

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

TEMA:

“CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA”

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Dr. Marcelo Sailema Torres

Director: Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yánez

Ambato - Ecuador

2012

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “**CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA**”, presentado por el Dr. Marcelo Sailema Torres y conformada por: Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque, Dr. Mg. Onofre Heriberto Tasigchana Moya, Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta, Miembros del Tribunal, Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez, Director del Trabajo de Investigación, y presidido por Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. José Antonio Romero
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR DEL CEPOS

Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez
Director del Trabajo de Investigación

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Dr. Mg. Onofre Heriberto Tasigchana Moya
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA”**, nos corresponde exclusivamente a: Dr. Marcelo Sailema Torres, y Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez. Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Dr. Marcelo Sailema Torres
AUTOR

Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez
DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de éste trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de ésta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Dr. Marcelo Sailema Torres

DEDICATORIA

A mi esposa e hijos que son la razón de mi existir.

A mis padres por tener el gusto de compartir mis éxitos profesionales.

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento.

A la Universidad Técnica de Ambato y de manera especial a los tutores de los módulos de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo quienes nos brindaron apertura y orientación permanente durante el ciclo de estudio.

Al “Instituto Superior Tecnológico Hispano Américo” que contribuyó con su valioso aporte a la investigación.

Al Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez Director de la Tesis por su valioso asesoramiento en la realización del presente trabajo de investigación.

EL AUTOR

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL CONSEJO DE POSGRADO DE LA UTA	ii
APROBACIÓN DEL DIRECTOR	iii
AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE CUADROS	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xvi
RESUMEN EJECUTIVO	xvii
SUMMARY	xviii

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA	3
Tema.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización.....	3
Análisis crítico	8
Prognosis	10
Formulación del problema	11
Interrogantes (Subproblemas)	11
Delimitación del objeto de investigación.....	12
Justificación.....	12
Objetivos	15
General	15
Específicos	15

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.....	16
Antecedentes investigativos	16
Fundamentación filosófica	17
Fundamentación legal	18
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE	22
CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL	22
DESARROLLO DE LA ACCIÓN MOTRIZ.....	23
HACIA UNA CLASIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS MOTRICES	25
ESQUEMA CORPORAL	27
EL TONO MUSCULAR	29
PARTES DEL CUERPO	29
LA ACTITUD Y LA POSTURA	29
DESARROLLO DE LA CORPORALIDAD	30
PROCESO DE SELECCIÓN DE TALENTOS	31
BIOTIPO DINÁMICO	32
PERCEPCIÓN ESPACIO – TEMPORAL	34
LA COORDINACIÓN MOTRIZ	37
LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	37
LA COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA.....	37
ELEMENTOS DEL JUEGO (Reglamento oficial de la FIVB 2011).....	38
DERECHOS Y DEBERES DE LOS REPRESENTANTES	40
FALTAS Y SANCIONES	40
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	40
RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO.....	40
GESTO TÉCNICO	41
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	42
POSICIÓN INICIAL BÁSICA.....	42
DESPLAZAMIENTOS	44
FUNDAMENTOS BÁSICOS OFENSIVOS.....	45
GESTO TÉCNICO DE PASE O TOQUE DE DEDOS	45
CAUSAS DE LA MALA EJECUCIÓN DEL PASE DE DEDOS.....	48

GESTO TÉCNICO DEL SAQUE:	49
SAQUE DE ABAJO O SEGURIDAD:	49
SAQUE DE TENIS.....	50
EN POTENCIA:	50
SAQUE FLOTANTE:.....	51
GESTO TÉCNICO DEL REMATE	56
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEFENSIVOS	56
GESTO TÉCNICO DE RECEPCIÓN TOQUE DE ANTEBRAZOS.....	56
FORMACIÓN DE LA PLATAFORMA DE CONTACTO:.....	56
COLOCACIÓN DE SEGMENTOS CORPORALES	57
CONTACTO CON EL BALÓN:.....	57
FUNDAMENTOS BÁSICOS MIXTOS	59
GESTO TÉCNICO DEL BLOQUEO (Puede ser ofensivo o defensivo)	59
POSICIÓN DE PARTIDA:	59
DESPLAZAMIENTO:.....	60
FASE AÉREA.....	60
CONTACTO CON EL BALÓN:.....	61
CAÍDA	61
CAÍDAS Y PLANCHAS.....	62
PLANCHAS	64
GESTOS TÁCTICOS.	64
TÁCTICA INDIVIDUAL	66
TÁCTICA INDIVIDUAL DEL SAQUE	67
TÁCTICA INDIVIDUAL DE LA RECEPCIÓN.....	67
TÁCTICA INDIVIDUAL DEL COLOCADOR.....	68
TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATE	69
TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEO.....	70
TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSOR DE CAMPO.....	71
TÁCTICA COLECTIVA.....	72
ASPECTOS REGLAMENTARIOS	74
SISTEMAS DE ATAQUE.....	76
SISTEMAS BÁSICOS DE ATAQUE.....	77

SISTEMA OFENSIVO 4-2 Simple	77
SISTEMA OFENSIVO 6 – 2.....	78
SISTEMA OFENSIVO 5 – 1.....	79
SISTEMA OFENSIVO 6 – 3.....	79
SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE.....	80
SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE 3 – 2.....	80
SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE 2 – 3.....	80
SISTEMAS DE DEFENSA	81
SISTEMAS DE RECEPCIÓN PARA LA DEFENSA DEL SAQUE.....	81
SEGÚN LA UBICACIÓN DE LOS JUGADORES.....	82
SEGÚN LA UBICACIÓN DEL COLOCADOR	82
SEGÚN EL NÚMERO DE JUGADORES DISPUESTOS A RECIBIR	83
SISTEMAS DE RECEPCIÓN PARA LA DEFENSA DEL REMATE.....	84
TRANSICIÓN ROTATIVA	84
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	85
PROCESOS DE ENTRENAMIENTO	85
PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	86
TRABAJO AERÓBICO	87
TRABAJO ANAERÓBICO	88
SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	88
PREPARACIÓN FÍSICA	90
ENFOQUE TEÓRICO.....	91
ENFOQUE PSICOLÓGICO.....	92
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA COMPETENCIAS OFICIALES.	92
ENFOQUE PSICOSOCIAL	93
EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	94
TEORÍA BIOENERGÉTICA	94
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEPORTIVA.....	95
HIDRATACIÓN	97
HIPÓTESIS.....	98
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	98
Variable Independiente	98

Variable Dependiente.....	98
---------------------------	----

CAPITULO III

METODOLOGÍA	99
ENFOQUE.....	99
MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	99
NIVEL O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	100
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	100
TÉCNICAS DE ESTUDIO.....	101
PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	105
PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	106

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	107
VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	135

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	136
-------------------------------------	-----

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA	138
Presupuesto:	141
RECURSOS HUMANOS	141
RECURSOS MATERIALES.....	141
ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	142
JUSTIFICACIÓN	144
OBJETIVO GENERAL.....	146
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	146
ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	147
FUNDAMENTACIÓN.....	148
Descripción	148
Fundamentación científica	152

EL VOLEIBOL EN EL ECUADOR.	152
VALOR EDUCATIVO DEL VOLEIBOL.	153
PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN.	153
PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL.	154
FUNCIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO:	155
ESTRUCTURA DE CONTENIDOS BÁSICA DEL VOLEIBOL	156
PRIMERA UNIDAD: EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS	157
SEGUNDA UNIDAD: CONDUCTAS PSICOMOTORAS Y PROYECCIÓN ESPACIAL	157
TERCERA UNIDAD: CONDUCTAS PSICOMOTORAS E INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES.	158
CUARTA UNIDAD: COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS.	158
QUINTA UNIDAD: FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL VOLEIBOL	158
SEXTA UNIDAD: FUNDAMENTOS TÉCNICA DEL VOLEIBOL.....	158
SÉPTIMA UNIDAD: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL. ..	159
OCTAVA UNIDAD: FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE VOLEIBOL.	159
ESTRUCTURA DE CONTENIDOS POR ESTÁNDARES DE CALIDAD.	160
DESARROLLO DE LA CONDUCTA MOTRIZ.	161
CAPACIDADES MOTRICES FÍSICAS.	161
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA CONDUCTA MOTRIZ.	161
LA PREPARACIÓN FÍSICA.	162
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.....	163
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	164
LA PREPARACIÓN TÉCNICA (formas de enseñanza)	170
DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Toque de dedos)	173
EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO DE PASE DE DEDOS	173
DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Saque).....	176
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE LOS SAQUES	176
DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Remate)	177
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DEL REMATE.	177
DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Toque de antebrazos)	179
EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO PASE ANTEBRAZOS.	179

DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Bloqueo).....	181
EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO DEL BLOQUE.	181
ASPECTOS TÉCNICOS CAÍDAS Y PLANCHAS	182
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS CAÍDAS Y PLANCHAS.	183
TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (saque)	186
TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (recepción).....	187
TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVO (colocador)	188
TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (remate)	188
TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA (bloqueo).....	189
TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSOR DE CAMPO.....	190
TÁCTICA COLECTIVA OFENSIVA (sistema de ataque)	191
SISTEMA OFENSIVO 4-2 Normal	191
SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE.....	192
SISTEMAS OFENSIVO 2 – 2- 1	192
SISTEMAS DE DEFENSA (saque)	192
SISTEMAS DE RECEPCIÓN PARA LA DEFENSA DEL REMATE.....	193
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL GESTO TÁCTICO	194
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.	196
PREPARACIÓN TEÓRICA.....	197
PREPARACIÓN TÉCNICA.....	197
METODOLOGÍA PARA EL PEA	198
PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL.	200
INTRODUCCIÓN	200
EL PLAN GRÁFICO O PLAN NUMÉRICO	201
MESOCICLOS	203
MICROCICLOS	204
PLAN DE CLASE	205
PLAN ESCRITO.....	210
CONTENIDOS DEL PLAN ESCRITO	211
MACROCICLO ANTERIOR.....	211
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES	211
ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	212

METODOLOGÍA PARA EL MACROCICLO	213
CAPACIDADES FÍSICAS QUE DESARROLLA UN VOLEIBOLISTA .	214
CÁLCULO DEL VOLUMEN DE CARGA DEL MACROCICLO	215
FORMULA PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES	215
METODOLOGÍA PARA DETERMINAR LOS VOLÚMENES E INTENSIDADES	216
CARÁCTER DE LA CARGA.....	216
FECHA DE INICIO Y FIN DE LOS PERÍODOS	217
EXPLICACIÓN DIDÁCTICA DEL PLAN ESCRITO.	220
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL EN %	221
PERÍODOS:	221
ETAPAS:	221
VOLÚMENES EN MINUTOS DE ACUERDO A LOS % ASIGNADOS ...	222
ASIGNACIÓN PORCENTUAL POR TIEMPOS DE PREPARACIÓN Y VOLÚMENES DE TRABAJO EN CADA ETAPA	222
TIEMPO DE CADA MESOCICLO	223
EL TOTAL DE TIEMPO DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA CADA SEMANA.....	223
PLAN DE CARGA DIARIO	224
CICLAJE Y LAS CONSTANTES CORRESPONDIENTES	224
HORARIO DE ENTRENAMIENTO	225
FECHA Y SEDES PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS PREPARATORIAS.....	225
TEST DE PREPARACIÓN Y CONTROL.	226
ORIENTACIÓN GENERALES DEL PROGRAMA	
DE ENTRENAMIENTO	228
Previsión de la evaluación.....	232
BIBLIOGRAFÍA	233
Anexos	237

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1.- Habilidades motrices básicas	24
Cuadro N° 2.- Gesto Técnico	41
Cuadro N° 3.- Causas de la mala ejecución del pase de dedos	48
Cuadro N° 4.- Causas de la mala ejecución del saque	52
Cuadro N° 5.- Causas de la mala ejecución del remate.....	55
Cuadro N° 6.- Causas de la mala ejecución del pase de antebrazos.....	58
Cuadro N° 7.- Causas de la mala ejecución del bloqueo.....	62
Cuadro N° 8.- Tácticas del Voleibol	65
Cuadro N° 9.- Métodos de entrenamiento de voleibol.....	89
Cuadro N° 10.- Nutrición	96
Cuadro N° 11.- Operacionalización de la Variable Independiente	103
Cuadro N° 12.- Operacionalización de la Variable Dependiente	104
Cuadro N° 13.- Fuentes	105
Cuadro N° 14.- Metodología de la enseñanza	171
Cuadro N° 15.- Metodología de la enseñanza	185
Cuadro N° 15.- Modelo Operativo	229
Cuadro N° 16.- Administración.....	231

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1.- Árbol de Problemas	9
Gráfico N° 2.- Red de Inclusiones Conceptuales	19
Gráfico N° 3.- Constelación de ideas de la Variable Independiente	20
Gráfico N° 4.- Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	21
Gráfico N° 5.- Partes que engloban la corporalidad.....	28
Gráfico N° 6.- Croquis ubicación	140
Gráfico N° 7.- Organigrama	151
Gráfico N° 8.- Estructura cíclica del entrenamiento deportivo	202
Gráfico N° 9.- Plan Gráfico	206
Gráfico N° 10.- Plan de carga	208
Gráfico N° 10.- Plan de carga semanal	209

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA”.

Autor: Dr. Marcelo Sailema Torres

Director: Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez

Fecha: 13 de Septiembre del 2012

RESUMEN

La formación inicial de los deportistas en la actualidad, ha sido tomado a la ligera por parte de los docentes, y entrenadores, debiendo en esta etapa cualificar todas esas conductas motrices que el alumno posee, para que puedan ser aprovechadas en la formación de los futuros talentos deportivos. Se trata aquí, de utilizar el voleibol como un medio para crear las condiciones para el éxito de todos los alumnos y desarrollar simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos, que busca la evolución motriz y la amplitud del gesto deportivo.

Frente a la problemática evidenciada en la Institución Educativa es muy lamentable que un plantel de muchos años de trayectoria, no utilicen planificaciones de entrenamiento, por no aceptar los cambios tecnológicos y continuar utilizando métodos empíricos, que poco o nada contribuyen en el desarrollo de las cualidades y capacidades de los deportistas. Por lo tanto es muy importante proponer un programa de conductas motrices básicas del voleibol que potencialice el rendimiento del gesto técnico-táctico de las deportistas.

La información recogida entre maestros, autoridades, estudiantes y deportistas fueron procesados correspondientemente en base al marco teórico, lo cual me permitió inferir que en el plantel educativo existe un total desinterés y desconocimiento de un Programa de conductas motrices básicas de voleibol. Al analizar diferentes programas de conductas motrices, me permitió determinar un Programa Básico de Entrenamiento de voleibol, como alternativa eficiente para satisfacer las necesidades y expectativas de la Institución. Este contiene un Plan Gráfico y escrito que se realiza con un programa tecnológico de Microsoft Excel, el cual permite planificar, implementar y controlar las etapas de trabajo.

Descriptor: Conductas, motrices, psicomotriz, rendimiento, gesto, técnico, táctico, programa, entrenamiento, plan gráfico, plan escrito, plan de cargas.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
CENTER OF STUDIES OF GRADUATE DEGREES
ABILITY OF HUMAN SCIENCES AND OF THE EDUCATION
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING**

FEAR: "VOLLEYBALL MOTOR BEHAVIOR BASIC GESTURE IN TECHNICAL TACTICAL PERFORMANCE OF STUDENTS NINTH YEAR OF HIS PANIC AMERICATECHNOLOGICAL INSTITUTE"

Author: Dr. Marcelo Sailema Torres

Director: Dr. Mg. Cesar Ismael Bohórquez Yáñez

Date: September 13, 2012

SUMMARY

Initial training of athletes today, has been taken lightly by teachers, and coaches, must qualify at this stage all those motor behavior that the student has, so they can be exploited in the training of future sporting talents. It is here, using volleyball as a means to create the conditions for the success of all students and simultaneously develop some basic psychomotor components, which seeks the development and extent of motor sports movements.

Faced with the problems evidenced in the Educational Institution is very unfortunate that a staff of many years of experience do not use training schedules, not to accept technological changes and exit empiric's methods that contribute little or nothing to develop the qualities and abilities of athletes. Therefore it is very important to propose a program of basic motor behaviors that potencialice volleyball performance technical-tactical gesture of athletes.

The information collected from teachers, officials, students and athletes were processed accordingly based on the theoretical framework, which allowed me to infer that on campus there is a total lack of interest and lack of basic motor behaviors Programmed volleyball. By analyzing different motor behavior programs allowed me to determine a basic training program for volleyball, as an efficient alternative to meet the needs and expectations of the institution. This plan contains a chart and written to be performed with a technology program for Microsoft Excel, which allows you to plan, implement and monitor the working steps.

Descriptors: motor, behavior, psychomotor, performance, technical, tactical, gesture, training program, graph plan, written plan, and plan loads.

INTRODUCCIÓN

Las conductas motrices básicas que se han aplicado en las instituciones educativas de nuestro país durante los últimos años, no asume las expectativas cuantitativas y cualitativas en el desarrollo de la acción motriz, esto es evidente al percibir los resultados obtenidos en las diferentes participaciones nacionales e internacionales, en la actualidad la sociedad exige avances deportivos, científicos y tecnológicos.

El nuevo programa deportivo implica un trabajo visionario planificado y que exista un control permanente de autoridades, docentes, padres de familia, y deportistas cada uno cumpliendo las funciones propias de su rol y potenciando el deporte de manera permanente.

Es necesario e importante implementar programas de conductas motrices básicas direccionada a la realidad nuestra que permita romper barreras tradicionales y se convierta en un programa de innovación compartida que ayude a desarrollar un buen ambiente deportivo donde el trabajo en equipo, las relaciones humanas y la preocupación por lograr los objetivos sean la base para el desarrollo y la superación de las instituciones educativas.

Por considerar necesario la aplicación de un programa básico de entrenamiento de voleibol y como estrategia alternativa se asume con enfoque crítico un compromiso de cambio y transformación a través de una investigación en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América. Los aspectos más relevantes e importantes que estructuran la presente investigación se recopila en seis capítulos. El primer capítulo, se considera el Planteamiento del problema, la

Contextualización, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, las Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación, los Objetivos General y Específicos que parte de una realidad del sistema deportivo de la institución educativa.

El segundo capítulo, comprende el Marco Teórico en el que se visualiza las conductas motrices básicas, el rendimiento deportivo en búsqueda de una explicación y comprensión del problema con proyección transformadora.

El tercer capítulo, enfoca la metodología de la investigación parte de la lógica investigativa, técnicas e instrumentos que condujeron a la verificación de la hipótesis.

El cuarto capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas que permiten la verificación de la hipótesis.

El quinto capítulo se refiere a las conclusiones y recomendaciones, donde se especifica las terminaciones a las que se ha llegado en la investigación, también se menciona algunas recomendaciones pertinentes.

El sexto capítulo se enfoca con una visión crítica propositiva, con la hipótesis verificada basándonos en las conclusiones de la investigación presento una propuesta de un programa básico de entrenamiento de voleibol que pretende potenciar el nivel deportivo de la institución educativa.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. Tema:

“CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA”.

1.1.Planteamiento de problema

Contextualización

El deporte es una necesidad del hombre; desde hace siglos, se ha mantenido esta realidad cuerpo sano menta sana, esto identificó a las diferentes razas humanas, la participación de las mujeres en la actividad física ha sido, incluso en la actualidad, menor a la de los hombres. Ellas han tenido que sobrepasar barreras culturales y sociales para incluirse en varias áreas, entre ellas la del deporte. En el año 776 antes de Cristo, en Grecia, el deporte era un espacio netamente masculino, donde las mujeres no podían ni ingresar a presenciar el espectáculo. En 1900, la mujer participó por primera vez en Juegos Olímpicos, pero solo en las disciplinas de golf y tenis. De mil deportistas en aquel año, solo 6 eran mujeres. Con el tiempo se crearon organizaciones femeninas para participar en torneos internacionales, la

mujer fue ganando espacio en el deporte, pero esta ha ido cambiando con el paso del tiempo, los juegos deportivos en equipo como el voleibol y otros ha sufrido un sin número de modificaciones; esto hace que en los países sub desarrollados su nivel deportivo ha ido mermando cada día más, manteniendo en muchos casos solo la cultura deportiva.

Durante los últimos años hemos visto con mucha pena y preocupación, como determinados partidos políticos, tratan de ampliar su base de sustento, no en función de la presentación de programas de gobierno, sino en base a la identificación de las disciplinas deportivas, aprovechándose del fervor deportivo.

Las manifestaciones culturales, la educación y el deporte, deben estar exentos de la actividad proselitista por parte de toda tienda partidista; no se concibe la utilización de estas actividades en una campaña electoral, cuando se complotan equivocadamente una institución deportiva y una entidad seccional, para publicitar la entrega de una dádiva de implementos deportivos a ocho días del sufragio, es una actitud de baja ralea, primero, en contra de los deportistas, y segundo, en menoscabo de la fe popular que espera de las autoridades deportivas independencia y transparencia en sus actos.

De ahí, que la politización y la corrupción van de la mano afectando directamente al deporte, Lo que acontece en la Federaciones Deportivas del país, dan mayor importancia a los deportes que generan ingresos económicos, existe deficiente manejo de las partidas presupuestarias, reciben los recursos económicos en sus

propias cuentas bancarias, el uso inadecuado de los bienes, materiales y otros al utilizar el deporte, para fines personales, sumiendo al deporte en una grave crisis, no solamente financiera, sino más importante aún, en una crisis de valores, ocasionando resentimientos, enfrentamientos, que a lo único que conducen, es a contaminar una actividad del hombre, que desde remotas épocas, se la consideraba necesaria, para mantener la mente sana.

Con el nuevo plan de trabajo propuesto por Sr. Ministro del Deporte José Francisco Cevallos, aspiramos que todo el personal administrativo, técnico, entrenadores y de apoyo sean eficientemente capacitados, evaluados y los resultados estén a la vista del país. El Ministro propone abrir una cuenta bancaria a cada federación con un código que le permita revisar los movimientos bancarios que haga cada Federación, la evaluación de todo el personal y exigir resultados latentes. Danilo Carrera Drouet (Presidente COE), manifiesta que si insiste en cambiar el sistema de transferencia de los recursos económicos, el deporte nacional podría "retroceder 30 años", ¿Cambiar el sistema de transferencia de recursos afectaría a las Federaciones? Claro que afectaría los beneficios particulares y por eso no van a aceptar el cambio, así manipulan los sentimientos deportivos de todos los ecuatorianos, tratando de justificar la negligencia gerencial deportiva. Ojalá se termine con esta manipulación extraña a los objetivos que persigue el deporte.

Las Federaciones Deportivas del país no planifican con sustento científico en mira a potencializar el deporte en todas las disciplinas, ejecutando campañas masivas en todas las provincias con personas especializadas para descubrir nuevos

talentos deportivos, con una edad promedio de diez años, como indica la parte científica, de esa forma podemos desarrollar en ellos, conductas motrices básicas que permitan fortalecer el deporte en el futuro.

Los especialistas (sicólogos, entrenadores, siquiabras, fisioterapistas, educadores, profesores de cultura física), que estudian la sicología deportiva y parte del cuerpo humano, encuentran que los juegos en equipo como el voleibol desarrolla una energía positiva en el hombre, pero aun así no ha sido tratado como un deporte de alta competición, como el fútbol, básquet y otros, relegando definitivamente todo tipo de oportunidades de competición en todas las categorías y niveles, dejando en el olvido un proceso sistemático de aprendizaje de las conductas motrices básicas del voleibol, siendo la parte fundamental para alcanzar un nivel deportivo óptimo, perdiendo grandes oportunidades los deportistas de nuestro país, quizá por falta de inversión económica o por no tener un planificación adecuada de entrenamiento, que coadyuven al desarrollo deportivo de nuestra nación.

Nuestra provincia Tungurahua no es la excepción, las federaciones deportivas, incluido las federaciones estudiantiles conjuntamente con sus directivos de turno no han tomado con seriedad esta disciplina deportiva del voleibol, esta actitud a hecho que los y las estudiantes sean excluido de este deporte de equipo, porque no existen campeonatos locales peor aún nacionales que permitan demostrar sus gestos técnicos tácticos en la competencia.

El origen del bajo rendimiento deportivo se debe a varios factores interactuantes,

como:

- La organización institucional que maneja el (COE) es obsoleta ya que se desarrolla sin misión - visión del futuro, sin planificación a largo plazo.
- La transferencia de los recursos económicos son depositados en cuentas privadas de las federaciones deportivas
- Los recursos destinados para la federación deportiva estudiantil, son mínimos e invertidos de acuerdo a los beneficios particulares.
- En la formación de entrenadores, que se insertan al sistema deportivo, no ha existido políticas coherentes en la capacitación, que debería ser permanente ha sido netamente coyuntural, sin seguimiento y de poca significación.
- En cuanto a la participación estudiantil, no existe el apoyo y responsabilidad total de las autoridades de las instituciones educativas y las federaciones estudiantiles de cada provincia.
- Las asignaciones presupuestarias para las federaciones deportivas estudiantiles están centralizados, en muchos casos los propios padres de familia aportan económicamente para solventar estos gastos
- La comunicación entre la institución educativa y la federación estudiantil es de corto alcance.
- Las autoridades del plantel no generan una inversión económica para las disciplinas deportivas por equipo especialmente al voleibol, creando un gran desinterés profesional.
- En un alto porcentaje del cuerpo colegiado desconocen la aplicación y el desarrollo de las conductas motrices básicas en los educandos.

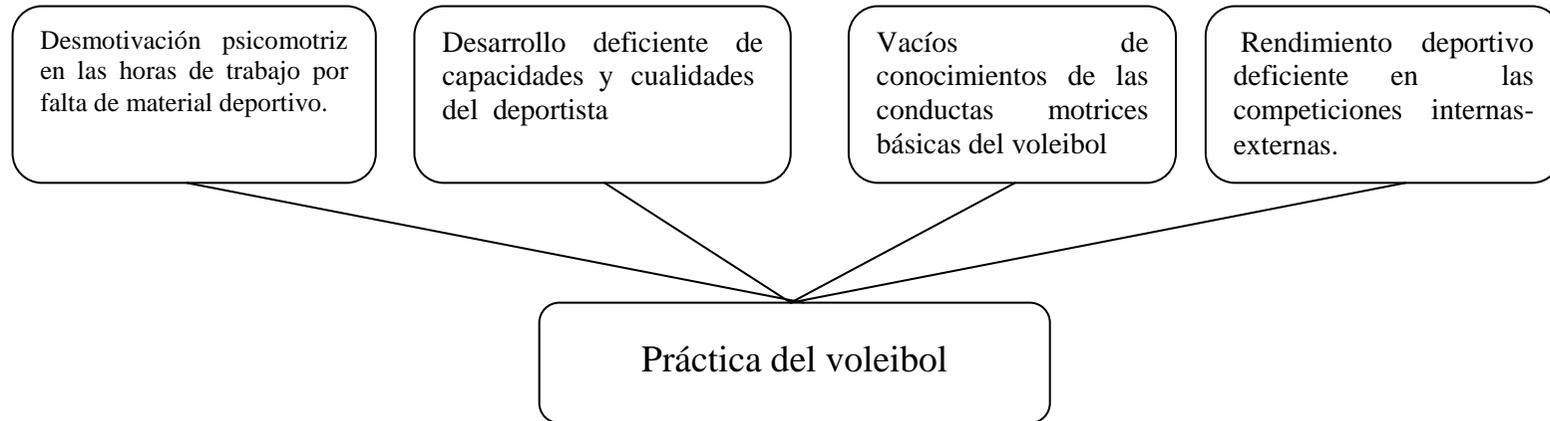
Este análisis global se reproduce en el **Instituto Superior Tecnológico Hispano América** en el que se desconoce el proceso de elaboración y aplicación de las conductas motrices básicas del voleibol, que permita transformar el rendimiento deportivo en las estudiantes para conseguir nuevas glorias en el futuro.

El Instituto Superior Tecnológico Hispano América, es un plantel con estudiantes de género femenino, tal vez es la justificación más idónea de la no inducción del voleibol en el plantel, las estudiantes con gran razón desconocen de las conductas motrices básicos del voleibol, pero un gran grupo de alumnas demuestran un potencial motriz que no ha sido explotado por falta de una planificación específica deportiva, esto ha conllevado, a que las pocas participaciones estudiantiles demuestren un bajo nivel deportivo, en otros casos las deserciones de las competencias o simplemente no participan.

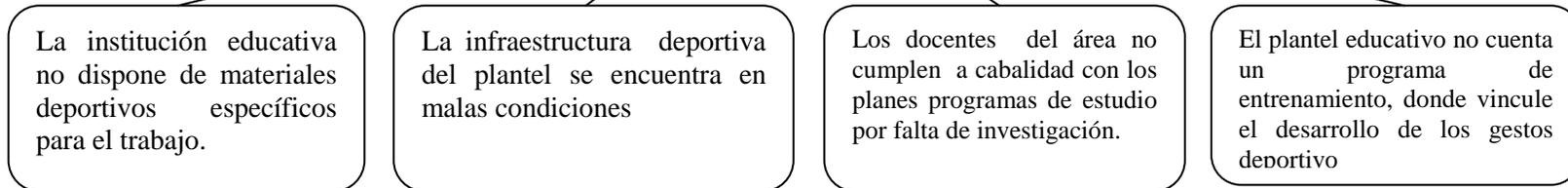
1.1.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Para hacer un análisis crítico del problema es beneficioso utilizar el método árbol de problemas:

EFEKTOS



CAUSAS



*Gráfico N° 1.- Causas y efectos de la problemática.
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres*

El Instituto Superior Tecnológico Hispano América, desde hace 78 años viene trabajando en la tarea de formar y capacitar en forma absolutamente libre y gratuita a grupos de adolescentes, el prestigio se lo ha ganado a lo largo de los años, sin embargo como en la sociedad ha incrementado los problemas educativos, las autoridades de turno de la institución no han dotado de materiales específicos para cada una de las disciplinas deportivas siendo esto un problema para los docentes, alumnas, entrenadores y para el mismo proceso de enseñanza aprendizaje.

Esto conlleva a que las señoritas alumnas de la institución educativa no tenga conductas motrices básicas tanto teóricas como prácticas que permitan un normal desarrollo del rendimiento del gestos técnico táctico del voleibol, causando en las deportistas total desmotivación y deficientes resultados, generando un bajo rendimiento deportivo en las pocas participaciones a nivel estudiantil.

Por lo tanto es necesario implementar un programa de actividades motrices básicas del voleibol, siendo beneficiadas directamente las estudiantes en varios aspectos, físicos, emocionales, intelectuales y motrices.

1.1.3. PROGNOSIS

De no tomar en cuenta y buscarle solución al problema actual que la institución educativa Hispano América está pasando por el poco apoyo de las autoridades de turno a las disciplinas deportivas en especial al voleibol, seguiremos

acrecentando, un aprendizaje limitado, alumnas con poco interés de participación deportiva, y un nivel de rendimiento no aceptable, para las expectativas de la sociedad; por lo tanto, las beneficiadas de este proyecto serán directamente las estudiantes del plantel por alcanzar un nivel adecuado en el desarrollo de las destrezas habilidades y capacidades motrices.

1.1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo las conductas motrices básicas del voleibol inciden en el rendimiento del gesto técnico táctico de las estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América?

1.1.5. INTERROGANTES

- ¿Cuál es la incidencia de las conductas motrices básicas del voleibol en el rendimiento del gesto técnico táctico de las estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América?
- ¿Cuáles son los gestos técnico táctico que deben desarrollar las estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América?
- ¿Con qué métodos, técnicas y estrategias se trabajará para mejorar el gesto del rendimiento técnico táctico de las señoritas estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América?

1.1.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Tiempo

Año lectivo 2011-2012

Espacio

Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Parroquia Huachi Loreto, calles Bolivariana y Chimul, Instituto Superior Tecnológico Hispano América.

1.2. JUSTIFICACIÓN

De acuerdo a la investigación exploratoria realizada en la institución de estudio, por medio de encuestas, observaciones y vivencias permite destacar situaciones carenciales, que exigen el cambio, mediante una nueva propuesta de conductas motrices básicas:

En la institución educativa no existe una cultura deportiva que ayude a la planificación, organización, control y evaluación, que conlleve a la solución inmediata o mediata de los problemas que afectan al proceso deportivo.

Es importante que la institución educativa abandone progresivamente los esquemas tradicionales deportivos, para convertirse en plantel activo, dinámico,

prospectivo, líder en cada una de sus actividades deportivas.

Esta conducta motriz básica será un instrumento de apoyo que oriente la actividad deportiva para fortalecer el crecimiento institucional.

Actualmente en los deportes de conjunto en especial el voleibol se puede partir con sustento científico práctico a partir de los diez años edad, donde se direcciona el P.E.A. para desarrollar las cualidades y capacidades básicas del deportista.

La práctica deportiva del voleibol se ha desarrollado como una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de los estudiantes, como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo.

Las conductas motrices básicas del voleibol, promoverán cambios de conducta intelectuales-motrices, que permitirá a los educandos tener momentos competitivos de distracción y disminuir sus preocupaciones estudiantiles, con visión de convertirlos en personas con inteligencia emocional y motriz, es decir, que no dimensionen sus problemas y los procuren resolver con madurez, libertad, aciertos, dentro y fuera del campo deportivo y obtener excelentes resultados antes, durante y después de un campeonato intercolegial.

Esta acción motriz, concientiza positivamente en la formación de las personas, es un deporte libre de contactos, agresiones físicas y se juega en equipo, palpando claramente un alto grado de autoestima, solidaridad y constancia, que lo ponen en

manifiesto con este tipo de deporte.

Se puede reconocer características motrices básicas en el educando que nos permitan, establecer, métodos, técnicas, estrategias y herramientas, que ayuden a las estudiantes la asimilación de los gestos técnicos tácticos del voleibol y superar este problema socio-educativo.

Este trabajo en el futuro generará un alto impacto en el sistema educativo porque permitirá el trabajo individual y colectivo de los gestos deportivos en los diferentes eventos.

Los beneficiarios de esta investigación serán directamente las alumnas del noveno año del Instituto Superior Tecnológico Hispano América, existiendo un gran interés y apoyo por parte de los docentes, padres de familia, autoridades del plantel por el incremento de este proyecto, con el único fin de lograr un cambio significativo productivo en el deporte.

Por lo tanto es necesario manifestar que esta investigación es factible realizar porque se cuenta con los medios científicos básicos adecuados, tanto en los recursos humanos, materiales y tecnológicos, que afecta el aspecto axiológico, social, psicológico y emocional en las estudiantes

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

- Determinar las conductas motrices básicas del voleibol en el rendimiento del gesto técnico táctico en las estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar las conductas motrices básicas del voleibol que poseen las señoritas estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América.
- Analizar los diferentes gestos técnicos tácticos aplicables a las señoritas estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América.
- Proponer un programa de las conductas motrices básicas del voleibol acorde a las necesidades de las estudiantes y a las expectativas de la Institución.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La práctica deportiva del voleibol se ha desarrollado como una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de los estudiantes, como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo.

Luego de un análisis minucioso se ha comprobado que en la Universidad Técnica de Ambato existe una tesis de voleibol sobre mejoramiento y fundamentos del voleibol, realizado en la facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Cultura Física, siendo el autor: Acosta Torres Darwin Salomón estableciendo algunas conclusiones:

El desarrollo de los fundamentos del voleibol permite la asimilación sistemática técnica en cada uno de los deportistas de la institución educativa. Para el desarrollo de esta actividad se debe poseer una infraestructura adecuada que motive el trabajo del deportista.

Las conductas motrices básicas del voleibol se contempla, en una investigación en el actual sistema educativo por un grupo de profesionales que coleccionan el deporte formativo, los autores es un grupo de estudio kinesis radicados actualmente en Colombia.

En países europeos especialmente en España existe un programa de Unidades Didáctica de iniciación al Voleibolen el aspecto técnico táctico. En el caso de este deporte, la iniciación viene acompañada de otros condicionantes como son el desarrollo de lashabilidades motrices básicas (desplazamientos, coordinación, equilibrio, saltos, giros, lanzamientos,golpeos), las complejas (combinación básica), la condición física(resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) y el desarrollo social ya que estamos ante uno de los pocos deportes de equipo, donde el contacto personal con el contrario no existe. Sin embargo tomaremos como base científica todos estos materiales bibliográficos, para la ejecución de esta investigación, que es de carácter original.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La ciencia y el conocimiento se encuentran en constante cambio por tal razón las instituciones educativas deportivas, tiene en sus manos la misión de formar alumnos críticos propositivos donde la comunidad educativa se involucra directamente en la adquisición de nuevos paradigmas y la construcción permanente de nuevas estructuras cognitivas, donde el saber pensar, actuar, criticar sea el sustento práctico del sujeto.

En la práctica del voleiboldebe existir una interacción social de toda la comunidad educativa donde se relaciona experiencias, vivencias, valores, normas, metas,lo cual en la última instancia determina las actitudes sociales de las personas, reconociendo las diferencias de cada alumno, porque el aprendizaje es distinto.

Este trabajo investigativo se fundamentará en el método dialéctico porque es un proceso en continuo cambio y reordenamiento sustentado en la actividad práctica entre el sujeto y objeto, a través del mismo se buscará la solución a este problema deportivo educativo.

La ética y la filosofía permite que el sujeto tome conciencia de los valores humanos, buscando una cultura deportiva de paz y armonía entre la colectividad, eliminando así la exclusión social deportiva.

La organización de las estructura cognitivas de las alumnas, se encuentran en una etapa de cambios permanentes en el campo emocional, corporal, motriz y social, siendo el deporte en conjunto la mejor opción para una buena formación personal.

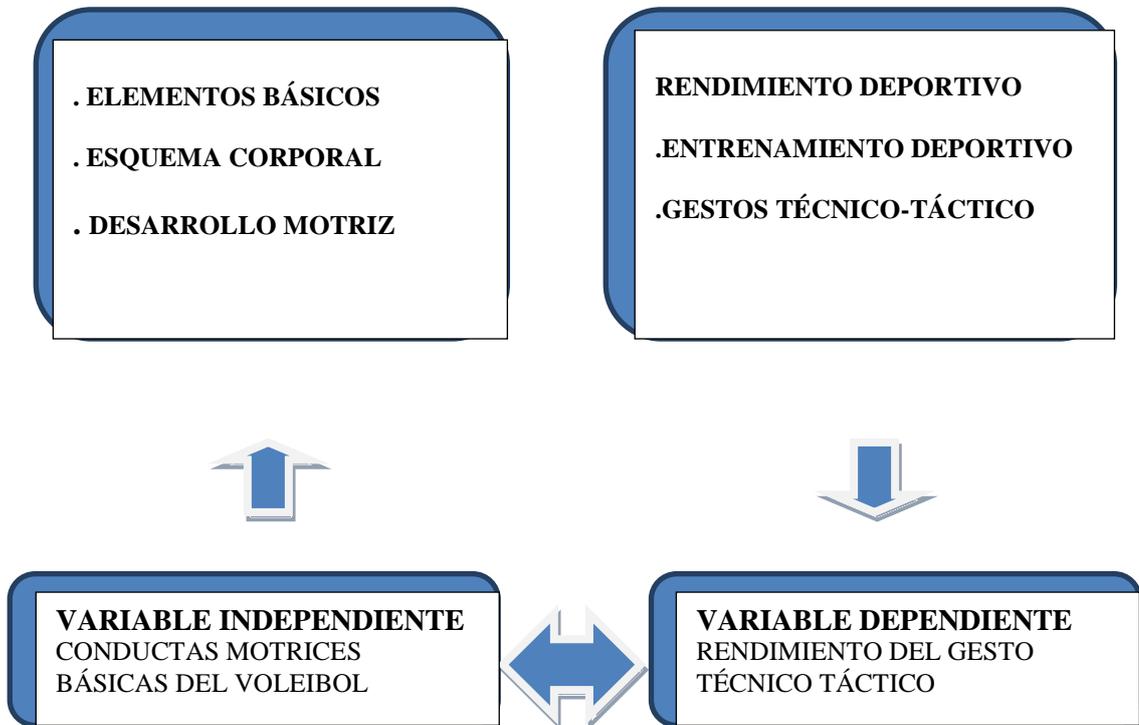
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El siguiente trabajo de investigación se encuentra amparado en la Constitución de la República del Ecuador, ley del deporte.

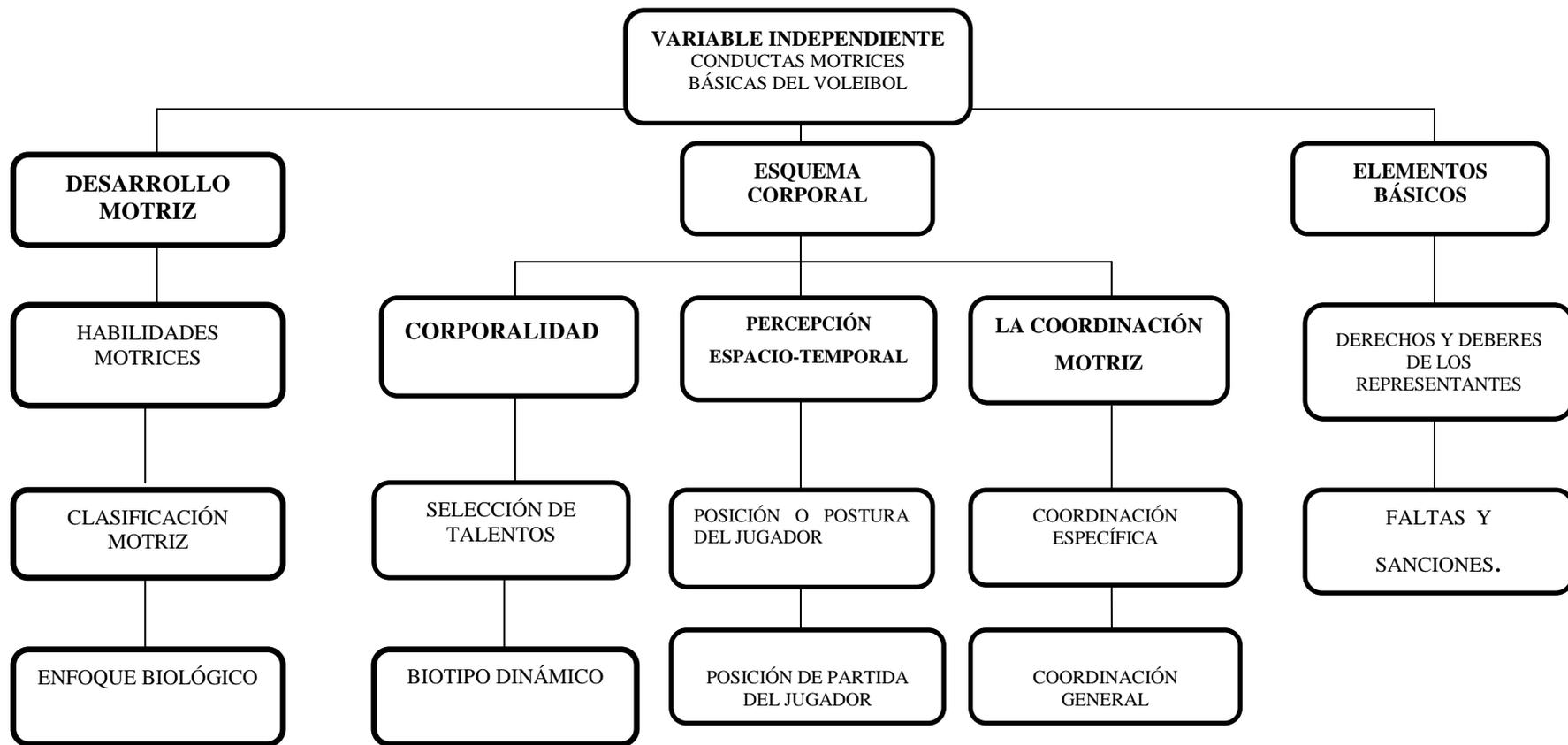
Artículo 381

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.

