente el que se encuentre en zona 3, actuará como colocador, siendo él a quien procuraremos dirigir el pase-recepción y responsable -en la medida de lo posible- de efectuar el pase-colocación para que los jugadores situados en zonas 2 y 4 lo rematen.

## Sistemas de defensa.

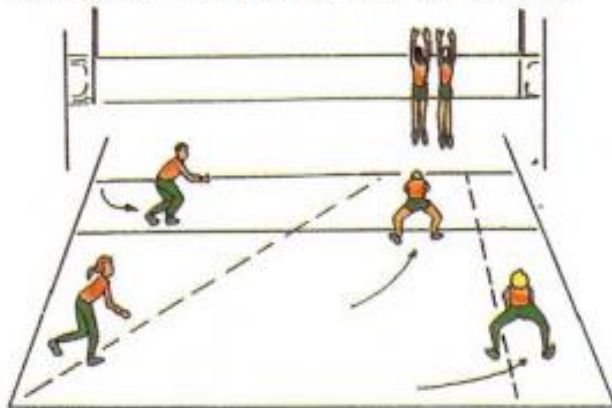
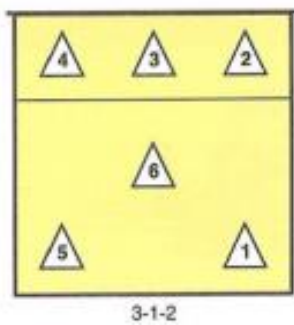
Cuando hayamos enviado el balón al otro campo, debemos prepararnos para la jugada que están construyendo los oponentes. Los equipos adoptan diferentes sistemas defensivos aunque nosotros nos centramos sólo en uno:

### a) Sistema 3-1-2.

Este sistema es el más utilizado y suele emplearse tras haber utilizado en la recepción del saque el sistema en W.

En el sistema 3-1-2 el jugador que ocupa la zona 6 se sitúa más adelantado que los otros zagueros, lo cual le exige mucha movilidad en el campo. Los tres delanteros -4, 3 y 2- próximos y cerca de la red forman la primera línea. El jugador 6, en el centro geométrico del campo constituye la segunda línea. Y por último, los jugadores 5 y 1, en los extremos del fondo del campo, forman la tercera.

Los jugadores 5 y 1, en los extremos del fondo del campo, forman la tercera línea.



## Módulo 6 - Tiempo asignado: 2hs.

### Reglamentación

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en una cancha de juego dividida por una red. Hay diferentes versiones disponibles según casos específicos para ofrecer una versatilidad de juego para todo el mundo. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al suelo del contrario e impedir esta misma acción por parte del contrario. El equipo tiene tres golpes para devolver el balón (además del golpe de bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador por encima de la red hacia el campo contrario. La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va "fuera" o un equipo no logra enviarlo de regreso de forma correcta. En Voleibol, el equipo que gana una jugada anota un punto (sistema jugada punto). Cuando el equipo que recibe gana una jugada, obtiene un punto y el derecho al saque, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.

**ÁREA DE JUEGO** El área de juego incluye la pista de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica.

**DIMENSIONES** La pista de juego es un rectángulo que mide 18 x 9 m rodeado por una zona libre que debe tener un mínimo de 3 m de ancho por cada lado. El espacio libre de juego es el que hay por encima del área de juego y debe de estar libre de cualquier obstáculo. El espacio libre de juego debe medir un mínimo de 7 m de altura desde la superficie de juego.

**Línea de ataque** En cada campo, una línea de ataque cuyo borde posterior es trazado 3 m. detrás del eje de la línea central delimita la zona de ataque.

**Zona de saque** La zona de saque es un área de 9 m de ancho situada detrás de la línea de fondo.

**ALTURA DE LA RED** 2.1.1 La red está colocada verticalmente sobre la línea central y su borde superior se encuentra a 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

**COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS** 4.1.1 Un equipo estará compuesto por un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico.

**INDUMENTARIA** La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto, calcetines y zapatos deportivos.

**Punto** Un equipo anota un punto:

1 cuando el balón toca la pista del equipo contrario.

2 cuando el equipo contrario comete una falta;

3 cuando el equipo contrario recibe un castigo.

Si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.

Si el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y efectúa el saque siguiente.

**PARA GANAR UN SET** Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

**PARA GANAR EL ENCUENTRO** El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets. En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

**Falta** Un equipo comete una falta, realizando una acción contraria a las reglas (o violándolas de cualquier otra manera). Los árbitros juzgan las faltas y determinan las consecuencias de acuerdo a estas Reglas.

**POSICIONES** En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar colocado en su propio campo en el orden de rotación (excepto el sacador). Las posiciones de los jugadores se numeran como sigue:

- Los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero-izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho).

- Los otros tres son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho).

**ROTACIÓN** El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden al saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set.



Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj: el jugador en la posición 2 rota a la posición 1 para sacar, el jugador en la posición 1 rota a la posición 6, etc.

**Falta de rotación** Se comete una falta de rotación cuando el SAQUE no es efectuado de acuerdo al orden de rotación.

#### **SITUACIONES DE JUEGO:**

**BALÓN EN JUEGO** El balón está en juego desde el momento que es golpeado para el saque, autorizado por el primer árbitro.

**BALÓN FUERA DE JUEGO** El balón está fuera de juego en el momento de la falta que es pitada por uno de los árbitros; si no se ha cometido falta, en el momento del pitido.

**BALÓN "DENTRO"** El balón es "dentro" cuando toca el suelo del campo incluidas las líneas de delimitación.

**BALÓN "FUERA"** El balón es "fuera" cuando: la parte del balón que toca el suelo se encuentra completamente fuera de las líneas de delimitación. toca un objeto fuera de la pista, el techo o una persona fuera del juego. toca las antenas, cuerdas, postes de la red o la propia red por fuera de las bandas laterales.

**TOQUES POR EQUIPO** Un toque o golpeo es cualquier contacto de un jugador en juego con el balón. El equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo, Regla 14.4.1), para devolver el balón. Si se usan más, el equipo comete la falta: "CUATRO TOQUES".

**TOQUES CONSECUTIVOS** Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivamente.

**TOQUES SIMULTÁNEOS** Dos o tres jugadores pueden tocar el balón a la vez.

**TOQUE ASISTIDO** Dentro del área de juego no se permite a un jugador apoyarse en un compañero o en una estructura u objeto para alcanzar el balón.

## **CARACTERISTICAS DEL TOQUE**

1 El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.

2 El balón no debe ser retenido y/o lanzado, debe ser golpeado. Puede rebotar en cualquier dirección.

3 El balón puede tocar varias partes del cuerpo, siempre que los contactos sean simultáneos.

## **FALTAS EN EL TOQUE DEL BALÓN**

**CUATRO TOQUES:** un equipo toca el balón cuatro veces antes de devolverlo.

**TOQUE ASISTIDO:** un jugador se apoya en un compañero o en cualquier estructura u objeto con la intención de alcanzar un balón dentro del área de juego.

**RETENCION:** el balón es retenido y/o lanzado; no rebota desde el golpeo.

**DOBLE GOLPE:** un jugador golpea el balón dos veces consecutivas o el balón toca varias partes de su cuerpo de forma consecutiva.

**CONTACTO CON LA RED** Tocar la red no es falta, excepto cuando un jugador la toca durante su acción de jugar el balón o interfiere en el juego.

**SAQUE** El saque es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque.

**GOLPE DE ATAQUE** Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

**Restricciones al golpe de ataque** Un delantero puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura siempre que el contacto con el balón se produzca dentro de su propio espacio de juego.

Un zaguero puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura detrás de la zona de frente.

Ningún jugador puede completar un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón se encuentra en la zona de frente y completamente por encima del borde superior de la red.

**BLOQUEAR** Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo.

**BLOQUEO EN EL ESPACIO ADVERSARIO** En el bloqueo, el jugador puede pasar las manos y brazos más allá de la red, siempre que esta acción no interfiera con el juego del adversario. Por lo tanto, no está permitido tocar el balón más allá de la red hasta que el adversario haya realizado un golpe de ataque.

**NÚMERO DE INTERRUPCIONES NORMALES** Cada equipo tiene derecho a un máximo de dos tiempos para descanso y seis sustituciones por cada set. Un tiempo para descanso dura 30 segundos.

**LÍMITES DE LAS SUSTITUCIONES** Se permite un máximo de seis sustituciones por equipo y por set. Uno o más jugadores pueden ser sustituidos a la vez.

**INTERVALOS** Todos los intervalos entre sets duran tres minutos. Durante este período de tiempo, se hace el cambio de campo y se registran las formaciones de los equipos en el acta. El intervalo entre el segundo y tercer set puede extenderse a 10 minutos por el órgano competente a solicitud de los organizadores.

**CAMBIOS DE CAMPO** Después de cada set, los equipos cambian de campo, con excepción del set decisivo. En el set decisivo, cuando uno de los dos equipos llega a 8 puntos, se hace un cambio de campo sin pérdida de tiempo, manteniéndose las mismas posiciones de los jugadores.

**DESIGNACIÓN DEL LÍBERO** Cada equipo tiene el derecho a designar de entre la lista de 12 jugadores, a un defensa especializado “Líbero”.

**JUEGO LIMPIO** Los participantes deben evitar acciones o actitudes tendentes a influir en las decisiones de los árbitros o a encubrir faltas cometidas por sus equipos.

Los participantes deben comportarse respetuosa y cortésmente, en el espíritu del JUEGO LIMPIO, no sólo hacia los árbitros, sino también hacia los demás oficiales, adversarios, compañeros de equipo y los espectadores.

**CONDUCTA INCORRECTA QUE LLEVA SANCIÓN** La conducta incorrecta de algún miembro del equipo hacia los oficiales, adversarios, compañeros de equipo o espectadores, se clasifica en tres categorías de acuerdo con el grado de la ofensa.

- Conducta grosera: acción contraria a las buenas costumbres o principios morales, o expresando desprecio.
- Conducta ofensiva: palabras o gestos difamatorios e insultantes.
- Agresión: ataque físico o intento de agresión.

**ESCALA DE SANCIONES** A juicio del primer árbitro y dependiendo de la seriedad de la ofensa, las sanciones a aplicar y que deben ser registradas en el acta del encuentro son:

**Castigo** La primera conducta grosera en el encuentro por cualquier miembro del equipo se castiga con la pérdida de la jugada.

**Expulsión** Un miembro de un equipo sancionado con expulsión no puede jugar el resto del set y debe permanecer sentado en el área de castigo, sin más consecuencias.

**Descalificación** Un miembro del equipo que sea sancionado con descalificación debe abandonar el área de control durante el resto del encuentro sin más consecuencias.

## **CUERPO ARBITRAL**

**COMPOSICIÓN** El cuerpo arbitral para un encuentro se compone de los siguientes oficiales:

- **primer árbitro** El primer árbitro desempeña sus funciones sentado o de pie en una silla-plataforma colocada en uno de los extremos de la red. Su vista debe estar aproximadamente 50 cm sobre el borde superior de la red.
- **el segundo árbitro** El segundo árbitro realiza sus funciones de pie, fuera del campo, cerca del poste del lado opuesto al primer árbitro y enfrente de él.

- **el anotador** El anotador desempeña sus funciones sentado en la mesa del anotador en el lado opuesto al primer árbitro y frente a éste.

- **jueces de línea** Si se utiliza sólo dos jueces de línea, se colocan en las esquinas del campo más próximas al lado derecho de cada árbitro, diagonalmente, entre 1 y 2 m de la esquina. Cada uno controla tanto la línea de fondo como la lateral de su lado.

## Planificaciones para la práctica del voleibol

### PLANIFICACIÓN N° 1

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:			
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
NOMBRE DEL PROFESOR:			
FECHA:	N° DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
OBJETIVO FUNDAMENTAL: Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Que los jóvenes aprendan y practiquen este mini deporte de manera integra.			
OBJETIVOS DE LA CLASE: Que los estudiantes se puedan familiarizar con el mini voleibol. Familiarización con el balón. Golpe básico de ante-brazo			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Comprensión de golpe básico y familiarización del balón.	Desarrollo de familiarización con el balón y golpe básico de antebrazo.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación	
ACTIVIDAD			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
PARTE INICIAL: Introducción al mini voleibol. Trote, con aumento de la intensidad al correr los minutos. Movilidad articular podal-céfalo.			15-20 min.
PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO: Familiarización con el balón- manejo de golpe de antebrazo sin que tope el suelo (realizar este ejercicio con ambos antebrazos). Manejo de golpe de antebrazo sin que tope el suelo (primero sólo con antebrazo diestro y luego con izquierdo). 1×1 en parejas realizan golpes de antebrazo. 1×1 en parejas realizan golpes de antebrazo. Pasando red de voleibol.			80 min.
PARTE FINAL: Elongación de los distintos grupos musculares. Recuento de los momentos más importantes de la clase.			20 min.
RECURSOS MATERIALES: Balones de voleibol-red- recurso humano.			LUGAR: gimnasio o cancha del Colegio

## PLANIFICACIÓN N° 2

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:			
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
NOMBRE DEL PROFESOR:			
FECHA:	N° DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
OBJETIVO FUNDAMENTAL: Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Que los jóvenes aprendan y practiquen este mini deporte de manera íntegra.			
OBJETIVOS DE LA CLASE: Golpe básico de ante-brazo. ( 1×1) Golpe básico de dedos			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Comprensión de golpes básicos. Saque alto	Desarrollo golpe básico de antebrazo y de dedos- saque alto	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
PARTE INICIAL: Introducción al mini voleibol. Trote, con aumento de la intensidad al correr los minutos. Movilidad articular podal-céfalo.			15-20 min.
PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO: explicación y demostración de golpes de dedos. 1×1 en parejas realizan golpes dedos y de antebrazos-1×1 en parejas realizan golpes de dedos y de antebrazo Pasando red de voleibol. Realización saque alto.			75 min.
PARTE FINAL: Elongación de los distintos grupos musculares. Recuento de los momentos más importantes de la clase Higiene personal			25 min.
RECURSOS MATERIALES:  Balones de voleibol-red- recurso humano.			LUGAR:  gimnasio o cancha del Colegio

## PLANIFICACIÓN N° 3

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:			
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
NOMBRE DEL PROFESOR:			
FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
OBJETIVO FUNDAMENTAL: Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Coordinación en el juego 2x2 e inicio de K1-K2			
OBJETIVOS DE LA CLASE: Realidad de juego 2x2 e inclusión de K1-K2 (en ataque y defensa)			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Coordinación e inclusión de la parte teórica en parte práctica.	Desarrollo de juego 2x2 más k1 y k2	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
PARTE INICIAL: Introducción al mini voleibol. Trote con movilidad articular superior. Elongación			20 min.
PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO: se agrupan en parejas, ya que realizarán realidad de juego (2x2). Ejecución de k1 y k2 en realidad de juego.			80 min.
PARTE FINAL: Elongación de los distintos grupos musculares. Higiene personal			20min.
RECURSOS MATERIALES:  Balones de voleibol-red- recurso humano.			LUGAR:  gimnasio o cancha del Colegio

#### PLANIFICACIÓN Nº 4

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:
-----------------------------



UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
NOMBRE DEL PROFESOR:			
FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
OBJETIVO FUNDAMENTAL: Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Retroalimentación de conceptos y aplicación de sistema de ataque.			
OBJETIVOS DE LA CLASE: Sistema de ataque (remache), y posicionamiento en campo de juego.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque.	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
PARTE INICIAL: Trote con movilidad articular superior. Elongación.			20 min.
PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO: paso metodológico del remache. Salto vertical en el lugar-salto vertical incluyendo movimiento de saque. En una hilera realizar un pase de dedos a un compañero el cual realizará la función de levantador para el aplicar el remache. El posicionamiento en el campo de juego 2x2. El recepcionista es el que ataca.			80 min.
PARTE FINAL: Elongación de los distintos grupos musculares. Higiene personal			20 min.
RECURSOS MATERIALES:  Balones de voleibol-red- recurso humano.			LUGAR:  gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN Nº 5

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:

UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
NOMBRE DEL PROFESOR:			
FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10hrs	NIVEL:
OBJETIVO FUNDAMENTAL: Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Sistema de ataque y defensa en juego 3×3.			
OBJETIVOS DE LA CLASE: Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 3×3	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 3×3	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
PARTE INICIAL: Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO: Posicionamiento en campo de juego. Nº 1 = Zaguero. Nº 2 = Levantador. Nº 3 = Atacante. K1 : Saque, jugador en posición 3 o 2 bloquea, recepción, levantada. Ataque. K2: recepción-levantada, ataque, bloqueo , recepción			75 min.
PARTE FINAL: Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
RECURSOS MATERIALES:  Balones de voleibol-red- recurso humano.			LUGAR:  gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN Nº 6

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:

UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
NOMBRE DEL PROFESOR:			
FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
OBJETIVO FUNDAMENTAL: Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
APRENDIZAJE ESPERADO: Sistema de ataque y defensa en juego 3×3.			
OBJETIVOS DE LA CLASE: Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 3×3	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 3×3	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
PARTE INICIAL: Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO: Posicionamiento en campo de juego. Nº 1 = Zaguero. Nº 2 = Levantador. Nº 3 = Atacante. El jugador Nº 1 recibe con Nº 3, el jugador Nº 2 realiza el rol de levantador, para que luego Nº 3 realice el ataque. (variante) jugador Nº 2 y Nº 3 recibe en la defensa, zaguero realiza la función de levantador, de esta manera hay dos opciones de ataque, ya sea por Jugador Nº 2 o jugador Nº 3			75 min.
PARTE FINAL: Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
RECURSOS MATERIALES: Balones de voleibol-red- recurso humano.			LUGAR: gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN Nº 7

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.

<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN 5</b>	<b>HORAS 10 hrs</b>	<b>NIVEL:</b>
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 3×3.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 3×3	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 3×3	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
<b>ACTIVIDAD:</b>			<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> enfoque en el juego 3×3 Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. El jugador N° 1 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 recepciona en la defensa, zaguero realiza la función de levantador, de esta manera hay dos opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3			80 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			20 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del colegio

### **PLANIFICACIÓN N°8**

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>

<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN 5</b>	<b>HORAS 10 hrs</b>	<b>NIVEL:</b>
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 3×3.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	
Aplicación de contenidos del mini voleibol en realidad de juego. (evaluación)	Evaluación de realidad de juego 3×3.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
<b>ACTIVIDAD:</b>			<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con aumento en la frecuencia cardíaca. Movilidad articular podal-céfalo.			<b>20 min.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> puntos a considerar en la evaluación. Saque- golpes de antebrazo y de dedos, sistema de ataque y defensa (k1 y k2), trabajo en equipo, etc.			<b>80 min.</b>
<b>PARTE FINAL:</b> Recibir comentarios sobre el taller de mini –voleibol. Lo que gusto y lo que no gusto. Higiene personal			<b>20 min.</b>
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 9

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>

FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10hrs	NIVEL:
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 4x4.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 4x4	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 4x4	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
<b>ACTIVIDAD:</b>			<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. Nº 1 = Zaguero. Nº 2 = Levantador. Nº 3 = Atacante Nº4= Zaguero K1 : Saque, jugador en posición 3 o 2 bloquea, recepción, levantada. Ataque. K2: recepción-levantada, ataque, bloqueo , recepción			75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN Nº10

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>

FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 4x4.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 4x4	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 4x4	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. Nº 1 = Zaguero. Nº 2 = Levantador. Nº 3 = Atacante. Nº = Zaguero El jugador Nº 1º 4 recepciona con Nº 3, el jugador Nº 2 realiza el rol de levantador, para que luego Nº 3 realice el ataque. (variante) jugador Nº 2 y Nº 3 recepciona en la defensa, zaguero Nº 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay dos opciones de ataque, ya sea por Jugador Nº2 o jugador Nº 3			75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN Nº 11

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.</b>			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 4x4.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 4x4	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 4x4	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.		15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N° 4 = Zaguero El jugador N° 1° 4 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay dos opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3		75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal		25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 12

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN 5</b>	<b>HORAS 10 hrs</b>	<b>NIVEL:</b>



<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 4×4.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de contenidos del mini voleibol en realidad de juego. (evaluación)	Evaluación de realidad de juego 4×4.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con aumento en la frecuencia cardíaca. Movilidad articular podal-céfalo.		<b>20 min.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> puntos a considerar en la evaluación. Saque- golpes de antebrazo y de dedos, sistema de ataque y defensa (k1 y k2), trabajo en equipo, etc.		<b>80 min.</b>
<b>PARTE FINAL:</b> Recibir comentarios sobre el taller de mini –voleibol. Lo que gusto y lo que no gusto. Higiene personal		<b>20 min.</b>
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  <b>Balones de voleibol-red- recurso humano.</b>		<b>LUGAR:</b>  <b>gimnasio o cancha del Colegio</b>

### PLANIFICACIÓN N° 13

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN 5</b>	<b>HORAS 10hrs</b>	<b>NIVEL:</b>

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 5×5.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 5×5	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 5×5	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.		15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante N°4= Zaguero N° 5= Atacante K1 : Saque, jugador en posición 3 o 2 bloquea, recepción, levantada. Ataque. K2: recepción-levantada, ataque, bloqueo , recepción		75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal		25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b>  gimnasio o cancha del Colegio

#### PLANIFICACIÓN N° 14

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>

FECHA:	N° DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 5x5.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 5x5	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 5x5	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
<b>ACTIVIDAD:</b>			<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N°4=Zaguero N° 5=Atacante El jugador N° 1° 4 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 o N° 5 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 N°5 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3 o jugador N° 5			75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 15

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>

FECHA:	N° DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 5x5.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 5x5	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 5x5	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N°4=Zaguero N° 5=Atacante El jugador N° 1° 4 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 o N° 5 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 N°5 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3 o jugador N° 5			75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 16

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.
NOMBRE DEL PROFESOR:

FECHA:	Nº DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 5x5.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 5x5	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 5x5	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. Nº 1 = Zaguero. Nº 2 = Levantador. Nº 3 = Atacante. Nº4=Zaguero Nº 5=Atacante El jugador Nº 1º 4 recepciona con Nº 3, el jugador Nº 2 realiza el rol de levantador, para que luego Nº 3 o Nº 5 realice el ataque. (variante) jugador Nº 2 y Nº 3 Nº5 recepciona en la defensa, zaguero Nº 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador Nº2 o jugador Nº 3 o jugador Nº 5			75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN Nº 17

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:
UNIDAD TEMÁTICA: Deportes de colaboración y oposición.
NOMBRE DEL PROFESOR:

FECHA:	N° DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:
<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.			
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 5x5.			
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.			
CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 5x5	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 5x5	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.	
ACTIVIDAD:			TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.			15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N°4=Zaguero N° 5=Atacante El jugador N° 1° 4 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 o N° 5 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 N°5 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3 o jugador N° 5			75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal			25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Balones de voleibol-red- recurso humano.			<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN 18

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
FECHA:	N° DE SESIÓN 5	HORAS 10 hrs	NIVEL:

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 5×5.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de contenidos del mini voleibol en realidad de juego. (evaluación)	Evaluación de realidad de juego 5×5.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con aumento en la frecuencia cardíaca. Movilidad articular podal-céfalo.		<b>20 min.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> puntos a considerar en la evaluación. Saque- golpes de antebrazo y de dedos, sistema de ataque y defensa (k1 y k2), trabajo en equipo, etc.		<b>80 min.</b>
<b>PARTE FINAL:</b> Recibir comentarios sobre el taller de mini –voleibol. Lo que gusto y lo que no gusto. Higiene personal		<b>20 min.</b>
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  <b>Balones de voleibol-red- recurso humano.</b>		<b>LUGAR:</b>  <b>gimnasio o cancha del Colegio</b>

### PLANIFICACIÓN N° 19

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN</b> 5	<b>HORAS</b> 10hrs	<b>NIVEL:</b>

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 6×6.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 6×6	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 6×6	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.		15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante N°4= Zaguero N° 5= Atacante N°6= Zaguero K1 : Saque, jugador en posición 3 o 2 bloquea, recepción, levantada. Ataque. K2: recepción-levantada, ataque, bloqueo , recepción		75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal		25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 20

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN</b> 5	<b>HORAS</b> 10 hrs	<b>NIVEL:</b>



<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> 6×6.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 6×6	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 6×6	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.		15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N°4=Zaguero N° 5=Atacante N°6=Zaguero El jugador N° 1° 4 y 6 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 o N° 5 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 N°5 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3 o jugador N° 5 o jugador n° 1 o N°6		75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal		25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 21

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN</b> 5	<b>HORAS</b> 10 hrs	<b>NIVEL:</b>

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> 6×6.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 6×6	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 6×6	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.		15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N°4=Zaguero N° 5=Atacante N°6=Zaguero El jugador N° 1° 4 y 6 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 o N° 5 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 N°5 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3 o jugador N° 5 o jugador n° 1 o N°6		75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal		25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 22

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN</b> 5	<b>HORAS</b> 10 hrs	<b>NIVEL:</b>

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> 6×6.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de sistema de ataque y defensa en juego 6×6	Desarrollo de la aplicación de sistema de ataque y defensa en 6×6	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con movilidad articular superior. Elongación.		15-20 min.
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> Posicionamiento en campo de juego. N° 1 = Zaguero. N° 2 = Levantador. N° 3 = Atacante. N°4=Zaguero N° 5=Atacante N°6=Zaguero El jugador N° 1° 4 y 6 recepciona con N° 3, el jugador N° 2 realiza el rol de levantador, para que luego N° 3 o N° 5 realice el ataque. (variante) jugador N° 2 y N° 3 N°5 recepciona en la defensa, zaguero N° 4 realiza la función de levantador, de esta manera hay tres opciones de ataque, ya sea por Jugador N°2 o jugador N° 3 o jugador N° 5 o jugador n° 1 o N°6		75 min.
<b>PARTE FINAL:</b> Elongación de los distintos grupos musculares. Recopilación datos importantes de la clase. Higiene personal		25 min.
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### PLANIFICACIÓN N° 23

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN 5</b>	<b>HORAS 10 hrs</b>	<b>NIVEL:</b>

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 6×6.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de contenidos del mini voleibol en realidad de juego. (evaluación)	Evaluación de realidad de juego 6×6.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con aumento en la frecuencia cardíaca. Movilidad articular podal-céfalo.		<b>20 min.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> puntos a considerar en la evaluación. Saque- golpes de antebrazo y de dedos, sistema de ataque y defensa (k1 y k2), trabajo en equipo, etc.		<b>80 min.</b>
<b>PARTE FINAL:</b> Recibir comentarios sobre el taller de mini –voleibol. Lo que gusto y lo que no gusto. Higiene personal		<b>20 min.</b>
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b>  gimnasio o cancha del Colegio

#### PLANIFICACIÓN N° 24

<b>NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:</b>			
<b>UNIDAD TEMÁTICA:</b> Deportes de colaboración y oposición.			
<b>NOMBRE DEL PROFESOR:</b>			
<b>FECHA:</b>	<b>N° DE SESIÓN 5</b>	<b>HORAS 10 hrs</b>	<b>NIVEL:</b>

<b>OBJETIVO FUNDAMENTAL:</b> Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.		
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b> Sistema de ataque y defensa en juego 6×6.		
<b>OBJETIVOS DE LA CLASE:</b> Sistema de ataque y defensa más k1 y k2.		
<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
Aplicación de contenidos del mini voleibol en realidad de juego. (evaluación)	Evaluación de realidad de juego 6×6.	Desarrollo de la destreza individual- Compañerismo-higiene- comunicación.
<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>
<b>PARTE INICIAL:</b> Trote con aumento en la frecuencia cardíaca. Movilidad articular podal-céfalo.		<b>20 min.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO:</b> puntos a considerar en la evaluación. Saque- golpes de antebrazo y de dedos, sistema de ataque y defensa (k1 y k2), trabajo en equipo, etc.		<b>80 min.</b>
<b>PARTE FINAL:</b> Recibir comentarios sobre el taller de mini –voleibol. Lo que gusto y lo que no gusto. Higiene personal		<b>20 min.</b>
<b>RECURSOS MATERIALES:</b>  Balones de voleibol-red- recurso humano.		<b>LUGAR:</b> gimnasio o cancha del Colegio

### TEST DE EVALUACIÓN DEL CURSO

1. El Mini Voleibol es un juego de:
  - a. Contacto
  - b. Colectivo
  - c. Individual

2. ¿Cuántos toques de balón como máximo puede hacer un equipo?
  - a. Dos
  - b. Tres
  - c. Cuatro
3. El mini voleibol lo juegan:
  - a. Niños
  - b. Adultos
  - c. Mayores
4. ¿Se puede tocar la red?
  - a. No
  - b. A veces
  - c. Sí
5. Cuantos integrantes juegan por equipo en el Mini voleibol
  - a. 5
  - b. 6
  - c. 4
6. El golpe alto se realiza con:
  - a. Los dedos
  - b. Brazos
  - c. Puños
7. Cuantos puntos se logra para ganar el set
  - a. 15
  - b. 25
  - c. 20
  
8. Cuantos set se completa para ganar un partido de Mini Voleibol
  - a. 3
  - b. 4
  - c. 2
9. EL Mini Voleibol se lo invento en:

- a. Estados Unidos
  - b. Alemania
  - c. Cuba
10. El golpe bajo se lo realiza con:
- a. Cabeza
  - b. Antebrazos
  - c. Dedos
11. El remate es un:
- a. Ataque
  - b. Defensa
  - c. Bloqueo
12. La Altura de la red de Mini Voleibol es de:
- a. 2.10m.
  - b. 2.42m.
  - c. 2.44m.
13. Cuantos zagueros juegan el Mini Voleibol
- a. 1
  - b. 3
  - c. 2
14. Cuantos golpes puede realizar cada jugador:
- a. 2
  - b. 1
  - c. 3
- 
15. Las medidas de la cancha de Mini Voleibol es:
- a. 7x7
  - b. 9x9
  - c. 8x8
16. A los jugadores que están cerca de la red se los llama:

- a. Zagueros
  - b. Rematadores
  - c. Delanteros
17. Cuantos árbitros dirigen un partido de Mini Voleibol
- a. 2
  - b. 1
  - c. 3
18. El mini voleibol se considera un deporte de:
- a. Iniciación
  - b. Competitivo
  - c. Avanzado
19. Cuantos cambios se puede realizar en un partido de Mini Voleibol
- a. 6
  - b. 3
  - c. 4
20. El mini voleibol se juega con libero:
- a. Si
  - b. No



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS DEL CURSO CANTONAL DE  
VOLEIBOL

Avalado por la Federación Ecuatoriana de Voleibol y la Federación Deportiva de  
Tungurahua

I. DATOS INFORMATIVOS:



Nombre:.....

SEMESTRE:..... FECHA:.....

## II. INDICACIONES:

El presente instrumento tiene como objetivo, determinar los resultados de aprendizaje y evidenciar los logros alcanzados en el presente curso, para lo cual le solicitamos que lea, piense y seleccione la respuesta correcta para los enunciados planeados, le deseamos suerte.

