



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El desarrollo de la tesis comprende una metodología de entrenamiento de la preparación deportiva en base a los medios a utilizar en la selección de voleibol del colegio Benigno Malo, categoría intermedia previo a la participación intercolegial. En donde en primera instancia se realiza un enfoque conceptual del tema tratado, para posteriormente ir profundizando el desarrollo del trabajo aplicando todos los conocimientos adquiridos de manera pedagógica hacia nuestros estudiantes del colegio y así demostrar los resultados mediante la obtención del campeonato intercolegial.

Palabras claves:

Fuerza

Velocidad

Resistencia

Flexibilidad

Test

Fases sensibles

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE

STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE

Introducción General

CAPITULO I

1.1 DELIMITACIÓN DEL TEMA

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.3 JUSTIFICACIÓN

1.4 OBJETIVOS

1.5 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICOS

1.6 MARCO TEÓRICO

1.7 DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

CAPITULO II

2.1 VARIABLES Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

CAPITULO III

3.1 DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

3.2 MARCO PROPOSITIVO

3.3 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CAPITULO IV

4.1 RESULTADOS OBTENIDOS

CAPITULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE

STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA PARA LA COMPETICIÓN EN LA SELECCIÓN DE VOLEIBOL DEL COLEGIO BENIGNO MALO, CATEGORIA INTERMEDIA DE LA CIUDAD DE CUENCA EN EL PERIODO 2010 - 2011”

Tesis de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la educación, en la especialidad de Cultura Física.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE

STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

DIRECTOR: MST. JULIO ABAD CRESPO

CUENCA-ECUADOR

2011

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE

STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Esta tesis es dedicada primeramente a Dios quien me brindó la salud necesaria para seguir en el desarrollo de este trabajo. A mi hijo Erick Medina, a mi madre Leticia Medina y a mi familia. Gracias al apoyo y la comprensión que me brindaron he podido lograr la meta que me he fijado en el transcurso de mi vida académica.

Por tal motivo reconozco el amor incondicional que de ellos he recibido día a día; han sido el estímulo maravilloso que me motiva a seguir en adelante en el desarrollo de esta tesis. A mi amigo y compañero de tesis que siempre nos apoyamos y no nos dimos por vencido. Por último dedicada a la memoria de mi abuelito Miguel Medina y a dos grandes amigos Manuel Encalada y José Currillo.

Autor.

Stalin Medina Chávez

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada primeramente a Dios quien me ha iluminado y me ha brindado la vida, luego a mis queridos padres que son los seres a quién más amo en esta vida porque me apoyaron toda la vida. Después a mi hermano quien juntos crecimos y estudiamos, a mi hermana querida, a mi cuñada, y mi sobrinito querido que por él doy la vida.

A mi compañero de tesis que nunca nos dimos por vencidos. Y por último dedico a la memoria de mis bis abuelitos Teolinda y Luis Calle.

Autor.

Xavier Criollo Calle

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Dejamos constancia de nuestro sincero agradecimiento a nuestro Director de Tesis Mstr. Julio Abad por su invaluable ayuda y orientación brindada para la realización de este trabajo.

Nuestra gratitud al Colegio Nacional Experimental "Benigno Malo" que nos apoyó con el grupo de alumnos y la infraestructura deportiva en especial a los profesores de Cultura Física Lcdo. Jorge Pesantez y Lcdo. Hugo Peláez.

Y un sincero agradecimiento a nuestros amigos quienes nos apoyaron de una u otra forma.

Xavier y Stalin

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

El voleibol en nuestros días está lleno de innovación creativa de los jugadores y entrenadores de diversos países; los nuevos métodos, medios, el perfeccionamiento técnico, las estrategias y tácticas, la preparación mental del entrenamiento, los avances científicos y el equipamiento de alta tecnología, han hecho de este deporte uno de los más practicados en todo el mundo.

En la actualidad los principales elementos de este deporte son: La velocidad, variedad de jugadas, la altura de las acciones sobre la red, y el perfeccionamiento técnico – táctico en cada posición. Además de un elevado nivel físico y un desarrollo psicológico adecuado mediante la motivación, el espíritu de lucha, la cooperación en equipo, ha permitido altos logros deportivos en esta disciplina.

Con la finalidad de mejorar métodos de entrenamiento basado en la pedagogía y principios del entrenamiento deportivo, el presente trabajo de investigación se desarrolló de la siguiente manera.

En el primer capítulo, recoge la problematización del tema, la justificación, los objetivos, el procedimiento metodológico, los principales fundamentos teóricos de la disciplina deportiva, y la descripción del objeto de estudio.

En el segundo capítulo aborda las variables y técnicas de investigación; además, el marco propositivo. Todo ello para presentar un esquema que nos muestre los logros máximos posibles en los entrenamientos y en la competición.

En el tercer y cuarto capítulo está centrado nuestro trabajo, ya que en ellos ubicamos la esencia de la investigación que nos ayudaron a diseñar los programas, planes de entrenamiento y la obtención de los resultados.

En el capítulo final mencionaremos las conclusiones de este trabajo de investigación; presentamos las recomendaciones que estamos seguros que

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

van ayudar a fortalecer las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los deportistas para un óptimo rendimiento en competencias intercolegiales.

Finalmente, con todo lo expuesto se comprenderá que el objetivo principal de la tesis no solo es la investigación bibliográfica, sino la demostración pedagógica, las vivencias y la integración del grupo que permitirá el desarrollo como personas.

Los Autores.

Cuenca, del 2010

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO I

1.1 DELIMITACIÓN DE TEMA

- La parte principal de la tesis trata de una metodología del entrenamiento de la preparación del deportista en el voleibol.
- El universo de estudio comprende un grupo de 14 participantes de la categoría intermedia del colegio Benigno Malo.
- Las actividades a desarrollar, tendrá lugar en las instalaciones de la ya nombrada institución educativa.
- La elaboración del trabajo de graduación, está programado para el periodo Octubre 2010 – Mayo 2011.

1.2 PROBLEMATIZACION

1.2.1 Problema Principal

- El voleibol del colegio benigno malo de la provincia del Azuay, carece de una adecuada metodología de entrenamiento para fortalecer las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los deportistas para un óptimo rendimiento en competencias intercolegiales.

1.2.2 Problemas Complementarios

- El entrenamiento carece de medios adecuados para el desarrollo de la disciplina deportiva.
- No se presta la debida importancia a las fases sensibles para el entrenamiento de las cualidades físicas implicadas en el deporte en cuestión.
- No se organizan adecuadamente programas de entrenamiento.
- Se da prioridad solamente a la parte técnica y no al conocimiento teórico, táctico y psicológico.
- Existe una ausencia de planificación del entrenamiento deportivo en la disciplina del voleibol.
- No se brinda una adecuada formación pedagógica deportiva.
- Existe una falta de apoyo por parte de las autoridades del colegio.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.3 JUSTIFICACIÓN

La razón por la que se realiza esta investigación es porque no existe una planificación adecuada basada en la pedagogía y principios del entrenamiento deportivo. Uno de los problemas en los jóvenes que practican este deporte es que a pesar de tener deficiencias en la parte técnica (dominio y perfección de los fundamentos del juego), táctica (sistemas de juego), psicológica (habilidades mentales), lo tienen también en la parte física, en este caso rematadores que poseen un nivel bajo de capacidades para el ataque, servidores que tienen un nivel bajo en el salto con servicio, y uno de esos problemas es el trabajo de la fuerza explosiva junto con las demás cualidades, sin olvidar la coordinación, las habilidades, destrezas y capacidades que adquieren los jóvenes.

Debido al alto nivel competitivo y a la modernización de los métodos de entrenamiento que se presentan en la actualidad, hemos visto la necesidad de poner en práctica una metodología adecuada de entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta los medios y métodos de entrenamiento más eficaces. En algunos casos se utilizan metodologías antiguas las que a su tiempo obtuvieron logros deportivos, pero a medida que la ciencia avanza nos obliga a utilizar mejores medios y métodos de entrenamiento de acuerdo a nivel competitivo.

Quizá no se desarrolle una buena metodología, o no se lo entrene correctamente. Pues esta investigación da a conocer métodos y medios de entrenamiento, el uso de test, la evaluación del rendimiento durante el período establecido, la planificación de entrenamiento deportivo que en algunos entrenadores no lo aplican porque desconocen.

Pues mediante este aporte de investigación se pretende brindar y facilitar mejores conocimientos, principios, métodos y medios para el entrenamiento en la competencia.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Mejorar la preparación deportiva de los voleibolistas mediante una metodología de entrenamiento deportivo para obtener un mayor rendimiento en la competición.

1.4.2 Objetivos específicos

- Comprender la importancia de los medios y métodos de entrenamiento en este deporte.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Desarrollar el entrenamiento mediante una adecuada formación pedagógica deportiva en los jóvenes seleccionados del voleibol
- Planificar el entrenamiento combinando todos los factores del desarrollo físico, técnico, táctico y psicológico.

1.5 HIPÓTESIS

¿La aplicación de métodos y medios de entrenamiento para el voleibol mediante una planificación adecuada incrementará el rendimiento en los deportistas?

1.6 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

En la realización de desarrollo de la investigación científica sobre una metodología de entrenamiento en el voleibol, se utilizará el método directo con la técnica explicativa demostrativa (verbal). También se utilizará el método estándar, variable, combinado, juegos, competencia.

En cuanto al inicio del desarrollo del trabajo de tesis en los jóvenes, se comenzará con la aplicación de test deportivos para obtener un resultado de sus niveles de rendimiento, después se desarrollará el nivel de conocimiento mediante los test descriptivos, luego mediante métodos y medios de entrenamiento se desarrollará en primer lugar la preparación física, luego la búsqueda de una mejoría en las habilidades técnicas específicas (fundamentos), el inicio del desenvolvimiento del pensamiento táctico, el desarrollo psicológico, la explicación teórica, todo estos aspectos se genera dentro del período preparatorio.

En el periodo competitivo se desarrollará el perfeccionamiento de las habilidades técnicas conseguidas en el período preparatorio, el control y corrección de los llamados puntos críticos negativos de orden técnico – táctico, la potencialización de los puntos fuertes técnicos – táctico. Dentro de este período de competencia podremos dar a conocer datos reales mediante resultados en las competencias que se ha realizado durante los entrenamientos y mejoras durante nuestra intervención.

Y finalmente en el período de transición se desarrollará la práctica de actividades deportivas por la elección de los atletas, una reducción de entrenamientos técnicos y tácticos.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



1.7 MARCO TEÓRICO

HISTORIA Y ORGANIZACIÓN DEL VOLEIBOL

El voleibol como todo deporte tiene su origen e historia, el cuál con el pasar de los años se ha ido estructurando y organizando a nivel mundial. Así también en nuestro país y en nuestra ciudad de Cuenca.

Historia e origen del voleibol

Su origen es incierto, ya que hace cientos de años el voleibol se practicaba en el centro de Sudamérica, el sudeste de Asia y posiblemente en la parte Noroccidental de México. Pero su inicio formal se dio en 1895 en el Colegio de Holyoke (Estados Unidos de América) en el estado de Massachusetts. Su creador fue William G. Morgan quién la inventó como una actividad recreativa para hombres de negocios denominada “mintonette”. Luego este nombre fue modificado como voleibol, ya que la idea era volear el balón pasando por la red al campo contrario. El autor de esta modificación fue el profesor Alfred Halsted de Springfield Massachusetts en 1886.

El voleibol se convirtió en un juego muy popular en los Estados Unidos en donde jugaban utilizando como balón la cámara de un balón de baloncesto, el número de toques y el número de jugadores aún no estaba reglamentado.

Al pasar de los años este deporte se hizo en Europa en París, cuando se creó la FIVB (Federación Internacional de Voleibol), en 1947 en donde se redactan las primeras reglas oficiales del voleibol.

Estructura y organización mundial del voleibol

FIVB (Federación Internacional de Voleibol) fundada el 20 de Abril de 1947 en París Francia, es una organización cuya finalidad es desarrollar el voleibol en todo el mundo a través del control, promoción, y organización de competencias internacionales, cursos, conferencias, y otras actividades deportivas educacionales.

A nivel continental existen los órganos ejecutivos que son las confederaciones que operan bajo la supervisión del consejo de administración.

Los órganos de la FIVB son:

- El congreso
- El consejo de administración

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- El comité ejecutivo
- Las comisiones Internacionales
- El secretariado permanente
- Las confederaciones continentales
- Los auditores internos

El congreso es el máximo órgano de decisión de la FIVB, y está conformado por delegados quienes se reúnen cada 2 años durante los juegos olímpicos, campeonatos mundiales.

El consejo de Administración se compone de 29 miembros electos para un período de 4 años de acuerdo a la siguiente proposición continental.

- África 4
- Asia 7
- Europa 9
- Norteamérica, Centroamericana y el Caribe 5
- Sudamérica 4

El comité Ejecutivo se compone de 11 miembros que son:

- Presidente
- Primer vicepresidente
- Tesorero
- Ocho vicepresidentes

Las comisiones internacionales lo deriva la FIVB

Las confederaciones continentales se dividen en:

- Confederación africana
- Confederación Asiática
- Confederación Europea
- Confederación Norteamericana, Centroamericana y el Caribe
- Confederación Sudamericana

Estructura y organización del voleibol en el Ecuador y en la ciudad de Cuenca

El voleibol Ecuatoriano



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El voleibol internacional fue ganando poco espacio entre estudiantes secundarios y universitarios por la falta de infraestructura específica para su práctica.

En 1950 en Guayaquil, la comisión de voleibol bajo la presidencia del Sr. Francisco Albuja y de los señores Clímaco Murillo y Fausto Subia quienes realizan el primer campeonato abierto interclubes de voleibol con los siguientes equipos C.D de Manta, Universidad de Guayaquil, Policía Nacional, C.S. Uruguay, L.D.E, y Everest que se coronó campeón.

En 1957 se realizó el primer campeonato nacional en la ciudad de Latacunga en donde participaron equipos representantes de Pichincha, Tungurahua, Manabí, Azuay, Guayas, Cotopaxi, Carchi y el Oro. Tras emocionantes partidos la final se disputó entre las provincias de Guayas y Tungurahua, en donde Tungurahua se proclamó el primer campeón. Nacional.

En 1961 la comisión integrada por los señores Clímaco Murillo, Luis Sandoval, Raúl Cascante y Jorge Jones prohíbe la realización de los campeonatos de ecuavoley con el afán maximizar el voleibol internacional.

De esta manera en abril de 1964 Ecuador concurre por primera ocasión al campeonato Sudamericano masculino en Buenos Aires – Argentina.

En 1965 Ecuador se clasificó tercero en varones y mujeres en los juegos Bolivarianos realizados en Quito y Guayaquil.

Desde el 15 al 25 de agosto de 1969 Ecuador participa en el VIII Campeonato Sudamericano masculino solamente con deportistas del Pichincha.

En 1971 la comisión de voleibol organiza el primer campeonato intercolegial entre Guayas y Pichincha. Por Guayas participaron San José y Eloy Alfaro en varones y la Asunción en damas. Por Pichincha el Montufar, y le San Andrés en varones y María Eufrosia en damas.

Como entrenadores destacados han actuado elementos como: El chileno Rafael Toro, el uruguayo José Rosas, el norteamericano Roger Cowan, los ecuatorianos Luis A. Sandoval, Homero Acosta y Alfredo Reyes.

Entre los jugadores más destacados que tuvo el país son: Hernán Junglbuth, Pablo Jiménez, Polibio Loyola, Xavier Adum, Patricio Sandoval. Entre las damas a Maruja Layana, Beatriz Domenech, Nelly Álvarez, Ana Holmes, María Elena García y Leonor Carbo.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Desde 1980 el voleibol internacional se ha propagado por estudiantes secundarios, el cual se requiere una infraestructura específica. Las federaciones deportivas provinciales son los responsables de organizar campeonatos nacionales en diversas categorías. En cambio Las federaciones Deportivas estudiantiles de cada provincia son los responsables de organizar campeonatos intercolegiales cada año, con el fin de masificar el deporte y que existan jóvenes seleccionados de cada provincia y para formar parte de la selección del Ecuador.

El voleibol Azuayo

La historia del voleibol en Azuay se remonta al año 1964. En esta época aparece la primera selección de la provincia que participó en los juegos Nacionales desarrollados en Guayaquil.

Uno de los pioneros en fortalecer la reseña del voleibol fue Marcelo “Matelito” Flores Sánchez quién tuvo la oportunidad de vestir la casaquilla del Ecuador durante los V juegos bolivarianos desarrollados en Guayaquil y Quito.

A los 11 años empezó a dar sus primeros ganchos y servicios quien empezó a surgir hasta llegar a la selección Azuaya en la década de los 60's quién jugaba de central. Pero al poco tiempo, Eduardo Palacios, ex entrenador trajo desde Argentina la modalidad voleibol de 6 o internacional.

En aquel entonces había únicamente la participación masculina ya que todavía esta disciplina no encajaba en el medio. Por no tener la acogida requerida por parte de los deportistas, la práctica del voleibol sufrió un desfase. Tuvieron que pasar varios años para que nuevamente esta novedosa diversión tenga vigencia en Cuenca. Fue así que en 1978 por iniciativa de Adriano Cobos, ex dirigente deportivo del Azuay y actual Secretario de la Escuela de Agronomía de la Universidad de Cuenca, logró convencer a los colegios Benigno Malo y Técnico Salesiano que pongan en su práctica el voleibol.

Los cotejos se realizaron en los patios del colegio Febres Cordero. Estos cotejos servirían mucho para seleccionar a los deportistas que representarán a la provincia en los IV Juegos Nacionales en Guayaquil. A principio de los años 80 fue cuando empezó una nueva etapa de esta disciplina. Con el apoyo de la directiva este deporte empezó a dar pasos seguros con jugadores que se sacrificaron por dejar a Azuay entre los mejores del país.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

“El entrenamiento deportivo como un fenómeno pedagógico especializado de la Educación Física orientada a alcanzar elevados resultados deportivos”, (Matvéiev).

Proceso pedagógico del desarrollo de las cualidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y teóricas de un atleta o equipo con el objetivo de lograr un alto nivel de performance.

Clasificación de la preparación del deportista

Se puede clasificar en:

- Preparación física
- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Psicológica
- Preparación Teórica

La preparación física puede ser entendida como un conjunto de ejercicios dirigidos racionalmente a desarrollar las capacidades motrices del atleta para obtener un mayor rendimiento deportivo.

La preparación técnica se entiende como el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales para el alcance del éxito en los objetivos planteados.

La preparación táctica comprende los procedimientos establecidos por los entrenadores para familiarizar a los jugadores con los sistemas, métodos y técnicas que el equipo empleará para cumplir con sus objetivos ofensivos y defensivos.

La preparación psicológica se entiende como el desarrollo de la personalidad integral formado por una multitud de tipos de actividad como: motriz, sensorial, intelectual, social, junto con adaptaciones volitivas progresivas.

La preparación teórica comprende la teoría del entrenamiento y el conocimiento de las características del juego junto con su reglamento y los mecanismos fisiológicos para el entrenamiento.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Características de la preparación del deportista

La preparación física se caracteriza por el desarrollo de las cualidades físicas que son:

- **Motrices:** Fuerza (Fuerza máxima, Fuerza explosiva, y Fuerza resistencia), velocidad (Velocidad de reacción, Velocidad de desplazamiento, Velocidad gestual), resistencia (Resistencia aeróbica y anaeróbica) y flexibilidad.
- **Coordinativas:** agilidad, equilibrio.

La preparación técnica se caracteriza por el desarrollo de las habilidades técnicas que son:

- La existencia de imágenes motrices sobre los procedimientos y acciones y los intentos de su ejecución.
- La aparición de la habilidad motriz.
- La formación del hábito motor.

La preparación táctica se caracteriza por las acciones individuales y colectivas de los atletas estas pueden ser:

- Tareas tácticas
- Plan táctico
- Tácticas individuales
- Tácticas de grupo
- Tácticas de equipo

La preparación psicológica se caracteriza por:

- Ambiente positivo
- La formación de la motivación para la práctica del deporte
- La preparación volitiva
- Control emocional
- El perfeccionamiento de las habilidades especializadas
- La regulación de la tensión psíquica
- El perfeccionamiento de la tolerancia ante el estrés emocional

La preparación teórica se caracteriza por los conocimientos del entrenamiento deportivo los cuales son:

- Las reglas y normas del deporte
- Las bases científicas para entender y analizar la técnica del deporte

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Las bases biomecánicas para el desarrollo de una habilidad evitando lesiones
- El concepto de planificación de entrenamiento
- La adaptación anatómica y psicológica al entrenamiento
- Causas, prevenciones y tratamiento de lesiones
- La nutrición deportiva
- El estilo de vida

Medios y métodos de entrenamiento

La preparación física: métodos y medios

Una preparación física, abarca la utilización de diversos métodos y formas de trabajo como medios para que sus objetivos puedan ser alcanzados. La metodología de la preparación física de un deporte estará siempre en función de las cualidades específicas de la modalidad deportiva.

A continuación se presentan las cualidades específicas del voleibol a ser desarrolladas:

- Entrenamiento de la fuerza explosiva, fuerza resistencia.
- Entrenamiento de la agilidad y rapidez.
- Entrenamiento de la velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento.
- Entrenamiento de la resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica.
- Entrenamiento de la flexibilidad.

Métodos y medios para el desarrollo de la fuerza explosiva

El entrenamiento en jóvenes se deberá dar importancia al desarrollo de la fuerza explosiva y la fuerza resistencia que comprenden las edades entre 10 y 16 años.

En cambio la fuerza máxima tiene su inicio a partir de las edades de 16 años siguiendo ciertas pautas rigurosas para evitar lesiones en todos los órganos y sistemas.