Categorías fundamentales



*Gráfico N° 2.- Red de inclusiones conceptuales
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres*



*Gráfico N° 3.-Categorías fundamentales de la variable independiente:
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres.*

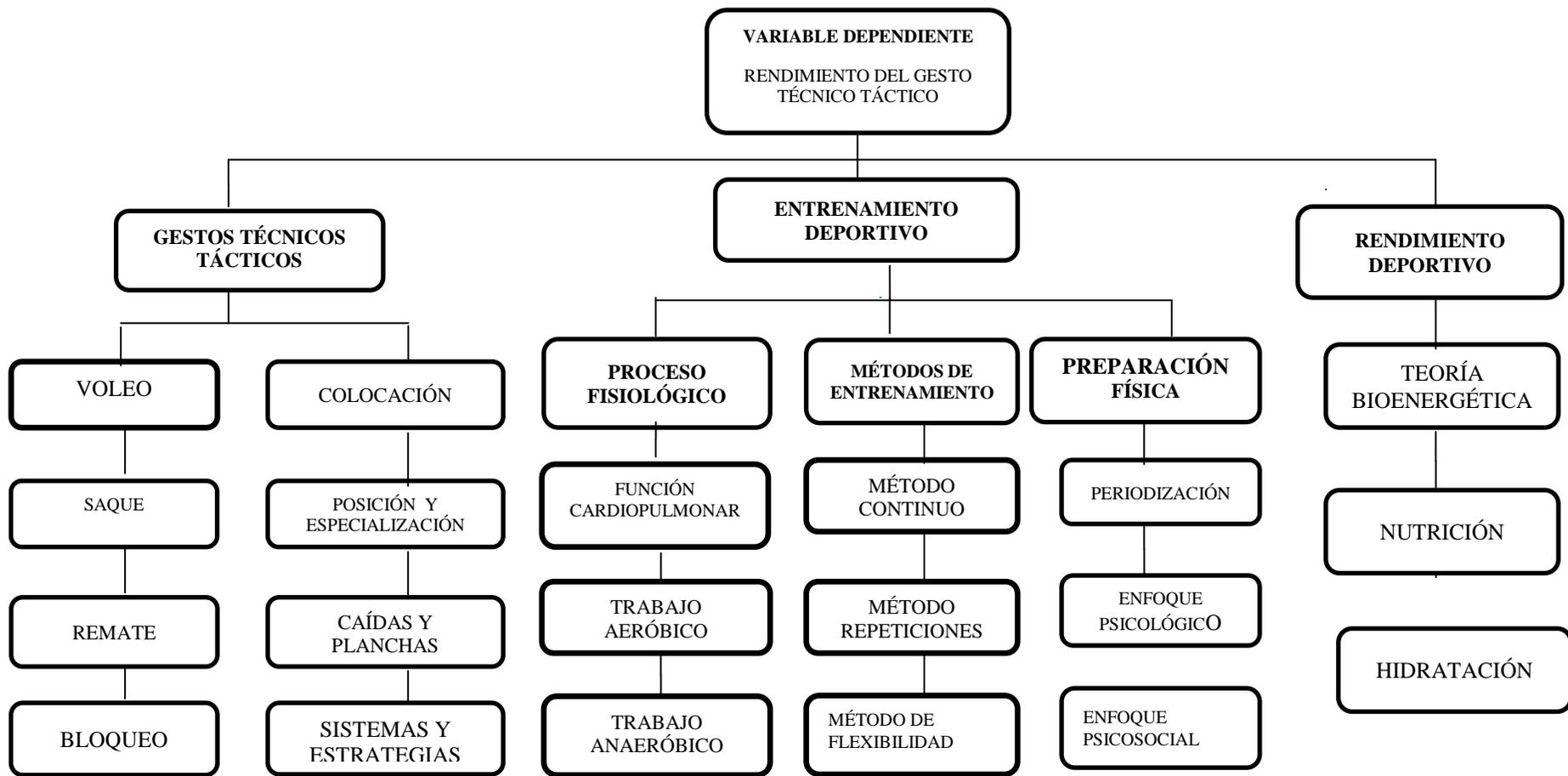


Gráfico N° 4.- Categorías fundamentales de la variable dependiente:
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES VARIABLE INDEPENDIENTE:

2.4.1. CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL

Texto Manual de Educación Física y Deportes (2009: 43) Es un conjunto de cambios y transformaciones motrices que un individuo experimenta durante la vida como resultado del proceso del crecimiento, maduración y aprendizaje. La adquisición de estos patrones motores y habilidades motrices permite una mayor agilidad para emplear en los deportes por equipo. Ya hemos visto cómo delimitaba P. Parlebas (1981) la acción motriz, manifiesta que era el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios individuos actuando en una situación motriz determinada, y que la misma se manifestaba por los comportamientos observables, lo que hace necesario hablar de acción motriz y no únicamente de acción. Nosotros consideramos que el término acción por sí solo no define con claridad nuestro ámbito de estudio, sino que se hace necesario hablar de acción motriz, dado que es el comportamiento motor observable, manifestado conjuntamente con bases subjetivas. Por lo que sus rasgos caracterizadores son los siguientes:

- Intencionalidad.
- Capacidad de movimiento.
- Interacción con el medio físico social y que se dé en un espacio y un tiempo.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN MOTRIZ

Todas las funciones orgánicas tienen períodos de maduración, de optimización, de mantenimiento y luego, de declinación. Según algunos autores, los cambios que acompañan al niño y al adolescente deportista en su crecimiento y desarrollo motriz se relacionan con la habilidad motora.

La habilidad motora: El desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. Los patrones básicos fundamentales son formas elementales del movimiento que comprenden a las actividades locomotrices (caminar, correr, saltar, galopar, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.), las actividades no locomotrices (balancearse, estirarse, inclinarse, girar, empujar, doblarse, traccionar, colgarse, equilibrarse, etc.), en las que sólo alguna parte específica del cuerpo es movida y las manipulativas o proyectivas, en las cuales se mueven objetos (arrojar, lanzar, atrapar, patear, recepcionar, batear, driblear, etc.). Estas actividades están presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen las técnicas específicas. Generalmente la mayoría de las habilidades motoras fundamentales se desarrollan a los 6-7 años de edad, aunque los patrones de madurez de algunas de estas habilidades no se desarrollan hasta más tarde. El desarrollo motor en la infancia y niñez está relacionado con la maduración neuromuscular, el rápido crecimiento del sistema nervioso y consecuentemente, la

mielinización. Una vez que los patrones básicos de movimiento están establecidos, el aprendizaje y la práctica son factores que influyen significativamente sobre la competencia motora, además de las características de crecimiento y maduración del niño. Posteriormente, la actividad motora requerirá el esfuerzo del vigor o fuerza, la potencia y la velocidad. La habilidad motora aumenta con la edad, tanto en varones como en mujeres, hasta los 18 años, aunque en estas últimas tiende a estabilizarse hacia la pubertad, lo que se debería a las diferencias hormonales entre ambos sexos. *El período ideal para el aprendizaje motor es el comprendido entre los 8 y los 12 años de edad.*

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

CONDUCTAS BÁSICAS	HABILIDADES MOTRICES	EDAD
MOTRICIDAD	-Sostenerse lado izquierdo derecho gatear -Andar, marchas.	3 meses a 1 año 1 – 3 años
LOCOMOTRICES	-Andar, Correr, Saltar (variaciones), Galopar, Desplazarse, Rodar, Pararse, Impulsarse, Botar, Caer, Esquivar, Trepar, Subir, Bajar	3 – 7 años
NO LOCOMOTRICES	-Balancearse, Inclinarsse, Estirarse, Doblarse, Girar, Retorcerse, Empujar, Levantar, Traccionar, Colgarse, Equilibrarse.	3 – 8 años
PROYECCIÓN RECEPCIÓN	-Recibir, Lanzar, Golpear, Atrapar, Driblar Despejar.	8 – 12 años

*Cuadro N° 1.- Habilidades motrices básicas
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres*

HACIA UNA CLASIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS MOTRICES

Uno de los criterios básicos para poder determinar lo que es una ciencia y su objeto de estudio es el de discernir qué tipo de acciones o situaciones pertenecen a su ámbito y cómo clasificarlas. Tanto para delimitar las acciones o situaciones propias de una ciencia como para establecer su clasificación se hace necesario determinar los criterios en que se basa o fundamenta, por las acciones de posición y actuación son:

- a) Acciones cuya movilidad es manifiestamente perceptible por los sentidos y que implican casi siempre algún tipo de desplazamiento.
- b) Acciones que se presentan a nuestros sentidos como caracterizadas por una inmovilidad aparente.

De la combinación entre el criterio de incertidumbre y la presencia o ausencia del otro u otros se establecen grupos o categorías diferentes, por nuestra parte, en este momento estamos trabajando para establecer una clasificación de las conductas motrices partiendo del criterio que determinan los que consideramos como rasgos caracterizadores de las actividades que son objeto de nuestro estudio:

- La acción motriz.
- La interacción con los otros participantes.
- Los condicionantes de reglas.
- La decisión o comportamiento estratégico.

Mi pretensión es ofrecer una serie de elementos que pueda conducir a la discusión y al análisis y que, siendo pertinente, se oriente hacia la lógica interna de la conducta motriz.

Se trata de utilizar el voleibol como un medio para crear las condiciones para el éxito de todos los alumnos y desarrollar simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos, esquema corporal, percepción espacio – temporal, coordinación motriz y reglamentación deportivos que busca la observación de la evolución motriz y la amplitud del gesto deportivo.

La acción motriz en el deporte.- Son acciones cuya movilidad es manifiestamente perceptible por los sentidos y que implican casi siempre algún tipo de desplazamiento. Los beneficios de la acción motriz a lo largo de la vida son indiscutibles, tanto en el plano físico como en el psicológico, social y moral. Hay quienes afirman que la participación de los niños y los adolescentes en deportes individuales o colectivos no es, en sí misma, ni buena ni mala. La experiencia positiva o negativa no estará dada por la participación en sí misma, sino por la manera en que los adultos imparten esa experiencia y al interjuego de muchos factores mediadores como el individual, familiar, los padres, entrenadores y la sociedad.

La actividad física y la conducta motriz.- Son acciones que se presentan a nuestros sentidos como caracterizadas por una inmovilidad aparente. Tanto la actividad física como el entrenamiento están en el centro de los compromisos

motores y que de alguna manera debemos tener en cuenta en el organismo. La actividad física y conducta motriz, la noción de energía debe ser abordada como significación, inmersa en un mundo de signos, si queremos llegar a comprenderla. La identificación entre energía y actividad física, tan en boga en la actualidad en el ámbito del deporte y de la actividad física, conduce a privilegiar a los modelos mecánicos (cuerpo máquina simple, termodinámica, cibernética).

Como dice B. Doring (1992), debemos hablar de conductas motrices y energía en vez de energía y conductas motrices, ya que son las conductas motrices las que nos llevan al análisis de la energía. La conducta motriz es una relación significativa que se forma fundamentalmente de la relación con el medio, los objetos y los otros. Debo llegar a la conclusión de que actividad física, la conducta motriz es necesario hacer una transformación radical de la gran mayoría de los conceptos de uso, de manera que se acepte que no se enseñan tareas, gestos, fragmentos de habilidades, montajes comportamentales, sino estructuras, reglas, principios organizadores de nuestros movimientos.

ESQUEMA CORPORAL

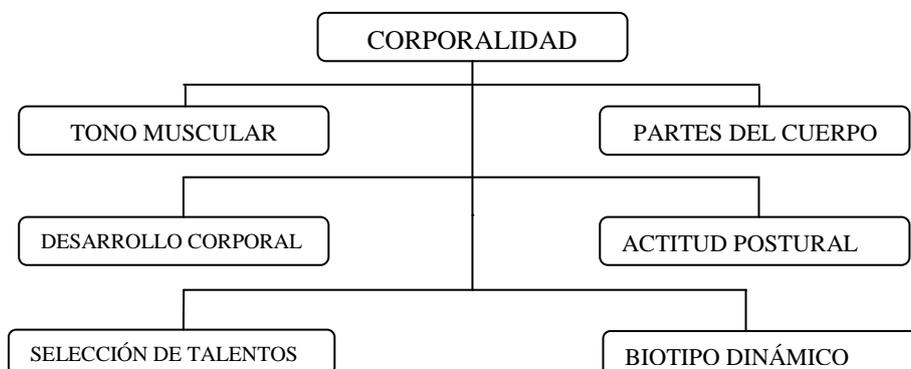
El conocimiento inmediato de nuestro propio cuerpo, sea en estado de reposo o movimiento en función de la interrelación de sus partes sobre todo de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean, es de gran importancia para el futuro desarrollo técnico – táctico del jugador del voleibol principalmente en los aspectos que vamos a analizar.

A continuación da citas de diferentes autores que indican los objetivos del esquema corporal.

- (Le Boulch, 1981). “Tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo”
- (Conde, 1997). “Saber localizar los distintos segmentos corporales tanto de su cuerpo como del otro”
- “Reconocer la simetría corporal” (Varios, 1990).
- “Reconocer las dimensiones corporales” (Varios, 1990).
- “Descubrir las posibilidades de movimiento de las diferentes partes del cuerpo a través de las articulaciones” (Varios 1990).

PARTES QUE ENGLOBALAN LA CORPORALIDAD

“Texto Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas”.
2001. En la acción y en el conocimiento corporal desatacamos el papel fundamental de las partes del cuerpo, la actitud y la postura, la literalidad, la relajación y respiración.



*Gráfico N° 5.- Partes que engloban la corporalidad
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

EL TONO MUSCULAR.

Es un elemento importante en la percepción, el conocimiento, la acción y control corporal, el tono muscular es la función que tiene los músculos, por los que mantiene un grado de tensión con un gasto de energía mínimo sin apenas ocasionar cansancio al cuerpo.

PARTES DEL CUERPO.

Cuenca Rodao (1986).- Para que los niños vayan percibiendo y trabajando su tono muscular es importante que vayan conociendo las partes de su cuerpo, deben además saber cuáles son las posibilidades de utilización y tener control de ellas tanto en situaciones dinámicas como estáticas.

LA ACTITUD Y LA POSTURA

El control y la postura son dos factores importantes en el desarrollo de la corporalidad, teniendo en cuenta determinadas posiciones se estará en mejores condiciones para realizar unas u otras actividades. La actitud podemos diferenciarla:

-(Lapierre, 1978). En el modo de reacción personal a las acciones de la gravedad -
(LeBouch, 1982) Se considera más general y relacionada con la personalidad del sujeto, como consecuencia de su desarrollo psicobiológico.

- Castañar y Camerin (1991), García Ruso (1997). La postura la consideraremos más mecánica y específica, debido a su adquisición voluntaria en un momento determinado y con un fin.

Para una buena regulación de la postura y de la actitud debemos de poseer una función tónica equilibrada. Una actitud normal se entiende como aquella que es habitual, cómoda y susceptible de ser mantenida con un mínimo de fatiga y sin peligro de producir desequilibrios corporales.

DESARROLLO DE LA CORPORALIDAD

Según Vayer (1977) y Wallon (1979) para partir de una idea de qué es corporalidad podemos considerar el cuerpo como un elemento básico indispensable para la construcción de la personalidad del niño y adolescente, a través de conocer su propio cuerpo puede tener relación con el medio.

Ley cefalocaudal.- la percepción, el conocimiento y el control corporal, comienzan a asimilarse principalmente en la cabeza para posteriormente extenderse hasta las extremidades. Mediante esta ley se consigue tener un dominio del cuerpo en situación de movimiento la cual nos aportará una coordinación general de nuestros movimientos.

Ley proximodistal.- considera que el desarrollo sigue el camino desde los elementos más centrales del cuerpo, hasta la periferia de este. Y mediante

la manipulación de diversos elementos del medio, se produce la maduración hasta llegar al punto de que el sujeto es capaz de realizar diversos golpes, lanzamientos, recepciones, etc. Es posible gracias a la existente coordinación óculo manual.

PROCESO DE SELECCIÓN DE TALENTOS

(López J. 1991) La realidad del deporte de competición, y en nuestro caso del Voleibol, nos lleva a un planteo del entrenamiento en la iniciación con edades tempranas, que si no se opone al aspecto pedagógico del mismo, sí al menos está condicionado por la búsqueda de altos rendimientos, y ha generado la necesidad de elaborar y llevar a cabo una serie de pruebas encaminadas a la detección temprana y posterior selección de los llamados talentos deportivos. Concepto que hace referencia a aquellos jóvenes deportistas que poseen cualidades potenciales para destacarse en una determinada disciplina deportiva. Y para definir literalmente talento; es el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo.

(Bompa, T. 1987) Existen básicamente dos métodos para la selección del talento deportivo

Selección natural o pasiva. Se basa en la obtención de talentos de forma natural, por azar, sobre la base de una gran masa de población deportista. Generalmente es la forma que emplean los clubes que tienen como prioridad la masificación de la actividad, y por consecuencia de ésta, obtener ciertos jugadores de proyección.

Selección sistemática. Con un marco científico se realiza la identificación de talentos en edades tempranas y su posterior orientación y selección. Y esta instrumentación está asociada a los Programas permanentes de Selecciones o de Desarrollo Deportivo encarado por entes nacionales y / o regionales.

BIOTIPO DINÁMICO

El ideal debe estar dentro del concepto de acto-mesomórfico, o sea el chico longilíneo y muscularmente potente. En una evaluación visual e indirecta, (está es la primera a nuestro alcance), debemos establecer y considerar aspectos de relevancia.

- Tren inferior más largo que el tren superior (en la velocidad de crecimiento lo primero en madurar es el tren inferior).
- Cintura escapular más ancha que la cadera. (Eleva a su centro de gravedad y equilibrio, favoreciendo al salto)
- Equilibrio postural. (Relación armónica entre cadena protagonista y antagonista, prevención de lesiones futuras, en su generalidad de orden tendinoso)
- Tonicidad muscular general (evidencia de calidad de fibra muscular, es importante desde que situación inicial se parte para su futuro desarrollo)
- Reconocimiento de su propio esquema corporal (aspectos directos para su habilidad motora y destreza)

- Peso corporal con relación a la altura y edad (Altura-110)
- Visión ocular no menor a 8/10 (es importante para poder tener buena lectura de trayectorias del balón)
- Perfil Psicosocial equilibrado (permite su interacción con un entorno determinado)

Rematadores principales.- Los que definitivamente son más eficaces, normalmente se deben a sus características físicas (talla, reacción, etc.), proporcionando a manera de ejemplo:

Varones: de 1.85 a 1.95 m. aproximadamente.

Mujeres: de 1.75 a 1.85 m. aproximadamente.

Colocadores.- Por lo expuesto y en relación a los rematadores, no es muy alto, pero tiene mucho resorte, es muy ágil, rápido y hábil y de reacción muy viva, tienen una visión periférica muy buena y es capaz de resolver rápidamente problemas y de tomar decisiones al instante. Es generoso, abnegado, altruista, tiene mucha concentración en el juego y se adapta fácilmente a la competición.

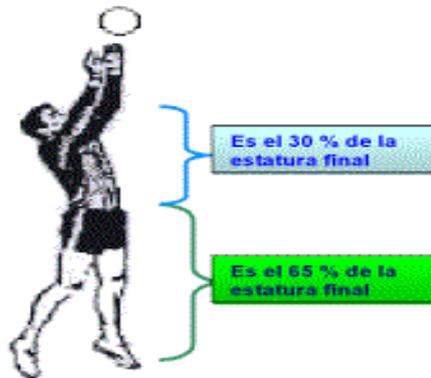
Varones: de 1.85 a 1.95 m. aproximadamente.

Mujeres: de 1.75 a 1.85 m. aproximadamente.

Los puntos mencionados dan una primera idea general del posible biotipo que tenemos frente a nosotros. El cual tendrá una tendencia en su futuro inmediato que

debemos considerar (estudio cine antropométrico)

Figura: el biotipo



Nota: Los porcentajes son aproximados

www.efdeportes.com/efd40/biotipo.htm

PERCEPCIÓN ESPACIO - TEMPORAL

La eficacia en el desarrollo de las distintas acciones deportivas va a depender en gran medida, del grado de conocimiento espacial y sus relaciones temporales dentro del contexto en el cual se desenvuelva el niño y adolescente. Conocer a la perfección la relación espacial que guardan los diversos integrantes dentro de una situación deportiva, percibir e intuir con claridad las trayectorias descritas por móviles en el espacio, tener integradas respuestas de anticipación y coincidencia, le van a permitir poder resolver tareas en función de la ocupación eficaz que lleve a cabo de los diferentes espacios.

Debido a las dimensiones del terreno de juego, la distribución de los jugadores y el ritmo de juego, los desplazamientos en este deporte son cortos y rápidos, siendo realizado siempre en función de las trayectorias del balón: en su recepción y en la

preparación de la siguiente fase de juego, lo que hacen que estos varíen en velocidad de acuerdo a la primera o segunda acción a realizar. Mediante el aprendizaje de los ejercicios de lateralidad se puede efectuar acciones de una manera más adecuada y eficaz, nos permitirán llegar a la posición del balón en el momento oportuno, pudiendo incluso anticipar la acción del oponente control de los segmentos corporales en movimiento nombraremos a continuación.

Posición o postura del jugador.- En el voleibol existen tres posiciones básicas: la alta, la media y la baja. La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón.

Lateralidad.- El proceso de lateralización es el proceso que experimente el niño y adolescente en el tiempo, con el uso de uno y otro segmento corporal con mayor o menor preferencia hasta que aparece definida la lateralidad. Mediante este proceso se lleva a la conformación de la lateralidad, en la que interviene: por un lado los factores innatos y por otro los sociales o adquiridos.

Desplazamientos.- En los juegos por equipo se ejecuta al elegir las posiciones para las acciones de ataque y defensa, son muy variados y la mayoría de las veces son extremadamente veloces terminando con una detención instantánea, por ejemplo para recibir un balón después de un golpe de remate, las características de los desplazamientos son condicionados por la acción sucesiva, sin embargo todos los tipos de desplazamiento presentan el carácter de ligereza, fluidez y facilidad de

ejecución que se logra gracias a una flexión de las piernas en las rodillas y la ausencia de movimientos rotatorios de las manos.

Relajación.- Entendemos por relajación: “el estado de tranquilidad psicofísica en que se encuentra el escolar o al que llega mediante la disminución de la tensión en el tonomuscular”. En nuestro caso, la empleamos como procedimiento educativo donde los alumnos aprendan a reducir los estados de hipertensión para lograr un buen equilibrio, dominio corporal para realizar los diversos movimientos de lateralidad y desplazamientos como recuperación o normalización de los esfuerzos efectuados.

Respiración.- El concepto de respiración podemos entenderla como “función vital mediante la cual se produce de forma adecuada el intercambio gaseoso a través de la salida y entrada de aire de los pulmones.

La posición de partida del jugador.- La posición de partida del jugador de voleibol se asume después del desplazamiento hacia el balón o inmediatamente después de la acción del juego, su peculiaridad es la preparación del aparato locomotor del jugador para la ejecución de la acción técnica verdadera. La posición de partida precede a la fase preparatoria de la acción técnica y se asume ante la levantada o del golpe de antebrazo, ante el bloqueo y del golpe del remate. La posición de partida del jugador se diferencia por cierta disminución del movimiento, y por la flexión de las piernas de modo acentuado en las articulaciones de la rodilla y tibia – dorsal, las manos se preparan para la

recepción del balón y para los movimientos indispensables para ejecutar la acción técnica.

LA COORDINACIÓN MOTRIZ

Es la capacidad de realizar un movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado. En esta definición tan amplia entendemos que, el requisito de esta capacidad debe ser el desarrollo previo y paralelo de una serie de conductas que tiene que ver con el esquema corporal y la estructuración espacio – temporal.

LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

Como el ajuste recíproco entre todas las partes del cuerpo que permite dar respuestas correctas amplias una variación en el espacio, en las cuales se cuentan con totalidad los segmentos corporales, este tipo de coordinación se fundamenta en la práctica de equilibrios desplazamiento, saltos, giros, carreras, batidas específicos del voleibol.

LA COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA

Como ajuste recíproco entre todas las partes del cuerpo, que permite dar las respuestas correctas a acciones que implican manejos de objetos, en las que determinados segmentos realizan tareas diferenciadas. Este tipo de coordinación,

óculo manual para el caso del voleibol juega un papel fundamental en la percepción espacio – temporal del objeto (balón) en movimiento o del espacio por el que se quiere manipular el objeto, teniendo en cuenta gestos técnicos tácticos, la distancia entre el lanzador y receptor, la posición y la velocidad de ejecución.

ELEMENTOS DEL JUEGO(Reglamento oficial de la FIVB 2011)

El terreno de juego.- es un rectángulo de 18m, dividido en dos partes iguales por una línea central. Las líneas que limitan el terreno están trazadas en su interior y tienen 5cm de ancho.(Regla 1)

La red.- mide 1m de ancho y 9,50m de largo, colocada verticalmente sobre la línea central. A cada uno de los lados se encuentran unas antenas o varillas flexibles de 1.80 cm, de alto y que parten del borde inferior de la red y tienen por misión delimitar lateralmente el espacio de paso válido del balón.La altura de la red se sitúa a 2,43m para hombres y 2,24m para mujeres. (Regla 2)

El balón.- esférico, con una cubierta de cuero flexible y cámara de caucho. Color uniforme y claro, una circunferencia de 65 a 67 cm y peso de 260 a 280 gr.(Regla 3)

Jugadores.- Un equipo está formado por doce jugadores como máximo, pero sólo seis pueden estar en la pista. Pueden efectuarse seis cambios en cada juego o set.Los jugadores que estén situados como defensas al empezar el punto no pueden rematar desde la zona de ataque. Los jugadores que inicien el set

constituyen la formación inicial. (Regla 4).

Árbitros.-Hay un árbitro principal, un árbitro auxiliar, un anotador y de dos a cuatro jueces de línea. Los árbitros no se mueven de sitio (línea central) y el árbitro principal está elevado por encima de la red. La ocupación principal de los árbitros es determinar el lugar exacto donde bota la pelota y las infracciones en la red.

Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set. Si es necesario un set decisivo, se realizará un nuevo sorteo. El sorteo es realizado en presencia de los dos capitanes de los equipos. El ganador del sorteo elige una de las opciones: el derecho a sacar o recibir el ataque o el lado del campo. (Regla 22)

Partido.- En voleibol un equipo consigue punto cuando el equipo contrario no logra devolver el balón al campo contrario. Las jugadoras “rotan” cuando recuperan el saque en el sentido de las manecillas del reloj. La posesión del balón se pierda cuando: un jugador/a retiene el balón, lo levanta o empuja, toca dos veces seguidas (excepto en el bloqueo), no consigue pasar el balón sobre la red, lo lanza fuera del campo contrario, toca la red con el cuerpo, traspasa la línea central, adopta una conducta antideportiva o cuando el equipo toca el balón más de tres veces (excepto en el bloqueo). El set lo gana el equipo que logra 25 puntos (siempre dos puntos de diferencia). El partido se juega a 5 sets. El equipo que gana tres sets gana el partido en el caso de empate 2 - 2, el set decisivo (5º) se

juega a 15 puntos con una diferencia mínima de dos puntos.(Regla 6, 7, 8, 9, 10).

DERECHOS Y DEBERES DE LOS REPRESENTANTES

Evitar acciones o actitudes que tiendan a influir en las decisiones de los árbitros u ocultar las faltas de su equipo.

El capitán del equipo y el entrenador son responsables de la conducta y disciplina de los miembros de su equipo.

Si están fuera del juego, no se debe dar instrucciones a los jugadores en la cancha. (Regla 4,5).

FALTAS Y SANCIONES

Durante el juego, los participantes pueden cometer faltas por acciones contrarias a las reglas o por conductas incorrectas. El primer árbitro juzga las faltas y decide la sanción aplicable conforme a los principios reglamentarios. (Regla 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21).

2.4.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

RENDIMIENTO DELGESTO TÉCNICO TÁCTICO

Es una acción motriz desarrollada, organizada, estandarizada, en el entrenamiento

con una preparación física eficiente donde se expresa el nivel del rendimiento deportivo, conjuntamente con sus potencialidades físicas y mentales.

GESTO TÉCNICO

GESTO es el conjunto de movimientos que se realiza antes, durante y después de tocar el balón.

GESTO TÉCNICO es la resolución de una tarea de modo estandarizado, mecánico y eficiente.

TOQUE:	CLASIFICACIÓN	PROCESO TÉCNICO	
1.- Pase	Pase a dos manos. (Toque de dedos o pase de colocación):	a) adelante. b) de espaldas. c) lateral.	
2.- Saque	bajos: altos:	- Saque de abajo o seguridad (Saque demano baja). - Saque de lado o lateral - Saque de tenis. - Saque de gancho	En potencia o Flotantes
3.- Remate	Elementos:	1.- Carrera 2.- Impulso o batida. 3.- Salto: elevación y suspensión. 4.- Golpeo 5.- Caída	
DEFENSA			
	1.- Recepción de mano baja o toque de antebrazos.	2.- Planchas	3.-Caídas
MIXTOS			
	Bloqueo	Ofensivo Defensivo	

*Cuadro N° 2.- Gesto Técnico
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

Según el Grupo de estudio Kinesis (2002: 51) La técnica es el elemento fundamental sobre el que se construyen distintas acciones de juego y viene determinada por el reglamento. Para alcanzar el objetivo del juego, los jugadores realizan acciones individuales identificadas en los siguientes gestos técnicos: las posiciones fundamentales, los desplazamientos, el servicio, los pases, el remate y el bloqueo.

Naturalmente, **el saque, la recepción de antebrazos y el pase de dedos** aparecen como los elementos técnicos más frecuentes en los jugadores principiantes, en cuanto que, a mejor nivel aumentará el número de las diferentes técnicas básicas, al incluirse **el remate, el bloqueo y la defensa de campo**. Una vez que se dominen y estabilicen de forma adecuada estos gestos, se podrá dar inicio al aprendizaje táctico básico.

POSICIÓN INICIAL BÁSICA

La posición básica o fundamental representa una disposición en la ubicación espacio-temporal para iniciar cualquier acción de juego, permitiéndole al jugador la posibilidad de desplazarse rápidamente en cualquier dirección. Es una postura cómoda y relajada, común a todos los elementos técnicos del voleibol, que facilita la realización de éstos.

Posición media.- La posición media es la más utilizada durante todas las acciones de juego, aplicándose en la espera de un balón como en el momento de contactarlo, como por ejemplo, en la defensa del saque, pases, etc.

Cabeza:Levantada, con los ojos siguiendo el balón

Posición de Piernas y Pies:Las piernas se flexionan formando un ángulo entre "la pierna y el muslo de aproximadamente 100-120°, por lo que los pies se separan más o menos a la anchura de los hombros y el centro de gravedad se mantiene bajo.

Posición del Tronco y Brazos:El tronco forma un ángulo con respecto al piso de más o menos 60°, con los brazos relajados por delante de éste, ubicando las manos a la altura de la cintura con las palmas hacia adelante.

Posición alta.-Esta posición tiene aplicación en las acciones técnicas de bloqueo, y pases de dedos.

Posición de la cabeza:Alta con la mirada al frente, siempre siguiendo la dirección del balón.

Posición del Tronco:Ligeramente inclinado hacia adelante;

Posición de Piernas y Pies:Los pies ligeramente separados con uno adelantado

respecto al otro; piernas ligeramente flexionadas.

Posición de los Brazos: Brazos flexionados, con las palmas orientadas al frente para el bloqueo o, flexionados, con los antebrazos paralelos al suelo para el pase de colocación.

Posición baja.- La aplicación técnica de la posición baja es la de toque de antebrazos en acciones de defensa como remates, apoyos y caídas.

DESPLAZAMIENTOS

Debido a las dimensiones del terreno de juego, la distribución de los jugadores y el ritmo de juego, los desplazamientos en este deporte son **cortos y rápidos**, siendo realizados siempre en función de las trayectorias del balón: en su recepción y en la preparación de la siguiente fase de juego, lo que hace que estos varíen en velocidad de acuerdo a la primera o segunda acción a realizar.

Paso a la par.- Se realiza para alcanzar un movimiento pequeño (entre 70-80 cm.) y veloz, pudiéndose efectuar hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.

Paso lateral o añadido.- Se realiza un desplazamiento preciso y medido (corto y rápido) con un alcance aproximado de 2 metros y en direcciones adelante- atrás, derecha-izquierda y diagonales con dirección al balón.

Paso Cruzado.-Realizado para desplazamientos hacia los lados con un alcance aproximado de 3 m, en direcciones de derecha-izquierda y diagonales con dirección al balón.

Zancada.- Realizada para alcanzar balones bajos con un alcance aproximado de 1.5 a 2 metros y en dirección hacia adelante, derecha, izquierda y diagonal.

Carrera.- Se realiza cuando se quiere alcanzar velozmente un balón lejano en diferentes direcciones.

Paso hacia atrás.- El desplazamiento hacia atrás, debido a su lentitud se usa únicamente sobre distancias cortas de menos de 1.5 metros, en las que es preciso desplazarse hacia atrás manteniendo el punto centro de gravedad.

FUNDAMENTOS BÁSICOS OFENSIVOS

GESTO TÉCNICO DE PASE O TOQUE DE DEDOS

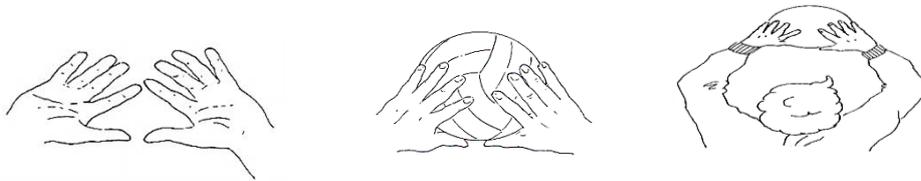
“Texto Voleibol, a través del movimiento y Manual del Preparador de Voleibol Nivel I. (1995: 27).El pase de dedos es la base del voleibol, constituye el elemento principal para la construcción directa del ataque y defensa, es utilizada la mayoría de las veces como pase de colocación.

Aspectos técnicos

- Plataforma de contacto.
- Colocación segmentos corporales (tronco, piernas, cabeza..).
- Contacto con el balón.

Plataforma de contacto:

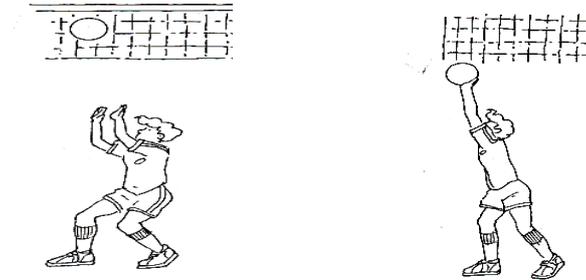
- El contacto se realiza con los dedos de ambas manos, siendo el contacto con las palmas mínimo o nulo. Para iniciación se permite un contacto más amplio.
- Los dedos pulgares e índices de ambas manos se colocan en forma de triángulo, separados unos 5 centímetros. Las palmas de las manos adoptan forma cóncava, para recibir el balón. Los dedos están extendidos.
- Los brazos están flexionados, dejando las manos por encima y por delante de la cabeza y ojos del jugador/a. Los codos están en Ligera flexión y abiertos.



Colocación de segmentos corporales:

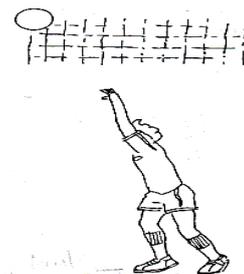
- **Cabeza:** se encuentra recta y mirando en todo el momento el balón.
- **Tronco:** vertical o ligeramente inclinado hacia delante.

- **Piernas:** las rodillas se encuentran ligeramente flexionadas.
- **Pies:** el apoyo se realiza sobre las puntas para favorecer el desplazamiento y se mantienen paralelas en dirección al lugar del pase de colocación.



Contacto con el balón:

- El toque es de una sola vez, con ambas manos al mismo tiempo y en el menor tiempo posible.
- Las muñecas y los dedos impulsan el balón, a la vez que los codos se extienden.
- En iniciación, la acción de extensión de piernas en el momento del pase ayuda a obtener más distancia de pase.
- En iniciación se permite una ligera retención en el toque.



CAUSAS DE LA MALA EJECUCIÓN DEL PASE DE DEDOS

Tipo de pase	Fallo principal	Causas	Sugerencias
Pase de dedos	Posición incorrecta de manos y dedos	Los dedos no están estirados, los pulgares apuntan hacia el balón, las muñecas están demasiado sueltas.	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar los pasesentado con balones pesados (medicinal y de baloncesto). • Practicar los pases sobre la cabeza contra la pared y con pareja. • De pie con balones pesados sobre la cabeza alternante rasos, semi altos y altos.
	Extensión defectuosa de los brazos y piernas	<p>Mala posición respecto del balón.</p> <p>a) El cuerpo no está debajo de él, los hombros no apuntan hacia la jugada.</p> <p>b) El balón queda atrás del cuerpo.</p> <p>c) Las manos se quedan muy abajo.</p> <p>a) La extensión de los brazos y piernas es demasiado brusca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar corriendo balones de voleibol altos; colocar el cuerpo en dirección a la jugada atrapando el balón con las manos muy alzadas (observar posición de brazos y dedos). • Lanzar el pase alto con balones pesados contra una diana alta situada en la pared extendiendo el cuerpo completamente. • Pases de dedos, de pie, contra el techo del salón; observar con cuidado la extensión del cuerpo.

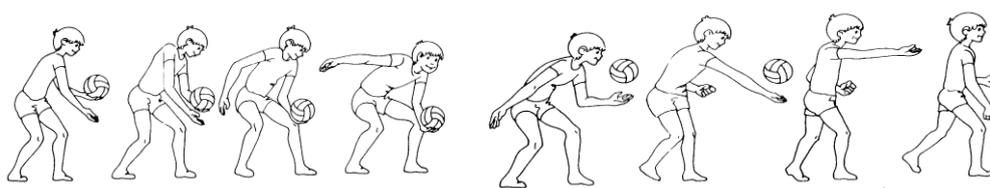
*Cuadro No. 3.-Causas de la mala ejecución del pase de dedos
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

GESTO TÉCNICO DEL SAQUE:

Es el elemento técnico con el que comienza el juego ofensivo de un equipo, se realiza con el control del balón y sin movimiento, tratando de obtener un punto directo, el golpe del balón se ejecuta con la mano o cualquier parte del brazo, con el fin de que el balón pase por encima de la red.

SAQUE DE ABAJO O SEGURIDAD:

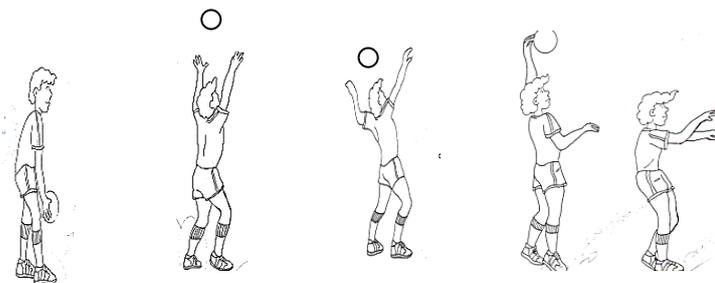
- Los hombros deben de estar paralelos a la red.
- El pie contrario al brazo que lanza, ligeramente adelantado.
- Las piernas ligeramente flexionadas y con el peso del cuerpo sobre la pierna retrasada.
- El balón se coloca a la altura de la cadera.
- El brazo que efectuará el saque debe estar extendido, próximo a la pierna y con la mano en forma de "cuchara".
- En esta posición llevamos el brazo atrás paralelo al cuerpo y hacia adelante golpeando el balón en el aire con toda la mano (principalmente con el talón), en ese momento se produce una extensión de piernas elevando la cadera y trasladando el peso del cuerpo a la pierna adelantada.
- El movimiento finaliza con un paso hacia adelante.



SAQUE DE TENIS

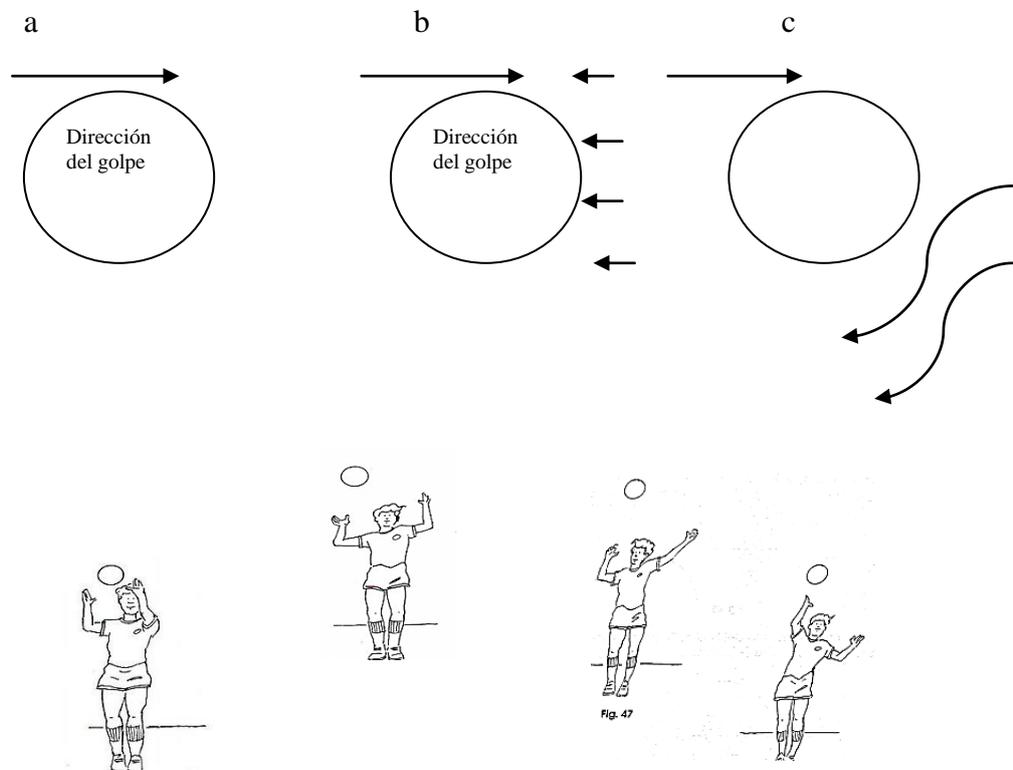
EN POTENCIA:

- Hombros paralelos a la red
- Pie contrario al brazo que lanza, adelantado
- Tronco recto
- Balón sujeto a la altura de la cintura
- En ese momento se produce el lanzamiento del balón hacia arriba y hacia la pierna retrasada.
- El brazo que lanza se eleva, llevándolo detrás de la cabeza y flexionado (codo alto) el cuerpo se arquea hacia atrás
- A continuación, se lleva el tronco hacia delante, se extiende el brazo y se golpea el balón con la mano extendida (con el talón).
- Se termina el movimiento bajando el brazo y dando un paso hacia delante.