## III. PRUEBA DE SELECCIÓN MÚLTIPLE.

### 1. **¿Quién es el libero?**

- a. Un jugador especializado en la defensa
- b. Un jugador especializado en el ataque
- c. Un entrenador-jugador
- d. Un jugador servidor

### 2. **¿Hacia dónde debe rotar cuando se recupera el servicio?**

- a. En el sentido de las agujas del reloj.
- b. No hay que rotar.
- c. En sentido contrario a las agujas del reloj.
- d. No rota y saca le mismo

### 3. **En el voleibol de 6 vs 6 se puede tocar el balón con la cabeza?**

- a. Sí
- b. A veces
- c. Nunca
- d. Siempre

### 4. **¿Cuántos set hay que ganar para conseguir la victoria en mini voleibol?**

- a. 2
- b. 4
- c. 3
- d. 1

### 5. **¿Qué nombre recibe el saque con el que nos iniciamos en la práctica del voleibol?**

- a. Saque de abajo
- b. Saque de seguridad
- c. Las dos anteriores son correctas
- d. Saque de Tenis

### 6. **¿Cuántos puntos hay que conseguir para ganar un set?**

- a. 25
- b. 20
- c. 18
- d. 15

### 7. **¿Qué forma adopta la mano en el saque de abajo o seguridad?**

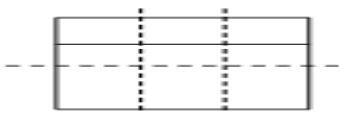
- a. Forma de cono
- b. Forma de cuchara
- c. Forma plana
- d. Forma de puño

### 8. **Es el gesto técnico con el que conseguimos la mayor eficacia en ataque. ¿De qué estoy hablando?**

- a. El saque
- b. La recepción
- c. El remate
- d. El bloqueo

**9. Ponle el número correspondiente a cada una de las 6 zonas del campo.**

- a. 1-3-5-6-4-2
- b. 1-2-3-4-5-6
- c. 1-6-5-4-2-3
- d. 1-2-5-6-4-3



**Lectura comprensiva**  
**Historia del voleibol**

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, quien por entonces era director de Educación Física en el YMCA de Holihoke, en el estado de Massachussets. Morgan había establecido, desarrollado y dirigido un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos y se dio cuenta que necesitaba un nuevo juego de competición para variar su programa. En aquel momento sólo disponía del Baloncesto y, por eso, echó mano de sus propias experiencias para crear este nuevo juego. Así nacen las primeras reglas y conceptos de este nuevo deporte bautizado inicialmente como "Mintonette". Fue el profesor Halstead quien le da el nombre de Voleibol al llamarle la atención la "batida" o la fase activa del lanzamiento. Gracias al YMCA el Voleibol se introduce en muchos países: Elwood S. Brown lo introdujo en las Filipinas. J. Oward Crocker lo introduce en China. Frank H. Brown en Japón. El doctor J. H. Gray introduce el Voleibol en Birmania, en China y en la India. Es en Estados Unidos donde, en 1922, se juegan los primeros Campeonatos Nacionales de Voleibol para crear la Asociación Estadounidense de Voleibol (USVA – United States Volleyball Association) seis años más tarde. En 1938 se establecen los primeros contactos internacionales entre Polonia y Francia, pero la Segunda Guerra Mundial interrumpe bruscamente estos contactos. Tras la 2ª Gran Guerra, es posible establecer nuevas relaciones internacionales y el doctor Harold T. Friermood (entonces miembro del YMCA y luego secretario de la USVA) hace difundir algunas obras sobre el voleibol. Un año después (1946) se organiza una reunión en Praga tras un partido Checoslovaquia – Francia. La reunión está impulsada por la Federación Francesa de Voleibol y a ella acuden el presidente de la Federación Polaca – M. Wiokyllo – los franceses Libaud, Babin y Aujard, además de los checoslovacos. Son ellos quienes impulsan la creación de un Congreso Constitutivo, con Libaud y la Federación Francesa como encargados de poner en pie esta organización y de ayudar a la formación de las Federaciones Nacionales de Bélgica, Países Bajos, Luxemburgo y Suiza. Son las Federaciones presentes en este Congreso quienes, en 1947, establecen los estatutos y reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol. La sede de la Federación se fija en París, siendo Libaud su Presidente y confiándose su Secretaría a Lenour, quien conseguirá que se celebre el primer Campeonato de Europa de Voleibol en 1948 (Roma), además del Primer Campeonato del Mundo en Praga

**De la lectura anterior responde a alas siguientes preguntas**

**10. Quien invento el Voleibol**

- a. J. Oward Crocker
  - b. M. Wiokyllo
  - c. William G. Morgan
  - d. Frank H. Brown
- 11. En qué país se realizo los primeros Campeonatos de Voleibol**
- a. China
  - b. Japón
  - c. Francia
  - d. Estados Unidos
- 12. ¿Quién fue el profesor que dio el nombre de voleibol al llamarle la atención la batida?**
- a. William G. Morgan
  - b. Harold T. Frierhood
  - c. Halstead
  - d. Libaud
- 13. En qué año se estable ce los Estatutos y Reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol**
- a. 1947
  - b. 1948
  - c. 1895
  - d. 1922
- 14. Quien introdujo el voleibol en Filipinas**
- a. J. Oward Crocker
  - b. Elwood S. Brown
  - c. Frank H. Brown
  - d. J. H. Gray

**Lectura comprensiva  
Técnica de enseñanza**

El modo de actuar en las sesiones será de una manera participativa, intentando mantener una relación más cercana con los alumnos para crear un ambiente de trabajo adecuado. Hemos de tener en cuenta que a la hora de actuar en las sesiones influyen una serie de factores como pueden ser: la actitud de los alumnos, el momento del día (ya que después de la hora del recreo los alumnos están más revolucionados), la predisposición y la motivación tanto de los alumnos como la del profesor. Al comienzo de las sesiones se les dará a los alumnos una breve explicación sobre lo que van a realizar, en este caso, juegos y actividades de lanzamientos y recepciones. Dentro del contenido de la sesión las tareas serán explicadas a todos los alumnos, al término de la misma, se les preguntará si las han entendido para saber si hace falta volverla a explicar. Siempre que se explique una actividad se hará una demostración, con esto nos aseguramos de la total comprensión de las mismas. En el transcurso de la sesión se mantendrá el contacto directo con los alumnos, los observaremos en la ejecución de las actividades, para utilizar un feedback correctivo, en el caso de que la ejecución sea realizada incorrectamente por un grupo numeroso, se parará la actividad y se volverá a explicar. Por último utilizaremos reforzamientos, sobre todo positivos para animar

y motivar a los alumnos, utilizando expresiones como “¡muy bien!”, “¡bien hecho!”, etc.

**15. Que se hace al comienzo de una sesión de entrenamiento:**

- a. Utilizar el feedback correctivo
- b. Volver a explicar
- c. Una breve explicación sobre lo que van a realizar
- d. Manera participativa

**16. ¿En qué sentido rotan los jugadores cuando se recupera el balón para el saque?**

- a. En el sentido contrario a las agujas del reloj
- b. En el sentido de las agujas del reloj
- c. Cada vez se rota en un sentido distinto
- d. Rota según la necesidad del equipo

**17. Marca lo Correcto**

- a. El voleibol es un deporte colectivo, jugado por dos equipos de 8 jugadores, en una cancha que es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, rodeado de una zona de, por lo menos, 3 metros
- b. El voleibol es un deporte colectivo, jugado por dos equipos de 6 jugadores, en una cancha que es un rectángulo de 28 metros de largo por 19 metros de ancho, rodeado de una zona de, por lo menos, 3 metros
- c. El voleibol es un deporte colectivo, jugado por dos equipos de 6 jugadores, en una cancha que es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, rodeado de una zona de, por lo menos, 3 metros
- d. El voleibol es un deporte colectivo, jugado por dos equipos de 6 jugadores, en una cancha que es un rectángulo de 12 metros de largo por 6 metros de ancho, rodeado de una zona de, por lo menos, 2 metros

**18. ¿Cuál es el número máximo de toques por equipo para impedir que el balón toque el suelo y pueda ser enviado al campo contrario?**

- a. Tres
- b. Tres más el bloqueo
- c. Dos más el bloqueo
- d. Dos toques

**19. ¿Cuál de los equipos A o B, ganaría el segundo set del encuentro?**

Equipo A	Equipo B
a. 25	24
b. 17	15
c. 32	30
d. 15	16

**20. EL Mini Voleibol se lo invento en:**

- a. Estados Unidos
- b. Alemania
- c. Cuba
- d. Ecuador

**21. El mini voleibol lo juegan:**

- a. Niños
- b. Adultos
- c. Mayores
- d. Combinado niños – mayores

**22. Complete correctamente la siguiente definición de mini voleibol:**

Esférico, color uniforme y claro o combinación de colores. ....cm de circunferencia y .....g. su peso. Presión interior de 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup>.

- a. 65,67 – 260,280
- b. 72 – 290
- c. 62 – 280
- d. 62 – 240

**23. Tiempos técnicos determinados por la mesa de control en los minutos.**

- a. 12 – 16
- b. 8 – 15
- c. 8 – 16
- d. 8 – 12

**24. Cuantos cambios se puede realizar en un partido de Mini Voleibol**

- a. 6    b. 3    c. 4    d. 1

**25. Relacione las situaciones planteadas con el tipo de problemas al que se refiere.**

1- El Balón se pasa utilizando suavemente los dedos de las manos.

a. Remate

2- Las manos deberán tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares.

b. Golpe alto

c. Golpe bajo

A. 1a, 2c

B. 1b,2c

C. 1c, 2a

D. 1a,2b

**26. ¿Cuáles son los elementos del K1?**

- a. Recepción, colocación y ataque
- b. Defensa, bloqueo y ataque
- c. Saque, bloqueo y defensa
- d. Defensa, saque, bloqueo

**27. ¿Cuáles son los elementos constitutivos del K2?**

- a. Recepción, colocación y ataque
- b. Saque, bloqueo, defensa
- c. Saque, recepción, colocación remate, bloqueo, defensa, colocación, remate
- d. Recepción, contraataque, colocación

**28. El mini voleibol se juega con:**

- a. 3 zagueros y 1 delantero
- b. 1 zaguero y 3 delanteros
- c. 2 zagueros y 2 delanteros
- d. 4 zagueros y 1 delantero

**29. La Altura de la red de Mini Voleibol es de:**

- a. 2.10m.
- b. 2.42m.
- c. 2.44m.
- d. 2.24m.

**30. El golpe alto se realiza con:**

- a. Los dedos
- b. Brazos
- c. Puños
- d. Con la cabeza

**31. Las medidas de la cancha de voleibol son:**

- a. 9x18 con zona de 3m.
- b. 6x12 con zona de 2m
- c. 9x18 con zona de 2m
- d. 6x12 con zona de 3m

**32. Es el elemento fundamental iniciador del juego. ¿De qué estoy hablando?**

- a. Recepción
- b. Toque de dedos
- c. Saque
- d. Bloqueo

**33. Cómo se pone el balón en juego?**

- a. Con un saque ejecutado por el jugador zaguero izquierdo colocado en la zona de saque
- b. Con un saque ejecutado por el jugador zaguero derecho colocado en la zona de saque
- c. Con un saque ejecutado por el atacante izquierdo colocado en la zona de saque
- d. Con un saque ejecutado por el libero colocado en la zona de saque

**34. ¿Qué altura tiene la red en voleibol?**

- a. 2'43 metros para los chicos y 2'24 para las chicas
- b. 2'34 metros para los chicos y 2'42 para las chicas
- c. 2'42 metros para los chicos y 2'23 para las chicas
- d. 2'10 metros para los chicos y 2'15 para las chicas

**35. ¿Qué zonas existen en el campo de voleibol?**

- a. Zona de delanteros y zona de zagueros
- b. Zona de masaje y zona de hidratación
- c. Zona de altos y zona de bajos
- d. Zona de calentamiento y zona de ataque

**36. Es el gesto defensivo más eficaz de la primera línea de oposición al remate. ¿De qué estoy hablando?**

- a. Recepción
- b. Saque
- c. Bloqueo
- d. Golpe alto

**37. El segundo pase lo realiza el colocador mediante ...**

- a. El toque de antebrazos
- b. El toque de dedos
- c. El saque
- d. El remate

**38. ¿Cuál es el objetivo de los jugadores en el voleibol?**

- a. Que la pelota, pasando por encima de la red, no toque el campo del equipo contrario
- b. Que la pelota, pasando por debajo de la red, toque el campo del equipo contrario
- c. Que la pelota, pasando por encima de la red, toque el campo del equipo contrario y no lo haga en el prop
- d. A Que la pelota, pasando por debajo de la red, toque el campo de nuestro equipo

**39. ¿Para el saque se debe pisar la línea de fondo del campo?**

- a. Sí b. veces c. Nunca d. Siempre

**40. ¿Cuánto mide un campo de 6 vs 6?**

- a. 12 x 6m
- b. 18 x 9m
- c. 20 x 10m
- d. 12x 9m

**41. ¿Cuántos cambios se pueden hacer al voleibol de 6 vs 6?**

- a. 12 b. 4 c. 6 d. 3

**42. ¿En el mini voleibol, cuántos toques tiene permitido cada equipo?**

- a. Máximo 3
- b. Mínimo 2
- c. De 1 a 4
- d. 1 toque

**43. Relacione las situaciones planteadas con el tipo de problemas al que se refiere.**

- |                                                                                     |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Es el elemento fundamental iniciador del juego.                                  | a. Remate     |
| 2. Se puede definir como el golpeo al balón con una sola mano por encima de la red. | b. saque      |
|                                                                                     | c. Golpe bajo |

- A. 1a, 2c
- B. 1b,2c
- C. 1c, 2a
- D. 1b,2a

**44. Complete correctamente la siguiente definición de voleibol:**

Rectángulo de ..... rodeado por una zona libre de ..... m mínimo y un espacio libre de 7 m de altura

desde las superficie.

- a. 18x9-3
- b. 12x6-2
- c. 18x9-2
- d. 12x6-3

**45. ¿Cuál es la función del líbero en voleibol?**

- a. Ser colocador del equipo
- b. Ser el capitán del equipo
- c. Jugador especialista en defensa
- d. Ser el rematador

**46. El Mini Voleibol es un juego de:**

- a. Contacto b. Colectivo c. Individual d. Recreativo

**47. ¿Cuál de las habilidades técnicas se debe enseñar primero?**

- a. Voleo  
b. Servicio  
c. Bloqueo  
d. Defensa

**48. Ordene la secuencia gráfica**



- a. B-C-A-D  
b. A-C-D-B  
c. D-A-C-B  
d. D-C-A-B

**49. Ordene la secuencia gráfica**



- a. B-C-A  
b. A-B-C  
c. A-C-B  
d. C-A-B

**50. Ordene la secuencia gráfica**



- a. A-B-C-D  
b. C-D-B-A  
c. D-B-A-C  
d. B-A-D-C

.....  
Firma  
**Prueba Práctica**

- 1.- Test de antebrazos
- 2.- Test de dedos
- 3.- Test de Saque

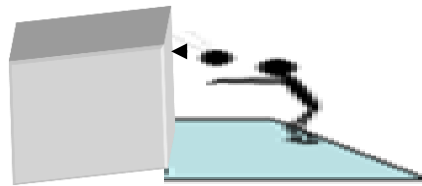


Material didáctico:

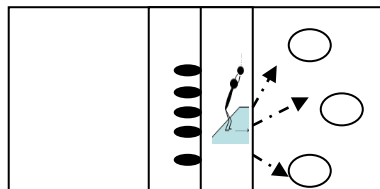
- a. Una pared y un campo de voleibol
- b. Ulas
- c. Balones de Voleibol
- d. Vestimenta deportiva

Descripción de las pruebas:

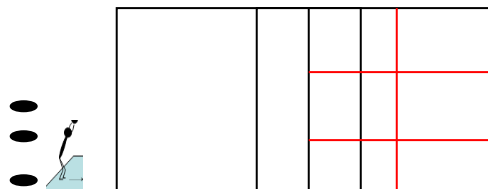
- 1. Test de Antebrazos.- Frente a la pared, controlar el balón 25 veces seguidas de toque de antebrazos. Repetir dos veces y, caso de no conseguirlo, tomar nota de la vez que más toques seguidos se pudieron realizar contra la pared. Se Realizará a una distancia de dos a tres metros.



- 2. Test de dedos.- Colocar 3 ulas en las zonas 1-6-5, con la utilización de 10 balones. Realizar 10 servicios los cuales deben ingresar dentro de la ulas.



- 3. Test de saque de abajo.- Dibujado en un campo las distintas zonas con una puntuación, realizar 10 saques para comprobar el número de ellos entra y el número de puntos.



# CURSO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL EN EL VOLEIBOL



## **CONTENIDO**

**Introducción**

**Características del voleibol.**

**Teoría de la técnica fundamental en voleibol**

**Práctica de los fundamentos técnicos**

**Conclusiones**

**Sugerencias didácticas**

**Autoevaluación**

### **ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL**

#### **OBJETIVO:**

Conocer la metodología de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol, así como las consideraciones teóricas y prácticas para la aplicación en sus entrenamientos

#### **INSTRUCCIONES:**

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Caracterizar el voleibol desde los diferentes aspectos, técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.
- Fundamentar las consideraciones teóricas que sustentan el proceso metodológico de enseñanza del voleibol.
- Diseñar correctamente una sesión práctica de enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol

## **INTRODUCCIÓN**

La metodología en la enseñanza de los fundamentos técnicos, se sustenta en consideraciones teóricas y prácticas. Ello permite al entrenador aplicar una secuencia metodológica correcta, considerando las características específicas del voleibol.

Para ello es importante entender la naturaleza del juego y después analizar los sistemas técnicos y tácticos que permitirán llevar a cabo un buen desempeño. En el juego de acuerdo con el nivel y características de los jugadores.

## **CARACTERÍSTICAS DEL VOLEIBOL**

Es importante entender la naturaleza del juego antes de analizar sistemas, técnicas, tácticas, teorías y métodos de entrenamiento o enseñanza. El concepto general del voleibol es que es un deporte de conjunto en el que se enfrentan dos equipos en una cancha de 18x9 m, dividida por una red a 2.24 m de altura para mujeres, y 2.43 m para hombres, formando dos campos de 9x9 m, los equipos están conformados por sesos jugadores en la cancha, y el propósito fundamental del juego es que con la utilización de un máximo de tres toques de balón por equipo, éste caiga en la cancha contraria.

El voleibol tiene muchas características que lo hacen único, el entrenador debe conocerlas y entenderlas para diseñar mejor sus entrenamientos y compenetrarse plenamente con este deporte.













### **Características principales**

1. El voleibol es un deporte de rebote, es decir, esto implica que, con excepción del jugador que va al servicio, ningún otro jugador tiene la posesión del balón.
2. Los contactos con el balón en su mayoría son intermedios, es decir, no son los que definen la jugada, sin embargo, el control del balón es esencial.

3. El voleibol es el deporte que mayor concentración de jugadores tiene en un espacio o cancha tan pequeño.
4. El voleibol ofrece muy poca retroalimentación en cada jugada, debido a que el balón está la mayor parte del tiempo en el aire y con excepción del servicio o acciones que definen los jugadores, el tiempo que el jugador tiene para retroalimentarse, corrección, aprendizaje, etcétera, es mínimo.
5. En el voleibol la transición entre la ofensiva y la defensiva es inmediata, y sus roles son opuestos, por la estructura del juego la ofensiva impide que les sean anotados puntos y se tiene la posesión del balón cuando se tiene éxito a la ofensiva, el equipo que defienden es el que puede hacer puntos.
6. En el voleibol no se puede interferir con el armado de la ofensiva del contrario, simplemente hay que esperar en nuestra cancha y defender con recursos cerca y lejos de la red.
7. En el voleibol existe un gran desbalance entre la defensiva y la ofensiva, esta última es cada vez más poderosa, sobre todo en la rama varonil.
8. El voleibol no tiene límite de tiempo.
9. El voleibol es un juego en el que se le permite muy poca intervención al entrenador durante los encuentros.
10. El contacto y manejo del balón con los antebrazos (pase, defensa, etcétera), es único, no se observa en ningún otro deporte.
11. Las reglas del voleibol requieren de la rotación de los jugadores, lo que implica dominar seis posiciones con características técnicas y tácticas distintas a la ofensiva y en defensiva durante el mismo juego.
12. El voleibol tiene dos zonas de juego, una zona alta que es por encima de la cabeza de nuestros jugadores y hasta aproximadamente 3.50 m, la otra es la zona baja en la que se juega el balón cerca del piso, es decir de la cadera hacia abajo.

13. El voleibol es un deporte con un patrón de juego cíclico que está constituido por movimientos a cíclicos en cada uno de los fundamentos técnicos.

### **SIMBOLOGÍA UTILIZADA EN ESTE CURSO**

	Jugador delantero		Carro con balones
	Jugador zaguero		Balonero
	Acomodador		Movimiento del jugador
	Bloqueador		Movimiento del balón
	Rematador rápido		Balón rematado
	Entrenador con balón		Jugador que pasa en 2º término

### **TEORÍA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL EN VOLEIBOL**

En el voleibol debemos enseñar a los jugadores los siguientes fundamentos de juego, así como desarrollar las capacidades individuales que serán necesarias en el juego de voleibol real.

Cuando los jugadores dominen cada fundamento básico de juego, entonces les presentaremos métodos de entrenamiento complejos y ejercicios de aplicación. Sin dominar esto siete fundamentos será difícil conseguir buenos resultados de equipo en el juego real. El entrenador debe conocer la base teórica y tener el dominio técnico, así como el enfoque científico de cada fundamento para explicarlo a los jugadores.

Fundamentos de juego:

- a) Postura básica y habilidades de movimiento.
- b) Pase de voleo y acomodada.
- c) Remate.
- d) Servicio (saque).
- e) Recepción del remate

f) Recepción del servicio.

g) Bloqueo.

## **A) POSTURA BÁSICA Y HABILIDADES DE MOVIMIENTO**

La postura básica y el trabajo de pies deben ser enseñados en los jugadores novatos antes de tratar de introducir cualquier habilidad técnica del juego.

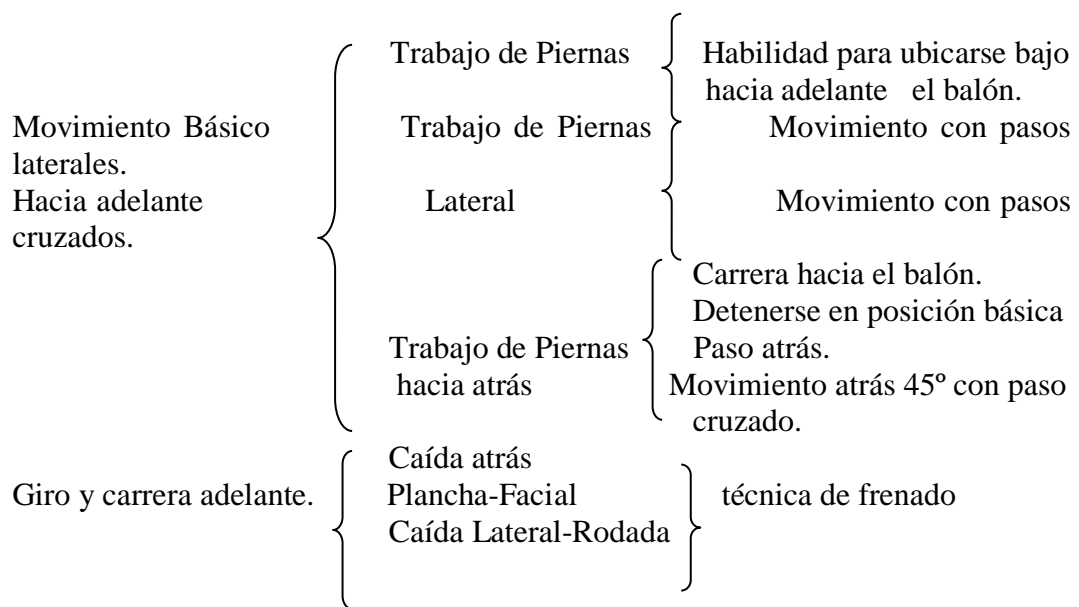
No debemos suponer que los jugadores ya tienen esas habilidades y son eficientes y capaces de desempeñarlas si antes no se los hemos enseñado.

La postura básica de un jugador se caracteriza por una correcta posición de los segmentos corporales y una actitud y energía que lo predisponen a la acción; la descripción técnica es la siguiente.

### **Posición fundamental**

- Consiste en asumir una posición confortable y dinámica que posibilita al jugador a mover cualquier dirección.
- Los pies están paralelos con las puntas hacia el frente y ligeramente más abiertas que los hombros.
- Un pie puede estar ligeramente más adelante que el otro.
- Las rodillas están flexionadas aproximadamente 120 - 130° y ligeramente más adentro que los tobillos.
- El tronco se encuentra recto con una ligera inclinación hacia adelante.
- Los brazos y hombros se encuentran relajados, los brazos se colocan al frente del cuerpo.
- Los codos están ligeramente flexionados y cerca del tronco.
- El peso del cuerpo se encuentra balanceado hacia adelante apoyado en las bolas de los pies.

### **Posiciones fundamentales en voleibol (secuencia metodológica)**



1. Hay dos tipos de posiciones fundamentales en el voleibol:

1) De jugadores delanteros para bloqueo rápido y ataque (primera línea).

2) De jugadores zagueros para recepción de servicios o de ataques rápidos desde el campo contrario (defensa).

La posición de los jugadores de Segunda Línea debe ser como sigue (ver tabla 1): Rodillas adecuadamente flexionadas y colocadas adelante de las puntas de los dedos de los pies. El peso del cuerpo en ambos pies. Posición de los pies paralela o un pie adelantado. Peso del cuerpo hacia adelante tanto como sea posible. Los talones no deben estar en el suelo, porque ello dificulta y retarda el movimiento hacia adelante, como se puede ver en la siguiente comparativa de velocidad de desplazamiento (ver figura 1).

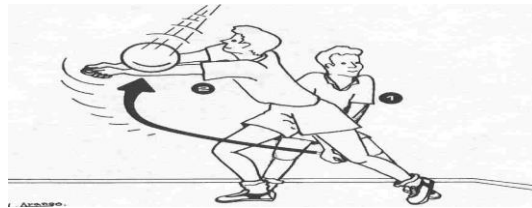
Tabla 1
1 m Paso cortó hacia adelante desde pies paralelos 0.82 s
1 m Paso corto hacia adelante con un pie adelantado 0.82 s
1 m. Paso cortó hacia adelante desde talón en el suelo 0.85 s



Figura 1



Figura 2



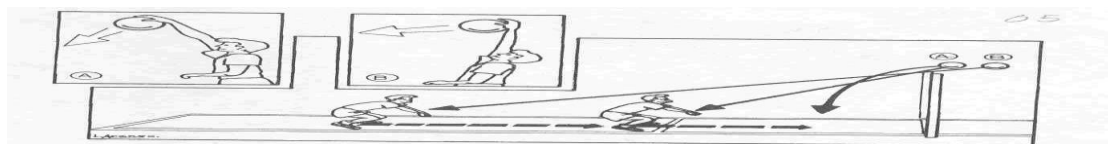
La colocación de los brazos debe ser como se ve en las figuras 1 y 2 para reaccionar rápidamente ante el balón, ya que éste viaja al momento de ser rematado por el contrario, más rápido de lo que el ser humano puede reaccionar, esto se puede observar en la tabla 2:

Tabla 2: Comparativa entre la velocidad del balón rematado y la velocidad de reacción del ser humano

VELOCIDAD DEL BALÓN REMATADO	VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO DE BRAZOS EN LAS SIGUIENTES ACCIONES.
<b>Balón rematado (hombres) 27 m/seg</b> <b>De la red a la línea de fondo 0.333seg.</b> <b>Balón rematado (mujeres) 18 m/ser.</b> <b>De la red de la línea de fondo 0.500 seg.</b>	De la rodilla al hombro 0.440 seg. Del hombro a la rodilla 0.390 seg. Del hombro a la rodilla (girando las muñecas)..... 0.480 seg.

De acuerdo con los datos anteriores, la posición fundamentalmente correcta para los jugadores de segunda línea es un elemento muy importante para una defensa correcta, porque posibilita la capacidad de anticipación.

Figura 3



Los brazos se mantienen a la altura de la cintura con las manos estiradas para reaccionar con rapidez ante un balón rematado. Es muy importante la predicción, al igual que una reacción rápida ante un balón rematado, es decir, la capacidad de anticipación de acuerdo a la posición del rematador.

### Trabajo de piernas hacia adelante

Carrera hacia adelante y parada en posición intermedia cuando los jugadores pasan o reciben en posición baja.

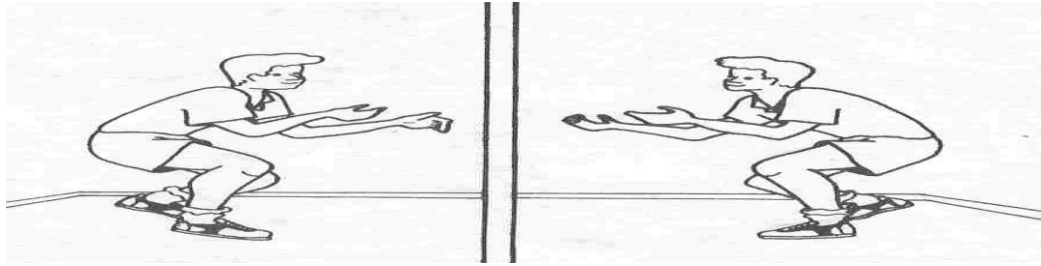


Figura 4

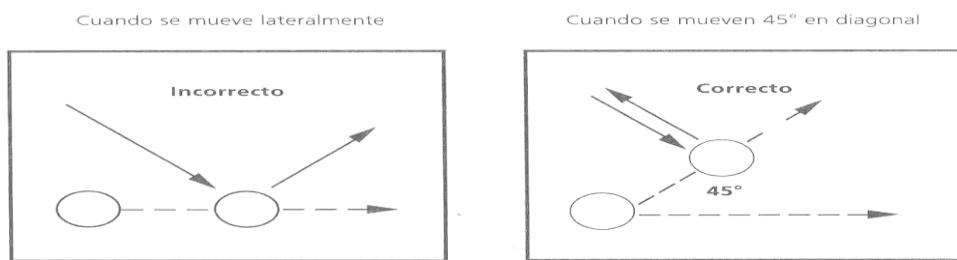
Cuando los jugadores dominan la posición intermedia, el entrenador puede enseñar las faciales, rodadas, etcétera, como técnicas avanzadas de recursos defensivos debido a que con ello se aumenta la velocidad y la cobertura de los jugadores, esto se puede observar en la tabla 3:

Tabla 3: Diferencia en el tiempo de recorrido en pasos y con recursos defensivos.

3 m Paso adelante	1.33	seg.	} En caso de mujeres
3 m. Facial o rodada adelante	1.21	seg.	
6 m Paso adelante	1.94	seg.	
6 m Facial o rodada adelante	1.87	seg.	

**Trabajo de piernas lateral (saque, recepción, remate y bloqueo)**

Los jugadores no deben moverse lateralmente, pues el balón se dirige hacia afuera de acuerdo con un ángulo de incidencia y reflexión. Por lo tanto, deben moverse diagonalmente unos 45° a ambos lados como se muestra en el siguiente diagrama.



Hay tres tipos de movimientos de piernas, cuando los jugadores se desplazan diagonalmente 45°.

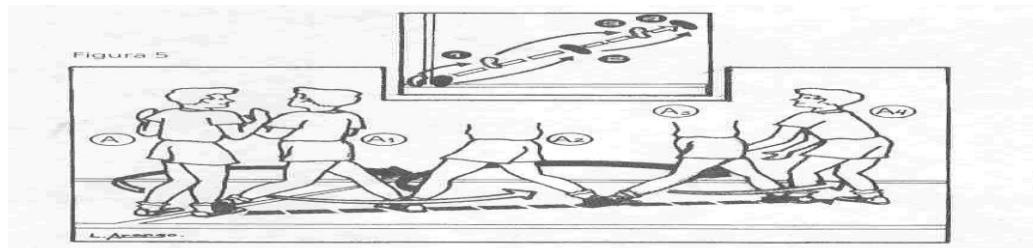


Figura 5

Carrera lateral y parar con un paso adelante del pie exterior.