Metodología de la fuerza explosiva

Para una metodología de entrenamiento adecuada en los jóvenes, la carga de entrenamiento debe seguir un cierto orden que es:

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

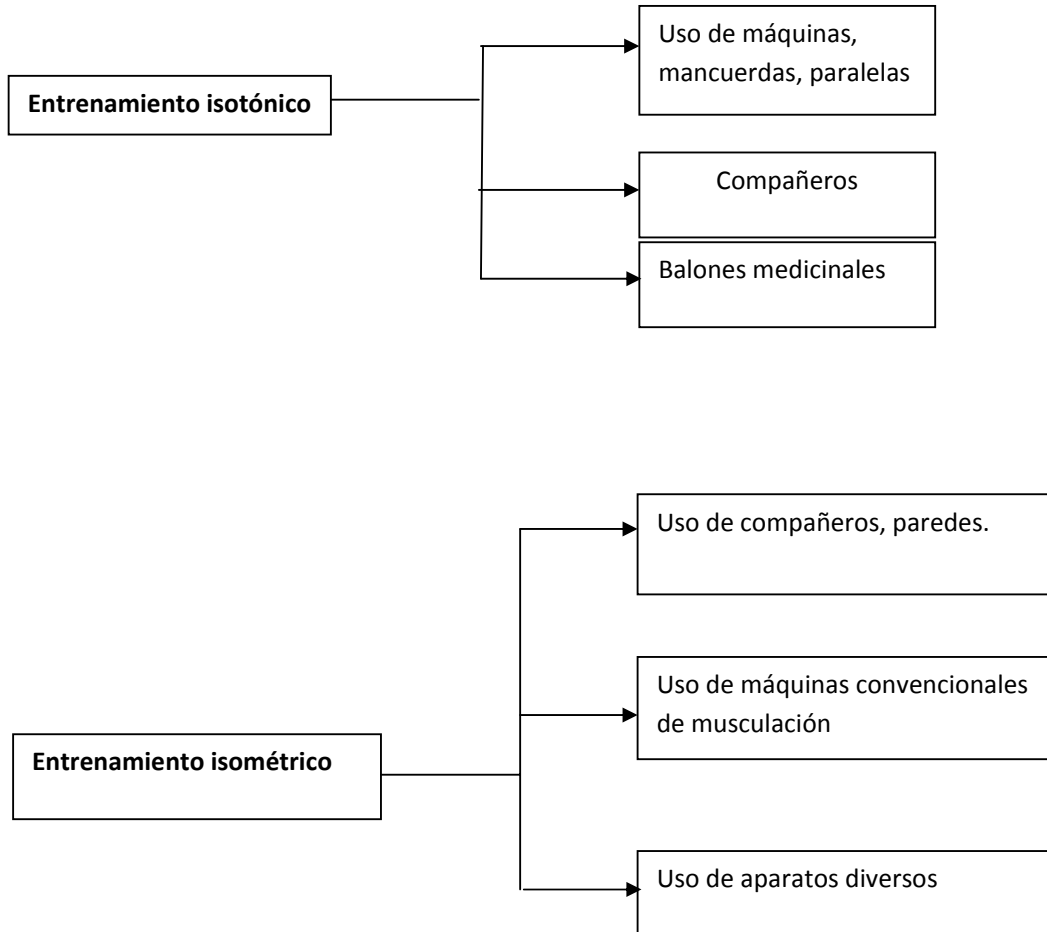
- La autocarga, es decir el uso del propio peso corporal.
- La carga externa

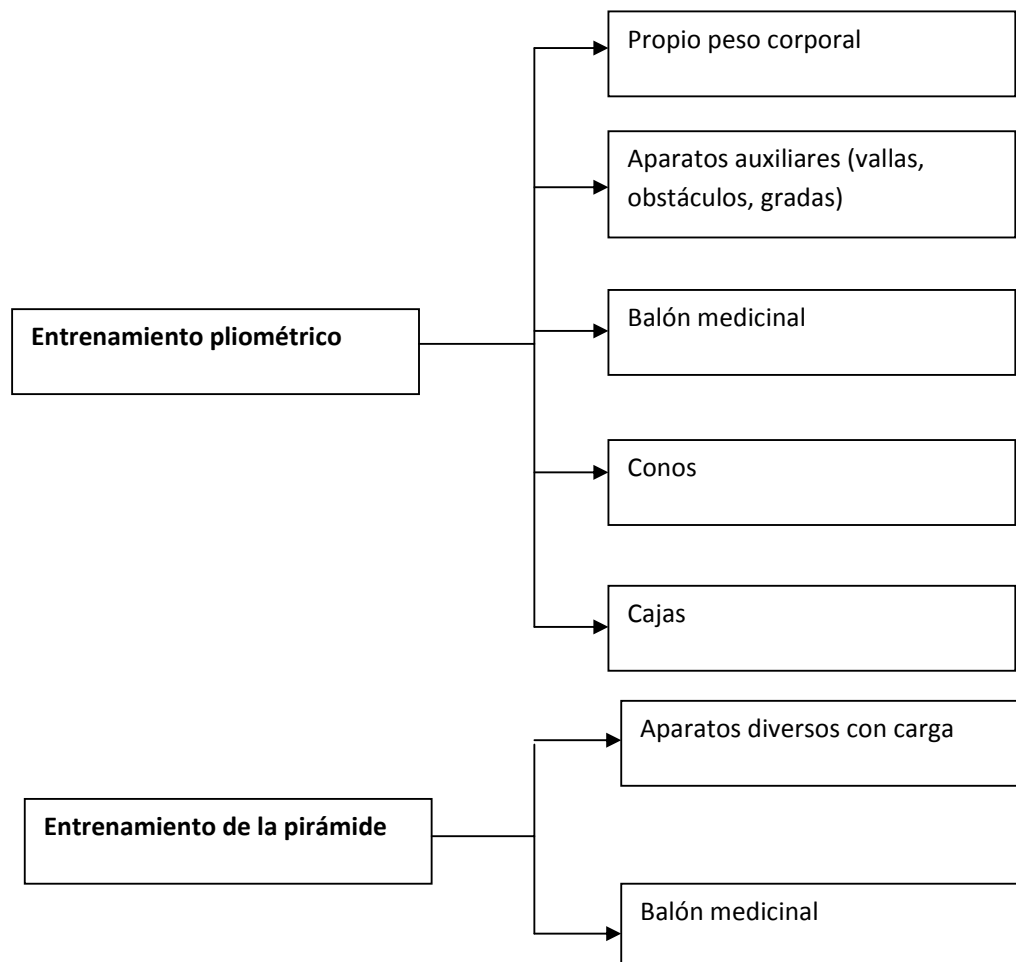
Métodos de entrenamiento:

- Entrenamiento isotónico (dinámica excéntrica, dinámica concéntrica):
- Entrenamiento isométrico (estática)
- Entrenamiento pliométrico
- Entrenamiento pirámide



Medios de entrenamiento de la fuerza explosiva





Metodología de la fuerza resistencia

La forma metodológica más apropiada para el desarrollo de la fuerza resistencia es el entrenamiento en circuito.

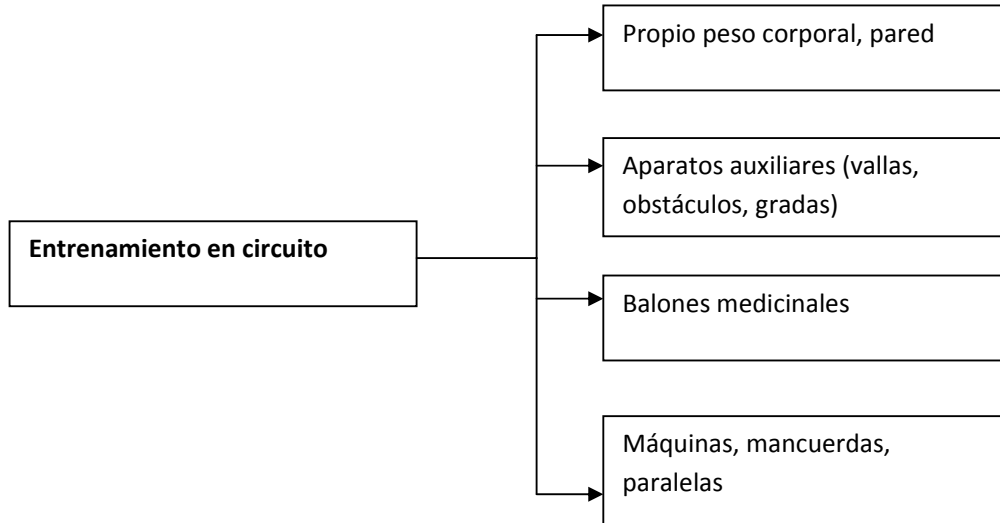
Método de entrenamiento

- Entrenamiento en circuito

Para el entrenamiento en circuito se debe tomar en cuenta la edad y las características de la modalidad sin perder de vista la preparación de los jóvenes.



Medios de entrenamiento de la fuerza resistencia



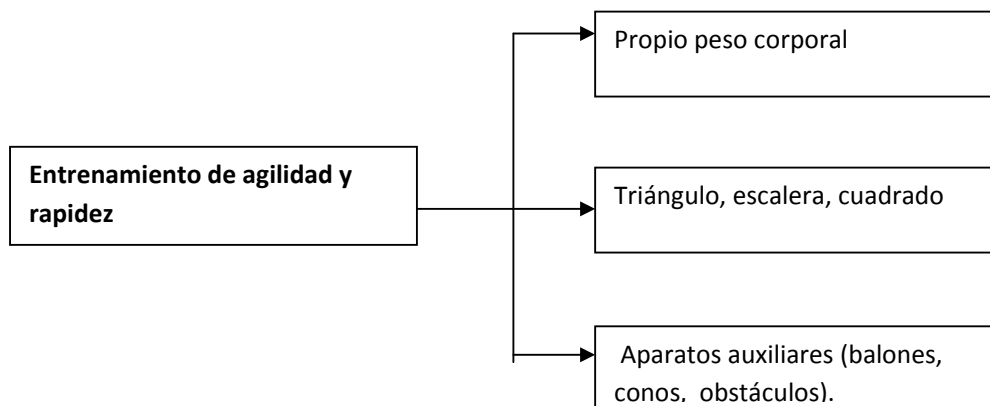
Métodos y medios para el desarrollo de la agilidad y rapidez

Metodología de la agilidad y rapidez

- Saltos en slalom y esprins
- Tijeras
- Saltos horizontales
- Pasos cruzados
- Saltos sencillos y dobles
- Método de la escalera
- Juegos
- Método relevos
- Método de caídas, lanzamientos.



Medios de entrenamiento de la agilidad y rapidez



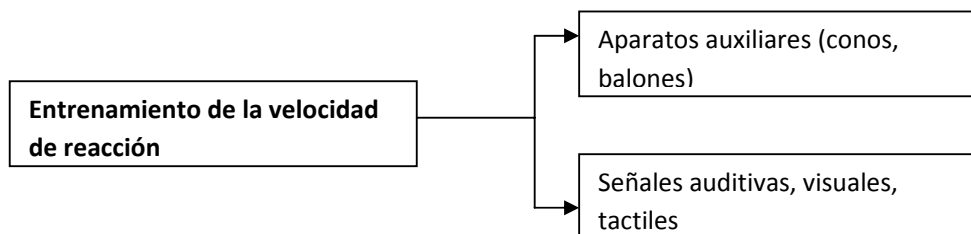
Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción

Metodología de la velocidad de reacción

La importancia de la velocidad de reacción es evidente en todos los deportes de equipo. Se dan varios procesos psicológicos desde en el momento en que se observa, se oye, o se siente el estímulo hasta que se inicia el movimiento.

- El método de entrenamiento sensorial.
- El método de entrenamiento con balón.

Medios de entrenamiento de la velocidad de reacción



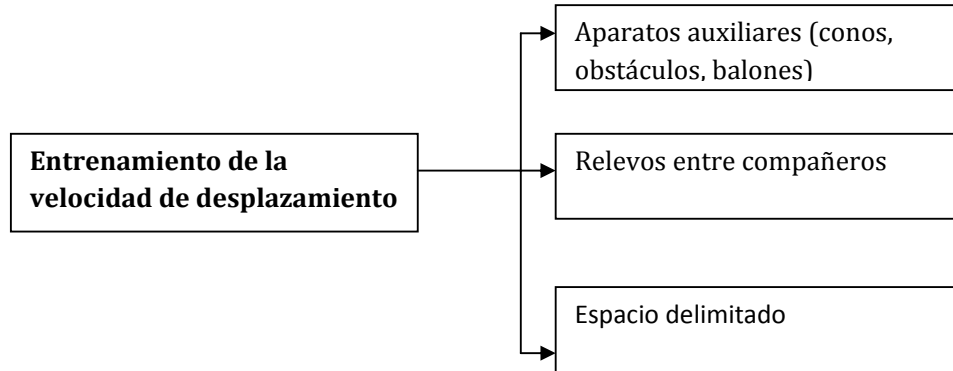
Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de desplazamiento

Metodología de la velocidad de desplazamiento

- Método de la repetición
- Método de alternancia
- Método de obstáculos



Medios de entrenamiento de la velocidad de desplazamiento



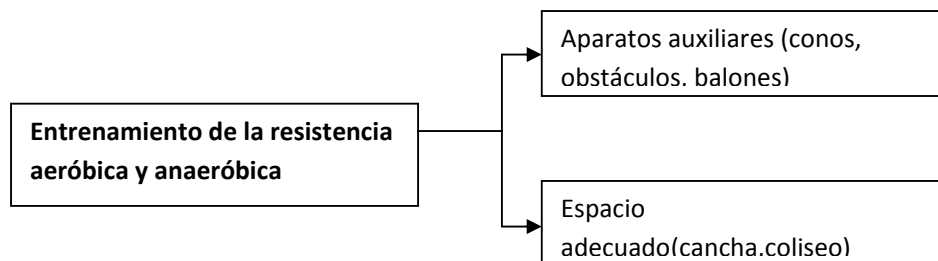
Métodos y medios para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica

A lo largo de la fase preparatoria del plan anual, se debe buscar los límites fisiológicos de los jugadores.

Metodología de la resistencia aeróbica y anaeróbica

- Método continuo
- Método variable
- Método fartleck
- Método de corta distancia
- Método de repeticiones

Medios de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica



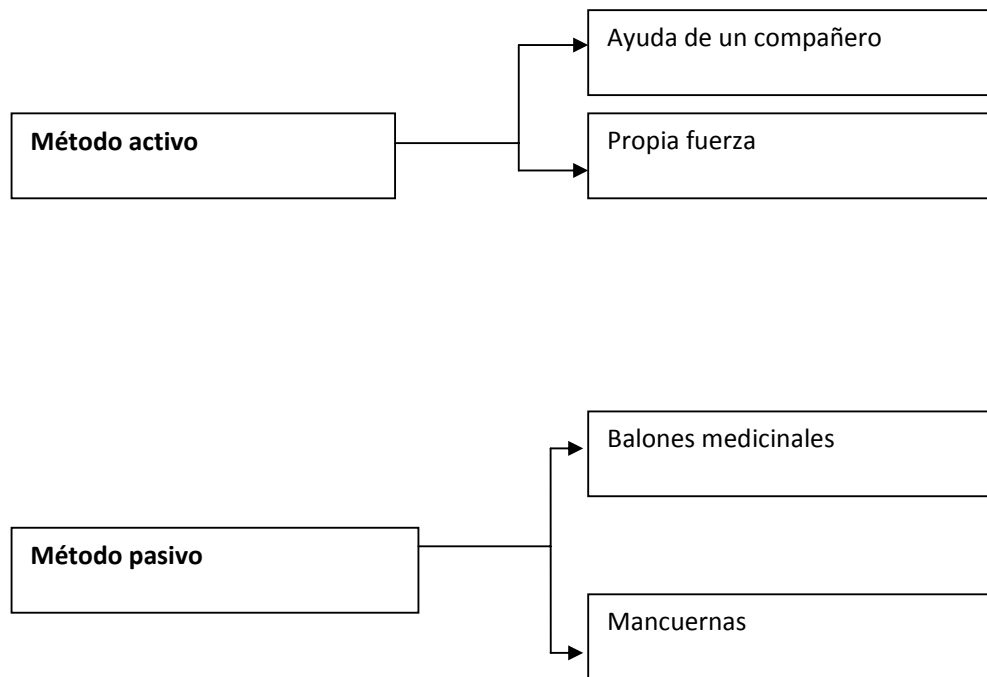


Métodos y medios para el desarrollo de la flexibilidad

Metodología de la flexibilidad

- Método activo (rebotes, lanzamientos, balanceos, circunducción)
- Método pasivo (presiones, tracciones)

Medios de entrenamiento de la flexibilidad



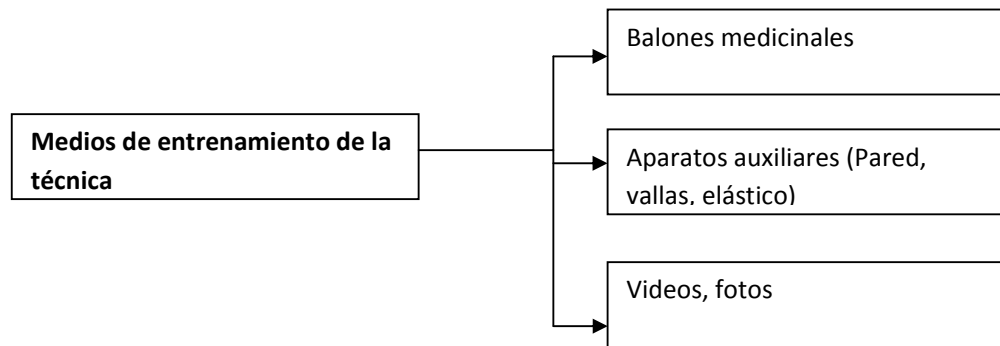
La preparación técnica: métodos y medios

Metodología de la técnica

- Método de habilidades simples
- Método de habilidades complejas
- Método para corregir errores
- Método de práctica mental



Medios de entrenamiento de la técnica



La preparación táctica: métodos y medios

Metodología de la táctica

Metodología del entrenamiento de la táctica

- Sistemas defensivos
- Sistemas ofensivos

Medios del entrenamiento de la táctica

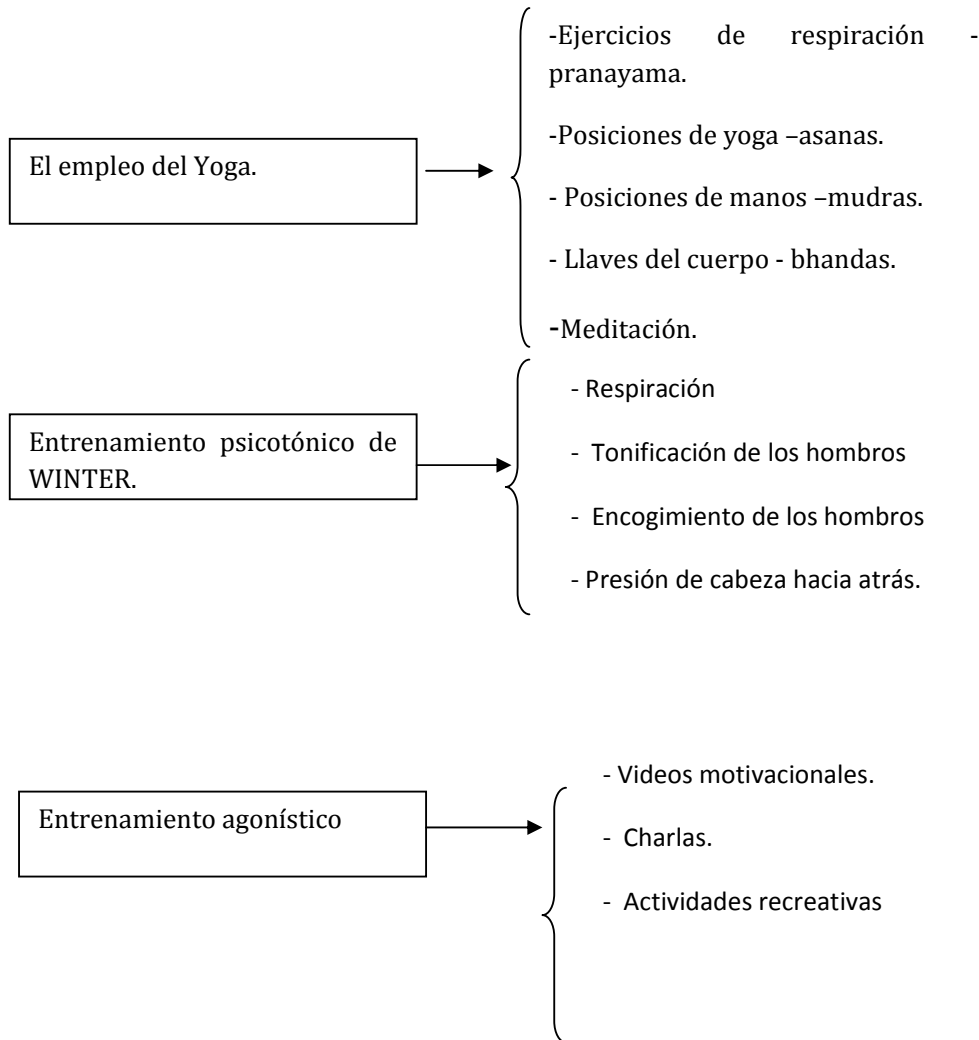
- Las permutas
- Las penetraciones
- El espacio reglamentario
- Tablero

Método de la preparación psicológica

- El empleo del Yoga.
- El entrenamiento psicotónico de WINTER.
- El entrenamiento mental.
- El entrenamiento de sugestión.
- El entrenamiento agonístico.



Medios de la preparación psicológica



PERIODO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

“La periodización o periodo de entrenamiento deportivo comprende la división en etapas, las cuales de un modo general tendrá como propósito preparar a los atletas para que puedan obtener la forma deportiva” (GOMES, Tubino).

El entrenamiento deportivo evolucionó a través de los tiempos pasando por 5 períodos hasta llegar al período científico en la actualidad.

La división en etapas comprende:

- Período de arte
- Período de improvisación

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Período de sistematización
- Período pré – científico
- Período científico

Período de arte: Surge a instancias del deporte moderno. Muy al contrario en la antigua Grecia ya existían formas y modelos de ordenar los contenidos del entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento físico de los atletas. En aquel entonces el entrenamiento ya se ordenaba en ciclos. El más característico era el denominado tetra o plan de cuatro días que se llamaba en esa época, el cuál en la actualidad lo denominamos microciclos.

Período de improvisación: Tuvo inicio en la olimpiada de Atenas (1896) hasta Antuérpia (1920), los atletas se presentaban en las competencias en situaciones muy idénticas de los medios de entrenamiento deportivo y salían victoriosos aquellos que poseían mayores recursos personales.

Período de sistematización: Este período se trataba en donde los entrenamientos de un modo general pasan a ser sistematizados.

El período pre – científico: En este período se registra los primeros ensayos científicos basándose de observaciones científicas.

El período científico: Se trata de un período en donde se realiza nuevos estudios reforzados por la fisiología en donde se multiplicaron laboratorios de investigaciones científicas del esfuerzo físico.

A continuación se presenta los objetivos del entrenamiento deportivo según (Bompa, 1983, pag. 3-4).