SAQUE FLOTANTE:

- Diferencias con el anterior: el lanzamiento del balón es más bajo y próximo a lamano que golpea
- El golpe se realiza con el talón de la mano o perfil de la misma, pero manteniendo lamuñeca rígida.
- El efecto de la fuerza del golpe pase exactamente por el centro de la masa del balón, solo flota el balón que no gira. (a)
- El efecto flotante se debe a una acumulación de aire delante del balón. (b)
- Si gira el balón pierde el efecto, la resistencia frontal del aire se desvía debajo del balón. (c)



CAUSAS DE LA MALA EJECUCIÓN DEL SAQUE

Tipo de pase	Fallo principal	Causas	Sugerencias
Saque frontal bajo	El balón se va hacia fuera, por un lado	El torso gira en torno del eje del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar balones sobre objetivos determinados, partiendo de la posición original y sin girar el tronco
	El balón va demasiado hacia arriba	El tronco se extiende hacia arriba con demasiada brusquedad	<ul style="list-style-type: none"> Lanzar y disparar balones desde la posición original, adelantando mucho el tronco
	No se sitúa el balón con exactitud	El brazo no está extendido, el movimiento de conjunto no está coordinado.	<ul style="list-style-type: none"> Saque con movimientos del cuerpo sobre blancos en la pared y contra la pareja; ampliar la distancia de 9 a 16 m
Saque frontal alto	El balón se va fuera más allá del campo contrario	Se ha golpeado desde abajo, la mano no está sobre la pelota.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar movimientos preparatorios y de golpe; lanzar el balón contra la pared y contra la pareja.
	Golpe incontrolado al balón	Se ha lanzado mal el balón, o bien no está coordinando el movimiento completo	Realizar lanzamientos cortos y largos con dirección.
Saque flotante	El balón gira	<ul style="list-style-type: none"> La mano no golpea el centro del balón, está demasiado suelta, o no está fija la muñeca. 	Ejecutar repeticiones evitando que el balón no gire al realizar el golpe.

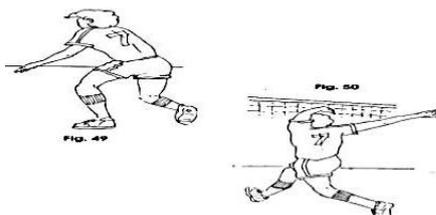
*Cuadro No. 4.- Causas de la mala ejecución del saque
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

GESTO TÉCNICO DEL REMATE

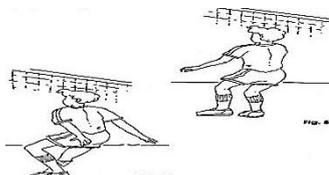
Es el gesto técnico de ataque más complejo y espectacular del voleibol. Para su aprendizaje debemos analizar cada una de las partes que componen dicho gesto.

Éstas son:

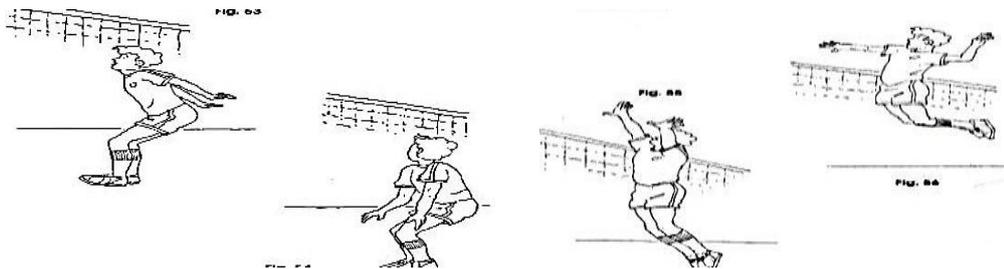
- **La carrera:** los pasos (normalmente son tres) se inician con el pie contrario al mano que remata. Deben ser progresivos en longitud y velocidad, las trayectorias suelen ser perpendiculares u oblicuas a la red. IES Luis de Góngora Dpto. de Educación Física



- **El impulso o batida:** comienza con el último paso de la carrera. El pie de batida toma contacto con el suelo, mediante el talón y a continuación lo hace el otro pie de forma que queden separados más o menos a la anchura de los hombros y el pie contrario al brazo ejecutor ligeramente adelantado.
- Las piernas ligeramente semiflexionadas y los brazos se llevan atrás completamente extendidos. A continuación se elevan las caderas, los brazos se proyectan enérgicamente hacia adelante y arriba, los pies se apoyan progresivamente en la planta y las puntas y las piernas se extienden violentamente.

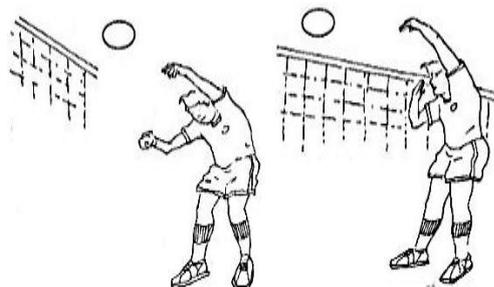


- **El salto:** Consta de dos fases: elevación y suspensión.
- En la fase **de elevación**, los brazos continúan su movimiento ascendente y se arma el brazo ejecutor llevando la mano detrás de la cabeza, flexionando el brazo de forma que el codo quede a mayor altura que el hombro.
- El brazo contrario, permanece extendido delante del cuerpo. Simultáneamente las piernas se llevan relajadas hacia atrás y el tronco se arquea.



- **El golpeo:** se realiza en la fase **de suspensión** del salto, es decir, cuando se alcanza la máxima altura. El brazo ejecutor se extiende y se mueve velozmente hacia adelante. El tronco se proyecta también hacia adelante y el brazo contrario desciende pegado al cuerpo.
- El balón se golpea por su parte posterior, con el brazo completamente extendido y con toda la mano. Una vez que el balón es golpeado, el brazo continúa el movimiento de descenso.

La caída: debe ser sobre las puntas de los pies, flexionando las piernas y en posición equilibrada para poder continuar la jugada.



CAUSAS DE LA MALA EJECUCIÓN DEL REMATE

Tipo de remate	Fallo principal	Causas	Sugerencias
Remate con Carrera de aproximación	El atacante vuela hacia la red.	No ha habido paso de freno	<ul style="list-style-type: none"> • Dar un paso de freno partiendo de apoyo hacia un objetivo alto
	El balón se va muy afuera.	El atacante cuelga debajo del balón, la mano no llega sobre el balón	<ul style="list-style-type: none"> • El entrenador mantiene los balones correspondientes a las diferentes posiciones de ataque muy por encima de la red; el jugador salta desde sitios señalados y golpea el balón adentro del campo
	El balón pega contra la red.	Se le ha golpeado con el brazo flexionando, el codo no queda arriba, la muñeca doblada en el extremo.	<ul style="list-style-type: none"> • Golpear balones lanzados sin moverse del sitio y con paso de carretilla.
	El balón sale demasiado raso.	Escasa capacidad, o el brazo golpeador no está extendido en el momento de impactar el balón.	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenar la fuerza de salto, golpear desde el sitio balones jugados a la altura de la línea de ataque, golpear balones jugados muy altos.

*Cuadro No. 5.-Causas de la mala ejecución del remate
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEFENSIVOS

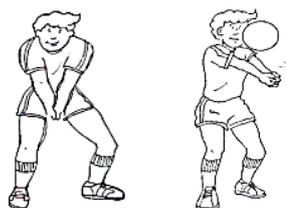
GESTO TÉCNICO DE RECEPCIÓN TOQUE DE ANTEBRAZOS

Este gesto técnico sirve para golpear el balón aprovechando la fuerza de rebote, es una acción defensiva, también recepta un servicio, un remate, o un pase que viene del campo contrario, se toma en cuenta los siguientes aspectos:

- Formación plataforma de contacto.
- Colocación segmentos corporales (tronco, piernas, cabeza).
- Contacto con el balón.

FORMACIÓN DE LA PLATAFORMA DE CONTACTO:

- **Dedos:** se cruzan y se colocan unos encima de otros. Los dedos pulgares se colocan paralelos, simétricos y juntos.
- **Muñecas:** empujan hacia abajo para ofrecer mayor superficie de contacto.
- **Antebrazos:** se encuentran estirados, con los codos rígidos en extensión y ofreciendo la cara anterior de los mismos.
- **Hombros:** elevados



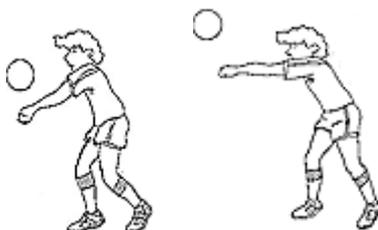
COLOCACIÓN DE SEGMENTOS CORPORALES:

- **Cabeza:** Se encuentra “metida” entre los hombros.
- **Tronco:** Ligeramente inclinado hacia delante.
- **Piernas:** Las rodillas se encuentran ligeramente flexionadas.
- **Pies:** El apoyo se realiza sobre las puntas para favorecer la reacción ante un remate, saque... Separados entre sí más o menos la anchura de los hombros. Las puntas de los pies se mantienen paralelas y en dirección al sacador.



CONTACTO CON EL BALÓN:

- Se contacta el balón con la cara anterior de los antebrazos, en su mitad. Para ello ofreceremos la mayor superficie de contacto llevando las muñecas hacia abajo.
- Seguimiento visual continuo del balón.



CAUSAS DE LA MALA EJECUCIÓN DEL PASE DE ANTEBRAZOS

Tipo de pase	Fallo principal	Causas	Sugerencias
Pase de antebrazos golpe bajo	Recepción descontrolada del balón; los balones se escapan	<ul style="list-style-type: none"> • No se ha jugado el balón con los antebrazos • No se han extendido los brazos • El cuerpo no está detrás del balón 	Con los brazos extendidos (separados del cuerpo,) dar pases de manos bajas con balones de voleibol y pesados delante del cuerpo a diferentes alturas
	Golpe doble	<ul style="list-style-type: none"> • Los brazos no están juntos; las manos no están firmemente sueltas 	Dar pases de manos bajas con balones ligeros y pesados contra la pared
	El balón se escapa rodando sobre los brazos	<ul style="list-style-type: none"> • Se separan demasiado los brazos del cuerpo en forma lateral y el cuerpo no queda detrás del balón 	Practicar con pareja alcanzando balones altos

*Cuadro No. 6.- Causas de la mala ejecución del pase de antebrazos
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

FUNDAMENTOS BÁSICOS MIXTOS

GESTO TÉCNICO DEL BLOQUEO (Puede ser ofensivo o defensivo)

El bloqueo se considera **ofensivo** cuando la persona orienta sus muñecas hacia el suelo al producirse el contacto con el balón y **defensivo** cuando coloca sus manos verticales encima de la red o ligeramente flexionadas hacia atrás. También puede ser individual o colectivo, dependiendo del número de personas que intervengan en el mismo.

Aspectos a tener en cuenta:

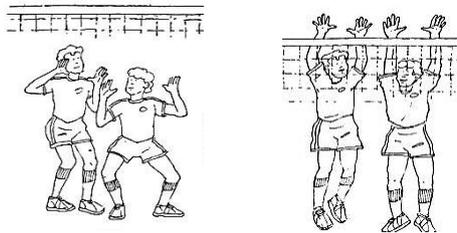
1. Posición de partida.
2. Desplazamiento (añadidos y cruzados).
3. Fase aérea.
4. Contacto con el balón.
5. Caída equilibrada.

POSICIÓN DE PARTIDA:

- **Brazos:** Elevados por encima de la cabeza. Las manos miran al campo contrario.
- **Piernas:** ligeramente flexionadas. Peso en la punta de los pies. Separados la anchura de los hombros.

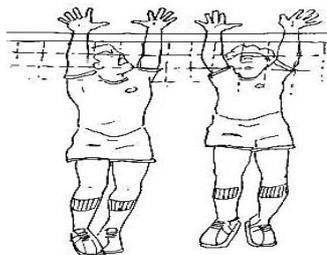
DESPLAZAMIENTO:

- Pasos añadidos: el pie exterior comienza el movimiento hacia el lado del desplazamiento, el pie interior comienza el movimiento para unirse al interior, son pasos rasantes.
- Pasos cruzados: el pie exterior se desplaza hacia el lado del movimiento y ligeramente hacia atrás, el pie interior cruza por delante del exterior. Seguidamente el exterior se coloca de nuevo paralelo al interior.



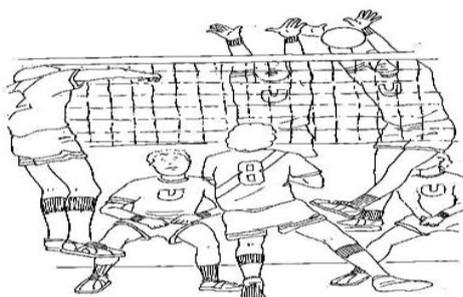
FASE AÉREA:

- Las piernas se extienden a la vez que los brazos para alcanzar la mayor altura posible
- Los brazos invaden el campo contrario.
- Las muñecas y manos están rígidas con los dedos abiertos y los brazos ligeramente separados.



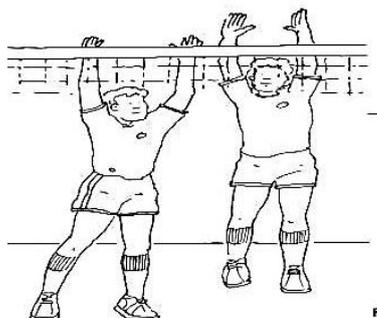
CONTACTO CON EL BALÓN:

- Puede ser con manos o antebrazos.
- En el momento del contacto hay que dirigir el balón hacia el campo contrario.
- El bloqueador exterior (derecho) echa adelante el hombro izquierdo, el bloqueador interno (izquierdo) lo hace con el derecho.
- Las manos se mantienen sobre la red el mayor tiempo posible.



CAÍDA:

- Debe ser relajada y servir de amortiguación.
- Se contacta en primer lugar con las puntas de los pies y el peso repartido en ambas piernas.
- Las piernas separadas a la anchura de los hombros.
- Se realiza una flexión de tobillos, rodillas y caderas.



CAUSAS DE LA MALA EJECUCIÓN DEL BLOQUEO

Tipo de bloqueo	Fallo principal	Causas	Medidas correctoras
Bloqueo determinado con dirección y velocidad.	Toque de la red	Movimiento activo de los brazos hacia abajo	• Saltos de bloqueo contra balones sostenidos en alto; observar el movimiento y posición de los brazos
	Se pasa la línea central	No se cae cerca del sitio de partida del salto; ha habido vuelo hacia delante	• Saltos de bloqueo en movimiento contra una meta alta; marcar el sitio del salto
	No se ha cerrado el bloqueo de dos	La pareja bloqueadora está demasiado separada o no salta al mismo tiempo	• Salto simultáneo de bloqueo a una señal óptica o acústica, desde el sitio y en movimiento, con y sin balón
	El salto parte demasiado lejos de la red	Miedo a tocar la red o mal sentido de orientación	• Correr en línea recta desde la línea de ataque contra la red, hacer alto y saltar contra una meta alta, por ejemplo, contra un balón sostenido en alto por encima de la red; correr paralelo a la red y bloquear un balón sostenido en alto en otro campo.

*Cuadro No. 7.- Causas de la mala ejecución del bloqueo
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

CAÍDAS Y PLANCHAS

La enseñanza de este fundamento está determinada por el nivel técnico de los jugadores, ya que son **gestos técnicamente complejos** que están unidos a un desplazamiento y un pase, en donde el toque se realiza en condiciones extremas

de desequilibrio corporal; puesto que más de un 70% de los balones provenientes de un ataque se defienden desde una posición baja (por debajo de las rodillas del jugador que los recepciona).



Contacto del balón:En caso de que el jugador no alcance a contactar el balón con las dos manos debido a su alcance muy bajo respecto al suelo, éste puede ser contactado con la zona blanda de la parte superior del puño, dando un golpe seco hacia arriba mediante un movimiento rápido de la muñeca.

Caída Frontal.-Acción en la que el jugador se desequilibra hacia adelante entrando en contacto con el suelo, primeramente con una rodilla y, a continuación, con manos o antebrazos para proteger el tronco del contacto con el suelo.

Caída Lateral.-En la que el jugador se desequilibra hacia un lateral, entrando en contacto con el suelo con la pierna y posteriormente con la espalda. Se realizan desde una posición fundamental baja, con desplazamientos rápidos frontales o laterales.

Caída Dorsal.- Acción técnica por la que el jugador pierde el equilibrio hacia atrás entrando en contacto con el suelo a través de la espalda.

PLANCHAS

Realizadas hacia **adelante o lateralmente**, se emplean para contactar balones con trayectorias cortas pero requieren del empleo de mayor fuerza del brazo y del hombro que la necesaria para la caída frontal.



Caída:La caída se amortigua haciendo un arco: las manos buscan rápidamente el suelo y después de flexionar los brazos, se desliza sobre el pecho y el abdomen, permitiendo de esta forma que el impulso sea absorbido.

Plancha hacia adelante.- En la realización de esta plancha el contacto con el balón se realiza con las dos manos.

Plancha Lateral.- En la realización de esta plancha el contacto con el balón se realiza con una sola mano.

GESTOS TÁCTICOS.

Texto programa de estudio Cultura Física (1991: 447) El gesto táctica es el conjunto de decisiones que se toman al poner en práctica algún **sistema de**

juego de ataque o de defensa.

Los sistemas de juego es un conjunto organizado de gestos técnicos que, si son ofensivos, pretenden que la pelota botee en campo contrario, y si son defensivos, buscan tocar la pelota antes de que vote en campo propio, en condiciones para organizar el ataque siguiente.

La táctica del juego consiste en la ejecución de los elementos técnicos combinados entre sí, de los que se derivan variadas acciones al combinar los tres toques a los que tienen derecho un equipo en una misma jugada con el fin de conseguir un resultado positivo en función de las características de un equipo en particular en donde se consideran también las del adversario.

TÁCTICA DEL VOLEIBOL			
TÁCTICA INDIVIDUAL		TÁCTICA COLECTIVA	
OFENSIVA	DEFENSIVA	OFENSIVA	DEFENSIVA
Del saque	Del bloqueo	Sistemas de ataque	Para la defensa del saque
De la recepción	De la defensa de campo	Sistemas de apoyo al ataque	Para la defensa del remate
De la colocación			
Del remate			

*Cuadro No. 8.- Tácticas del Voleibol
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

El aprendizaje táctico depende por completo de una adecuada adquisición técnica y física a medida que se aprenden los fundamentos técnicos, se pasa a la enseñanza de las acciones tácticas relacionadas con estos.

TÁCTICA INDIVIDUAL

Texto Voleibol Básico (2002: 131) Al igual que muchos otros deportes el voleibol cuenta con una serie de estrategias, que realizadas adecuadamente buscan mejorar e incrementar el nivel de juego; estas estrategias tanto ofensivas como defensivas las podemos observar claramente en el transcurso del juego dentro de las seis técnicas básicas de este deporte: **Saque, recepción del servicio, colocación, remate, bloqueo y defensa del campo.**

Por táctica individual entendemos el despliegue de las potencialidades intelectuales, físicas y técnicas que un jugador aplica en forma consciente y creativa con el fin de resolver las **acciones técnicas concretas individuales** que se presentan en el juego como parte de una acción colectiva de ataque o de defensa.

El éxito de la táctica individual en el juego dependerá de:

- La inteligencia del jugador, el nivel de preparación física general y espacial
- El grado de desarrollo técnico en concordancia con el nivel de pensamiento táctico: saber ocupar a tiempo una posición inicial cómoda para realizar cualquier acción de juego; saber escoger el mejor fundamento para enviar el balón; saber dirigir el balón por encima de la red hacia un determinado punto del terreno contrario.
- La capacidad de asimilación de las cargas física y psíquica

TÁCTICA INDIVIDUAL DEL SAQUE

Como he mencionado, el saque es la única forma en el voleibol que depende únicamente del propio nivel técnico-táctico del jugador, por ello, en la táctica individual de ataque, el sacador debe entender que sacar bien constituye una ventaja sobre el equipo contrario, para ello debe poseer una técnica adecuada siendo capaz de colocar el balón en el campo contrario sobre cualquier punto que pueda ser ventajoso para su equipo. Los saques más ventajosos son los que se dirigen hacia las esquinas posteriores del terreno de juego, hacia un lugar intermedio entre dos jugadores, o hacia un jugador que es mal receptor.

TÁCTICA INDIVIDUAL DE LA RECEPCIÓN

Una buena recepción del servicio evita que el equipo que efectúa el saque consiga un punto directo, por lo que puede considerarse como una técnica defensiva de mucha importancia para un equipo. Requiere de los jugadores que lo realizan una buena técnica de pases manifestado en la precisión de estos (el pase debe ser lo suficientemente bueno como para permitir la continuación de la jugada), para lo que se debe escoger como objetivo del pase al colocador teniendo en cuenta que siempre se debe pasar entre uno mismo y la red.

Para realizar una correcta recepción se debe:

- Buscar una posición en el campo que permita un buen radio de acción

- Observar la trayectoria del balón para reconocer rápidamente el probable punto de impacto de éste
- Anticipar la trayectoria del balón y moverse rápidamente hacia el lugar en donde caerá, jugar con los brazos totalmente extendidos, formando una línea recta desde la muñeca hasta el hombro

TÁCTICA INDIVIDUAL DEL COLOCADOR

La táctica individual de la colocación tendrá como eje fundamental el burlar el bloqueo contrario, asegurando que los rematadores de su propio equipo realicen el ataque con la mínima cantidad de bloqueadores o inclusive sin ellos. En la táctica individual de ataque el colocador, es el jugador encargado de realizar el segundo pase, debe dominar perfectamente el gesto técnico del pase de dedos, sobre él recae la responsabilidad organizar el juego del equipo.

Los movimientos del colocador deben ser sistematizados:

- Se ubica tan rápido como es posible en la probable posición de colocación y espera el balón haciendo frente a su equipo, sin embargo debe tener la percepción periférica de los desplazamientos de los oponentes
- Los brazos y el cuerpo se mantienen en una posición neutral y la posición de los brazos se disfraza tanto como sea posible para impedir en los oponentes la lectura de la dirección de la colocación desde el movimiento inicial.

Con respecto a la dirección, según vimos puede ser: Adelante, Atrás, Lateral.

En cuanto al recorrido de las trayectorias del balón, el pase adquiere varias denominaciones de acuerdo con su longitud y altura:

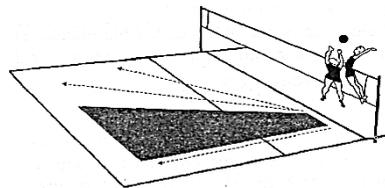
- **Alta:** Larga en longitud (3-6 metros) y alta respecto a la red. Es un pase alto con un amplio recorrido que prácticamente no ofrece dificultades al bloqueo.
- **Corta:** La trayectoria del balón es mínima, con una proyección aproximada por encima de la red entre los 30-40 cm.
- **Tensa:** Es un pase muy rápido y a larga distancia en el que la parábola descrita por el balón es larga en longitud y baja respecto a la red.

TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATE

El objetivo concreto del jugador que protagoniza la culminación del ataque es, ante una situación determinada, dirigir el balón hacia aquellos sitios donde la defensa contraria se vea limitada para defenderlo. En todos los niveles de juego cada rematador debe desarrollar ciertas aptitudes individuales que lo lleven a concluir con éxito su misión, entre éstas podemos contar con que un rematador debe atacar el balón hacia abajo del campo contrario, incluso cuando el pase de colocación no es el adecuado.

Las situaciones del rematador en el momento de culminar su acción:

- Cuando su ataque se realiza sin la obstrucción del bloqueo por parte del equipo contrario (aunque poco frecuente), todas las zonas del campo (especialmente los menos asistidos) son factibles para que el balón sea rematado fuertemente.
- Para un ataque realizado ante un **único jugador al bloqueo**, la zona cubierta al remate es mínima. En esta situación es aconsejable rematar por las diagonales libres hacia aquellas zonas no asistidas directamente por los jugadores del equipo contrario.



TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEO

Este elemento técnico-táctico, constituye en el juego un eslabón decisivo en el resultado final de la acción. La distancia con respecto a la red de la colocación del equipo contrario es la clave para llevar a cabo esta técnica avanzada de juego: cuanto más alejado se halle el balón de la red, menor es la necesidad de bloquearlo, a menos, que el rematador adversario domine estos remates en una forma potente, será necesario entonces un solo bloqueador situado en la posición adecuada. En términos generales los jugadores que bloquean deben:

- Estar en una posición adecuada que le permita anticipar el curso de un ataque
- Identificar los atacantes y sus posibles opciones.
- Observar hacia dónde se efectúa el pase y establecer las opciones del colocador.
- Ubicarse correctamente en posición para el bloqueo, según la responsabilidad que se tenga asignada.
- Saltar mirando de frente a la red y observar el atacante desde el hombro hasta la mano.

TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSOR DE CAMPO

El objetivo táctico del defensor de campo será defender el balón posibilitando la construcción del contraataque.

En primer lugar, cada jugador debe situarse en la posición correcta estando preparado con anterioridad antes que el balón pueda ser atacado por los oponentes. La tendencia es pasar **el balón bajo y rápido**, estas dos condiciones facilitan una mejor sincronización entre el colocador y el rematador, además de que da menos tiempo a la defensa contraria para organizarse, sin embargo, el pase debe ser lo suficientemente alto como para que el colocador tenga la opción de realizar una colocación en suspensión.

Algunas formas en que la defensa debe reaccionar ante ellas:

Balones bajos: colocaciones hechas lejos de la red, que son rematadas por lo general con una velocidad menor a la del ataque normal.

Balones altos: Cuanto mayor sea la altura a la que el atacante puede contactar el balón en el aire, mayores serán las posibilidades de que éste elija la velocidad y la dirección que le quiera imprimir.

Direcciones del balón: Es importante para todo atacante observar el ángulo de aproximación del atacante y la posición del balón en relación con su hombro, estos dos factores dependen en gran medida, por una parte el destino del balón.

TÁCTICA COLECTIVA

Marianne Fiedeler (1989: 83) El sistema de juego es conjunto de **elementos o acciones** relacionados entre sí formando una determinada integridad o forma característica del juego en equipo; así el sistema de juego respectivo para un equipo determinado, contiene la distribución más exacta posible de las **funciones, las posiciones, los espacios a cubrir** en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque.

Para la aplicación de los sistemas de juego nombramos tres aspectos:

- Las tendencias internacionales
- Las características físicas y psíquicas de los jugadores tanto en forma

individual como colectiva.

- El nivel técnico y táctico de los jugadores

La rotación continua a que obliga el reglamento del voleibol crea la necesidad de que cada jugador actúe de una forma eficiente en todas las posiciones tanto a la defensa como al ataque.

En este sentido hay que entender que mediante la **especialización funcional** se le asignan a cada jugador responsabilidades específicas en función de sus características, existen cuatro tipos de jugadores: **atacantes, colocadores, universales y defensores o líberos**. En función de las acciones ofensivas se diferencian dos tipos de jugadores en cuanto a la distinción de las dos funciones existentes en éste: la preparación del ataque, de la que se encargan los colocadores y, la culminación de éste a cargo de los rematadores.

La especialización posicional hace referencia a la especialización en determinados lugares del terreno de juego. Cada jugador debe cumplir, como mínimo una doble asignación de lugar de juego: una en la red o zona delantera y la otra en el fondo del campo o zona zaguera. Los criterios de especialización en la red (posiciones 2, 3 y 4) vienen dados en función de la efectividad de los atacantes y estos se determinan por ciertos aspectos a tener en cuenta:

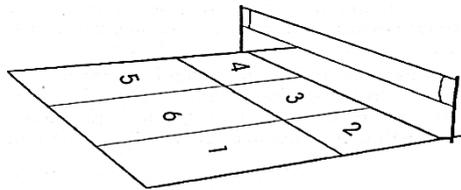
- Los mejores atacantes se deben situar en los lugares en donde su efectividad ofensiva se potencia al máximo.

- Los colocadores deben ubicarse en los lugares en que puedan colocar el balón en las mejores condiciones a los rematadores principales.
- La posición central de la red (3) siempre debe estar ocupada por un jugador con una alta efectividad en el bloqueo.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Zonas del campo

En voleibol se utiliza la nomenclatura numérica para denominar las zonas del campo, que habitualmente son seis, al igual que el número de jugadores de la rotación inicial.



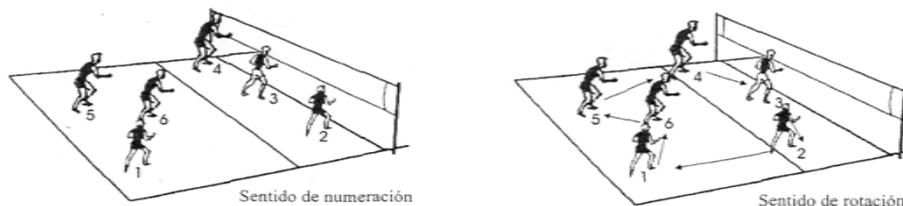
Posición de los jugadores y su sentido de numeración

Los tres jugadores colocados cerca de la red son los delanteros los otros zagueros.

- 1.-Zaguero o defensor derecho
- 2.- Delantero o atacante derecho
- 3.- Delantero o atacante central
- 4.- Delantero o atacante izquierdo
- 5.- Zaguero o defensor izquierdo

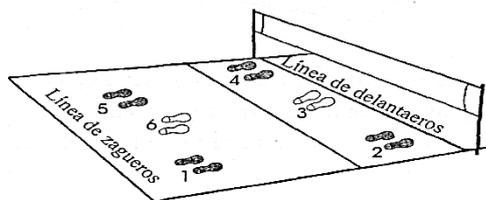
6.-Zaguero o defensor central

El sentido de rotación se realiza en el sentido de las manecillas del reloj



Posiciones relativas

En el momento en que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar colocado en su propio campo y situados en el lugar que en dicha rotación. Después del golpe de saque, **los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia cancha** y en la zona libre.



Composición del equipo

De acuerdo a la especialización funcional, en los primeros niveles del aprendizaje táctico diferenciamos tres tipos de jugadores:

El encargado del segundo pase o colocador (C)

El encargado del tercer pase o rematador (R)

El que realiza diferentes funciones del rematador, llamado universal (U)

En **niveles avanzados** introduciré el jugador encargado de realizar una fuerte defensa y la recepción del saque o jugador libero. Debido a que la introducción de este jugador es relativamente nueva consideramos importante hacer aquí unas breves aclaraciones.

La introducción del líbero (un jugador especializado en la defensa), es una de las innovaciones realizadas en las reglas oficiales de la Asociación Internacional de Voleibol. Las reglas de sustitución especial permiten a este jugador entrar en el juego un número ilimitado de veces en sustitución de cualquier jugador del campo. Puesto que los líberos no pueden servir, deben esperar hasta que un jugador complete su servicio antes de entrar al juego, el líbero usa un uniforme de diferente color al resto del equipo y no tiene que reportar su cambio al anotador. Simplemente sustituye en su posición a cualquier jugador. **Cuando el líbero rota a la línea delantera de nuevo cambia con el mismo jugador sin interferir en el desarrollo del juego.**

SISTEMAS DE ATAQUE

Es la disposición que adoptan los jugadores para recibir el balón, realizar el pase de colocación y llevar a buen término el remate. Pero como el objetivo final de un sistema de ataque es hacer caer el balón en el campo contrario, el pase de

colocación y remate son los elementos bases para analizar una acción de conjunto dentro de la táctica de ataque.

Básicamente un sistema de juego ofensivo viene determinado por el modo como el colocador penetra, moviéndose para colocar desde una posición frontal o retrasada del campo de juego, que a su vez está condicionado por la habilidad del equipo para recepcionar. Algunos **sistemas ofensivos empleados con frecuencia: 4-2, 5-1 y 6-2**, en donde el primer número dado representa el número de jugadores designados como rematadores y el segundo el número de colocadores.

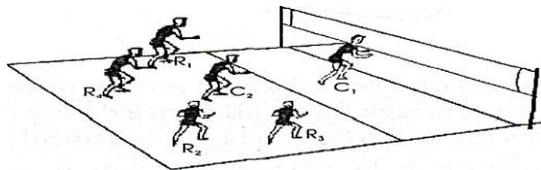
SISTEMAS BÁSICOS DE ATAQUE

Es un sistema de ataque en el que se utilizan 4 rematadores y dos colocadores designados; posee dos variantes de acuerdo al movimiento que realiza el colocador.

SISTEMA OFENSIVO 4-2 Simple

El 4-2 es un sistema de ataque con los dos colocadores distribuidos en oposición, en la zona delantera siempre se encontrará uno de los dos para cumplir con su función. Los dos colocadores designados mediante la realización de permutas o cambios de posición entre los jugadores de una misma línea dirigen el ataque de dos formas: 4-2 normal con un ataque centro-lados y 4-2 del lado derecho con un ataque 1-2.

En la ubicación inicial de los jugadores para este ataque, se sitúan los dos colocadores en lados opuestos de la alineación, ubicando al mejor colocador (C₁) en la posición 3, de lo que se deduce que el segundo colocador (C₂) estará en la posición cruzada a éste, ósea 6. El mejor rematador (R₁) inicia en la posición 4 y el segundo (R₂) cruzando con este; el tercer rematador (R₃) en la posición 2 cruzado con el cuarto rematador (R₄) que se ubica en 5.

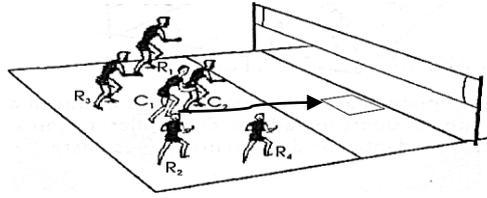


SISTEMA OFENSIVO 6 - 2

El 6-2 es un sistema de ataque donde los seis jugadores cumplen las funciones de rematadores, dos de ellos están designados para colocar cuando se hallan en la parte posterior del terreno de juego, por lo que siempre se contará con tres rematadores en la parte delantera.

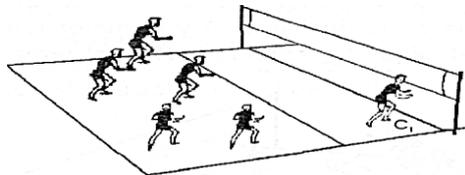
En la ubicación inicial de los jugadores para este ataque se sitúan los dos colocadores en posiciones opuestas de la alineación dependiendo de sus habilidades como rematadores. Por lo general, el mejor colocador comienza en la posición 1 si el segundo mejor colocador es un rematador fuerte, pero si como ocurre frecuentemente el mejor colocador no es el rematador 1 o 2, entonces el mejor colocador (C₁) inicia en la posición 6 y el mejor rematador (R₁) en la posición 4 cruzado con el segundo rematador (R₂); el rematador 3 (R₃) en la

posición 5 y R₄



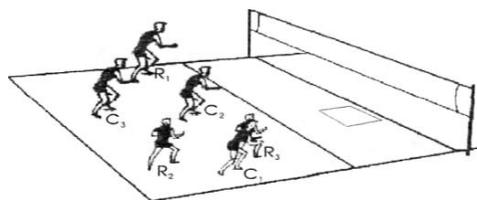
SISTEMA OFENSIVO 5 - 1

Este sistema que nace de la combinación de los ataques 4-2 y 6-2 utiliza cinco rematadores y un colocador. Cuenta con dos líneas de posibilidades ofensivas: la más fuerte es aquella en la que el colocador se encuentra en la parte posterior del campo, pues se cuenta con tres posibilidades de ataque y la segunda cuando el colocador se encuentra cerca de la red o en posición delantera en donde las posibilidades ofensivas se reducen a dos.



SISTEMA OFENSIVO 6 - 3

En esta variación ofensiva, los seis jugadores actúan como rematadores y tres de ellos comparten la función de colocador siempre desde el fondo del campo. Una de las grandes ventajas de este sistema es que ofrece mayor flexibilidad en la alineación.

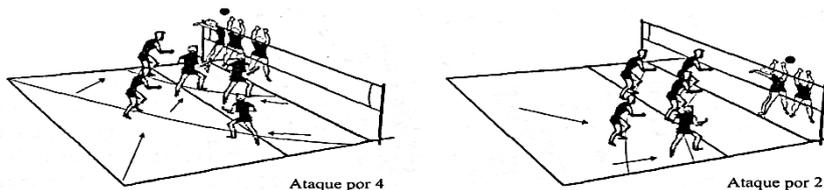


SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE

Según Coaches Manuel. FIVB, Lausane: (1989 P239)entérminos generales los sistemas de apoyo al ataque que se utilizan dependen de los sistemas defensivos, de recepción y de ataque que un equipo realice. Los requerimientos de la recepción de un balón que ha sido atacado y que retorna del bloqueo del equipo contrario están determinados por la conciencia de que cuando un compañero va a rematar, los demás deben estar atentos al balón que puede retornar del bloqueo por parte del equipo contrario.

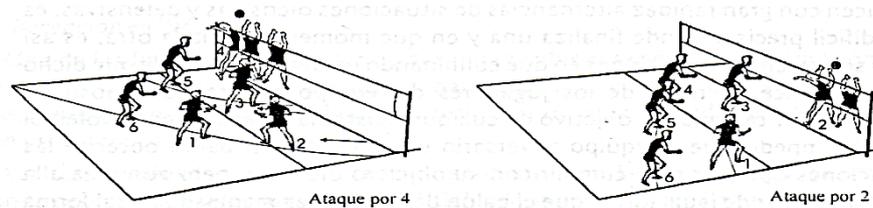
SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE 3 - 2

En un remate por 4: los jugadores 5 y 6 se adelantan, el jugador 3 retrocede hacia la izquierda formando la primera línea defensiva. 2 retrocede internamente y 1 se adelanta formando la segunda línea defensiva.



SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE 2 - 3

La primera línea defensiva es igual al 2-2-1, sólo que el jugador 1 se adelanta participando en el centro de la defensa.



SISTEMAS DE DEFENSA

Un sistema defensivo lo constituye la disposición que toman los jugadores de un equipo desde el momento en que uno de sus jugadores golpea el balón para realizar el saque y siempre que el balón esté en posesión del equipo contrario.

Debido a las características propias del voleibol en las que durante un juego se producen con gran rapidez situaciones ofensivas y defensivas, es muy difícil precisar dónde finaliza una y en qué momento inicia la otra, Por tal razón el objetivo de cualquier sistema defensivo en el voleibol es el de impedir que el equipo adversario en posesión del balón obtenga las condiciones óptimas para anotar, debe garantizar que el balón defendido sea manejado de tal forma que permita al equipo defensor continuar y construir su ataque posterior.

SISTEMAS DE RECEPCIÓN PARA LA DEFENSA DEL SAQUE

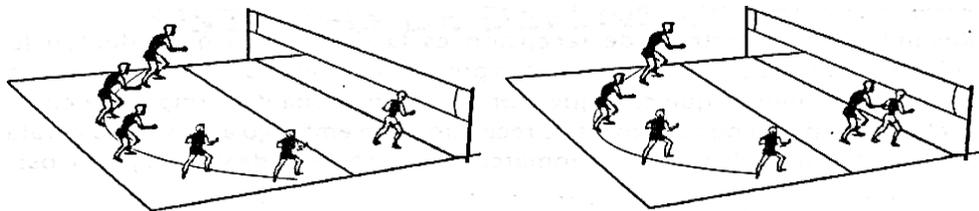
Recibir el servicio es muy importante ya que como primera acción para lograr un ataque, busca una buena disposición ante el servicio para llevar a buen término un sistema de ataque, dicho esto podremos decir que cualquier sistema de recepción del saque debe cumplir con dos objetivos principales: cubrir de forma eficaz todo

el terreno y conseguir que los colocadores se sitúen en la zona deseada con la suficiente rapidez. Hay dos sistemas básicos de ubicación de los jugadores: el sistema de recepción en "W" y el sistema en semicírculo.

SEGÚN LA UBICACIÓN DE LOS JUGADORES

Sistema de defensa: recepción en semicírculo

En la recepción en semicírculo, denominada así porque la línea que une a los jugadores colocados en recepción simula un semicírculo, los jugadores cubren el fondo del campo dispuestos en semicírculo. Su principal debilidad radica en que ninguno de los jugadores cubre directamente una zona.

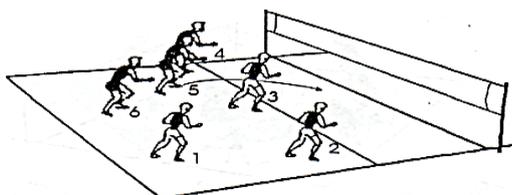


SEGÚN LA UBICACIÓN DEL COLOCADOR

Cuando se pasa a un sistema con penetración como 5-1 o 6-2, se puede reducir en algunas ocasiones el número de receptores y se empiezan a producir colocaciones por parte de jugadores que no son delanteros.

Sistema de defensa: Penetración interior

Colocador zaguero penetra por el lado interior de su correspondiente delantero, es decir por el medio de dos delanteros.



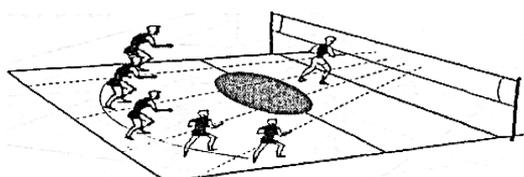
SEGÚN EL NÚMERO DE JUGADORES DISPUESTOS A RECIBIR

Sistema de defensa: Recepción de seis jugadores

Es un sistema utilizado principalmente en equipos principiantes, que se realiza en forma de "W" **cruzada**. En equipos con mayor formación está totalmente en desuso, no posibilita una adecuada transición de la defensa al ataque.

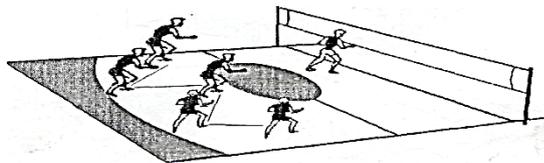
Sistema de defensa: Recepción de cinco jugadores:

Es un sistema de recepción que cubre gran parte del campo, realizándose con o sin penetración. La disposición de los jugadores puede ser en semicírculo o en "W".



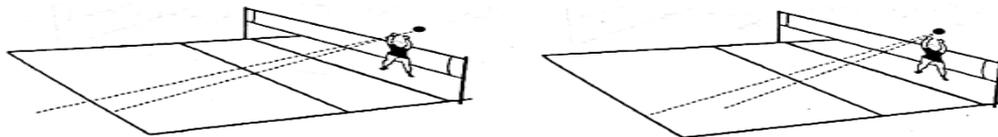
La formación en "W", es la más usada y segura para la mayoría de los equipos, con la ventaja sobre la formación en semicírculo que se asiste directamente el

fondo del campo con las zonas próximas a la red.