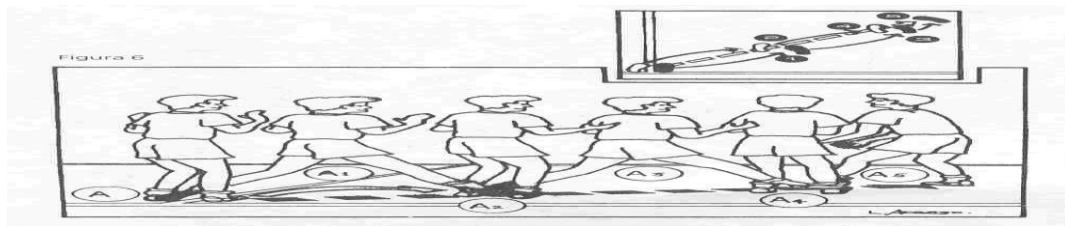


Figura 6

Carrera lateral con pasos cruzados.

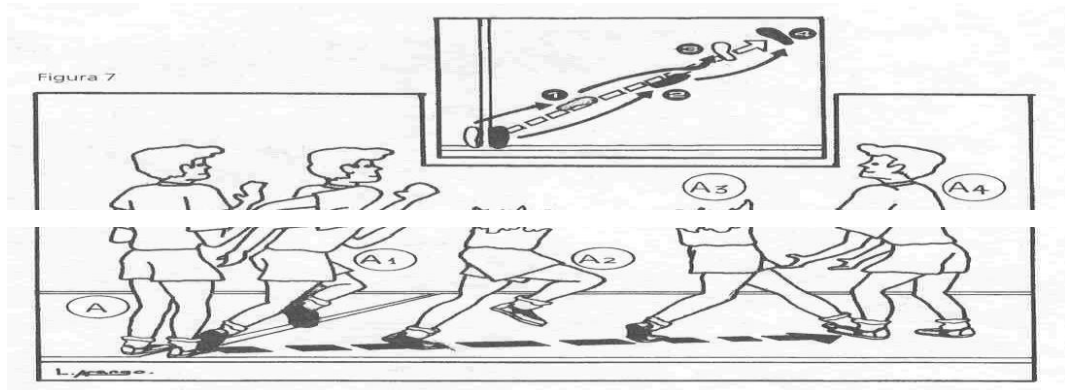


Figura 7

Carrera lateral con paso corto al balón y usando movimientos de piernas para detenerse.

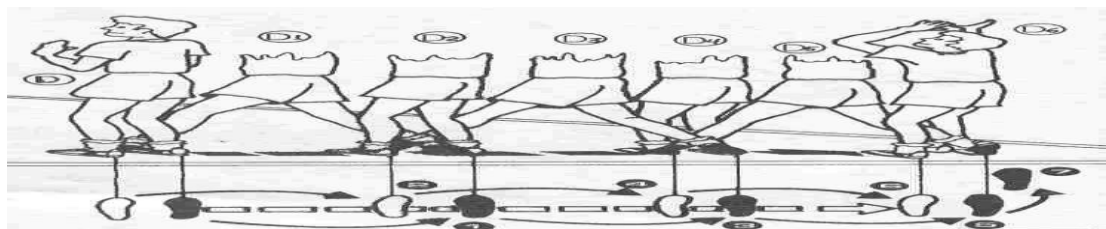


Figura 8

Las técnicas de caídas y faciales, se enseñan para jugadores más avanzados, por razones de eficiencia en tiempo de desplazamiento como se puede observar en la siguiente tabla comparativa:

Tabla 4
3 m 45° movimiento diagonal con paso lateral añadido 1.51 s
3 m 45° movimiento diagonal con paso cruzado 1.42 s
3 m 45° movimiento diagonal con rotación 1.30 s
3 m 45° diagonal eligiendo izquierda o derecha, después de elegir dirección 1.61 s

Cuando los jugadores se muevan lateralmente más de tres pasos, el paso cruzado será más útil para una acción rápida, como se ve en los tiempos arriba mencionados.

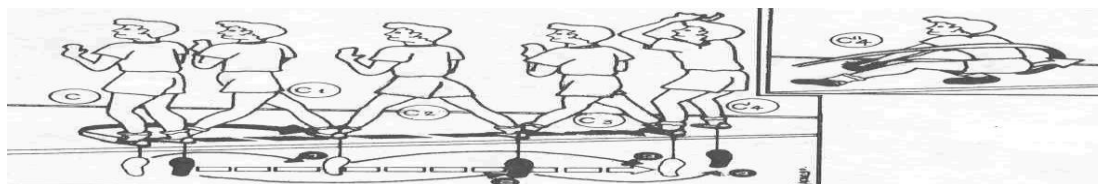


Figura 9

Movimiento hacia atrás

- Correr a toda velocidad y girar.
- Paso atrás despacio, mirando el balón y manteniendo la posición baja.

Salto (servicio, remate)

El jugador debe ubicarse rápidamente bajo el balón manteniendo la posición baja. Hay tres tipos de pasos antes de saltar (derecha e izquierda para diestros, izquierda y derecha para zurdos, ambas al mismo tiempo).

Los jugadores deben dominar estos tres pasos para mejorar en el futuro según sea su característica.

Estas pautas de movimientos de piernas deben ser bien ejecutadas y desarrollar al límite el movimiento con el balón. El movimiento de piernas es el factor más importante y la habilidad básica para todas las técnicas de juego en voleibol.

## B) PASES DE VOLEO Y ACOMODADA

Pases	Pase por arriba <i>figura. 10</i> Pase por abajo <i>figura 11</i> Pase con una mano	Pase después de paso adelante <i>figura 12</i> Pase después de paso lateral <i>figura 13</i> Pase después de paso atrás	Pase en suspensión <i>figura 15</i> Pase en posición baja para un balón lanzado bajo	Pase en suspensión atrás, adelante y lateral Pase y rodada hacia atrás.
Pase de Voleo Junto a la Red	Pase orientado al atacante <i>figura 16)</i> Pase lateral <i>figura 16<sup>a</sup></i> Pase en suspensión Pase orientado a la red	Pase de espaldas <i>Figura 17 y 17<sup>a</sup></i> pase de espaldas en rotación <i>figura 18</i> Pase con una mano		Pase rápido A B C D
Pase junto a la línea de fondo	Pase después de paso adelante Pase después de paso lateral Pase después de paso atrás Pase en suspensión Pase en posición muy baja <i>figura 18<sup>a</sup></i>			

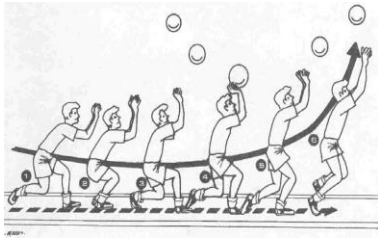


Figura 10

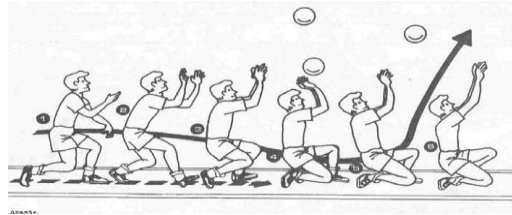


Figura 11



Figura 12

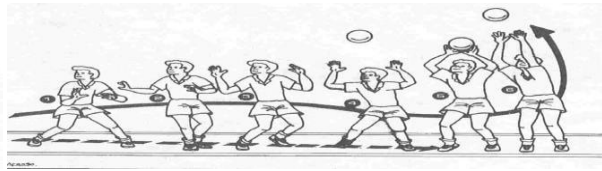


Figura 13

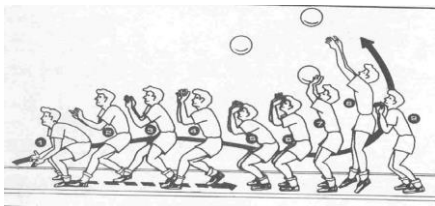


Figura 14

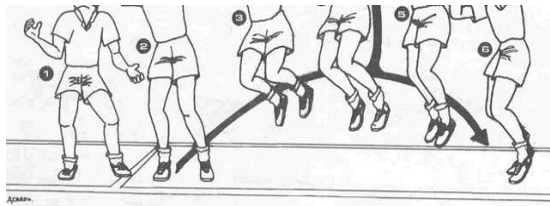


Figura 15

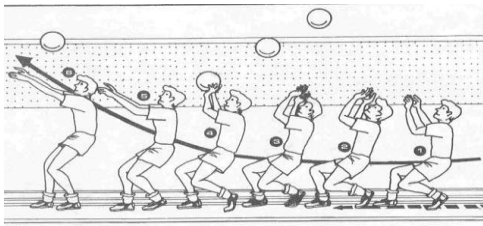


Figura 16

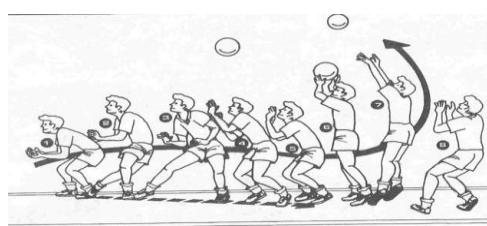


Figura 16A

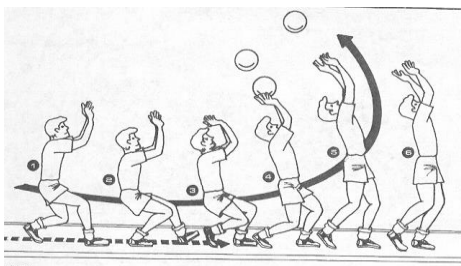


Figura 17

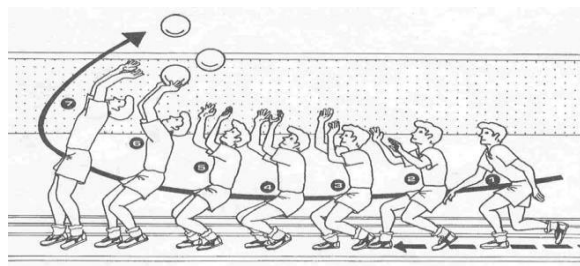


Figura 17<sup>a</sup>

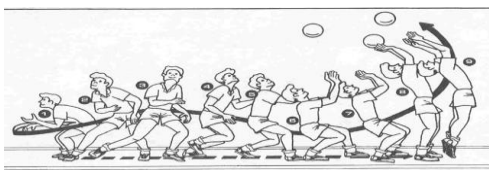


Figura 18



Figura 18<sup>a</sup>

Sugerencias de entrenamiento para el pase de voleo hacia atrás:

- Moverse rápidamente hacia el balón y orientarse en la dirección en que se quiere dirigir el pase.
- Tocar el balón con la superficie interna de los dedos.
- Controlar el balón con los pulgares e índices.
- Mientras controla el balón con los pulgares e índices, las muñecas se doblan hacia atrás y los codos se flexionan.
- Golpear el balón hacia atrás con acción global de dedos, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos con participación de todas las partes del cuerpo.

Sugerencias de entrenamiento para el pase de antebrazos:

Extender las muñecas y los codos para formar un triángulo.

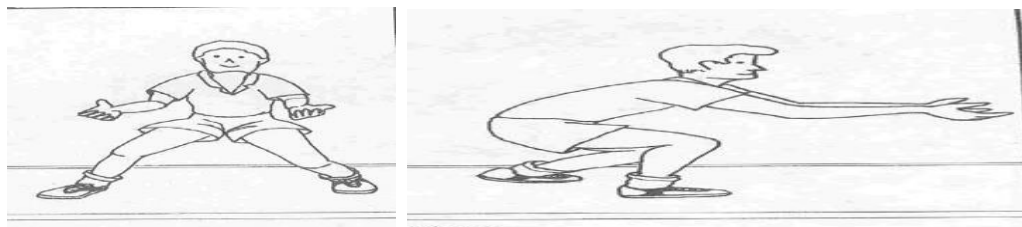


Figura 19

- Según los ángulos de desviación del balón en pases de antebrazos. El balón volverá de acuerdo a los principios de ángulo de reflexión e incidencia. En el caso de la figura A, el balón se desviará hacia arriba. En el caso de la figura B, el balón se desviará hacia adelante



Figura 20

Se aplican principios de desplazamiento que permiten al jugador contactar el balón desde cualquier dirección y altura, al frente, lateral, atrás y cambios de dirección y rotación.



Figura 21

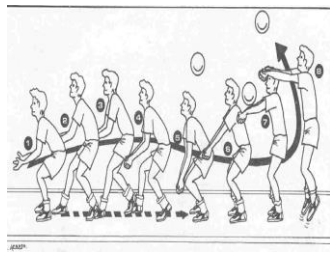


Fig. 22

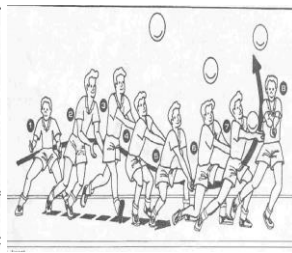


Figura 23

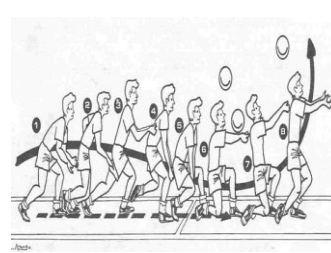


Figura 24

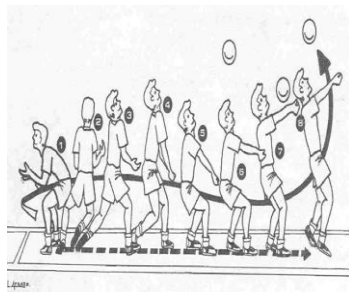


Figura 25

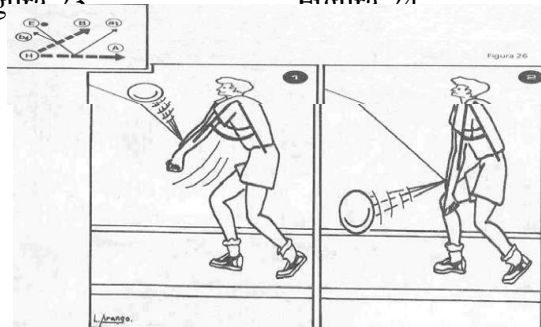


Figura 26

### Sugerencias de entrenamiento para el pase de colocación:

El propósito del pase de voleo es iniciar el ataque en el juego. El balón debe pasarse a una distancia de 50 a 100 cm., de la red y a una altura adecuada sobre la misma. Se deben usar pases cortos, pases de atrás y técnicas avanzadas para que el equipo contrario no esté preparado para estos ataques. Para imprimir una dirección del pase engañosa, que logre que el equipo contrario no pueda anticipar la dirección del balón, la espalda debe estar ligeramente arqueada con el pecho orientado hacia arriba, especialmente desde una posición baja. En el pase suspensión, el jugador debe tocar el balón por encima de la frente. Al pasar, la exactitud de la altura y la dirección del balón son esenciales para facilitar los remates.

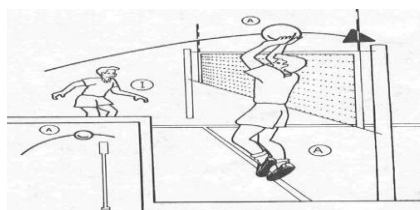


Figura 27

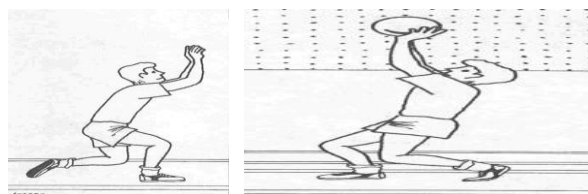


Figura 27<sup>a</sup>

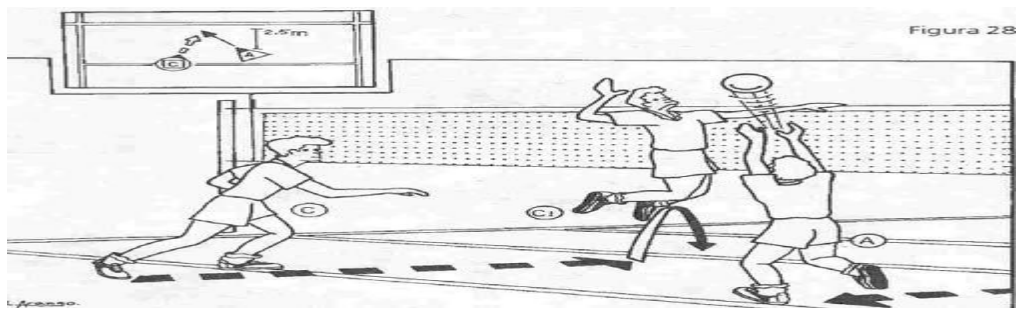


Figura 28

El colocador debe ajustar el tiempo respecto al acercamiento de rematadores rápidos, en este caso.

**Evaluación del pase de voleo:**

- Dirigido el punto deseado de remate sobre la red. Habilidad para ajustar el tiempo del pase al remate.
- Habilidad para no anticipar la dirección del pase a los bloqueadores contrarios.
- Habilidad para juzgar la altura y capacidad de los bloqueadores del equipo contrario.
- Habilidad para determinar cuál es el mejor jugador al se pueda enviar el pase, y cuándo y cómo permitirle atacar efectivamente, basados en la situación de juego.
- Habilidad para pasar en suspensión al frente y atrás

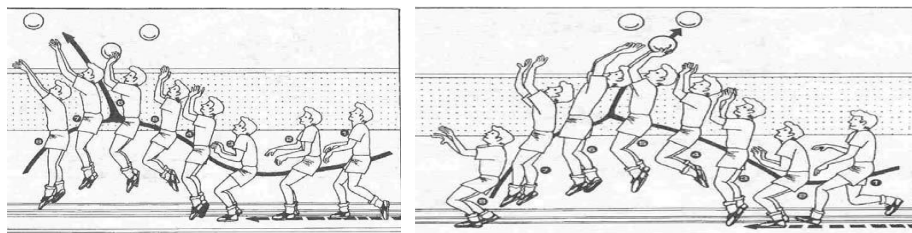
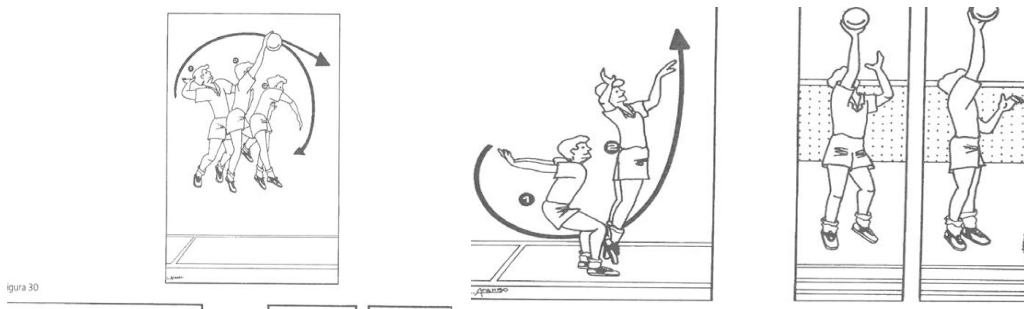


Figura 29

**C) REMATE**





### **Estructura del movimiento de remate**

- Aproximación desde su posición.
- Batida y salto.
- Movimiento de brazo y forma de remate.
- Forma de aterrizaje y movimiento a una posición adecuada para la siguiente acción.

### **EL REMATE**

El remate es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo que superar la altura de la red y la defensa contraria (bloqueo y defensa del campo).

Características generales del remate: el fundamento del remate puede dividirse en 4 fases:

- Carrera
- Salto
- Golpeo
- Caída

#### **1. Carrera de impulso o de batida.**

Tenemos que diferenciar en la carrera los distintos pasos o zancadas y sus finalidades.

- Último paso: paso de batida.
- El problema de coordinación óculo-espacial, trayectoria del pase y punto de encuentro con el balón, en este momento debe estar resuelto. El último paso de batida debe dedicarse exclusivamente a la reacción explosiva en el salto.
- Penúltimo paso de carrera: esta zancada de localización y de ubicación del jugador con respecto a la trayectoria del pase-colocación. El rematador tiene que ir al encuentro (velocidad y altura) del balón.
- Pasos de aproximación: estos pasos están en función de la situación del jugador en el terreno de juego. Son utilizados para acercarse a una zona tácticamente elegida, desde donde se inicia los pasos de ubicación y de batida.
- Por ejemplo, un jugador receptor puede, según el sistema de recepción, tener que recorrer de 6 a 7 m antes de realizar su paso de batida. Por el contrario, un

jugador de primer tiempo a menudo sólo tiene que realizar los pasos de ubicación y de batida.

- Ejecución de pasos: pasos de aproximación: carrera normal de frente o mixta (lateral y de frente).
- Paso de ubicación: aceleración en la zancada, de mayor amplitud, y con ligera pérdida de equilibrio del cuerpo hacia delante.
- Paso de batida: es la zancada más rápida y más amplia de toda la carrera del remate.
- Durante la aproximación y unión de los pies, los brazos, extendidos, recorren un movimiento enérgico hacia atrás y arriba.
- El centro de gravedad del cuerpo desciende en altura debido a la amplitud de la zancada y a la presión de las piernas para el impulso posterior.

## 2. El salto

- La batida: es la transformación de una energía horizontal (carrera progresivamente acelerada) en una energía vertical (flexión-extensión de las piernas).
- Esa transformación se realiza:
  - A través de un apoyo sobre los talones con los 2 pies (batida talón-punta), paralelos y separados a lo ancho de los hombros.
  - A través de un lanzamiento de los brazos extendidos hacia arriba.
  - A través de un brusco impulso de las piernas (extensión).
- El vuelo: en el momento del impulso de las piernas, los brazos son lanzados enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo.
- Esta coordinación entre brazos y piernas permite aumentar la capacidad de salto y además permite mantener el cuerpo erguido y equilibrado.
- Cuando el jugador alcanza su máxima altura de vuelo, la posición correcta sería de flexión dorsal del tronco y de las piernas, brazo ejecutor preparado, extendido hacia atrás, codo cerca de la oreja, el otro brazo, ligeramente adelantado con respecto al eje del cuerpo.

## 3. El golpeo.

A partir de la posición estudiada anteriormente, el jugador lanza el brazo contrario hacia abajo, al mismo tiempo que flexiona el cuerpo (tronco y piernas) hacia delante.

El balón es golpeado con el brazo totalmente extendido por delante del eje del cuerpo, mano abierta y rígida (dedos juntos), en un gesto de anteversión de la muñeca, imprimiendo al balón un efecto rotatorio hacia delante y hacia abajo.

Después del golpe, el brazo sigue su recorrido hacia abajo, lo más próximo posible al cuerpo, para evitar tocar la red con la mano.

#### 4. La caída.

El momento de recoger el brazo coincide con la caída y el contacto amortiguado del cuerpo con el suelo, la amortiguación se realiza a través de una flexión de los nudos articulares de la cadena tobillos-rodillas-caderas, con una angulación similar a la del salto.

La caída desequilibrada sobre una pierna es motivo de lesión de rodillas por microtraumatismos.

#### Ángulos del cuerpo en la batida para un mejor salto

Para dar un salto más alto, los jugadores deben adoptar el ángulo del cuerpo más apropiado antes de la batida. Si los jugadores flexionan el cuerpo ya sea demasiado o de manera insuficiente, no podrán saltar tan alto en la batida y el despegue.

Los ángulos corporales más adecuados son los mostrados en el siguiente diagrama. Al mismo tiempo, se requerirán contracciones musculares excéntricas y concéntricas, muy importantes para un buen salto.



#### Tres pasos para dirigir la técnica del remate

- Saltar frente a la red y rematar en la línea (banda). Después, tras un acercamiento curvo en un ángulo de 60° a la red, desde fuera de la línea lateral, rematar en diagonal.

- Después de saltar directamente a la red, remate en la línea (banda), volver a la primera posición y moverse acercándose en carrera con remate en diagonal (cruzado).
- Al principio, intentar rematar en la línea. Entonces, usando el mismo recorrido, rematar libremente cambiando los pasos en la batida.

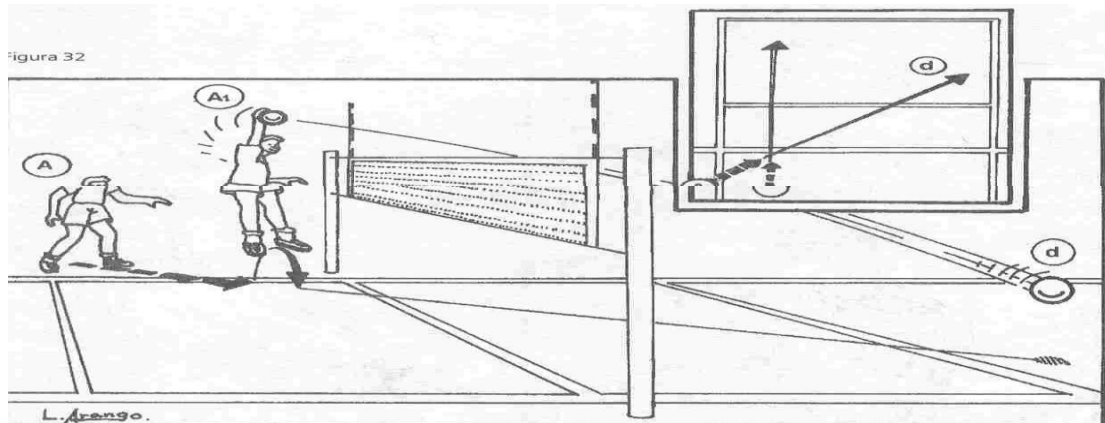


Fig 32 a



### Remate suave y fintas

Algunas veces, un remate suave será más efectivo que los remates de poder.

Todos los equipos tienen su punto débil en el campo de los remates suaves y fintas.

Como se ve en el siguiente diagrama, debemos tener un entrenamiento especial para usar tácticas de remate suave en alguna fase del juego.

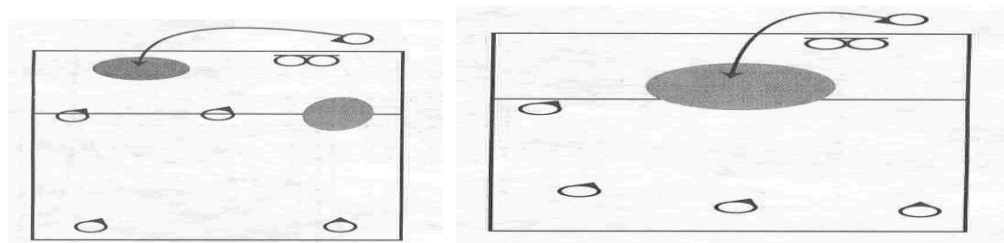
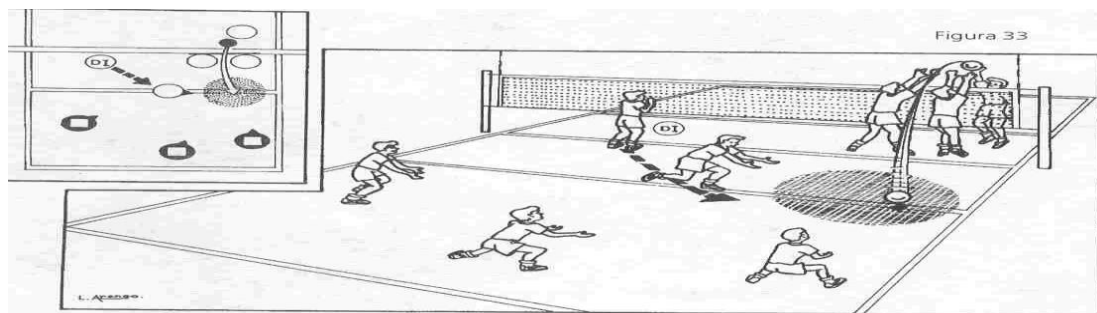


Fig 33

### Técnicas de remate contra bloqueo fuerte

Cuando el equipo contrario ha colocado sobre la red un bloqueo alto y fuerte, el rematador debe considerar las siguientes tres formas de evitar los puntos de bloqueo.

1. Usar tres puntos de bloqueo y técnicas de block - out, es decir, golpear extendido y hacia afuera.
2. Intentar utilizar el bloqueo contrario en el llamado juego de rebote (recuperación del balón de bloqueo).
3. Golpear sobre la parte más extrema del bloqueo

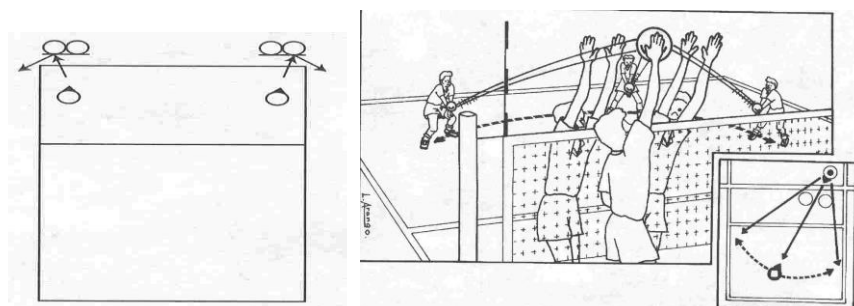


Fig 34

### Técnicas de remate rápido

Acomodar alto y largo sobre la red dará a los defensores y bloqueadores contrarios tiempo para prepararse para la defensa. El remate rápido, por el

contrario, facilita destruir la defensa en la red y no permite acomodarse a los defensores zagueros contrarios.

**Rápido A:** Ataque rápido justo delante del colocador. El rematador salta y espera en el aire el pase corto (subiendo).

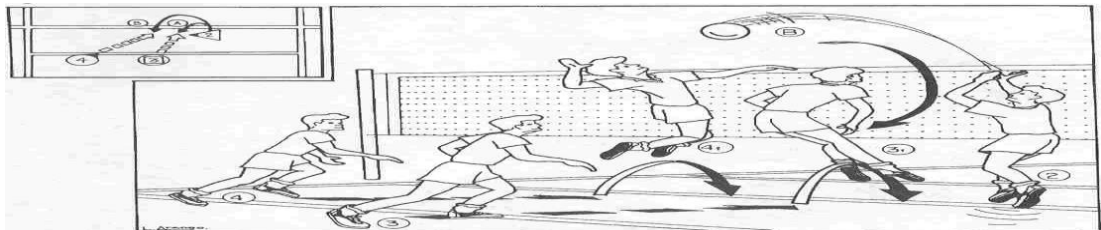


Fig 35

**Rápido B:** Ataque rápido a una distancia de 2 o 3 metros adelante del colocador. El rematador tiene que saltar al mismo tiempo que el colocador toca el balón para el pase.

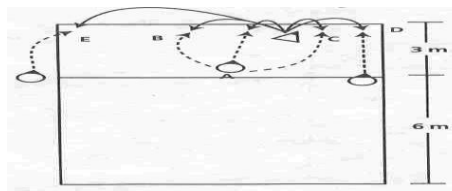


Fig 35a

**Rápido C:** Ataque rápido detrás del colocador.

**Rápido D:** Ataque rápido a una distancia de 2 o 3 metros detrás del colocador.

**Rápido E:** Ataque de poder por la posición IV

Una alternativa que depende del punto de pase: Si el balón llega a una distancia de 2.5 metros lejos de la red y el colocador se ubica rápidamente debajo del balón, el rematador puede moverse y saltar a una distancia de 2.5 metros del colocador, quien deberá ajustar el tiempo y dirección de la acomodada

### **Variaciones y combinaciones de técnicas de remate rápido**

Hay muchas variaciones y combinaciones rápidas de ataque en los equipos de elite para confundir a los bloqueadores y defensores contrarios. Las siguientes variaciones son las más típicas y sencillas, las más complejas se analizarán en el apartado que corresponde a la táctica del siguiente nivel.