- Desarrollar un alto nivel de las aptitudes físicas.
- Perfeccionar la técnica del deporte practicado.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias deportivas.
- Asegurar una preparación óptima para el equipo.
- Fortalecer el estado de salud de cada atleta.
- Prevención de lesiones.
- Enriquecer el conocimiento teórico del atleta.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En cuanto a las características del entrenamiento deportivo se dan a conocer los siguientes aspectos:

- El entrenamiento deportivo representa un proceso didácticamente organizado que se caracteriza por aplicar todas las formas del proceso enseñanza – aprendizaje.
- La base del entrenamiento está constituida por un sistema metodológico para la aplicación de los ejercicios físicos
- Es un proceso planificado científico y pedagógico.
- Se aplica un conjunto de ejercicios corporales.
- Se desarrollan las aptitudes físicas, mentales y sociales del atleta/equipo.
- Existe una preparación técnica-táctica/estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Clasificación de los periodos del entrenamiento deportivo

El proceso de entrenamiento se divide en tres periodos:

- ✓ Periodo preparatorio
- ✓ Periodo competitivo
- ✓ Periodo transitorio.

Periodo preparatorio.- El periodo preparatorio está fundamentada en aumentar los niveles funcionales del organismo y las cualidades físicas necesarias para el deporte elegido.

Periodo competitivo.- Es una fase de obtención o estabilización de la forma deportiva para el desarrollo óptimo en la competición.

Periodo transitorio.- Este periodo tiene como finalidad provocar la recuperación en los atletas, después de los exigentes programas de preparación desarrollada en la temporada.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Características de los periodos de entrenamiento¹

CARACTERISTICAS	
PERIODO PREPARATORIO	<ul style="list-style-type: none">➤ Buscar una mejoría en las habilidades técnicas específicas.➤ Inicio del desenvolvimiento del pensamiento táctico.➤ El entrenamiento colectivo.➤ Pulimiento de los deportistas.

CARACTERISTICAS	
PERIODO COMPETITIVO	<ul style="list-style-type: none">➤ Potencialización de los puntos fuertes técnicos-tácticos.➤ Perfeccionamiento de las habilidades técnicas conseguidas en el periodo preparatorio.➤ Corrección de los puntos críticos negativos de orden técnico y táctico.

CARACTERISTICAS	
PERIODO TRANSITORIO	<ul style="list-style-type: none">➤ Practicar actividades deportivas por elección de los atletas.➤ Omisión de los entrenamientos con exigencias técnicas-tácticas durante todo el periodo.

¹TUBINO, Gómez; “Metodología de entrenamiento deportivo”.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CICLOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Los ciclos son formas universales de organizar el proceso de entrenamiento. Aclarar las bases de su estructura significativa comprender el orden general de la organización del entrenamiento. En esto, precisamente se apuntala el principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento. (Matveyev 1983).

Clasificación de los ciclos de entrenamiento

Todo proceso de entrenamiento se organiza en forma de ciclos; los cuales se distinguen de tres tipos:

- Macrociclo
- Mesociclo
- Microciclo

Macrociclo.-Son ciclos que representan todo el entrenamiento de una temporada; debe incluir todas las fases del periodo preparatorio (básica y específica).

Mesociclo.- Son los tipos de ciclos que presentan algunas etapas de duración no muy cortas, pero que tienen como propósito orientar a los entrenadores para los aspectos dominantes de un determinado conjunto de microciclos.

Microciclos.- Son las menores unidades de entrenamiento debido a que su estructura y contenido determinan la calidad del proceso.

Características de los ciclos de entrenamiento

Macrociclo

- Equivale a varios meses de preparación.
- Ciclo largo de entrenamiento de incluye una fase competitiva.
- Contiene tres periodos de preparación.

Mesociclo

- Equivalente 2-6 semanas de entrenamiento.
- Contiene bloques de entrenamiento que incluyen un periodo de alta intensidad.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Microciclo

- Comprende desde 3 -4 días hasta 10 – 14 días.
- Permite aplicar las cargas de entrenamiento.

EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO

La evaluación es un proceso que identifica, capta y aporta la información que apoya la toma de decisiones y retroalimenta a los responsables y participantes de los planteamientos, acciones o resultados del programa al que se aplica.

Clasificación

Por lo general se conoce la existencia de tres tipos de evaluación:

- ✚ Inicial
- ✚ Formativa
- ✚ Sumativa

Evaluación inicial.- Tiene como finalidad facilitar la planificación sobre bases conocidas: es decir, teniendo en cuenta las capacidades, estados físicos, conocimientos y experiencias anteriores del atleta.

Evaluación formativa.- La evaluación continua surge a entender el entrenamiento como un proceso de perfeccionamiento continuo, necesitando instrumentos que controlen su evolución.

Para este tipo de evaluación se emplea básicamente la observación, debiendo contemplar:

1. Los cambios obtenidos gracias al entrenamiento.
2. Sobre la base de unas metas u objetivos explícitos.
3. Que deben alcanzar los entrenandos.

Evaluación sumativa.- Es la síntesis de los resultados de la evaluación progresiva, teniendo en cuenta la evaluación inicial y los objetivos presentes para cada nivel.

Podemos captar dos estrategias:

- a) Marcado por la norma
- b) Marcado por el criterio

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Evaluación referida a la norma.- Se trata de comparar los resultados del alumno con los del grupo que pertenece.

Evaluación referida al criterio.- Es el resultado obtenido por el evaluado comparado con otro resultado obtenido por el mismo, en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado en antemano.

Instrumentos de la evaluación

Los instrumentos de la evaluación utilizados en la preparación de deportistas son los siguientes:

Test deportivo.- Es un instrumento utilizado para obtener un información mediante pruebas que a través de las cuales se pueden determinar cuantitativamente el grado de eficacia física y de habilidad de un deportista.

Medición.- Es un proceso para recolectar información obtenida por el test, atribuyendo un valor numérico de los resultados. Por lo tanto la medición atribuye al registro de datos de una muestra de resultados alcanzados bajo ciertas condiciones.

Evaluar.- Clasifica a los testados, refleja el progreso del alumno, indica si los objetivos estarán siendo alcanzados. En definitiva la evaluación determina la importancia y el valor de la información recolectada.

8.- DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

La selección de voleibol del colegio Benigno Malo de la Ciudad de Cuenca, está conformado por jóvenes de sexo masculino categoría inferior comprendido entre los 15 – 16 años de edad, el cuál realizan sus estudios a nivel básico y bachillerato.

Los seleccionados realizan sus entrenamientos en el coliseo de dicha institución. Al presentar una serie de problemas en cuanto al rendimiento de algunos jugadores, ya sea en los entrenamientos y en la competencia, nos permite dar una solución a este problema y mejorar en los seleccionados mediante una metodología de entrenamiento mejorando el rendimiento de los jóvenes en sus entrenamientos para sus competencias.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO II

En el presente capítulo desarrollamos las variables junto con las técnicas de investigación en los voleibolistas del Colegio Benigno Malo categoría intermedia. Los aspectos a desarrollar son:

- Condiciones cineantropométricas como la composición corporal
- Los test físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos
- Pedagogía del entrenamiento deportivo
- Características de los jóvenes
- Programa de entrenamiento deportivo
- Métodos y medios de entrenamiento
- Evaluación técnica, táctica y psicológica

2.1 VARIABLES Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1.1 La investigación científica en el voleibol

Para desarrollar la investigación científica de entrenamiento deportivo aplicada al voleibol, fue de mucha importancia el extenso trabajo bibliográfico de búsqueda y procesamiento de información científica que nos permitió desarrollar una evaluación y encontrar posibles soluciones a los problemas que se presentaron.

Desarrollar esta investigación respecto al voleibol requirió de una buena organización, y procesamiento de información basados en el entrenamiento deportivo de equipos en conjunto. Por ende durante la búsqueda de información científica se desarrollaron los siguientes aspectos:

- La consulta bibliográfica se inició en centros de documentación y bibliotecas. La consulta se realizó mediante libros específicos adquiridos desde España, también revistas especializadas del ente Federativo del voleibol Azuayo. También se consultó en tesis académicos referentes al tema.
- Las fuentes de información de gran ayuda fue el uso del internet y mediante la comunicación con especialistas de diversas partes, lo que permitió hacer de mucho más y mejor profesionalismo nuestro trabajo investigativo.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

También para mejor organización de la información y procesar de la mejor manera se desarrolló el uso de las fichas bibliográficas y las fichas de contenido.

Las fichas bibliográficas: En donde expresamos el título de la obra de donde se adquirió la información, editorial, año, y páginas.

Las fichas de contenidos: Representa los resúmenes del contenido de un texto, en donde refleja las ideas más importantes indicando las páginas donde se puede encontrar.

2.1.2 Instrumentos de la Investigación Científica

Los instrumentos de la investigación se desarrollaron mediante las técnicas investigativas tanto cualitativa como cuantitativa. Dentro de las técnicas cualitativas abarca: Las encuestas, la experimentación y la observación.

Dentro de las técnicas cuantitativas abarca: La estadística, y los Test

Técnicas cualitativas

- **Encuestas:** Instrumentos científicamente diseñados que permiten medir estados de opinión y criterios.
- **Experimentación:** Permiten poner a prueba los modelos teóricos confeccionados. Mediante el ensayo y el error nos permite llegar a conclusiones más objetivas.
- **Observación:** Es el único método de la psicología, estimando que el resto de los métodos como la charla, las conferencias, análisis, etc. Solo completan y puntualizan las observaciones.

Técnicas cuantitativas

- **Estadística:** Ciencia referente a la recolección, análisis e interpretación de datos.
- **Test:** Instrumento o técnicas utilizado para obtener una información.

2.1.3 Descripción de las actividades realizadas

El 22 de Septiembre del año lectivo 2010-2011, fueron determinantes en la aplicación de la propuesta, ya para la fecha de la aprobación del esquema de tesis, estuvieron ya diseñadas las actividades concernientes a la difusión del proyecto en el plantel. Lo cual se obtuvo un permiso por parte de la rectora del plantel para trabajar con los alumnos que participarán en el campeonato

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

intercolegial de voleibol. Luego se comunicó a cada curso que conforma la categoría intermedia; es decir, décimo de básica y cuartos cursos desarrollando pequeñas exposiciones de invitación y motivación para el proyecto.

En la siguiente semana el día 27 de Septiembre se realizó una preselección en donde asistieron 28 alumnos y así fue como se pudo contar con 14 jóvenes la mayoría seleccionados del año anterior dispuestos a formar parte del proceso de la investigación y a conformar la selección de voleibol.

A partir de la primera semana de Octubre comenzamos a desarrollar la composición corporal (Peso, y Estatura), los diversos test de medición junto con su evaluación en el siguiente orden:

- Test de fuerza máxima
- Test de fuerza resistencia del tren inferior y superior
- Test de fuerza explosiva del tren inferior
- Test de velocidad de desplazamiento
- Test de velocidad de reacción
- Test de flexibilidad del tronco
- Test de coordinación dinámica general

Luego continuando con el desarrollo de tesis, en el siguiente se desarrolló ciertas variables y técnicas de investigación. Ya para finales del mes de Noviembre se pudo concluir con todas las variables y técnicas de investigación.

2.1.4 Cineantropometría, composición corporal

Medición de peso corporal y estatura

El peso corporal se toma en una balanza digital y luego debe haber comprobado su total validez, el deportista se pesa semi-desnudo y al subir a la balanza digital adopta la posición con los pies con sus puntas separadas, la vista paralela al piso y las manos en posición supina.

A continuación la estatura se mide con ayuda de una pared, y una cinta métrica señalando al inicio un metro desde el piso. Luego se coloca el deportista con las manos pegadas a los muslos de espaldas a la pared con la mirada paralela al piso.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombres	Posición	Peso (lbs)	Estatura(cm)
Edison Durán	punta	125	1.70
Jhonathan Guzñay	punta	124	1.70
Santiago Picón	servidor	127	1.71
Jefferson Astudillo	opuesto	108	1.68
Franklin Urgiles	servidor	92	1.64
Cristian Guanuche	punta	147	1.69
Kevin Campos	medio	152	1.71
Sebastián Orellana	medio	130	1.81
Diego Chuquisala	opuesto	128	1.65
Telmo Romero	líbero	130	1.62
Roberto Durán	punta	125	1.69
Santiago Valverde	punta	132	1.70
Boris Castro	medio	142	1.76
Marco Picón	líbero	124	1.59
PROMEDIO TOTAL		128	1.69

Tabla # 1

Elaboración: CR/ME

05/10/2010



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.1.5 LOS TEST FÍSICOS

Test de Fuerza explosiva tren inferior (salto vertical)



Su principal propósito es medir la fuerza explosiva de la musculatura del tren inferior.

Posición: El atleta se colocará de pie lateral a la pared a 30cm.

Ejecución: El brazo que se encuentra del lado de la pared realizará una extensión máxima manteniendo los talones pegados al suelo, luego se marca en la pared con tiza. Se anota la altura del atleta, luego sin balancearse salta lo más alto posible y con el brazo en extensión imprime una nueva marca en la pared.

Material:

- Metro o cinta métrica
- Un trozo de tiza

Resultado: Se repite 3 veces y el mejor de los 3 resultados obtenidos es registrado y anotado.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

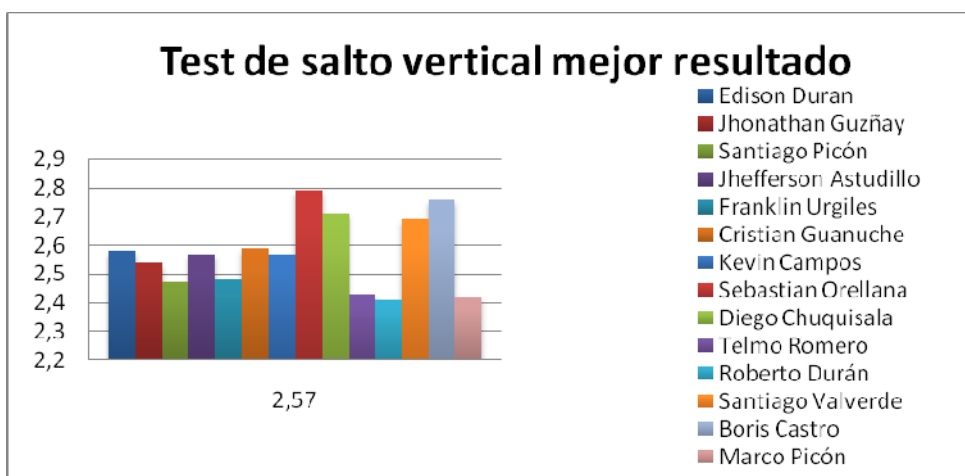
Test de salto vertical							
	Nombres	Edad	Posición	Altura	1er resultado	2do resultado	3er resultado
1	Edison Durán	15	punta	2,09 m	2,57 m	2,57 m	2,58 m
2	Jhonathan Guzñay	15	punta	2,10 m	2,52 m	2,54 m	2,53 m
3	Santiago Pinkon	15	servidor	2,11 m	2,46 m	2,47 m	2,46 m
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	2,10 m	2,50 m	2,51 m	2,57 m
5	Franklin Urgiles	15	servidor	2,06 m	2,48 m	2,47 m	2,43 m
6	Cristian Guanuche	15	punta	2,19 m	2,59 m	2,53 m	2,55m
7	Kevin Campos	14	medio	2,18 m	2,55 m	2,54 m	2,57m
8	Sebastian Orellana	15	medio	2,24 m	2,78 m	2,77 m	2,79 m
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	2,15 m	2,71 m	2,70 m	2,71 m
10	Telmo Romero	15	libero	2,07 m	2, 43 m	2,42 m	2,41 m
11	Roberto Durán	15	punta	2,06 m	2,40 m	2,41 m	2,40 m
12	Santiago Valverde	15	punta	2,04 m	2,65 m	2,64 m	2,69 m
13	Boris castro	15	medio	2,17 m	2,72 m	2,76 m	2,74 m
14	Marco Pinkon	14	libero	2,05 m	2,42 m	2,41 m	2,42 m

tabla # 2

Elaboración: CR/ME

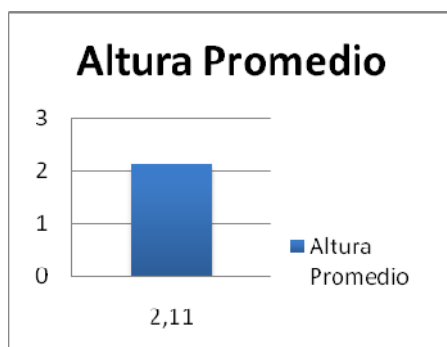
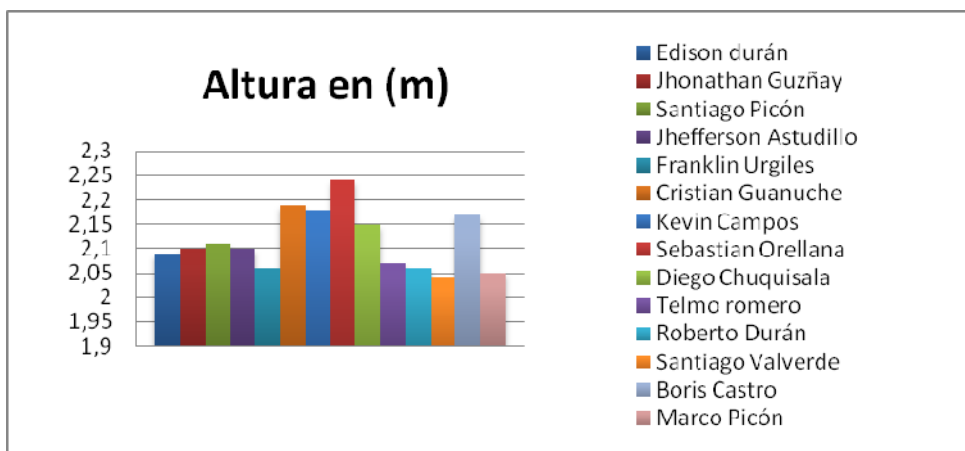
07/10/2010

ANÁLISIS DEL RESULTADO





UNIVERSIDAD DE CUENCA



Test de Fuerza explosiva tren inferior (salto Horizontal)

Su principal objetivo es medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

Posición: El atleta permanecerá erguido con los pies paralelo, los dedos de los pies detrás de la línea de partida.

Ejecución: Doblar las rodillas levantando los brazos hacia delante horizontalmente. Impulsarse acompañado de un balanceo de brazos, saltar lo más lejos posible y caer con los pies juntos sin perder el equilibrio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Material:

- Un trozo de tiza
- Una cinta métrica

Resultado: El mejor de los dos resultados obtenidos se registrará en cm.

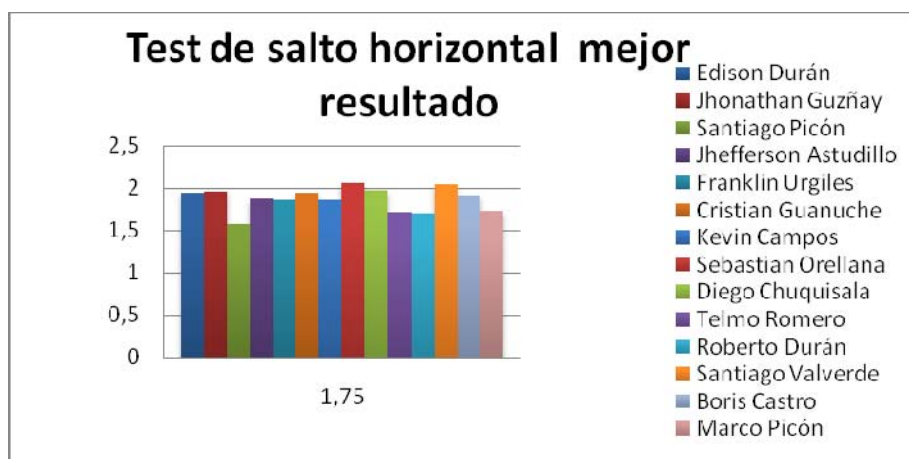
Test de salto de longitud sin carrera					
	Nombres	Edad	Posición	1er resultado	2do resultado
1	Edison Durán	15	punta	1,93 m	1,95 m
2	Jhonathan Guzñay	15	punta	1,95 m	1,96 m
3	Santiago Pinkon	15	servidor	1,57 m	1,56 m
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	1,86 m	1,88 m
5	Franklin Urgiles	15	servidor	1,86 m	1,84 m
6	Cristian Guanuche	15	punta	1,92 m	1,95 m
7	Kevin Campos	14	medio	1,85 m	1,86 m
8	Sebastian Orellana	15	medio	2,05 m	2,06 m
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	1,98 m	1,96 m
10	Telmo Romero	15	líbero	1,72 m	1,70 m
11	Roberto Durán	15	punta	1,70 m	1,69 m
12	Santiago Valverde	15	punta	2,04 m	2,03 m
13	Boris castro	15	medio	1,91 m	1,90 m
14	Marco Pinkon	14	líbero	1,73 m	1,70m

tabla # 3

Elaboración: CR/ME

07/10/2010

ANÁLISIS DEL RESULTADO



AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Test de fuerza resistencia del tren superior (flexión de brazos)



El propósito de este test es valorar la resistencia muscular del tren superior.

Posición: El atleta estará suspendido de la barra fija. El agarre se realiza con las palmas de la mano mirando hacia delante y con una separación igual a la anchura de los hombros, el cuerpo quedará totalmente extendido.

Ejecución: A la señal del entrenador, el atleta flexionará los brazos elevando el cuerpo hasta superar con la barbilla a la barra fija. A continuación volverá a la posición inicial.

Material:

- Peso corporal

Resultado: Se registrará el número de tracciones (elevación y descenso), durante un tiempo de 30 segundos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

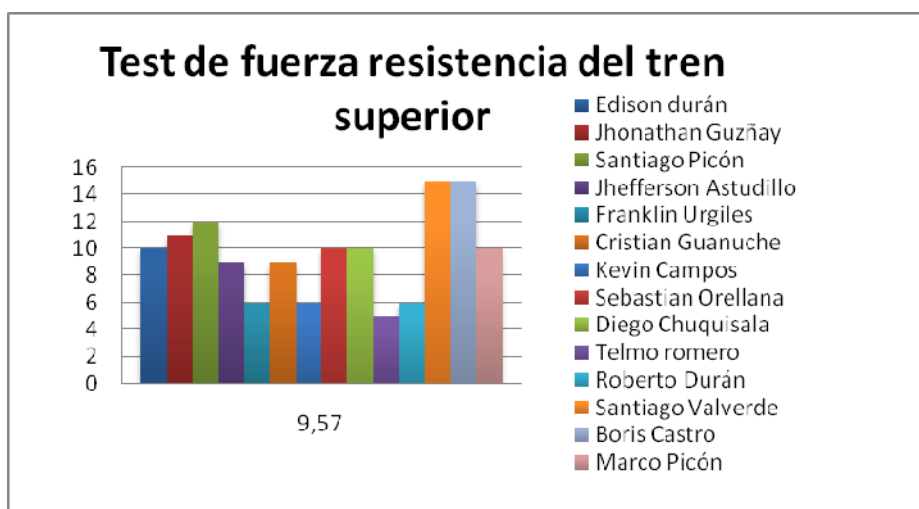
TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN SUPERIOR				
Nombres	Edad	Posición	Test de flexión de brazos sobre barra fija tiempo 30'	
1	Edison Durán	15	punta	10 repeticiones
2	Jhonathan Guzñay	15	punta	11 repeticiones
3	Santiago Pinkon	15	servidor	12 repeticiones
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	9 repeticiones
5	Franklin Urgiles	15	servidor	6 repeticiones
6	Cristian Guanuche	15	punta	9 repeticiones
7	Kevin Campos	14	medio	6 repeticiones
8	Sebastian Orellana	15	medio	10 repeticiones
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	10 repeticiones
10	Telmo Romero	15	líbero	5 repeticiones
11	Roberto Durán	15	punta	6 repeticiones
12	Santiago Valverde	15	punta	15 repeticiones
13	Boris castro	15	medio	15 repeticiones
14	Marco Pinkon	14	líbero	10 repeticiones

tabla # 4

Elaboración: CR/ME

08/10/2010

ANÁLISIS DEL RESULTADO



Test de fuerza resistencia del tren inferior (flexión y extensión pierna izquierda y derecha)

El propósito de este test es medir la fuerza resistencia de los músculos extensores de la pierna.