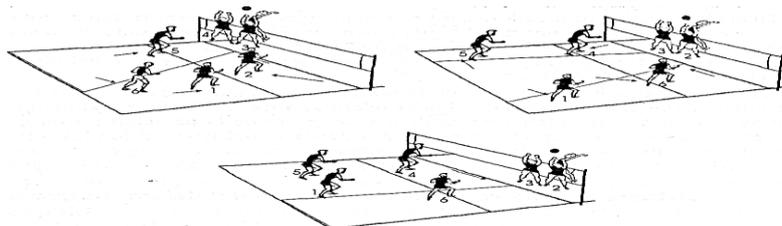
SISTEMAS DE RECEPCIÓN PARA LA DEFENSA DEL REMATE

La inclusión del jugador libero permite que la defensa cuente con un especialista en esta técnica, los equipos que la utilizan se acomodan en las diferentes alternativas para mejorar la defensa y así garantizar un mejor ataque.



Sistema Defensivo 2-2-2

Este sistema que potencia la defensa de las fintas sobre los remates directos es utilizado generalmente por equipo de bajo nivel, por la incapacidad de que un solo jugador recepcione las fintas



TRANSICIÓN ROTATIVA

Son los cambios que realizan los jugadores para mejorar el desempeño del equipo, deben ser realizados apropiadamente con gran rapidez para proporcionar los resultados esperados.

El equipo al servicio debe realizar sus cambios en el mismo momento en que el balón es contactado, cada uno de los jugadores tanto de la zona delantera como zaguera deben desplazarse hacia su área lo más rápido posible, tomando en cuenta la distancia entre cada uno de los jugadores que realizan los cambios posicionales debe ser mínima, sin incurrir en faltas de posición.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nueva Enciclopedia de la Logse, "El Entrenamiento deportivo" Tema 14: Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente, destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súpercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Iniciación.- En esta etapa, el entrenamiento es de adaptación es decir se le pide poco al deportista, simplemente se intenta que el cuerpo humano empiece a acostumbrarse al ejercicio y al entrenamiento deportivo, el deportista cambia sus hábitos alimenticios, horarios, etc. Estos cambios serán eficientes para el mejorar el sistema de entrenamiento.

Desarrollo o tecnificación.- El trabajo en esta etapa es exigente, el deportista ya se ha habituado al entrenamiento, puede hacer mayores esfuerzos siempre

haciéndolos suficientemente duraderos para que el cuerpo se pueda volver a habituar y se pueda pasar a un nivel superior. Además se utilizan todo el instrumento de entrenamiento. A partir de aquí los entrenamientos deben ser continuos para que no se pierdan el modelo deportivo conseguidas con el entrenamiento.

Perfeccionamiento o de alto rendimiento.- Esta es la última etapa del entrenamiento es donde el deportista acaba de perfeccionar su técnica táctica intenta batir sus propios record y superarse a sí mismo. En este momento el deportista ofrece un alto rendimiento al practicar su deporte.

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física, los efectos del entrenamiento no son inmediatos.

Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La súpercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

TRABAJO AERÓBICO

Es la cualidad y la capacidad que tiene el organismo que permite realizar actividades físicas durante largo tiempo, estas actividades no requieran grandes esfuerzos. Consiste en acomodar la necesidad de oxígeno de los músculos que se ejercitan mediante la adaptación cardiovascular como respuesta al aumento de la actividad. El incremento en la función pulmonar y cardiovascular acompaña al crecimiento; de manera similar lo hace la capacidad aeróbica (VO₂ máx). El VO₂ máx, expresado en litros por minuto (l/min), alcanza su nivel más alto entre los 17 y los 21 años de edad en los varones y entre los 12 y 15 años en las mujeres, luego disminuye en forma sostenida. La potencia aeróbica máxima muestra un claro brote en los adolescente al final del pico de máximo crecimiento. Esto se pone en funcionamiento cuando el ejercicio dura más de tres minutos y es de baja o mediana intensidad. Ej: Al correr, trotar, nadar y otros. Iniciando con pulsaciones

de 120 por minutos y finalizando cada esfuerzo con pulsaciones que oscilen entre 150 a 170 por minutos.

TRABAJO ANAERÓBICO

Es la cualidad y la capacidad que tiene el organismo y que permite la realización de ejercicios fuertes en corto tiempo y no se utiliza el oxígeno para producir energía. El trabajo anaeróbico constituye el conjunto de reacciones químicas que no requieren de la presencia de oxígeno para poder liberar energía, y están preparadas por la glucólisis que transforma la glucosa en ácido láctico, concentrándose en los músculos o en la sangre debido a una menor capacidad glucolítica. La potencia anaeróbica aumenta con el crecimiento, desarrollo y el entrenamiento, esta capacidad potenciaría en los niños, mejorando los niveles en reposo de fosfocreatina, ATP y glucógeno, con mayor actividad de la fosfofructocinasa y por lo tanto, con mayor nivel de lactato en sangre. La potencia anaeróbica generada por un niño de 8 años es el 70% de la que puede generar uno de 11 años.

SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Los sistemas de entrenamiento representan las pautas concretas de trabajo que se utilizan para la preparación de un deportista. Dichos sistemas buscan diferentes pautas. Cuando se aplica a una cualidad física concreta, ya no se trata de un sistema, sino de un método

Sistema: Pautas generales, de todas las cualidades.

Método: Pautas específicas, de una cualidad concreta

Métodos de entrenamiento de voleibol

Método de Entrenamiento	Descripción	Tiempo (min)	Pulsación básica
Método continuo	Trabajo prolongado sin pausa no interrumpido a ritmo constante. -Incrementa la capacidad aeróbica. -Estimulación muscular y cardiovascular. -Perfecciona la coordinación.	Recuperación 12 horas	150 p/m
Método intervalos	Trabajo con fases de esfuerzo y pausas de recuperación -Desarrolla la capacidad anaeróbica. -Mejora el proceso cardiovascular y metabólico.	Pausa será de 2 min.	150 p/m
Método de repeticiones	Ejecución de una carga o ejercicio sin modificarlo. -volumen del 60 y 70% , Intensidad del 90 y 100% -Desarrolla velocidad, resistencia (anaeróbica láctica) -Regula el sistema cardío, respiratorio y metabólico	Pausas oscila entre 3 y 45 seg.	150 p/m
Fuerza máxima	Es la capacidad de activación sincrónica de numerosas unidades motoras, saltos desplazamientos, remates... -Aumentar la masa muscular. -Mejorar la coordinación intramuscular	Pausa.3,5min Recuperación 36-48 horas	150 p/m
Fuerza velocidad	Incrementa la velocidad de contracción de los grupos musculares. -mov. acíclicos, multisaltos lanzamientos, pliometría -mov. Cíclicos, se une potencia y velocidad.	Pausas:2,5min	150 p/m
Velocidad de reacción	La facultad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo y lo convierte en una orden motora. -Mejorar la velocidad de reacción pura -Dar una respuesta motriz rápida y adecuada.	Trabajo 30 min. Recuperación 30 seg.	150 p/m
Velocidad de contracción	Facultad que tiene el sistema muscular para contraerse y relajarse con la velocidad, fuerza y coordinación. -Aumenta progresivamente la velocidad -Desarrolla el gesto técnica y el esquema gestual.	Trabajo 30 min. Recuperación 30 seg.	150 p/m
Velocidad de desplazamiento	La facultad para desplazarse en el menor tiempo posible en el voleibol es permanente. -Mejora la direccionalidad tiempo espacio -Aumenta la confiabilidad y la velocidad	Trabajo 30 min. Recuperación 30 seg.	150 p/m
Flexibilidad: Método dinámico activo	Se consigue mediante balanceos o, movimientos elásticos de elongación y rítmicos. -Aumenta la amplitud del movimiento -Genera flexibilidad y su mantenimiento es prolongado	Pausas entre 15 seg y 3 min.	120 p/m
Flexibilidad: Método estático pasivo	Consiste en llevar al músculo aun estado de extensibilidad con la ayuda de un compañero -Relajación muscular -La flexibilidad es rápida.	Duración de 2 min. Cada articulación. Pausa de 15seg a 2min.	120 p/m

*Cuadro No. 9.- Métodos de entrenamiento de voleibol
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

PREPARACIÓN FÍSICA

Según Pila Teleña, Augusto. Preparación física Es un conjunto de actividades motrices sistemática organizadas que se desarrollan mediante una preparación general y especial, donde se jerarquiza la edad del deportista a menor edad mayor debe ser la preparación física, hay diferentes fases de estabilización, que son:

Periodo preparación General:Es el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas para cada disciplina deportiva, constituyen la base integral motriz del deportista, la ampliación de las capacidades físicas y la elevación de las capacidades funcionales, Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son: la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera),y la flexibilidad global, resolviendo los problemas de estabilización de los sistemas del organismo.

Periodo de Preparación Específica:Es el desarrollo de las conductas motrices específicas, que están relacionadas con la disciplina de trabajo, tiene mucho que ver con los hábitos de la técnica deportiva son más resistentes y se mantienen. Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta. Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.

Periodo de Competición: Se mantiene la forma deportiva, expresada en mejoras de sus resultados técnicos en las competiciones. Se realizará a un volumen bajo y

una intensidad alta (para poder rendir al máximo en las competencias deportivas).

a. Pre-competitivo: tiene como finalidad la participación en competencias previas.

b. Competitivo: lograr mejores resultados técnicos en las principales competiciones.

Periodo Transitorio: Su tarea principal consiste en asegurar la recuperación completa del atleta de los esfuerzos realizados en los periodos anteriores. Este periodo de transición es para prevenir el sobreentrenamiento mediante el descanso activo. Es importante entender este periodo no como una interrupción del entrenamiento sino la continuidad del mismo. Varios autores consideran que el periodo de transición se subdivide en dos etapas: una de recuperación o regeneración y otra de preparación al comienzo del entrenamiento hacia el periodo preparatorio. Se realizará a un volumen bajo y una intensidad baja.

ENFOQUE TEÓRICO

La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los deportistas los problemas deportivos, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia.

ENFOQUE PSICOLÓGICO

Es un proceso pedagógico su éxito depende de la ejecución de una serie de principios morales volitivos los cuales hay que destacar la enseñanza de la conciencia y la actividad del grado de la multilateralidad y consolidación. La preparación psicológica general se realiza en el período del perfeccionamiento deportivo y no solamente antes de las competencias. Las principales tareas de la preparación psicológica general del voleibolista son.

- Educación de las cualidades morales volitivas de la personalidad del deportista.
- Desarrollo de los procesos de la percepción, incluida la formación y el perfeccionamiento de los tipos especializados, el sentido del balón, del net, del terreno, del tiempo y del compañero.
- Perfeccionamiento del pensamiento táctico, la memoria las ideas y la imaginación en el juego, debe adoptar una decisión efectiva y de control de las acciones.
- Control de emociones en el proceso de preparación.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA COMPETENCIAS OFICIALES

La preparación de los voleibolistas para las competencias se realiza sobre las bases de la preparación psicológicas general, está relacionado con la solución de las tareas planteadas ante los deportistas en competencia. Entre ellas hay que analizar:

- La toma de conciencia de las particularidades y tareas deportivas

- El estudio de las condiciones concretas de los eventos (fecha, lugar, iluminación, temperatura y otros)
- El estudio de los lados fuertes y débiles del adversario y la preparación para las acciones tomadas. La toma de conciencia y la valoración de las posibilidades propias.
- La superación de las emociones negativas provocadas por el evento deportivo. La formación de una firme seguridad en sus fuerzas y las posibilidades de cumplir las tareas planificadas en el juego.

ENFOQUE PSICOSOCIAL

El deportista consolida los cambios físicos y psíquicos que se marcan a través de los entrenamientos diarios, superando una serie de obstáculos, como las pulsiones y las prohibiciones que configuran una situación de ambivalencia afectiva entre la familia y la sociedad, formando una personalidad eficiente y productiva en el individuo. No cabe duda de que tenemos que educar para la vida disfrutar del tiempo de ocio a través del deporte. La proyección social y la complejidad de los gestos técnicos tácticos utilizados en este deporte tiene una dimensión social, las primeras etapas de la participación deportiva, son en realidad un juego, pero como también representan obstáculos que vencer, los niños y jóvenes pueden manejar logros y fracasos, a entender el valor de la práctica y la preparación para mejorar el rendimiento, a entender el concepto de justo e injusto, aceptar la autoridad adulta e interrelacionarse con distintos grupos sociales y económicos, así como la autodisciplina.

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Es una acción motriz desarrollada, cuyas reglas fija la institución deportiva, permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

TEORÍA BIOENERGÉTICA

No es exclusivo, pero es esencial para aprender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio.

El músculo transformador de energía.-(Johnson y Klueber, 1991) El cuerpo humano contiene más de 400 músculos esqueléticos voluntarios, los músculos estriados esqueléticos pesan entre el 25 y el 40% del peso corporal total, según el nivel de entrenamiento. Aseguran tres funciones principales: (1) generan fuerza en las extremidades óseas, que tiende a provocar un movimiento; (2) producen la fuerza necesaria para el mantenimiento de la postura y (3) producen calor durante un período de exposición al frío, con lo que aseguran el mantenimiento de la temperatura interna.

El sistema cardiovascular elemento clave del rendimiento deportivo.- La actividad celular se traduce por el consumo de oxígeno ($\dot{V}O_2$) y por la eliminación del bióxido de carbono ($\dot{V}CO_2$). El oxígeno (O_2) y el bióxido de carbono (CO_2) se extraen y expulsan, respectivamente, en el medio intersticial (que separa las células). La vía sanguínea asegura la comunicación rápida entre las células, lugares de consumo y producción de oxígeno y bióxido de carbono, y los

pulmones, lugar de intercambio con el medio externo.

La ventilación durante el ejercicio.-La palabra "respiración" puede tener en fisiología dos definiciones: (1) "la respiración pulmonar" y (2) la "respiración celular".

- 1) La respiración pulmonar hace referencia a la ventilación (que comprende los movimientos de inspiración y de espiración) y a los intercambios gaseosos (oxígeno y bióxido de carbono).
- 2) La respiración celular se refiere a la utilización del oxígeno y a la producción de bióxido de carbono de los tejidos.

Efectos de la temperatura y de la altitud.-Después de haber visto el aporte de oxígeno por las funciones ventilatoria y cardiovascular, vamos a considerar los factores ambientales que pueden modificar este aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Si es posible, intentaremos valorar la aclimatación al calor o a la altitud. Los mecanismos de control de la temperatura interna del cuerpo están más desarrollados para la lucha contra el calor que contra el frío. Por lo que el hombre es un animal más bien tropical" (Pendol, 1993).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico

Alimentación es un proceso voluntario en el que el individuo selecciona los

alimentos a partir de condicionantes externos tales como, económicos, entorno social, moda, etc., es un factor sobre el que se puede influir.

Nutrición es la suma de procesos físicos, químicos y fisiológicos por los que el organismo recibe, modifica y asimila las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, interactuando con las demás funciones del organismo, es un factor que depende en gran manera de la alimentación los días previos al evento es importante que la dieta se base en una ingesta elevada de hidratos de carbono (entre 65-75%) el resto se dividirá en 15-20 % de grasas y un 10-12% de proteínas.

NUTRIENTES	CARACTERÍSTICAS	FUENTES
PROTEÍNAS	1/3 de origen animal vegetal	Carne y pescado Legumbres Huevos Leche y derivados lácteos
HIDRATOS DE CARBONO	50-60% del contenido calórico total	Cereales y pan Dulces Frutas y verduras Leche y derivados lácteos
LÍPIDOS	30-40% del contenido calórico total	Aceites y margarinas Carnes y pescados Leches y derivados lácteos Frutos secos
HIERRO	Disponibilidad variable en los alimentos en función de los grupos y otros componentes de la dieta	Carne (hígado) Legumbres Pescado
VITAMINA A	Vitamina liposoluble	Vegetales coloreados Hígado

*Cuadro No. 10.- Nutrición
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

HIDRATACIÓN

El agua es el componente más abundante del organismo humano, esencial para la vida: se pueden pasar varias semanas sin comer, pero tan sólo unos pocos días sin beber. El agua es un nutriente a calórico (no aporta calorías) necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. La pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud. Es un proceso que debe comenzar previo, durante y después al evento o al entrenamiento.

Previo a la competencia deben tomarse entre 1 a 2 litros de agua (dependiendo de la edad) 2 horas antes, 500 ml 1 hora antes y 250 ml antes del evento.

Durante del evento se han venido recomendando para prevenir la deshidratación en ejercicios o pruebas de larga duración beber hasta un máximo de 10 a 12 ml de líquido (bebida isotónica fresca a 15-21° de temperatura) por kilogramo de peso corporal y hora de ejercicio, es decir de unos 700 a 850 ml para un deportista de 70 kilos, repartidos en cuatro tomas a lo largo de cada hora.

Después del evento es importante rehidratarse lo más pronto posible después del ejercicio o competición. Son importantes la hidratación y la reposición de sustratos energéticos.

La deshidratación.- Es la pérdida dinámica de líquido corporal debida al sudor a lo largo de un ejercicio físico sin reposición de líquidos, o cuando la reposición no compensa la cantidad perdida. La deshidratación tiene un impacto negativo sobre

la salud y sobre el rendimiento físico: perjudica la capacidad de realizar tanto esfuerzos de alta intensidad a corto plazo como esfuerzos prolongados. La deshidratación puede producirse por:

El esfuerzo físico intenso (deshidratación involuntaria)

Restricción de líquidos antes y/o durante la actividad física.

Exposición a un ambiente caluroso y húmedo (por ejemplo, saunas)

2.5. HIPÓTESIS.

Conductas motrices básicas del voleibol y su incidencia en el rendimiento del gesto técnico táctico en las estudiantes del noveno año en el Instituto Superior Tecnológico Hispano América”.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1. Variable Independiente

Conductas motrices básicas del voleibol

2.6.2. Variable Dependiente

Rendimiento del gesto técnico táctico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

ENFOQUE.

El presente estudio se efectuará basándose en métodos cualitativos, en los que se realizará un análisis y explicación de las causas del problema, las condiciones en que se produce y la relación que existe entre las variables de la investigación, adicionalmente con los datos obtenidos, medidos e ingresados por el investigador, deberán ser interpretados de acuerdo a las circunstancias específicas en las que se desenvuelve la vida de las integrantes de la muestra; y, cuantitativos porque las muestras serán reducidas en relación al universo y serán determinadas por métodos no probabilísticos, seleccionando una muestra que permita captar la información más útil para la investigación.

Los datos obtenidos de las encuestas, entrevistas serán analizados mediante un proceso estadístico, en donde las conclusiones y recomendaciones adapten a una generalización amplia.

3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

De campo.- Estudio sistemático de hechos el lugar que se producen los acontecimientos, el investigador toma contacto en forma directa con la realidad.

Bibliográfica-documental.- Su propósito es conocer, comparar, ampliar, profundizar y deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

3.2. NIVEL O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

Causal Explicativa.- Es la que estudia, analiza, describe, correlaciona y explica la realidad presente, actual, en cuanto a hechos, personas, situaciones, y otros; la misma que será interpretada por medio de pasteles estadísticos.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población objeto de estudio de este proyecto de investigación, se determina del universo de estudiantes matriculadas en los novenos años del ciclo básico, del Instituto Superior Tecnológico “Hispano América”.

El tamaño de Población es de 437 estudiantes matriculas, por consiguiente se aplica la fórmula correspondiente para determinar la muestra que será el trabajo de estudio.

$$n = \frac{PQ \times N}{(N - 1) (E/ K)^2 + PQ}$$

n = no se conoce

PQ = Varianza media de la población = 0,25

N = Población o Universo = 437

E = Error admisible = 10 % = 0, 10

K = Coeficiente de corrección de error = 2

$$n = \frac{0,25 \times 437}{(437-1) (0,10/2)^2 + (0,25)}$$

$$n = \frac{109}{436 \times 0,010/4 + 0,25 = 1.34}$$

n = 81 estudiantes

TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Entre las técnicas de estudio que se utilizarán son:

Encuesta.- Es una técnica que consiste en entregar a las personas, cuya información se requiere para la investigación, un cuestionario que debe ser llenado por ellos libremente.

Entrevista.- Técnica a través de la cual el investigador tiene contacto directo con el personal a ser investigado utilizando formularios, cuestionarios, grabadora u otros medios.

Observación.- Se refiere a la observación y análisis de la información que nos servirá como guía o base de nuestra investigación, es una técnica a través de la cual se relaciona el observador con el observado, y permite actuar frente a lo observado.

Tabla de valoración.- consiste en registrar su edad, su peso y altura en una tabla elaborado por el investigador.

Test de control.- esta técnica es muy utilizada por que nos permite analizar una serie de pruebas médicas, físicas y técnicas, en toda la fase de periodización.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.4.1. Variable Independiente: Conductas motrices básicas del voleibol.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es un conjunto de condiciones, corporales, espaciales y motrices que se realizan sistemáticamente bajo un reglamento establecido para alcanzar un bien común.	<p>Conjunto de condiciones motriz</p> <p>Sistematización de la acción motriz</p> <p>Conocimientos de reglas de juego.</p>	<p>-Conducta motriz -Habilidades motrices -Coordinación motriz</p> <p>-Esquema corporal -Postura del jugador -Biotipo dinámico -Talentos deportivos</p> <p>-Reglamentación -Deberes y derechos</p>	<p>¿El desarrollo de las conductas motrices básicas de voleibol mejorará el rendimiento deportivo?</p> <p>¿La coordinación motriz se puede desarrollar mediante un trabajo sistemático práctico?</p> <p>¿Qué aspecto de relevancia debemos tomar en cuenta para el reconocimiento del biotipo del jugador de voleibol?</p> <p>¿La posición de partida del jugador depende del movimiento corporal?</p> <p>¿Será beneficioso la aplicación eficiente de las reglas y normadel voleibol en la práctica deportiva?</p>	<p>Ficha de observación Encuesta Cuestionario Altímetro Báscula</p> <p>Registro de análisis Cronómetro Pito</p> <p>Test de control</p>

3.4.2. Variable Dependiente: Rendimiento del gesto técnico táctico.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es una acción motriz desarrollada, organizada, estandarizada en el entrenamiento con una preparación física eficiente, donde se expresa el nivel de rendimiento y sus potencialidades físicas y mentales.	<p>Gesto técnica-táctica</p> <p>Entrenamiento deportivo</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>-Fundamentación técnica</p> <p>-Fundamentación táctica</p> <p>-Sistemas ofensivos defensivos.</p> <p>-Capacidad aeróbica anaeróbica</p> <p>-Métodos de entrenamiento</p> <p>-Periodización</p> <p>-Teoría bioenergética</p> <p>-Nutrición</p> <p>-Hidratación</p>	<p>¿Considera usted que los gestos técnicos-tácticos afecta en el rendimiento del deportista?</p> <p>¿Los sistemas y las estrategias aplicados correctamente incidirá en el resultado de un partido?</p> <p>¿Con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento, mejoraremos la capacidad aeróbica y anaeróbica del deportista?</p> <p>¿Considera importante la preparación física general y específica en el deportista?</p> <p>¿Considera usted, que la alimentación y la hidratación influye en el rendimiento del deportista?</p>	<p>Ficha de observación.</p> <p>Registro de análisis cualitativo.</p> <p>Tabla de valoración</p> <p>Cronómetro</p> <p>Test de control</p> <p>Silbato</p> <p>Encuesta:</p> <p>Entrevista</p>

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicará de tal manera que nos permita satisfacer las siguientes necesidades:

Diagnosticar el nivel de conocimiento de las conductas motrices básicas del voleibol con las que trabajan las señoritas estudiantes del noveno año.

Analizar los diferentes gestos técnicos tácticos del voleibol que pueden ser aplicables con las señoritas alumnas del noveno año.

Proponer un programa de entrenamiento de las conductas motrices básicas del voleibol acorde a las necesidades de las señoritas alumnas y a las expectativas de la Institución.

FUENTES:

PRIMARIAS	SECUNDARIAS
✓ Rectora	✓ Bibliografía
✓ Vicerrector (a)	✓ Revistas
✓ Inspector General	✓ Internet
✓ Docentes de área de cultura física	✓ Documentales
✓ Estudiantes	✓ Equipos deportivos
✓ Padres de Familia	✓ Material deportivo

*Cuadro No. 13.- Fuentes
Elaborado por: Marcelo Sailema Torres*

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Procesamiento

- Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.

- Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos estadísticos de datos para su presentación.

Análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.

- Comprobación de hipótesis.

- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “HISPANO AMÉRICA”

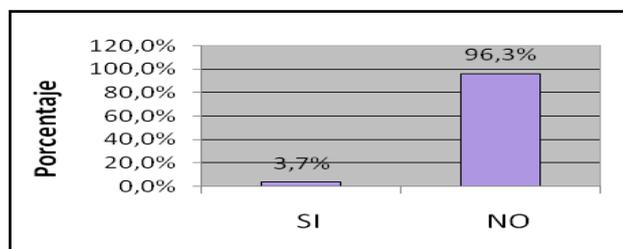
1. ¿Conoce usted lo que son las conductas motrices básicas?

CUADRO N° 1

CATEGORÍA	f	%
SI	3	3,7%
NO	78	96,3%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS

El 96.3% de las alumnas responden que no conocen lo que son las conductas motrices básicas y el 3.7% que si conocen.

INTERPRETACIÓN

Estos porcentajes demuestran la necesidad de difundir en las alumnas los conocimientos básicos de conductas motrices.

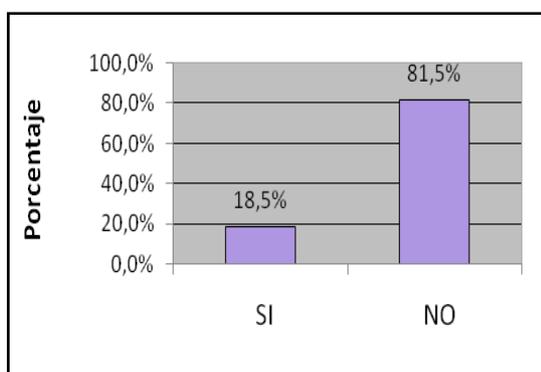
2. ¿Las autoridades de la institución promueven la participación deportiva de las estudiantes de forma masiva, interna y externa?

CUADRO N° 2

CATEGORÍA	F	%
SI	15	18,5%
NO	66	81,5%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS

El 81.5% de las alumnas responden que las autoridades no promueven la participación deportiva de las estudiantes, y el 18.5% que si promueven.

INTERPRETACIÓN

Este alto porcentajes demuestran la necesidad de impulsar a las autoridades de la institución a que promuevan la participación deportiva de las estudiantes de forma masiva interna y externa.

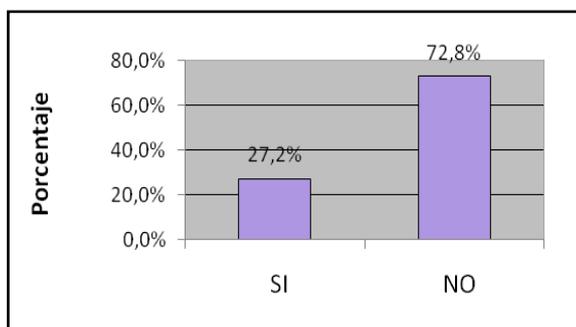
3. ¿Los directivos del plantel reconocen los méritos deportivos alcanzados por las alumnas en las competencias colegiales con oficios, diplomas, placas y otros?

CUADRO N° 3

CATEGORÍA	F	%
SI	22	27,2%
NO	59	72,8%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS

El 72.8% de las alumnas responden que los directivos del plantel no reconocen los méritos deportivos alcanzados por las alumnas, y el 27.2% que si reconocen.

INTERPRETACIÓN

Estas cifras expresan la necesidad de pedir que los directivos del plantel reconozcan los méritos deportivos alcanzados por las alumnas en las competencias colegiales con oficios, diplomas, placas y otros.

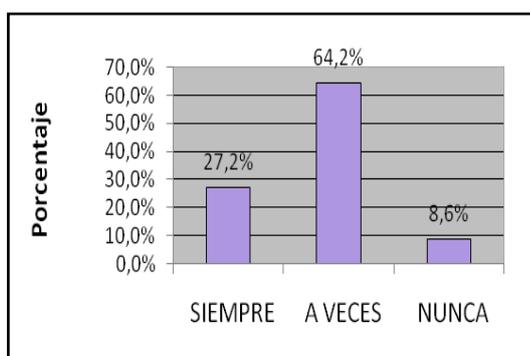
4. ¿El docente de Cultura Física da a conocer el programa entrenamiento al inicio del año lectivo de las disciplinas deportivas?

CUADRO N° 4

CATEGORÍA	F	%
SIEMPRE	22	27,2%
A VECES	52	64,2%
NUNCA	7	8,6%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS

El 64.2% de las alumnas responden que el docente de Cultura Física a veces da a conocer el programa entrenamiento al inicio del año lectivo, el 27.2% siempre; y, el 8.6% nunca.

INTERPRETACIÓN

Un porcentaje mayoritario manifiesta la necesidad de solicitar al docente de Cultura Física que se dé a conocer el programa entrenamiento al inicio del año lectivo.

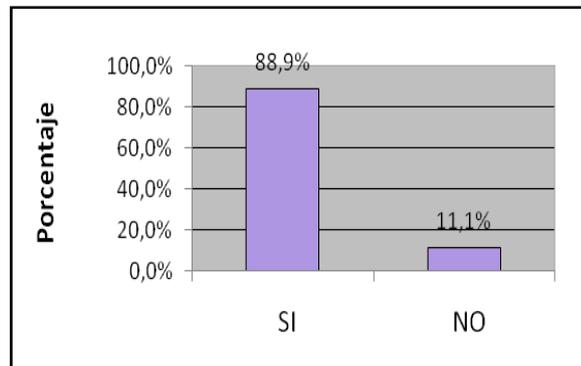
5. **¿Considera usted que los campeonatos deportivos internos permite un aprendizaje activo, dinámico, participativo y competitivo?**

CUADRO N° 5

CATEGORÍA	F	%
SI	72	88,9%
NO	9	11,1%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS

El 88.9% de las alumnas responden que los campeonatos deportivos internos si permite un aprendizaje activo; y, el 11.1% que no permite.

INTERPRETACIÓN

Un porcentajes muy alto demuestran que las alumnas si considera que los campeonatos deportivos internos permite un aprendizaje activo, dinámico, participativo y competitivo.

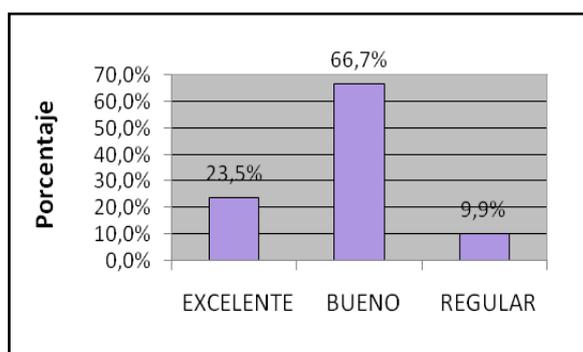
6. ¿El campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel como le calificaría usted?

CUADRO N° 6

CATEGORÍA	F	%
EXCELENTE	19	23,5%
BUENO	54	66,7%
REGULAR	8	9,9%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS

El 66.7% de las alumnas responden que el campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel lo califica de bueno; 23.5% califican de regular; y, el 9.9% califican de regular.

INTERPRETACIÓN

Unos porcentajes altos de estudiantes manifiestan que el campeonato de voleibol realizado por primera vez en la institución lo califica como bueno, lo que significa que debemos continuar con la aplicación de nuevos proyectos deportivos.

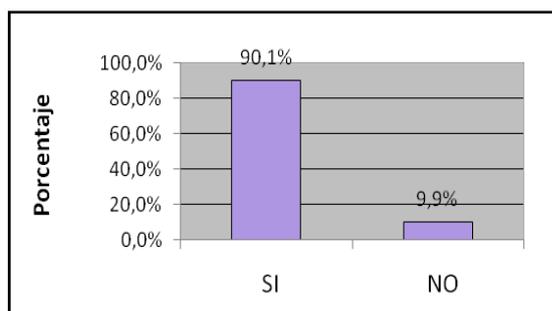
7. ¿Aplicando este tipo de proyectos deportivos, piensa usted que se potencialice el deporte en la institución y consigamos nuevamente logros deportivos?

CUADRO N° 7

CATEGORÍA	F	%
SI	73	90,1%
NO	8	9,9%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS

El 90.1% de las alumnas responden que aplicando este tipo de proyectos deportivos si se potencializa el deporte en la institución y consigamos nuevamente logros deportivos; y, el 9.9% responden que no se potencializa.

INTERPRETACIÓN

Estos resultados demuestran que aplicando este tipo de proyectos deportivos si se potencializa el deporte en la institución y se recupera el nivel competitivo.

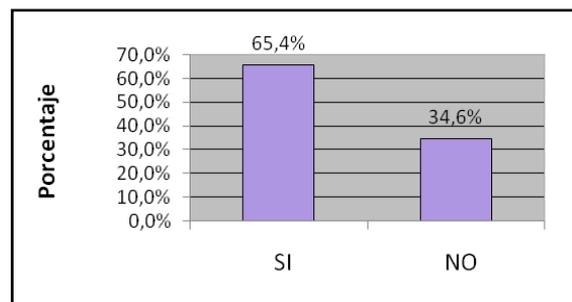
8. ¿Cree usted que las conductas motrices básicas del voleibol, desarrollen las estudiantes simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos como: esquema corporal, percepción espacio-temporal, coordinación motriz y normas deportivos, que busca la evolución motriz y la amplitud del gesto técnico-táctico?

CUADRO N° 8

CATEGORÍA	f	%
SI	53	65,4%
NO	28	34,6%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS

El 65.4% de las alumnas responden que si creen que las conductas motrices básicas del voleibol, desarrollen en las estudiantes simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos que busca la evolución motriz y la amplitud del gesto técnico-táctico; y, el 34.6% responden que no creen.

INTERPRETACIÓN

Estos porcentajes demuestran que las conductas motrices básicas del voleibol, desarrollen la forma deportiva en el estudiante.

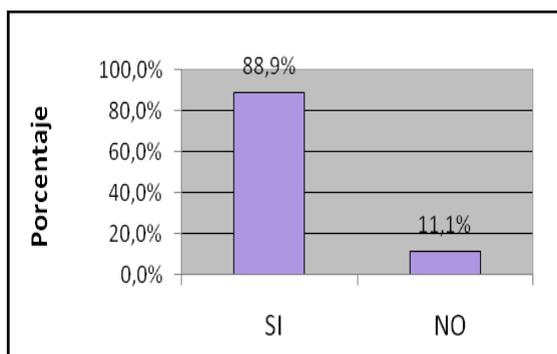
9. ¿Considera usted que las conductas motrices básicas del voleibol mejore el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia?

CUADRO N° 9

CATEGORÍA	f	%
SI	72	88,9%
NO	9	11,1%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS

El 88.9% de las alumnas responden que si considera usted que las conductas motrices básicas del voleibol mejore el rendimiento; y, el 11.1% responden que no consideran.

INTERPRETACIÓN

Un porcentajemuy alto considera que las conductas motrices básicas del voleibol mejora el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia.

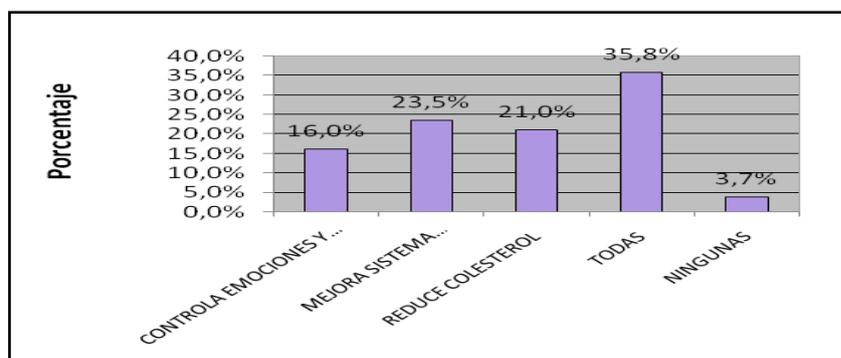
10. ¿Del siguiente listado de beneficios físicos, cuáles consideran, que se desarrollen con la práctica del voleibol?

CUADRO N° 10

CATEGORÍA	f	%
CONTROLA EMOCIONES Y ELIMINA ESTRÉS	13	16,0%
MEJORA SISTEMA MUSCULAR, RESPIRATORIO Y SANGUÍNEO	19	23,5%
REDUCE COLESTEROL Y ELIMINA SUSTANCIAS TÓXICAS	17	21,0%
TODAS	29	35,8%
NINGUNAS	3	3,7%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 10



ANÁLISIS

El 35.8% de las alumnas consideran que con la práctica del voleibol se desarrollan todos los beneficios físicos; el 23.5% consideran que mejoran el sistema muscular, respiratorio y sanguíneo; el 21% considera que reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas, el 16% considera que controla emociones y elimina estrés; y, el 3.7% consideran que no.

INTERPRETACIÓN

Con estos porcentajes se demuestran que con la práctica del voleibol se desarrollan todos los beneficios físicos.

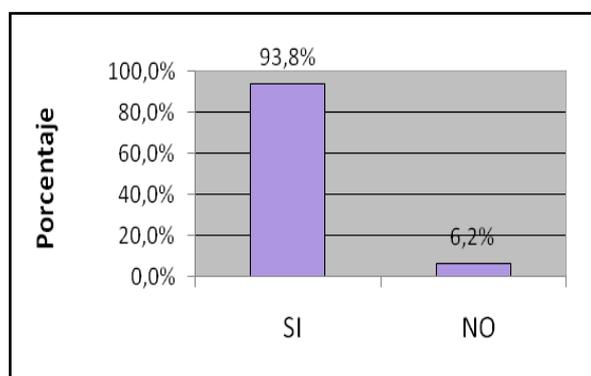
11. ¿Considera importante la preparación física general y específica en el deportista de voleibol para mejorar su rendimiento en la competencia?

CUADRO N° 11

CATEGORÍA	f	%
SI	76	93,8%
NO	5	6,2%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS

Para el 93.8% de las alumnas consideran que si es importante la preparación física general; el 6.2% no consideran.

INTERPRETACIÓN

Las encuestadas en su gran mayoría sostienen que si consideran que es importante la preparación física general y específica en el deportista de voleibol para mejorar su rendimiento en la competencia.

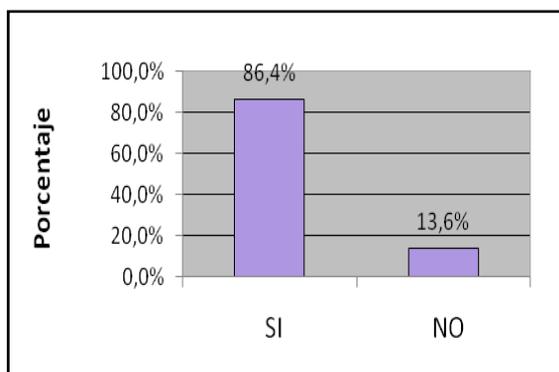
12. ¿La alimentación y la hidratación antes, durante y después de la competencia influye en el rendimiento deportivo?

CUADRO N° 12

CATEGORÍA	f	%
SI	70	86,4%
NO	11	13,6%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 12



ANÁLISIS

El 86.4% de las alumnas demuestran que la alimentación y la hidratación antes, durante y después de la competencia si influye en el rendimiento deportivo; y el 13.6% dicen que no influye.

INTERPRETACIÓN

La alimentación y la hidratación antes, durante y después de la competencia si influye en el rendimiento deportivo, criterio que fue analizado de las estudiantes.

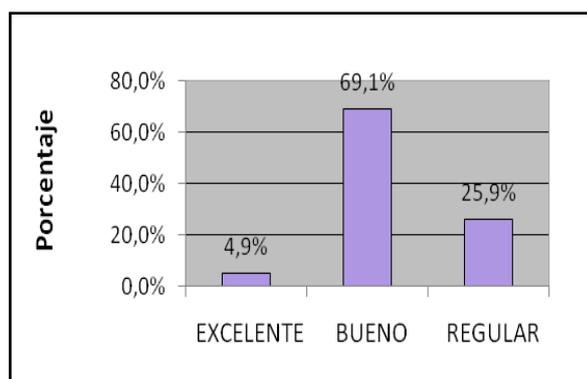
13. ¿Cómo calificaría usted el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la disciplina de voleibol?

CUADRO N° 13

CATEGORÍA	f	%
EXCELENTE	4	4,9%
BUENO	56	69,1%
REGULAR	21	25,9%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS

En la encuesta realizada el 69.1% califican de bueno el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la disciplina de voleibol; el 25.9% califican de regular; y el 4.9% califican excelente.

INTERPRETACIÓN

Con estos porcentajes se demuestran que las alumnas califican de bueno el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la disciplina de voleibol

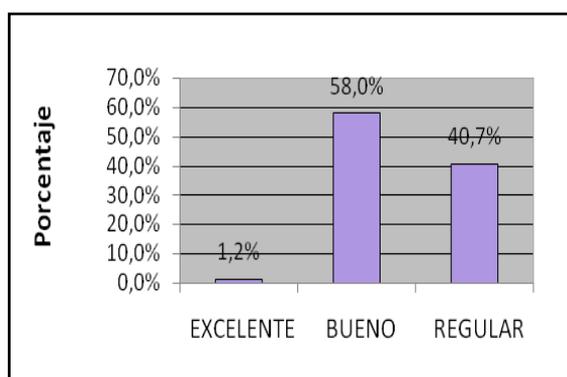
14. ¿Cómo calificaría usted el estado de las canchas deportivas?

CUADRO N° 14

CATEGORÍA	f	%
EXCELENTE	1	1,2%
BUENO	47	58,0%
REGULAR	33	40,7%
TOTAL	81	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las alumnas.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS

El 58.0% de las alumnas encuestados califican como bueno el estado de las canchas deportivas; el 40,7% califican de regular y el 1.2% califican de excelente.

INTERPRETACIÓN

Un mayor porcentaje de alumnas califican de bueno el estado de las canchas deportivas lo que nos indica que se puede realizar la actividad deportiva.

**ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y
AUTORIDADES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
"HISPANO AMÉRICA"**

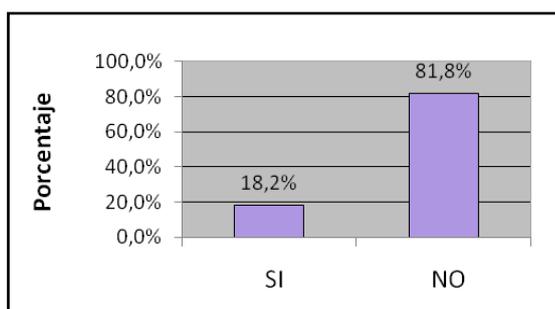
1. ¿Conoce usted lo que son las conductas motrices básicas?

CUADRO N° 1

CATEGORÍA	f	%
SI	2	18,2%
NO	9	81,8%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS

El 81.8% de los docentes y autoridades encuestados no conocen que son las conductas motrices básicas; y el 18.2% si conocen.

INTERPRETACIÓN

Al analizar estos resultados se demuestran que los docentes y autoridades conocen muy poco sobre las conductas motrices básicas. Si se desea mejorar el nivel deportivo es indispensable su conocimiento.