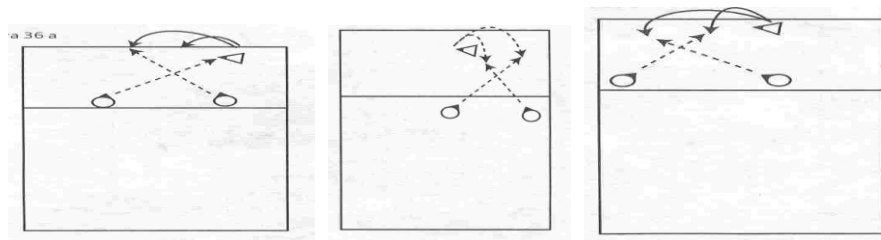


Fig 36 a b y c

## D) Servicio

### Condiciones que debe cumplir el servicio:

Lo más importante al servir es controlar el balón, su velocidad y sus cambios de trayectoria, por lo tanto es vital servir el balón al campo contrario sin errores. La velocidad y los súbitos cambios de trayectoria del balón serán efectivos, así como los aspectos tácticos del servicio, considerando que éste es el primer elemento de ataque en el juego ya que puede proporcionarnos tantos directos o bien inhabilitar las acciones ofensivas del contrario.

Al mismo tiempo, cada jugador debe tener su propio estilo en forma, trayectoria del balón y velocidad de saque. El entrenador debe descubrir cada particularidad al entrenar los servicios y aprovecharlos al máximo.

### Proceso de Entrenamiento de servicio

Entrenamiento del balanceo, del lanzamiento Contactar el balón

Brazo y automatización del balón en el aire

Servicio con salto Servicio por abajo ejecución del servicio

Servicio con efecto Servicio flotado

Servicio tipo tenis

Servicio por arriba con efecto

Control de servicio a Cambios de dirección y lugar de saque y caída del una zona balón corto y largo

### LOS SAQUES

Los saques se dividen en función de la posición del cuerpo con respecto a la red:

Saques de Frente:

Por abajo o de iniciación

Por arriba o de tenis

Con salto

Tipo asiático (Japonés)

A. Saques de frente

1. Saque por abajo

Llamado también porque permite también una fácil ejecución y logro,

a) Posición Inicial:

Sujetar el balón con la mano contraria al brazo ejecutor, delante de este último y a la altura de las caderas.

Orientación de los hombros y de los pies perpendiculares a la dirección deseada.

El pie correspondiente al brazo ejecutor más retrasado, piernas ligeramente flexionadas.

b) Ejecución:

Balaneo postero-anterior del brazo ejecutor, brazo totalmente extendido, mano en forma de cuchara.

En el momento del balanceo, el balón es lanzado hacia arriba unos centímetros (o simplemente soltado). Por reglamento en el momento del contacto, no puede ser sujetado en forma alguna.

El peso del cuerpo acompaña el balanceo del brazo, pasando desde atrás hacia delante.

El contacto en el balón puede realizarse con la palma de la mano en forma de cuchara o con el talón de la mano, muñeca flexionada en retroversión.

c) Posición final.

Después del contacto con el balón, y siguiendo el impulso del cuerpo y del brazo, la pierna más retrasada es adelantada, facilitando la incorporación al campo de juego.

2. Saque por arriba

También llamado, por su parecida ejecución, al saque de tenis.

a) Posición Inicial:

La posición hombros-pies es similar a la del saque por abajo. En este tipo de saque, el balón puede estar sujeto y ser lanzado con una o dos manos.



Con una mano: el balón reposa sobre la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, por delante de este último y a la altura de la cara. En este caso, la mano que saca puede estar encima del balón o directamente preparada por encima de la cabeza, brazo extendido, codo próximo a la oreja.

Con dos manos: el balón está sujeto con las dos manos a la altura de las caderas.

En el lanzamiento hacia arriba, la mano contraria acompaña en su recorrido al balón, buscando un impulso antero-posterior, que facilite la ejecución, imprimiendo velocidad al brazo ejecutor.

b) Ejecución:

El lanzamiento del balón en altura está en función del tipo de saque que se quiera realizar.

Saque tipo Asiático (Japonés). El lanzamiento es más corto para favorecer la velocidad de desplazamiento del brazo ejecutor, el punto de contacto con el balón y el recorrido final del brazo (parada brusca).

c) Posición final:

En los dos casos, el peso del cuerpo pasa de un apoyo sobre la pierna posterior a un apoyo sobre la pierna adelantada. Este cambio de apoyo favorece la incorporación del jugador al campo de juego, adelantando la pierna más retrasada.

Metodológicamente: se recomienda enseñar el saque por arriba asociándolo con los movimientos del remate (abarcando el balón con la mano), y la coordinación óculo-manual (lanzamiento y punto de contacto).

3. Saque con salto o en suspensión:

Este tipo de saque, por su dificultad en el aprendizaje y realización, se estudiará como fundamento avanzado más adelante.

### **Control de servicio**

Los siguientes dos elementos son esenciales para el buen control del servicio:

Para servir correctamente es muy importante colocar el balón en un punto adecuado y golpearlo con el mismo balanceo del brazo, será muy importante para sacar correctamente después. Para controlar el saque, la dirección del balón y su distancia (corta o larga) debe practicarse muchas repeticiones. Para cambiar de

dirección (recta o diagonal) se debe modificar la dirección del pie adelantado, no del balance del brazo.



Fig 37

### **Precisión del servicio y aspectos tácticos**

Dirigir el balón al jugador más débil del equipo contrario.

Dirigirlo detrás del colocador o del lugar al que el colocador se esté moviendo. El camino del colocador será la zona vulnerable en la recepción. En este caso, el colocador recibirá el saque y puede provocar un error en el juego del equipo.

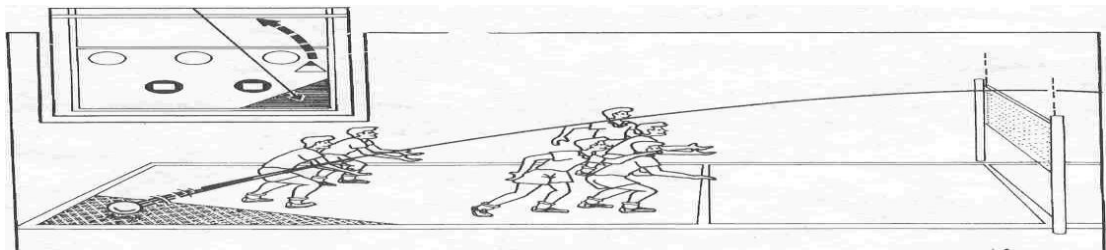


Figura 38

Dirigirlo al mejor o más rápido rematador. Este saque puede producir error en el tiempo de acercamiento del rematador, y si comete un error tendrá un efecto psicológico negativo en el equipo. Además en la siguiente jugada se perderá la concentración de los jugadores.

Dirigirlo a la dirección contraria a la que el colocador intenta pasar el balón, si el colocador es débil en pase de atrás. El saque va dirigido al lugar donde se hará el pase de atrás. En este caso el pase a menudo será irregular y será difícil hacer un ataque rápido.

Dirigirlo al jugador que entra en un cambio. Debido a tal situación, este jugador puede estar nervioso y es probable que cometa un error.

**¡Muy importante: no fallar el servicio después de un tiempo o cambio del equipo contrario!**

**Saque efectivo y condiciones deseables para el saque.**

Marcar un tanto.

Conseguir un balón por error de la recepción o ataque fácil.

El servicio debe ser el primer elemento ofensivo del juego.

### **E) RECEPCIÓN DEL REMATE (DEFENSA)**

La defensiva es el fundamento del contraataque y por tanto de la posibilidad de anotar puntos, sin embargo, en el voleibol la ofensiva es más poderosa que la defensiva, ya que la velocidad del balón rematado va en aumento años tras año, debido a la mayor fortaleza física de los jugadores y el perfeccionamiento de la técnica. Considerando esta situación, introduciremos los siguientes elementos en nuestro entrenamiento de defensa de remates.

#### **Elementos de entrenamiento para la mejor defensa de remates**

- Posición de los jugadores para defender.
- Habilidad para anticipar o predecir.
- Posición para reacción rápida y movimiento hacia el balón.
- Habilidad para velocidad de reacción.
- Movimientos rápidos en el área de recepción, moviéndose en la dirección más adecuada.
- Destreza en recepciones sucesivas.

#### **Posiciones iniciales de los jugadores en la cancha**

En el primer paso, los jugadores en defensiva deben prestar atención al ataque rápido de los contrarios, al igual que los bloqueadores. Si los jugadores mantienen sus posiciones como se muestra en el diagrama A, no podrán recibir los ataques rápidos del contrario o las fintas de ataque en el centro de su campo. Por lo tanto, deben permanecer en las posiciones mostradas en el diagrama B preparándose para el ataque rápido del oponente, y entonces deben cambiar sus posiciones como en el diagrama C para recepciones hacia la izquierda.

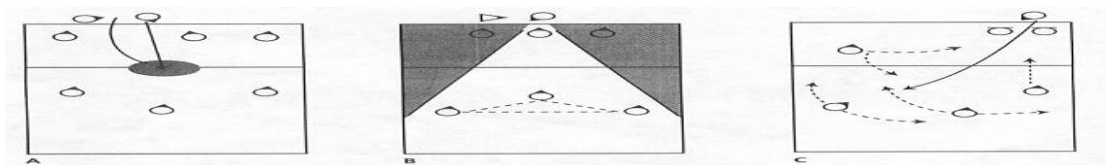


Figura 39

Todos los jugadores en la zona de defensa deben conservar sus posiciones antes del comienzo de cada movimiento, para mantener la defensa del equipo. En muchos casos, la posición básica de los jugadores decidirá su área de defensa entre hombro y las rodillas. Cuando defiende o fildea un balón rematado, no debe tocar el balón por encima de la altura del hombro, ya que en muchos casos saldrá de la cancha o hacia atrás. Los defensores deben mantener la posición baja y concentrar siempre su atención en balones lanzados bajos, principalmente por debajo de la altura de los hombros por lo que también deben revisar su posición dentro de la cancha.

### **Posición de defensa para balones rematados**

- Como se ha mencionado en los apartados sobre pase de antebrazos y posiciones fundamentales, y como se ve en el dibujo, todos los jugadores en la zona de defensa deben mantener posiciones adecuadas para reaccionar rápidamente ante balones rápidos. Deberán también poner atención a la colocación de brazos y pies.

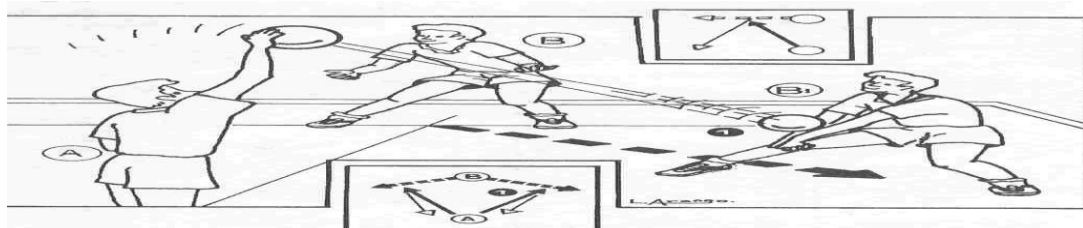


Figura 40

### **Cómo anticipar la trayectoria del balón rematado.**

Por ejemplo, dependiendo de la distancia desde donde inicia la acomoda; si está muy separada de la red, fuera o dentro de la antena.

Posición de defensa ante los rematadores. Si el rematador no es muy alto o no tiene un gran poder de salto en remate, o bien si el rematador golpea el balón por detrás de su hombro, no podrá lograr un remate fuerte y corto en la zona de ataque (primera línea) más bien será un remate profundo.

Aproximación del rematador (en dirección o pasos). De acuerdo a la dirección del rematador o algunas veces a sus dos pasos finales, el receptor puede anticipar la dirección del remate observando la trayectoria y pasos del rematador defensivo.

Cambio de puntos de golpeo. Atención a la acción de brazos de los rematadores.

Cada rematador tiene su estilo. El entrenador del equipo debe señalar el comportamiento del oponente y explicarlo a los defensas para que puedan anticiparlo.

Por la posición de las manos de los bloqueadores.

Todos los defensas deben decidir su dirección anticipadamente, basándose en la posición de las manos de los bloqueadores, deben moverse entre o fuera de las manos de los bloqueadores, para no defender en la <sombra> del bloqueo y poder observar las acciones del atacante.

Cada equipo tiene sus combinaciones para el ataque.

El entrenador del equipo debe observar la formación del ataque favorita del oponente para predecir el ataque. Los jugadores deben adecuar siempre sus sistemas para evitar el remate con éxito del oponente.

### **Importancia de una reacción rápida para la defensa**

La velocidad del balón rematado está en aumento, especialmente en el de voleibol de elite. En un estudio científico realizado por la Asociación Japonesa de Voleibol, la velocidad de balones fuertemente rematados es:

Velocidad de remate de balón en jugador de elite

Hombres aprox. 27 m/seg. (60.6 mph) 110 km./h

Mujeres aprox. 18 m/seg. (40.3 mph) 80 km./h

Por otra parte, la capacidad de reacción de hombres y mujeres medida por métodos de reacción simple visual es:

Persona normal (hombres y mujeres)      Aprox. de 0.40 seg

Jugadores internacionales      0.25 seg

Si el balón vuela 9 metros en el aire desde lo alto de la red hasta el suelo a la velocidad arriba indicada, empleará 0.333 s; en hombres y 0.500 s., en mujeres. Pero en la situación de juego real, los rematadores golpean el balón más cerca de la red y el balón recorre una trayectoria hasta el suelo en menos tiempo.

Estos datos ponen de manifiesto que la defensa debe realizarse en los límites de la capacidad humana, lo cual explica la importancia del entrenamiento para adaptarse a las reacciones del balón. Una dejadita vuela en el aire 1.20 s., desde lo alto de la red hasta el suelo. Un jugador puede moverse 3.5 m, en 1.20 s. Por lo

tanto, el jugador debe empezar a una distancia entre 3 y 4 m de la red (cerca de la línea de ataque) para recibir una finta. Es por esto que la capacidad de anticipación y reacción ante el balón es muy importante en el juego de defensa.

### **MANUAL PARA EL ENTRENADOR**

Como ya hemos mencionado en las técnicas de defensa, los jugadores no deben moverse lateralmente, sino 45° en dirección diagonal cuando quieren devolver el balón al colocador, como se ve en el siguiente diagrama.

Cada jugador debe tener definida una área de cobertura a la defensiva para no chocar con sus compañeros o dejar áreas desprotegidas.

Cuando dos jugadores están en posición de recibir un balón, la predicción del siguiente lanzamiento es esencial para la buena formación del juego. Sin esta predicción, la defensa estará en desventaja cuando el rematador intente hacer una finta o lanzar el balón entre los jugadores, como se ve en el diagrama. Cuando *A* predice el siguiente ataque *B* puede moverse hacia delante para la recepción de la finta del lanzador o para ser colocador del balón recibido por *B*. Por lo tanto, la formación de recepción en el sistema de voleibol de seis jugadores siempre necesita la intuición de todos ellos. Al mismo tiempo, los jugadores deben moverse 45° en diagonal unos de otros, cruzarse y cubrirse, como se ve en el siguiente diagrama.

Cuando tres jugadores reciben un balón rematado, *A* se mueve para la recepción de la finta o el siguiente pase y *B* se mueve detrás de *C* para cubrirle, moviéndose cada uno en diagonal, como se muestra el diagrama (C). Este principio debería aplicarse en todas las formaciones de equipo para situaciones de defensa del voleibol, incluso en la formación de recepción de servicio, como se ve en los siguientes diagramas: Cuando los jugadores dominan las técnicas fundamentales de defensa, el entrenador debe introducir algunas variantes o técnicas aplicadas, tales como la recuperación de balones rebotados en forma inesperada, para cobertura o ayuda.

### **Juego en la red (recuperación de la red)**

La recuperación en la red es uno de los elementos de defensa. Hay algunas diferencias en el tipo de rebote, como se ve en el siguiente diagrama. El

entrenador debe introducir a los jugadores en el entrenamiento de recuperación en la red suponiéndose todos los casos en la situación de juego. tres factores que afectan al balón que proviene de la red son:

1. La velocidad del balón mientras va a la red.
2. La parte de la red en la que toca.
3. El ángulo de desviación del balón desde la red y la dirección del giro del balón.

## **F) RECEPCIÓN DEL SERVICIO**

La recepción del saque es la principal circunstancia en que se aplica la técnica del pase de antebrazos.

Cuando un equipo falla la recepción del saque, el equipo contrario consigue un tanto inmediatamente como consecuencia del error. Por lo tanto, es esencial dominar las técnicas correctas de recepción de saque si se quiere formar un buen equipo y tener posibilidades a la ofensiva.

### **RECEPCIÓN DEL SAQUE**

El fundamento más utilizado en la recepción del saque, debido a la trayectoria y velocidad del balón es el golpe bajo o también llamado de antebrazos.

1. Posición de las extremidades superiores.

a) Las manos: se utilizan varias formas de la colocación de las manos y como se sujetan.

Ejemplo: Manos sobrepuestas.

Angulo recto entre los dedos de ambas manos (de índice a meñique)

Aproximación de los pulgares, paralelos y a la misma altura, ejemplo: manos entrelazadas.

Dedos índice a meñique de cada mano entrelazadas.

Pulgares juntos y paralelos.

En cualquiera de los 2 casos, lo más importante a tener en cuenta es:

Que los pulgares estén paralelos y a la misma altura para que los antebrazos puedan estar también a la misma altura (prolongación de los pulgares).

Que las manos estén sujetas entre ellas para que no puedan separarse en el momento del contacto con el balón.

En el momento del contacto con el balón, las manos deben efectuar una flexión dorsal (hacia el suelo) para facilitar la extensión total de los brazos.

b) Los brazos:

Codos totalmente extendidos.

Supinación de los antebrazos (rotación externa), efecto de la flexión dorsal de las manos.

Aproximación entre sí de los antebrazos.

2. Posición de las extremidades inferiores:

Es difícil describir con precisión la posición correcta de las piernas, por estar en función de las trayectorias del balón. Con una trayectoria muy corta o próxima al suelo, el centro de gravedad del cuerpo se situará muy abajo, con gran flexión de las piernas.

Por el contrario, las piernas estarán extendidas para interceptar trayectorias más paralelas al suelo.

Como término medio, diremos que los brazos extendidos deben estar paralelos al eje de una pierna (fémur) y que, en cualquier caso, el contacto debe realizarse en un momento de equilibrio estable (aún efectuándose sobre una pierna).

3. Contacto con el balón.

a) Punto de contacto: el balón entrará en contacto con la superficie plana de los antebrazos en su primer tercio anterior.

b) Acción de los brazos y piernas.

Amortiguación: durante la aproximación del balón hacia los antebrazos, estos últimos retroceden ligeramente (hacia el cuerpo) en la acción de frenar la velocidad, al mismo tiempo que se realiza una leve flexión de las piernas.

En este momento de punto muerto, los brazos deben estar paralelos al eje de las piernas (una por lo menos).

Impulso del balón: las cadenas cinéticas desde los tobillos hasta los hombros e extienden en dirección al punto de envío del balón.

c) Posición final: después del contacto con el balón, debido al propio impulso de las piernas, el jugador sigue con su desplazamiento las evoluciones del juego para un posterior remate o apoyo del mismo.



## Principios técnicos en la recepción del servicio

El primer paso para una correcta recepción del servicio es moverse hacia el balón y recibirlo directamente adelante del cuerpo.

Si es posible, el balón no debe recibirse a mayor altura que la cintura. (figura 41)

Debe recibirse entre las rodillas en posición baja y enviarlo al colocador.

La trayectoria del saque cambia en forma súbita aproximadamente sobre la red y a la altura de los hombros de los jugadores de la 1ª línea. Por lo tanto cuando un jugador recibe un saque flotante, no debe recibir el balón estirando el cuerpo hacia arriba. Deberá vigilar el balón cuidadosamente y mirar en dirección al colocador antes de efectuar la recepción del saque. El desplazamiento de los jugadores es de un ángulo de 45° aproximadamente.

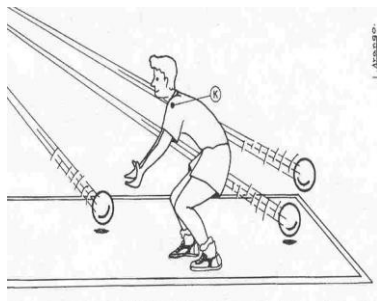


Figura 41

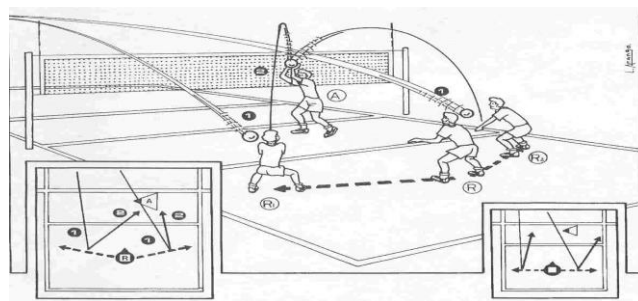


Figura 42

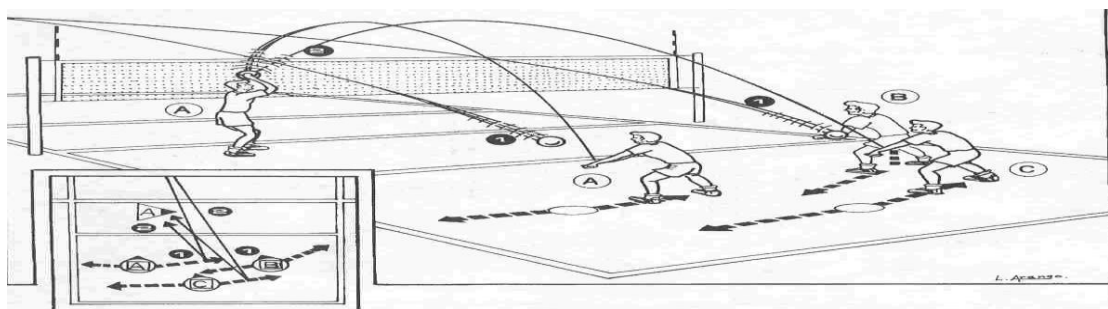


Fig 43

## G) BLOQUEO

### EL BLOQUEO

El bloqueo es el elemento más importante de la defensa. Permite reducir y delimitar el campo de acción del remate, interceptar, rechazando o frenando las trayectorias del remate.

### 1. Posición de partida

Posición erguida, con ligera flexión de las piernas de unos 10° aproximadamente.

Separación de 30 a 40 cm de la red.

Manos abiertas a la altura de la cara ligeramente adelantadas a la altura del cuerpo (visibles para el bloqueador).

### 2. Ubicación y desplazamientos

Descripción de la ubicación y desplazamientos, en función de las posiciones específicas (central o lateral).

### 3. Salto del bloqueo

Flexión de las piernas: la flexión de las piernas en el momento del impulso es muy similar a la batida en el remate.

Extensión de las piernas: fuerte impulso vertical, al mismo tiempo que los brazos van a buscar su máxima altura de alcance.

Frente al vuelo, el cuerpo se mantiene extendido, con una ligera flexión anterior de piernas y tronco, para mantener el equilibrio y favorecer la penetración de los brazos en el campo contrario.

Posición de los brazos: los brazos, totalmente extendidos, mantienen una angulación con el cuerpo en función de la altura de los hombros con respecto al borde superior de la red.

Posición de las manos: totalmente rígidas, abiertas, con una separación de 1 o 2cm entre sus dedos pulgares, están orientadas con una ligera anteversión palmar, hacia la zona central del campo contrario.

### 4. Caída del bloqueo.

La caída del bloqueo, es muy similar a la del remate en la amortiguación del impacto con el suelo, debe ser lo más equilibrada posible. La huella de la batida debe casi corresponder con la de la caída para así evitar:

- Infracción del reglamento con la red.

Contacto con un compañero, lo cual puede derivar en pérdida de equilibrio y lesión (tobillo o rodilla) o infracción de reglamento.

### 5. Tipos de bloqueo.

En función de la situación del remate (altura y separación de la red) con respecto a las manos del bloqueo, este último elige el tipo de bloqueo más conveniente a utilizar:

Bloqueo ofensivo: gran penetración de los brazos y manos en el campo contrario.

Bloqueo defensivo o de control del balón: las manos están en prolongación de los antebrazos, lo cual permite un rechazo del balón hacia su propio campo o campo contrario.

Retroversión de las muñecas hacia su propio campo, lo cual permite, controlar la trayectoria del balón para un posterior contraataque.

### Posiciones fundamentales para el bloqueo

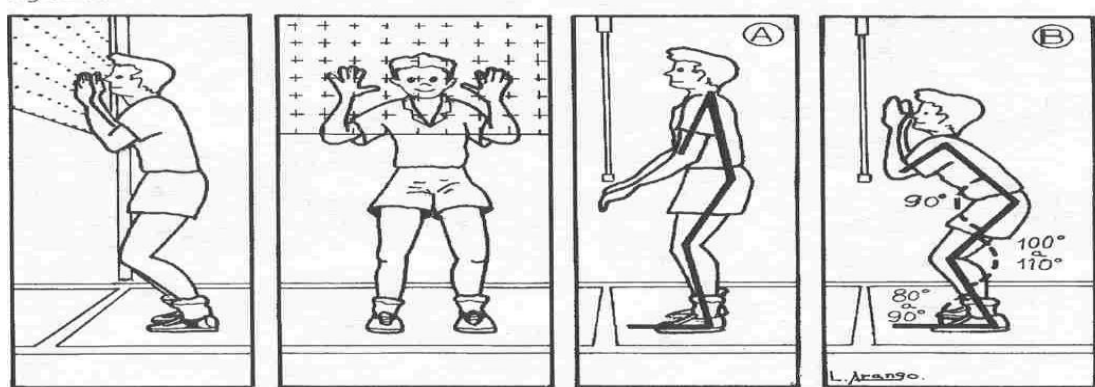


Figura 44

### Altura y condiciones necesarias para el bloqueo

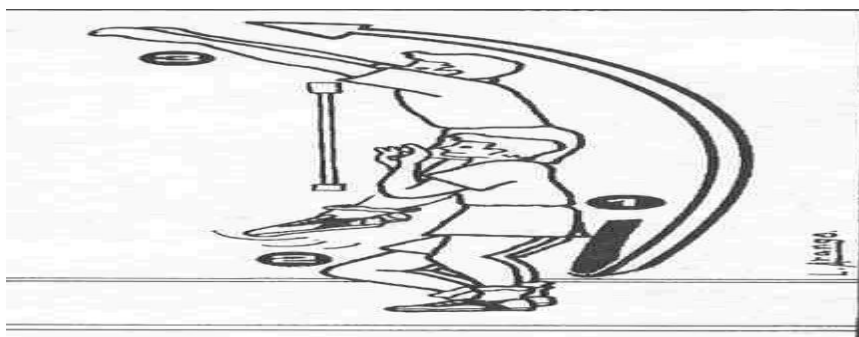


Figura 45

Saltar lo más alto posible y extender las manos sobre la red al menos a la altura de la red. Hombres Codos por encima de la red.

Mujeres La mitad del brazo entre el codo y la muñeca por encima de la red.

Una correcta coordinación en el momento del salto es también un elemento muy importante para el bloque eficaz. Si la sincronización “tiempo” es inadecuado el balón se desviará hacia afuera después del bloqueo. Si el bloqueador salta en el momento equivocado o en mala posición, el balón caerá entre la red y el cuerpo. Al mismo tiempo, el defensor en segunda línea puede no predecir la trayectoria del balón rematando y no podrá defenderlo adecuadamente. El “tiempo” para el bloqueo dependerá de la capacidad de salto del rematador, la fuerza del remate y la distancia respecto a la red.

### Movimiento y trabajo de piernas en el bloqueo

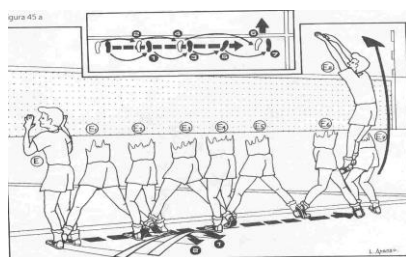


Fig 45<sup>a</sup>

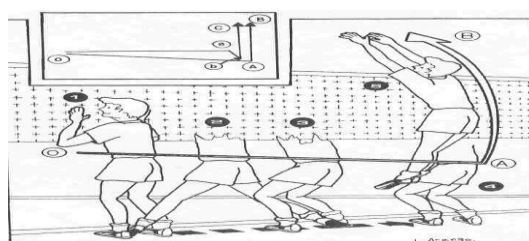


Figura 45b

### Movimiento de los brazos en el bloqueo

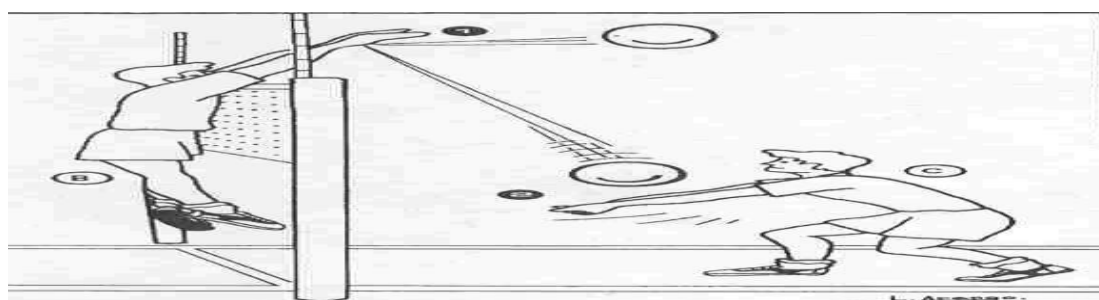


Figura 46

En el acercamiento final, el bloqueador debe estar orientado hacia el interior de la cancha para evitar que el rebote de su bloqueo sea hacia fuera (block out).

Después del saque del equipo contrario, el bloqueador debe vigilar la entrada al ataque del rematador y predecir la dirección de la trayectoria del remate.

Debe aprenderse la técnica de aumentar la envergadura del bloqueo moviendo las manos a lo largo de la red después de predecir el trayecto del balón rematado.

En el contacto final con el balón rematado, extender los pulgares y los meñiques y añadir acción de muñecas para dirigir el balón al campo contrario.

### Movimiento después del bloqueo

Cuando consigue el bloqueo con éxito, debe prestar atención al próximo ataque del oponente para el siguiente bloqueo.

Cuando no consigue bloquear, debe orientarse hacia la cancha en dirección al balón lanzado para el siguiente juego, como se ve en el diagrama siguiente.



Fig 70

### Principios y métodos de bloqueo con más de dos jugadores

El bloqueador que esté más cerca del rematador será el que fije el bloqueo.