Posición: El sujeto se colocará de pie, de forma lateral a una pared, y elevará el brazo cercano a la misma hasta tocar con la mano, el punto más elevado posible, en este punto el entrenador señalará una línea horizontal.

Ejecución: El deportista flexionará levemente la cadera de la pierna más alejada a la pared, manteniendo el equilibrio con la pierna de apoyo. A

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

aproximadamente 20 cm detrás del atleta se colocará conos o una cuerda situada de forma perpendicular a la pared a una altura que corresponderá con la distancia que existe entre la superficie del suelo y la altura del borde inferior de la rótula.

Material:

- Conos
- Pared
- Cronómetro

Resultado: Se anotará el número de veces que se realiza el ejercicio completo (flexión - extensión) durante un tiempo de 10 segundos.

TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN INFERIOR pierna izquierda					
	<i>Nombres</i>	<i>Edad</i>	<i>Posición</i>	<i>Test de Flexión extensión del tren inferior tiempo 10'</i>	
1	Edison Durán	15	punta	3 repeticiones	
2	Jhonathan Guñay	15	punta	2 repeticiones	
3	Santiago Pinkon	15	servidor	4 repeticiones	
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	3 repeticiones	
5	Franklin Urgiles	15	servidor	3 repeticiones	
6	Cristian Guanuche	15	punta	5 repeticiones	
7	Kevin Campos	14	medio	2 repeticiones	
8	Sebastian Orellana	15	medio	6 repeticiones	
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	2 repeticiones	
10	Telmo Romero	15	líbero	2 repeticiones	
11	Roberto Durán	15	punta	3 repeticiones	
12	Santiago Valverde	15	punta	3 repeticiones	
13	Boris castro	15	medio	2 repeticiones	
14	Marco Pinkon	14	líbero	4 repeticiones	

tabla # 5

Elaboración: CR/ME

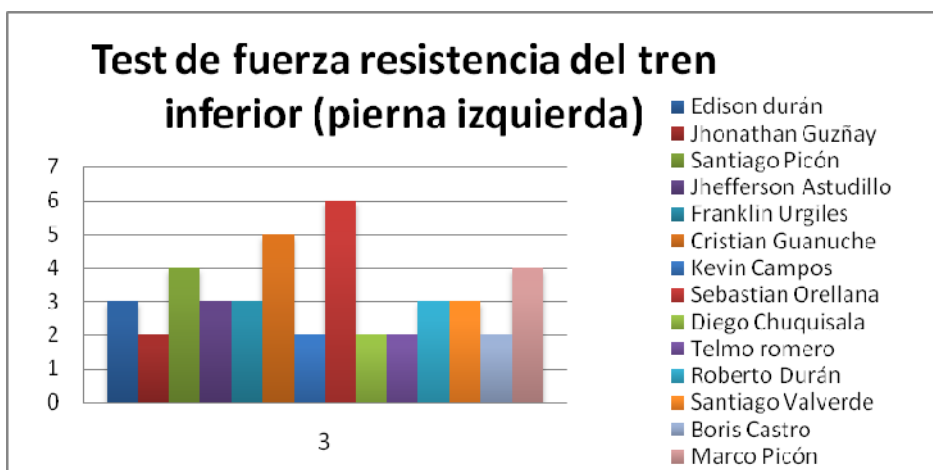
11/10/2010

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



ANÁLISIS DEL RESULTADO



TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN INFERIOR: pierna derecha				
	Nombres	Edad	Posición	Test de Flexión extensión del tren inferior tiempo 10□
1	Edison Durán	15	Punta	5 repeticiones
2	Jhonathan Guzñay	15	Punta	4 repeticiones
3	Santiago Picón	15	Servidor	6 repeticiones
4	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	4 repeticiones
5	Franklin Urgiles	15	Servidor	5 repeticiones
6	Cristian Guanuche	15	Punta	6 repeticiones
7	Kevin Campos	14	Central	5 repeticiones
8	Sebastián Orellana	15	Central	7 repeticiones
9	Diego Chuquisala	15	Opuesto	4 repeticiones
10	Telmo Romero	15	Líbero	5 repeticiones
11	Roberto Durán	15	Punta	4 repeticiones
12	Santiago Valverde	15	Punta	6 repeticiones
13	Boris Castro	15	Central	5 repeticiones
14	Marco Picón	14	Líbero	5 repeticiones

AUTORES:
 XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
 STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

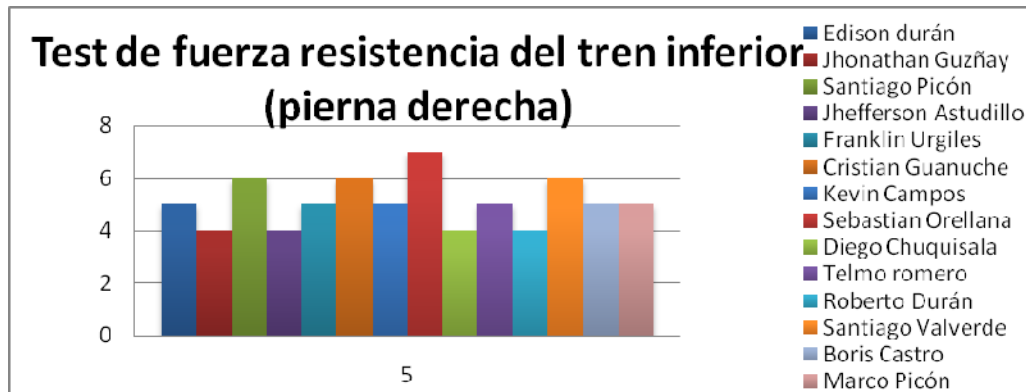


Tabla#6

Elaboración: CR/ME

11/10/2010

ANÁLISIS DEL RESULTADO



Test de Fuerza máxima (sentadilla o squat)



El propósito de este test es medir la fuerza máxima del tren inferior.

Posición: El atleta estará de pie y levantará a su compañero de espaldas.

Ejecución: A la señal del entrenador, el atleta realizará flexión completa de piernas manteniendo en todo momento la espalda recta. Una vez llegada a la flexión máxima volverá con extensión de rodillas a la posición inicial.

Material:

- Barra
- Discos

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Resultado: Se anotará el peso que el ejecutante es capaz de elevar en una sola repetición completa.

ANÁLISIS DEL RESULTADO

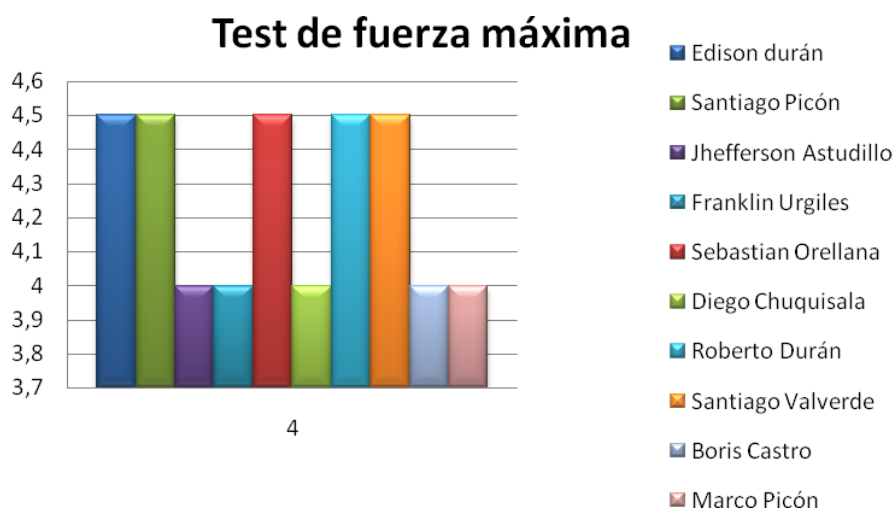
TEST DE FUERZA MAXIMA				
	Nombres	Edad	Posición	Sentadilla o Squat
1	Edison Durán	15	Punta	4.5kg
2	Santiago Picón	15	Servidor	4.5kg
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	4kg
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	4kg
5	Sebastián Orellana	15	Central	4.5kg
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	4kg
7	Roberto Durán	15	Punta	4.5kg
8	Santiago Valverde	15	Punta	4.5kg
9	Boris Castro	15	Central	4kg
10	Maro Picón	14	Líbero	4kg

Tabla-07

15/10/2010

Elaboración CR/ME

ANÁLISIS DEL RESULTADO



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Test de Velocidad de desplazamiento 10X15 metros



Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento del deportista.

Posición: El atleta se colocará detrás de la línea de salida, en posición de salida alta y en dirección hacia la línea situada a 15 metros de distancia.

Ejecución: A la señal del entrenador el atleta correrá lo más rápido posible hacia la siguiente línea detrás del cono, luego regresará hacia la posición inicial.

Material:

- Dos conos
- Cronómetro

Resultado: El atleta deberá realizar cinco recorridos (ida y vuelta), se anotará el tiempo total recorrido.

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANÁLISIS DEL RESULTADO

TEST DE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO				
PRUEBA DE VELOCIDAD				
	Nombres	Edad	Posición	DE 10 X 15 m, 5 recorridos ida y vuelta 0 menor tiempo posible
1	Edison Durán	15	punta	1'03"
2	Jhonathan Guzñay	15	punta	1'07"
3	Santiago Pinkon	15	servidor	1'01"
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	1'06"
5	Franklin Urgiles	15	servidor	1'05"
6	Cristian Guanuche	15	punta	1'07"
7	Kevin Campos	14	medio	1'12"
8	Sebastian Orellana	15	medio	1'04"
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	1'01"
10	Telmo Romero	15	líbero	1'07"
11	Roberto Durán	15	punta	1'05"
12	Santiago Valverde	15	punta	60"
13	Boris castro	15	medio	1'01"
14	Marco Pinkon	14	líbero	58"

tabla # 7

Elaboración: CR/ME

12/10/2010

Test de Velocidad de reacción Litwin



El objetivo de esta prueba consiste en medir la velocidad de reacción del sujeto.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Posición: El atleta se colocará de pie con el tronco recto y de espaldas a la línea de salida. A 2,40 m de la primera línea existirá otra línea paralela a esta, y una tercera línea paralela a las dos anteriores, estará a 6 metros de la primera línea. Sobre esta última línea se colocará tres conos separados a 1,5 metros entre ellos.

Ejecución: A la señal del entrenador el atleta gira 180° lo más rápido posible y dirigirse hacia los conos. En el momento en que el atleta pasa por la línea situada a 2,40 m de la salida, el entrenador le gritará el cono indicado a la cual debe dirigirse el atleta.

Material:

- Tres conos
- Cronómetro
- Cinta métrica

Resultado: Se realizará cuatro intentos y se sumará el tiempo de las cuatro tentativas.

ANÁLISIS DEL RESULTADO

TEST DE VELOCIDAD DE REACCIÓN				LITWIN
	Nombres	Edad	Posición	4 INTENTOS = SUMAR A TIEMPOS
1	Edison Durán	15	punta	3"58+3"11+3"36= 10" 05
2	Jhonathan Guzñay	15	punta	3"26+3"32+3"09=9"67
3	Santiago Pinkon	15	servidor	3"20+3"10+3"04=9"34
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	3"26+3"32+3"09= 9"67
5	Franklin Urgiles	15	servidor	3"48+3"99+3"38=10"85
6	Cristian Guanuche	15	punta	3"40+3"64+3"53=10"67
7	Kevin Campos	14	medio	3"96+3"94+3"39=11"29
8	Sebastian Orellana	15	medio	3"02+3"05+3"03=9"01
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	3"76+4"07+3"60=11"43
10	Telmo Romero	15	libero	3"05+3"06+3"04=9"15
11	Roberto Durán	15	punta	3"30+3"40+3"60=10"30
12	Santiago Valverde	15	punta	3"82+4"72+3"79=12"33
13	Boris castro	15	medio	3"48+3"21+3"65=10"34
14	Marco Pinkon	14	libero	3"04+3"+3"01=9"05

tabla # 8

Elaboración: CR/ME

13/10/2010

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Test de Flexibilidad (Flexión de tronco delante desde posición de pie)



Su objetivo es medir la movilidad estática de la cadera y columna lumbar.

Posición: El atleta se colocará de pie en un banco sueco. Las piernas permanecerán totalmente extendidas y los pies juntos y ajustados a un borde extremo del banco, junto al medidor.

Ejecución: A la indicación del entrenador o examinador, el atleta realizará una flexión extrema del tronco hacia delante (lentamente y sin impulso), asimismo extenderá los brazos y manos todo lo posible hacia abajo durante 2 segundos.

Material:

- Banco sueco
- Cronómetro

Resultado: Se registrará la marca alcanzada en la posición final. Si la señal coincide con la línea de apoyo de los pies, la marca será negativa. Y supera la línea será positiva.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

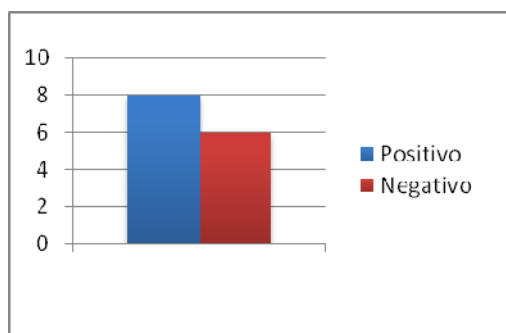
TEST DE FLEXIBILIDAD				
Tiempo 2''				
	<i>Nombres</i>	<i>Edad</i>	<i>Posición</i>	
1	Edison Durán	15	punta	NEGATIVO
2	Jhonathan Guzñay	15	punta	POSITIVO
3	Santiago Pinkon	15	servidor	NEGATIVO
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto	NEGATIVO
5	Franklin Urgiles	15	servidor	NEGATIVO
6	Cristian Guanuche	15	punta	POSITIVO
7	Kevin Campos	14	medio	POSITIVO
8	Sebastian Orellana	15	medio	POSITIVO
9	Diego Chuquisala	15	opuesto	NEGATIVO
10	Telmo Romero	15	líbero	POSITIVO
11	Roberto Durán	15	punta	POSITIVO
12	Santiago Valverde	15	punta	POSITIVO
13	Boris castro	15	medio	NEGATIVO
14	Marco Pinkon	14	líbero	POSITIVO

tabla # 9

Elaboración: CR/ME

14/10/2010

ANÁLISIS DEL RESULTADO



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Test de coordinación dinámica general



Su principal objetivo es medir la coordinación dinámica global del deportista.

Posición: El atleta se colocará en posición erguida con los pies juntos, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y las manos sostienen por los extremos una cuerda de 60 cm de longitud.

Ejecución: A la indicación del entrenador o examinador, el atleta deberá saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltar y guardando el equilibrio.

Material:

- Cuerda de 60 cm

Resultado: Se realizará 5 repeticiones penalizándose toda tentativa en la que la cuerda se suelte al saltar, si se roza con los pies, o si al caer descomponen la postura y no se está en equilibrio.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

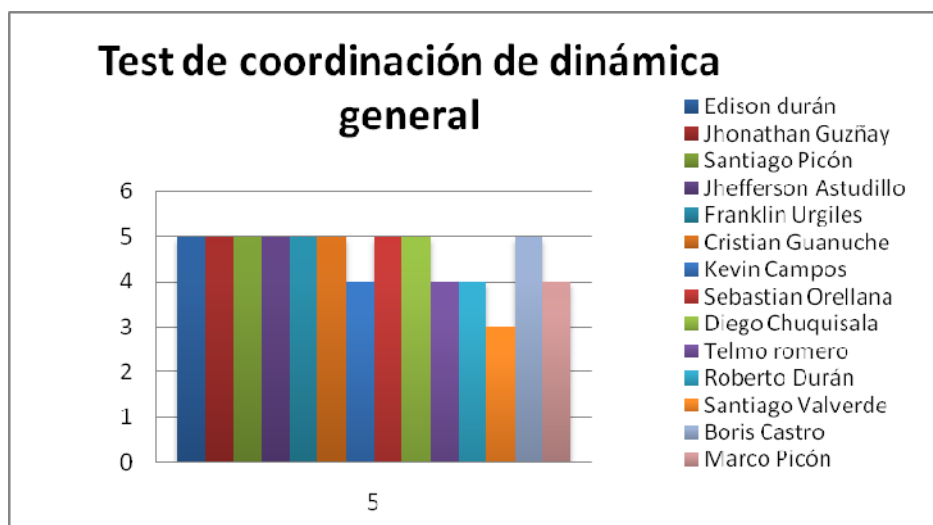
TEST DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL					
	Nombres	Edad	Posición		5 REPETICIONES
1	Edison Durán	15	punta		5
2	Jhonathan Guzñay	15	punta		5
3	Santiago Pinkon	15	servidor		5
4	Jefferson Astudillo	15	opuesto		5
5	Franklin Urgiles	15	servidor		5
6	Cristian Guanuche	15	punta		5
7	Kevin Campos	14	medio		4
8	Sebastian Orellana	15	medio		5
9	Diego Chuquisala	15	opuesto		5
10	Telmo Romero	15	libero		4
11	Roberto Durán	15	punta		4
12	Santiago Valverde	15	punta		3
13	Boris castro	15	medio		5
14	Marco Pinkon	14	libero		4

tabla # 10

Elaboración: CR/ME

15/10/2010

ANÁLISIS DEL RESULTADO



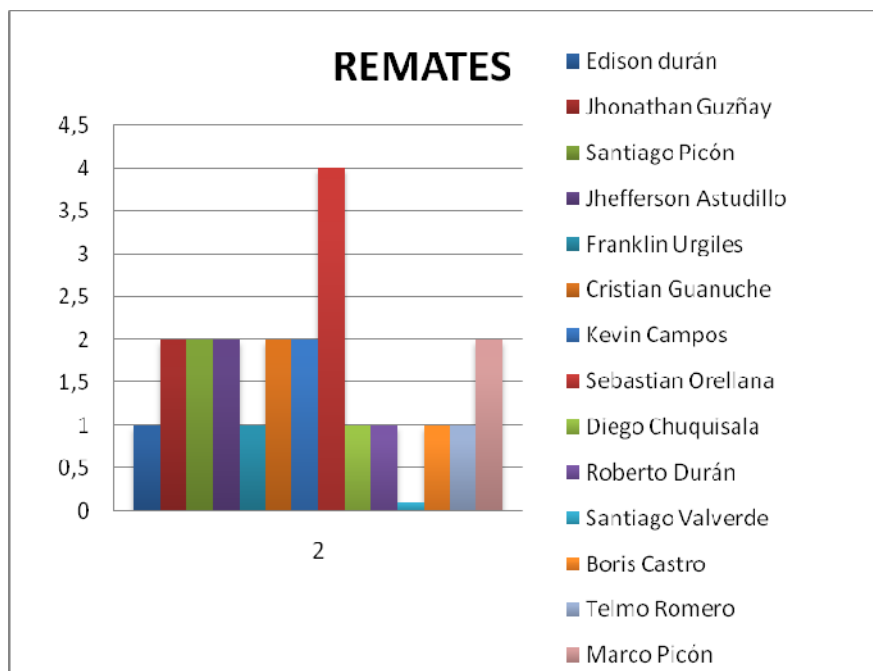
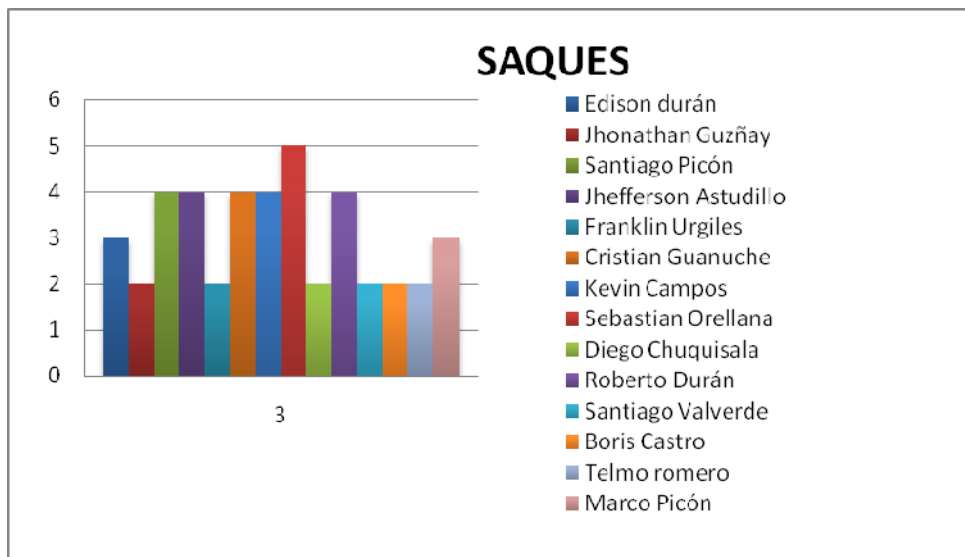
2.1.5 TEST TÉCNICO

El test técnico fue desarrollado el 18 de Octubre del 2010, el cual estaba conformado de una tabla en donde se pudo verificar los aciertos de cada