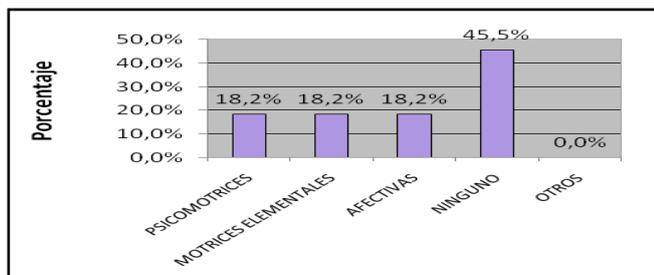
2. ¿Qué conductas motrices conoce usted?

CUADRO N° 2

CATEGORÍA	f	%
PSICOMOTRICES	2	18,2%
MOTRICES ELEMENTALES	2	18,2%
AFFECTIVAS	2	18,2%
NINGUNO	5	45,5%
OTROS	0	0,0%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS

El 45.5% de los docentes y autoridades encuestados no conocen ninguna conducta motriz; el 18.2% conocen las conductas psicomotrices, motrices elementales y afectivas; y el 0% no conoce otros.

INTERPRETACIÓN

El cuadro estadístico nos indica que existe un desconocimiento de los tipos de conductas motrices básicas, siendo necesario impartir conocimientos relacionados con el tema.

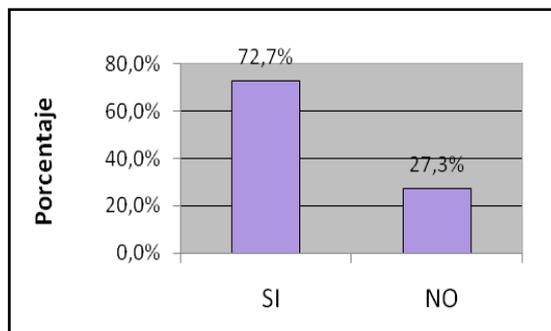
3. ¿Conoce usted lo que es un proyecto deportivo?

CUADRO N° 3

CATEGORÍA	f	%
SI	3	72,7%
NO	8	27,3%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS

El 72.7% de los docentes y autoridades encuestados no conocen lo que es un proyecto deportivo; y, el 27.3% si conocen.

INTERPRETACIÓN

Con el resultado analizado podemos deducir que los docentes y autoridades no conocen lo que es un proyecto deportivo, lo que resulta muy importante la capacitación.

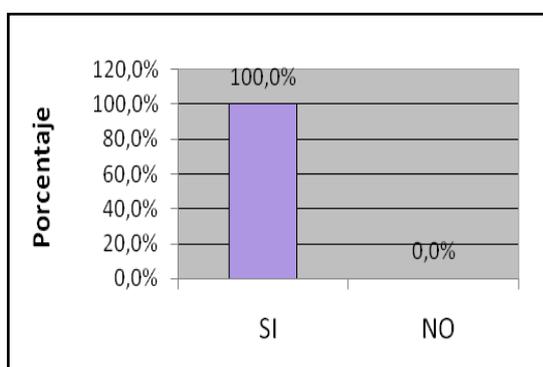
4. ¿Considera usted importante la aplicación de nuevos proyectos educativos deportivos en la institución?

CUADRO N° 4

CATEGORÍA	f	%
SI	11	100,0%
NO	0	0,0%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS

El 100% de los docentes y autoridades encuestados consideran que si es importante la aplicación de nuevos proyectos educativos deportivos en la institución.

INTERPRETACIÓN

Si se pretende mejorar el nivel deportivo de la institución es indispensable la aplicación de nuevos proyectos educativos deportivos en el plantel.

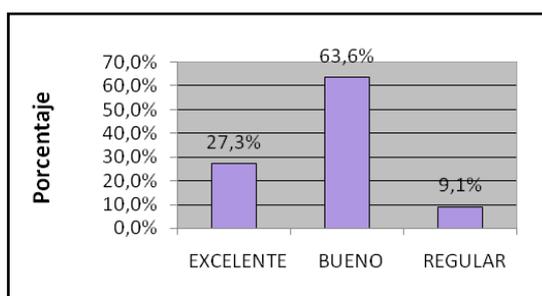
5. ¿El campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel como le calificaría usted?

CUADRO N° 5

CATEGORÍA	f	%
EXCELENTE	3	27,3%
BUENO	7	63,6%
REGULAR	1	9,1%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS

El 63.6% de los docentes y autoridades encuestados califican de bueno el campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel; el 27.3% califican de excelente; y, el 9.1% califican de regular.

INTERPRETACIÓN

Un alto porcentajes manifiesta de docentes y autoridades califican de bueno el campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel induciendo que se debe continuar aplicando este tipo de torneos deportivos.

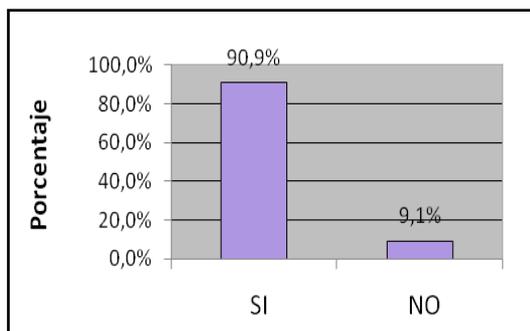
6. ¿Aplicando este tipo de proyectos deportivos, piensa usted que se potencialice el deporte en la institución y consigamos nuevamente logros deportivos?

CUADRO N° 6

CATEGORÍA	f	%
SI	10	90,9%
NO	1	9,1%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS

El 90.9% de los docentes y autoridades encuestados dicen que si se potencializa el deporte en la institución; y, el 9.1% dicen que no se potencializa.

Los proyectos deportivos deben estar elaborados en base a las necesidades y requerimientos para que potencie el deporte en la institución y se consiga nuevamente logros deportivos.

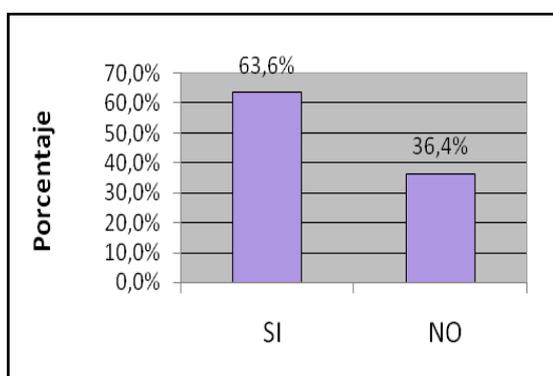
7. ¿Aplicado en algún momento un programa de entrenamiento deportivo con las conductas motrices básicas?

CUADRO N° 7

CATEGORÍA	f	%
SI	4	36,4%
NO	7	63,6%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS

El 63.6% de los docentes encuestados dicen que no han aplicado en ningún momento un programa de entrenamiento deportivo; y, el 36.4 dicen que si han aplicado.

INTERPRETACIÓN

Al analizarlos porcentajes se puede mencionar que los docentes y autoridades desconocen parcialmente la aplicación de un programa de entrenamiento deportivo con las conductas motrices básicas.

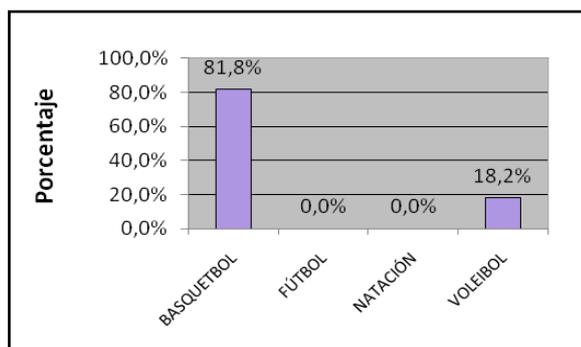
8. ¿Cuál de las disciplinas deportivas se práctica con mayor constancia e interés dentro de la Institución?

CUADRO N° 8

CATEGORÍA	f	%
BASQUETBOL	9	81,8%
FÚTBOL	0	0,0%
NATACIÓN	0	0,0%
VOLEIBOL	2	18,2%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS

El 81.8% de los docentes encuestados dicen que el basquetbol se práctica con mayor constancia e interés dentro de la Institución; el 18.2% el voleibol; y, el 0% fútbol y natación.

INTERPRETACIÓN

Con estos porcentajes se demuestran que el deporte que practican con mayor constancia e interés dentro de la Institución es el basquetbol lo que nos demuestra que es necesario la difusión del voleibol en el plantel.

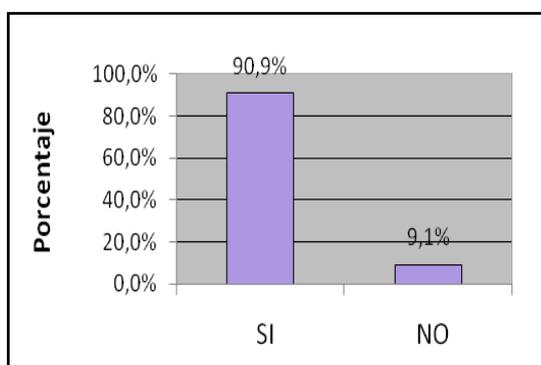
9. ¿Usted como profesional fomentaría la disciplina deportiva que menos se practica para mejorar conductas motrices básicas del estudiante?

CUADRO N° 9

CATEGORÍA	f	%
SI	10	90,9%
NO	1	9,1%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS

El 90.9% de los docentes y autoridades encuestados manifiestan que si fomentarían la disciplina deportiva que menos se practican; y, el 9.1% que no fomentarían.

INTERPRETACIÓN

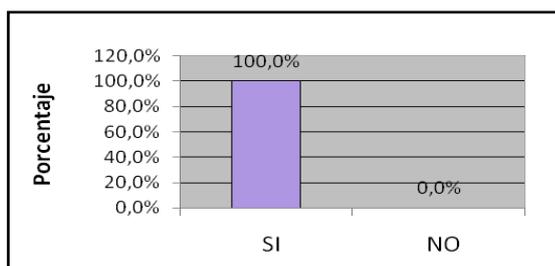
Un alto porcentaje de docentes y autoridades encuestados mencionan que si fomentarían la disciplina deportiva que menos se practica para mejorar conductas motrices básicas del estudiante.

10. ¿Cree usted que las conductas motrices básicas del voleibol, desarrollen en las estudiantes simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos como: esquema corporal, percepción espacio-temporal, coordinación motriz, normas deportivos, que busca la evolución motriz y la amplitud del gesto técnico-táctico?

CUADRO N° 10

CATEGORÍA	f	%
SI	11	100,0%
NO	0	0,0%
TOTAL	11	100,0%
Fuente: Encuestadocentes autoridades Elaboración: Investigador		

GRÁFICO N° 10



ANÁLISIS

El 100% de los docentes y autoridades encuestado cree que las conductas motrices básicas del voleibol, si desarrollan en las estudiantes simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos; y, el 0% creen que no desarrollan.

INTERPRETACIÓN

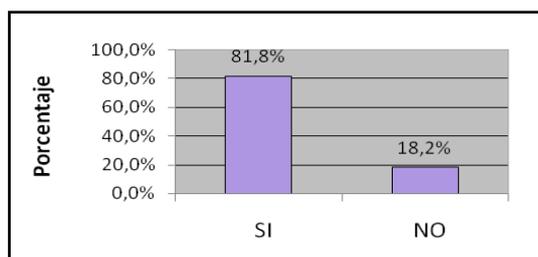
Estos porcentajes demuestran que las conductas motrices básicas del voleibol, desarrollan los componentes psicomotrices básicos en las estudiantes por lo que resulta indispensable la aplicación.

11. ¿Considera usted que las conductas motrices básicas del voleibol mejore el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia?

CUADRO N° 11

CATEGORÍA	F	%
SI	9	81,8%
NO	2	18,2%
TOTAL	11	100,0%
Fuente: Encuesta docentes autoridades. Elaboración: Investigador		

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS

El 81.8% de los docentes y autoridades encuestados considera que las conductas motrices básicas del voleibol si mejoran el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia; y, el 18.2% consideran que no mejora.

INTERPRETACIÓN

Con estos porcentajes se demuestran que las conductas motrices básicas del voleibol si mejoran el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia lo interesante que debe ser planificado.

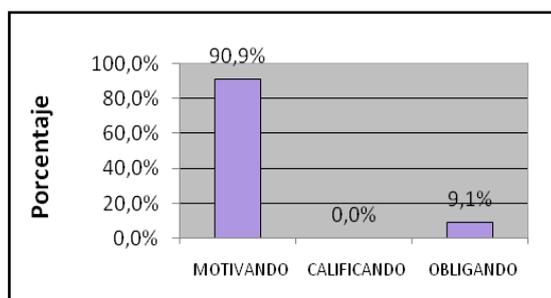
12. ¿Cómo ayudarían ustedes a las estudiantes, a que formen parte de la selección de las disciplinas deportivas?

CUADRO N° 12

CATEGORÍA	f	%
MOTIVANDO	10	90,9%
CALIFICANDO	0	0,0%
OBLIGANDO	1	9,1%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes y autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 12



ANÁLISIS

El 90.9% de docentes y autoridades encuestados manifiestan que motivarían a las estudiantes a formar parte de la selección deportiva; el 9.1% obligando; y, el 0% calificando.

INTERPRETACIÓN

Con estos porcentajes se demuestran que los docentes y autoridades motivarían a las estudiantes, a que formen parte de la selección de las disciplinas deportivas.

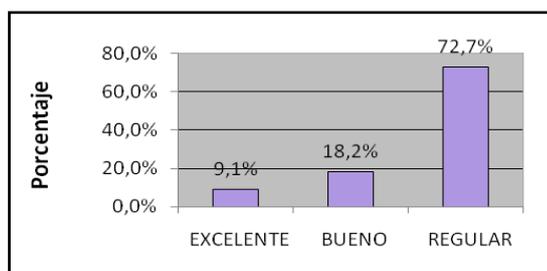
13. ¿Cómo calificaría usted el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la institución?

CUADRO N° 13

CATEGORÍA	f	%
EXCELENTE	1	9,1%
BUENO	2	18,2%
REGULAR	8	72,7%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS

El 72.7% los encuestados califican de regular el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la institución; el 18,2% califican de bueno; y, el 9.1% califican de excelente.

INTERPRETACIÓN

Un porcentaje significativo de encuestados califican de regular el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la institución siendo interesante que innoven los materiales.

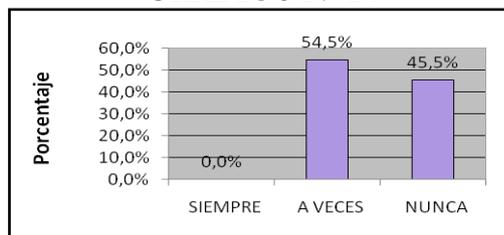
14. ¿Los directivos de la Institución educativa reconocen el trabajo deportivo efectuado por los docentes en las jornadas competitivas con oficios, diplomas, placas otros?

CUADRO N° 14

CATEGORÍA	f	%
SIEMPRE	0	0,0%
A VECES	6	54,5%
NUNCA	5	45,5%
TOTAL	11	100,0%

Fuente: Encuesta docentes autoridades.
Elaboración: Investigador

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS

El 54.5% de encuestados dicen que los directivos de la Institución educativa a veces reconocen el trabajo deportivo efectuado por los docentes; el 45.5% nunca reconocen; y, el 0% siempre reconocen.

INTERPRETACIÓN

Los porcentajes son evidentes las autoridades muy pocas veces reconocen los méritos profesionales tanto de docentes, entrenadores, y educandos por lo que es necesario un programa de incentivos profesionales no remunerable

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Una vez generada la encuesta y realizada las tabulaciones correspondientes, llegamos a conocer que la hipótesis planteada es **ACEPTADA**. Por lo que un Programa básico de Entrenamiento de voleibol permitir potenciar el rendimiento del gesto técnico-táctico, evidenciando que es el camino adecuado para mejorar el nivel deportivo en la Institución Educativa que tanta falta le hace para recuperar su prestigio competitivo en la provincia.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se confirma la hipótesis: De la encuesta realizada se desprende que es indispensable implementar un Programa básico de entrenamiento de voleibol donde se desarrollen las conductas motrices lo cual permitirá potenciar el rendimiento del gesto técnico táctico de las deportistas del Instituto Superior Tecnológico Hispano América.
- La Institución Educativa investigada con sus respectivos actores desconocen de la aplicación proyectos deportivos, de las conductas motrices básicas del voleibol pero están consientes que será la base para el desarrollo de los componentes psicomotrices en los futuros talentos deportivos del plantel.
- Los docentes, entrenadores y autoridades de la Institución no manejan un programa de entrenamiento siendo esta una herramienta didáctica indispensable para el avance teórico-gráfico, técnico, táctico psicológico.
- No existe el reconocimiento de las autoridades por la labor desempeñada por los actores vinculados con el deporte, esto ha desembocado en un desinterés, desmotivando la participación de las estudiantes en las selecciones deportivas.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es indispensable implementar un Programa básico de entrenamiento de voleibol donde se desarrollen las conductas motrices convirtiéndose en una guía para los entrenamientos deportivos.
- Es de suma importancia capacitar y concientizar a todas las personas vinculadas con el deporte sobre el programa básico de entrenamiento de voleibol, siendo una innovación tecnológica actual de fácil manejo y adquisición transformándose en la parte fundamental para la planificación de las cargas de entrenamiento.
- Que las autoridades institucionales se conviertan en unos motivadores potenciales en todas las instancias de trabajo o entrenamientos lo que mejorará la estabilidad emocional de los deportistas.
- A los entrenadores, profesores, autoridades de la Institución deben estar en constante trabajo de investigación asimilando el lenguaje de un plan gráfico, escrito, de cargas y diario, lo cual se convertirá en un recurso didáctico para el control estadístico de resultados deportivos en los diferentes períodos de entrenamiento.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Datos informativos

Título:

“PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL PARA POTENCIALIZAR EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DE NOVENO AÑO DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA”.

Institución: “Instituto Superior Tecnológico Hispano América”

Autoría: Dr. Marcelo Sailema Torres

Tutor: Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez

Población: Estudiantes del noveno año, 15 seleccionadas, Autoridades,
Docentes, Entrenador

Sector: Estadio Bellavista

Ubicación: Calle Bolivariana y Chimul

Ciudad: Ambato

Provincia: Tungurahua

País: Ecuador

Tiempo estimado: Octubre 2011 a Junio 2012

Beneficiarios:

Este trabajo de investigación está dirigida a las estudiantes, deportistas autoridades, docentes de cultura física, entrenadores del “Instituto Superior Tecnológico Hispano América”y a todos los profesionales que hacen de este deporte en equipo un arte, esto motivará a las futuras generaciones a la práctica como recreación o como profesión, vinculando toda a la comunidad educativa a tomar nuevas alternativas deportivas para obtener una buena salud y mejorar el estilo de vida, esta propuesta innovadora realizada por el Dr. Marcelo Sailema Torres será de gran impacto en el campo deportivo.

El Dr. Marcelo Sailema Torres Profesional del área de Cultura Física, aplicará métodos técnicas activas de acuerdo al modelo pedagógico Socio constructivista para el proceso de enseñanza aprendizaje y será la persona quien diseñe y difunda este nuevo programa básico de entrenamiento de voleibol para potencializar el rendimiento del gesto técnico táctico de las deportistas.

Ubicación Sectorial y Física:

LUGAR: AMBATO
SECTOR: HUACHI LORETO

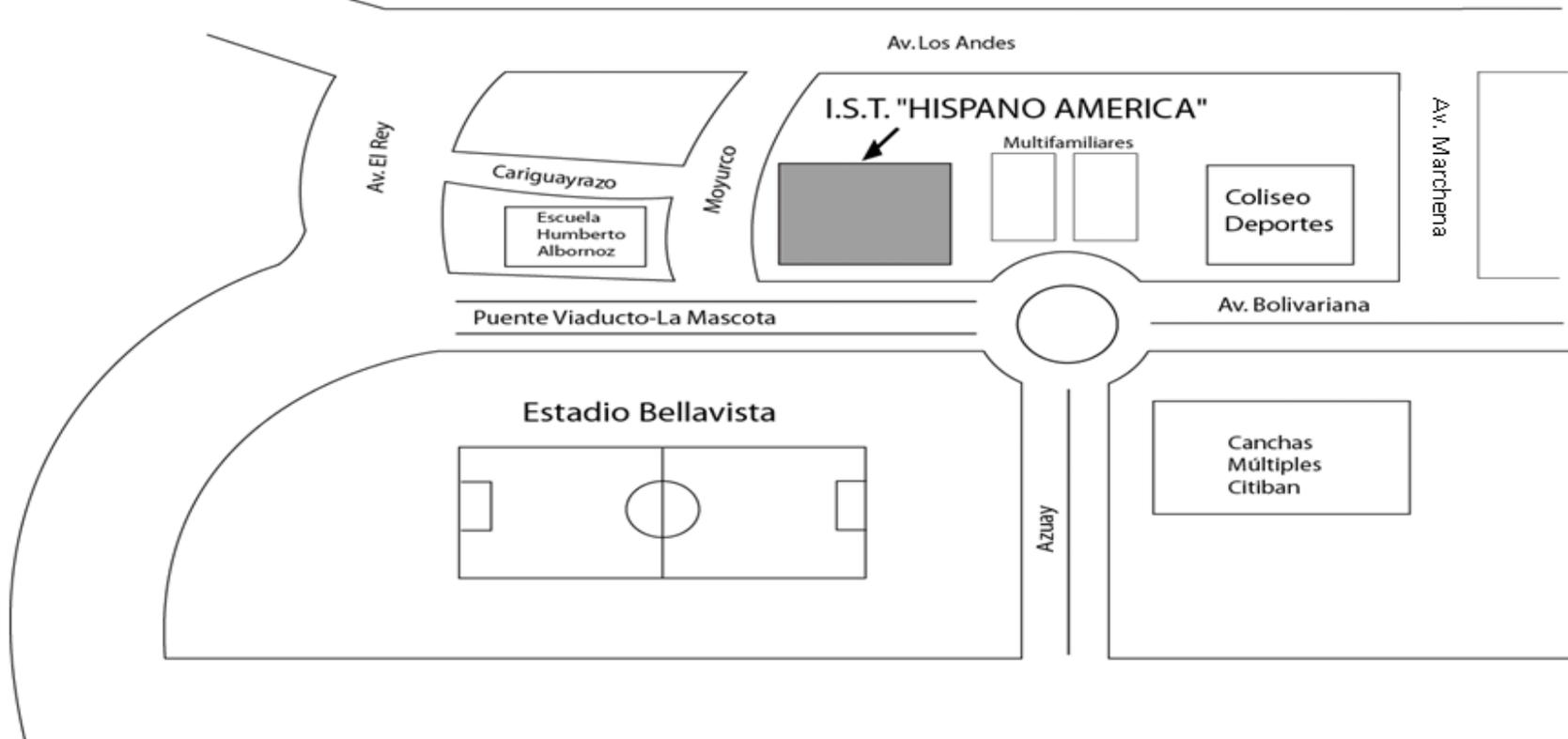


Gráfico N° 6.- Ubicación
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres

Presupuesto:**RECURSOS HUMANOS**

N°	PERSONAS	NATURALEZA	ACTIVIDADES	VALOR	MESES	TOTAL
1	Investigador	Autor del proyecto	Diseñar el proyecto	50	9	450
1	Entrenador	Ejecutar las etapas del proyecto	Organización De equipos	100	9	900
2	Docentes de Cultura Física	Ejecutar las etapas del proyecto	Control de actividades	50	9	450
				Sub total		1700

RECURSOS MATERIALES

MATERIALES	CANTIDAD	COSTO	MESES	TOTAL
Altímetro	1	Si existe	9	
Bascula	1	Si existe	9	
Flexómetro	1	\$10,00	9	10
Pesas	Gimnasio	Si existe	9	
Cancha de voleibol	1	Si existe	9	
Cronómetros	1	Si existe	9	
Silbato	1	\$ 10,00	9	10
Hidratantes		\$30,00	9	300
Transporte para compromisos deportivos de choque.		\$300,00	9	300
Otro		\$100,00	9	100
			Sub total	720
			Sub total	1700
			Total	2420

6.2.ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

La relatividad de toda actividad teórica, física, técnica, táctica en el mundo deportivo es tan amplia que su estudio y análisis no puede estar sujeto a modelos tradicionales concretos y exclusivos. Realidad que es mucho más palpable en los deportes de conjunto, dentro de los que el Voleibol está perfectamente encuadrado, debido a la extensa gama de situaciones distintas y variables comprendidas en el desarrollo del juego.

Pretendo analizar esta disciplina del voleibol, como un juego dinámico regido por aspectos físicos teóricos técnicos-tácticos, que se constituyen cómo únicos elementos, para lograr una conjugación absoluta entre quienes lo practican y lo enseñan, lo que permitirá obtener resultados lógicos y positivos. Además otorgar al profesional del área una metodología adecuada, para la enseñanza de esta disciplina, lo que permitirá poner en contacto los fines que se buscan y el elemento a quien se enseña “alumno”, el campo que se aborda y quien la coordina “profesor” o “entrenador”. El uso y manejo de un nuevo programa básico de entrenamiento, que nos permitirá percibir los avances del gesto técnicos tácticos o corregir los errores, en busca de perfeccionar sus capacidades y cualidades motrices.

Es necesario que este programa básico de entrenamiento esté al servicio de las personas que ya asumen o asumirán el importante rol de ser maestros o técnicos, ya que, como en todas las latitudes del mundo, en nuestro país existe una inmensa legión de niños y jóvenes que están interesados por aprender y jugar el Voleibol.

Aspectos por los cuales consideramos que esta disciplina, que despierta gran interés cada día, no solo pueda ser observada y practicada desde el punto de vista recreativo, sino analizada y comprendida desde el aspecto técnico científico, cuya misión sea tarea en la que tendremos que emprender quienes al momento contamos con la oportunidad de ser parte del Instituto Superior Tecnológico Hispano América.

Creando en los avances tecnológicos que día a día se van dando, he considerando hacer uso de ella, elaborando un programa de entrenamiento que empiece desde lo más básico desarrollando la acción motriz y se termine en la aplicación de un plan de entrenamiento utilizando Microsoft Excel, este programa tecnológico es de muy fácil acceso, lo interesante es que nos permitirá organizar, planificar implementar, ejecutar y controlar el trabajo de una mejor manera, pero la realidad de nuestro país y de nuestro medio es muy alarmante, nuestros profesores, entrenadores y muchas personas que se encuentran vinculadas en este campo, continuamos aplicando el mismo sistema tradicional.

Este trabajo de investigación se centra en la estructuración y aplicación de un programa básico de entrenamiento aplicado a las señoritas estudiantes de los novenos años y más aun con la responsabilidad de las autoridades, entrenadores, docentes de la Instituto Educativa.

Una vez concluida la investigación de campo, determine un problema que repercuta en la educación de las señoritas alumnas, que es la falta de un Programa

Básico de Entrenamiento de Voleibol para potenciar la conducta motriz y mejorar el rendimiento del gesto Técnico Táctico de los de las estudiantes de noveno año del Instituto Superior Tecnológico Hispano América

Por lo que me motiva investigar y plantear una propuesta que sirva de solución a los problemas deportivos de la Institución, luego de la investigación e determinado que:

- La institución carece de un Programa Básico de Entrenamiento de Voleibol.
- Autoridades, docentes y entrenadores en un alto porcentaje desconocen la aplicación de un Programa Básico de Entrenamiento de Voleibol.

6.3. JUSTIFICACIÓN:

Comprometidos a propiciar soluciones a las problemáticas establecidas, a las que pueda enfrentar con capacidad sobre manera con responsabilidad, bajo un sustento teórico, reforzado con conocimientos tecnológicos, metodológicos, técnicos, tácticos y psicológicos, propios de esta disciplina. Pueda caracterizar el entorno de esta problemática, con el propósito de que se estructure un programa básico de entrenamiento de voleibol para potenciar, la conducta motriz y desarrollar el gesto técnico táctico, de esta manera masificar este importante deporte, elevando la calidad de formación, mejoramiento de la calidad de vida y propiciar una verdadera transformación social.

Entre la transformación social también es necesario analizar los avances y beneficios tecnológicos deportivos y la información que se pueda recabar de muchas ciencias aplicadas al deporte, esto ha motivado a todas las personas que nos encontramos vinculadas en el campo deportivo a ser profesionales activos, innovadores y transformadores con la finalidad de generen nuevos retos.

Este programa tecnológico Microsoft Excel es muy factible utilizar en la elaboración de un plan de entrenamiento, porque se puede adaptar al programa básico de entrenamiento de voleibol, siendo fundamental para el desarrollo de las conductas motrices básicas y a la planificación del volumen e intensidad de las cargas en el entrenamiento general y especial y en realidad nos ayudará de manera eficiente a mejora el rendimiento deportivo de las estudiantes.

De tal manera surge la necesidad de utilizar el programa Microsoft Excel que será una guía para los entrenadores y docentes de cultura física, deben valorarla como una oportunidad para mejorar permanentemente el accionar integral de la comunidad educativa y su impacto en el mejoramiento de las condiciones deportivas. Entonces mencionaremos que tan importante es la aplicación de un programa de entrenamiento a nivel institucional, provincial y nacional. Ya que contiene algunas ventajas que nombraremos a continuación:

- Con el Programa Básico de Entrenamiento de Voleibol mejorará progresivamente el nivel deportivo de la institución.

- Con el Programa Básico de Entrenamiento de Voleibol se optimizará al máximo los recursos humanos, materiales, financieros, a los actores sociales de la institución a través de un permanente diálogo constructivo.
- Plan gráfico, Plan de cargas, Resultados estadísticos, Control semanal y mensual, serán el pilar fundamental para el control de este programa.
- En una Institución de gran prestigio educativo, no se puede permitir que todavía los profesionales del área sigan trabajando con modelos tradicionales sin conocimiento de un Programa Básico de Entrenamiento de Voleibol.

6.4. OBJETIVO GENERAL.

Implementar un programa básico de entrenamiento de voleibol para potencializar el rendimiento del gesto técnico táctico de los de las estudiantes de noveno año del Instituto Superior Tecnológico Hispano América.

6.4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la necesidad de implementar un Programa Básico de Entrenamiento de Voleibol.
- Ejecutar un plan gráfico y escrito de entrenamiento con la ayuda de las autoridades para potenciar el rendimiento del gesto técnico-táctico de

losdeportistas.

- Diseñar talleres de capacitación del programa básico de entrenamiento de voleibol para las autoridades, profesores del área y entrenadores de la institución.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Es factible la aplicación de proyecto, existe el respaldo de las autoridades del plantel y la predisposición de los docentes del área, entrenadores, padres de familia y las señoritas deportistas de la institución

6.5.1. Factibilidad Socio -Tecnológica

Este proyecto de investigación se ubicará al servicio de la comunidad educativa, siendo factible la realización porque se cuenta con los medios científicos tecnológicos adecuados para su ejecución, simplemente los interesados deben planificar su tiempo y dar un buen uso al sistema tecnológico.

6.5.2. Factibilidad Administrativa

El Instituto Superior Tecnológico Hispano América, tiene un departamento específico de Cultura Física, donde todo el cuerpo docente del área planifica las actividades deportivas de acuerdo al cronograma de actividades presentado por las autoridades del plantel y de la Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua.

Se tomará como base de gestión este departamento para desarrollar la propuesta, utilizando una metodología activa de investigación, también se elaborará un programa de entrenamiento, que posteriormente será socializado a las personas involucradas y finalmente se verificarán los resultados obtenidos en la investigación.

6.5.3. Factibilidad Legal

El siguiente trabajo de investigación se fundamenta en la Constitución Política de la República del Ecuador, referente a los derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección un décima, de los deportes.

Art. 82.- El estado protegerá, estimulará proveerá 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 permita la manifestación de dichas actividades.

6.6. FUNDAMENTACIÓN.

6.6.1. Descripción

El voleibol es una disciplina deportiva que poco o nada se ha difundido en nuestro medio, esto hace que como profesionales de cultura física focalicemos este deporte para una investigación profunda y crear nuevas alternativas de trabajo.

Sin embargo todo proceso de formación o especialización deportiva cuenta con normas específicas, una de ellas en el voleibol es el desarrollo eficiente de las conductas motrices que cada deportista posee y que tiene que ser trabajadas por profesionales, utilizando una metodología adecuada donde el proceso de inter aprendizaje se convierta en una fase constructivista, esto permitirá un buen rendimiento de los gestos técnicos tácticos del voleibol.

Los avances tecnológicos nos permiten obtener nuevas alternativas de trabajo, manejar el programa Microsoft Excel, sería la mejor opción, convirtiéndose en instrumento metodológico indispensable para creación de un plan entrenamiento de voleibol, siendo muy eficiente para el desarrollo integral del deportista.

La técnica - táctica son fundamentos básicos, los mismos que son combinados con la preparación física o la psicológica. La realidad es que cada uno de ellos constituye la base o el apoyo para el otro. El futuro voleibolista debe ser muy consciente de la importancia del trabajo que se debe aplicar a cada aspecto; así como la organización y planificación de cada actividad.

Hoy en día los grandes resultados deportivos son posibles solamente a base de una preparación completa, de un entrenamiento integral, y un amplio conocimiento de la reglamentación.

6.6.2. Estructura de la propuesta

FACES	CONCEPCIÓN	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS
¿Qué hacer?	Tema	Elaboración de un programa básico de entrenamiento de voleibol
¿Para qué hacer?	Solución-problema	Comenzar con el programa básico de entrenamiento
¿Por qué hacerlo?	Potencia el gesto técnico táctico	Capacitación del entrenador Control sistemático de los fundamentos
¿Cómo hacerlo?	Metodología constructivista	Con el diseño y aplicación del programa básico de entrenamiento de voleibol
¿Dónde hacerlo?	Ubicación sectorial y física.	Instituto Superior Tecnológico Hispano América
¿Qué magnitud tendrá?	Alcance cualitativo y cuantitativo	Serán beneficiados los docentes, entrenadores y deportistas
¿Cuándo se hará?	Tiempo estimado	Octubre 2011 a 2012 Julio
¿Quiénes lo harán?	Equipo de trabajo	Autoridades, entrenador y docentes
¿Con que se hará?	Recursos	Humanos, materiales y económicos.

6.6.3. ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA.

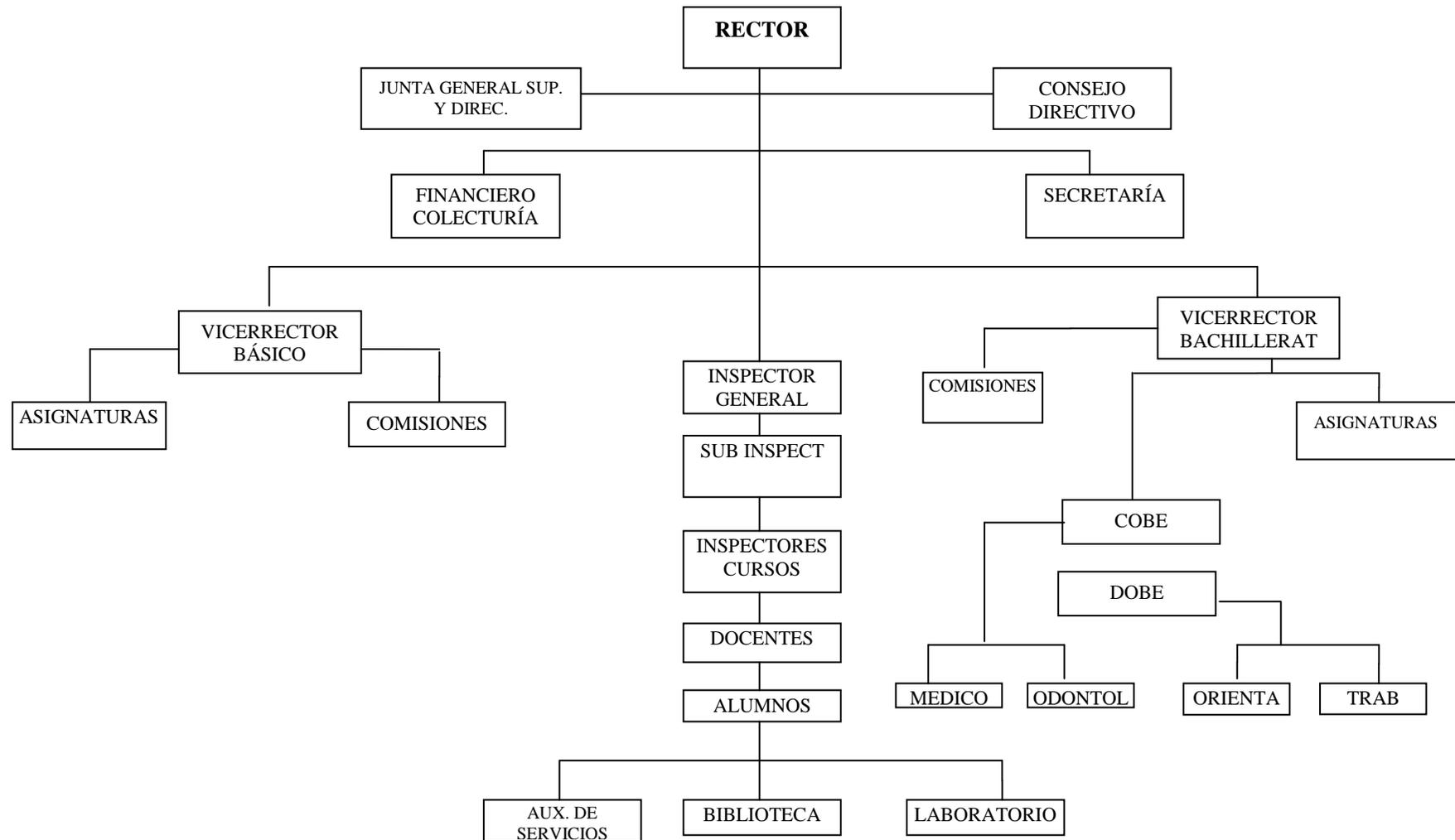


Gráfico N° 7.- Organigrama
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres

6.6.4. Fundamentación científica

Un programa básico de entrenamiento de voleibol se ha desarrollado en países de potencia deportiva, siendo un medio científico tecnológico accesible para la utilización y manejo. La tecnología juega un papel muy importante, para la ejecución de este programa, el cual nos proporcionara un trabajo lógico sistemático y comparativo con facilidad de aumentar, disminuir o corregir errores detectados durante todos los periodos del entrenamiento deportivo.

Lo interesante de este programa es que nos permite inducir contenidos básicos por unidades empezando por las conductas motrices básicas, terminando en torneos deportivos, se puede aplicar en la mayoría de los deportes individuales o colectivos dependiendo el tiempo, espacio. También se caracteriza por ser visionario, planifica, implementa y controla permanentemente la ejecución, Siendo fundamental conocer el campo deportivo en la cual se va aplicar, realizando un análisis crítico sobre el origen, el valor educativo, las funciones, los principios, la metodología y la aplicación de un plan gráfico con el cual se va desarrollar.

EL VOLEIBOL EN EL 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 los clases y cadetes del Colegio Militar, los que se encargaron de su difusión y enseñanza al interior del país.

VALOR EDUCATIVO DEL VOLEIBOL.

a.- En el Plano Físico.- En nuestra profesión, es preocupación de todos, insistir la mayor cantidad de tiempo en la práctica de movimientos simétricos (equilibrados, armoniosos y perfectos) del jugador del Voleibol como: los saques, pases, remates, etc., los mismos que se los trabaja desde su inicio considerando todos los detalles, con la finalidad de desarrollar habilidades tendientes a conseguir un mejor dominio en la práctica de los mismos. Y por estas razones, debe encontrarse siempre en los ejercicios de entrenamiento el gusto y la motivación necesarios para la asimilación del niño y del joven.

b.- En el Plano Intelectual.- Mediante comprobación científica en establecimientos educativos, señalan que los jóvenes trabajan mucho mejor desde que juegan el Voleibol.

c.-En el Plano Moral.- Destierra completamente la hazaña individual, desarrollando el espíritu de apoyo, de ayuda y facilita la integración progresiva.

PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN.

Principio de Conciencia.- Es aquel que dice, que todo el que necesita hacer un ejercicio debe estar bastante racionalizado, convencido de que este principio es

fundamental en todos los campos: trabajo, educación, enseñanza, etc. Se trata de poner en claro las varias formas técnicas y rasgos característicos del conjunto de ejercicios. Convencer a los que hacen que este principio es óptimo para el deporte y para formar el carácter.

Principio de Ejemplaridad.- Se trata de la necesidad de presentar a los deportistas que hacen el ejercicio lo esencial y lo deben tener como una imagen precisa de lo que tiene que hacer, lo esencial en la enseñanza de las formas nuevas formas de movimiento, no se trata de explicaciones verbales, es la aplicación de todos los medios posibles, por ejemplo: observar cómo realizar los ejercicios los más avanzados en una película, en las tablas o gráficos.

Principio de la Sistematización.- Aquel que sostiene, que debemos escoger los ejercicios de tal manera que los logros de los jugadores vayan acordes con el grado de dificultad de los propios ejercicios, debemos recordar que la sistematización se logra con repeticiones.

Principio de la Individualización.- Se trata de las habilidades individuales, la variedad en la rapidez entre los jugadores y también la diferencia de niveles. Se necesita la plena individualización en los momentos del entrenamiento.

PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL.

Es un instrumento macro donde se planifica actividades físicas, técnicas, tácticas,

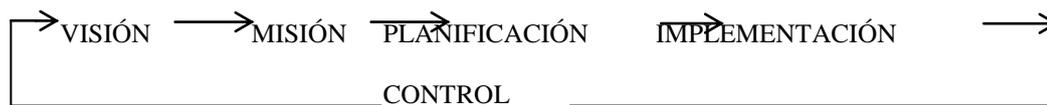
teóricas, psicológicas y recreativas a largo plazo, necesariamente estas actividades deben ser elaboradas y ejecutadas por personas especializadas en el medio. La planificación, según García Manso y Col. (1996): “representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado (alto rendimiento)”.

Un programa de entrenamiento en nuestro medio no es muy utilizado, por el tiempo que se emplea en realizar, por desconocimiento de su manejo, o simplemente por no aceptar el cambio y continuar utilizando métodos empíricos, que poco o nada contribuyen en el desarrollo de las cualidades y capacidades de los deportistas.

FUNCIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO:

Es aquel que forja el futuro de la organización partiendo de la situación y la realidad actual, comparando con otras entidades deportivas para potenciar el trabajo. Este se pregunta: dónde estamos?, a dónde vamos?, estamos encaminados?

Un programa de entrenamiento no acepta el futuro como tal, sino que lo diseña, es aquí donde se elabora la Visión y Misión de la organización. Este programa de entrenamiento tiene la función de implementar y controlar las unidades. El programa deportivo no es aquel que se dedica solamente a resolver problemas del medio deportivo, sino más bien es aquel que busca oportunidades para salir con su cometido que es el cumplimiento eficaz y eficiente de la misión.