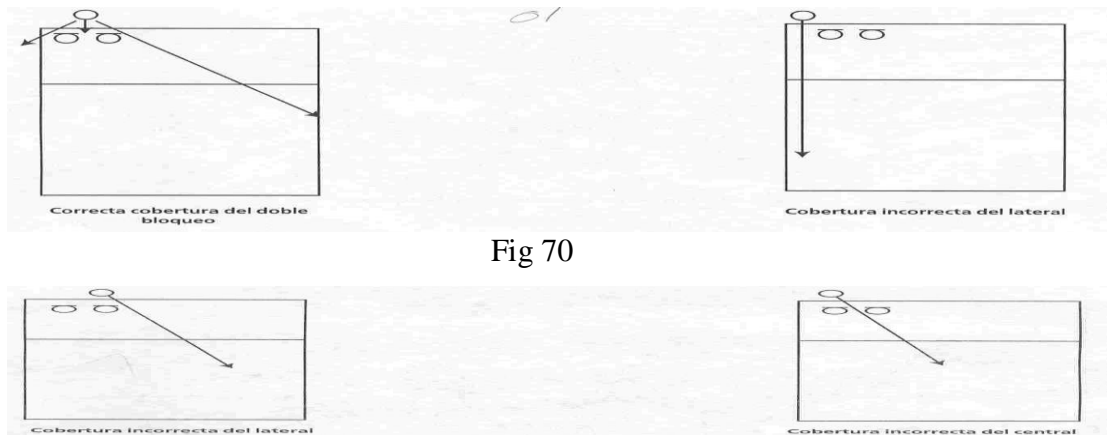


Fig 70

Fig 71

### Criterios sobre si saltar o no en el bloqueo

Este criterio dependerá de las siguientes condiciones en el equipo contrario:

- Distancia del pase hasta la red.
- La aproximación del rematador está o no bien sincronizada.
- Habilidad del rematador (para rematar fuerte o no).

En nuestro medio se considera que el voleo debe ser el primer fundamento técnico en el programa de enseñanza por las siguientes razones técnicas:

- a. El material de apoyo pedagógico que se obtiene en el mercado (balón) es de un material áspero y duro para su utilización en los que inician.
- b. Propicia y facilita el movimiento.

c. Facilita el acceso a la postura anatómica básica que exige el juego.

d. Propicia una mayor dinámica en los juegos introductorios.

El momento crítico: en el remate la fase terminal es el contacto con el balón, pero para que este se efectúe, debe existir el momento (crítico) exacto y preciso de los movimientos que ocasiona la intercepción del balón en vuelo (el timing). Esto se obtiene a base de entrenamiento y un volumen considerable de repeticiones.

### **EL BLOQUEO**

Es la técnica en el Voleibol más difícil de enseñar y de aprender, la exitosa ejecución de esta técnica está limitada por varios factores, incluyendo la estatura del jugador, su habilidad para saltar y la situación. El proceso de toma de decisión del bloqueador, el que tiene lugar en una décima de segundo y presenta una gran complejidad, está influenciado por la altura y la velocidad con que se acomoda el balón, la distancia de la red desde la que se remata el balón, el estilo del rematador para balancear su brazo, su capacidad de salto su dominio de la sincronización y su mano eficaz, así como el rol del jugador ofensivo del equipo.

Los movimientos del bloqueo deben ser muy precisos, requieren disciplina y un sólido control, coordinación óculo-manual, coordinación del espacio-tiempo, es importante ayudar a que los jugadores comprendan estos principios del bloqueo.

En su programa de enseñanza se sugiere que el bloqueo sea el último fundamento técnico en el proceso de desarrollo de sus jugadores.

### **PRACTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

#### **PASE DE VOLEO Y ACOMODADA**

Este apartado es el soporte de la sección práctica de pase por arriba o pase de voleo y la acomodada, el instructor presentará la sesión práctica con los siguientes objetivos:

- Los participantes entenderán claramente de lo que es el pase de voleo
- Los participantes se familiarizarán con los métodos básicos de enseñanza del pase de voleo

## **PASE DE VOLEO**

### **TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL**

Relacione y ajuste el primer contacto con el balón con la acomodada y/o dirección del pase en el voleo hacia atrás (fig.6); se debe asegurar que la cadera esté bajo el balón, el ángulo de la parte superior del cuerpo permite que los hombros se extiendan en la nueva dirección del vuelo del balón.

El control del vuelo del balón que es conveniente para cada rematador en particular.

#### **Enseñanza del pase por arriba y acomodada.**

1. La técnica del pase de voleo puede ser ejecutada individualmente (cada jugador con un balón) en ocasiones contra la pared o hacia arriba. En paredes en tercias o cuartetas con diferentes posiciones: círculos, filas, líneas, etc. La selección de la formación en particular depende de las condiciones creadas principalmente por el número de jugadores, balones, espacio, nivel de los jugadores, metas u objetivos del ejercicio o curso y por la creatividad del entrenador o profesor. La práctica es mejorada por la utilización de ejercicios de juego con condiciones variables o estables o algunos juegos de aproximación, la siguiente es una breve lista de ejercicios recomendados para tal fin.

a) El jugador asume una posición que puede ser variada (sentado, de rodillas, acostado, etc.) antes del voleo, a otro compañero esto es más difícil y demanda buena precisión de la posición del movimiento.

b) El jugador volean encima de su cabeza y cambia la postura sin dejar de volean (sentarse, hincado, acostarse, etc.), esto requiere no sólo de precisión, sino también de agilidad y coordinación. Para los jugadores menos avanzados el mejor método es facilitar la transferencia de una postura a otra (por ejemplo, de parado a sentado).

c) Después de volean verticalmente sobre la cabeza el jugador salta y volean el balón de nuevo contra la pared, este ejercicio es importante porque requiere de precisión y buena sincronización, se puede practicar en equipo, voleano suficientemente alto para permitir al siguiente jugador saltar para el siguiente voleo.

- d) Desde una determinada posición (sentado, de rodillas, acostado, etc.) volear el balón que haga otro compañero, incrementar el grado de dificultad forzando a los jugadores a adaptar la resolución técnica a la situación.
- e) Voleo en paredes de dos balones simultáneamente, los balones hacen la misma trayectoria de vuelo, pero sin chocar, el ejercicio inicia con los dos jugadores lanzando el balón al mismo tiempo. Este ejercicio requiere de gran habilidad y sólo debe ser usado con los jugadores avanzados.
- f) Dos jugadores a una distancia de 4 a 6 m uno volea frente a el otro y corre hacia atrás para volear nuevamente y rodear a su compañero ahora por el otro lado.
- g) El acomodador recibe ambos pases alternadamente y acomoda a posición II y IV el éxito de este ejercicio depende de la correcta sincronización entre los pases, así como la misma altura de la acomodada para cada lado.
- h) Acomodada en forma continua con pase de zaguero.
- i) Acomodada alternada a zonas IV y II con pase de zaguero 9-A y con trayectoria de acomodada al lado opuesto 9-B.

#### EL PASE POR ARRIBA (ACOMODADA, COLOCACIÓN, ETC.)

En condiciones normales de juego, el pase de colocación debe realizarse con voleo, también denominado “pase por arriba”, para que el colocador pueda tener más opciones (en función de la recepción y de los rematadores) en la distribución del juego.

Existe la posibilidad de un gran número de tipos de pases en función de la dirección, altura, velocidad de las colocaciones, todas ellas dependiendo de los esquemas tácticos entre los conjuntos (TEMA: Táctica)

Describiremos las diferentes posturas anatómicas que se utilizan en las diferentes formas de colocar, desarrollando los fundamentos avanzados algunas características de la táctica individual del colocador.

##### 1. Descripción técnica del voleo.

- a) Contacto con el balón: el contacto se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo. Se mantiene el contacto visual con el balón y los dedos (rombo) en el momento del voleo.



El contacto con el balón lo realizan sola y exclusivamente la superficie interna y superior de los dedos (falange distal).

b) Amortiguación de la trayectoria del balón: a medida que el balón se aproxima al jugador, este último acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, caderas, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas.

En el momento del contacto, los codos tienen un ángulo de flexión de  $90^\circ$  el ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del contacto y de la distancia a la cual se desea enviar el pase.

c) Proyección del balón: las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante (parábola), dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada.

Ese movimiento de flexión y extensión del cuerpo limita los errores en la dirección de los pases, asemejando este fundamento a la acción de un proyectil disparado con un cañón corto.

## 2. Pase hacia delante

A partir de la posición correcta del contacto, con el balón por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada.

Trayectoria vertical o parábola alta, empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.

Trayectoria rápida a la banda (extendida), paralela al suelo, empuje horizontal, a partir de los hombros, hasta las muñecas.

## 3. Pase hacia atrás (de espalda)

La ejecución del contacto manos y balón es la misma para cualquier voleo.

El pase hacia atrás se diferencia del pase hacia delante porque el balón está situado (o el jugador se sitúa de esa forma) por encima de la vertical del eje del cuerpo.

En el momento del contacto con el balón los movimientos articulares se extienden hacia arriba y hacia atrás, con flexión dorsal de la columna, cuyo grado es definido por la trayectoria deseada.

Para una parábola más vertical, menor flexión y por el contrario, para una trayectoria larga, la flexión será más acentuada, siguiendo con la mirada el vuelo del balón.

#### 4. Pase lateral

Los pases laterales se utilizan fundamentalmente en dos situaciones de juego:

Para colocar un balón próximo a la red y para no cometer contacto con la red (con el codo o con el hombro).

Para cambiar una trayectoria de pase con respecto a la posición de los apoyos de los pies sobre el suelo.

Ejecución: desde una posición básica del voleo, la extensión del cuerpo se realiza con una flexión lateral del tronco del lado del pase y una extensión lateral máxima del tronco del lado opuesto del pase.

#### 5. Colocar con caídas

Pase utilizado en la intercepción de trayectorias de balón que requieren una flexión profunda de las piernas, para transformarlas en pase hacia adelante o hacia atrás. Ejecución: el jugador está prácticamente sentado sobre el talón de uno de los pies, la otra pierna extendida hacia delante.

En el momento del contacto, y para favorecer el impulso del mismo, el jugador se deja caer hacia atrás rodando sobre la espalda curvada. Su incorporación a la posición de erguido puede realizarse en el sentido inverso a la caída o rodando en una voltereta hacia atrás (más utilizado por la velocidad de ejecución y menor esfuerzo).

Este tipo de pase puede realizarse después de un desplazamiento hacia delante o atrás y también después de un desplazamiento lateral, parada con un gran fondo de pierna, contacto con el balón, al mismo tiempo que el cuerpo rebota sobre el pie de apoyo para situarse de frente al objetivo.

#### 6. Pase con salto.

En este caso, el jugador tiene que interceptar la trayectoria del balón a una mayor altura (por encima del borde superior de la red).

Ejecución: el contacto con el balón requiere mayor extensión de los brazos y la acción de las piernas es prácticamente nula, lo que dificulta la precisión en

parábolas altas y largas. Por estas razones, es un pase utilizado para trayectorias más cortas o tendidas y rápidas, con mayor acción a nivel de las muñecas.

En suspensión se suele utilizar cualquier tipo de pase ya sea de recepción o de defensa del campo, exceptuando el pase con caída.

### **DEFENSA DE CAMPO**

En este apartado se revisarán los aspectos prácticos de las técnicas defensivas los objetivos son los siguientes:

Los participantes entenderán claramente las técnicas defensivas

Los participantes se familiarizarán con los métodos básicos de enseñanza de la defensiva.

### **DEFENSA DE CAMPO (PASE POR ABAJO, FILDEO)**

#### **Técnicas defensivas**

1. Defensiva a dos manos de frente al balón.
2. Defensiva a dos manos de frente o lateral con rodada.
3. Defensiva a dos manos lateral o de frente con fildeo.
4. Defensiva a una mano lateral o hacia delante con facial o rodada.

Por razones anatómicas las mujeres utilizan rodadas o deslizamientos laterales más que faciales. El principal propósito de la defensa es dar pase con ambas manos con la mayor precisión posible aunque la posición técnica del fildeo es importante, la defensa más exitosa se logra con una buena capacidad de anticipación, previendo las acciones del rematador y moviéndose en la posición correcta y el tiempo adecuado para la defensa.

#### **Técnica y táctica individual**

El fildeo es utilizado para recuperar los remates del contrario, el jugador defensivo debe elegir la mejor área de la cancha para defender en relación al ataque del oponente, el bloqueo y los demás jugadores en la cancha, además debe adoptar la posición baja, estar alerta y listo para reaccionar rápidamente (fig. 1, 4-5; fig. 2).

El defensivo debe de preparar su acción en un ángulo de 45° frente al punto del que proviene el remate, esto le permite interceptar el balón en su trayectoria de descenso antes de que esté fuera de su alcance o de que esté muy abajo (fig.3).

Figura 1

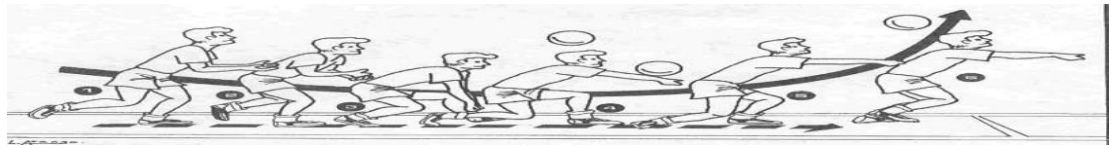


FIG. 2

FIG. 3

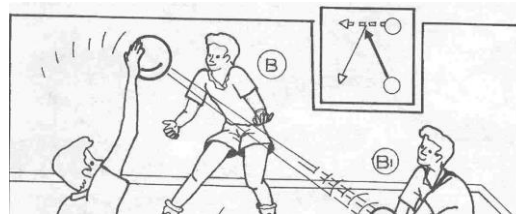
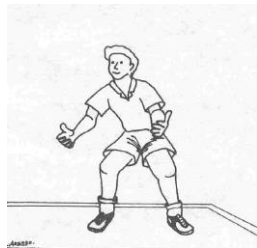
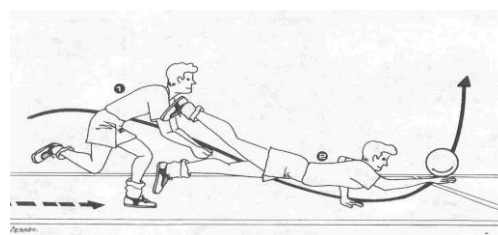
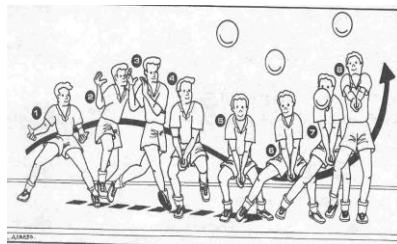


FIG. 4

figura 5



Para defender se debe observar al jugador oponente la dirección de la acomodada, la aproximación del rematador y la posición del bloqueo; todo ello para poder anticipar dónde y cómo se efectuará el remate.

Para absorber el impacto de un balón rematado a gran velocidad, la postura debe ser estable y balanceada con el trabajo de pies correcto y sincronizado apoyando ligeramente hacia delante contra el balón para aumentar el control de espacio y ángulos del cuerpo hacia delante.

### Enseñanza del fildeo

Los siguientes aspectos se deben tomar en cuenta en consideración en la enseñanza del fildeo:

- Superar el temor al balón rematado a gran velocidad.
- Superar el temor de tocar el piso por rodadas, faciales, caídas, etc.
- Existe poco tiempo de reacción para ejecutar las acciones defensivas.
- Anticipación al ataque ¿Cuáles son las posibilidades del atacante?, ¿Cómo y dónde está colocado el bloqueo?, ¿Dónde están los otros jugadores defensivos?

La capacidad de anticipación influye mucho en el éxito o fracaso de las acciones defensivas y es una cualidad decisiva en las tácticas individuales de defensa. En el entrenamiento la técnica defensiva debe ser combinada desde el principio con la táctica individual. El objetivo es alcanzar la aplicación de la técnica defensiva adecuada para resolver la situación de juego.

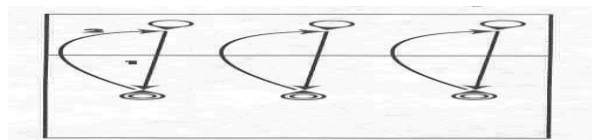
### **Ejercicios iniciales**

1. Fortalecer brazos, espalda y piernas con ejercicios generales.
2. Hacer ejercicios de piso y juegos menores principalmente en posición baja con y sin balones.
3. Lanzar y atrapar balones en posición baja con pase por abajo.
4. Lanzar contra la pared y cachando como se hace en la posición de defensa.
5. Imitación de posturas defensivas después de, caminar, correr, paso lateral y lateral cruzado, rodada, salto, etc.
6. Enseñar la técnica correcta y el punto de contacto del balón en los antebrazos con el jugador en posición media, presionando un balón contra sus brazos en el ángulo correcto.
7. Botar un balón, poner la posición baja y con el balanceo de brazos adecuado cacharlo en el punto de contacto de los antebrazos.

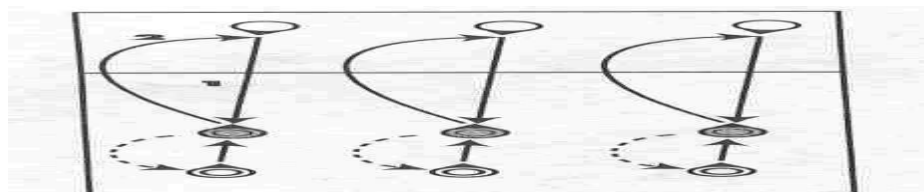
### **Ejercicios para el fildeo**

1. Fildeo sencillo, un jugador lanza el balón con ambas manos y por abajo al jugador que defiende y este se lo regresa.

**FIG. 6**

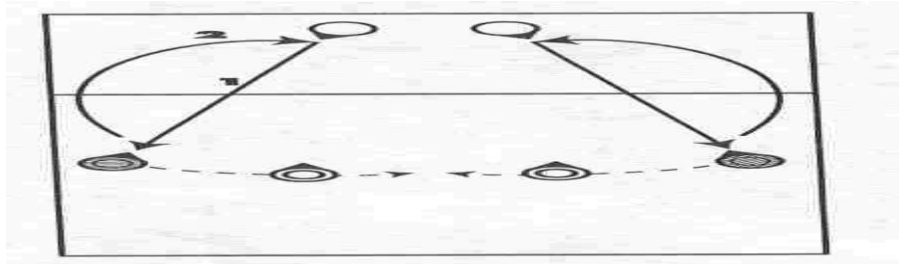


2. Similar al anterior, pero el jugador que defiende retrocede y arroja hacia delante.



**FIG. 7**

3. *Similar* al anterior, pero con desplazamientos laterales (paso añadido).



**FIG. 9**

3. Un compañero detrás del jugador que defiende, de frente a la pared, lanza el balón contra esta y el defensivo reacciona al rebote del balón.

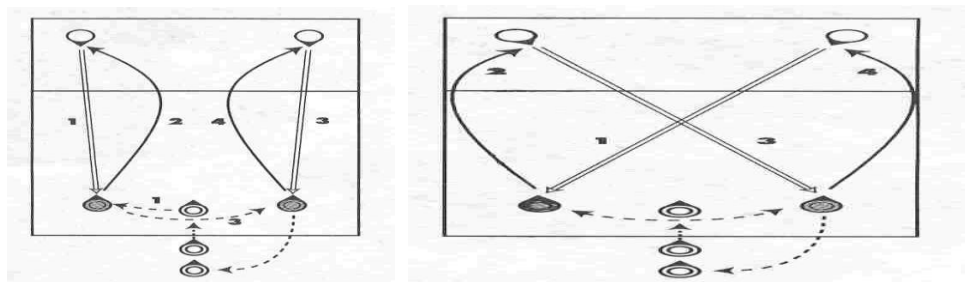
**FIG. 9**



5. Fildeo por parejas, uno remata y el otro defiende.

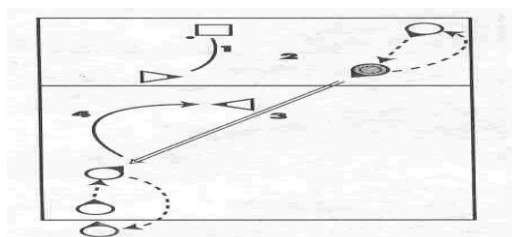
6. Fildeo doble por cada defensivo en posición 1 y 6 continuo y luego con trayectoria de remate cruzado.

**FIG. 9-A FIG. 9-B**



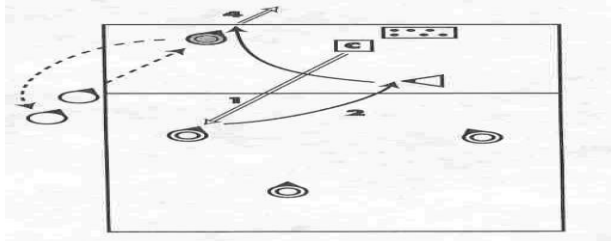
7. Defensa contra remate de posición 4 y de la otra cancha poner atención en la pierna del lado exterior que esté en dirección de donde se ejecuta el ataque y que el fildeo sea de frente.

**FIG. 10**



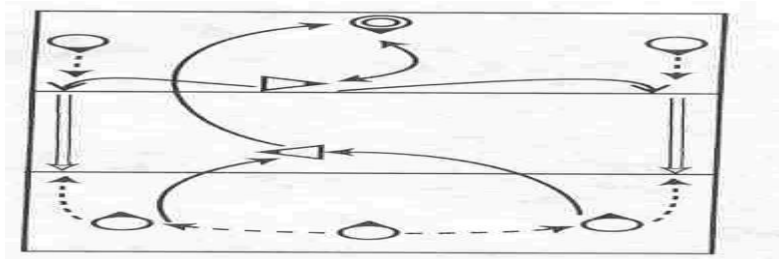
8. Fildeo con acomodada y contraataque, el entrenador subido en una mesa o banco lanza balones a cualquier jugador de la tercia que defiende estos lo recuperan hacia el acomodador quien la coloca al de la posición IV para que remate.

**FIG. 11**



9. Fildeo contra remate de la otra cancha y contraataque suave por los defensivos (atrás de la zona de 3 m) a la cancha contraria y continuar.

**FIG. 12**



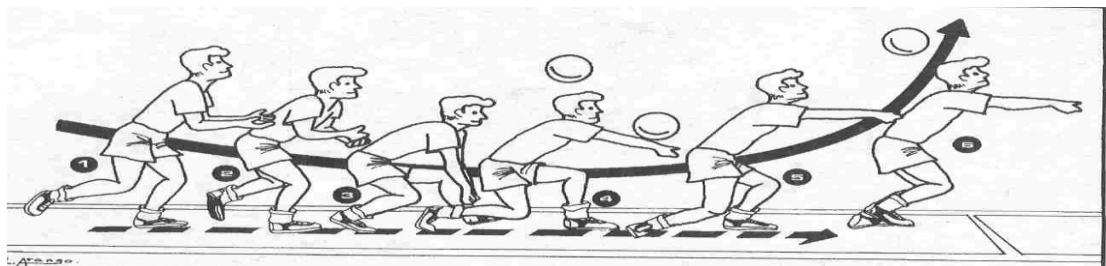
## **SERVICIO Y RECEPCION**

### **EL PASE POR ABAJO**

Este apartado es el soporte de la sesión práctica de los fundamentos técnicos servicio y recepción, los objetivos son los siguientes:

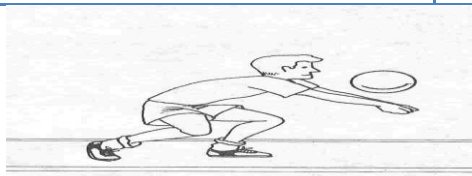
1. El entrenador entenderá claramente lo que es el servicio y la recepción.
2. El entrenador se familiarizará con los métodos básicos de enseñanza de servicio y recepción.

**FIG. 1**



## TÉCNICA Y TACTICA INDIVIDUAL

Aspectos técnicos	Aspectos tácticos
<b>Mover el cuerpo en posición baja y en dirección al balón (fig. 1, 1-3)</b>	Conocer el área de la cancha y estar preparado para ajustar la posición en ella.
<b>Adquirir una posición balanceada con los pies separados y rodillas flexionadas antes del contacto con el balón (fig. 1, 3-4)</b>	Anticiparse en relación a de quién y de dónde viene el balón.
<b>Juntar los codos y empujar la espalda hacia delante para que los ángulos queden en el ángulo para el rebote del balón (fig. 2)</b>	Mantener la postura y la forma del cuerpo en una posición de precontacto conoce a dónde y a quién se quiere pasar el balón.
<b>Absorber o añadir impacto al balón mediante la cadera, las rodillas y los tobillos.</b>	Permitir al balón rebotar en los antebrazos.



**FIG. 2**

### Variaciones del trabajo de pies y ángulo de los brazos

#### Pase de espaldas

Con relación a la trayectoria y la velocidad del balón así como del lugar donde proviene, se requieren diferentes trabajos de pies y ángulos de los brazos para pasar el balón en la dirección deseada. En la figura 3 se puede notar el cambio en el ángulo de los brazos para el pase de espaldas y cómo debe ser la postura para el contacto.

**FIG. 3**





### **Pase desde abajo después del movimiento lateral**

Bajar la espalda y la cadera para lanzar el balón enfrente del cuerpo o a un ángulo de aproximadamente 45°, mantener la cabeza hacia el frente para empujar el balón con los brazos (fig. 4).

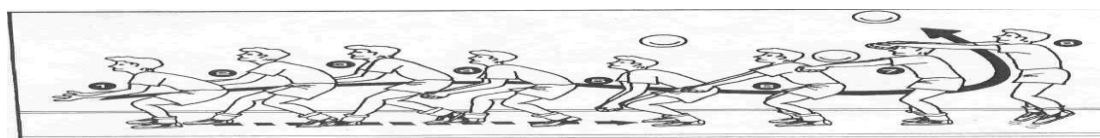
**FIG. 4**



### **Servicio recepción**

El pase por abajo es la técnica más apropiada para la recepción del servicio.

**FIG. 5**

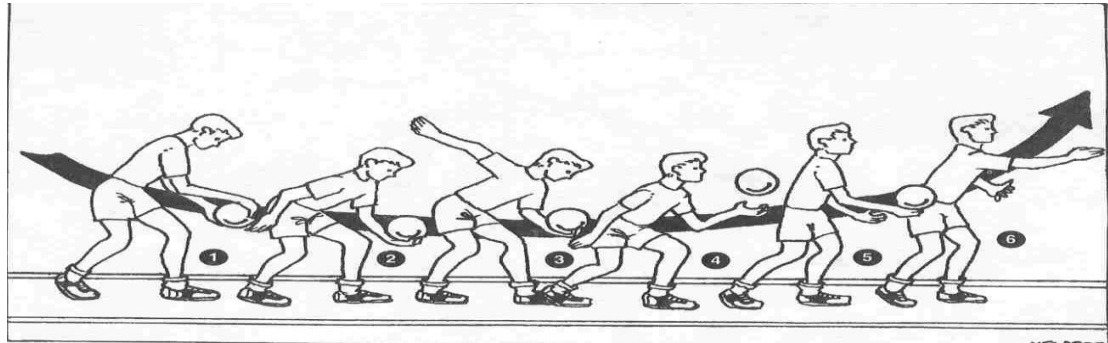


## **TÉCNICA Y TACTICA INDIVIDUAL**

Aspectos técnicos	Comentarios
<b>Elegir la mejor área de la cancha para recibir en relación al lugar donde se coloca el que va a sacar o esperar el balón en el área donde son dirigidos la mayoría de los servicios (fig. 5, 1).</b>	Conocer su área de responsabilidad para el pase y moverse enfrente del balón manteniendo correcta postura.
<b>Usar pasos laterales separando ampliamente los pies entre sí y con la cadera abajo.</b>	Observar el balón para considerar su vuelo y cambios de dirección según sea el servicio flotado, con salto, etc.
<b>Preparar el ángulo de los brazos en la dirección a la que se quiere enviar el balón (área del acomodador).</b>	Tocar el balón suave y alto frente al acomodador.
<b>Después del contacto con el balón seguir con el cuerpo la dirección del pase.</b>	Si se tiene problema para dirigir el balón al acomodador, se debe tratar de evitar la falta y al menos elevar el balón dentro de la cancha.

## SERVICIO POR ABAJO

FIG. 6



Aspectos técnicos	Comentarios
<b>Mantener el peso del cuerpo sobre el pie de atrás (fig. 6, 1)</b>	Dirigirse a la zona profunda de la cancha contraria.
<b>Dejar descansar suavemente sobre la palma de la mano izquierda frente al hombro derecho (fig. 6, 2-3)</b>	Usar el pie delantero para estabilizar la dirección del servicio.
<b>Girar el brazo desde atrás para golpear el balón (fig. 6, 2-3)</b>	
<b>Transferir el peso hacia el pie del frente a través de las rodillas, al mismo tiempo que el giro del brazo va hacia el frente (fig. 6, 3-4)</b>	Después de sacar, moverse rápidamente a cancha para defender.
<b>Justo antes del contacto la mano izquierda suelta el balón ligeramente hacia arriba y en línea con el brazo derecho que va haciendo el giro hacia el frente.</b>	
<b>Golpear el balón limpiamente con la base de la palma de la mano siguiendo con el cuerpo la dirección del balón.</b>	También se puede golpear el balón con la mano cerrada.

## SERVICIO FLOTADO POR ARRIBA

Figura 7

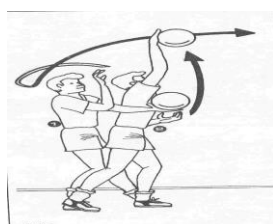
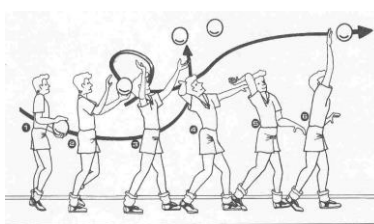


Figura 7<sup>a</sup>



### Técnica y táctica individual

Aspectos técnicos	Comentarios
<b>Mantener el peso del cuerpo hacia atrás, para ser transferido hacia delante al momento de golpear el balón (fig. 7, 1- 2).</b>	Observar los puntos débiles de recepción del equipo contrario, preparar el cuerpo entero para darle dirección al servicio.
<b>Lanzar al aire el balón con la palma de la mano izquierda</b>	
<b>Girar el brazo derecho hacia arriba y hacia atrás de la cabeza y luego girarlo hacia delante para que el antebrazo y la mano se alineen para pegar en el centro dl balón (fig. 7, 3- 5).</b>	Controlar la distancia, altura y dirección con la potencia del giro del brazo para sacar con seguridad a los espacios profundos o entre dos receptores débiles o sobre los atacantes principales.
<b>Golpear el balón limpiamente con la palma o la base de la mano haciendo que el balón no vote para crear el efecto flotado (fig. 7-6).</b>	Golpear el balón con la base de la palma de la mano para evitar la rotación del balón.

### SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE DEL SERVICIO

#### Secuencia de enseñanza

#### Servicio por abajo - servicio tipo tenis - servicio flotado

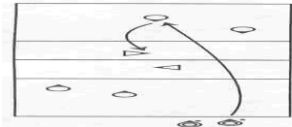
El servicio por abajo no es importante para jugadores avanzados, sin embargo es muy útil con niños o con principiantes porque es fácil de aprender, al balón se controla más fácil, se evitan faltas y se puede dirigir fácilmente a una zona o blanco, el servicio por bajo es fácil de recibir y los rallies de juego no se interrumpen al principio por un servicio demasiado fuerte o mal ejecutado.

#### Enseñando el servicio

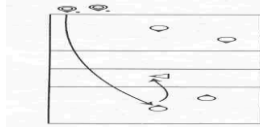
1. Servicio frente a una pared.
2. En parejas un jugador sirve por encima de la red a una distancia de 6 a 8 m
3. Igual al anterior, pero cada dos buenos servicios el jugador que sirve se hace un paso hacia atrás hasta llegar a la línea final.
4. En parejas; el que sirve trata de enviarla al otro jugador que está moviéndose a nuevas posiciones.
5. Servir a una formación de recepción (fig.8).