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

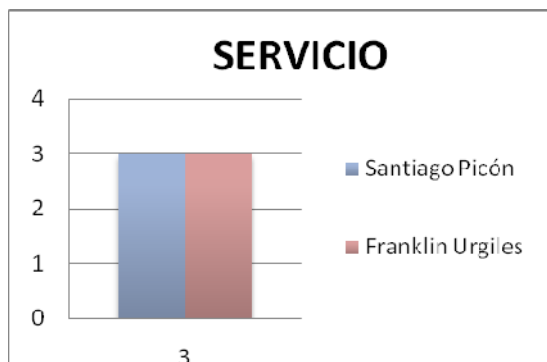
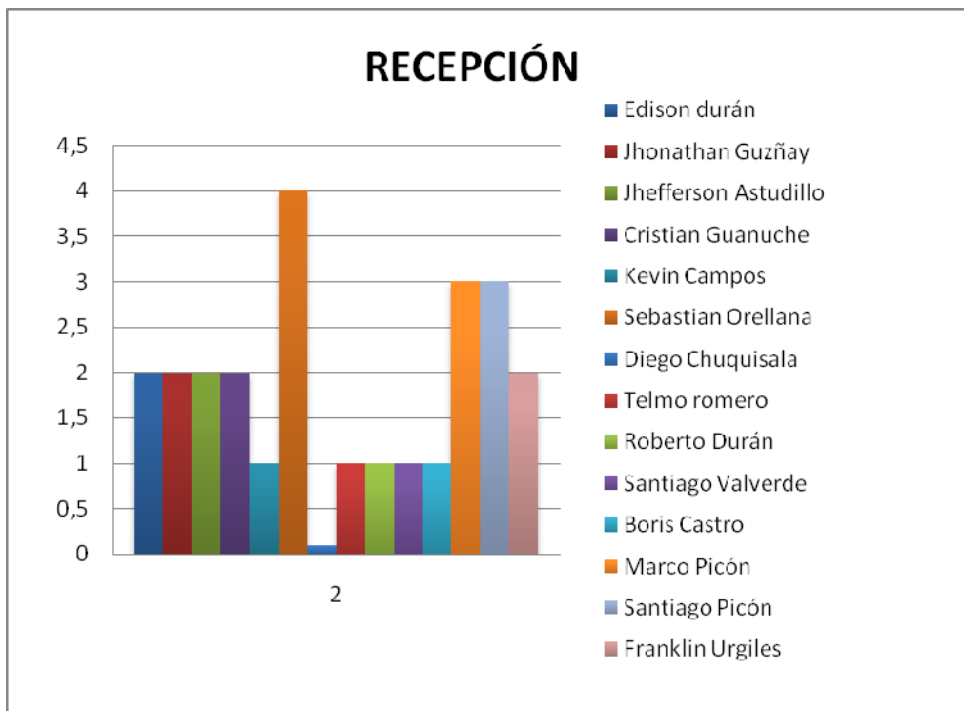


ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS



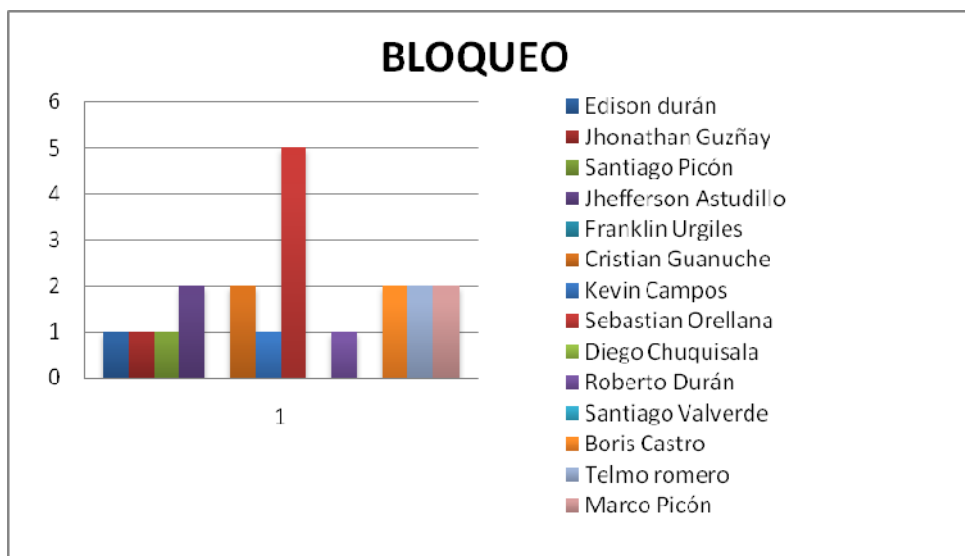
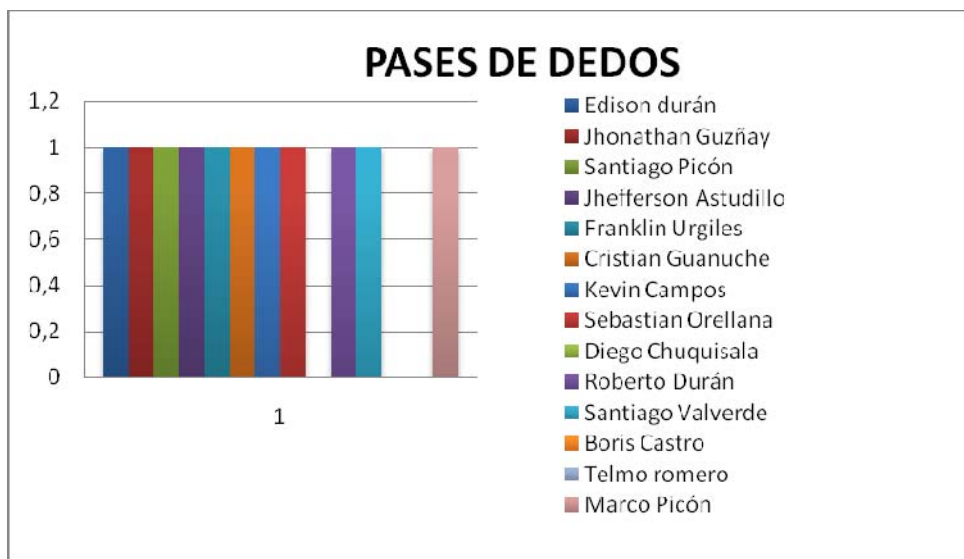


UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA



2.1.6 TEST TÁCTICO

El test táctico fue desarrollado el 25 de Octubre del 2010 con su nombre y puesto en el que juega, el cual consta de 7 preguntas.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.



TEST TÁCTICO

Nombre:

Puesto:

1.- ¿La táctica se define como?

- a) Habilidades técnicas
- b) Solución de un problema definido por la situación momentánea del juego mediante sistemas, métodos y técnicas que el equipo empleará para cumplir sus objetivos defensivos y ofensivos.
- c) Conjunto de ejercicios dirigidos a desarrollar las capacidades motrices es del atleta.

2.- La clasificación de la táctica se divide en

- a) Individual, grupal, y colectiva
- b) Individual y colectiva
- c) A y b son correctas

3.- Los sistemas defensivos son

- a) Sistema 3-1-2, Sistema 3-2-1, Sistema 2-0-4, Sistema 2-1-3
- b) Sistema 3-0-3, Sistema 2-2-3, sistema 3-3-4, Sistema 3-0-3
- c) Sistema 3-1-2, Sistema 3-2-1, Sistema 2-0-4, Sistema 3-1-2

4.- Los sistemas ofensivos son

- a) 4x2, 5x1,6x0
- b) 4x2,6x2
- c) a y b son correctas

5.- Las permutas son

- a) Un intercambio de posiciones entre jugadores de la misma línea
- b) Un intercambio de posiciones de zagueros
- c) Un intercambio de servidores

6.- Las penetraciones son

- a) La entrada o incorporación de un jugador procedente de la segunda línea o zona de zaguero a primera línea.
- b) La entrada del líbero a zona de ataque

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

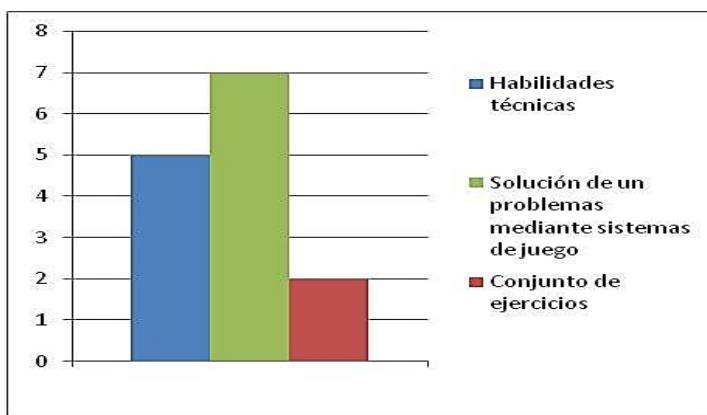
c) a y b son incorrectas

7.- Ponga 4 sistemas de estructura formal para la recepción del saque

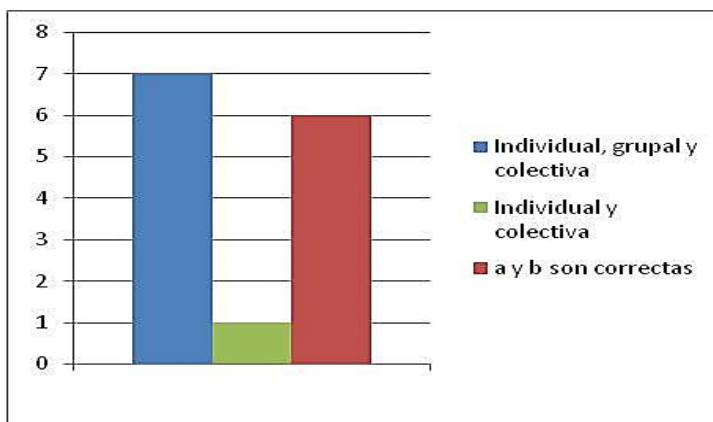
- a) En W
- b) En U
- c) En triángulo
- d) Ninguna de las anteriores

ESTADÍSTICA DE LOS RESULTADOS

1.- ¿La táctica se define como?

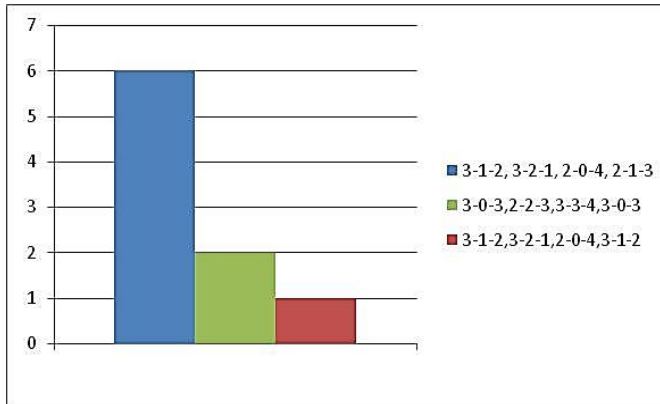


2.- La clasificación de la táctica se divide como:

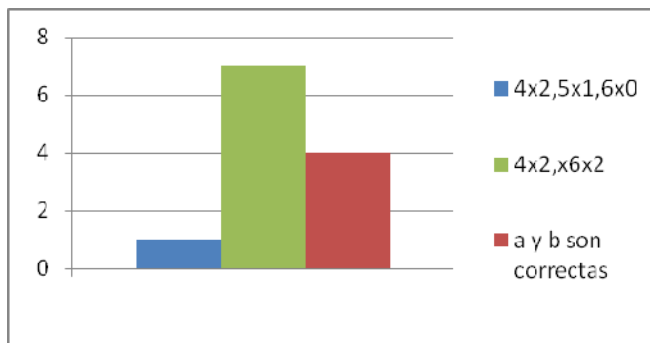




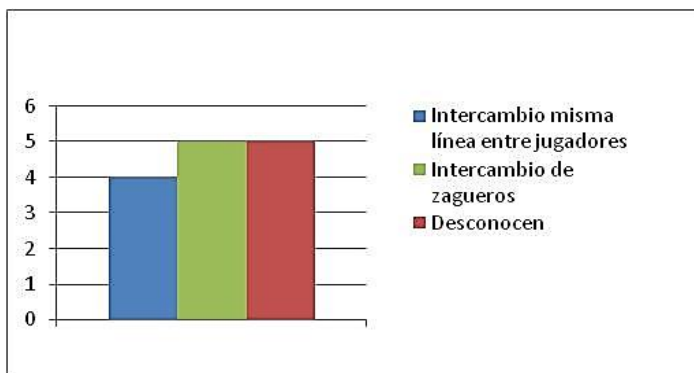
3.- Los sistemas defensivos son:



4.- Los sistemas ofensivos son:

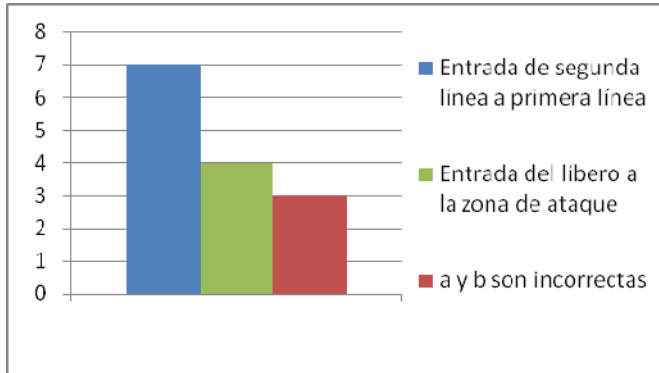


5.- Las permutas son:

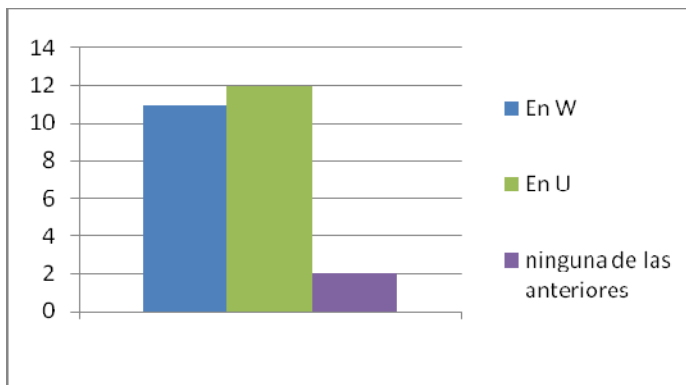




6.- Las penetraciones son:



7.- Selección de los sistemas estructurales para la recepción:





2.1.7 TEST PSICOLÓGICO

El test Psicológico fue desarrollado el 28 de Octubre del 2010 con su nombre, edad y puesto en el que juega, el cual consta de 4 preguntas.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.

TEST PSICOLÓGICO APLICADO A VOLEIBOLISTAS VARONES CATEGORIA INTERMEDIA EDADES 14 – 15 AÑOS

Nombre:

Edad:

Puesto:

1.- Test de los 10 deseos

Describa 10 deseos para su vida deportiva y escoja uno de ellos explicando los motivos o razones por el que le parece más importante.

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)
- j)

2.- Test de motivo deportivo de D.S.Butt

Responda a las preguntas marcando sí o no. Si considera que en alguna pregunta, la respuesta es algunas veces responde sí.

¿Durante los últimos meses, mientras prácticas, entrenas o compites, te has sentido?

Proposiciones.

1. Indiferente y cansado si___ no__

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 2. Decidido a ser el primero. si__ no__
3. Emocionado. si__ no__
4. Como queriendo ayudar a otros a mejorar. si__ no__
5. Lleno de alegría. si__ no__
6. Irritable sin razón alguna. si__ no__
7. Como si ganar fuese importante para ti. si__ no__
8. Como parte de lo muy amigable hacia el grupo. si__ no__
9. Impulsivo. si__ no__
10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tú. si__ no__
11. Más feliz que nunca. si__ no__
12. Culpable por hacerlo mejor. si__ no__
13. Poderoso. si__ no__
14. Muy nervioso. si__ no__
15. Complacido porque alguien lo hizo bien. si__ no__
16. Que estabas haciendo más de lo que podías. si__ no__
17. Que querías llorar. si__ no__
18. Con deseos de votar a alguien. si__ no__
19. Más interesado en tu deporte que en otra cosa. si__ no__
20. Disgustado porque no ganaste. si__ no__
21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo. si__ no__
22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en el camino (Golpearlo o Empujarlo) si__ no__
23. Tú has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti. si__ no__
24. Como si los otros hubieran obtenido más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa) si__ no__
25. Como para felicitar a alguien que lo hizo bien. si__ no__

3.- Test de temperamento

A continuación encontrara usted un conjunto de proposiciones que refieren a diversas formas de actuar, debiera responder cada una tomando en consideración sus propias características, para ello utilizará la siguiente forma de expresión.

Muy característico en mi, característico en mi, indeciso, poco característico en mi, nada característico en mi.

Proposiciones.

- 1. Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente e inicio otra.....
2. Me ofendo con facilidad.....
3. Hablo poco, me gusta hablar en voz baja y despacio.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 4. Ante el fracaso suelo desconsolarme.....
- 5. Mi estado de ánimo habitual es vivo.....
- 6. Soy inestable.....
- 7. no suelo gastar mis fuerzas en vano.....
- 8. Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo.....
- 9. Capto rápidamente lo nuevo.....
- 10. Me impaciento con facilidad.....
- 11. En ocasiones llego a ser indolente.....
- 12. Mi hacer característico es triste y apesadumbrado.....
- 13. Me caracterizo por hablar claro y rápido.....

- 14. Frecuentemente soy brusco en el trato con las demás personas.....
- 15. Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables e imprevistas.....
- 16. Casi siempre me siento mal cuando estoy en un ambiente desconocido.....

- 17. Me inquieto constantemente por conocer algo nuevo.....
- 18. Soy bullicioso.....
- 19. Sufro por motivos sin importar lo que frena mi actividad.....
- 20. Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad.....

4.- Test de rendimiento psicológico

Marque con una cruz en cada posición la selección que usted considere sobre la fuerza y debilidades que posee.

Para ello tenga en cuenta la escala: Siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca.

Proposiciones.

- 1. Me veo más que un perdedor que como un ganador.-----
- 2. Me enojo y me frustro en la competencia.-----
- 3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competencia.-----
-

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4. Antes de competir no me veo rindiendo perfectamente.-----
5. Estoy altamente motivado para rendir lo mejor que pueda.-----
6. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competencia.-----
7. Soy un peleador positivo durante la competencia.-----
8. Creo en mi mismo como jugador.-----
9. Me pongo nervioso o miedoso en la competición.-----
10. Parece que mi cabeza se acelera a 100 KM por horas durante los momentos críticos de la competición.-----
11. Practico lentamente mis habilidades físicas.-----
12. Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho.-----
13. Puedo disfrutar de la competencia aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.-
14. Me digo cosas negativas durante la competencia.-----
15. Pierdo la confianza rápidamente.-----
16. Las equivocaciones me llegan a sentir y pensar negativamente.-----
17. Puedo borrar emociones que interfieran y volverme a encontrar.-----
18. La visualización en mi deporte es fácil.-----
19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar frecuentemente.-----
20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.-----
21. Yo hago el 100% de esfuerzo cuando juego y sin importarme nada. -----
22. Puedo rendir en el pico máximo de mi tarea.-----
23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competencia.-----
24. Mi mente se aleja del partido durante la competencia.-----
25. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles durante la competencia.-----
26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial.-----
27. Entreno con alta intensidad positiva.-----
28. Puedo cambiar de estado emocional negativo o positivo por medio del control mental.-----
29. Soy un competidor con fortaleza mental.-----
30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.-----
31. Mientras juego me muestro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.-----
32. Uso imágenes durante el juego que me ayudan a jugar mejor.-----

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

33. Me aburro y me agoto.-----
34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.-----
35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena aptitud.-----
36. Yo proyecto la imagen de un luchador confiado.-----
37. Puedo mantenerme calmado durante la competencia, cuando estoy confundido con problemas.-----
38. Mi concentración se rompe fácilmente.-----
39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente.-----
40. Me despierto por las mañanas y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.-----
41. Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.-----
42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.-----

TEST DE D.S BUTT DE MOTIVACIÓN

En el test D.S. BUTT se aplicó para determinar los niveles de motivación en los atletas investigados, se define 5 variables, siendo estas:

- Conflicto.
- Cooperación ,
- Suficiencia.
- Rivalidad
- Agresividad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En las variables las preguntas responden como a continuación se presentan:

Preguntas (1, 6, 12,14 y 17) a la variable **conflicto**.

Preguntas (2, 7, 10,20 y 24) a la variable **rivalidad**.

Preguntas (3, 11, 16,19 y 23) a la variable **suficiencia**.

Preguntas (4, 8, 15,21 y 25) a la variable **cooperación**

Preguntas (5, 9, 13,18 y 22) a la variable **agresividad**.

Sistema de evaluación: Cada respuesta equivale a un punto, para hallar el resultado final se suman los puntos alcanzados en cada una de las respuestas.

Los resultados que se contabilizan son los positivos, excepto en la variable conflicto.

RESULTADOS GENERALES

Bajo Nivel Motivacional = (-12 puntos)

Medio Nivel Motivacional = (de 12 a 14 Puntos)

Alto Nivel Motivacional = (15 o más puntos)

TEST DE TEMPERAMENTO

En el test CTT, de temperamento, responden todas a los temperamentos:

- Sanguíneo.
- Colérico.
- Flemático.
- Melancólico.

En los temperamentos las preguntas responden como a continuación se expone:

Preguntas (1, 5, 9, 13,17) responden al temperamento **sanguíneo**.

Preguntas (2, 6, 10, 14,18) responden al temperamento **colérico**.

Preguntas (3,7,11,15, 19) responden al temperamento **flemático**.

Preguntas (4,8,12,16,20) responden al temperamento **melancólico**.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

SISTEMA DE EVALUACION

Este test presenta una escala de valores donde:

- Muy característico en mi 5 puntos
- Característico en mi 4 puntos
- Indeciso 3 puntos
- Poco característico en mi 2 puntos
- Nada característico en mi 1 punto
-

Para la evaluación de la misma se suman los valores de las preguntas mencionadas anteriormente de acuerdo a la respuesta dada por el sujeto y la suma total del temperamento que más puntos obtenga es el que predomina.

TEST DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

El test de rendimiento psicológico el cual consta de 42 preguntas, evalúa 7 áreas de habilidades mentales, cada una de las cuales, responde a 6 ítems, los cuales aparecen en un orden de sucesión.