ESTRUCTURA DE CONTENIDOS BÁSICA DEL VOLEIBOL

El programa de actividades para la enseñanza Básica, incluye como medio de trabajo el movimiento, los juegos, los deportes y actividades físicas, cuya enseñanza continua y progresiva, permite inducir al estudiante en el desarrollo intelectual, socio-afectivo y motor, en la capacidad de ajuste postural a través del equilibrio y en el conocimiento de sus funciones orgánicas. La estructura está dada, en práctica, principios, fines, objetivos, logros, actividades, evaluación, técnicas y eventos deportivos.

El enfoque de contenidos por unidades plantea un cambio, donde se dimensiona lo corporal lúdico y lo motriz actitudinal, conjugando con la teoría y práctica.

La expresión corporal es una acción personal y colectiva que exige un esfuerzo interno para comunicar y ser atendido por los demás. A través de los procesos de expresión corporal se busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal.

El desarrollo motriz comprende procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo para el cultivo de las posibilidades de la persona y la adquisición de nuevos modelos de movimiento, todo esto respondiendo a las características individuales, ambientales y culturales.

La dimensión lúdica que se fundamenta en el juego y se dirige hacia la ampliación de vivencias y aplicaciones en los diferentes tipos de cultura, ello significa que la expresión lúdica no se reduce a un acto espontáneo, sino que implica una orientación pedagógica.

Desde lo formativo (actitudinal) no solo se atenderá lo motriz, sino el desenvolvimiento del ser humano que siempre han estado presentes en la enseñanza de la Educación Física, pero que ahora se ubica en un primer plano de atención.

La condición física, técnica-táctica, psicológica y teórica se evidencia en la regulación y función del organismo en el cumplimiento de acciones motrices, para ello es necesario trabajar con un plan gráfico de entrenamiento que en el transcurso de la investigación presentaré.

PRIMERA UNIDAD: EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS

- Coordinación dinámica general
- Lateralidad
- Equilibrio dinámico
- Conceptos témpora espaciales (simetría y simultaneidad)

SEGUNDA UNIDAD: CONDUCTAS PSICOMOTORAS Y PROYECCIÓN ESPACIAL

- Independencia segmentaria (brazos – piernas)
- Coordinación óculo-manual, óculo-pédica (direcciones, distancias, alturas)
- Equilibrio (altura y profundidad)

TERCERA UNIDAD: CONDUCTAS PSICOMOTORAS E INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES.

- Control respiratorio, tensión y relajación.
- Coordinación segmentaria, equilibrio dinámico y estático
- Conceptos témpora-espaciales. La velocidad.

CUARTA UNIDAD: COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS.

- Coordinación dinámica general y manejo de la soga, cono, uñas...
- Coordinación óculo manual y juegos de pelota
- Coordinación óculo pédica y juego con pelota

QUINTA UNIDAD: FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL VOLEIBOL

- Origen e historia del voleibol
- Juegos derivados del voleo o golpe con dedos
- Formas jugadas sobre pase antebrazo
- Formas jugadas sobre el saque
- Combinación saque, antebrazos y voleo

SEXTA UNIDAD: FUNDAMENTOS TÉCNICA DEL VOLEIBOL

- Importancia y características del voleibol
- Ambientación y adaptación
- El pase o toque de dedos con o sin desplazamiento
- El pase o toque de antebrazos con o sin desplazamiento
- El saque con o sin desplazamientos
- Juego de aplicación

SÉPTIMA UNIDAD: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL.

- Ambientación y adaptación
- Posiciones básicas para pasar y recibir
- Recepción con caídas, planchas.
- Remate con o sin desplazamiento.
- Bloque con o sin desplazamiento.
- Formas jugadas de voleibol

OCTAVA UNIDAD: FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE VOLEIBOL.

- Ambientación al elemento y campo de juego.
- Sistemas de juegos básicos ofensivos individual y colectivo.
- Sistemas de juegos básicos defensivos individual y colectivo.
- Estrategias elementales.
- Arbitraje y planillaje.
- Análisis, comprensión y aplicación de las principales reglas de juego.
- Juego de aplicación.
- Organización de torneos.

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS POR ESTÁNDARES DE CALIDAD.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS	ESTÁNDARES
ESQUEMA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es capaz de realizar trabajos alternos por la derecha y por la izquierda. ➤ Es capaz de controlar la tensión corporal global y segmentaria de conformidad con una tarea asignada. ➤ Es capaz de ejecutar destrezas variadas que implican independencia segmentaria. ➤ Posee autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas. ➤ Es capaz de realizar trabajos con independencia segmentaria de brazos y piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conduce un balón con la mano derecha e izquierda alternándolos según indicaciones dadas. ➤ Lanza un balón al aire con una mano y luego con el otro lo golpea. ➤ Se desplaza en galope lateral mientras lanza al aire un balón con una mano y luego lo golpea con la otra. ➤ Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre la salud física y mental. ➤ Dribla un balón con una mano desplazándose en diferentes direcciones y cambiando de ritmo.
CONDUCTAS MOTRICES DE BASE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es capaz de mantener el equilibrio en superficies elevadas a diferentes alturas (estático-dinámico). ➤ Es capaz de conservar el equilibrio en saltos y caídas. ➤ Es capaz de lanzar a un sitio preestablecido desde la posición estática y en movimiento. ➤ Es capaz de participar en juegos colectivos donde se aplica la coordinación manual y óculo-pédica. ➤ Es capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio por superficies elevadas. ➤ Mantiene el equilibrio en saltos y caídas (detención en un tiempo o en dos). ➤ Pasa un balón a un compañero con precisión desde la posición sentado, de pie, caminando y sobre la carrera, además recibe sin dejarlo caer. ➤ Ejecuta en pequeños grupos (3,4 y 5) juegos asociados con la coordinación óculo-pédica. ➤ Realiza pases, lanzamientos, recepciones conducciones en situaciones de juego colectivo con seguridad y eficiencia.
CONDUCTAS PERCEPTIVO MOTORAS O TEMPORO-ESPACIALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es capaz de relacionar conceptos de tiempo y distancia (velocidad). ➤ Es capaz de desplazarse de manera lateral, diagonal, adelante, atrás, para anticiparse a un móvil y golpearlo en el momento oportuno. ➤ Es capaz de manejar direcciones relaciones y configuraciones de tiempo y espacio. ➤ Es capaz de ubicarse de manera eficiente para pasar y recibir durante el desarrollo de un juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dada una distancia específica se desplaza a diferentes velocidades. ➤ Realiza desplazamientos diagonales, transversales teniendo un punto de referencia. ➤ Se anticipa con pasos laterales a un balón que cae y lo atrapa antes de que caiga al piso. ➤ Lanza un balón a un objetivo preestablecido controlando fuerza, dirección y distancia.
FORMACIÓN SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es capaz de compartir sus elementos de trabajo con sus compañeros. ➤ Es capaz de asumir liderazgo en situaciones de juego ➤ Lidera la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en su ambiente familiar y escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presta materiales a sus compañeros cuando la dinámica de trabajo lo requiere. ➤ Asume con seguridad y responsabilidad la función de capitán en un juego colectivo. ➤ Acepta y comprende las limitaciones físicas y sensoriales en sus compañeros.
CONOCIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es capaz de atender, interpretar y seguir indicaciones para el desarrollo de una actividad. ➤ Es capaz de valorar la importancia de la higiene corporal y el ejercicio físico. ➤ Realiza actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices. ➤ Domina los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos, recreativos y de acondicionamiento físico y los aplica en su comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Escucha las indicaciones de un juego, y las aplica sin contratiempo. ➤ Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud. ➤ Aplica y relaciona en juegos colectivos y pre deportivos fundamentos básicos de al menos dos modalidades deportivas. ➤ Organiza y administra torneos en la institución educativa.

DESARROLLO DE LA CONDUCTA MOTRIZ.

CAPACIDADES MOTRICES FÍSICAS.

Las capacidades motrices están determinadas por el conjunto de índices del organismo que posibilitan las actividades motrices. Esta posibilidad de obtener un rendimiento en la actividad estará dada por las causas internas que posibiliten que el organismo sean rápido, fuerte, resistente, flexible, y ágil.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA CONDUCTA MOTRIZ.

- Ejecuta controles de elementos con un segmento corporal manteniendo el resto del cuerpo relajado.
- Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio por superficies elevadas.
- Realiza saltos desde diferentes alturas y cae en un espacio preestablecido.
- Mantiene el equilibrio en saltos y caídas (detención en un tiempo o en dos).
- Pasa un balón a un compañero con precisión desde la posición sentado, de pie, caminando y sobre la carrera, además recibe sin dejarlo caer.
- Lanza a un blanco un balón, pelota u otro objeto y acierta desde la posición estática y en movimiento.
- Carrera normal hacia adelante, girar y continuar con carrera de espaldas
- Desplazamientos laterales, cambiando de lado y en diferentes posiciones
- Fundamentales
- Carrera normal adelante, a la señal realizar diferentes tareas como: saltar

hacia arriba, adoptar una posición fundamental, etc.

- **Con paso cruzado**

- Desplazamientos hacia adelante y hacia atrás en posición defensiva media-baja
- Combinación de todos los tipos de desplazamientos siguiéndolas líneas del terreno de juego.

LA PREPARACIÓN FÍSICA.

Comprende una sólida preparación del equipo, teniendo presente: La preparación física técnica individual, técnica y tácticas de conjunto, combinaciones, entrenamientos.

Periodo	Etapa	Objetivos
Preparatorio	General	1.Diagnosticar problemas el deportivo 2.Desarrollo de las capacidades cualidades biomotrices (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) 3.Aprendizaje o desarrollo de un modelo técnico básico
	Especial	1.Desarrollo de una conductas motrices específica (equilibrio, coordinación, agilidad, relajación) 2.Desarrollo de un modelo técnico-táctico avanzado
Competitivo	Pre-Competitivo	1.Progresiva intensificación de los sistemas ofensivos y defensivos en las competencias 2. Incrementar los resultados psicológicos técnicos-tácticos y teóricos. 3.Evaluación de la táctica individual y colectiva en un escenario competitivo 4.Clasificación para competencias de mayor nivel
	Competitivo	1.Refinar el modelo técnico-táctico y los sistemas ofensivos y defensivos avanzado 2.Prepararse para el pico del rendimiento
Transición		1.Recuperación activa 2.Preparación para el nuevo ciclo

La preparación física general y especial.- El camino que todo deportista recorre, hasta llegar a la alta competición, suele ser muy largo. El proceso que ocupa el tiempo transcurrido, es lo que se conoce como “entrenamiento deportivo”. Hoy en día los grandes resultados deportivos son posibles solamente en base de una preparación completa, de entrenamiento integral, tomando como punto de partida “un trabajo de base”, abarcando todos los factores del entrenamiento deportivo: Físico, Técnico, la Alimentación, Control Médico.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

En el voleibol la preparación física general se basa en los siguientes aspectos:

Fuerza Explosiva.- Los esfuerzos en el Voleibol son cortos, pero muy intensos; y, en donde se despliegan máximos rendimientos. Todo lo que constituya rendimientos efectivos y eficaces (saltar más alto, desplazarse en menos espacio de tiempo, golpear más fuerte, etc.), será influir directamente en el rendimiento de juego.

Velocidad de Reacción.- Las grandes aceleraciones producidas en el desarrollo del juego, precisan altos índices de velocidad de reacción del jugador para que su actuación obtenga la rentabilidad deseada.

Resistencia Muscular.- El objetivo es adquirir la resistencia muscular precisa para que los grupos musculares de nuestros jugadores obtengan los rendimientos

máximos que son capaces de desarrollar, considerando, que cada encuentro tiene tiempo ilimitado para su culminación.

Coordinación y Relajación.- Determinar que constituyen valencias secundarias en el proceso de preparación del voleibolista.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

El entrenamiento de la resistencia: (capacidad motriz)

¿Qué es la Resistencia?.- Se entiende como tal a la capacidad de mantenerse prolongadamente en un esfuerzo.

Aspectos a Considerar.- De la capacidad máxima de consumo de oxígeno del sujeto.- Necesariamente hay que hacer referencia a que esta capacitación está íntimamente relacionada con el sistema de transporte porta-oxígeno; y, dentro de él tiene vital importancia el corazón como tal órgano motor. Para aportar un mayor volumen de oxígeno en el mínimo de tiempo sólo hay dos vías:

Incrementando el número de expulsiones cardíacas de sangre.

Incrementando el volumen de sangre en cada expulsión del corazón.

Del tiempo de esfuerzo realizado.- El esfuerzo producido es consecuencia de la intensidad del trabajo muscular realizado. Una mayor o menor intensidad influye

directamente en la rapidez con que se produce a nivel muscular; a mayor intensidad, mayor requerimiento muscular y consecuentemente la producción de ácido será más fluida. Un trabajo muscular será más intenso:

Al accionar frente a una resistencia mayor.

Al accionar ante una determinada resistencia con mayor aceleración (velocidad de ejecución).

El entrenamiento de la fuerza: (capacidad motriz)

¿Qué es la Fuerza?.- Es la capacidad de oponerse a una resistencia y operar frente a ella por el esfuerzo muscular.

Aspectos a tener en cuenta.-El Voleibol es una disciplina deportiva en la que se acciona frente a pequeñas resistencias: se golpea un balón, se desplaza el peso corporal en vertical, etc., por lo que se hace necesario conseguir grandes índices de fuerza explosiva. Es necesario conocer el valor de la carga según queramos desarrollar sesiones de distinta intensidad. Igualmente determinar el número de repeticiones que le corresponden a cada valor de la carga asignada, ejemplo:

Intensidad Sesión	Valor Carga	No. Repeticiones
Alta	60 – 85 por 100	4 – 8
Media	50 – 75 por 100	6 – 10
Baja	40 – 65 por 100	8 – 12

Los grupos musculares, a los cuales debe aplicarse una determinada carga o trabajo, de acuerdo a la disciplina, caso concreto el Voleibol, ejemplo:

Flexores de las Piernas: Semimembranoso, Semitendinoso,

Flexores del Hombro: Porción anterior del deltoides, Porción superior del trapecio.

Flexores del Brazo: Bíceps Braquial, Braquial anterior, Lumbares, como tales antagonistas de abdominales y oblicuos.

Repertorio de Ejercicios.- es preciso determinar y concretar un repertorio mínimo y básico de ejercicios a realizar, para lo cual se hace necesario la planificación y luego la capacidad, creatividad y variedad en la aplicación de los mismos.

El entrenamiento de la velocidad: (capacidad motriz)

¿Qué es la velocidad?.- Se considera como la capacidad física de realizar un movimiento o de cubrir un espacio, en las condiciones dadas, en el menor tiempo posible.

Aspectos a considerar.-Velocidad de Reacción.- Es el tiempo que medía entre la aparición del estímulo y la aplicación de la respuesta.

Velocidad de Desplazamiento.- Comprende el tiempo invertido desde que la orden recibida en los grupos musculares surte efecto motriz, hasta la culminación del movimiento o desplazamiento pretendido.

Velocidad y Voleibol.- Comprender que la actividad del Voleibolista se produce en un régimen específico de velocidad. Por tal razón existen tres características básicas que observan los estímulos, para poder admitirlos como estímulos de velocidad: máxima intensidad, corta duración, amplio intervalo.

El entrenamiento de la flexibilidad: (capacidad motriz)

¿Qué es la flexibilidad?.- Es la capacidad de movilizar una o un grupo de articulaciones hasta su máxima amplitud, lo que significa que tiene que requerir el concurso de los elementos de cada articulación. Es una capacidad de involución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo.

Aspectos a considerar.- Flexibilidad absoluta.- cuando nos referimos a la máxima capacidad de las estructuras músculo-ligamentosas.

Flexibilidad de trabajo.- Refiriéndonos al grado de amplitud alcanzado en el transcurso de una ejecución real del movimiento.

Flexibilidad residual.- al hablar del nivel de amplitud siempre superior al de trabajo que el deportista debe desarrollar para evitar la rigidez que pueda afectar a la coordinación del movimiento. Hay dos tipos de flexibilidad, flexibilidad activa(se consigue con la propia acción de los grupos musculares), y flexibilidad pasiva (se consigue con la propia acción de la musculatura y la fuerza adicional de un agente externo). Los tres principales factores que determinan a la flexibilidad son la herencia genética (constitución anatómica), la edad (los niños son más flexibles que los adultos) y el sexo (las mujeres son más flexibles que los hombres).

El entrenamiento de la coordinación: (capacidad perceptivo motriz)

¿Qué es la coordinación?.- Capacidad de hacer fácil lo difícil, mediante movimientos rápidos.

Aspectos a considerar.- Óculo manual.- Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores como por ejemplo golpe bajo

Óculo-pie.- Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores como por ejemplo control con el pie del balón Dinámica general.- Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo como por ejemplo gatear o andar a cuatro patas.

Entrenamiento del equilibrio: (capacidad perceptivo motriz)

¿Qué es el equilibrio?.- Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Aspectos a considerar.-Equilibrio estático.-Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo. Un ejemplo de equilibrio estático podría ser un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

Equilibrio dinámico.- Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento, es decir, el equilibrio que haces mientras corres

Entrenamiento de la agilidad: (capacidades resultantes)

¿Qué es la agilidad?.- Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

El entrenamiento de la relajación: (capacidades resultantes)

¿Qué es la relajación?.- Considerada como valencia indispensable que debe ser aplicada luego de todo tipo de actividad; y, que consiste en dar un proceso de estiramiento articular y muscular, así como también respiratorio.

Aspectos a considerar:- Este tipo de actividad debe ser considerado como aspecto fundamental en cada fase del programa del entrenamiento deportivo, proponiendo tiempo, espacios y actividades concretas.

LA PREPARACIÓN TÉCNICA (formas de enseñanza)

La preparación técnica nos es más que el desarrollo ordenado y sistemático de todos los fundamentos básicos del voleibol. En la actualidad existen varias maneras de construir el conocimiento, pero existe procesos que potencian el trabajo y tienen la posibilidad de cumplir con el gesto de acción-refección en los diferentes ámbitos de la preparación técnica, constituyéndose ésta la fase más importante para mejorar el rendimiento deportivo.

Ejercicios específicos.

Ejercicios en forma de juego.

Los deportes auxiliares.

Fragmentos de juego.

Juego fácil.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.

PRIMER PASO Básico	SEGUNDO PASO Medio	TERCER PASO Avanzado	CUARTO PASO Perfeccionamiento	QUINTO PASO Competencia
<p>a. Mecanización de los fundamentos técnicos sin balón.</p> <p>b. Mecanización en distancias cortas con y sin balón.</p> <p>c. Mecanización sin desplazamiento con pelota.</p> <p>d. Mecanización en distancias medias – largas con y sin balón toque medio.</p>	<p>a. Técnica individual con ejercicios a la ofensiva en forma parecida a la del juego con toque medio.</p> <p>b. Técnica individual con ejercicios a la defensiva en forma parecida a la del juego en toque medio.</p> <p>c. Desplazamientos con respecto a la acción de juego toque medio.</p> <p>d. Movimientos en distintas direcciones con diferentes distancias de acuerdo a la acción.</p>	<p>a. Complejos técnicos ofensivos en situaciones fáciles de juego toque medio.</p> <p>b. Complejos técnicos ofensivos en situaciones fáciles de juego.</p> <p>c. Complejos técnicos ofensivos en situaciones difíciles de juego.</p> <p>d. Variación de distancias de acuerdo a la complejidad técnica en situaciones de juego</p>	<p>a. Complejos técnicos en situaciones fáciles de juego con el toque de la pelota dependiendo el estilo de juego.</p> <p>b. Complejos técnicos defensivos en situaciones fáciles de juego con el toque de balón dependiendo el estilo de juego.</p> <p>c. Complejos técnicos ofensivos en situaciones difíciles de juego con el toque de balón dependiendo del estilo de juego, con el de balón.</p> <p>d. Utilización de sistemas de juego en situaciones fáciles y difíciles.</p>	<p>a. Especialización a la ofensiva.</p> <p>b. Especialización a la defensiva.</p> <p>c. Movimientos eficientes en gestos técnicos ofensivos y defensivos de acuerdo a la acción.</p> <p>d. Respuesta inmediata a la acción de juego en los compromisos deportivos.</p>

Ejercicios Específicos.- Son los que sirven para conseguir el objetivo principal, por ejemplo: la mecanización del movimiento, la recepción, toque, remate con ayuda del compañero, el rebote del balón con dos manos.

Ejercicios en forma de juego.- Son los de carácter recreativo, festivo, alegre, son juegos con o sin pelota, lo importante es que el entrenador tenga gran iniciativa para siempre estar creando juegos.

Los otros deportes.- Se refieren a la forma de aprovechar las oportunidades que se presenten de la manera más fácil, por ejemplo el atletismo, el básquetbol, etc.

Fragmentos de juego.- Son los ejercicios con el balón que realizamos cerca de la red, recordando que en esta parte tenemos no menos de dos y a veces no menos de uno de los elementos técnicos que suceden a la hora del juego.

El juego fácil.- Seis contra seis o pequeños, uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro. Se cuentan los puntos pero se limitan la reglamentación; al toque del balón, el lugar del jugador, de acuerdo a un reglamento interno del entrenador, o un reglamento convencional, por ejemplo uno contra uno sólo con toques altos o de acuerdo a lo que se quiera.

DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Toque de dedos)

TOQUE	ASPECTO TÉCNICO	SÍMBOLO
Toque de dedos frontal	-El jugador le imprime al balón una trayectoria hacia adelante. -La distancia del balón se obtienen inclinando el tronco y una menor extensión	
Toque de dedos lateral	-El jugador se ubica lateral a la dirección del pase -los hombros se inclinan de lado con un desplazamiento lateral de brazos y dedos	
Toque de dedos hacia atrás	-El jugador se ubica debajo del balón. -La extensión del cuerpo se produce hacia arriba y atrás -Un ligero empuje de cadera hacia adelante.	
Toque de dedos en suspensión	-El primer pase es relativamente alto. -El jugador debe saltar para efectuar el segundo pase en el punto más alto -Los brazos se levantan hacia la cara para efectuar el pase adelante y atrás	
Toque de dedos con caída	-El balón llega con una parábola baja. -El jugador se desplaza con lentitud hacia el balón. -Se produce flexión de la misma pierna de desplazamiento. -El jugador cae de glúteos al costado de la espalda.	

EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO DE PASE DE DEDOS

- Juegos lúdicos utilizando bombas, balones de goma, al inicio de la fase.

- Lanzar el balón verticalmente, realizar un control y tocarlo contra la pared.
- De frente a una pared, realizar toques ésta siguiendo una línea vertical horizontal, con desplazamientos laterales
- Sobre una de las líneas finales y ubicado frente a la red, desplazarse hacia adelante realizando autopases, al llegar cerca a la red, hacer un pase alto que permita pasar por debajo de ésta y recuperar el balón al otro lado, para continuar hasta la línea final

Ejercicios para el aprendizaje del pase de dedos lateral

- Situado lateralmente a una pared, realizar un autopase y pase de dedos hacia un círculo dibujado en ella a uno 2 metros de altura.
- Dibujar en la pared dos círculos de 1m de diámetro y a dos metros aproximados de altura: realizar sin desplazamiento una serie de toques alternando en cada pase el círculo al cual se dirige el balón
- Toque de control vertical, giro de 90° y pase lateral
- Situados paralelos a la red, iniciación al pase de colocación lateral

Ejercicios para el aprendizaje del pase de dedos hacia atrás

La enseñanza del pase de dedos hacia atrás se debe iniciar una vez que el jugador domina la técnica del pase de dedos hacia adelante.

- Lanzar el balón hacia arriba y atraparlo detrás de la propia cabeza

- Lanzar el balón hacia arriba y atraparlo, luego enviarlo hacia atrás realizando el movimiento de acompañamiento.
- Rebotar el balón contra el suelo, después del bote realizar una colocación hacia atrás.
- Después del bote del balón girar y efectuar un pase de dedos hacia atrás, repitiendo la acción tantas veces se pueda.
- Realizar un control y luego un pase de dedos hacia atrás, de tal forma que su altura sea suficiente como para hacer un desplazamiento hacia atrás y retomar el balón con un control.

Ejercicios para el aprendizaje del pase de dedos en suspensión

- Realizar un autopase para después saltar y efectuar un control de dedos en suspensión. Después de tener contacto con el suelo realizar de nuevo el ejercicio.
- Intercalar un control de dedos con un pase en suspensión contra la pared
- El jugador con un balón medicinal en las manos lo lanza hacia adelante, después de alcanzar el punto más alto de su salto
- Realizar el ejercicio lanzando el balón medicinal hacia atrás desde la zona.

DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Saque)

SAQUE	ASPECTO TÉCNICO	SÍMBOLO
Saque de seguridad	Posición inicial Contacto con el balón Dirección del balón	
Saque de tenis	Posición inicial Contacto con el balón Dirección del balón	
Saque flotante	Posición inicial Contacto con el balón Dirección del balón	

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE LOS SAQUES

- Juegos lúdicos utilizando bombas, balones de goma, en toda fase técnica.
- Lanzar verticalmente el balón con una y dos manos y dejarlo botar en el suelo, verificando el punto de contacto según el tipo de servicio a realizar.
- Gesto de golpeo del balón, sujetándolo con la otra mano.
- Gesto de golpeo a un balón suspendido.
- Saque hacia una pared con variación de la altura del balón y de la distancia

DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Remate)

REMATE	ASPECTO TÉCNICO	SÍMBOLO
Remate de frente con giro del cuerpo.	-Cuando finaliza la acción del remate, el cuerpo de jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial.	
Remate de frente con giro de la mano	-La mano describe una dirección, diferente a la carrera del impulso y dirección original del brazo.	
Remate de frente con giro de brazo	-El brazo se desplaza en el momento del contacto con el balón, hacia el hombro contrario.	
Remate lateral o de gancho	-La carrera de impulso se produce diagonal y en ocasiones paralela de la red. El despegue es similar al remate de frente y en la fase del golpeo el brazo describe un movimiento circular.	

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DEL REMATE.

- Juegos lúdicos utilizando bombas, balones de goma, en toda la fase técnica
- Coordinación de brazos: en el sitio, balanceo de brazos extendidos desde atrás hacia adelante y arriba.

- Coordinación de brazos y piernas: flexión extensión de las piernas con el movimiento coordinado de los brazos.

- Sin desplazamiento saltar y tocar un objeto alto.

- Desde el último paso de batida con pies paralelos y la separación correcta entre ellos, realizar apoyo talón-punta.

- Coordinación del último paso (batida) con el movimiento de los brazos hacia atrás y adelante arriba delante de una pared.

- Coordinación de los pasos anteriores a la batida con variaciones en el número de pasos, la velocidad y la dirección.

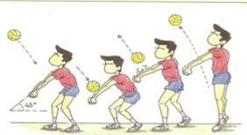
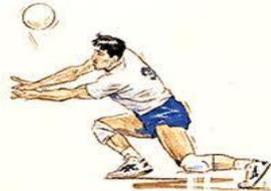
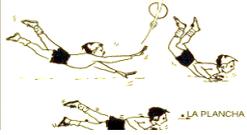
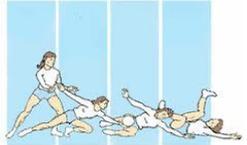
- Sobre colchonetas realizar caídas equilibradas verticales hacia adelante y atrás, sobre las dos piernas y con flexión de éstas amortiguando el impacto

- Golpeo del balón contra el suelo, variando la distancia del impacto del balón contra el suelo.

- Golpeo del balón contra el suelo y la pared, variando la distancia de impacto del balón en el suelo, y contra la pared.

- Uno enfrente del otro, remate contra el suelo con o sin salto.

DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Toque de antebrazos)

TOQUE DE ANTEBRAZOS	ASPECTO TÉCNICO	SÍMBOLO
Toque de antebrazos adelante	-Posición media baja con la línea de los hombros en la dirección a la que se desea enviar el balón y con el pie más adelantado.	
Toque de antebrazos de espaldas	-Cuando el vuelo del balón es lejano o existe dificultad para realizarlo de frente, la dirección se ejecuta de adelante del cuerpo hacia atrás.	
Toque de antebrazos laterales	-La acción de brazos se inicia desde atrás del centro de gravedad continuando hacia adelante, con una rotación del tronco hacia arriba y a un lado, el balón debe contactarse por fuera de la pierna adelantada.	
Toque de antebrazos con plancha	-Cuando viene un balón bajo y lejano, se inclina la parte superior del cuerpo hacia adelante dando una gran zancada para golpear el balón en el aire.	
Toque de antebrazos con rodamiento	-Cuando viene un balón bajo y distante del cuerpo se realiza una zancada con el tronco flexionando hacia el muslo y los dos brazos extendidos en dirección del balón.	

EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO PASE ANTEBRAZOS.

- Juegos lúdicos utilizando bombas, balones de goma, en toda la fase técnica.
- Posición correcta de las manos y antebrazos: juntar y soltar las manos, antes y después de desplazarse

- Lanzar un balón medicinal de 1 Kg. una y otra vez hacia arriba con las dos manos manteniendo los brazos extendidos y siguiendo la estructura técnica del pase de antebrazos

- Lanzar el balón medicinal contra una pared

- El balón medicinal es lanzado por un compañero, caso en el que se puede obligar a desplazarse al jugador antes de recepcionar el balón

- Lanzar el balón verticalmente con dos manos (autopase) y golpearlo de antebrazos

- Toques repetidos de antebrazos, siguiendo con la mirada las trayectorias cortas del balón

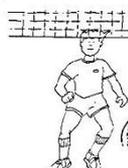
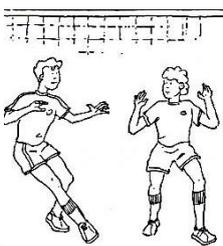
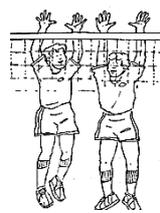
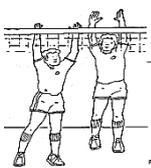
- Toques de control

- Con desplazamientos en diferentes direcciones, cambiar la posición corporal: sentarse, levantarse, etc.

- Toques de antebrazos contra la pared alternar toques altos y bajos sin que el balón caiga al suelo

- Realizar toques continuos acercándose y alejándose de la pared

DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO. (Bloqueo)

BLOQUEO	ASPECTO TÉCNICO	SÍMBOLO
1. Posición de partida.	-Posición alta de frente al rematador y cerca de la red, con los brazos flexionados manos por encima, enfrente de los hombros y las palmas de las manos hacia afuera.	
2. Desplazamiento (añadidos y cruzados).	-Paso lateral.- se usa cuando la distancia lateral es menor 1.8m, o cuando el balón es muy alto, el último paso dado es más largo, para transformar la energía horizontal en vertical. -Paso cruzado.- se usa en una distancia mayor 1.8m, se usa un paso cruzado por delante con el pie opuesto señalando el campo contrario. -Paso frontal.- utiliza la misma técnica de la batida de remate para el bloqueo.	
3. Fase aérea.	-Se impulsan con una fuerte extensión corporal, los brazos ayudan al movimiento por delante del cuerpo.	
4. Contacto con el balón.	-Bloquea con manos grandes y firmes -Llega con las manos hacia abajo y por encima de la red. -Se precipita y rodea el balón -Contacta el balón enfrente, arriba de su cabeza.	
5. Caída equilibrada.	-Los brazos se retiran rápidamente hacia arriba y atrás mientras se cae equilibradamente.	

EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO DEL BLOQUEO.

- Juegos lúdicos utilizando bombas, balones de goma, en toda la fase técnica.
- Saltos verticales sin desplazamiento previo y variando la flexión de las rodillas para el impulso.

- Salto vertical sin desplazamiento con variación de la posición de las manos
- Saltos verticales estirando los brazos y tocando una pared con las palmas de las manos.
- Saltos después de un desplazamiento hacia la derecha o izquierda
- Con un balón colgado o dibujado en la pared, saltar a contactarlo con y sin desplazamiento anterior.
- Saltos cerca de la red estirando los brazos arriba y adelante de modo que las manos pasen al otro lado de la red.
- Bloqueo individual con red baja, tratando de que los balones que provienen de un pase desde la zona 4 del lado contrario del campo, caigan en zonas previamente definidas.
- Desplazamiento rápido con paso añadido y salto al bloqueo
- Desplazamiento rápido con paso añadido y salto al bloqueo a la derecha y a la izquierda de la red alternativamente

ASPECTOS TÉCNICOS CAÍDAS Y PLANCHAS

La caída es una acción defensiva de emergencia, entra en contacto con la superficie de juego, hace un vuelco hacia atrás y recupera la posición inicial. Las caídas se realizan hacia adelante, atrás (caída dorsal) y lateralmente, en todos estos casos el contacto con el balón se realiza después de una flexión rápida de las piernas.

La plancha, desde la posición fundamental baja, se realiza una pequeña carrera de

dos o tres pasos para recuperar parte del espacio que separa al jugador del balón, se impulsa el cuerpo con la pierna adelantada hacia arriba y adelante, produciéndose una extensión del tronco y de los brazos en busca del balón, colocándose el cuerpo en posición casi paralela al piso.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS CAÍDAS Y PLANCHAS

- Realizar un desplazamiento lateral y posteriormente, flexionar completamente la pierna para bajar el centro de gravedad
- Caídas laterales y hacia atrás sobre una colchoneta, con o sin balón fijo colgado
- Uno lanza el balón a unos 3 metros hacia la derecha o izquierda de su compañero, para que éste después de desplazarse realice una caída lateral
- Sentados frente a frente a una distancia de 3 metros: hacer pases de dedos balanceándose sobre la espalda en cada uno de los toques.

LA PREPARACIÓN TÁCTICA (formas de enseñanza)

La táctica individual o colectiva se adquiere con una serie de repeticiones creadas en los entrenamientos, lo cual mecaniza estos gestos para las competencias.

Es necesario enseñar progresivamente las tácticas de juego sean estas ofensivas o defensivas, ejemplificando paso a paso su proceso de ejecución, para ello es necesario conocer los aspectos básicos que a continuación mencionare.

Conocer la progresión de la enseñanza del saque y el remate.

Definir las acciones a seguir para formar la construcción del ataque.

Caracterizar y definir el orden de distribución de los componentes (jugadores y sistemas) del equipo de tal forma que podamos utilizar y aprovechar sus condiciones físicas y técnicas.

Analizar los sistemas de apoyo al ataque y su utilización.

Estandarizar el lenguaje que se utiliza en las combinaciones de construcción.

Definir tácticas individuales en el juego.

Elaborar un estilo propio su forma de juego, fruto de la unión de todos sus componentes.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.

PRIMER PASO	SEGUNDO PASO	TERCER PASO	CUARTO PASO	QUINTO PASO
Básico	Medio	Avanzado	Perfeccionamiento	Competencia
<p>a. Mecanización básica de las tácticas individuales ofensivas sin balón (saque, recepción, colocación, remate).</p> <p>b. Mecanización básica de las tácticas individuales defensivas sin balón (bloqueo, defensa de campo)</p> <p>c. Mecanización inicial de las tácticas colectivas ofensivas sin balón (sistema de ataque y apoyo).</p> <p>d. Mecanización inicial de la táctica colectiva defensiva sin balón (defensa de saque, defensa de remate).</p>	<p>a. Táctica individual con balón en una sola posición forma parecida.</p> <p>b. Movimientos de bloqueo individual, parejas, tríos con balón</p> <p>c. Recepción del balón con una serie de variantes en diferentes posiciones.</p> <p>d. Manejo adecuado del balón con un sistema defensivo base W para la recepción perfecta.</p>	<p>a. Complejos tácticos ofensivos en situaciones fáciles de juego.</p> <p>b. Reconocimiento táctico defensivo de las posiciones en acciones de juego</p> <p>c. Movimiento táctico ofensivo en la colocación del balón para llevar a un buen remate.</p> <p>d. Complejos tácticos defensivos con uno y varios receptores, utilizando un sistema óptimo en situaciones difíciles de juego.</p>	<p>a. Complejos tácticos y control del balón en situaciones fáciles de juego y estilo de juego.</p> <p>b. Complejos tácticos defensivos en acciones de juego con diferente se toque de balón.</p> <p>c. Complejos tácticos ofensivos en situaciones difíciles de juego con diferentes sistemas.</p> <p>d. Movimientos sincronizados para el remate con sistemas defensivos de acuerdo a las acciones de juego.</p>	<p>a. Colocar el balón en el campo contrario.</p> <p>b. Especialización y toma decisiones adecuadas a las acciones defensiva.</p> <p>c. Manejo de los sistemas ofensivos colectivos en diferentes eventos deportivos.</p> <p>d. Ejecución de defensa sistemática en los eventos deportivos.</p>

Ejercicios Específicos.- Son los que sirven para conseguir el objetivo principal, pues se caracteriza, por trabajar tácticamente las zonas defensiva-ofensivas de forma individual y colectiva.

Juego Escolar.- Es de dos o tres o juego pequeño, con principio que cada jugador debe tener cuenta. Este puede ser interrumpido para corregir errores, por ejemplo, el juego a dos toques, ataque solamente en la defensa, clavada, etc. Lo arreglamos con un fin educativo, tareas que se consideran adecuadas.

Juego propiamente dicho.- Es un juego regular que se realiza de acuerdo a las reglas, por ejemplo, los juegos de entrenamiento con otros equipos, juegos de campeonato que se hacen con reglas internacionales.

Dos fragmentos de juego.- Se realizan con una meta técnica y táctica, por ejemplo un jugador que tiene problemas en el remate. Lo más importante es que haya red y tres jugadores y como en el juego la pelota lanzada a la red vuelva a nosotros.

TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (saque)

En la táctica individual de ataque, el sacador debe entender que sacar bien constituye una ventaja sobre el equipo contrario, para ello debe poseer una técnica adecuada siendo capaz de colocar el balón en el campo contrario sobre cualquier punto que pueda ser ventajoso para su equipo.

Algunas sugerencias para realizar un mejor servicio son:

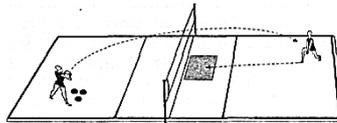
- Lanzar el balón bajo y enfrente del hombro de la mano que golpea. En el contacto, mantener la muñeca rígida y los dedos fuera del balón. Esto hace que el balón no rote, y como ya se ha visto, un balón sin rotación flota.

TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (recepción)

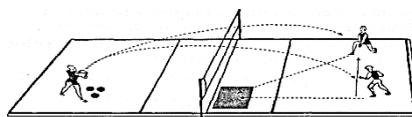
Una buena recepción del servicio evita que el equipo que efectúa el saque consiga un punto directo.

Ejercicios para el entrenamiento de la recepción del saque

- Recepcionar en la zona 1, balones lanzados desde la zona 1 del campo contrario, enviarlos hacia un área delimitada situada en la zona 3 (variantes)



- Recepcionar hacia la zona 2 dos balones seguidos lanzados desde el campo contrario, el primer balón se recepciona en la zona 5 y el segundo, después de un desplazamiento lateral largo, en la zona 1 (variantes)

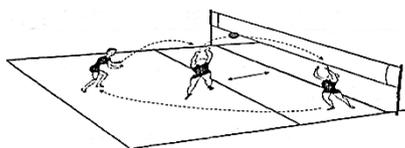


TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVO (colocador)

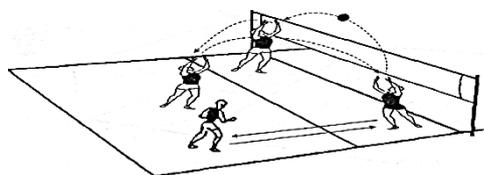
El pase de colocación se realiza cerca de la red, buscando siempre el desmarque de los rematadores, por lo que este jugador debe estar en la capacidad de, primero situarse en una posición adecuada con respecto a la red.

Ejercicios para el entrenamiento del colocador

- Ubicar un jugador en la zona 4, para alternar colocaciones hacia adelante la zona 4 y hacia atrás, a la zona 2



- Un jugador penetra desde la zona 1 a la zona 2, lugar desde donde realiza un pase de colocación hacia la zona 4, allí un compañero pasa el balón (también de dedos) hacia la zona 6, donde otro jugador devuelve el balón hacia la zona 2 para el colocador que penetra desde la zona 1. Variantes penetrar desde la zona 6 y 5



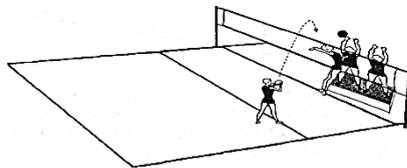
TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (remate)

Los rematadores de igual forma deben desarrollar dos tipos de remate: el lineal y el diagonal y distinguir cuando deben realizarlos de forma suave o potente; el

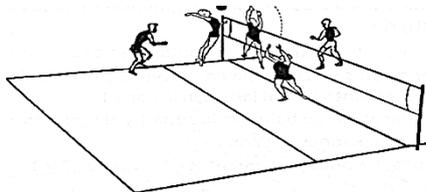
remate suave tiene su mayor eficacia si se realiza a partir de una colocación previa, pero el atacante debe saber qué tipo de defensa está realizando el equipo contrario antes de efectuar ese remate.

Ejercicios para el entrenamiento del remate

- Atacar un balón auto lanzado contra la oposición de dos bloqueadores situados sobre una mesa enfrente del rematador y en el campo contrario



- Rematar dos balones consecutivos colocados desde la zona 3. El primer balón se remata detrás del colocador y el segundo por delante de él: variantes: Atacar tres balones consecutivos: el primero por zona 2, el segundo por la zona 3 y finalmente por zona 4



TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA (bloqueo)

Este elemento técnico-táctico, constituye en el juego decisivo en el resultado final de la acción, cuanto más alejado se halle el balón de la red, menor es la necesidad de bloquearlo, a menos, que el rematador adversario domine estos remates en una forma potente, será necesario entonces un solo bloqueador situado en la posición adecuada.

Ejercicios para el entrenamiento del remate

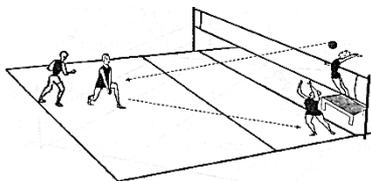
- El jugador de la zona 2 remata el balón por el borde de la red, de tal forma que bloquea el jugador que se encuentra frente a la zona.
- El jugador de la zona 4 salta en la red sosteniendo un balón, bloquea el jugador que se encuentra frente a la zona, se recupera y continúa trabajando.
- El jugador de la zona 3 efectúa un autoremate, bloquea el jugador que se encuentra frente, el momento en que toca el suelo, se repite el mecanismo.

TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSOR DE CAMPO

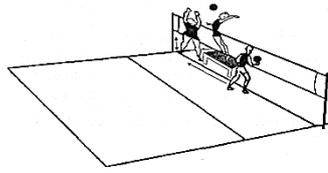
El objetivo táctico del defensor de campo será defender el balón posibilitando la construcción del contraataque.

Ejercicios para el entrenamiento de la Defensa de Campo

- Recepcionar en la zona 5 balones rematados por un compañero desde la zona 4 del campo contrario y enviarlos con precisión hacia la zona 2, variantes en las zonas.