6. Servicio a la cancha contraria corto y largo (fig. 9).
7. Servicio a un blanco (marcas, cajas, etc.) en los espacios de la cancha (fig. 10).
8. Servicio entre dos blancos (marcas, sillas, jugadores, etc.) (fig. 11)
9. Servicio detrás de áreas marcadas (fig. 12)

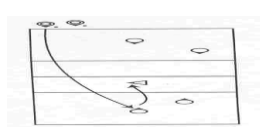
**FIG. 8**



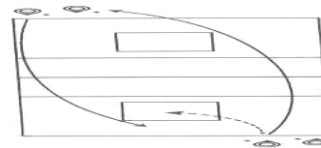
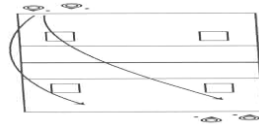
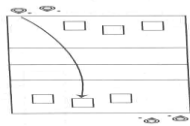
**FIG. 9**



**FIG.10**



**FIG. 11 FIG. 12 FIG. 13**



### Enseñanza de recepción del servicio

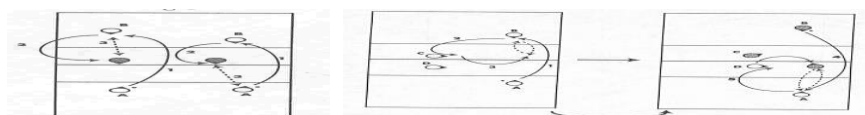
1. En el siguiente ejercicio el jugador lanza o golpea el balón contra la pared, luego fildea el balón rebotado dándole una trayectoria alta contra la pared, lo atrapa o fildea nuevamente incrementando sucesivamente la distancia de 3 a 6 m como se muestra en la figura.

**FIGURA 14**



2. En parejas el jugador A lanza o sirve el balón con golpe por abajo encima de la red, el jugador B fildea el balón alto a un punto donde está el acomodador cerca de la red. El jugador B se mueve bajo la red al punto del acomodador, atrapa el balón y regresa a su posición y lanza el balón al jugador A.

**FIGURA 15**



**Variante (b)**

**a)**

**b)**

### ACOMODADA Y REMATE

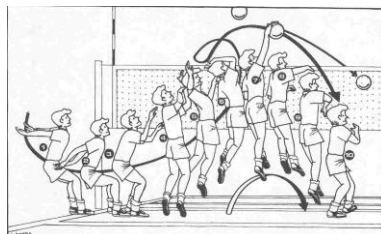
Este apartado es el soporte para la lección práctica de acomodada y remate, los objetivos de esta lección para los principiantes son:

Entender claramente la técnica del remate y su relación con la acomodada.

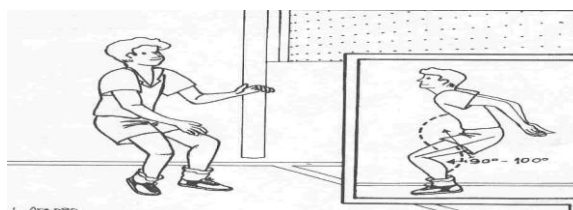
Familiarizarse con los procedimientos básicos de enseñanza para la acomodada y el remate.

## Remate

**Fig. 1**



**Fig. 1b**



## TÉCNICAS Y TÁCTICAS INDIVIDUALES

Aspectos técnicos	Comentarios
El trabajo de pies para la aproximación es lento al iniciar y luego se acelera una vez que se elige la posición relativa con respecto a la trayectoria del balón (fig. 1a 1-4).	Estar dispuesto a rematar, observar la formación de defensa del contrario y sus puntos débiles.
La cadera se flexiona y la postura se controla por el lugar donde se apoyan los pies y el giro de los brazos es coordinado para un despegue con ambos pies (fig. 1a 1-4; 1b, 1).	Dejar el espacio suficiente entre el rematador y la red para que pueda ser acomodado el balón.
Los dos últimos pasos son importantísimos, un paso largo bajando el cuerpo con el pie derecho en una posición cómoda es seguido por un paso con el pie izquierdo que impacta en el piso y permite transferir el peso del cuerpo del movimiento horizontal a una elevación mediante un salto explosivo y un vuelo balanceado (fig. 1a 3-4, 1b, 2)	Usar el vuelo del balón para la sincronización y elevación de la posición de despegue. Mantener siempre el balón enfrente y ajustar la acción de golpeo para mantener en control de la dirección del remate.
El lado izquierdo del cuerpo y la mano izquierda aseguran el punto de contacto con el balón. Esto permite al hombro y codo derecho girar hacia atrás y en posición "abierta" (fig. 1,5).	
Entonces el brazo que golpea es girado de atrás y de arriba hacia delante así como el codo, la muñeca y los dedos para contactar el balón.	Observar el bloqueo oponente antes de golpear; tratar de evitar o superar el bloqueo. Estar listo para cambiar la dirección y velocidad del remate en el último momento, el control del remate es esencial para evitar faltas que aumentan la anotación del oponente.
La mano que golpea el balón está abierta y relajada y toma la forma del balón en el instante en que lo golpea, alto y enfrente del hombro derecho (fig. 1ª 8)	Mantener el control durante la caída y estar listo para las siguientes acciones del juego.
Después del golpe el jugador aterriza suavemente sobre ambos pies (fig. 1a 9-10)	

Es esencial para un buen resultado ser capaz de estar en posición y sincronizar el inicio del movimiento para acomodados de diferente trayectoria y velocidad.

La aproximación del rematador debe ser ajustada de acuerdo al punto de arranque en la cancha así como si está del lado izquierdo o derecho de la cancha.

La potencia, coordinación y habilidad de salto influye considerablemente en las operaciones técnico-tácticas del rematador.

### **Enseñanza del remate y la acomodada**

El remate no debe ser introducido antes de que los jugadores hayan dominado el servicio tipo tenis y el pase de voleo por arriba saltando con ambas manos, así como la acomodada tenga buena ejecución y consistencia.

Los jugadores deben practicar cada parte del remate por separado, aproximación y despegue, movimiento de brazos y golpeo de balón y caída o aterrizaje, la siguiente progresión puede ser útil para los principiantes:

- Pase de voleo con ambas manos saltando
- Dejadita con una mano de posición fija
- Dejadita con una mano saltando en una posición fija y luego con aproximación
- Aproximación, despegue y aterrizaje sin balón
- Aproximación, despeje, simulación de vuelo y movimiento de brazos con golpeo, sin balón
- Movimiento completo de remate con balón fijo encima de la red
- Remate con balón lanzado por el entrenador justo debajo de su mano mientras el jugador está en el aire
- Después de estos pasos el movimiento completo de remate es practicado en ejercicios de progresión, situaciones de juego y juegos preparatorios.

### **Ejemplos de ejercicios**

1. Un jugador lanza el balón a otro con suficiente altura para que este pueda devolvérselo con una dejadita saltando frente al jugador que lanza del otro lado de la red.

2. Un jugador lanza para sí mismo el balón hacia arriba y salta para pegarle al balón contra la pared, primero con un golpe suave y luego con golpes cada vez más fuertes.

La altura del lanzamiento se va disminuyendo gradualmente.

3. Dos grupos de jugadores, uno de cada lado de la red; los jugadores del primer grupo lanzan el balón hacia arriba, cerca de la red y lo golpean al otro lado de la cancha, al otro grupo de jugadores hace lo mismo.

4. Los jugadores forman una línea en la posición IV y cada uno pasa a rematar tres balones seguidos en las tres posiciones de delanteros como se ve en la figura:

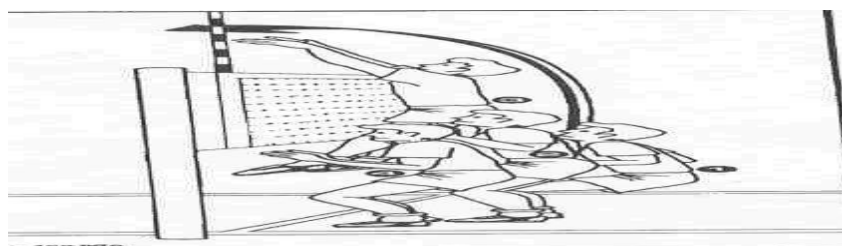
### **BLOQUEO**

Este apartado es el soporte para la lección práctica del bloqueo, los objetivos de esta lección para los participantes son:

- Entender claramente la técnica del bloqueo
- Familiarizarse con los procedimientos técnicos de la enseñanza del bloqueo.

### **Bloqueo individual**

**FIG. 1**



Aspectos técnicos	Comentarios
<b>Moverse a bloquear en el punto en donde se espera la dirección del remate</b>	Observar la dirección y altura de la acomodada y la elección del atacante.
<b>Mantener una postura baja con las manos y la espalda arriba mientras se mueve en la red. Alineando las manos paralelas y verticales a la red. (Fig. 1, 1-3).</b>	Decidir si es necesario bloquear o no. usar el tiempo de salto del rematador y un vuelo de brazos para decidir cuándo saltar.
<b>Salto vertical y extensión de los brazos y manos por encima de la red proyectándolos hacia delante. (Fig. 1, 3-6).</b>	Abrir los dedos lo más posible para crear una barrera tan grande como sea posible contra la dirección del remate.
<b>Tratar de bloquear con las manos orientadas para que el rebote vaya hacia el centro de la cancha contraria. (Fig. 2).</b>	Mantener los ojos abiertos. Tratar de bajar el balón con ambas manos.
<b>Caer suave y cuidadosamente, no tocar la red, rebasar la línea central o pisar el pie del oponente.</b>	Observar el balón cuando aterrice; prepararse para la siguiente acción.



## DOBLE BLOQUEO

Aspectos técnicos	Comentarios
<b>Los jugadores toman su posición para bloquear cerca de la red (Fig. 1.1, 45 4)</b>	Identifique el ataque más fuerte, observar la dirección de la acomodada.
<b>Moverse rápidamente con pasos laterales añadidos (1, 2 m) (Fig. 5<sup>a</sup>) o pasos cruzados (más de 2 m).</b>	Decidir entre bloquear o ir atrás para la defensa del campo.
<b>El jugador central se une a los bloqueos laterales y ambos saltan simultánea y verticalmente formando una barrera con sus manos en la dirección del ataque (Fig. 6).</b>	El bloqueador exterior decide la colocación frente a la dirección del atacante, el bloqueo central cierra y no debe empujar al bloqueo exterior.
<b>Tratar de proyectar sus manos sobre la red, "techando" la trayectoria del balón para rebotarlo a la cancha contraria (bloqueo ofensivo) o bien manteniendo las manos más abajo y orientando las palmas hacia arriba para que el balón rebote en la propia cancha (bloqueo defensivo). Girar el cuerpo mientras aterriza y aterrizar suave y cuidadosamente para evitar tocar la red o lastimar al compañero.</b>	Mantener los ojos abiertos y observar el brazo del atacante que golpea el balón un bloqueo ofensivo es conveniente si la acomodada está cerca de la red y el bloqueo alcanzar suficiente altura. El bloqueo defensivo es conveniente si los bloqueadores son bajos, lentos o no alcanzan suficiente altura. Observar la caída y estar listo para la siguiente acción.

**CONCLUSIONES.** Este curso se enfoca el trabajo de la técnica y la táctica hacia el estadio de iniciación, por lo que el entrenador debe aplicar una secuencia metodológica correcta para la enseñanza de la técnica fundamental considerando los elementos teóricos revisados en los niveles anteriores y los del propio capítulo, así como las características específicas del voleibol como deporte complejo y de un gran número de variantes técnicas que son un requisito indispensable para la posterior formación táctica de los jugadores. Los fundamentos técnicos que debe dominar un voleibolista son: servicio, recepción, voleo, remate y defensiva. Posteriormente el bloqueo, las secuencias metodológicas de enseñanza y los movimientos correctos de cada fundamento, así como la forma de organizar la práctica serán los ingredientes del trabajo diario del entrenador que requiere un conocimiento detallado de la técnica fundamental para poder transmitirla y corregir los errores en el momento preciso.

**SUGERENCIAS DIDÁCTICAS.** Formar equipos en los cuales uno de los compañeros tome el rol de entrenador y de los fundamentos técnicos con los que el deportista puede mantener un juego divertido son: servicio, recepción, voleo, remate y defensiva y posteriormente el bloqueo, las secuencias metodológicas de



enseñanza y los movimientos correctos de cada fundamento, así como la forma de organizar la práctica son los ingredientes del trabajo diario

### EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Anote en el paréntesis la letra del inciso correspondiente a la respuesta correcta.

1. La postura básica de un jugador se caracteriza por una posición correcta de ( )

- a) Los segmentos corporales, una actitud y energía que lo predispone a la acción
- b) Los brazos y piernas
- c) Los pies

2. El identificar el momento crítico en la ejecución de un remate ocurre en: ( ).

- a) La carrera
- b) El salto
- c) El contacto con el balón
- d) La caída con un sólo pie

**Instrucciones:** Estructura un orden en la técnica de remate de acuerdo al método de concatenación progresiva:

3.. ( ) a) Carrera y despegue

4. ( ) b) Contacto con el balón

5. ( ) c) Caída

6. ( ) d) Pos fundamental

7. ( ) e) Movimientos previos al contacto del balón

8. Seleccione cuál es el primer elemento ofensivo del juego ( )

- a) Golpe de ataque
- b) Golpe bajo
- c) Marcar un tanto
- d) Servicio

9. Para la enseñanza del servicio se debe considerar el siguiente criterio pedagógico

( )

- a) Sencillo a la técnica
- b) Difícil a lo fácil

- c) De lo fácil a lo sencillo
  - d) De lo fácil a lo difícil
10. ¿Cuál de las habilidades técnicas se debe enseñar primero? ( )
- a) Voleo
  - b) Servicio
  - c) Bloqueo
  - d) Defensa
11. ¿Cuál es la posición inicial para la enseñanza de la habilidad del voleo? ( )
- a) Posición erguida
  - b) Rodillas flexionadas y preparación de manos
  - c) Piernas separadas con un pie adelantado en una posición cómoda
  - d) Ninguna de las anteriores
12. El voleibol es un deporte que se caracteriza por ser ( )
- a) De contacto
  - b) De precisión
  - c) De rebote
  - d) Individual
13. El voleibol es un deporte con un patrón de juego ( )
- a) Cíclico
  - b) Acíclico
  - c) Continuo
  - d) Sin retroalimentación
14. El principal objetivo del voleibol es: ( )
- a) Que el balón caiga en su cancha
  - b) Hacer un buen remate
  - c) Que el balón caiga en la cancha contraria
  - d) Tirar afuera
15. ¿Cuándo el jugador delantero no consigue bloquear, el sagüero debe orientarse hacia el rematador? ( )
- a) Detrás del bloqueo
  - b) En función de la trayectoria del rematador

c) En el espacio que deja el bloqueo

d) Con pasos laterales

16. ¿Cuándo el jugador consigue el bloqueo con éxito, debe prestar atención al \_\_\_\_\_ del oponente para el siguiente bloqueo? ( )

a) Balón lanzado

b) b) Próximo ataque

c) Acomodador

d) Entrenador

17. Tomando en cuenta la velocidad que alcanza un balón rematado, para lograr una buena defensa del campo el factor más importante a considerar es ( )

a) La predicción de la trayectoria

b) La estructura del jugador

c) Moverse lateralmente

d) Observar al acomodador

18. ¿Cuál de las siguientes acciones no corresponde a una técnica aplicada a la defensa del campo? ( )

a) Rodada lateral una mano

b) Facial hacia adelante a una mano

c) Bloqueo ofensivo

d) Defensiva a dos manos de frente al balón en posición baja.

## **BIBLIOGRAFÍA**

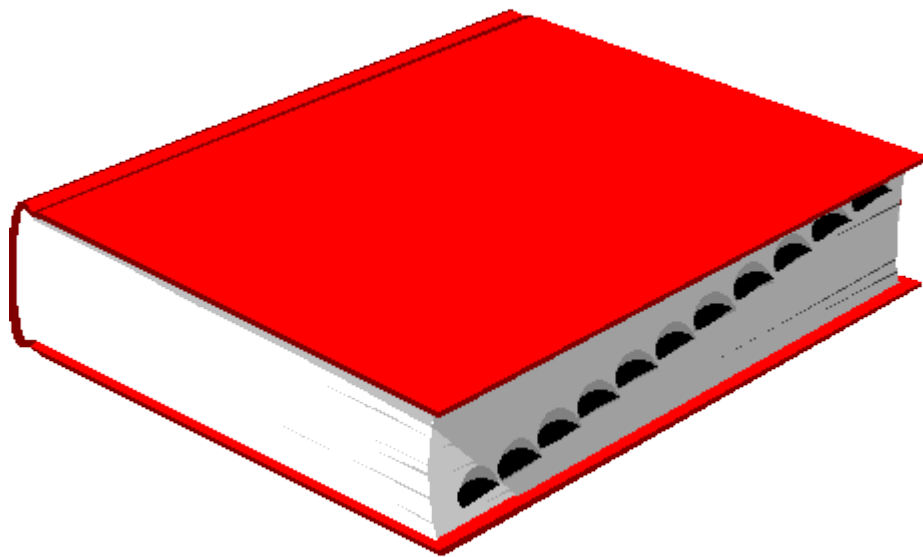
Federation Internationale de Volleyball: Coaches Digest, Laussane, Lors Have Padersen. FIVB, 1997.

Tutko, A. Richards, Psicología del entrenamiento deportivo, Buenos Aires, Stadium, 1984.

Volley Tech, Technical Review for Volleyball Coaches, No. 2/91, FIVB.

Weineck, Jurgen. Entrenamiento óptimo, cómo lograr el máximo rendimiento, Barcelona, Hispano Europea, 1994.

**TEMARIOS**  
**DE LOS DIFERENTES**  
**CURSOS DE CAPACITACIÓN**



# **CURSO PARA ENTRENADORES DE NATACIÓN**

## **TEMARIO DEL CURSO**

Introducción

MÓDULO 1. La Resistencia

1. Introducción

2. Fisiología de la resistencia del nadador

2.1. Consumo máximo de oxígeno

2.2 Economía de nado

2.3 Umbral anaeróbico

2.4 Metabolismo en la natación

2.4.1. Sistema anaeróbico aláctico de producción de energía

2.4.2. Sistema anaeróbico láctico de producción de energía

2.4.3. Sistema aeróbico de producción de energía

2.4.4. La producción de energía en las pruebas de natación

2.5. El entrenamiento del sistema aeróbico

2.5.1. Eficiencia del sistema aeróbico

2.5.2. Como desarrollar el sistema aeróbico

2.5.2.1. Aeróbico Ligero

2.5.2.2. Aeróbico Medio

2.5.2.3. Aeróbico Intenso

2.5.2.3.1 Aspectos que se deben tener en cuenta en la programación del entrenamiento aeróbico intenso

2.5.3. El entrenamiento del sistema anaeróbico láctico

2.5.3.1. Como desarrollar el sistema anaeróbico láctico

2.5.3.1.1. Aspectos que se deben tener en cuenta en la programación del entrenamiento anaeróbico láctico

MÓDULO 2. Tipos de resistencia

2.6.1. Estructura de la resistencia

2.6.1.1. Resistencia de base

2.6.1.1.1. Resistencia de base I

2.6.1.1.2. Resistencia de Base II

2.6.1.1.3. Resistencia de base III

2.6.1.2. Resistencia específica

2.6.1.3. La importancia de los distintos tipos de resistencia en la natación

2.6.1.3.1. Grupo I: 50 y 100 metros

2.6.1.3.2. Grupo II: 200 y 400 metros

2.6.1.3.3. Grupo III: 800 y 1500 metros

2.6.1.3.4. Grupo IV: 5 km y 25 km

MÓDULO 3. Métodos de entrenamiento en la natación y sus efectos en el entrenamiento

2.7.1. Método continuo

2.7.1.1 Método continuo uniforme

2.7.1.1.1. Método continuo uniforme extensivo

2.7.1.1.2 Método continuo intensivo

2.7.1.1.3 Método continuo variable (fartlek)

2.7.2. Método Interválico

2.7.2.1 Interválico extensivo (IE)

2.7.2.2 Interválico intensivo de distancias medias

2.7.2.3. Interválico intensivo de distancias cortas

2.7.2.4. Método de series largas

2.7.3. Métodos de repeticiones

2.7.3.1. Repeticiones de distancias medias

2.7.3.2. Repeticiones de distancias cortas

2.7.4. Series rotas o simuladoras de 50 - 100 - 200 metros

2.7.5. El entrenamiento de ritmo de prueba en las pruebas de natación

2.7.6. ¿Cómo se entrena el ritmo de la prueba en natación

2.7.7. Programa para la mejora de la resistencia

2.7.7.1. Desarrollo de la resistencia aeróbica

2.7.7.2. Desarrollo de la resistencia anaeróbica láctica

MÓDULO 4. La Fuerza en la Natación

1. Introducción

2. La fuerza muscular y su aplicación en el mundo de la natación

- 2.1. Principios básicos: Aspectos fisiológicos y biomecánicas
    - 2.1.1. Factores estructurales
      - 2.1.1.1. Sección transversal del músculo (hipertrofia)
      - 2.1.1.2. Tipos de fibras
      - 2.1.1.3. Orientación espacial de las fibras
      - 2.1.1.4. Longitud de las fibras musculares
    - 2.1.2. Factores nerviosos que determinan la fuerza
      - 2.1.2.1. Funcionalidad de la unidad motora
      - 2.1.2.2. Sincronización de la UM o coordinación intramuscular
      - 2.1.2.3. Coordinación intermuscular
    - 2.1.3. Factores biomecánicas que determinan la fuerza
    - 2.1.4. Tipos de contracción muscular
    - 2.1.5. Manifestaciones de la fuerza
    - 2.1.6. Factores que condicionan la fuerza
      - 2.1.6.1. Factores genéticos
      - 2.1.6.2. Diferencias respecto al sexo
        - 2.1.6.2.1. Diferencias estructurales corporales
        - 2.1.6.2.2. Diferencias de tipo de fibras
      - 2.1.6.3. Entrenamiento
      - 2.1.6.4. La fatiga
  - 2.2. Importancia de la fuerza en natación
    - 2.2.1. Evaluación de la fuerza en natación
      - 2.2.1.1. Criterios a llevar a cabo
        - 2.2.1.1.1. La objetividad
        - 2.2.1.1.2. La fiabilidad
        - 2.2.1.1.3. La validez
        - 2.2.1.1.4. Otros criterios
      - 2.2.2. Estimación de la fuerza específica
- MÓDULO 5. Diferentes metodologías del entrenamiento de la fuerza en natación**
- 2.3.1. Manifestaciones activas de la fuerza
    - 2.3.1.1. Entrenamiento Isométrico

- 2.3.1.1.1. Propiocepción y cinestesia
- 2.3.1.1.2. Técnica
- 2.3.1.2. Método Anisó métrico
- 2.3.1.3. Método Isocinético
- 2.3.2. Manifestación reactiva de la fuerza
  - 2.3.2.1. Método Pliométrico
- 2.4. El entrenamiento de la fuerza en el agua
  - 2.4.1. Los distintos niveles de fuerza y su relación con las especialidades en natación
    - 2.4.1.1. Entrenamiento de la resistencia de fuerza aeróbica
    - 2.4.2. Contenidos de entrenamiento de la fuerza específica en natación
      - 2.4.2.1. Entrenamiento de la fuerza explosiva
        - 2.4.2.1.1. Entrenamiento de la fuerza explosiva cíclica
        - 2.4.2.2. Entrenamiento de la resistencia de fuerza mixta
        - 2.4.2.3. Entrenamiento de la resistencia de fuerza láctica
        - 2.4.2.4. Entrenamiento de la resistencia de fuerza competitiva

## MÓDULO 6. La velocidad

- 1. Introducción
- 2. El desarrollo de la velocidad en natación
- 3. Metodología para el desarrollo de la velocidad
  - 3.1. Aspectos que se deben tener en cuenta en la programación del entrenamiento de la velocidad
- 4. Control de las aptitudes de velocidad

## MÓDULO 7. La flexibilidad

- 1. Introducción
- 2. Estructuración y manifestaciones de la flexibilidad
- 3. Los factores que afectan la flexibilidad
  - 3.1 Periodos de entrenamiento crítico
  - 3.2. Sexo
  - 3.3 Condiciones ambientales
- 4. Ventajas y desventajas de una buena flexibilidad



## 5. Métodos del entrenamiento de la flexibilidad

### 5.1. Estiramientos Balístico

### 5.2. Ejercicios pasivos

### 5.3 Ejercicios activos

### 5.4. La facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)

### 5.5. Métodos específicos de entrenamiento de la flexibilidad y sus características

## 6. La evaluación de la flexibilidad

### 6.1. Métodos indirectos más utilizados

### 6.2. Métodos directos más utilizados

## 7. La planificación del entrenamiento de la flexibilidad

## MÓDULO 8. Estructuración y planificación del entrenamiento en natación

### 1. Introducción

### 2. Condicionantes del plan de la temporada

#### 2.1. Como realizar el diseño de una temporada

#### 2.2. La Periodización del entrenamiento deportivo

##### 2.2.1. El carácter cíclico del entrenamiento deportivo

##### 2.2.2. Factores que influyen en la construcción de los microciclos

##### 2.2.3. Estructura de los ciclos medios y sus condiciones

##### 2.2.4. La estructuración pendular del entrenamiento deportivo

##### 2.2.5. La estructuración del entrenamiento en bloques

##### 2.2.6. Esquema estructural de Tschiene

##### 2.2.7. Las campanas estructurales de Corteza

##### 2.2.8. Estructura ATR

##### 2.2.11. El macrociclo integrado

##### 2.2.12. Consideraciones finales sobre las formas de estructurar la planificación del entrenamiento

## MÓDULO 9. La selección y ordenación de los diferentes mesociclos

### 2.2.8.1.1. Mesociclo de acumulación

### 2.2.8.1.2. Mesociclo de transformación

### 2.2.8.1.3. Mesociclo de realización

### 2.2.8.2. El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades objetivos

- 2.2.8.3. Ordenación de los microciclos dentro del mesociclo
- 2.2.9. Tipos, estructura y diseños de los microciclos
  - 2.2.9.1. Clasificación de los microciclos
    - 2.2.9.1.1. Microciclo de ajuste
    - 2.2.9.1.2. El microciclo de carga
    - 2.2.9.1.3. Los microciclo de impacto
    - 2.2.9.1.4. Los microciclo de activación
    - 2.2.9.1.5. Los microciclo de competición
    - 2.2.9.1.6. Los microciclo de recuperación
  - 2.2.9.2. El orden de utilización de los microciclos
  - 2.2.9.3. La contribución de los distintos microciclos en el programa de la temporada
  - 2.2.9.4. La estructura del microciclo

#### MÓDULO 10. La estructura de la sesión del entrenamiento

- 2.2.10.1. Clasificación de las sesiones de entrenamiento
  - 2.2.10.1.1. Clasificación de las sesiones según el tipo de tarea
  - 2.2.10.1.2. Clasificación de las sesiones según la forma de organización
  - 2.2.10.1.3. Clasificación según la magnitud de la carga
- 2.2.10.2. Clasificación según la orientación de los contenidos
- 2.2.10.3. La orientación del contenido de la sesión
  - 2.2.10.3.1. Sesión selectiva
  - 2.2.10.3.2. Sesión compleja.
  - 2.2.10.3.3. Sesión Suplementaria
- 2.2.10.4. Estructuración de la sesión de entrenamiento
  - 2.2.10.4.1. El Calentamiento
  - 2.2.10.4.2. La parte principal
  - 2.2.10.4.3. La parte final

Nota: El temario podrá sufrir ligeras variaciones, pues el mismo está en constante actualización.