No.	Nombre del área	Ítems incluidos en el área.					
1	Auto confianza.	1	8	15	22	29	36
2	Energía negativa	2	9	16	23	30	37
3	Control de la atención.	3	10	17	24	31	38
4	Control visual de la imagen.	4	11	18	25	32	39
5	Nivel motivacional.	5	12	19	26	33	40
6	Energía positiva.	6	13	20	27	34	41
7	Control de la actividad.	7	14	21	28	35	42

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

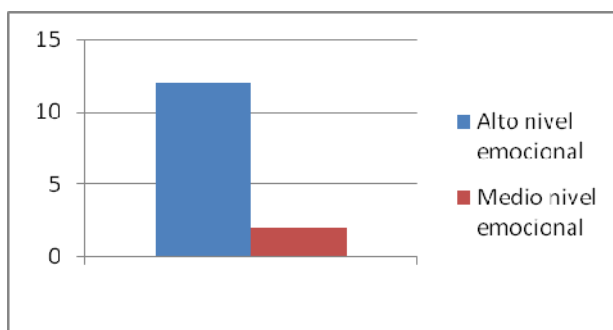
Evaluación de diagnóstico	Intervalos de puntos	
a) Necesita atención especial (NA)	De 6	A 19
b) Necesita tiempo para mejorar (TM)	De 20	A 25
c) Posee habilidades excelentes (E).	De 26	A 30

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST MOTIVOS DE BUTT.														
Nombres	Edad	Posición	Conflictos		Rivalidad		Suficiencia		Agresividad		Cooperación		Total	
			Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Evaluación
1 Edison Durán	15	punta	4	S	2	N	4	S	1	N	5	S	16	Alto nivel emocional
2 Jhonathan Guzñay	15	punta	4	S	2	N	4	S	1	N	4	S	15	Alto nivel emocional
3 Santiago Pinkon	15	servidor	4	S	2	S	5	S	1	N	5	S	17	Alto nivel emocional
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	4	S	3	S	4	S	3	S	5	S	19	Alto nivel emocional
5 Franklin Urgiles	15	servidor	5	S	2	N	4	S	1	N	5	S	17	Alto nivel emocional
6 Cristian Guanuche	15	punta	4	S	2	S	4	S	3	S	5	S	18	Alto nivel emocional
7 Kevin Campos	14	medio	4	S	3	S	4	S	3	S	3	N	17	Alto nivel emocional
8 Sebastian Orellana	15	medio	4	S	2	N	3	N	1	N	5	S	15	Alto nivel emocional
9 Diego Chuquisala	15	opuesto	4	S	3	S	2	N	1	N	3	N	13	Medio nivel emocional
10 Telmo Romero	15	libero	3	S	4	S	5	S	2	N	5	S	19	Alto nivel emocional
11 Roberto Durán	15	punta	3	S	3	S	4	S	1	N	5	N	16	Alto nivel emocional
12 Santiago Valverde	15	punta	3	S	2	N	3	N	1	N	5	S	14	Medio nivel emocional
13 Boris castro	15	medio	3	S	3	S	2	N	4	S	4	S	16	Alto nivel emocional
14 Marco Pinkon	14	libero	3	S	5	S	4	S	1	S	3	S	16	Alto nivel emocional
Total			52		38		52		24		62			
X			4		3		4		2		4			

tabla # 12

Elaboración: CR/ME

26/10/2010

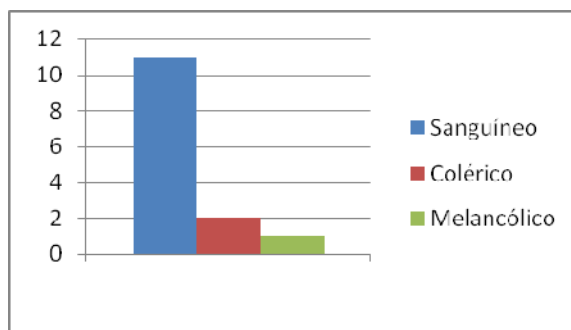


AUTORES:
 XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
 STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST TEMPERAMENTO.							
Nombres	Edad	Posición	Tipos de				Temperamentos predominantes
			Sanguíneo	Colérico	Flemático	Melancólico	
1 Edison Durán	15	punta	19	10	16	14	Sanguíneo
2 Jhonathan Guzñay	15	punta	17	13	16	12	Sanguíneo
3 Santiago Pinkon	15	servidor	20	10	14	16	Sanguíneo
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	18	13	15	12	Sanguíneo
5 Franklin Urgiles	15	servidor	18	8	10	10	Sanguíneo
6 Cristian Guanuche	15	punta	15	10	11	14	Sanguíneo
7 Kevin Campos	14	medio	12	11	11	15	Melancólico
8 Sebastian Orellana	15	medio	14	10	14	8	Sanguíneo
9 Diego Chuquisala	15	opuesto	15	8	7	11	Sanguíneo
10 Telmo Romero	15	libero	17	12	17	11	Sanguíneo
11 Roberto Durán	15	punta	20	12	11	16	Sanguíneo
12 Santiago Valverde	15	punta	25	9	13	9	Sanguíneo
13 Boris castro	15	medio	25	10	18	17	Colérico
14 Marco Pinkon	14	libero	18	11	10	9	Colérico
Total			253	147	183	174	
X			18	10	13	12	Sanguíneo
tabla # 13			Elaboración: CR/ME				26/10/2010





UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO												
Nombres	Edad	Posición	Ítems									
			Auto confianza		Energía negativa		Control de la atención		Control visual de la imagen		Nivel motivacion al.	
			Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.
1 Edison Durán	15	punta	27	E	17	NA	13	NA	23	TM	21	TM
2 Jhonathan Guzfay	15	punta	20	TM	14	NA	11	NA	16	NA	19	NA
3 Santiago Picón	15	servidor	22	TM	13	NA	8	NA	22	TM	23	TM
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	16	NA	19	NA	19	NA	15	NA	24	TM
5 Franklin Urgiles	15	servidor	22	TM	17	NA	11	NA	20	TM	22	TM
6 Cristian Guanuche	15	punta	23	TM	15	NA	12	NA	19	NA	21	TM
7 Kevin Campos	14	medio	21	TM	16	NA	14	NA	19	NA	25	TM
8 Sebastian Orellana	15	medio	21	TM	12	NA	16	NA	17	NA	18	NA
9 Diego Chuquisala	15	opuesto	22	TM	16	NA	14	NA	19	NA	21	TM
10 Telmo Romero	15	libero	25	TM	25	TM	21	TM	22	TM	20	TM
11 Roberto Durán	15	punta	21	TM	15	NA	18	NA	16	NA	21	TM
12 Santiago Valverde	15	punta	20	TM	13	NA	6	NA	15	NA	20	TM
13 Boris castro	15	medio	20	TM	22	TM	17	NA	11	NA	23	TM
14 Marco Picón	14	libero	18	NA	16	NA	11	NA	22	TM	23	TM
Total			298		230		191		256		301	
X			21		16		14		18		21	

tabla # 14

Elaboración: CR/ME

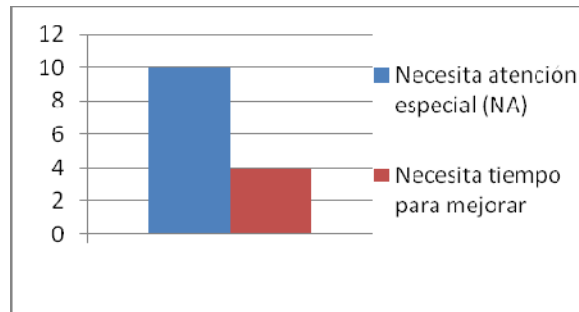
Nivel motivacion al.		Energía positiva		Control de la aptitud			Índice general.	
Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.
TM	21	TM	25	TM	26	E	21,71428571	TM
NA	19	NA	23	TM	20	TM	17,57142857	NA
TM	23	TM	22	TM	26	E	19,42857143	NA
NA	24	TM	22	TM	22	TM	19,57142857	NA
TM	22	TM	18	NA	22	TM	18,85714286	NA
NA	21	TM	26	E	24	TM	20	TM
NA	25	TM	22	TM	18	NA	19,28571429	NA
NA	18	NA	23	TM	23	TM	18,57142857	NA
NA	21	TM	21	TM	20	TM	19	NA
TM	20	TM	22	TM	22	TM	22,42857143	TM
NA	21	TM	20	TM	20	TM	18,71428571	NA
NA	20	TM	25	TM	22	TM	17,28571429	NA
NA	23	TM	15	NA	16	NA	17,71428571	NA
TM	23	TM	26	E	26	E	20,28571429	TM
	301		310		307		270,4285714	
	21		22		22		19 NA	

26/10/2010

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



2.1.8 TEST TEÓRICO

El test teórico fue desarrollado el 29 de Octubre del 2010 con su nombre y puesto en el que juega, el cual consta de 21 preguntas.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.

TEST TEORICO

Nombre:

Puesto:

1.- **¿En cuántos sets se divide un partido de Voleibol?**

- a) En tres sets por partido
- b) Dos tiempos de 45 minutos
- c) El que primero llegue a tres sets, con un máximo de cinco.
- d) Cinco sets

2.- **Una pista de voleibol mide:**

- a) 18X9
- b) 20X10
- c) 28X15
- d) 6X6

3.- **Las sustituciones de los jugadores o los tiempos muertos pueden ser solicitados:**

- a) Sólo por el entrenador del equipo
- b) Sólo por el capitán del equipo
- c) Por el entrenador o cualquier jugador

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

d) Por el entrenador o el capitán

4.- Un equipo anota un punto:

- a) Cuando el equipo contrario comete una falta
- b) Cuando el equipo contrario recibe un castigo
- c) Cuando el balón toca la pista del equipo contrario sin haber cometido ninguna falta el primer equipo.
- d) Todas las respuestas son correctas

5.- Un set lo gana:

- a) El equipo que primero anota 25 puntos (excepto en el 5º y decisivo set, que se juega a 15 puntos) con ventaja mínima de dos puntos.
- b) El equipo que primero anota 21 puntos (excepto en el 5º y decisivo set, que se juega a 15 puntos con diferencia de dos)
- c) Cuando se acabe el tiempo, el equipo que tenga más puntos en ese momento
- d) El equipo que tenga el servicio en ese set

6.- Un partido lo gana:

- a) El equipo que gana 5 sets
- b) El equipo que gana 4 sets.
- c) El equipo que gana 3 sets
- d) El equipo que juega en casa

7.- Antes del encuentro, el primer árbitro realiza un sorteo para decidir quién realiza el primer saque y los lados de la pista que van a ocupar los equipos en el primer set. Entonces:

- a) El ganador del sorteo elige: ENTRE el derecho a sacar o recibir
- b) El ganador del sorteo elige el color de las camisetas

8.- La rotación se produce:

- a) En el sentido de las agujas del reloj.
- b) En el sentido contrario a las agujas del reloj.
- c) Es indiferente el sentido de la rotación.
- d) El equipo que tiene el servicio en el sentido de las agujas del reloj y el equipo que recibe en el sentido contrario.

9.- El jugador que realiza el saque

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- a) Tiene tiempo ilimitado.
- b) Tiene 10 segundos para realizar el saque.
- c) Deber realizar el saque en cuanto el árbitro toque el silbato.
- d) Tiene 8 segundos para realizar el servicio

10.- ¿Qué significa que un árbitro muestre las tarjetas roja y amarilla juntas?

- a) Castigo por conducta grosera.
- b) Punto para el equipo contrario.
- c) No significa nada, pues el color de las tarjetas es rosa y fucsia.
- d) Descalificación, el jugador debe abandonar el área de control durante el resto del encuentro sin más consecuencias.

11.- Se sancionará falta de "Red" cuando:

- a) Un jugador toca la red
- b) El balón es lanzado contra la red y ocasiona que toque a un adversario
- c) Todas son falsas
- d) Un jugador toca los postes después de golpear el balón

12.- El líbero:

- a) Puede reemplazar a cualquier jugador zaguero sin pedir permiso al árbitro
- b) Puede reemplazar a cualquier jugador sin pedir permiso al árbitro
- c) Puede reemplazar a cualquier jugador pidiendo permiso al árbitro
- d) Puede sustituir a un jugador cansado durante el resto del set

13.- Las camisetas de los jugadores:

- a) Deben estar numeradas del 1 al 18
- b) Deben estar numeradas del 1 al 21
- c) Pueden llevar cualquier número por debajo de 100
- d) Deben estar numeradas del 1 al 15

14.- Un jugador pisa la línea de fondo en el momento de realizar el servicio

- a) Es válido, ya que la línea de fondo no es parte del terreno de juego

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Se pita nulo y se repite la jugada.
- c) El jugador es sancionado con tarjeta amarilla.
- d) Se pita falta en saque y el equipo pierde el saque

15.- Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente se produce una falta

- a) se pueden poner en cualquier posición
- b) si se produce una falta porque los jugadores deben estar en su sitio correspondiente a la rotación
- c) si produce falta pero no es punta para ningún equipo

16.- Que pasa si el jugador se apoya en la red al momento de pasar el balón

- a) no pasa nada después de que no invada en otro campo
- b) solo el levantador puede tocar la red
- c) se produce una falta, nadie puede tocar la red

17.- Un mismo jugador puede tocar el balón dos veces seguidas

- a) si hasta 3 veces
- b) no solo una vez
- c) si solo 2 veces

18.- Un jugador zaguero puede atacar más allá de la línea de ataque

- a) no
- b) si pero no puede saltar
- c) no se

19.- Si un jugador remata y el otro equipo lo bloquee devolviéndolo al campo que pueden hacer

- a) ya es punto para el que bloquee
- b) se habilitan otros 3 toques
- c) A y B son cierta



20.- La red contiene dos varillas o antenas a ambos lados del campo para marcar los límites del ancho de campo

¿Puede la pelota tocar o rozar las varillas cuando la pasamos al campo contrario?

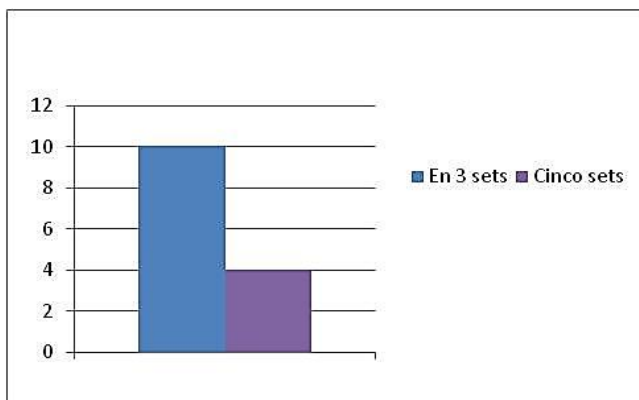
- a) Si, la pelota puede rozar la varilla si la trayectoria no cambia
- b) No, la pelota no puede ni rozar la varilla pero si puede pasar por encima de ella
- c) Si, la pelota puede tocar la varilla si cae dentro del campo contrario
- d) No, la pelota no puede tocarla, rozarla ni pasar por encima, solo entre ambas varillas

21.- La preparación del deportista se clasifica en

- a) Preparación física
- b) Preparación técnica
- c) Preparación táctica
- d) Preparación Psicológica
- e) Preparación teórica

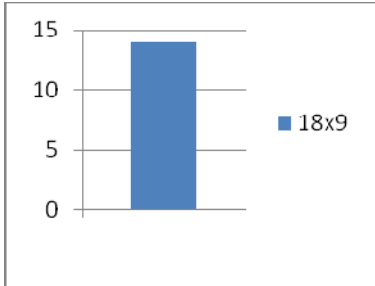
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- ¿En cuántos sets se divide un partido de voleibol?

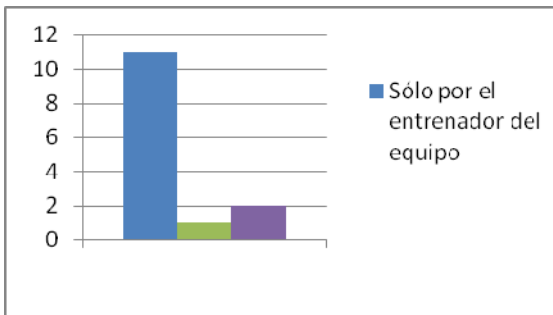




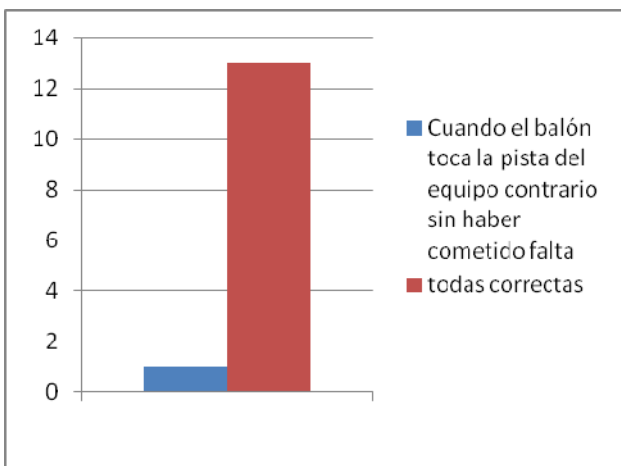
2.- Una pista de voleibol mide:



3.- Las sustituciones de los jugadores o los tiempos muertos pueden ser solicitados por:

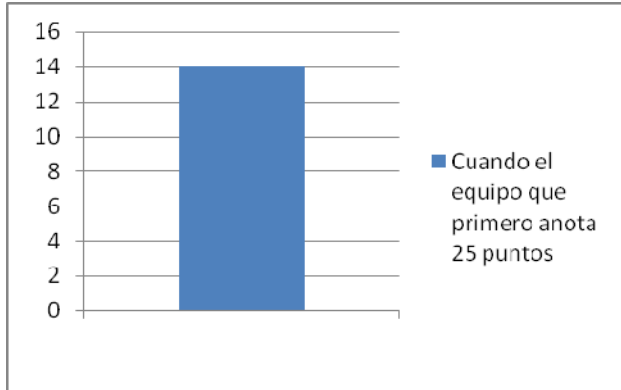


4.- Un equipo anota un punto

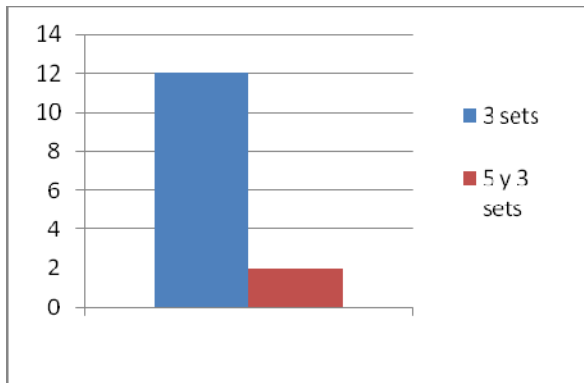




5.- Un set lo gana:



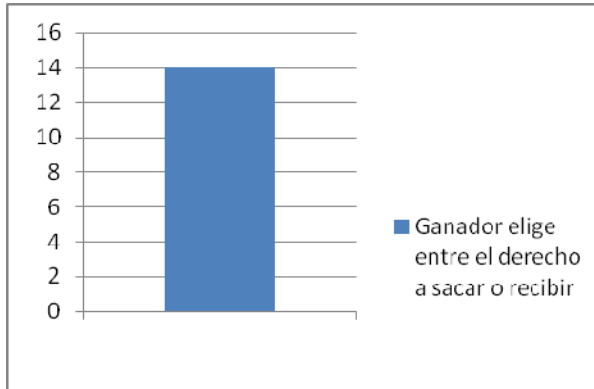
6.- Un partido lo gana:



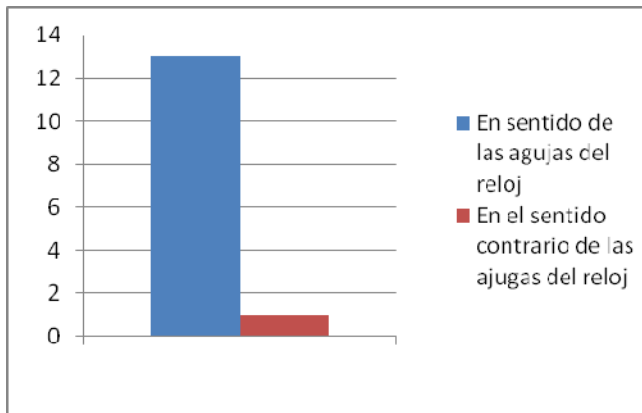


UNIVERSIDAD DE CUENCA

7.- Antes del encuentro el primer árbitro realiza un sorteo para decidir quién realiza el primer saque y los lados de la pista que van a ocupar los equipos en el primer set: Entonces:

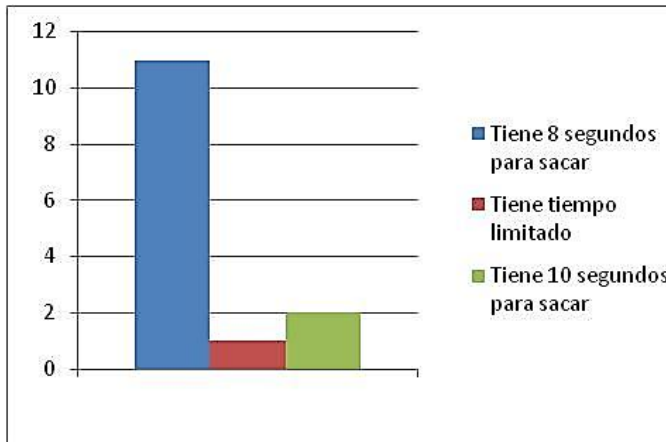


8.- La rotación se produce:

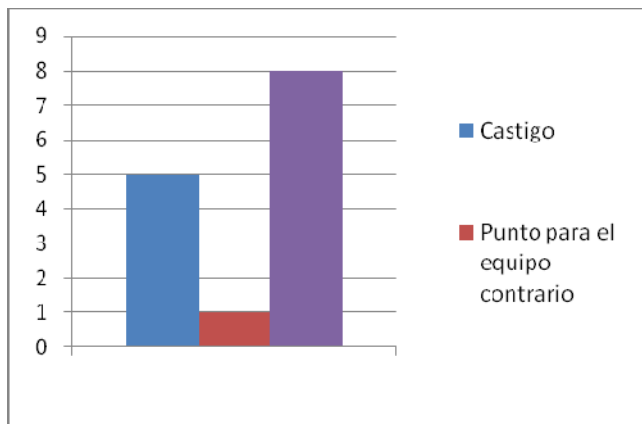




9.- El jugador que realiza el saque:



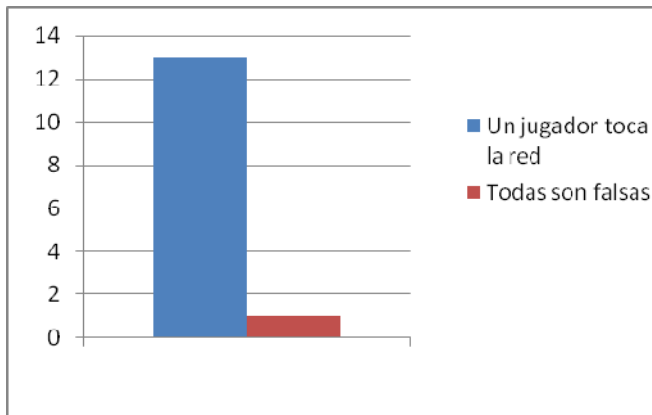
10.- ¿Qué significa que un árbitro muestre las tarjetas roja y amarilla juntas?