- El jugador con el balón en las manos salta al bloqueo en la zona 4 después de un desplazamiento desde la zona 3, entrega el balón a un compañero ubicado sobre una mesa en la zona 2 del campo contrario, inmediatamente se desplaza hacia atrás para recepcionar el balón rematado, variantes con otras zonas

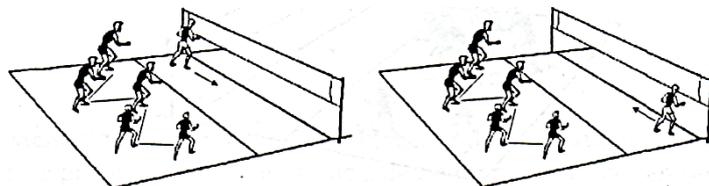


TÁCTICA COLECTIVA OFENSIVA (sistema de ataque)

Es conjunto de elementos o acciones relacionados entre sí, contiene la distribución más exacta posible de las funciones, las posiciones, los espacios a cubrir en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque. Básicamente un sistema de juego ofensivo viene determinado por el modo como el colocador penetra, moviéndose para colocar desde una posición frontal o retrasada del campo de juego, que a su vez está condicionado por la habilidad del equipo para recepcionar y obviamente por las condiciones de los colocadores. Algunos sistemas ofensivos empleados con frecuencia: 4-2, 5-1 y 6-2, en donde el primer número dado representa el número de jugadores designados como rematadores y el segundo el número de colocadores.

SISTEMA OFENSIVO 4-2 Normal

En el que se emplea un colocador frontal central, quien ubicado en la posición 3 puede armar el ataque desde el lado izquierdo y el derecho. El colocador se mueve hasta el centro de la parte delantera, tan pronto el servidor del equipo contrario toca la pelota al realizar el servicio

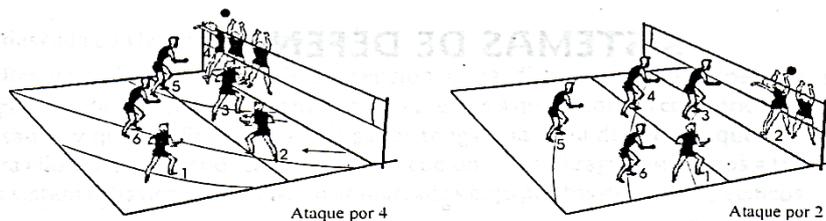


SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE

Los requerimientos de la recepción de un balón que ha sido atacado y que retorna del bloqueo del equipo contrario están determinados por la conciencia de que cuando un compañero va a rematar, los demás deben estar atentos al balón que puede retornar del bloqueo por parte del equipo contrario.

SISTEMAS OFENSIVO 2 – 2- 1

La defensa se divide entre capas. Los jugadores 3 y 5 defienden adelante de la red y 6 y 2 constituyen la segunda línea y el jugador 1 la tercera.



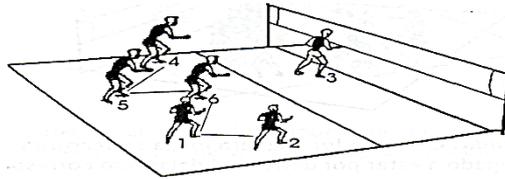
SISTEMAS DE DEFENSA (saque)

Constituye la disposición que toman los jugadores de un equipo desde el momento en que uno de sus jugadores golpea el balón para realizar el saque. El sistema de recepción del saque debe cumplir con dos objetivos principales: cubrir de forma eficaz todo el terreno y conseguir que los colocadores se sitúen en la zona deseada con la suficiente rapidez. Hay dos sistemas básicos de ubicación de los jugadores: el sistema de recepción en "W" y el sistema en semicírculo.

Sistema de defensa: recepción en "w":

Una de las formaciones más conocidas para recibir el servicio es la formación en

"W", ésta utiliza cinco pasadores para cubrir el campo, que se ubican precisamente en forma de W de donde recibe su nombre y puede ser utilizada con un sistema de ataque 4-2, 5-1 ó 6-2. Las responsabilidades de la recepción se ilustran en la siguiente gráfica, en donde se observa que los jugadores 1 y 5 tienen que cubrir un área mayor que sus compañeros delanteros.



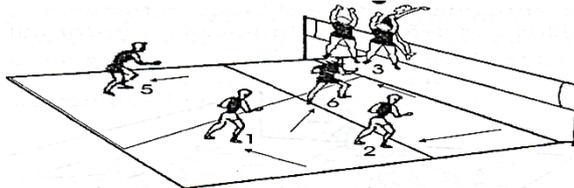
SISTEMAS DE RECEPCIÓN PARA LA DEFENSA DEL REMATE

La inclusión del jugador libero permite que la defensa cuente con un especialista en esta técnica, los equipos que la utilizan se acomodan en las diferentes alternativas para mejorar la defensa y así garantizar un mejor ataque. La posición de defensa se adopta en el mismo momento en que se efectúa el ataque bien sea por un saque o un remate

Sistema Defensivo en 2-1-3 o apoyo del delantero que no bloquea

En las fases iniciales de un equipo, se forma una primera línea defensiva con dos bloqueadores, se adelanta a uno de los zagueros o se retrasa al delantero que no bloquea para que se encargue de las fintas cortas, y los tres jugadores restantes defienden los remates fuertes. Cuando el remate se produce por 2, las posiciones

que se adoptan son simétricas a la descrita anteriormente, sin embargo un remate por la zona 3 multiplica las opciones de elegir el segundo bloqueador entre los dos laterales.



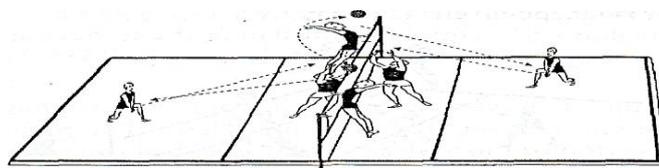
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EL GESTO TÁCTICO

El éxito de los ejercicios tácticos depende en gran medida del nivel de desarrollo físico-técnico, pues el trabajo táctico exige a los jugadores un gran esfuerzo para encontrar un equipo ideal y brinde solución al tipo de situación planteada.

- En cada campo un jugador ubicado en la zona 1, un colocador en la zona 3 y un rematador en la zona 4. El jugador de la zona 1 defiende los balones rematados por el jugador de la zona 4; el jugador de la zona 3 coloca hacia 4 los balones recepcionados desde la zona 1.

Variantes:

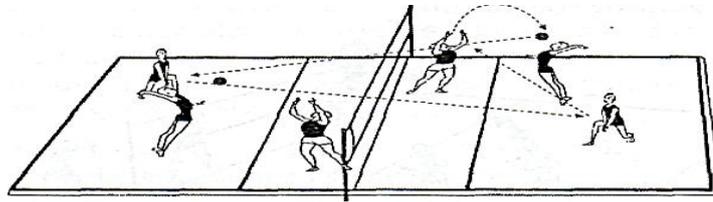
- Colocar desde la zona 2
- Rematar desde 1 a zona 3 en corto
- Defender en zona 5



- En cada campo dos jugadores ubicados en el fondo del terreno (1 y 5) y un colocador en la zona 2. El jugador de la zona 5 defiende los balones rematados por el jugador de la zona 1; el jugador de la zona 2 coloca hacia 1 los balones recepcionados desde la zona 5.

Variantes:

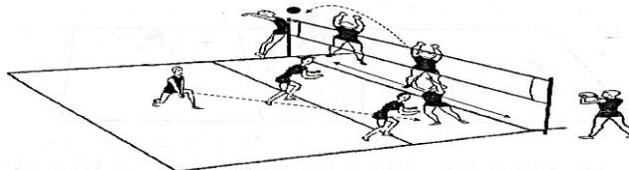
- Colocar desde la zona 3
- Rematar desde la zona 5 y 6
- Defender en zona 1 y 6



- Recepcionar un saque en la zona 6, dirigiéndolo hacia el colocar ubicado en la zona 2-3, quien a su vez dirige el ataque con tres rematadores con la oposición de dos bloqueadores en el campo contrario

Variantes:

- Realizar la recepción en las zonas 1 y 5

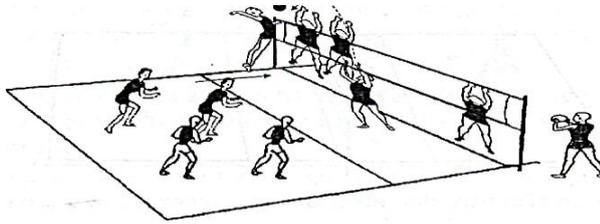


- Sistema de recepción 1-3-2 "W". Colocador en la parte frontal que organiza el ataque con la oposición de un triple bloqueo

Variantes:

- Con posición inicial en 3, cuando se realiza el saque debe dirigirse hacia la zona de colocación 2

- Con posición inicial en 4, cuando se realiza el saque debe dirigirse hacia la zona de colocación 2



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a los deportistas en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica. La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

- Desarrollo de los procesos de la percepción, incluida la formación y el perfeccionamiento de los tipos especializados, el sentido del balón, del net, del terreno, del tiempo y del compañero.
- Perfeccionamiento del pensamiento táctico, la memoria las ideas y la imaginación en el juego, debe adoptar una decisión efectiva y de control de las acciones.

El estudio de los lados fuertes y débiles del adversario y la preparación para las acciones tomadas.

- La superación de las emociones negativas provocadas por el evento deportivo

PREPARACIÓN TEÓRICA.

La preparación teórica tiene como objetivo visualizar de una manera real las zonas ofensivas y defensivas tanto individual como colectivas antes durante y después de un compromiso deportivo, también es necesario deducir teóricamente la técnica-técnica, y la reglamentación, por otro lado es necesario hablar sobre la medicina del deporte, la nutrición, la hidratación y las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural del deportista para que actúen en forma más activa, tanto en la práctica, como en la competencia.

PERIODO COMPETITIVO: está orientada a mantener la forma deportiva y transformar lo adquirido en el periodo preparatorio en actuaciones en las competencias. Se puede subdividir el periodo competitivo en dos etapas:

a. Pre-competitivo: tiene como finalidad la participación en competencias como medio principal para la preparación de las competencias más importantes.

b. Competitivo: lograr mejores resultados técnicos-tácticos en las principales competiciones.

PERÍODO DE TRANSICIÓN: su tarea principal consiste en asegurar la recuperación completa del atleta de los esfuerzos realizados en los periodos anteriores. Este periodo de transición es para prevenir el sobre entrenamiento mediante el descanso activo.

Es importante entender este periodo no como una interrupción del entrenamiento sino la continuidad del mismo.

Varios autores consideran que el periodo de transición se subdivide en dos etapas: una de recuperación o regeneración y otra de preparación al comienzo del entrenamiento hacia el periodo preparatorio.

METODOLOGÍA PARA EL PEA.

ANALÍTICO.- Es el que se dedica a la enseñanza de las peculiaridades del movimiento, a base de un primario.

SINTÉTICO.- No hace diferencia en las fases del movimiento sino subraya el elemento más importante, acentuándolo, por ejemplo en el remate analizamos únicamente el contacto de las manos con el balón.

COMPLEJO.- Es la combinación de los dos anteriores, aquí trabajamos con el sintético pero los momentos más difíciles donde aparecen los errores utilizamos el método analítico, para describirlos y luego hacer un sumario.

En la práctica lo hacemos utilizando un método pero tomamos en cuenta el carácter, la experiencia del entrenador y la capacidad de los jugadores.

Para los fundamentos o elementos del Voleibol, nosotros usamos los métodos sintético y complejo, siendo lo más importante tomar en cuenta el tiempo para los ejercicios, con el objeto de no cansar a los jugadores, pues son necesarios unos momentos de descanso, luego se observan los ejercicios para mejorar y señalar errores, haciéndolo en forma sistemática, aplaudiendo lo bueno ya que esto es indispensable a fin de estimular a los deportistas. El entrenador debe tener un plan progresivo de los ejercicios, ir de lo fácil a lo difícil, realizando series de ejercicios hasta llegar al punto deseado

La segunda fase es mejorar el movimiento, aquí hay dos momentos, primero la habilidad, del cambio de esa habilidad a la automatización. Se habla de automatización cuando lo hace mecánicamente sin pensar. A base de repeticiones y con muchas dificultades se logra la automatización, porque el repertorio es muy rico y no nos preocupa, pero esto es siempre para los deportistas avanzados. El nivel de automatización que se haya logrado siempre necesita repeticiones.

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL PARA POTENCIALIZAR EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DE NOVENO AÑO DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA.

INTRODUCCIÓN

Los planes de entrenamiento que se han aplicado en nuestro medio durante los últimos años, no asume en su totalidad las necesidades de la sociedad, requiere caminar de acuerdo con los avances científicos, tecnológicos y humanísticos.

La institución educativa en la que se ha investigado predomina programa deportivos tradicionales que no permite la integración entre todos los actores vinculados con el deporte, todo esto centrada en esquemas tradicionales e empíricos.

Es prioritario la aplicación de un plan gráfico de entrenamiento acorde a nuestra realidad deportiva, que permita un cambio y una transformación significativo en nuestro medio, la tecnología se convertido en una de las alternativas más eficientes para la cual utilizaremos el programa Microsoft Excel, sencillo de manejar indispensable para realizar los cálculos de las cargas de volumen-intensidad donde se llevará el control de resultados estadísticos a través de las hojas de cálculos.

La aplicación del plan gráfico de entrenamiento es una nueva alternativa, tanto para los docentes, como para los entrenadores, podrán construir sus propias estrategias de trabajo, tomando en cuenta tiempo, espacio y otros, cumpliendo así los objetivos planteados.

EL PLAN GRÁFICO O PLAN NUMÉRICO

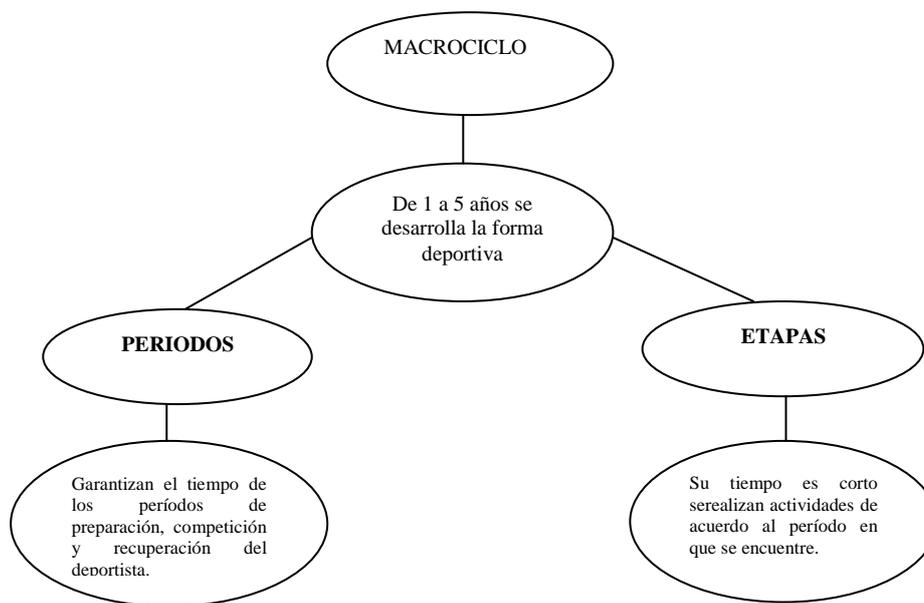
Collazo y col. (2006) explica El plan gráfico del entrenamiento constituye un documento que guía y orienta al entrenador, pero debe ser más que un documento esquemático y cerrado, algo flexible, democrático, abierto al cambio, es una proyección de trabajo, que está sujeto a constantes modificaciones y cambios.

Estructura del plan gráfico	Estructura lineal gráfica	Estructura gráfica de control	Estructura cíclica del entrenamiento deportivo
<ul style="list-style-type: none"> -Datos informativos -Bloques -Volumen por bloques -Macro ciclo. -Períodos. -Etapas. -Mesociclos -Sesiones semanales -Tareas fundamentales -Microciclos -Semanas -Meses 	<ul style="list-style-type: none"> -Volumen -Intensidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Test pedagógico -Médico -Psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> Macro ciclo. - Trimestrales -Cuatrimestrales -Semestrales -Anuales Mesociclos - Entrante o introductorio -Desarrollador -Estabilizador -Control -Precompetitivo, -Competitivo -Recuperatorio Microciclos -Ordinario (O) -Choque (CH) -Recuperatorio (R) -Aproximación (A) óModelaje Competitivo (MC) -Competitivo (C).

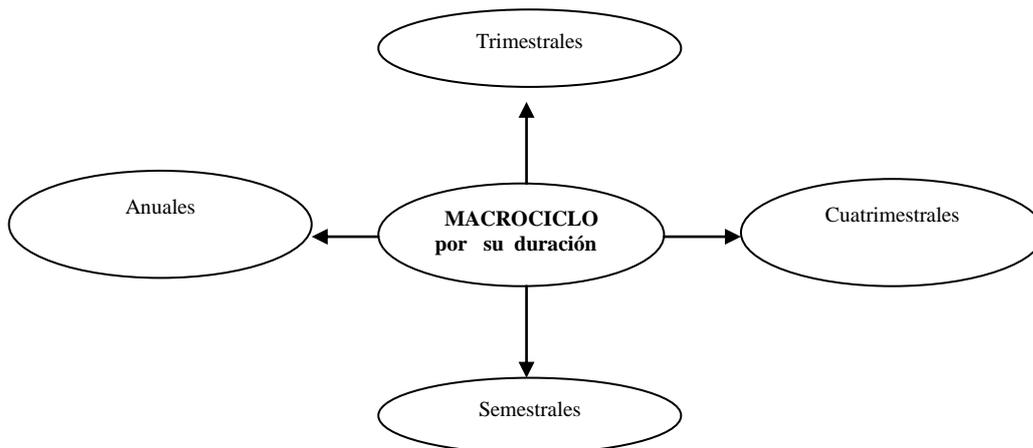
Forteza en el 2001, propone una metodología que orienta la distribución de la carga a partir del volumen de entrenamiento por distancia en los bloques del macro ciclo, meso ciclo, y micro ciclo.

ESTRUCTURA CÍCLICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Periodización del macrociclo



Características del macrociclo



*Gráfico No. 8.- Estructura cíclica del entrenamiento deportivo
Elaborado por: Dr. Marcelo Sailema Torres*

MESOCICLOS

Garantizan el desarrollo de las capacidades habilidades y el perfeccionamiento del gesto técnico-táctico, duran de 3 a 6 semanas, están constituidos por la unión de

Garantizan el desarrollo de las capacidades habilidades y el perfeccionamiento del gesto técnico-táctico, duran de 3 a 6 semanas, están constituidos por la unión de varios micros (hasta 2 meses). Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por microciclos a continuación presentaremos una estructura lógica.

MESOCICLOS	CARACTERÍSTICAS
• Entrante o introductorio	Su Tipo principal del Periodo es de Preparación dura 2 mesociclos.
• Desarrollador	Es el aumento de la carga en el entrenamiento, se busca el aumento de las capacidades funcionales de los sistemas orgánicos, la preparación de la técnica-táctica y psicológica, se alternan con los estabilizadores, se caracterizan por la interrupción temporal.
• Estabilizador	Es el control del aumento de la carga, permite la adaptación a las exigencias de rendimiento para la siguiente etapa, representa una etapa de transición del entrenamiento deportivo.
• Control	Se realiza el control entre los mesociclos básicos y competitivos, sirven para descubrir las deficiencias técnicas - tácticas del deportista.
• Precompetitivo,	Es la puesta a punto del deportista, son previos a una competencia principal, se caracterizan por trabajos de preparación específica, que acercan a la competencia fundamental.
• Competitivo	Son las competencias fundamentales que nos permiten comprobar los propósitos y metas planificadas, donde se respetan horas y situaciones extra competencia.
• Recuperatorio (De restablecimiento mantenedor)	Prácticamente el atleta después de haber alcanzado su umbral deportivo, entra en el proceso de recuperación donde su carga es suave, y se aplica a través de juegos recreativos.
• Recuperatorio (Preparatorio de restablecimiento)	Esto significa nuevamente retomar al período entrante, para iniciar una nueva etapa de preparación deportiva.

MICROCICLOS

Son cargas físicas que cambian dentro de sus ondas pequeñas del macrociclo dura hasta 2 meses, su existencia se fundamenta por las relaciones de 7 días de entrenamiento, son las estructuras entre las cargas y el descanso.

Estructura del microciclos

MICROCICLO	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none">• Ordinario (O)	El Microciclo ordinario prepara al organismo para responder a los graduales o corrientes trabajos de entrenamiento. Se caracterizan por un volumen considerable, se los utiliza en el período preparatorio, principalmente en la etapa de preparación general y en algunos casos en la etapa de preparación especial.
<ul style="list-style-type: none">• Choque (CH)	Tiene como finalidad estimular los elevados niveles de intensidad, se caracteriza por el aumento de la intensidad en los procesos de adaptación del organismo. Se utiliza principalmente en la etapa de la Intensidad Preparación Especial.
<ul style="list-style-type: none">• Aproximación (A) ó Modelaje Competitivo (MC)	Se utiliza para preparar al atleta a los ritmos de competencia con relación a la competencia fundamental, su aproximación es variada y ésta se desarrolla previa a la etapa de competencia.
<ul style="list-style-type: none">• Competitivo (C).	De acuerdo al cronograma de la competencia fundamental, se disminuye gradualmente la carga de entrenamiento, teniendo en cuenta el número de competiciones.
<ul style="list-style-type: none">• Recuperatorio (R)	Al final de una serie de microciclos de choque o al final del período, están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de competencia, los procesos de recuperación, se realizan de acuerdo al descanso activo planificado por el entrenador.

PLAN DE CLASE

Es el instrumento técnico que prevé el desarrollo del contenido planificado para cada período, es desarrollado durante el tiempo que dure el encuentro pedagógico (entrenador – deportista)

Consta de tres partes:

- Parte inicial (preparación al deportista).
- Principal o fundamental (desarrollo de la carga)
- Final (recuperatorio)

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HISPANO AMÉRICA
PLAN GRAFICO GENERAL**

ÁREAS: CULTURA FÍSICA
SUB ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
DEPORTE: VOLEIBOL
AUTOR: Dr. MARCELO SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012
CATEGORÍA: JUVENIL
DIRECTOR: DR. M.Sc. CÉSAR ISMAEL BOHÓRQUEZ YÁNEZ

MACROCICLOS	SIMPLE PRIORIZACION																														TOTAL
PERIODOS	PREPARATORIO												COMPETITIVA								TRANSITO										
ETAPAS	ETAPA DE PREPARACION GENERAL												ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL								COMPETITIVA				TRANSITO						
MESES	DICIEMBRE			ENERO				FEBRERO					MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO						
MESOCICLOS	INTRODUCTORIO			DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR					DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR				DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR						
DENOM.MESOCIC.	O	O	R	O	O	O	R	O	O	O	R	O	O	O	R	CH	CH	O	R	R	CH	O	O	C	C	R	O	O			
N° SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DENOM.MICROC.																															
FECHAS DE LAS	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
CICLAJES	2:1			4:1				3:1					4:1				3:1				5:1				2:1						
DIAS ENTRENAM.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
HORAS ENTRENAM.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
PRUEBAS MEDICAS	X														X						X							X			
TEST REND. MOTOR	X														X													X			
TEST COMPETITIVO																	X						X								
TES TEORICO	X														X													X			
TEST PSICOLOGICO			X					X							X						X							X			
CONTROL ESPECIF.	X														X												X				
CALEND. DEPORT.																									X	X					
RANGO DE LAS CARGA	V 50			70				80					90				100				80				60						
	I	40	42	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77	79	81	84	86	88	91	93	95	97	100	95	90	85
TIEMPO DE ETAPA	5400												4050								2700				1350						
TIEMPO EN CADA MESOCICLO	1274			1783				2038					2292				2547				2038				1528						
PREPARACION GENERAL	P	127	297	212	96	159	223	287	127	163	285	367	204	25	41	57	74	33	41	71	92	51	16	26	37	47	57	21	153	357	255
PREPARACION ESPECIAL	R																														
PREPARACION TECNICO TACTICA	P	51	119	85	38	64	89	115	51	65	114	147	82	123	205	287	368	164	204	357	458	255	47	78	110	141	172	63	0	0	0
PREPARACION PSICOLOGICA	R																														
PREPARACION TEORICA	P	25	59	42	19	32	45	57	25	33	57	73	41	49	82	115	147	65	82	143	183	102	78	131	183	235	287	104	0	0	0
TOTAL	R																														
	R	255	594	425	191	318	446	573	255	326	571	734	408	246	409	573	737	327	408	713	917	509	157	261	366	470	575	209	306	713	509

$$\frac{V.G.MA}{? \%} \cdot k1 = \frac{13500}{530} = 25,47$$

Gráfico N° 9.- Plan gráfico

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HISPANO AMÉRICA
CONTROL PEDAGÓGICO

ÁREAS: CULTURA FÍSICA
SUB ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
DEPORTE: VOLEIBOL
AUTOR: Dr. MARCELO SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012
CATEGORÍA: JUVENIL
DIRECTOR: DR. M.Sc. CÉSAR ISMAEL BOHÓRQUEZ YÁNEZ

GRÁFICO DE INTENSIDAD Y VOLUMEN

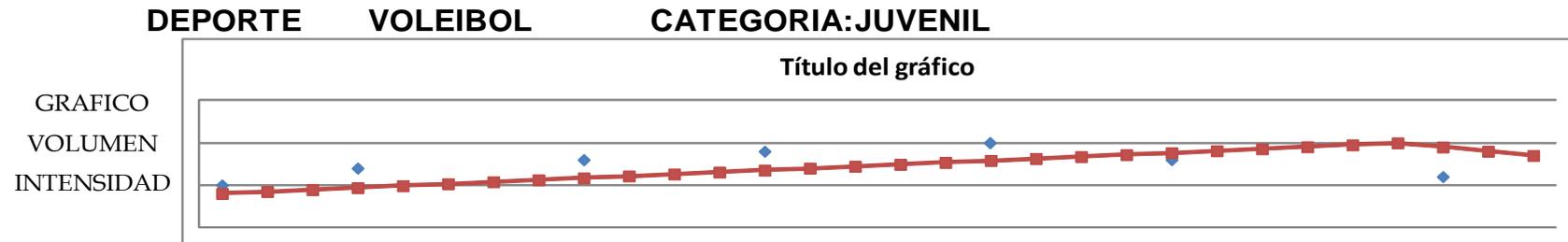
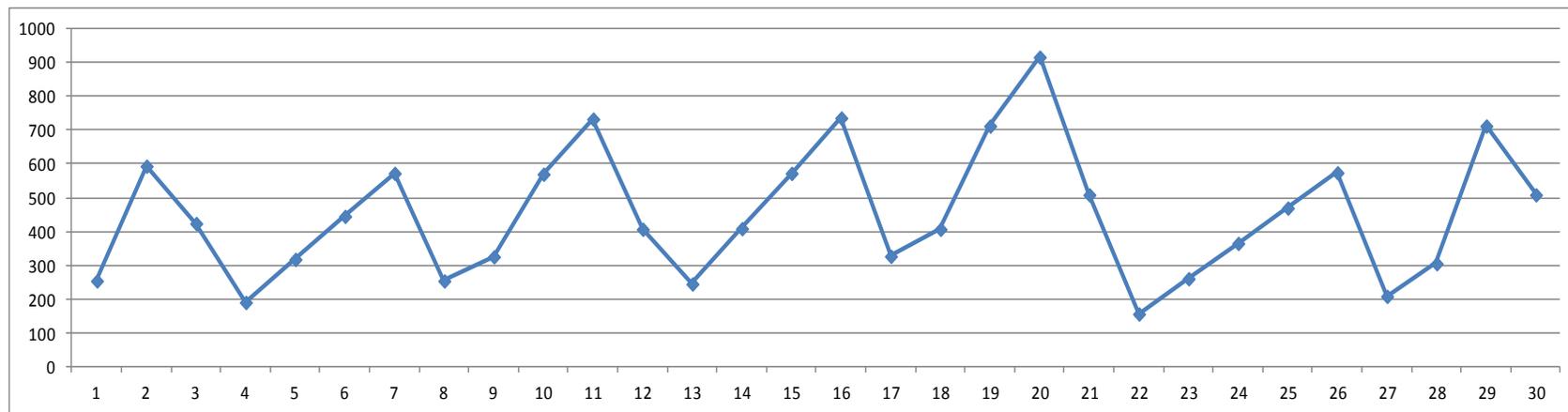


GRAFICO EN MINUTOS



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HISPANO AMÉRICA
PLAN DE CARGA**

ÁREAS DE: CULTURA FÍSICA
ATLETA: EDUCACIÓN FÍSICA
DEPORTE: VOLEIBOL
AUTOR: Dr. MARCELO SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012
CATEGORÍA: JUVENIL
DIRECTOR: DR. M.Sc. CÉSAR ISMAEL BOHÓRQUEZ YÁNEZ

PLAN DE CARGAS																																	
DEPORTE: VOLEIBOL CATEGORÍAS: JUVENIL ENTRENADOR: MARCELO SAILEMA FECHA: DEL 5 DE DICIEMBRE DEL 2011 AL 29 DE JUNIO DEL 2012																																	
MACRO CICLOS		SIMPLE PRIORIZACIÓN																															
PERIODOS		PREPARATORIO																		COMPETITIVO						TRANSITO							
ETAPAS		ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL												ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL						COMPETITIVO						TRANSITO							
MESOCICLOS		I				II				III				IV			V			VI						VII							
Nº	MEDIOS DE DESARROLLO	CM	UM	50	2:1	70	4:1	80	3:1	90	4:1	100	3:1	80	5:1	60	2:1																
1	Fuerza	G		31,8	74,29	53,066	23,88	39,8	55,719	71,64	31,84	40,755	71,32	91,698	50,94	6,14	10,23	14,33	18,42	8,19	10,19	17,83	22,92	12,74	3,919	6,5312	9,1437	11,756	14,369	5,225	38,21	89,151	63,679
2	Rapidez General	G		31,8	74,29	53,066	23,88	39,8	55,719	71,64	31,84	40,755	71,32	91,698	50,94	6,14	10,23	14,33	18,42	8,19	10,19	17,83	22,92	12,74	3,919	6,5312	9,1437	11,756	14,369	5,225	38,21	89,151	63,679
3	Rapidez Especial	G		12,7	29,72	21,226	9,552	15,92	22,288	28,66	12,74	16,302	28,53	36,679	20,38	2,456	4,094	5,731	7,369	3,27	4,075	7,132	9,17	5,094	1,567	2,6125	3,6575	4,7025	5,7475	2,09	15,28	35,66	25,472
4	Flexibilidad	G		19,1	44,58	31,84	14,33	23,88	33,432	42,98	19,1	24,453	42,79	55,019	30,57	3,684	6,14	8,597	11,05	4,91	6,113	10,7	13,75	7,642	2,351	3,9187	5,4862	7,0537	8,6212	3,135	22,92	53,491	38,208
5	Saltabilidad	G		31,8	74,29	53,066	23,88	39,8	55,719	71,64	31,84	40,755	71,32	91,698	50,94	6,14	10,23	14,33	18,42	8,19	10,19	17,83	22,92	12,74	3,919	6,5312	9,1437	11,756	14,369	5,225	38,21	89,151	63,679
MINUTOS DE TRABAJO				127	297	212	96	159	223	287	127	163	285	367	204	25	41	57	74	33	41	71	92	51	16	26	37	47	57	21	153	357	255
6	Golpe Alto	E		9,68	22,58	16,132	7,259	12,1	16,939	21,78	9,679	12,389	21,68	27,876	15,49	23,33	38,89	54,45	70	31,1	38,72	67,75	87,11	48,4	8,935	14,891	20,848	26,804	32,761	11,913	0	0	0
7	Golpe Bajo	E		8,66	20,21	14,434	6,495	10,83	15,156	19,49	8,66	11,085	19,4	24,942	13,86	20,88	34,8	48,71	62,63	27,8	34,64	60,62	77,94	43,3	7,994	13,324	18,653	23,983	29,312	10,659	0	0	0
8	Saques	E		10,2	23,77	16,981	7,642	12,74	17,83	22,92	10,19	13,042	22,82	29,343	16,3	24,56	40,94	57,31	73,69	32,7	40,75	71,32	91,7	50,94	9,405	15,675	21,945	28,215	34,485	12,54	0	0	0
9	Remates	E		7,64	17,83	12,736	5,731	9,552	13,373	17,19	7,642	9,7811	17,12	22,008	12,23	18,42	30,7	42,98	55,26	24,6	30,57	53,49	68,77	38,21	7,054	11,756	16,459	21,161	25,864	9,4049	0	0	0
10	Bloqueo	E		7,13	16,64	11,887	5,349	8,915	12,481	16,05	7,132	9,1291	15,98	20,54	11,41	17,19	28,66	40,12	51,58	22,9	28,53	49,92	64,19	35,66	6,583	10,972	15,361	19,75	24,139	8,7779	0	0	0
11	Ataque	E		7,64	17,83	12,736	5,731	9,552	13,373	17,19	7,642	9,7811	17,12	22,008	12,23	18,42	30,7	42,98	55,26	24,6	30,57	53,49	68,77	38,21	7,054	11,756	16,459	21,161	25,864	9,4049	0	0	0
MINUTOS DE TRABAJO				51	119	85	38	64	89	115	51	65	114	147	82	123	205	287	368	164	204	357	458	255	47	78	110	141	172	63	0	0	0
12	Desplazamientos y Precisión	TT		5,09	11,89	8,4906	3,821	6,368	8,9151	11,46	5,094	6,5208	11,41	14,672	8,151	9,825	16,37	22,92	29,47	13,1	16,3	28,53	36,68	20,38	15,67	26,125	36,575	47,025	57,475	20,9	0	0	0
13	Pases Especiales	TT		4,58	10,7	7,6415	3,439	5,731	8,0236	10,32	4,585	5,8687	10,27	13,205	7,336	8,842	14,74	20,63	26,53	11,8	14,67	25,68	33,01	18,34	14,11	23,512	32,917	42,322	51,727	18,81	0	0	0
14	Saques Cortos y Largos	TT		5,09	11,89	8,4906	3,821	6,368	8,9151	11,46	5,094	6,5208	11,41	14,672	8,151	9,825	16,37	22,92	29,47	13,1	16,3	28,53	36,68	20,38	15,67	26,125	36,575	47,025	57,475	20,9	0	0	0
15	Remates Dirigidos	TT		5,09	11,89	8,4906	3,821	6,368	8,9151	11,46	5,094	6,5208	11,41	14,672	8,151	9,825	16,37	22,92	29,47	13,1	16,3	28,53	36,68	20,38	15,67	26,125	36,575	47,025	57,475	20,9	0	0	0
16	Bloqueo y Defensa	TT		5,6	13,08	9,3396	4,203	7,005	9,8066	12,61	5,604	7,1728	12,55	16,139	8,966	10,81	18,01	25,22	32,42	14,4	17,93	31,38	40,35	22,42	17,24	28,737	40,232	51,727	63,222	22,99	0	0	0
MINUTOS DE TRABAJO				25	59	42	19	32	45	57	25	33	57	73	41	49	82	115	147	65	82	143	183	102	78	131	183	235	287	104	0	0	0
17	Juegos y Destrezas	P		12,7	29,72	21,226	9,552	15,92	22,288	28,66	12,74	16,302	28,53	36,679	20,38	6,14	10,23	14,33	18,42	8,19	10,19	17,83	22,92	12,74	3,919	6,5312	9,1437	11,756	14,369	5,225	38,21	89,151	63,679
18	Charlas de Motivación	P		12,7	29,72	21,226	9,552	15,92	22,288	28,66	12,74	16,302	28,53	36,679	20,38	6,14	10,23	14,33	18,42	8,19	10,19	17,83	22,92	12,74	3,919	6,5312	9,1437	11,756	14,369	5,225	38,21	89,151	63,679
MINUTOS DE TRABAJO				25	59	42	19	32	45	57	25	33	57	73	41	12	20	29	37	16	20	36	46	25	8	13	18	24	29	10	76	178	127
19	Reglamentación	T		25	59	42	19	32	45	57	25	33	57	73	41	37	61	86	111	49	61	107	138	76	8	13	18	24	6	10	76	86	127

Gráfico N° 10.- Plan de carga

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HISPANO AMÉRICA
PLAN SEMANAL

ÁREAS: CULTURA FÍSICA

SUB ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

DEPORTE: VOLEIBOL

AUTOR: Dr. MARCELO SAILEMA

CICLOSEMANAL: 2011-2012

CATEGORÍA: JUVENIL

DIRECTOR: DR. Mg. CÉSAR BOHÓRQUEZ

DÍAS DE LA SEMANA				LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Nº	ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	CM	UM	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
1	Fuerza	G	31,8	6,37		6,37		6,37		6,37		6,37	
2	Rapidez General	G	31,8	6,37		6,37		6,37		6,37		6,37	
3	Rapidez Especial	G	12,7	2,55		2,55		2,55		2,55		2,55	
4	Flexibilidad	G	19,1	3,82		3,82		3,82		3,82		3,82	
5	Saltabilidad	G	31,8	6,37		6,37		6,37		6,37		6,37	
			127	25,5		25,5		25,5		25,5		25,5	
6	Golpe Alto	E	9,68	1,94		1,94		1,94		1,94		1,94	
7	Golpe Bajo	E	8,66	1,73		1,73		1,73		1,73		1,73	
8	Saques	E	10,2	2,04		2,04		2,04		2,04		2,04	
9	Remates	E	7,64	1,53		1,53		1,53		1,53		1,53	
10	Bloqueo	E	7,13	1,43		1,43		1,43		1,43		1,43	
11	Ataque	E	7,64	1,53		1,53		1,53		1,53		1,53	
			51	10,2		10,2		10,2		10,2		10,2	
12	Desplazamientos y Precisión	TT	5,09	1,02		1,02		1,02		1,02		1,02	
13	Pases Especiales	TT	4,58	0,92		0,92		0,92		0,92		0,92	
14	Saques Cortos y Largos	TT	5,09	1,02		1,02		1,02		1,02		1,02	
15	Remates Dirigidos	TT	5,09	1,02		1,02		1,02		1,02		1,02	
16	Bloqueo y Defensa	TT	5,6	1,12		1,12		1,12		1,12		1,12	
			25	5,09		5,09		5,09		5,09		5,09	
17	Juegos y Destrezas	P	12,7	2,55		2,55		2,55		2,55		2,55	
18	Charlas de Motivación	P	12,7	2,55		2,55		2,55		2,55		2,55	
			25	5,09		5,09		5,09		5,09		5,09	
19	Reglamentación	T	25	5,09		5,09		5,09		5,09		5,09	

DÍAS DE LA SEMANA				LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Nº	ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	CM	UM	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
1	Fuerza	G	74,3	14,9		14,9		14,9		14,9		14,9	
2	Rapidez General	G	74,3	14,9		14,9		14,9		14,9		14,9	
3	Rapidez Especial	G	29,7	5,94		5,94		5,94		5,94		5,94	
4	Flexibilidad	G	44,6	8,92		8,92		8,92		8,92		8,92	
5	Saltabilidad	G	74,3	14,9		14,9		14,9		14,9		14,9	
			297	59,4		59,4		59,4		59,4		59,4	
6	Golpe Alto	E	22,6	4,52		4,52		4,52		4,52		4,52	
7	Golpe Bajo	E	20,2	4,04		4,04		4,04		4,04		4,04	
8	Saques	E	23,8	4,75		4,75		4,75		4,75		4,75	
9	Remates	E	17,8	3,57		3,57		3,57		3,57		3,57	
10	Bloqueo	E	16,6	3,33		3,33		3,33		3,33		3,33	
11	Ataque	E	17,8	3,57		3,57		3,57		3,57		3,57	
			119	23,8		23,8		23,8		23,8		23,8	
12	Desplazamientos y Precisión	TT	11,9	2,38		2,38		2,38		2,38		2,38	
13	Pases Especiales	TT	10,7	2,14		2,14		2,14		2,14		2,14	
14	Saques Cortos y Largos	TT	11,9	2,38		2,38		2,38		2,38		2,38	
15	Remates Dirigidos	TT	11,9	2,38		2,38		2,38		2,38		2,38	
16	Bloqueo y Defensa	TT	13,1	2,62		2,62		2,62		2,62		2,62	
			59	11,9		11,9		11,9		11,9		11,9	
17	Juegos y Destrezas	P	29,7	5,94		5,94		5,94		5,94		5,94	
18	Charlas de Motivación	P	29,7	5,94		5,94		5,94		5,94		5,94	
			59	11,9		11,9		11,9		11,9		11,9	
19	Reglamentación	T	59	11,9		11,9		11,9		11,9		11,9	

Gráfico N° 11.- Plan de carga semanal

PLAN ESCRITO

El plan escrito es un documento de cordial importancia entre los que conforma la planificación del entrenamiento deportivo. En él se plasma todos los análisis previos, individuales y colectivos de los deportistas que conforman el grupo de eje de este proceso. Se determina y formulan los objetivos generales para el macro ciclo de entrenamiento y se planifican las tareas, por su indiscutible valor. Este documento se convierte en rector de la labor de los entrenadores, se debe realizar con extrema seriedad y valor, más aún cuando en todo momento debe encontrarse a disposición del pedagogo para consulta de todo sentido.

Collazo y col. (2006) explica que el plan escrito es el basamento teórico que el entrenador debe elaborar para emprender la confección del plan gráfico del entrenamiento deportivo, en el cual se recoge organizadamente todos los aspectos que deben orientar al entrenador desde el punto de vista organizativo del proceso, además de plasmarse la distribución e interrelación de los contenidos en cada ciclo de trabajo.

Constituyéndose el plan escrito en una guía pedagógica para los docentes del área y entrenadores, este plan determina los contenidos específicos a desarrollar en los días de entrenamiento constituyéndose en una guía de fácil de utilización y aplicación.

CONTENIDOS DEL PLAN ESCRITO

MACROCICLO ANTERIOR.

Al realizar la investigación de campo a las docentes del área, autoridades y señoritas deportistas del Instituto Superior Tecnológico Hispano América, genera resultados lamentables, en la institución no existe un plan gráfico y escrito de entrenamiento deportivo, los docentes del área, entrenadores y autoridades desconocen la estructuración y la aplicación de este plan que les oriente la actividad deportiva del plantel educativo. Por lo tanto la propuesta de este plan de entrenamiento será el primero y servirá de base para las próximas planificaciones de las diferentes disciplinas deportivas.

COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

Es necesario fundamentar la importancia del plan porque permite verificar la fecha exacta, lugares y metas fijadas para las competencias. En nuestro medio las competencias de gran importancia son los intercolegiales, la disciplina de voleibol generalmente se desarrolla en el mes de mayo del año lectivo, estos eventos son ejecutados en la cancha del polideportivo de la Federación Deportiva de Tungurahua. La meta es cumplir con todo el programa de entrenamiento y alcanzar resultados positivos en la participación.

ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

En planificación del entrenamiento deportivo se plasma todos los análisis previos, individualmente y colectivo de todos los deportistas, que conforman el grupo del proceso, se determina los objetivos generales, Especiales, Técnicos – Tácticos, psicológicos, teóricos.

Los objetivos del micro ciclos son elaborados de acuerdo al periodo y necesidad de los entrenadores o profesores, para realizar este trabajo se debe fundamentar en la preparación física, técnica-táctica, teórica y psicológica.

Objetivo de la preparación físico:

Fortalecer los factores biológicos para mejorar el rendimiento deportivo.

Objetivo de la preparación técnica-táctica:

Deducir una metodología eficiente para mejorar el rendimiento del gesto técnico-táctico de las deportistas.