# **CURSO DE ENTRENADORES DE BALONCESTO NIVEL 1**

## **TEMARIO DEL CURSO**

### **BLOQUE ESPECÍFICO**

#### **AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA**

#### **1. FUNDAMENTOS INDIVIDUALES**

##### **1.1 Fundamentos de ataque**

###### **1.1.1 Posición básica de ataque**

###### **1.1.2 Desplazamientos**

###### **1.1.3 El tiro**

###### **1.1.4 El bote**

###### **1.1.5 El pase**

###### **1.1.6 Fintas**

###### **1.1.7 El jugador atacante sin balón**

###### **1.1.8 El rebote de ataque**

###### **1.1.9 Uno contra uno**

##### **1.2 Fundamentos de defensa**

###### **1.2.1 Introducción y conceptos**

###### **1.2.2 Postura básica**

###### **1.2.3 Comunicación**

###### **1.2.4 Defensa al jugador con balón**

#### **2. FUNDAMENTOS COLECTIVOS**

##### **2.1 Fundamentos de ataque**

###### **2.1.1 Objetivos del ataque**

###### **2.1.2 Acciones y conceptos tácticos**

###### **2.1.3 Organización del juego de ataque**

###### **2.1.4 Aplicaciones tácticas básicas**

##### **2.2 Fundamentos de defensa**

###### **2.2.1 Objetivos de la defensa**

###### **2.2.2 Acciones y conceptos tácticos**

###### **2.2.3 Organización del juego de defensa**

###### **2.2.4 Aplicaciones tácticas básicas**

### 3. REGLAS OFICIALES DE JUEGO

#### 3.1 El reglamento de Juego. Su Significado

##### 3.1.1 Espíritu y objetivo de las Reglas

##### 3.1.2 Las reglas como fundamento

##### 3.1.3 Las Reglas y las Acciones Técnicas del Juego

#### 3.2 Acciones administrativas del entrenador

##### 3.2.1 Normas pre-encuentro

##### 3.2.2 Normas durante el encuentro

##### 3.2.3 Normas post-encuentro

#### 3.3 El entrenador en funciones de árbitro

#### 3.4 EJEMPLOS DE JUGADAS Y SITUACIONES DE JUEGO (Presentación Power Point -

Archivo: ReglasJuego.pps-)

### 4. DIRECCIÓN DE EQUIPO

#### 4.1 Dirección de grupo

##### 4.1.1 Director técnico

##### 4.1.2 La dinámica de grupos

##### 4.1.3 Relación entrenador-grupo

#### 4.2 Dirección de partidos

##### 4.2.1 Dirección antes del partido

##### 4.2.2 Dirección durante el partido

##### 4.2.3 Dirección después del partido

#### 4.3 Análisis e interpretación de estadísticas y registros

##### 4.3.1 Estadísticas

##### 4.3.2 Registros

## **AREA DE DIDACTICA**

### **1. METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO**

- 1.1 Introducción
  - 1.2 Qué entendemos por Metodología
  - 1.3 Clasificación de Modelos de Enseñanza del Baloncesto
  - 1.4 El enfoque tradicional
  - 1.5 El enfoque alternativo
  - 1.6 Nuestra propuesta de enseñanza
    - 1.6.1 El entrenador
    - 1.6.2 Contenidos técnico-tácticos
    - 1.6.3 La competición
    - 1.6.4 Formación de jugadores
    - 1.6.5 Aspectos didácticos
  - 1.7 Proceso de Formación del jugador de baloncesto
    - 1.7.1 1ª Fase: Iniciación
    - 1.7.2 2ª Fase: Desarrollo
    - 1.7.3 3ª Fase: Perfeccionamiento
  - 1.8 Currículum básico en la iniciación al baloncesto
    - 1.8.1 Finalidades educativas básicas
    - 1.8.2 Contenidos
    - 1.8.3 Metodología
    - 1.8.4 Evaluación
  - 1.9 Propuestas prácticas
  - 1.10 Bibliografía
- ### **2. PLANIFICACIÓN**
- 2.1 Objetivos
  - 2.2 Contenidos
    - 2.2.1 Elementos de la programación (currículo)
    - 2.2.2 Planificación a largo plazo en Minibasket
    - 2.2.3 Planificación a medio plazo: ciclos de ataque y defensa
    - 2.2.4 Planificación a corto plazo

2.2.4.1 Diseño de la sesión

2.2.4.2 Diseño de los juegos

2.2.5 Bibliografía

2.3 Decálogo Resumen

2.4 Actividades de Evaluación

AREA DE SEGURIDAD E HIGIENE

1. MEDICINA APLICADA

1.1 Factores predisponentes de lesiones en baloncesto: métodos de prevención

1.1.1 Factores predisponentes

1.1.2 Métodos de prevención

1.2 Lesiones más frecuentes en el baloncesto

1.2.1 Concepto y clasificación

1.2.2 Factores predisponentes

1.2.3 Lesiones óseas

1.2.4 Lesiones articulares

1.2.5 Lesiones de partes blandas

1.2.6 Bases para la actuación inicial en las lesiones músculo esqueléticas

1.3 Rehabilitación física: aplicaciones al baloncesto

1.3.1 Concepto

1.3.2 Principios básicos

1.3.3 Aplicación prácticas

1.4 Primeros auxilios

1.4.1 Introducción a los primeros auxilios

1.4.2 Reanimación cardio pulmonar (R.C.P.) ACTUALIZACIÓN RCP (Pinchar aquí)

1.4.3 Obstrucción de la vía aérea. Concepto. Tipos. Actuación.

1.4.4 Hemorragias. Concepto. Clasificación. Sintomatología. Actuación

1.4.5 Heridas. Concepto. Clasificación. Actuación

1.4.6 Quemaduras. Conceptos. Criterios de gravedad. Actuación

1.4.7 Intoxicaciones. Concepto. Síntomas. Actuación

1.4.8 Cuadros convulsivos. Concepto. Síntomas. Actuación

- 1.4.9 Complicaciones por exceso de calor. Tipos Concepto. Síntomas. Actuación
- 1.4.10 Trastronos por frío. Concepto. Síntomas. Actuación
- 1.4.11 Alteraciones endocrinas: Diabetes Mellitus, Coma Diabético, Shock Insulínico. Concepto. Síntomas. Actuación
- 1.4.12 Asma. Concepto. Síntomas. Actuación
- 1.4.13 Lesiones traumatológicas. Conceptos básicos
- 1.4.14 Botiquín de urgencia
- 1.5 Higiene en el Deporte
  - 1.5.1 Higiene en el deporte. Concepto. Aspectos generales
  - 1.5.2 Higiene personal en relación a la actividad física. Enfermedades infecciosas: Conceptos generales y su prevención
  - 1.5.3 Higiene de la indumentaria deportiva y equipos de protección
  - 1.5.4 Higiene de instalaciones y material deportivo
  - 1.5.5 Higiene ambiental. Temperatura. Humedad. Situaciones especiales
  - 1.5.6 Higiene en la nutrición e hidratación deportiva. Conceptos generales. Trastornos del comportamiento alimentario
  - 1.5.7 Factores que inciden en el rendimiento: Alcohol, tabaco, drogas. Efectos adversos
  - 1.5.8 Fatiga. Concepto. Indicadores de fatiga
  - 1.5.9 Recuperación. Conceptos generales. Medios y métodos de recuperación
  - 1.5.10 Consideraciones psicológicas en el deporte. Estrés relacionado con la competición. Estrés relacionado con lesiones o enfermedades

## **AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL**

### **1. LEGISLACIÓN, GESTIÓN Y ENTORNO PROFESIONAL**

1.1 Estamentos relacionados con el trabajo del entrenador, su entorno institucional y legal

1.1.1 Legislación aplicable al baloncesto

1.1.2 Instituciones, entidades y estamentos relacionados con el baloncesto

1.1.3 Disciplina deportiva

1.2 Labores de dirección y gestión

1.2.1 Marco socio laboral

1.2.2 Seguros de accidentes

APUNTES DEL PROFESOR

### **BLOQUE COMÚN**

1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS (Apuntes en los libros del Curso o Internet)

1.1 Bases anatómicas del deporte

1.1.1 El hueso. Características y funciones

1.1.2 Las articulaciones. Características, clasificación y propiedades mecánicas

1.1.3 Estructura y función del músculo esquelético

1.1.4 Las grandes regiones anatómicas

1.2 Bases biomecánicas del deporte

1.2.1 Conceptos básicos de la biomecánica

1.2.2 Introducción a la biomecánica del cuerpo humano

1.2.3 Biomecánica del movimiento articular

1.3 Bases fisiológicas de la actividad deportiva

1.3.1 El aparato respiratorio y la función respiratoria

1.3.2 El corazón y aparato circulatorio

1.3.3 El tejido sanguíneo

1.3.4 Metabolismo energético

1.3.5 Fundamentos de la nutrición y de la hidratación

2. BASES PSICOPEDAGÓGICAS DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO (Apuntes en los libros del Curso o Internet)

2.1 Características psicológicas del niño y los jóvenes



- 2.2 La motivación de los deportistas jóvenes
- 2.3 Intervención psicológica del técnico deportivo
- 2.4 Aprendizaje del acto motor
- 2.5 Diferentes estilos de enseñanza
- 2.6 Evaluación de la enseñanza-aprendizaje de la actividad física
- 3. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- 3.1 Introducción
- 3.2 Concepto de Entrenamiento y Condición Física
- 3.3 Principios educativos del Entrenamiento
- 3.4 Cualidades Físicas Básicas: Conceptos y Tipos
- 3.5 Cualidades Coordinativas. Conceptos. edades
- 3.6 Entrenamiento Integrado
- 3.7 Progresión en la aplicación de las cualidades físicas en las diferentes categorías.
- Importancia del juego
- 3.8 El Calentamiento. Definición, Objetivos y Características
- 3.9 Propuesta práctica de trabajo en la cancha
- 3.10 Bibliografía
- 4. FUNDAMENTOS SOCIOLÓGICOS DEL DEPORTE (Apuntes en los libros del Curso o Internet)
- 4.1 Los valores sociales y culturales del deporte. Diferentes concepciones
- 4.2 Los valores sociales y culturales del deporte transmisibles por el técnico
- 4.3 Actuaciones del técnico deportivo en el proceso de transmisión de valores sociales
- 4.4 Ejemplos y casos prácticos de aplicación
- 5. ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE (Apuntes en los libros del Curso o Internet)
- 5.1 La organización del deporte español
- 5.2 Las federaciones deportivas
- 5.3 Los clubes y asociaciones deportivas. Características y funciones
- 5.4 Los sistemas de formación de los técnicos del deporte en España

## **MONITOR DEPORTIVO**

### **TEMARIO DEL CURSO**

MÓDULO 1: TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO Y APTITUDINAL.

TEMA 1: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES.

1. CUALIDADES BÁSICAS BÁSICAS Y SU DESARROLLO.

1.1. CLASIFICACIÓN.

1.2. DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, Y ENTRENAMIENTO DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

1.2.1. Resistencia.

1.2.2. Flexibilidad.

1.2.3. Fuerza.

1.2.4. Velocidad.

2. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO.

2.1. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN.

2.2. DESARROLLO DE LAS CUALIDADES PSICOMOTRICES.

TEMA 2: EL ENTRENAMIENTO, Y DIDÁCTICA APLICADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO.

1.1. TIPOS DE ENTRENAMIENTO.

1.2. INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO. LEY DEL UMBRAL O LEY DE SHULTZ-ARNODT.

1.3. ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO. TEORÍA DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.

1.3.1. Principio de supe compensación del entrenamiento.

1.4. APLICACIONES PRÁCTICAS.

1.4.1. Adaptación para grupo de niños/as.

1.4.2. Metodología para el desarrollo de cualidades físicas.

1.4.3. La actividad física en la tercera edad.

2. MÉTODOS Y TÉCNICAS DE LA DIDÁCTICA APLICADA A LA

## EDUCACIÓN FÍSICA.

### 2.1. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS.

### 2.2. FASES DEL APRENDIZAJE MOTOR.

## MÓDULO 2: TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

### TEMA 1: TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA.

#### 1. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. REGLAS DE JUEGO.

##### 1.1. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES.

###### 1.1.1. Deportes individuales.

###### 1.1.2. Deportes colectivos.

###### 1.1.2.1. Técnica en el deporte colectivo.

###### 1.1.2.2. Táctica del deporte colectivo.

#### 2. DIDÁCTICA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA. JUEGOS APLICADOS A LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

##### 2.1. EL JUEGO Y EL DEPORTE.

###### 2.1.1. Características fundamentales del juego.

###### 2.1.2. Tipos de juegos.

###### 2.1.3. El juego como método de enseñanza.

##### 2.2. INICIACIÓN DEPORTIVA.

###### 2.2.1. Tipos de juegos para la iniciación deportiva.

###### 2.2.2. Juegos de iniciación para deportes de equipo.

### TEMA 2: APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR.

#### 1. APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR.

##### 1.1. ASPECTOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE MOTOR

##### 1.2. PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LA ACCIÓN MOTORA VOLUNTARIA.

##### 1.3. RETENCIÓN DEL APRENDIZAJE Y FACTORES.

#### 2. TEST Y BATERÍAS DE EVALUACIÓN.

##### 2.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

##### 2.2. TEST MOTORES.

### MÓDULO 3: TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL.

#### TEMA 1: MÉTODOS DE ENSEÑANZA APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA.

##### 1. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE A DESARROLLAR.

##### 2. MÉTODOS Y TÉCNICAS DIDÁCTICAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA. JUEGOS APLICADOS A LA EDUCACIÓN FÍSICA.

###### 2.1. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

###### 2.1.1. Clasificación de las técnicas de enseñanza.

###### 2.1.2. Tipos de técnicas de enseñanza.

###### 2.1.3. Estrategias de aprendizaje.

###### 2.2. LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA.

###### 2.2.1. Aspectos fundamentales de cada estilo de enseñanza.

###### 2.3. JUEGOS APLICADOS A LA EDUCACION FÍSICA.

#### TEMA 2: REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE.

##### 1. REGLAMENTACIÓN Y NORMAS BÁSICAS DE JUEGO DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

###### 1.1. ATLETISMO.

###### 1.2. NATACIÓN.

###### 1.3. BÁDMINTON.

###### 1.4. JUDO.

###### 1.5. TENIS.

###### 1.6. GIMNASIA RÍTMICA.

###### 1.7. GIMNASIA ARTÍSTICA.

###### 1.8. AERÓBIC.

##### 2. REGLAMENTACIÓN Y NORMAS BÁSICAS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS.

###### 2.1. VOLEIBOL.

###### 2.2. BALONCESTO.

###### 2.3. FÚTBOL.

## 2.4. BALONMANO.

### MÓDULO 4: TÉCNICAS DE GESTIÓN.

#### TEMA 1: PROGRAMACIÓN Y MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO.

##### 1. LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

###### 1.1. REGLAS O PRINCIPIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA PROGRAMACIÓN.

###### 1.1.1. Elementos de la programación.

###### 1.2. LA SESIÓN DE TRABAJO, MÉTODOS PARA SU ELABORACIÓN.

###### 1.2.1. Composición de una sesión de trabajo o entrenamiento.

##### 2. MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES Y/O ENTRENAMIENTOS. LOS DEPORTES Y REQUISITOS PARA SU PRÁCTICA.

###### 2.1. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

###### 2.1.1. Organización del entrenamiento deportivo. Periodos de tiempo en el ámbito profesional y competitivo.

###### 2.2. DISPOSICIONES DEL MONITOR O TÉCNICO CON RESPECTO AL GRUPO.

###### 2.3. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO EN EL ESPACIO.

###### 2.3.1. Tipos de formaciones del grupo en el espacio de trabajo.

###### 2.3.2. Movimientos de los grupos de trabajo.

###### 2.4. REQUISITOS PARA LA SEGURIDAD DE LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES.

#### TEMA 2: ORGANIZACIÓN Y UTILIZACIÓN DE MATERIALES DEPORTIVOS.

##### 1. MATERIALES Y SU UTILIDAD EN CADA DEPORTE.

###### 1.1. LOS MATERIALES PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

###### 1.1.1. Materiales más utilizados en actividades físicas y deportivas.

###### 1.2. ORGANIZAR, USAR CORRECTAMENTE Y PONER A PUNTO EL MATERIAL.

2. RECURSOS HUMANOS NECESARIOS.

MÓDULO 5: SEGURIDAD E HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS.

TEMA 1: NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS.

1. NORMAS ELEMENTALES DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA UTILIZACIÓN DEL MATERIAL E INSTALACIÓN.

1.1. TIPOS DE INSTALACIONES.

2. MANTENIMIENTO PARA LA SEGURIDAD E HIGIENE DE LAS DIFERENTES INSTALACIONES.

2.1. MANTENIMIENTO EN ESPACIOS DE TIERRA.

2.2. MANTENIMIENTO DE SUPERFICIES SINTÉTICAS.

2.3. MANTENIMIENTO DE SUPERFICIES DE CÉSPED.

3. LA LEGISLACIÓN RELACIONADA CON LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS.

TEMA 2: PRIMEROS AUXILIOS.

1. PRIMEROS AUXILIOS.

1.1. NORMAS BÁSICAS EN CASO DE ACCIDENTE.

1.2. ACTUACIONES SEGÚN EL TIPO DE ACCIDENTE.

## **MARKETING DEPORTIVO**

### **Temario**

- Deporte y negocios
- ¿Que es el marketing deportivo?
- Marketing de clubes, deportistas, equipos y eventos de pequeña, mediana y gran envergadura
- Estrategias destinadas a la captación de nuevos consumidores
- Estrategias de posicionamiento
- Casos exitosos
- Marketing deportivo en entes deportivos gubernamentales y administraciones estatales
- Detección de necesidades de los consumidores
- Las empresas y el deporte
- Características de los productos y servicios deportivos
- El poder de las marcas
- El deporte como industria
- La figura deportiva como producto
- Características de los consumidores de productos deportivos
- Planes de venta
- Planes de fidelización y satisfacción de los clientes
- Imagen de la marca deportiva
- Las instituciones deportivas como marca
- Planes de marca
- Cambios culturales y marketing deportivo
- Visión de negocios en el mundo del deporte
- Licencing, licencias y sub-licencias
- A la conquista de los aficionados e hinchas
- Marketing deportivo y comunicación
- Marco internacional del marketing deportivo
- Marketing en las competencias deportivas

- Gestión deportiva
- Responsabilidad de los dirigentes deportivos
- Comercialización
- Análisis de mercados
- El marketing deportivo como impulsor de la industria deportiva
- Asociaciones estratégicas
- El marketing deportivo como oportunidad de negocios
- El marketing deportivo como instrumento de comunicación comercial
- El espectador como consumidor
- Estrategias de segmentación
- Estrategias de promoción y marketing directo
- Estrategias de comunicación interna y externa
- Uso del marketing directo y el tele marketing en el marketing deportivo
- El deporte como mercancía y unidad económica
- Marketing, publicidad y salud
- La gran disyuntiva, ¿ser el primero o ser el mejor?
- Deporte y televisión, los derechos de televisión
- El benchmarking
- El espectador como cliente
- El deporte dentro de la economía de servicios
- Deporte, política y mercado
- El deporte como Sociedad Anónima
- Marketing deportivo y el culto al cuerpo
- Comportamiento de los consumidores
- Marketing en competencias deportivas
- Gestión deportiva y marketing
- Marketing en el deporte profesional y en el deporte amateur
- Fuentes de financiamiento
- Las 5 P del marketing aplicadas al deporte
- Trabajo en equipo (Coaching)
- Medios de promoción



## **ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN EL DEPORTE**

### **Temario**

#### **MODULO I.- LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Qué es la psicología del deporte.

Antecedentes históricos.

Proceso de fundación de las asociaciones de psicología deportiva.

La psicología deportiva en España.

Áreas de intervención de la psicología deportiva

Formación específica en psicología de la actividad física y el deporte.

#### **MODULO II.- FUNCIONES DEL DEPORTE**

Introducción.

El proceso de aprendizaje de la destreza deportiva

El perfil de un entrenador de éxito:

El estilo en la toma de decisiones La teoría de la “profecía auto-cumplida

El efecto del ejercicio y el deporte en el área emocional.

#### **MODULO III.- EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Planificación de un programa de entrenamiento deportivo

#### **MODULO IV.- HABILIDADES A ENTRENAR: FÍSICAS, TÉCNICAS, TÁCTICAS, Y PSICOLÓGICAS**

Habilidades físicas a entrenar

Habilidades físicas, de los deportistas, que se entrenan

La fuerza muscular.

La preparación física.

Programa de entrenamiento físico

Habilidades técnicas a entrenar

Habilidades tácticas a entrenar

#### **EJEMPLO PRÁCTICO DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.**

Aplicación de un programa de entrenamiento, en especialidad deportiva de tipo individual.

## 6.7. Metodología.

GRUPOS	INTERESES	PERCEPCIONES	PODER Y RECURSOS
<b>Grupo 1: Autoridad</b>	Optimizar el nivel de conocimientos del profesor de Cultura Física, del Estudiante Universitario, del Comunicador Deportivos, en las modificaciones de reglamentos y planificaciones de los diferentes deportes.	Despreocupación en la actualización de los diferentes deportes	Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: TÍTULO IV. DEL SISTEMA DEPORTIVO. Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.
<b>Grupo 2: Capacitadores</b>	Mantener la actualización en reglamentos y nuevas formas de entrenamiento para mejorar el nivel técnico	Escasa aplicación de reglamentos entre profesores, deportistas, estudiantes y comunicadores deportivos	Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: CAPÍTULO II. DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. Art. 45.- Deporte de Alto Rendimiento.- Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.
<b>Grupo 3: Deportistas, Estudiantes y Comunicadores Deportivos</b>	Competir de una forma igual en las diferentes disciplinas deportivas	Existen rezagos del modelo educativo tradicional.	Constitución Política de la Republica del Ecuador: Sección undécima De los deportes Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Cuadro N° 28: MATRIZ DE INVOLUCRADOS

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<b>FIN</b> <b>Propender al mejoramiento deportivo tanto en la parte teórica como practica</b>	El 80% de profesionales, deportistas y estudiantes desconocen las reformas a los reglamentos	Resultados obtenidos por las provincias en los últimos campeonatos	Mejoramiento del nivel deportivo
<b>PROPÓSITO</b> <b>Redelinear los objetivos de la práctica deportiva en la comunidad</b>	Solo los entrenadores de la Federaciones están capacitados permanente mente en reglamentación	Comunicados enviados por las Ecuatorianas a las diferentes Federaciones	Llenar los vacios de los diferentes Reglamentos
<b>COMPONENTES</b> <b>Asesorar y presidir la comisión de investigación y asesoramiento</b>	Las personas a cargo de la comisión son profesionales en la rama deportiva y deportistas, que han palpado las necesidades de los diferentes deportes	Planes de Entrenamiento y Reglamentos Actualizados	Trabajo en armonio y con un propósito al futuro
<b>Promover cursos de capacitación con las nuevas reformas al reglamento y técnicas de entrenamiento</b>	El 95% de profesionales, deportistas y estudiantes y comunicadores deportivos se interesan por capacitarse	Registros de asistencia a las cursos de capacitación	Mejoramiento de su nivel de conocimiento ante la comunidad
<b>Analizar la Constitución de la Republica, Ley del deporte, Ley de Educación y Código de la Niñez y Adolescencia</b>	El 90% de la comunidad no conoce lo referente a lo que se determina en estas leyes	Constitución de la Republica, Ley del deporte, Ley de Educación y Código de la Niñez y Adolescencia	Respeto a las leyes y reglamentos
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>COSTOS</b>	
<b>Conseguir el lugar adecuado</b>	Terreno e infraestructura		
<b>Conseguir la aprobación de parte del Ministerio</b>	Asesores Ministeriales, Jefaturas Zonales		
<b>Diseñar estrategias para conseguir profesionales de primer nivel</b>	Concurso de Merecimientos		
<b>Diseñar el cronograma de actividades de los diferentes cursos</b>	Hojas de papel Bond		
<b>Socializar los diferentes cursos</b>	Hojas de papel bond Carpetas		
<b>Redactar los folletos, CD, de los diferentes cursos</b>	Hojas de papel Bond CD Anillados		
<b>Realizar la publicidad de los diferentes cursos</b>	Diarios de la ciudad		
<b>Dictar los diferentes cursos</b>	Aulas Profesores		
<b>Evaluar los resultados</b>	Hojas de papel Bon		

Cuadro N° 29: MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

## Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
<b>CONCIENTIZACIÓN</b>	Crear un Centro de Asesoramiento e Investigación Deportiva para las personas vinculadas con el deporte	Promocionar la propuesta dentro de los entes involucrados	<b>Humanos:</b> Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato  Docentes de las diferentes Instituciones  Comunicadores Sociales	Investigador	1 año
<b>PLANIFICACIÓN</b>	Planificar la ejecución de curso, talleres, seminarios, simposios	Elaboración del Plan de Trabajo	<b>Humanos:</b> Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato  Docentes de las diferentes Instituciones  Comunicadores Sociales	Investigador  Federación Ecuatoriana de Voleibol y Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua	Permanente

Cuadro N° 30

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

<b>FASES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>EJECUCIÓN</b>	Ejecutar cursos permanentes	Ver local  Confirmación de capacitadores	<b>Materiales:</b>  Auditorio  Retroproyector  Computadora  Materiales de oficina  <b>Humanos:</b>  Conferencista	Investigador  Federación Ecuatoriana de Voleibol y Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua	Permanente
<b>EVALUACIÓN</b>	Conocer el resultado de los diferentes cursos	Prepara la temática de evaluación  Aplicar el Test de evaluación	<b>Materiales:</b>  Materiales de Oficina  <b>Humanos:</b>  Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato  Docentes de las diferentes Instituciones  Comunicadores Sociales	Investigador  Federación Ecuatoriana de Voleibol y Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua	Permanente

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

## 6.8. Administración

Los responsables de la ejecución de la propuesta son:



Cuadro N° 31 Organigrama

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

## 6.9. Previsión de evaluación

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de lograr los objetivos planteados.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. ¿Qué Evaluar?</b>	El rendimiento académico
<b>2. ¿Por qué evaluar?</b>	Para el mejoramiento Deportivo
<b>3. ¿Para qué evaluar?</b>	Para que el deporte suba su nivel
<b>4. ¿Con qué criterios</b>	Coherencia, efectividad, eficiencia
<b>5. Indicadores</b>	Cuantitativos y cualitativos
<b>6. ¿Quién evalúa?</b>	Personal encargado de evaluar
<b>7. ¿Cuándo evaluar?</b>	Periodos determinados en la propuesta
<b>8. ¿Cómo evaluar?</b>	Proceso metodológico
<b>9. ¿Fuentes de Información?</b>	Personas documentos
<b>10. ¿Con qué evaluar?</b>	Instrumentos

Cuadro N° 32

Elaborado por: Jorge Rodrigo Vargas Guerrero

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Bibliografía

- ACTUALIDAD EN ANTROPOLOGÍA DEL DEPORTE: INVESTIGACIÓN Y APLICACIÓN LUIS CANTARERO Universidad de Zaragoza
- ANTÓN, J.L. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Barcelona: Paidotribo (Deporte & Entrenamiento).  
SOLÉ, J.; PALMI, J.; QUEVEDO, L.(1994). Entrenament Visual. Associació catalana de psicòlegs de l'esport, p. 122-130.
- Desbordes, Michel et al. "ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO", Paris, Editorial Paidotribo, 1ª Edición, 1999. 549 Paginas.
- DIGEL H. Relaciones deportista-federación-centro. In: FORUM INTERNACIONAL DEL DEPORTE
- INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EMPÍRICA EN LAS CIENCIAS del deporte Escrito por Klaus Heinemann
- Manual de Mercadotecnia Internacional DCRU. Pg 18
- MATVEYEV, L. P. Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: INEF, 1977
- Mullin, Bernard J. et al. "MARKETING DEPORTIVO", España, Editorial Paidotribo, 2ª Edición, 2007. 299 Paginas.
- PLATONOV, V. N. El concepto de la periodización del entrenamiento y el desarrollo de una teoría del entrenamiento. INFOCOES, v. 5, n. 1, p. 87-93, 2000
- ROCA, A. (2008) El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSports.
- SOLÉ, J.(2006) Planificación del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport. Barcelona.
- TEODORESCU, L. (1991). Como entrenar a un jugador. vista Entrenamiento Deportivo, V, 5, 11-18.
- TSCHIENE, P. Teoría del entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de Entrenamiento según el criterio de adaptación. INFOCOES, v. 2, n. 1 p. 74-83, 1997.



- UNIVERSIDAD DE CARABOBO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN Prof. Ricardo Pérez Castro - Prof. Aída Rebeca Rojas P.
- VIRU, A. Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento. Rev. Entrenamiento Deportivo, v. 9, n. 2, p. 6-11, 1996
- ZINTL, F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca, 1991.

### **LINCOGRAFÍA**

- <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/MedDep.html>

**ANEXOS**

## Anexo N° 1

### Cronograma

Tiempo / Actividades	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulación del Problema	■																			
Elaboración del Proyecto y presentación		■	■	■	■															
Recolección y redacción de la Tesis						■	■	■	■											
Lectura y elaboración de fichas										■	■									
Trabajo de Campo												■	■							
Proceso y análisis de información														■						
Redacción del borrador de la tesis															■					
Revisión del borrador de la tesis																■	■			
Ejecución del curso																			■	
Corrección de la Tesis																				■
Presentación y Defensa																				■

Anexo N° 2

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN</b>				
<b>NOMBRE DEL ALUMNO/A:</b>				
<b>Grado de desarrollo alcanzado:</b> 1. SATISFACTORIAMENTE 2. SUFICIENTEMENTE SATISFACTORIO 3. CON DIFICULTAD 4. NO CONSEGUIDO	<b>GRADO DE DESARROLLO ALCANZADO</b>			
	1	2	3	4
<b>CAPACIDADES COGNITIVAS</b>				
<b>01. Domina los elementos básicos del entrenamiento deportivo.</b>				
<b>02. Utiliza la terminología adecuada en el proceso de Entrenamiento.</b>				
<b>03. Analiza de forma adecuada las reformas a los reglamentos deportivos.</b>				
<b>04. Desarrolla y aplica la planificación deportiva.</b>				
<b>05. Realiza o investiga acerca de la medicina deportiva.</b>				
<b>06. Conoce y aplica la legislación deportiva</b>				
<b>07. Aprecia y aplica el marketing deportivo.</b>				
<b>08. Usa las herramientas informáticas para construir, simular e investigar Sobre el entrenamiento deportivo.</b>				
<b>ACTITUDES Y VALORES</b>				
<b>01. Es puntual a la hora de entrenador.</b>				
<b>02. Está atento a las explicaciones del profesor.</b>				
<b>03. Acepta las correcciones del profesor e intenta mejorar.</b>				
<b>04. Trae el material necesario.</b>				
<b>05. Trabaja de forma individual.</b>				
<b>06. Sale a la pizarra cuando se le solicita.</b>				
<b>07. Pregunta dudas al profesor en el aula.</b>				
<b>08. Ayuda a sus compañeros, en caso de necesidad.</b>				
<b>09. Colabora con sus compañeros en el momento de realizar su trabajo por parejas utilizando el ordenador.</b>				
<b>10. Realiza los deberes en casa.</b>				
<b>OBSERVACIONES</b>				

### Anexo N° 3



Universidad Técnica de Ambato  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Carrera de Cultura Física



**Encuesta dirigida a Entrenadores, Profesores de Cultura Física, y Estudiantes de 8vo. Semestre de la Universidad Técnica de Ambato.**

**INSTRUCCIONES: .-Coloque una X en la respuesta que considera correcta.**

1. ¿El Asesoramiento deportivo es muy importante en la formación y capacitación de las personas vinculadas al deporte?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
2. ¿En su proceso de entrenamiento, usted considera que es importante analizar ciertas habilidades de sus atletas con el fin de ayudarles a desarrollarlas al máximo?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
3. ¿Cree que el deportista profesional debe regirse a las leyes de trabajo Ecuatoriano?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
4. ¿Cree usted que el entrenador debe saber de Marketing deportivo?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
5. ¿La capacitación tecnológica es necesaria en su formación?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
6. ¿Necesita usted actualizarse, capacitarse en los diferentes reglamentos de las disciplinas deportivas?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
7. ¿Cree usted que es necesario capacitarse constantemente en planificación deportiva?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
8. ¿Ha trabajado usted con software deportivos para diseñar su sesión de entrenamiento?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
9. ¿Nos han dejado los entrenadores extranjeros bases en la formación de técnicos?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )
10. ¿Necesitamos un Centro de Asesoramiento para la formación y capacitación para las personas vinculadas al deporte?  
SI ( ) NO ( ) A VECES ( )



**Encuesta dirigida Comunicadores Deportivos.**

**INSTRUCCIONES: .-Coloque una X en la respuesta que considera correcta.**

1. ¿El Asesoramiento deportivo es muy importante en la formación y capacitación de las personas vinculadas al deporte?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
2. ¿Cree usted que en el proceso de entrenamiento, se debe considerar ciertas habilidades de los atletas con el fin de ayudarles a desarrollarlas al máximo de su potencial?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
3. ¿Cree que el deportista profesional debe registrarse a las leyes de trabajo Ecuatoriano?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
4. ¿Cree usted que el entrenador debe saber de Marketing deportivo?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
5. ¿La capacitación tecnológica es necesaria en la formación del entrenador?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
6. ¿Necesita usted actualizarse, capacitarse en los diferentes reglamentos de las disciplinas deportivas?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
7. ¿Cree usted que es necesario la capacitación constante de las personas vinculadas al deporte en planificación deportiva?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
8. ¿Cree usted que el entrenador debería trabajar con software deportivos para diseñar su sesión de entrenamiento?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
9. ¿Nos han dejado los entrenadores extranjeros bases en la formación de técnicos?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )
10. ¿Necesitamos un Centro de Asesoramiento para la formación y capacitación para las personas vinculadas al deporte?  
SI (     )                      NO (     )                      A VECES (     )

## Anexo N° 5

---



### PLAN ESTRATEGICO DE LA FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR 2012 – 2020

---

- Carencia de una política de trabajo colectivo para el desarrollo del deporte en el País.
- FEDENADOR no cuenta con el sistema de Administración Deportiva de acuerdo a la Ley.
- Falta de descentralización de la capacitación hacia sus filiales.
- El País no cuenta con un Centro Nacional de Investigación del Deporte
- Vinculación de la Universidades en las Investigaciones Científica del deporte

#### 15.2. Análisis Interno

Los principales factores internos son:

##### Fortalezas.

Actividades y atributos internos de una organización que contribuyen y apoyan en el logro de los objetivos de la Institución.

Las fortalezas de la institución identificadas son:

- Contar con un Presidente del área del deporte.
- Contar con un DTM con profesionales capacitados.
- Contar con el apoyo de algunos profesionales capacitados en el ámbito nacional, para cumplir las metas de FEDENADOR.
- FEDENADOR cuenta con Infraestructura Administrativa adecuada.
- Se cuenta con el suficiente talento humano para cumplir en las diferentes tareas de FEDENADOR
- Contar con un Departamento Médico para la atención de deportistas y población.
- Contar con un Plan Nacional de Capacitación
- FEDENADOR cuenta con recursos económicos de Autogestión.