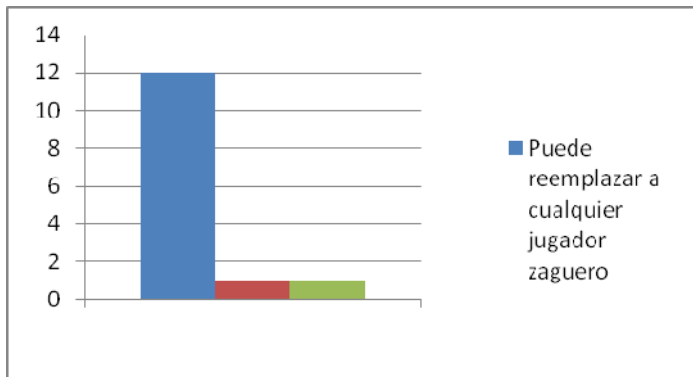
11.- Se sancionará falta de "Red" cuando:



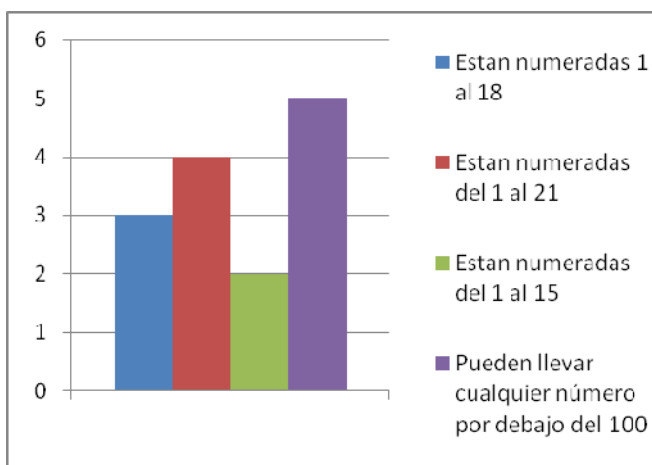
UNIVERSIDAD DE CUENCA



12.- El líbero



13.- Las camisetas de los jugadores.

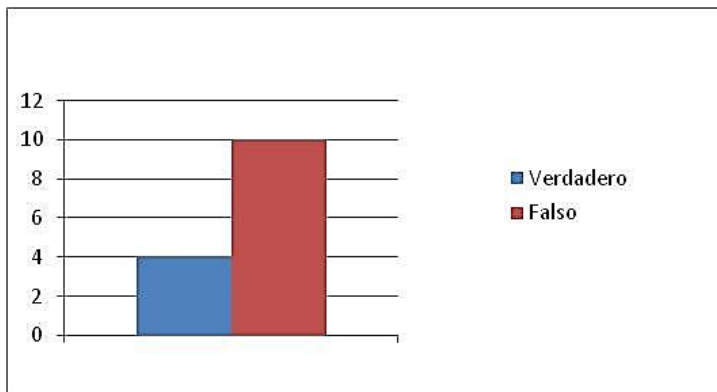


AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

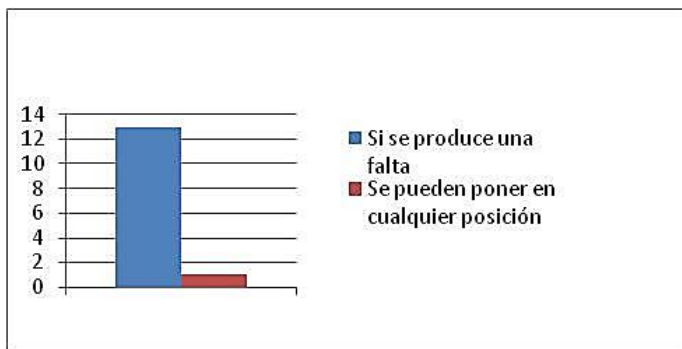


UNIVERSIDAD DE CUENCA

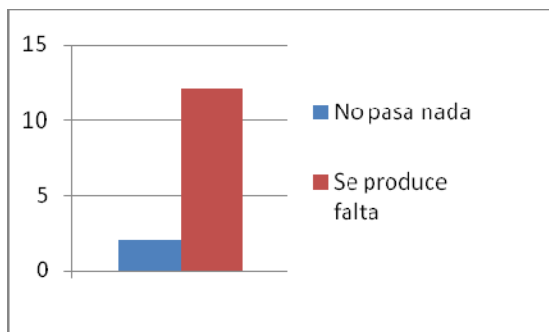
14.- ¿Un jugador pisa la línea de fondo en el momento de realizar el saque?



15.- ¿Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea que no está ajustada a la rotación correspondiente se produce una falta?



16.- ¿Qué pasa si un jugador se apoya en la red al momento de pasar el balón?

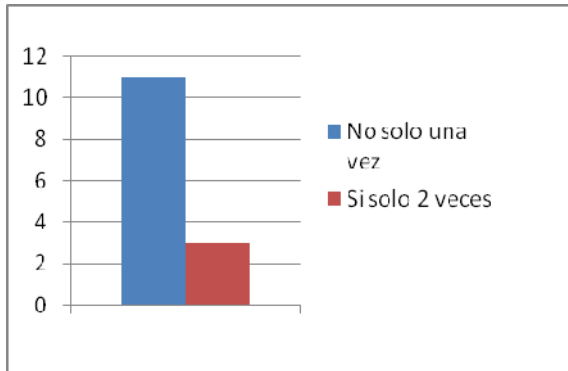


AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

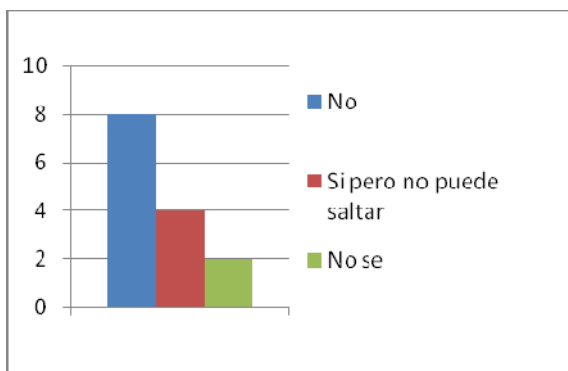


UNIVERSIDAD DE CUENCA

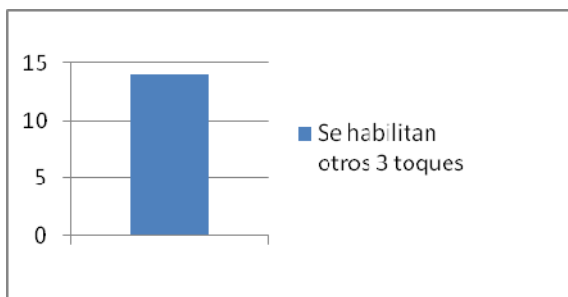
17.- ¿Un mismo jugador puede tocar el balón dos veces seguidas?



18.- ¿Un jugador zaguero puede atacar más allá de la línea de ataque?



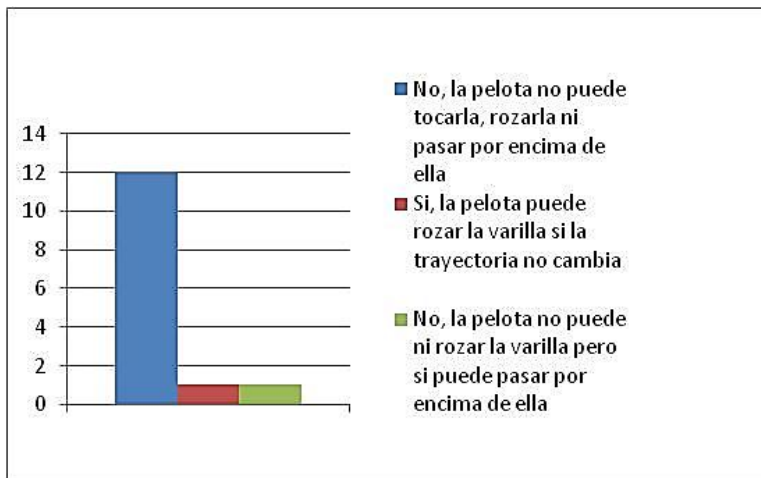
19.- Si un jugador remata y el otro equipo lo bloquea devolviéndolo al campo que pueden hacer:



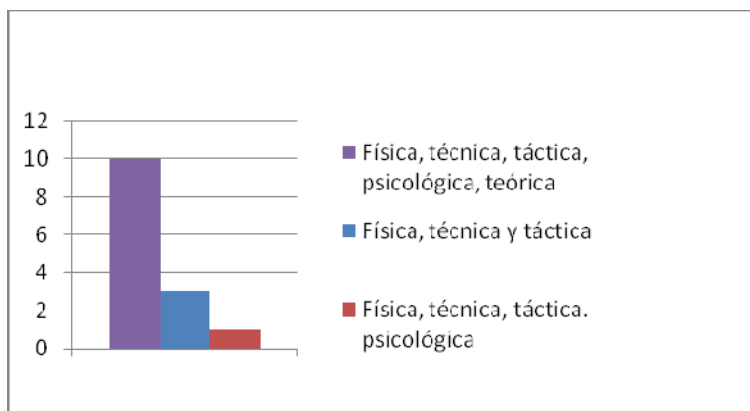


UNIVERSIDAD DE CUENCA

20.- La red contiene dos varillas o antenas, ¿Puede el balón tocar o rozar las antenas?



21.- La preparación del deportista se clasifican en:



2.1.9 TEST DEL PROGRAMA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El test del programa de entrenamiento deportivo fue desarrollado el 8 de Noviembre del 2010 con su nombre y puesto en el que juega, el cual consta de 7 preguntas.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



TEST DEL PROGRAMA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre:

Puesto:

1.- Los ciclos de entrenamiento deportivos se dividen en

- a) Macrociclo, mesociclo, microciclos, y sesión
- b) Macrociclo, mesociclo y sesión
- c) Ninguna de las anteriores

2.- Los períodos de entrenamiento se dividen en

- a) Periodo preparatorio, Competitivo, transitorio
- b) Periodo preparatorio, competitivo, sesión
- c) A y b son correctas

3.- Una sesión de entrenamiento se divide en

- a) Calentamiento, Parte principal, y regenerativo o vuelta a la calma
- b) Calentamiento, vuelta a la calma
- c) Calentamiento y Parte principal

4.- Conteste Verdadero o Falso lo siguiente

- a) La duración es el tiempo durante el cual el deportista trabaja, incluido el descanso. V (), F ()
- b) El volumen de entrenamiento se refiere a la calidad del trabajo q se impone el organismo V (), F ()
- c) La intensidad de entrenamiento hace referencia a la cantidad del trabajo impuesta por el organismo V (), F ()
- d) La densidad del entrenamiento es la pausa existente entre el trabajo y el calentamiento V (), F ()
- e) Descanso facilita la recuperación del deportista V (), F ()

5.- El período de transición dentro del plan de entrenamiento es:

- a) Entrenar la parte física
- b) Entrenar la parte técnica
- c) Entrenar la parte táctica
- d) Período de recuperación en los atletas.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

6.- El período preparatorio dentro del plan de entrenamiento es:

- a) Entrenar la parte física
- b) Entrenar la parte técnica
- c) Entrenar la parte táctica
- d) Período de recuperación en los atletas.

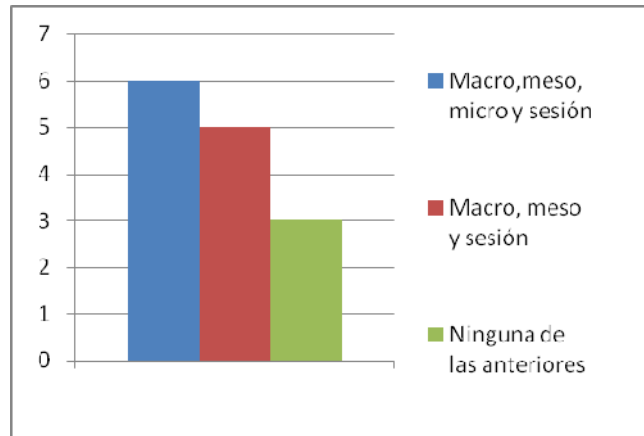
7.- El período competitivo dentro del plan de entrenamiento es:

- a) Entrenar la parte física
- b) Entrenar la parte técnica
- c) Entrenar la parte táctica
- d) Período de recuperación en los atletas.

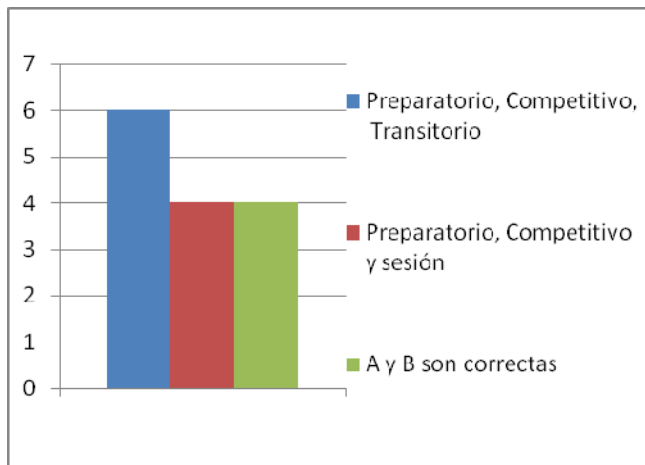


ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- Los ciclos de entrenamiento deportivos se dividen en:

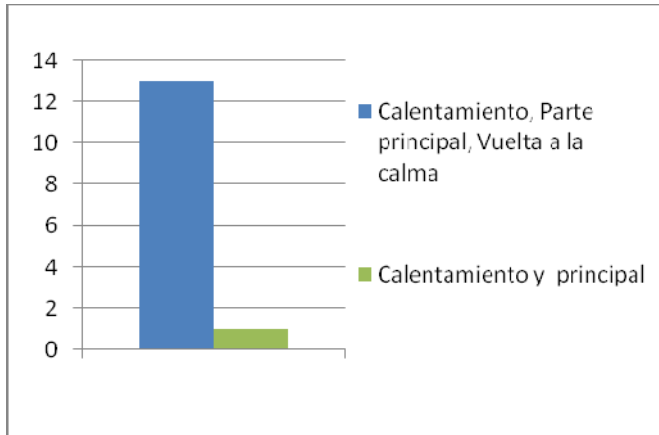


2.- Los períodos de entrenamiento se dividen en:





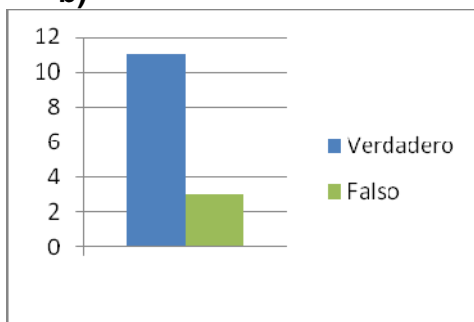
3.- Una sesión de entrenamiento se divide en:



4.- Conteste Verdadero o Falso lo siguiente:

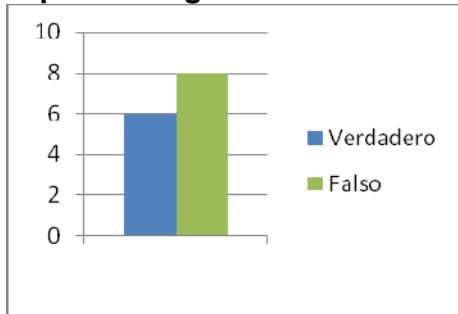
a) La duración es el tiempo durante el cual el deportista trabaja, incluido el descanso.

b)

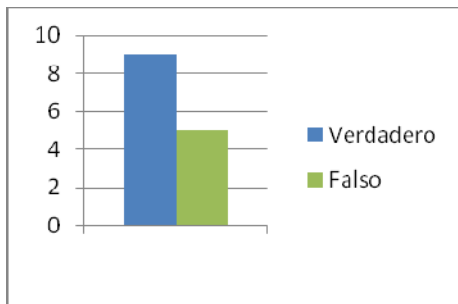




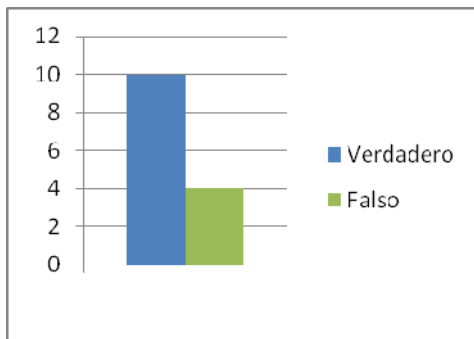
b) El volumen de entrenamiento se refiere a la calidad del trabajo que se impone el organismo



c) La intensidad de entrenamiento hace referencia a la cantidad del trabajo impuesta por el organismo

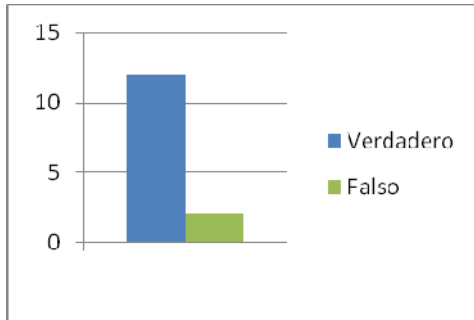


d) La densidad del entrenamiento es la pausa existente entre el trabajo y el calentamiento

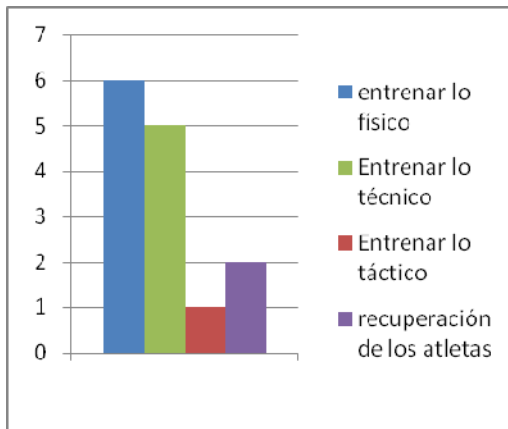




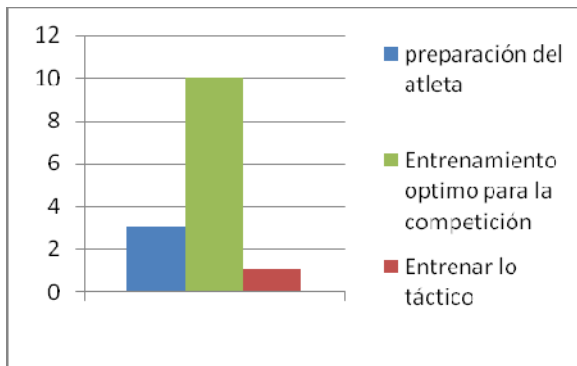
e) El Descanso facilita la recuperación del deportista



5.- El período de transición dentro del plan de entrenamiento es:

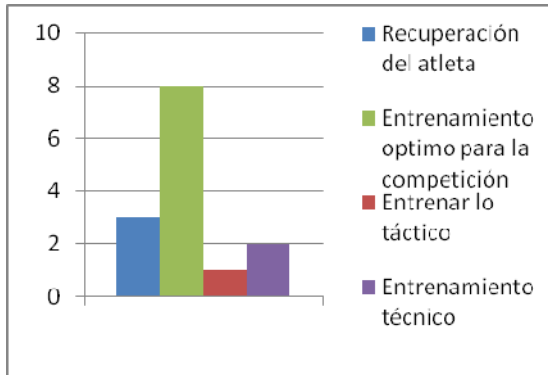


6.- El período preparatorio dentro del plan de entrenamiento es:





7.- El período competitivo dentro del plan de entrenamiento es:



2.1.10 TEST DE PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El test del programa de pedagogía del entrenamiento deportivo fue desarrollado el 10 de Noviembre del 2010 con su nombre y edad, el cual consta de 10 preguntas.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.



PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre:

Edad:

1.- ¿Por qué es importante el calentamiento?

2.- ¿Usted primero estira y calienta o calienta y estira?

3.- ¿Qué entiende usted por regenerativo?

4.- ¿Usted puede entrenar teniendo una lesión?, explique

5.- ¿Sabe usted que parte de los miembros de su cuerpo sufre mayores lesiones en este deporte?

6.- ¿Usted como deportista qué cualidades físicas debe tener para ser un jugador de voleibol?

7.- ¿Usted tiene clases de mañana, sale a la 1 de la tarde, los entrenamientos son a la 1:30, sin almorzar cree usted que se puede entrenar?, explique

8.- ¿Qué recompensas tangibles dadas a continuación usted desearía?

- a) Trofeo
- b) Medallas
- c) Cintas



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) Dinero
- e) Camisetas

9.- ¿Qué recompensas personales dadas a continuación usted desearía?

- a) Elogios
- b) Sonrisas
- c) Expresiones de aprobación
- d) Palmaditas en la espalda
- e) Publicidad
- f) Expresiones de interés

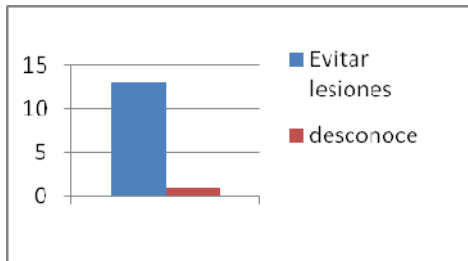
10.- ¿Qué recompensas en actividades dadas a continuación usted desearía?

- a) Jugar un partido en vez de hacer ejercicios
- b) Ser capaz de continuar jugando
- c) Viajar para jugar contra otro grupo
- d) Salir a descansar
- e) Cambiar de posición con otros jugadores

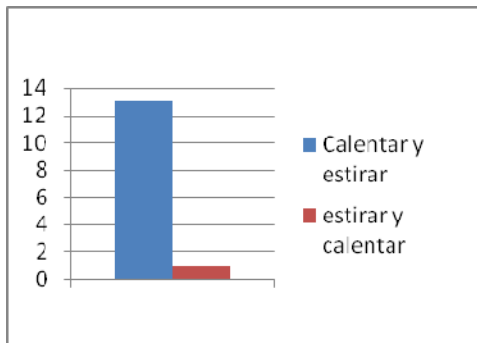


ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

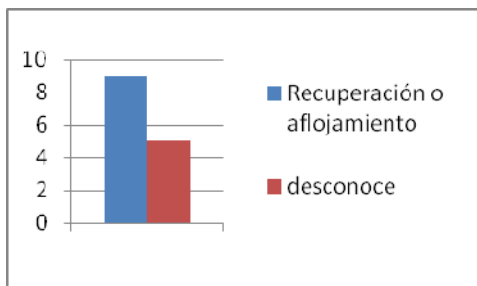
1.- ¿Por qué es importante el calentamiento?