Objetivo de la preparación teórica:

Identificar la reglamentación para argumentar positivamente en las competencias.

Objetivo de la preparación psicológica:

Concientizar a las deportistas la importancia de la participación para que demuestre seguridad, solidaridad y trabajo en equipo durante las competencias.

METODOLOGÍA PARA EL MACROCICLO

Método de Entrenamiento	Descripción	Tiempo (min)	Pulsación básica
Método continuo	Trabajo prolongado sin pausa no interrumpido a ritmo constante. -Incrementa la capacidad aeróbica. -Estimulación muscular y cardiovascular. -Perfecciona la coordinación.	Recuperación 12 horas	150 p/m
Método intervalos	Trabajo con fases de esfuerzo y pausas de recuperación -Desarrolla la capacidad anaeróbica. -Mejora el proceso cardiovascular y metabólico.	Pausa será de 2 min.	150 p/m
Método de repeticiones	Ejecución de una carga o ejercicio sin modificarlo. -volumen del 60 y 70% , Intensidad del 90 y 100% -Desarrolla velocidad, resistencia (anaeróbica láctica) -Regula el sistema cardio, respiratorio y metabólico	Pausas oscila entre 3 y 45 seg.	150 p/m
Fuerza máxima	Es la capacidad de activación sincrónica de numerosas unidades motoras, saltos desplazamientos, remates... -Aumentar la masa muscular. -Mejorar la coordinación intramuscular	Pausa.3,5min Recuperación 36-48 horas	150 p/m
Fuerza velocidad	Incrementa la velocidad de contracción de los grupos musculares. -mov. acíclicos, multisaltos lanzamientos, pliometría -mov. Cíclicos, se une potencia y velocidad.	Pausas:2,5min	150 p/m
Velocidad de reacción	La facultad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo y lo convierte en una orden motora. -Mejorar la velocidad de reacción pura -Dar una respuesta motriz rápida y adecuada.	Trabajo 30 min. Recuperación 30 seg.	150 p/m
Velocidad de contracción	Facultad que tiene el sistema muscular para contraerse y relajarse con la velocidad, fuerza y coordinación. -Aumenta progresivamente la velocidad -Desarrolla el gesto técnica y el esquema gestual.	Trabajo 30 min. Recuperación 30 seg.	150 p/m
Velocidad de desplazamiento	La facultad para desplazarse en el menor tiempo posible en el voleibol es permanente. -Mejora la direccionalidad tiempo espacio -Aumenta la confiabilidad y la velocidad	Trabajo 30 min. Recuperación 30 seg.	150 p/m
Flexibilidad: Método dinámico activo	Se consigue mediante balanceos o, movimientos elásticos de elongación y rítmicos. -Aumenta la amplitud del movimiento -Genera flexibilidad y su mantenimiento es prolongado	Pausas entre 15 seg y 3 min.	120 p/m
Flexibilidad: Método estático pasivo	Consiste en llevar al músculo aun estado de extensibilidad con la ayuda de un compañero -Relajación muscular -La flexibilidad es rápida.	Duración de 2 min. Cada articulación. Pausa de 15seg a 2min.	120 p/m

CAPACIDADES FÍSICAS QUE DESARROLLA UN VOLEIBOLISTA

DETERMINACIÓN	MÉTODO	VOLUMEN	INTENSIDAD
<p>RESISTENCIA</p> <p>Desarrollar la capacidad aeróbica-anaeróbicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo aeróbico y anaeróbico • Intervalos • Ejercicios (circuitos) • Juegos 	Continuo	70%	30%
<p>VELOCIDAD</p> <p>Desarrollar la velocidad absoluta y relativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de reacción • Velocidad de contracción • Velocidad de desplazamiento • Juegos deportivos 	Repeticiones	70%	30%
<p>FUERZA</p> <p>Desarrollar la fuerza máxima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza a la velocidad (a cíclicos-cíclicos repeticiones-series) • Fuerza explosiva (desplazamientos) • Fuerza resistencia (circuitos) 	Continuo Intervalos	70%	30%
<p>FLEXIBILIDAD</p> <p>Desarrollar el movimiento y balanceo del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad activa: (rebotes, lanzamientos, balanceos, presión, tracción) • Flexibilidad pasiva: (extensión muscular) <p>AGILIDAD</p> <p>Capacidad de realizar con agilidad los movimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego De Agilidad (topadas) • Saltos 	Método dinámico	70%	30%

CÁLCULO DEL VOLUMEN DE CARGA DEL MACROCICLO

FORMULA PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES

$1^{\circ} K^1 = \frac{V.G}{Ma.E\%}$	<p>Descripción</p> <p>V= Volumen G= General Ma= Macro ciclo K¹= Constante E%= Sumatoria de Porcientos.</p>
$2^{\circ} V. Me = K^1 \times c/u \% A. ME$	<p>Descripción</p> <p>K¹= Constante C/U= Cada Uno %= Porciento A.ME= Asignado al Mesociclo V.ME= Volumen del Mesociclo</p>
$3^{\circ} k^2 = \frac{V. ME}{EKS}$	<p>Descripción</p> <p>V.ME= Volumen del Mesociclo EKS= Sumatoria de las constantes k²= Constante 2</p>
$4^{\circ} V. Mi = k^2 \times c/u \% Es$	<p>Descripción</p> <p>V. Mi= Volumen del Microciclo</p>
$5^{\circ} V.U/E = \frac{V. Mi}{S/E}$	<p>Descripción</p> <p>V. Mi= Volumen del Microciclo S/E= Sesión de Entrenamiento V. U/E= Volumen por Unidad de Entrenamiento</p>

METODOLOGÍA PARA DETERMINAR LOS VOLÚMENES E INTENSIDADES

$\text{Volúmenes} = \frac{V_{m(R)} - V_{m(R)}}{R}$		$\text{Intensidades} = \frac{I_{tma} - I_{t.m.}}{R}$	
Vol. Max = 150mit	Vol. Min= 90mit	Int. Max= 200p/mit	Int Min = 120P/mit
$V = \frac{V_{max(R)} - V_{min(R)}}{R}$ $V = \frac{150 \times 5 - 90 \times 5}{5}$ $V = \frac{750 - 450}{5}$ $V = \frac{300}{5} = 60$ $V = 60 \text{ mit } (-1 = 59)$		$\text{Int} = \frac{I_{t.max} - I_{min}}{R}$ $\text{Int} = \frac{200 \frac{P}{m} - 120P/mit}{R}$ $\text{Int} = \frac{80}{5}$ $\text{Int} = 16 \text{ } (-1 = 15)$	
Rango de volume		Rango de Intensidad	
1° 450	509	1° 120	135
2° 510	569	2° 136	151
3° 570	629	3° 152	167
4° 630	689	4° 168	183
5° 690	750	5° 184	200

$V_{m\acute{a}x.} = 150\text{mit}$ de entre. X Ciclaje $I_{t.m\acute{a}x} = \text{Pul. Max/mit}$
 $V_{m\acute{a}x} = 150 \times 5$
 $V_{m\acute{a}x} = 750\text{mit}$

CARÁCTER DE LA CARGA

ACTIVIDADES	VOLUMEN	INTENSIDAD
Velocidad	Mínima	Mínima
Resistencia	Máxima	Media
Potencia	Media	Mínima
Fuerza	Media	Mínima
Agilidad	Máxima	Media
Flexibilidad	Media	Media

MESOCICLOS PERÍODO Y ETAPAS PREPARACIÓN GENERAL

MESOCICLOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	ETAPA DE ENTRENAM
INTRODUCTORIO	BAJO	BAJA	GENERAL
DESARROLLADOR	ALTO	BAJA	GENERAL
ESTABILIZADOR	ALTO	MEDIA	GENERAL Y ESPECIAL

FECHA DE INICIO Y FIN DE LOS PERÍODOS

PERÍODOS	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL
PREPARATORIO	5 de diciembre del 2011	27 de abril del 2012
COMPETITIVO	30 de abril del 2012	08 junio del 2012

TRANSITORIO	11 de junio del 2012	29 de junio del 2012
-------------	----------------------	----------------------

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL: 5400min

FECHA INICIAL:	5 de diciembre del 2011
FECHA FINAL:	24 de febrero del 2012
MESOCICLOS:	3
MICROCICLOS:	12
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:	60

OBJETIVO: Fortalecer las capacidades cualidades básicas para mejorar el trabajo aeróbico y anaeróbico del voleibolista.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN

- Desarrollar la resistencia a través del trabajo aeróbico anaeróbico.
- Desarrollar la fuerza máxima y explosiva.
- Desarrollar la velocidad de reacción, contracción y desplazamiento.
- Desarrollar la flexibilidad activa y pasiva.
- Desarrollar todas las cualidades Físicas en todos los deportistas tomando en cuenta la importancia que es el nivel de preparación, la edad, sexo y peso en cada uno de ellos.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL: 4050 min

Fecha inicial:	27 de febrero del 2012
Fecha final:	27 abril del 2012
Meso ciclos:	2
Microciclos:	9
Unidad de entrenamiento:	45

OBJETIVO: Concientizar el entrenamiento físico, técnico-táctico para mejorar el rendimiento y el gesto deportivo.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN

- Mantener el nivel de resistencia aeróbica anaeróbica de los deportistas.
- Estabilizar el nivel de la fuerza máxima y explosiva.
- Realizar ejercicios de velocidad de reacción, contracción, y desplazamientos.
- Utilizar material alterno y oficial en el trabajo físico, técnico-táctico.
- Estabilizar el sistema de flexibilidad antes y después del esfuerzo físico.
- Realizar torneos internos.

PREPARACIÓN FÍSICA COMPETITIVA: 2700 min

Fecha inicial: 30 de abril del 2012

Fecha final:	08 de junio del 2012
Meso ciclos:	1
Microciclos:	6
Unidad de entrenamiento:	30

OBJETIVOS: Enfatizar la parte técnica-táctica, psicológica, teórica para alcanzar una forma deportiva eficiente.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN

- Disminuir los volúmenes de trabajo.
- Enfatizar la parte teórica y psicológica.
- Realizar compromisos deportivos de comparación
- Mantener el Umbral de la Forma Deportiva.

PREPARACIÓN FÍSICA TRANSITORIA 1350 min:

Fecha inicial:	11 de junio del 2012
Fecha final:	29 de junio del 2012
Meso ciclos:	1
Microciclos:	3
Unidad de entrenamiento:	15 (Recreativo Activo)

OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas para conservar su forma deportiva.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN

- Evaluar el comportamiento de la preparación y los resultados deportivos alcanzados con este plan, con el 100% de los deportistas.
- Ejecutar actividades recreativas como fútbol natación Voleibol y otros.

EXPLICACIÓN DIDÁCTICA DEL PLAN ESCRITO.

Consiste en analizar los días, los minutos y las semanas de trabajo que durará el macrociclo.

SEMANAS	30
MINUTOS	90
DÍAS	5
TOTAL	13500 min

$$\begin{aligned} \text{Min} &= \frac{\text{total min/ \#meso}}{\text{\# Sesiones}} \\ \text{Min} &= \frac{13500 / 30}{5} \\ \text{Min} &= 90 \end{aligned}$$

PLAN DE CARGAS

MACROCICLO:	PRIMERO
PERIODOS:	PREPARATORIO – COMPETITIVO – TRANSITORIO
ETAPAS:	PRE. FÍSICA GENERAL PRE. FÍSICA ESPECIAL PRE. FÍSICA COMPETITIVA PRE. FÍSICA TRANSITORIA
MESOCICLOS:	7 MESOCICLOS

MICROCICLOS:	30 SEMANAS
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:	155 DÍAS
MACROCICLO:	30 SEMANAS

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL EN %

PERÍODOS:

- PREPARATORIO: 40%;
- COMPETITIVO: 30%;
- TRANSITORIO: 20%

ETAPAS:

- Entrenamiento Preparación General: 40%
- Entrenamiento Preparación Especial: 30%
- Entrenamiento Preparación Competitivo: 20%
- Entrenamiento Preparación Transitorio: 10%

VOLÚMENES EN MINUTOS DE ACUERDO A LOS % ASIGNADOS

$$Vol. Per. Prep. = \frac{V. Mac.}{100\%} \times 70\%$$

$$Vol. E. P. Gen. = \frac{V. Mac.}{100\%} \times 40\%$$

$$Vol. Per. Prep. = \frac{13500 \text{ min}}{100\%} \times 70\%$$

$$Vol. E. P. Gen. = \frac{13500 \text{ min}}{100\%} \times 40\%$$

$$Vol. Per. Prep. = 9450 \text{ min} \quad Vol. E. P. Gen. = 5400 \text{ min}$$

PERIODOS	PREPARATORIO		COMPETITIVO	TRANSITORIO	TOTAL
PORCIENTOS	70%		20%	10%	100%
VOLÚMENES	9450 min		2700 min	1350 min	13500min
ETAPAS	ETAPA PREP. GENERAL	ETAPA PREP. ESPECIAL	ETAPA PREP. O.F.D	ETAPA TRANS.	TOTAL
PORCIENTOS	40%	30%	20%	10%	100%
VOLÚMENES	5400 min	4050 min	2700 min	1350 min	13500min
SEMANAS	12	9	6	3	30

ASIGNACIÓN PORCENTUAL POR TIEMPOS DE PREPARACIÓN Y VOLÚMENES DE TRABAJO EN CADA ETAPA

Los volúmenes distribuidos en cada etapa están repartidos min

$$P. F. G. = \frac{V. Mac.}{100\%} \times 50\%$$

$$P. E. = \frac{V. P. E.}{100\%} \times 10\%$$

$$P. F. G. = \frac{5400}{100\%} \times 50\%$$

$$P. E. = \frac{4050 \text{ min}}{100\%} \times 10\%$$

$$Vol. P. F. G. = 2700 \text{ min}$$

$$Vol. P. E. = 405 \text{ min}$$

Nº	PREPARACIÓN	%	E.P.GEN.		E.P.ESP.		E.P.COMP.		E.P. TRAS.	
			5400	%	4050	%	2700	%	1350	
1	PREP. FÍSICA GENERAL	50	2700	10	405	10	270	50	675	

2	PREP. FÍSICA ESPECIAL	20	1080	50 2025	30 810	00 00
3	PREP. FÍSICA TÉCN. – TÁCT.	10	540	20 810	50 1350	00 00
4	PREP. PSICOL VOL: 500 min	10	540	5 203	5 135	25 338
5	PREP. TEOR. VOL: 500 min	10	540	15 608	5 135	25 338

TIEMPO DE CADA MESOCICLO

Para determinar el tiempo de cada mesociclo sumo el total de los minutos del macrociclo, este resultado multiplico por cada uno de los volúmenes de cada etapa

$$K2 = \frac{V.G. MAC.}{\Sigma \% VOL}$$

$$K2 = \frac{13500}{530} = 25,47$$

$$V.ME = K1 \times c/u \% Asig.ME$$

$$V.ME = 25,47 \times 50$$

$$V.ME = 1274 \text{ min}$$

EL TOTAL DE TIEMPO DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA CADA SEMANA

Se determina el tiempo de cada mesociclo, se divide para el número de semanas de acuerdo al ciclaje y le multiplicamos por cada uno de los valores del ciclaje.

CICLAJE Y LAS CONSTANTES CORRESPONDIENTES

$$5:1 = 3 + 5 + 7 + 9 + 11 + 4 = 39$$

$$4:1 = 3 + 5 + 7 + 9 + 4 \dots = 28$$

$$3:1 = 4 + 7 + 9 + 5 \dots = 25$$

$$2:1 = 3 + 7 + 5 \dots = 15$$

$$1:1 = 5 + 3 \dots = 08$$

$$K2 = \frac{V.ME \times Cic}{\Sigma Ks}$$
$$K2 = \frac{1274}{15}$$
$$K2 = 84,93$$

$$V.MI = K2 \times c/u \%$$
$$V.MI = 84,93 \times 3$$
$$V.MI = 255$$

$$T.S. = \frac{V.MI \times \%}{\Sigma \% Asig/ME}$$
$$T.S. = \frac{255 \times 50}{100}$$
$$T.S. = 127$$

PLAN DE CARGA DIARIO

Se genera del plan gráfico, se inicia con el tiempo establecido de la preparación general y se continúa hasta terminar con todo lo planificado.

$$T.D. = \frac{T.S. \times \% Asig / Días}{\Sigma \%}$$
$$T.D. = \frac{(127 \times 25) / 5}{100}$$
$$T.D. = 31,8 / 5 = 6,37 \text{ min}$$

HORARIO DE ENTRENAMIENTO

11H00 a 12H30

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11H00 A 12H30	11H00 A 12H30	11H00 A 12H30	11H00 A 12H30	11H00 A 12H30
2 horas				

FECHA Y SEDES PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS

PREPARATORIAS

Nº	TIPO DE COMPETENCIAS	FECHAS	SEDE	OBJETIVOS
1	CAMPEONATO INTERNO DE VOLEIBOL	Inicio: 02-04-2012 Final: 13-04-2012	Colegio Hispano América	Identificar los talentos deportivos.
2	ENCUENTROS DEPORTIVO DE PREPARACIÓN	Inicio: 07-05-2012 Final: 10-05-2012	Colegio Hispano América	Determinar la forma deportiva
3	CAMPEONATO INTERCOLEGIAL	Inicio: 28-05-2012 Final: 08-06-2012	Colegio Hispano América	Aplicar las estrategias técnicas tácticas en el torneo.

TEST DE PREPARACIÓN Y CONTROL

TIPO DE PRUEBA	FECHA DE REALIZACIÓN	CONTENIDO	OBJETIVO
----------------	----------------------	-----------	----------

CONTROL MÉDICO	CONTROL N°1 Mesociclos N° 1 Microciclo N° 1 Fecha: 5-9 diciembre CONTROL N°2 Mesociclos N° 4 Microciclo N° 17 Fecha:26-30 de Marzo. CONTROL N°3 Mesociclos N° 6 Microciclo N° 22 Fecha:30-04 Mayo CONTROL N°4 Mesociclo N° 7 Microciclo N°28 Fecha.11-15 de junio.	<ul style="list-style-type: none"> • Datos antropométricos • IMC • Hemoglobina • Sangre • Heces- Fecales • Pulsometría 	Diagnosticar las pruebas médicas básicas para iniciar el trabajo físico.
CONTROL DEL RENDIMIENTO MOTOR	CONTROL N°1 Mesociclos N° 1 Microciclo N° 3 Fecha: 19-23 de Diciembre CONTROL N°2 Mesociclos N° 4 Microciclo N° 17 Fecha: 26-30 de Marzo CONTROL N°3 Mesociclos N° 7 Microciclo N° 28 Fecha: 11-15 de junio	<p>Tés de resistencia: 1000m</p> <p>Tés de velocidad: 30m volantes y 60 m con arrancada baja.</p> <p>Tés de fuerza: Acíclicos y Cíclicos mediante multisaltos 6 a 10 repeticiones</p> <p>Tés de flexibilidad Estiramiento de 8 a 12 repeticiones</p>	<p>Determinar un tiempo básico para cada tés de control</p> <p>Controlar en tres fases inicio, medio, y final.</p>
CONTROL COMPETITIVO	CONTROL N°1 Mesociclos N° 5 Microciclo N° 18 Fecha: 2-6 de Abril CONTROL N°2 Mesociclos N° 6 Microciclo N° 23 Fecha: 7-11 de Mayo	Analizar los sistema ofensivos defensivos	Verificar el nivel de la forma deportiva de las alumnas.
CONTROL TEÓRICO	CONTROL N°1 Mesociclos N° 2 Microciclo N° 4 Fecha:	Comprobar el nivel de conocimiento del reglamento.	Deducir las normas y reglas para que puedan mejorar el

	26-30 de diciembre CONTROL N°2 Mesociclos N° 4 Microciclo N° 17 Fecha: 26-30 de marzo CONTROL N°3 Mesociclos N° 7 Microciclo N° 28 Fecha: 11-15 de junio		rendimiento deportivo.
CONTROL PSICOLÓGICO	CONTROL N°1 Mesociclos N° 4 Microciclo N° 17 Fecha: 26-30 de Marzo CONTROL N°2 Mesociclos N° 6 Microciclo N° 22 Fecha:30-4 de Mayo CONTROL N°3 Mesociclo N° 7 Microciclo N°28 Fecha.11-15 de junio.	Observar la actitud del deportista en los torneos planificados	Reconocer los triunfos y las derrotas
CONTROL ESPECÍFICO	CONTROL N°1 Mesociclos N° 4 Microciclo N° 17 Fecha:26-30de Marzo CONTROL N°2 Mesociclo N° 7 Microciclo N°28 Fecha.11-15 de junio.	Evaluar el trabajo en equipo.	Desarrollar el gesto técnico-táctico del deportista

ORIENTACIÓN GENERALES DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Esta etapa es gradual; pero la idea es lograr la integración total de todos los autores que estamos vinculados con el deporte, es mi responsabilidad como investigador aplicar este programa de entrenamiento que coadyuve al

mejoramiento del rendimiento deportivo, utilizando los siguientes pasos:

- Sensibilización
- Información y planificación permanente
- Intercambio formal de experiencias con otros deportistas
- Entrenamientos eficientes y productivos
- Motivación adecuada
- Creación de torneos deportivos internos
- Selección de talentos deportivos
- Participación masiva
- Correctivos pertinentes

6.7. Metodología.

Modelo operativo

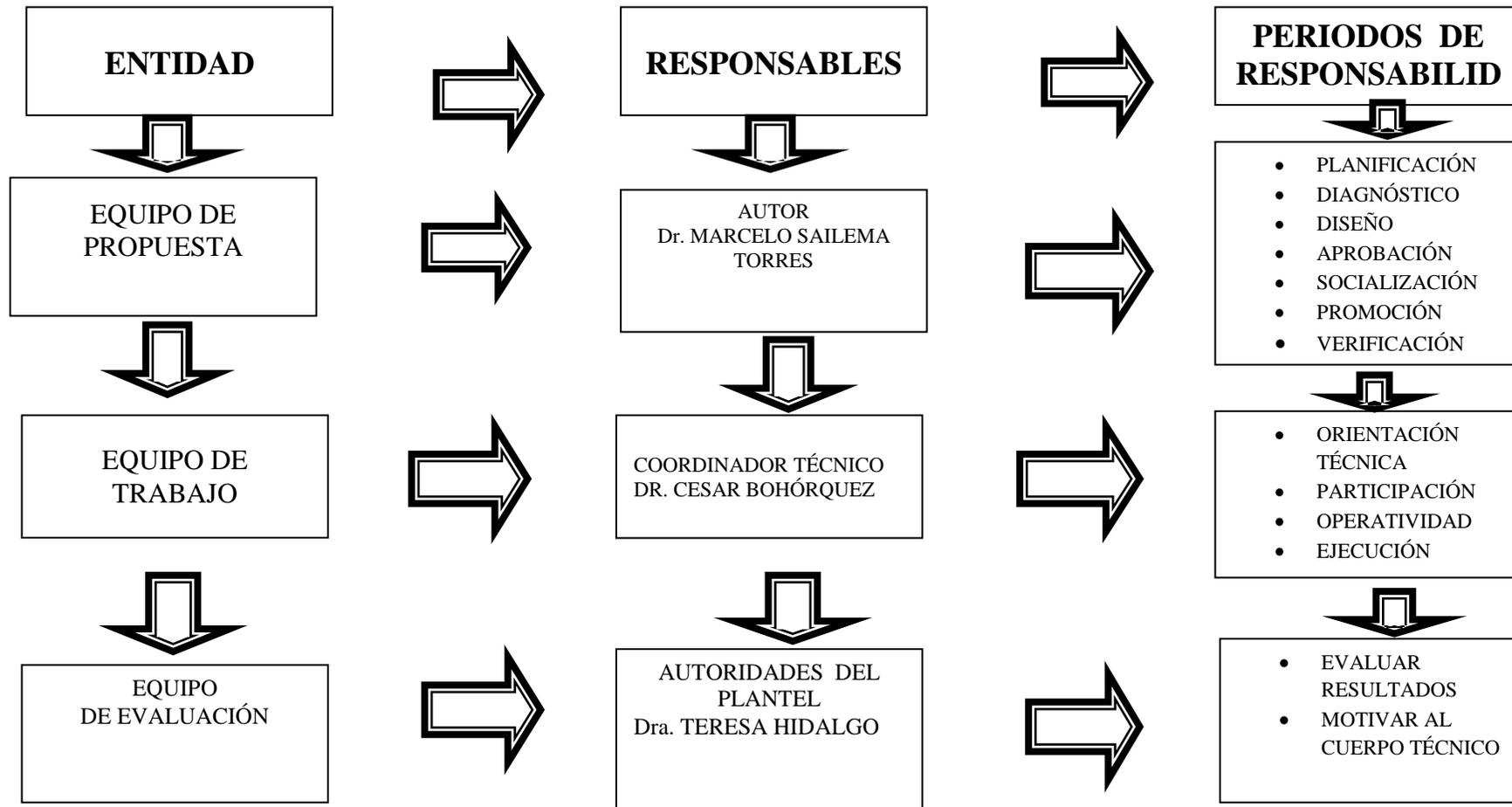
Determina el proceso sistemático, ordenado de la propuesta.

6.7. Metodología. Modelo Operativo.

FASES	METAS	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Sensibilización resultados de la investigación	Dar a conocer los resultados obtenidos en la investigación	Concientizar los resultados. Determinar posible soluciones	Investigador Autoridades Docentes Entrenadores deportistas	Humanos Investigador Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio Resultados estadísticos	Diciembre 2011
Elaboración de la propuesta	Diseñar el proceso del macro ciclo.	Verificar el tiempo Establecer unidades de trabajo Ejecutar investigación bibliográfica y virtual Informar al tutor	Investigador Tutor de tesis	Humanos: Investigador Materiales: Biblioteca computadora Material de escritorio	Enero 2012
Promoción de la propuesta	Aprobación de la propuesta	Generalizar la propuesta Aplicación de la propuesta	Investigador Autoridades	Humanos: Investigador Materiales: Biblioteca Computadora Material de escritorio Proyector	Febrero 2012
Capacitación de la propuesta	Capacitar a las personas involucradas: autoridades deportistas entrenador	Concientizar la importancia Comparar los modelos de planes deportivos Comprobar los beneficios y resultados	Investigador	Humanos: Investigador Materiales: Computadora Material de escritorio Proyector	Marzo 2012

FASES	METAS	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Ejecución de la propuesta	Que todos los actores educativos cumplan a cabalidad con las tareas planificadas	Diagnosticar con un tés deportivo Aplicar el Plan de entrenamiento gráfico y escrito Control del rendimiento Elaborar informe Implementar correctivos	Investigador	Humanos: Cuerpo técnico Materiales: Tés deportivos Cronómetro, pito Fichas de observación Registro estadístico Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Abril 2012
Evaluación de la propuesta	Comprobar el rendimiento deportivo de todo el equipo de trabajo	Analizar los resultados Comparar con el Registro estadístico Establecer sugerencias	Investigador Entrenador Autoridades Deportistas	Humanos: Investigador Materiales Fichas de observación Registro estadístico Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Mayo 2012
Verificación de resultados	Control de resultados estadísticos de cada deportista	Estructurar una ficha de resultados estadísticos Demostrar sus potencialidades y debilidades	Investigador	Humanos: Investigador Materiales: Fichas de observación Registro estadístico Computadora, proyector	Junio 2012

6.8. Administración.



6.9.Previsión de la evaluación.

La evaluación constituye un proceso sistemático porque se desarrolla desde el inicio del trabajo de investigación donde se desprende el planteamiento del problema, la elaboración del marco teórico, la aplicación de la metodología, el análisis e interpretación de resultados, las conclusiones y recomendaciones, el desarrollo de la alternativa de la propuesta, son coherentes.

Este aspecto evaluativo es observable tanto en el cambio de actitud, en la acción motriz, en el gesto deportivo, en la práctica de valores y principios, este proceso se efectuará de acuerdo al manejo y cumplimiento del programa básico de entrenamiento teórico práctico, debe someterse de manera continua y sistemática en todos los períodos y etapas de entrenamiento.

Es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Sistematizar cada período, etapa, sesiones de entrenamiento.
- Controlar el desarrollo de la acción motriz y el gesto técnico táctico.
- Registrar permanentemente los resultados.
- Relacionar los conocimientos, vivencias, experiencias entre el cuerpo técnico, autoridades y deportistas.
- Motivar las prácticas deportivas.

BIBLIOGRAFÍA

AVILA, Jaime y otros Didáctica de la educación física y la recreación, Colombia, 2000.

ANDUX, C. (2003) Nuevo enfoque didáctico para el aprendizaje de los juegos deportivos: el voleibol. En Universalización de la cultura física. Materiales bibliográficos. [CD-ROOM] La Habana, ISCF Manuel Fajardo.

ALMAGUER, Richard. (2003), Estudio comparado entre dos metodologías de enseñanza: Una aplicación en la iniciación al Balonmano. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Las Palmas de Gran Canarias.

APUNTES, INEF, 1999. Manual del Preparador de Voleibol Nivel I.N E

BALLESTEROS, J.A., Chinchilla, J.L., "Educación Física en Primaria", primer ciclo Editorial CCS, 1998 (Madrid).

BLÁZQUEZ DOMINGO, Ortega Emilio. "La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años". Editorial Cincel, 1986 (Madrid).

BACHIMANN, Martin. 1000 ejercicios y juegos de voleibol y minivolei, edit. Hispana Europea, Barcelona España 1995.

BARGALLÓ, José y otros Nueva Enciclopedia de la Logse, Tomo 17. Tema 14: "El Entrenamiento".

BERTANTE. N, y Fantoni. G (2000). Manual de voleibol. Madrid, Ed segundo

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE Publicaciones.

CONDE, J.L., Viciano, V. "Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas". 2º edición, 2001 (Málaga).

CORTEGAZA FERNÁNDEZ L. y Hernández Prado, C (2001) Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente, Universidad de Matanzas.

CIBRIÁN T. Samuel (2000) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-práctica.

DEVÍS, J. (1996): Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular. Visor Madrid.

DINAMEP-MEC División de formación docente inicial para el siglo XXI, febrero 2000

DÍAZ RODRÍGUEZ, Joaquín Asociación Cántabra de Psicología del Deporte, Cantabria, España 2005

HERNÁNDEZ M. José Facultad de Ciencias de /o Activklot/ Físico y del Deporte. Universidad de Las Palmas.1993V la praxiología motriz, ¿ciencia de la acción motriz? estado de la cuestión

HERNÁNDEZ H. Sergio, (1999) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-práctica. HERRERA, Luis.- Fundamentación de la Investigación.

KLESSHEV, I. Voleibol, la Habana, 1988

LEY DE EDUCACIÓN, sección sexta Cultura Física y el tiempo libre art.381

LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. (2006): El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. La Habana, Cuba, Editorial Deportes.

MOSQUERA, Leonardo.- Vida Saludable con ejercicio, ed. Segunda 2007

MORAS Gerard (1999) La preparación integral en el voleibol. Barcelona, Ed.

Paidotribo, 1ª Edición.

NAVELO CABELLO, Rafael. (2004), El joven voleibolista. Editorial

PILA TELEÑA, Augusto. Preparación física I, II y III. Madrid, 1976.

PITTERA, C. y Riva, D. “Voleibol, a través del movimiento”. Ed. Triángulo.
Roma. 1982.

SAILEMA, Marcelo y otros. Modelo de gestión para potencializar la calidad
educativa, Ambato-Ecuador 2002.

VARGAS RODRÍGUEZ, Ricardo (1991). Voleibol. 1001 Ejercicios y juegos.
(Madrid) Ed. Pila Teleña, 1ª Edición.

VALLE LIMA, A. (2007) Metamodelos de la investigación pedagógica.

VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo
de la práctica deportiva. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 8,
Nº 57, febrero.

VILLEGAS RODRÍGUEZ, Carlos R. Cavila. (2003), Una propuesta
Metodológica para la preparación técnica de los voleibolistas en la Universidad de
Camagüey. Tesis maestría.

VOLPICELLA. Giovanni, (1992). Curso de Voleibol. Barcelona, Ed. De Vecchi,
S. A.

ZELEZNIK Y. D., (1995) Voleibol. Teoría y método de la preparación.
Barcelona, Ed. Paidotribo. 1ª Edición.

www.efdeportes.com/efd57/edad.htm

www.kinesis.com.co \ voleibol básico fundamentos técnicos tácticos.

www.spactualmagazine.com/articulo_item

www.efdeportes.com/

www.eumar.com.ar/voleibol/ayudas/tac_est.htm

www.preparadorfisico.es

www.efdeportes.com/efd40/biotipo.htm - 23k

ANEXO 1

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y AUTORIDADES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “HISPANO AMÉRICA”

Objetivo.- La presente encuesta tiene como finalidad receptor información precisa y directa de las disciplinas deportivas especialmente de las conductas motrices básicas del voleibol en el rendimiento del gesto técnico táctico, de las estudiantes del noveno año del Instituto Superior Tecnológico “Hispano América”.

INSTRUCCIONES:

- a.- La evaluación es confidencial, no ponga su nombre.
- b.- Marque con una x la alternativa que usted piense correcta
- c.- Proceda con imparcialidad y objetividad.

1.-¿ Conoce usted lo que son las conductas motrices básicas?

SI NO

2.-¿Qué conductas motrices conoce usted?

- Conductas psicomotrices
- Conductas motrices elementales
- Conductas afectivas
- Ninguno
- otros

3.-¿Conoce usted lo que es un proyecto deportivo?

SI NO

4.-¿Considera usted importante la aplicación de nuevos proyectos educativos deportivos en la institución?

SI NO

5.-¿El campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel como le calificaría usted?

EXCELENTE BUENO REGULAR

6.-¿Aplicando este tipo de proyectos deportivos, piensa usted que se potencialice el deporte en la institución y consigamos nuevamente logros deportivos?

SI NO

7.- ¿Aplicado en algún momento un programa de entrenamiento deportivo con las conductas motrices básicas?

SI NO

8.-¿Cuál de las disciplinas deportivas se práctica con mayor constancia e interés dentro de la Institución?

BASQUETBOL FÚTBOL NATACIÓN VOLEIBOL

9.-¿Usted como profesional fomentaría la disciplina deportiva que menos se práctica para mejorar conductas motrices básicas del estudiante?

SI NO

10.-¿Cree usted que las conductas motrices **básicas del voleibol**, desarrollen en las estudiantes simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos como: esquema corporal, percepción espacio-temporal, coordinación motriz, normas deportivos, que busca la evolución motriz y la amplitud del gesto técnico-táctico?

SI NO

11.-¿Considera usted que las conductas motrices **básicas del voleibol mejore el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia?**

SI NO

12.-¿Cómo ayudarían ustedes a las estudiantes, a que formen parte de la selección de las disciplinas deportivas?

MOTIVANDO CALIFICANDO OBLIGANDO

13.-¿Cómo calificaría usted el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la institución?

EXCELENTE BUENO REGULAR

14.-¿Los directivos de la Institución educativa reconocen el trabajo deportivo efectuado por los docentes en las jornadas competitivas con oficios, diplomas, placas otros?

SIEMPRE AVECES NUNCA

LA TEORÍA SIN LA PRÁCTICA RESULTA ESTÉRIL, LA PRÁCTICA SIN UNA TEORÍA QUE LE SUSTENTE ES CIEGA

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

ENCUESTA APLICADA A LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “HISPANO AMÉRICA”

Objetivo.- La presente encuesta tiene como finalidad establecer el nivel de factibilidad de la implementación de la práctica de las conductas motrices básicas del voleibol en el rendimiento del gesto técnico táctico las estudiantes del noveno año del Instituto Superior Tecnológico “Hispano América”

INSTRUCCIONES:

- a.- La evaluación es confidencial, no ponga su nombre.
- b.- Marque con una x la alternativa que usted piense correcta
- c.- Proceda con imparcialidad y objetividad.

1.-¿ Conoce usted lo que son las conductas motrices básicas?

SI NO

2.-¿Las autoridades de la institución promueven la participación deportiva de las estudiantes de forma masiva interna y externa?

SI NO

3.-¿Los directivos del plantel reconocen los méritos deportivos alcanzados por las alumnas en las competencias colegiales con oficios, diplomas, placas otros?

SI NO

4.-¿El docentes de Cultura Física da a conocer el programa entrenamiento al inicio del año lectivo de las disciplinas deportivas?

SIEMPRE A VECES NUNCA

5° ¿Considera usted que los campeonatos deportivos internos permite un aprendizaje activo, dinámico, participativo y competitivo?

SI NO

6.-¿El campeonato de voleibol realizado por primera vez en el plantel como le calificaría usted?

EXCELENTE BUENO REGULAR

7.-¿Aplicando este tipo de proyectos deportivos, piensa usted que se potencialice el deporte en la institución y consigamos nuevamente logros deportivos?

SI NO

8.- ¿Cree usted que las conductas motrices **básicas del voleibol**, desarrollen en las estudiantes simultáneamente algunos componentes psicomotrices básicos como: esquema corporal, percepción espacio-temporal, coordinación motriz y normas deportivos, que busca la evolución motriz y la amplitud del gesto técnico-táctico?

SI NO

9.-¿Considera usted que las conductas motrices **básicas del voleibol mejore el rendimiento del gesto técnico táctico del deportista durante la competencia?**

SI NO

10.-¿Del siguiente listado de beneficios físicos, cuáles consideran, que se desarrollen con la práctica del voleibol?

- Controla emociones y elimina el estrés
- Mejora el sistema muscular, respiratorio y sanguíneo
- Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo
- Todas
- Ninguna

11.-¿Considera importante la preparación física general y específica en el deportista de voleibol para mejorar su rendimiento en la competencia?

SI NO

12.-¿La alimentación y la hidratación antes, durante y después de la competencia influye en el rendimiento deportivo?

SI NO

13.-¿Cómo calificaría usted el estado en que se encuentran los implementos deportivos de la disciplina de voleibol?

EXCELENTE BUENO REGULAR

14.-¿Cómo calificaría usted el estado de las canchas deportivas?

EXCELENTE BUENO REGULAR

LA TEORÍA SIN LA PRÁCTICA RESULTA ESTÉRIL, LA PRÁCTICA SIN
UNA TEORÍA QUE LE SUSTENTE ES CIEGA

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

ACTIVIDADES POTENCIALIZADORAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL.



ANEXO 4

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GOLPE DE DEDOS



ANEXO 5

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GOLPE DE ANTEBRAZOS



ANEXO 6

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA COMBINACIÓN DE GOLPES



ANEXO 7

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA SAQUE FLOTANTE



ANEXO 8

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA SAQUE DE ABAJO



ANEXO 9

INAUGURACIÓN DEL TORNEO INTERNO DE VOLEIBOL



ANEXO 10

SEÑORITA DEPORTES DEL CAMPEONATO JUVENIL DE VOLEIBOL



ANEXO 11

ENCUENTROS DEPORTIVOS



ANEXO12

FINAL DEL CAMPEONATO JUVENIL DE VOLEIBOL.



ANEXO 13

FLAMANTES CAMPEONAS CHIVAS DEL VOLEIBOL



ANEXO 14

JUECES DEL TORNEO DEPORTIVO.



ANEXO 15

NÓMINA DE LAS ALUMNAS SELECCIONADAS DE VOLEIBOL CATEGORÍA JUVENIL (talla m)

N°	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Dayana Izurieta	1,61	1,63	1,63
2	Karla Sánchez	1,56	1,57	1,57
3	Nicole Anchaluisa	1,67	1,69	1,69
4	Michelle Cobo	1,61	1,62	1,62
5	Joselyn Fiallos	1,66	1,67	1,67
6	Mariela Aguilera	1,66	1,66	1,66
7	Karen Murillo	1,60	1,61	1,61
8	Camila Salazar	1,69	1,70	1,70
9	Valeria Pico	1,65	1,66	1,66
10	Alisson Vayas	1,59	1,59	1,59
11	Kinverly Villa	1,63	1,64	1,65
12	Joselyn Quisimalin	1,59	1,60	1,60

NÓMINA DE LAS ALUMNAS SELECCIONADAS DE VOLEIBOL CATEGORÍA JUVENIL (peso kg)

N°	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Dayana Izurieta	63,63	65,45	63,18
2	Karla Sánchez	54,09	55	55
3	Nicole Anchaluisa	50,91	52,73	54,54
4	Michelle Cobo	55,45	56,36	55
5	Joselyn Fiallos	60,90	61,82	65
6	Mariela Aguilera	72,73	73,18	73,63
7	Karen Murillo	42,73	49,09	49,09
8	Camila Salazar	72,27	72,73	73,18
9	Valeria Pico	50,91	52,82	55,45
10	Alisson Vayas	55,91	53,64	53
11	Kinverly Villa	58,27	58,39	58
12	Joselyn Quisimalin	54,45	54,38	54

ANEXO 16

INSTRUMENTOS DE CONTROL TÉCNICO METODOLÓGICA

FICHA INDIVIDUAL DEPORTIVA

NOMBRES Y APELLIDOS	<input style="width: 100%;" type="text"/>	C. I.	<input style="width: 100%;" type="text"/>								
FECHA DE NAC.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; font-size: small;">DÍA</td> <td style="text-align: center; font-size: small;">MES</td> <td style="text-align: center; font-size: small;">AÑO</td> <td style="text-align: center; font-size: small;">AÑOS</td> </tr> <tr> <td><input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></td> <td><input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></td> <td><input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></td> <td>EDAD <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></td> </tr> </table>	DÍA	MES	AÑO	AÑOS	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	EDAD <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	SEXO	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
DÍA	MES	AÑO	AÑOS								
<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	EDAD <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>								
ESTATURA cm	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	PESO Kg	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>								
DEPORTE	<input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/>	ESPECIALIDAD	<input style="width: 80px; height: 20px;" type="text"/>								
		EDAD DEPORTIVA	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>								
DIRECC.	<input style="width: 400px; height: 20px;" type="text"/>		TELÉFONO <input style="width: 60px; height: 20px;" type="text"/>								
COLEGIO	<input style="width: 350px; height: 20px;" type="text"/>										

TEST PEDAGÓGICOS

PRUEBAS	FECHAS DE REALIZACIÓN (SEMANA)							
Fuerza máxima.								
Rapidez general y especial								
Flexibilidad								
Saltabilidad								
Golpe alto y bajo								
Saques, remates								
Desplazamiento y precision.								
Pases especiales.								
Juegos pre deportivos.								

ANEXO 17

INSTRUMENTOS DE CONTROL TÉCNICO METODOLÓGICA

DEPORTE: VOLEIBOL CATEGORÍA: JUVENIL

FECHA: _____

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTO MICROCICLO N° 01

Nº	NÓMINA DE ALUMNAS	L	M	M	J	V	TOTAL	%
1	Dayana Izurieta	-	X	X	X	-	3	70
2	Karla Sánchez	X	X	X	X	X	5	90
3	Nicole Anchaluisa	X	X	X	X	X	4	100
4	Michelle Cobo	-	X	X	X	-	4	90
5	Joselyn Fiallos	X	X	X	X	X	5	100
6	Mariela Aguilera	X	X	X	-	X	5	90
7	Karen Murillo	X	X	X	X	X	5	100
8	Camila Salazar	X	-	X	-	X	3	70
9	Valeria Pico	X	X	X	X	-	4	100
10	Alisson Vayas	X	X	X	X	X	5	90
11	Kinverly Villa	X	X	-	X	X	4	100
12	Joselyn Quisimalin							