## Anexo N° 6



Jorge Vargas <jorgevargas37.cf@gmail.com>

---

### Plantearles un proyecto

2 mensajes

---

**Jorge Vargas** <jorgevargas37.cf@gmail.com>  
Para: cined@onelinkpr.net

29 de septiembre de 2012 12:18

Queremos realizar en Ecuador específicamente en la ciudad de Ambato un proyecto similar a ustedes un centro de investigación y asesoramiento deportivo, que facilite la interacción de sus ideas de su centro e intercambiar profesionales, para que surja este proyecto, sabiendo que lo más importante para realizarlo es el espacio físico ya tenemos

---

**Centro de Investigación y Educación Deportiva** <cined@onelinkpr.net>  
Responder a: cined@onelinkpr.net  
Para: Jorge Vargas <jorgevargas37.cf@gmail.com>

29 de septiembre de 2012 12:34

Saludos, deme una llamada si le es posible al +1 787 630 9694. Precisamente estoy en Suramérica (PERU) la próxima semana dando unas conferencias relacionadas al desarrollo deportivo. Si no, dejeme saber a que número lo puedo llamar. Mis saludos sinceros,

Jaime Lamboy  
Director Ejecutivo CINED  
Enviado desde mi BlackBerry Torch

---

**From:** "Jorge Vargas" <jorgevargas37.cf@gmail.com>  
**Date:** Sat, 29 Sep 2012 12:18:41 -0500  
**To:** <cined@onelinkpr.net>  
**Subject:** Plantearles un proyecto

Queremos realizar en Ecuador específicamente en la ciudad de Ambato un proyecto similar a ustedes un centro de investigación y asesoramiento deportivo, que facilite la interacción de sus ideas de su centro e intercambiar profesionales, para que surja este proyecto, sabiendo que lo más importante para realizarlo es el espacio físico ya tenemos



**ANEXO N° 7**  
**FOTOS DE LA ENCUESTA A COMUNICADORES DEPORTIVOS**  
**Y PROFESORES DE CULTURA FÍSICA**

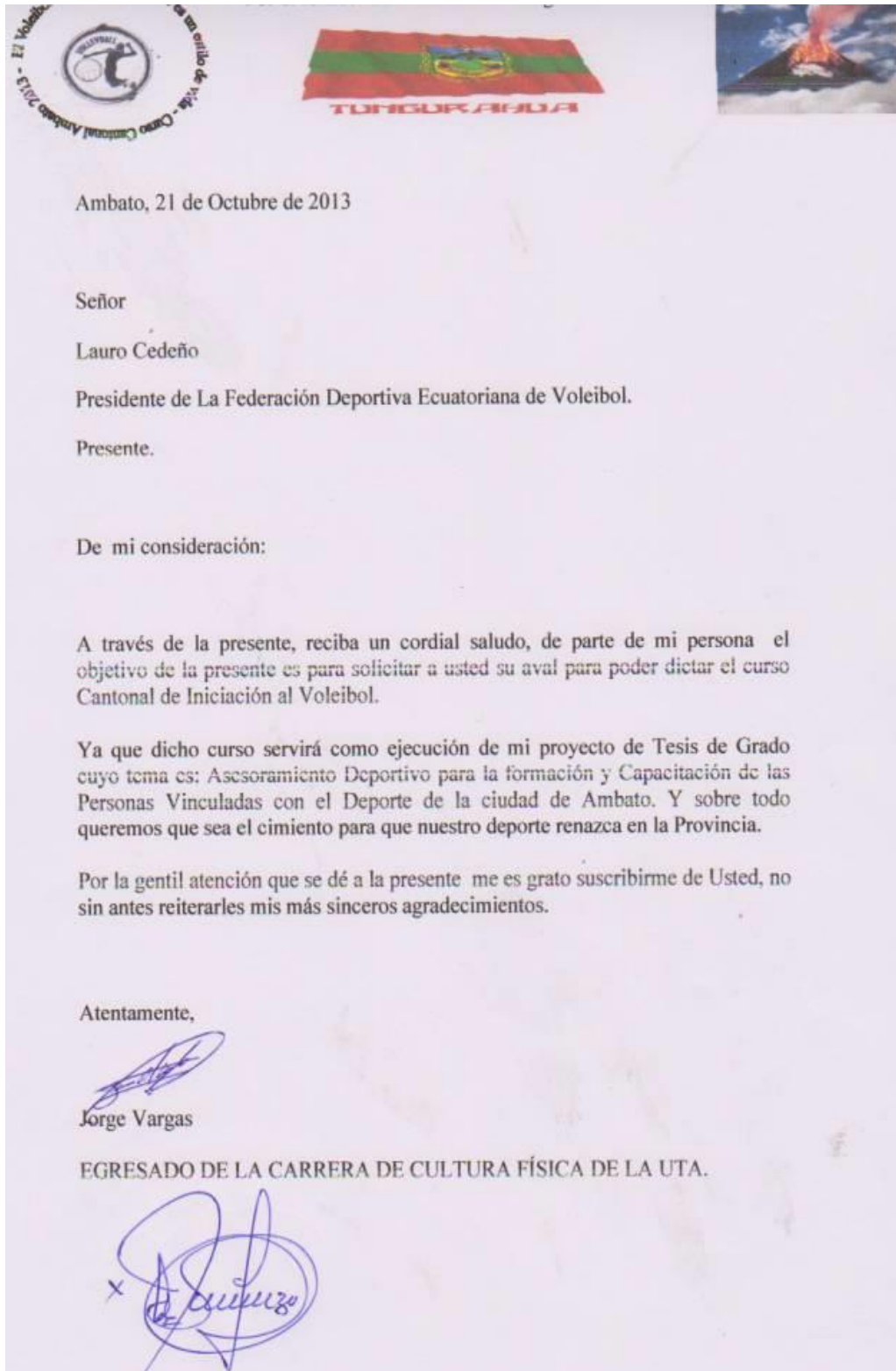


**ANEXO N° 8**  
**FOTOS DE LA ENCUESTA A ESTUDIANTES DE CULTURA**  
**FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



## Anexo N° 9

### Oficios para solicitar el Aval del Curso Cantonal de Voleibol







Ambato, 21 de Octubre de 2013

Señor

Marco Espinoza

Vicepresidente de La Federación Deportiva Ecuatoriana de Voleibol.

Presente.

De mi consideración:

A través de la presente, reciba un cordial saludo, de parte de mi persona el objetivo de la presente es para solicitar a usted su aval para poder dictar el curso Cantonal de Iniciación al Voleibol.


Ya que dicho curso servirá como ejecución de mi proyecto de Tesis de Grado cuyo tema es: Asesoramiento Deportivo para la formación y Capacitación de las Personas Vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato. Y sobre todo queremos que sea el cimiento para que nuestro deporte renazca en la Provincia.

Por la gentil atención que se dé a la presente me es grato suscribirme de Usted, no sin antes reiterarles mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

  
Jorge Vargas

EGRESADO DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UTA.





Por el renacer del Voleibol en Tungurahua



Ambato, 22 de Octubre de 2013

Doctor  
Armando Proaño  
Presidente de La Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua.  
Presente.

De mi consideración:

A través de la presente, reciba un cordial saludo, de parte de mi persona el objetivo de la presente es para solicitar a usted su aval para poder dictar el curso Cantonal de Iniciación al Voleibol.

Ya que dicho curso servirá como ejecución de mi proyecto de Tesis de Grado cuyo tema es: Asesoramiento Deportivo para la formación y Capacitación de las Personas Vinculadas con el Deporte de la ciudad de Ambato. Y sobre todo queremos que sea el cimiento para que nuestro deporte renazca en la Provincia. A la vez debo informar a usted que contamos con el aval de la Federación Ecuatoriana de Voleibol.

Por la gentil atención que se dé a la presente me es grato suscribirme de Usted, no sin antes reiterarles mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Jorge Vargas

EGRESADO DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UTA.

Adjunto:  
Temario del Curso  
Aval de la Federación Ecuatoriana de Voleibol  
Cronograma tentativo de Actividades  
Presupuesto Económico (será solventado con los participantes)

Recibido 1-11-2013





Por el renacer del Voleibol en Tungurahua



Ambato, 1 de Noviembre de 2013

Doctor

Ángel Sailema

Coordinador de la Carrera de Cultura Física de la UTA.

Presente.

De mi consideración:

A través de la presente, reciba un cordial saludo, de parte de los egresados de la Carrera, la presente es para solicitar a usted su aval para poder dictar el curso Cantonal de Iniciación al Voleibol.

Ya que dicho curso servirá como ejecución de nuestros proyectos de Tesis de Grado, y a la vez dicho curso cuenta ya con el aval de la Federación Ecuatoriana de Voleibol, La Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua.

Por lo cual solicitamos a usted el aval de la Carrera, la prestación del Coliseo de la Universidad, para el 25 al 29 de Noviembre de 18H00 a 22H00 y el día Sábado 30 de 07H00 a 19H00 y contar con la asistencia de los estudiantes de la Carrera.

A su vez la autorización de cobro de dicho curso en un valor de \$10,00 cuyo detalle de gastos se encuentra adjunto.

Por la gentil atención que se dé a la presente me es grato suscribirme de Usted, no sin antes reiterarles mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Jorge Vargas  
18226461-1

Nancy Miño  
180288398-1

Orlando Domínguez

EGRESADOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UTA.

RECIBIDO 31 OCT 2013



Por el renacer del Voleibol en Tungurahua



Curso Cantonal de Voleibol del 13 al 16 de Noviembre del 2013, con el aval de la Federación Ecuatoriana de Voleibol.

Aprobado por,

Mareo Espinoza  
VICEPRESIDENTE DE LA  
FEDERACION ECUATORIANA DE VOLEIBOL







## FEDERACIÓN ECUATORIANA DE VOLEIBOL

Afiliada a la FIVB y a la CSV

[www.voleibolecuador.org](http://www.voleibolecuador.org)

Oficio N° 029-FEV-VP-2013  
Macas, Octubre 22 del 2013

Señor  
Jorge Vargas  
Ambato.-

De mi consideración:

Con esta oportunidad y para los fines pertinentes, quien suscribe Licenciado Marco Vinicio Espinoza Rodríguez, Vicepresidente de la Federación Ecuatoriana de Voleibol aprovecho esta oportunidad para enviarle un saludo fraterno de los que conformamos esta Institución Deportiva.

Luego de la revisión del proyecto presentado con el tema CURSO CANTONAL DE VOEBOL, ha tenido su aprobación del mismo para su desarrollo.

Particular que le informo para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
Lcdo. Marco Espinoza Rodríguez  
VICEPRESIDENTE DE LA FEV



[fedecuatorianavoleyecuador@outlook.com](mailto:fedecuatorianavoleyecuador@outlook.com)  
[marcovinicio702009@hotmail.es](mailto:marcovinicio702009@hotmail.es)





Por el renacer del Voleibol en Tungurahua



Curso Cantonal de Voleibol Noviembre 2013, con el aval de la federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua.

*Armando Proaño*  
Dr. Armando Proaño



PRESIDENTE DE LA  
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

FEDERACION DEPORTIVA  
ESTUDIANTIL DE TUNGURAHUA  
RECIBIDO POR *Fátima Villacís V.*  
FECHA *01-11-2013*

**Anexo N°10**  
**Fotos del Aval del Curso Cantonal de Voleibol**





## Anexo N°11

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION  
CARRERA DE CULTURA FISICA

Av. Los Chasquis-Ciudadela Universitaria, Campus Huachi Teléf. 2412860. Casilla 334  
Ambato-Ecuador

### HORARIO CRONOGRAMA DE CAPACITACIÓN PRESENCIAL ASUNTO : TEMAS DE CAPACITACIÓN

HORA	LUNES 25/11/2013	MARTES 26/11/2013	MIÉRCOLES 27/11/2013	JUEVES 28/11/2013	VIERNES 29/11/2013
14H00 A 16H00	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE</b> <b>VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>
16H00 A 18H00	DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA Atletismo <b>Venegas Joffre</b>	DEPORTES ACUATICOS Natación <b>Escorza Víctor</b> <b>Castro</b> <b>Washington</b>	DESARROLLO DEL PENSAMIENTO <b>Mg. Alfredo</b> <b>Jiménez</b>	DEPORTES DE COMBATE Tae kwon do <b>Medina Edgar</b> <b>Arévalo Wilfrido</b>	GIMNASIA MOVIMIENTO Y RITMO <b>Medina Segundo</b> <b>Fernández</b> <b>Napoleón</b>
18H00 A 20H00	BASES MORFOFISIOLOGICAS <b>Lcda. Gabriela Flores</b>	<b>LOGICA</b> <b>MATEMATICA</b> <b>Mg. Alfredo</b> <b>Jiménez</b>	DEPORTES CON BALON Futbol <b>Jordán Iván</b>	PSICOLOGIA Y PROBLEMAS DEL APRENDIZAJE <b>Mg. Yolanda Pérez</b>	<b>APLICACIÓN</b> <b>DE REACTIVOS</b> <b>Ing. Fabricio</b> <b>Lozada</b>

**Dr. Mg. Ángel Sailema Torres**  
Coordinador



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
 FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION  
 CARRERA DE CULTURA FISICA

Av. Los Chasquis-Ciudadela Universitaria, Campus Huachi Teléf. 2412860. Casilla 334  
 Ambato-Ecuador

## HORARIO CRONOGRAMA DE CAPACITACIÓN SEMIPRESENCIAL

HORA	SÁBADO 16/11/2013	SÁBADO 23/11/2013	DOMINGO 01/12/2013	DOMINGO 08/12/2013
16H00A19H00	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO</b> <b>DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>		
07H00A12H00			DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>	DEPORTES CON BALON Voleibol <b>JORGE VARGAS</b> <b>ORLANDO DOMINGUEZ</b> <b>NANCY MIÑO</b>

**Dr. Mg. Ángel Sailema Torres**  
 Coordinador



## Anexo N° 12 Recortes de Diario El Telégrafo

# Los deportistas traducen el apoyo económico en resultados

Los 278 exponentes que son parte del Plan de Alto Rendimiento que impulsa el Ministerio del Deporte retribuyen con títulos nacionales, marcas personales y trofeos internacionales el respaldo financiero y técnico que reciben desde febrero pasado por parte del Estado ecuatoriano

Redacción Fantástico  
deportes@telegrafo.com.ec

Desde que los 278 deportistas que conforman el Plan de Alto Rendimiento empezaron a recibir, en febrero pasado, el aporte económico del Ministerio del Deporte, 43 exponentes "tricolores" han retribuido -por decirlo así- ese apoyo con marcas, medallas y clasificaciones a torneos mundiales.

Todos los beneficios que perciben los atletas con el Plan les han permitido ubicar a Ecuador en lugares estelares en torneos internacionales en diferentes disciplinas.

Recientemente el velocista Alex Quiñones se convirtió en el más rápido de Sudamérica luego de ganar medalla de oro en las pruebas de 100 y 200 metros planos en el Campeonato Sudamericano de Atletismo que se realizó en Cartagena, Colombia. El esmeraldino está en la categoría A del Plan.

Los deportistas que pertenecen a este grupo son clasificados de acuerdo a sus resultados en el año, en las categorías: A, B, C, D y E. Uno de los beneficios es la entrega de un sueldo mensual que oscila entre los 318 y 2.228 dólares, además de becas estudiantiles.

En el mismo evento en Colombia, el marchista Andrés Chocho y los atletas Érika Chávez y Byron Guamán se ubicaron en el podio y además clasificaron al Mundial de Atletismo en Rusia, que se desarrollará en agosto en Moscú.

Lissette Antón, luchadora ecuatoriana que participó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, es una de los 12 deportistas que están en la categoría A. Ella viajó ayer a España para participar en el Grand Prix de Atletismo, donde competirá en la categoría 55 kg y espera retribuir con medallas al plan del Mundeporte, que invierte más de 60 millones de dólares anuales en 278 deportistas de 37 disciplinas.

De los 12 atletas élite, tres pertenecen al levantamiento de pesas. Alexandra Escobar, Jorge Arroyo y Seledina Nieves, presentes en los Juegos de Londres, le dieron al país el segundo lugar en el Panamericano

### Resultados de los deportistas de Alto Rendimiento



Jorge Arroyo  
Pesas



Alex Quiñones  
Atletismo



César De Cansar  
Carateaje



Doménica Azuero  
BMX



Esteban Hernández  
Natación

Atleta	Disciplina	Competencia o torneo	Tiempo/marca/título
Carla Hernández	Atletismo	Torneo Internacional en Austria	Primer lugar
Caroli Matamoros	Ayudante	Memorial Mujica Brestelstein Azoro	Primer lugar
Juan José Andrade	Triatlón	Campionato Panamericano en Brasil	Medalla de oro con un tiempo de 09:01:26
Jorge Arroyo	Pesas	Panamericano en Venezuela	3 medallas de oro
Esteban Hernández	Natación	Panamericano en Venezuela	3 medallas de plata
Alexandra Escobar	Pesas	Panamericano en Venezuela	3 medallas de oro y 2 de plata
Seledina Nieves	Pesas	Panamericano en Venezuela	1 medalla de oro y 2 de bronce
Carla Hernández	Pesas	Panamericano en Venezuela	2 medallas de bronce
Martha María	Pesas	Panamericano en Venezuela	2 medallas de bronce
Érika Chávez	Marcha	Vicecampeona / Panamericano en Perú	Medalla de plata en 40km marcha
Alex Quiñones	Atletismo	Sudamericano en Colombia	Medalla de oro en los 100 y 200 metros
Andrés Chocho	Atletismo	Nacional Juvenil en Quito	Recorrido nacional en los 1000 metros
Jorge Arroyo	Atletismo	Sudamericano en Colombia	Medalla de oro en los 5.000 metros, Alto 14m10:36
Andrés Chocho	Atletismo	Sudamericano en Colombia	Medalla de bronce en los 20 km marcha, Alto 1h:26m:28s
Érika Chávez	Atletismo	Sudamericano en Colombia	Medalla de bronce en los 200 metros en 2:31:06
Vivian Dinda	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	2 medallas de oro en 50 y 100 m
Franklin Jarama	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de oro en 500 metros
Luisana Aguirre	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de plata en 100 metros
Samantha Jara	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de oro en 800 metros
José Cerdán	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de oro en 1500 metros
Ángel Quiñones	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de plata en 1500 metros
Alex Quiñones	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de oro en 100 y 200 metros
Seledina Nieves	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de oro en 100 y 200 metros
Carla Hernández	Atletismo	Panamericano en Ecuador Linceo	Medalla de oro en 100 y 200 metros
Byron Guamán	Atletismo	Vuelta Lechista a Colombia	ganó dos etapas del evento
Doménica Azuero	BMX	Copa Mundo de Supermoto en Ecuador	Medalla de oro; además ascendió al #1 del ranking mundial
Diana Obeso	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de oro
Vivian Dinda	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de oro y bronce
Marta Vivas	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata y bronce
Luisana Aguirre	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
Jorge Arroyo	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
José Hualde	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
Nolanda Obeso	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata y bronce
Blanca Chola	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
Christen Hill	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
Alexandra Medina	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
Karla Campos	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de plata
Kevin Lasso	Judo	Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador	Medalla de bronce
Jacqueline Factos	Karate	Panamericano senior en Ecuador Linceo	Medalla de oro
Samantha Arce	Natación	Juegos Nacionales Absolutos en Cuenca	10 medallas de oro y 1 de plata
Edison Chacón	Natación	Torneo María José en Brasil	Medalla de bronce en 1.500 metros libre y en 1.500 metros espalda
Doménica Azuero	Tenís	Primer lugar en Roland Garros Absolutos Wimbledon	Vicecampeona en dobles de torneos Fierro
Daniela Davalos	Guerra	Copa en el ACA de Ecuador y Ecuador Absolutos Wimbledon	Primer lugar en Roland Garros Fierro

Fuente: El Telégrafo

### DATOS

La selección de judo triunfó en la Copa Mundo y Copa Yaku Vagi en El Salvador, haber conseguido 6 medallas de oro, 3 de plata y 4 de bronce.

El argentino nacionalizado ecuatoriano César de Cansar se adjudicó el campeonato mundial de canotaje en los 200 metros, durante su participación en Hungría.

Los ajedrecistas Carla Hernández y Carlos Matamoros se quedaron atrás; la primera se impuso en un torneo de Austria mientras que el segundo triunfó en el Memorial Miguel Bozelli, en Alora.

El triatleta Juan José Andrade se impuso en el Campeonato Panamericano de Brack, a concluir su prueba en 09:03m:26s.

Doménica González participó en una gira por Europa, donde compitió en Roland Garros y Wimbledon Junior; en el primero avanzó hasta la final (fue vicecampeona) y en el segundo llegó hasta cuartos de final.

de Venezuela. También la karate Jacqueline Factos obtuvo el bicampeonato en el Panamericano de Buenos Aires (Argentina).

Pero no solo los deportistas élite han dejado en alto el nombre del país en torneos internacionales. En la nómina también destacan 12 atletas que se encuentran en las categorías B, C, D y E.

Una de ellas es la ciclista en BMX Doménica Azuero (19), quien ganó medalla de oro en la Copa Mérida que se realizó hace casi un mes en Holanda y además ascendió al primer lugar del ranking mundial.

La selección de levantamiento de pesas también se lució; lo hizo hace dos semanas en el Panamericano de Estados Unidos, donde obtuvo el título tras superar a 1 antillanas y los brasileños.

Y es que la motivación de los 278 atletas es tan alta que además de sueldo y en la beca se benefician de vitaminas, alimentación, entrenamientos, viajes y viajes.

**CONVOCATORIA A JUNTA GENERAL EXTRAORDINARIA DE ACCIONISTAS DE GAMMA KNIFE CENTER ECUADOR S. A.**

Se convoca a los señores accionistas de GAMMA KNIFE CENTER ECUADOR S.A. y al Comisario Principal, Ing. Homero Ordóñez Jaramillo, a la sesión de Junta General Extraordinaria de Accionistas que se celebrará el día 22 de julio del 2013, a las 10:00, en las oficinas de la compañía ubicadas en Av. Juan Boscó y Coronel, planta baja.

El orden del día es el siguiente:

1. Conocer y resolver sobre el aumento de capital social de la compañía.
2. Conocer y resolver sobre la reforma de estatutos sociales de la compañía.

Cuayaguay, 9 de julio del 2013.

Amanda María Alexandra Santos Rieder  
Gerente General  
(1233333)

**AVISO DE REQUERIMIENTO A LOS ACCIONISTAS DE LA COMPAÑÍA MARMARAL S.A. "EN LIQUIDACIÓN"**

En atención a lo que dispone el artículo 30 del Código de Comercio y de la Ley de Compañías, respecto al requerimiento a los accionistas de la compañía MARMARAL S.A. en liquidación, se convoca a los señores accionistas de esta compañía a la sesión de Junta General Extraordinaria de Accionistas que se celebrará el día 22 de julio del 2013, a las 10:00, en las oficinas de la compañía ubicadas en Av. Juan Boscó y Coronel, planta baja.

Rafael Francisco Gómez Pozuelo  
Liquidador Principal  
Jul 11-12-13 (123302)

**BANCO ECUATORIANO DE LA VIVIENDA: LIBRETA EXTRAVIADA** Se comunica al público el extravío de la libreta No. 8011381730 perteneciente a SANCHEZ ALBAN LILA NANCY. Particular que se comunica para los fines de ley.

Jul. 10-11-12 (123189)

**BREVES**

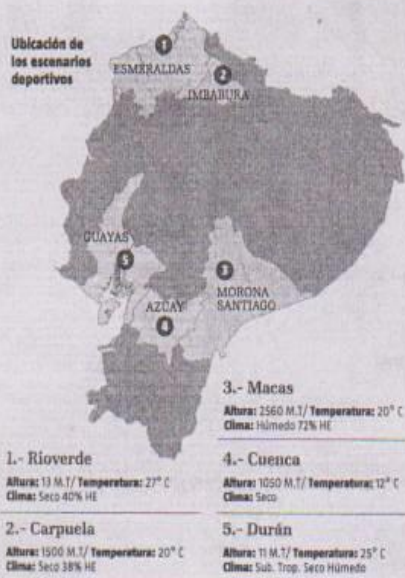
**Los mejores pesistas de la Sub 20 se alistan para Panamericano**  
La Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas (FELP) participará con equipo completo en el Sudamericano y Panamericano Sub 20 en Santiago de Chile, del 24 de julio al 4 de agosto. Los mejores exponentes del último Campeonato Nacional de la categoría realizado en Riobamba irán al certamen. "La selección entrenará hasta el 18 de julio en Cuayaguay y el viaje a Chile será el 20 de este mes", dijo Julio Artaaga, titular de la FELP.

**El domingo finaliza el Campeonato Nacional de MTB en Cuenca**  
Este fin de semana, en la ciudad de Cuenca, se llevará a cabo el Campeonato Nacional de MTB. El evento, el más importante del año para los deportistas del Cross Country y el Down Hill, entregará puntos al ranking internacional. Las pruebas serán juzgadas por comisarios UCI y cuentan con el respaldo y aval de la UCI, FEC, FOA. Las pistas cumplen con todos los requisitos exigidos para esta clase de torneos.



# Los CEAR serán como imán para el turismo deportivo extranjero

La asequible tarifa que tendrán los cinco centros de entrenamiento de alto rendimiento en Ecuador permitirá al país promocionar paquetes turísticos; además la presencia de atletas extranjeros hará que los ecuatorianos tengan mayor roce internacional.



**Equipamiento**

Establecimiento	Rioverde	Carpuela	Macas	Durán	Cuenca
Colegio de fútbol	■	■	■	■	■
Colegio polideportivo baloncesto	■	■	■	■	■
Colegio de fuerza	■	■	■	■	■
Pista atlética	■	■	■	■	■
Cuadrilero de boxeo	■	■	■	■	■
Gimnasio de potencia y fuerza	■	■	■	■	■
Colegio cerrado de fútbol sala	■	■	■	■	■
Cancha de fútbol sintética	■	■	■	■	■
Cancha de fútbol natural	■	■	■	■	■
Colegio de tenis de mesa	■	■	■	■	■
Webódomo	■	■	■	■	■
Patinódromo	■	■	■	■	■
Póligono de tiro	■	■	■	■	■
Diamante de béisbol	■	■	■	■	■
Piscina olímpica	■	■	■	■	■
Piscina recreativa, áreas húmedas	■	■	■	■	■

**Redacción Financiero**  
deportes@elcomercio.com.ec

Los centros de entrenamiento para el alto rendimiento en Ecuador tienen tres objetivos: brindar las mejores condiciones físicas y tecnológicas a los atletas del país; servir como punto "turístico deportivo" para seleccionados del exterior y el roce de deportistas nacionales con foráneos.

Después de varios estudios y análisis geográficos, el Gobierno Nacional decidió respaldar la idea del Ministerio del Deporte para crear los centros de entrenamiento (CEAR).

De los cinco centros, los ubicados en Rioverde (Esmeraldas) y Carpuela (Imbabura) ya están en funcionamiento y son considerados como los mejores de Latinoamérica.

Los tres CEAR que restan: Macas (Tena), Durán (Guayaquil) y Cuenca (Azuay) serán entregados a inicios y finales del próximo año.

La construcción de los centros se basó en temas como altura y humedad, todo con miras a los Juegos Olímpicos Brasil 2016.

La mejor forma de trabajar con los deportistas es creando centros de alto rendimiento y por ello se tomó en cuenta el clima y las características más parecidas al territorio brasileño.

"Se pensó en nuestros atletas, por eso las edificaciones están repartidas en centros de la costa norte, costa sur, región andina, costa centro y Amazonia. Apuntamos a Brasil", dijo José Moncayo, subsecretario de Sostenibilidad del Ministerio del Deporte.

Pero la idea que tiene el Gobierno con los CEAR no solo beneficiará al deportista ecuatoriano para su preparación o masificación del deporte; sino que también, brindará cabida a los atletas extranjeros.

"Con las tarifas más bajas en los hospedajes y alimentación, los CEAR



**Objetivos:**

Optimizar el uso de la infraestructura deportiva existente.

Conectar los CEAR en referentes a nivel nacional e internacional en entrenamiento para el alto rendimiento.

Lograr que la inversión que realiza el Estado en la preparación de los deportistas de alto rendimiento se reinvierta dentro del país.

**Reconocimiento médico**

- Historia clínica
- Exploración
- Exámenes de laboratorio
- Consulta ambulatoria emergente
- Medicina general y traumatología
- Experimento basal y postentreno
- Fisioterapia
- Nutrición
- Odontología



**DESTACADO**

**Los centros están en la costa norte, costa sur, región andina, costa centro y la Amazonia.**

**CIFRA**

**3** ambientes distintos presentan los CEAR en Ecuador: para entrenar en la altura, el llano y la humedad.

del país se posicionarán entre los mejores del continente", aseguró Moncayo, quien estima que el clima estable del Ecuador con centros para entrenar a más de dos mil metros y en el llano a pocos kilómetros favorecerá el arribo de atletas de todo el mundo.

Expertos del deporte a nivel mundial han señalado, en repetidas ocasiones, que el prototipo del deportista ecuatoriano es envidiable y que los centros potenciarán más las capacidades de los mismos.

Sobre la forma de dirigir los cinco centros, el presidente Rafael Correa había dicho que existirá una empresa pública que los administrará.

"Toda la documentación está en la Sanplades (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo), solo restan pocos detalles para trabajar como empresa encargada de administrar los CEAR", señaló Moncayo.

Para promocionar los centros en el país se posicionarán entre los mejores del continente", aseguró Moncayo, quien estima que el clima estable del Ecuador con centros para entrenar a más de dos mil metros y en el llano a pocos kilómetros favorecerá el arribo de atletas de todo el mundo.

Expertos del deporte a nivel mundial han señalado, en repetidas ocasiones, que el prototipo del deportista ecuatoriano es envidiable y que los centros potenciarán más las capacidades de los mismos.

Sobre la forma de dirigir los cinco centros, el presidente Rafael Correa había dicho que existirá una empresa pública que los administrará.

"Toda la documentación está en la Sanplades (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo), solo restan pocos detalles para trabajar como empresa encargada de administrar los CEAR", señaló Moncayo.

Para promocionar los centros en

tre los deportistas foráneos la total de 54% de espacio, es de 40% de la infraestructura está destinada exclusivamente a atletas extranjeros.

"Tenemos dos objetivos: promover al país como un destino turístico ideal para entrenar en altura (es el turismo deportivo) y se quiere presentar a los extranjeros, y albergar a atletas foráneos que servirán para que los nuestros tengan roce internacional. Cuando se va al exterior a un centro de este tipo debe pagarse entre 220 dólares por cada atleta".

Para promocionar paquetes, para visitar los cinco ciudades donde están los centros como parte del servicio de entrenamiento, el Ministerio de Turismo trabaja en conjunto con el de Deporte.

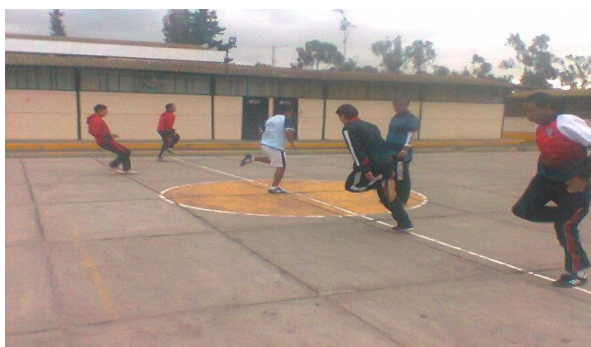
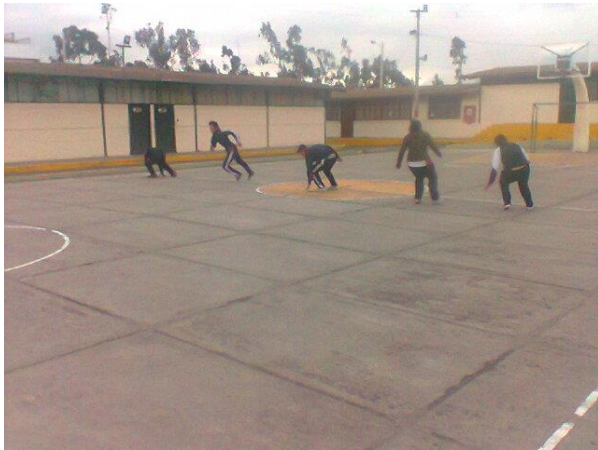
Con la campaña de "Ecuador, destino turístico", ambas partes del Estado esperan formar un país vivo de turismo deportivo.



**Anexo N° 13**  
**Fotos del Curso Cantonal de Voleibol**

























Anexo 14

Diploma entregado al término del Curso