2.- ¿Usted primero estira y calienta o calienta y estira?

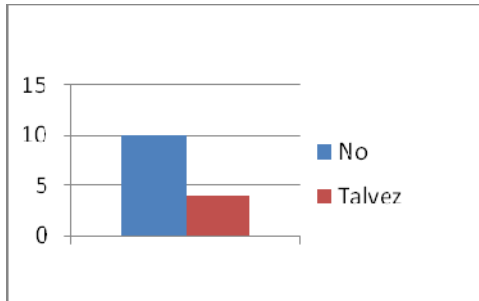


3.- ¿Qué entiende usted por regenerativo?

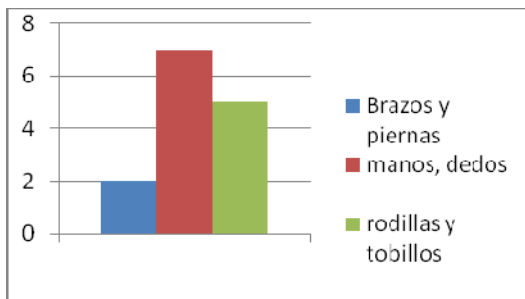




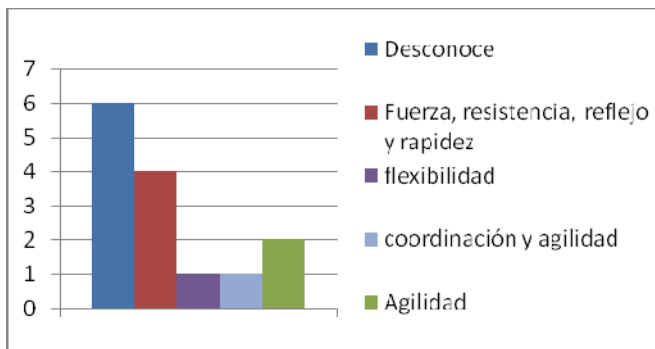
4.- ¿Usted puede entrenar teniendo una lesión?



5.- ¿Sabe usted que parte de los miembros de su cuerpo sufre mayores lesiones en este deporte?



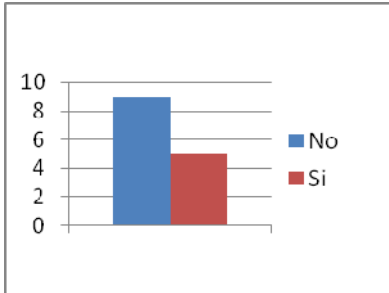
6.- ¿Usted como deportista qué cualidades físicas debe tener para ser un jugador de voleibol?



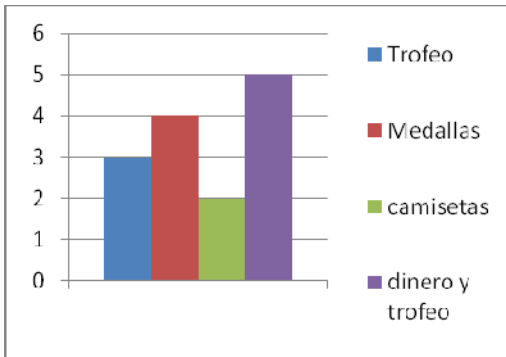


UNIVERSIDAD DE CUENCA

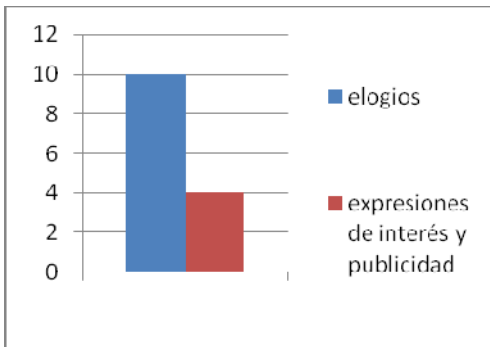
7.- ¿Usted tiene clases de mañana, sale a la 1 de la tarde, los entrenamientos son a la 1:30, sin almorzar cree usted que se puede entrenar?,



8.- ¿Qué recompensas tangibles desearía?

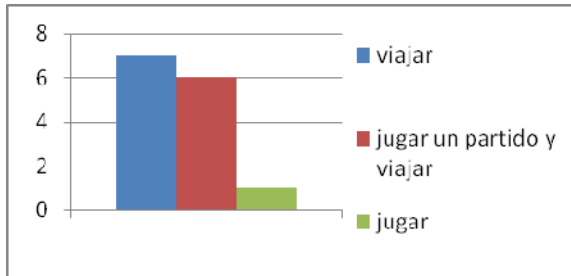


9.- ¿Qué recompensas personales usted desearía?





10.- ¿Qué recompensas en actividades usted desearía?



2.1.11 TEST SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS JÓVENES

El test del programa de pedagogía del entrenamiento deportivo fue desarrollado el 12 de Noviembre del 2010 con su Edad y nombre, el cual consta de 12 preguntas.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.



CARACTERÍSTICAS DE LOS JÓVENES

Edad: Nombre:

CARACTERÍSTICA FÍSICAS

1.- A qué edad piensa que su crecimiento en la estatura empieza a disminuir

- a) 10 años
- b) 12 años
- c) 14 años
- d) 15 años
- e) Desconoce

2.- ¿La capacidad de fuerza se incrementa con la madurez sexual?

Sí.... No.....

3.- Las extremidades inferiores crecen más rápidamente en la parte:

- a) Inicial del crecimiento de la adolescencia
- b) Durante el crecimiento de la adolescencia
- c) Final del crecimiento de la adolescencia

4. ¿Su peso corporal tiene relación con su estatura y masa muscular?

Sí.....No....

Porque.....
.....

5.- ¿Piensa usted que durante la fase de crecimiento existe una gran pérdida de flexibilidad?

Sí...No....

Porque.....
.....

6.- ¿Sabe usted cuál es su frecuencia cardíaca máxima?

.....
.....



CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES

7.- ¿Qué es para usted ser adolescente?

.....
.....

8.- ¿Usted respeta las reglas, porqué?

.....
.....

9.- ¿Usted juzga a la gente por su apariencia, porqué?

.....
.....

10.- ¿Usted disfruta siendo parte de un grupo, porqué?

.....
.....

11 ¿Usted confía en la gente, porqué?

.....
.....

12.- ¿Usted se siente como adulto?

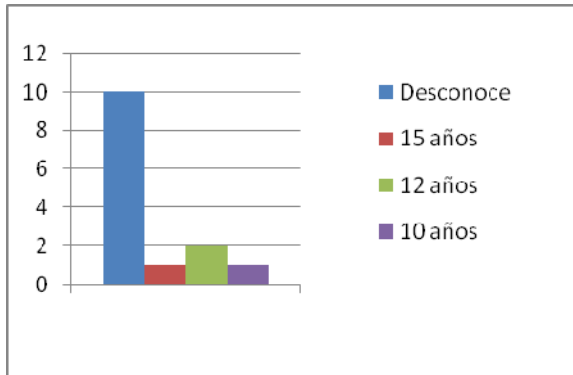
Sí... No...

Porque.....
.....

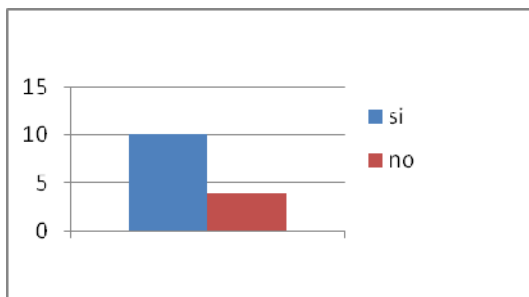


ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

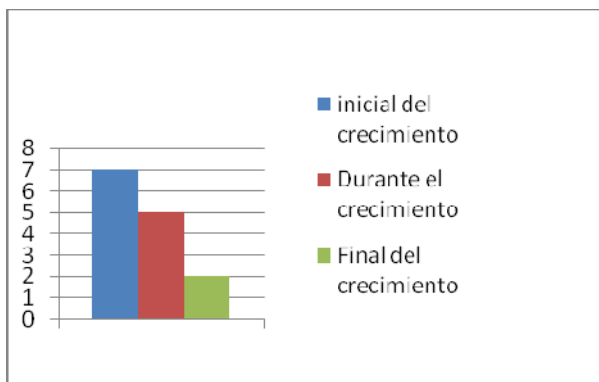
1.- A qué edad piensa que su crecimiento en la estatura empieza a disminuir



2.- ¿La capacidad de fuerza se incrementa con la madurez sexual?

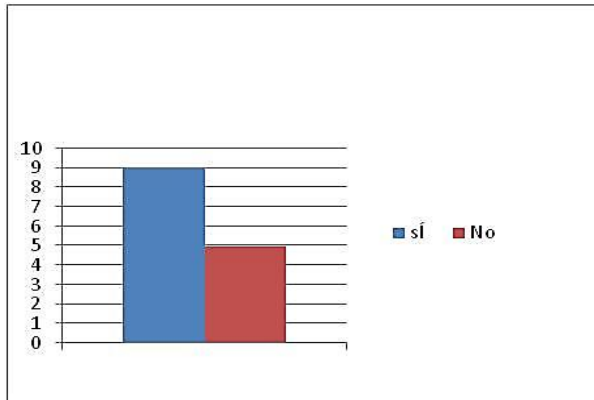


3.- Las extremidades inferiores crecen más rápidamente en la parte:

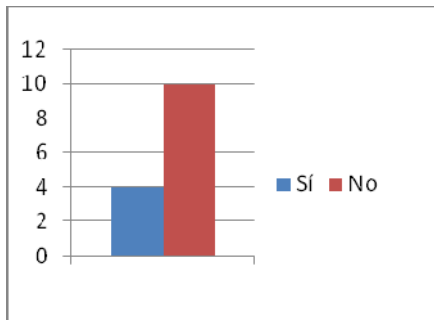




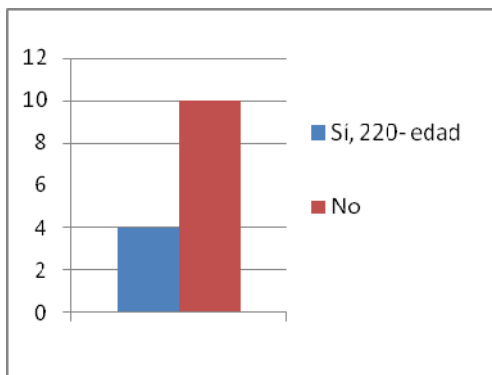
4.- ¿Su peso corporal tiene relación con su estatura y masa muscular?



5.- ¿Piensa usted que durante la fase de crecimiento existe una gran pérdida de flexibilidad?



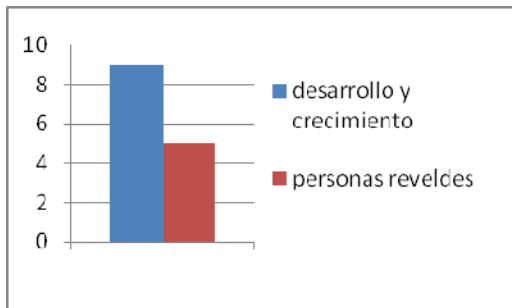
6.- ¿Sabe usted cuál es su frecuencia cardíaca máxima?



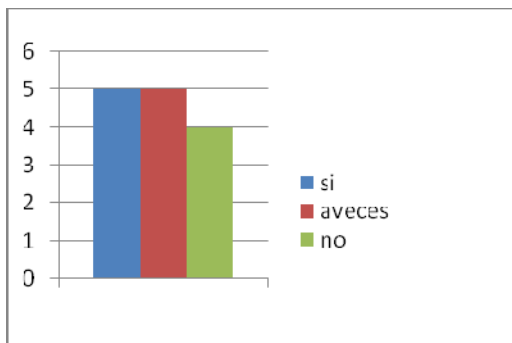


CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES

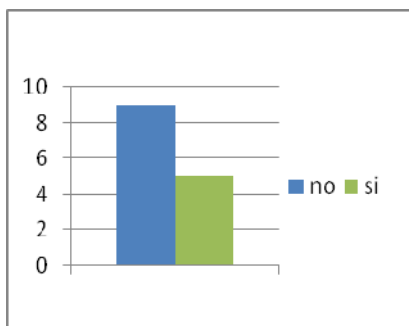
7.- ¿Qué es para usted ser adolescente?



8.- ¿Usted respeta las reglas?

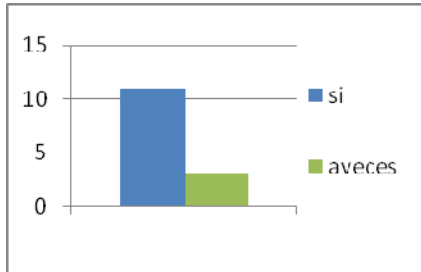


9.- ¿Usted juzga a la gente por su apariencia?

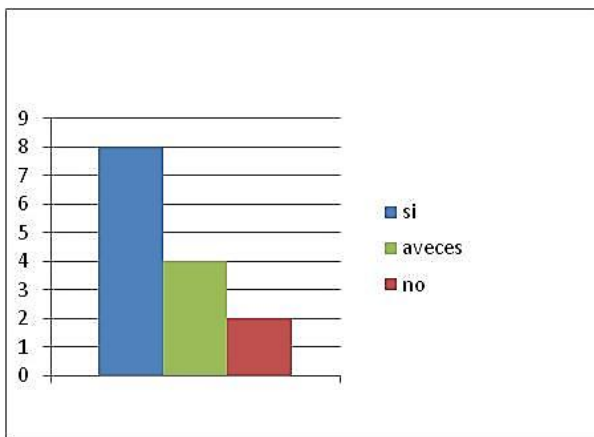




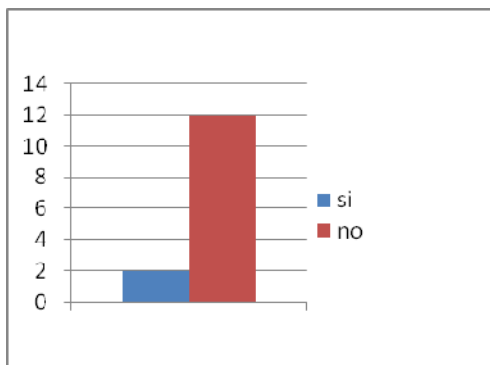
10.- ¿Usted disfruta siendo parte de un grupo?



11.¿Usted confía en la gente?



12.- ¿Usted se siente como adulto?





2.1.12 TEST DE METODOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

El test de métodos y medios de entrenamiento deportivo fue desarrollado el 11 de Noviembre del 2010 con su nombre y puesto en el que juega, el cual consta de 15 preguntas. Este test se centra en nuestro trabajo de graduación, ya que conforme vaya pasando el tiempo se desarrollará de la mejor manera para la competición, el conocimiento de los deportistas junto con el rendimiento deportivo.

A continuación se da a conocer el esquema que fue utilizado.

MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Nombre:

Puesto:

En las siguientes preguntas excepto la primera que tiene solo una respuesta, las respuestas son las que conoce usted, puede ser una como pueden ser todos los ítems.

1.- Las cualidades físicas se dividen en

- a) Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad y rapidez
- b) Fuerza, ritmo, resistencia, flexibilidad
- c) Resistencia aeróbica, Fuerza explosiva, rapidez

2.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la fuerza son:

- a) Pliometría
- b) Circuito de fuerza
- c) Pirámide
- d) Fartleck
- e) Continuo

3.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la velocidad son:

- a) Sensorial (vista, oído ,tacto)
- b) Repeticiones
- c) Pliometría
- d) Cooper
- e) Pesas

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la resistencia son:

- a) Fartleck
- b) Continuo y variable
- c) Sensorial (vista, oído, tacto)
- d) Pliometría
- e) Cajas
- f) Corta distancia
- g) Repeticiones

5.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la agilidad y rapidez son:

- a) Salto en slalom y sprín
- b) juegos
- c) Rueda
- d) Tijeras
- e) Relevos
- f) Cooper
- g) Continuo
- h) Saltos sencillos y dobles

6.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para fuerza son:

- a) Gradadas
- b) Señales auditivas, visuales y táctiles
- c) Balón medicinal
- d) Cajas
- e) Peso corporal de compañeros
- f) Pesas
- g) Propio peso corporal
- h) Conos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

7.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para velocidad son:

- a) Señales auditivas, visuales y táctiles
- b) Cajas
- c) Balón medicinal
- d) Relevos entre compañeros
- e) Aparatos auxiliares (conos, balones, vallas)

8.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para resistencia son:

- a) Aparatos auxiliares (conos, balones, vallas)
- b) Espacio adecuado (cancha, coliseo)
- c) Gradas
- d) Señales auditivas, visuales y táctiles

9.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para agilidad y rapidez son:

- a) Propio peso corporal
- b) Triángulo, escalera, cuadrado
- c) Aparatos auxiliares (balones, conos, obstáculos ,relevos)

10.- Los métodos de entrenamiento de técnica son

- a) Método de habilidades simples, complejas, para corregir errores y práctica mental
- b) Método de habilidades simples, complejas, para corregir errores
- c) Ninguna de las anteriores

11.- Los medios de entrenamiento técnica son

- a) Balones medicinales
- b) Pared, vallas, elástico
- c) Videos, fotos
- d) Ninguna de las anteriores

12.- Los métodos de entrenamiento para la táctica son

- a) Defensivos y ofensivos
- b) Balones medicinales
- c) a y b son correctas

13.- Los medios de entrenamiento táctico son

- a) Las permutas

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Penetraciones
- c) El espacio reglamentario
- d) Espacio táctico
- e) El tablero del entrenador
- f) Todas son correctas

14.- Los métodos de entrenamiento para la preparación psicológica son

- a) El yoga
- b) Mental
- c) Agonístico
- d) Sugestión

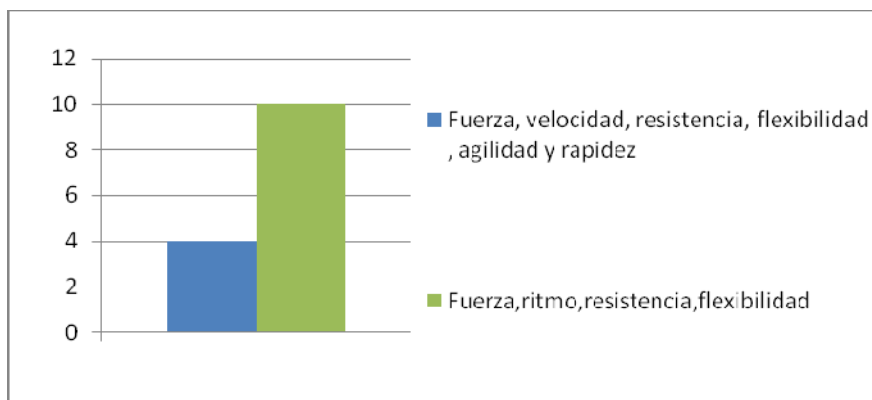
- e) Toda son correctas

15.- Los medios de entrenamiento para la preparación psicológica son

- a) Videos motivacionales
- b) Charlas
- c) Actividades recreativas
- d) Ejercicios de respiración
- e) Meditación
- f) Todas son correctas

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

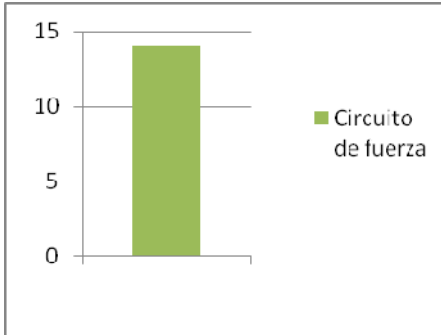
1.- Las cualidades físicas se dividen en:



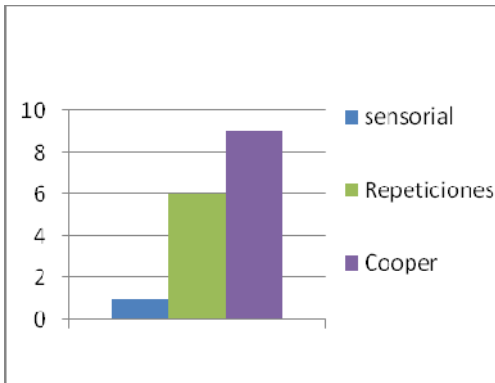


UNIVERSIDAD DE CUENCA

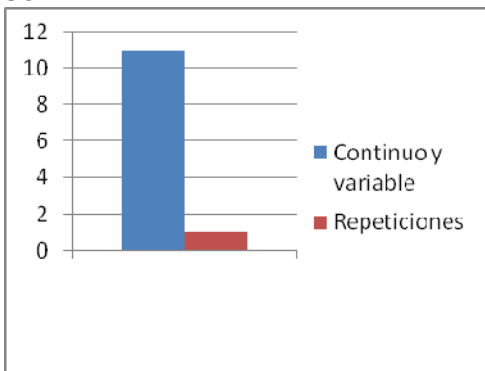
2.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la fuerza son:



3.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la velocidad son:



4.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la resistencia son:

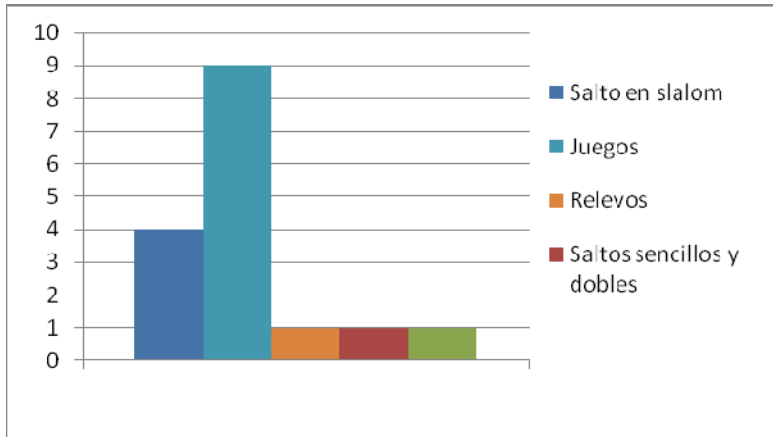


AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

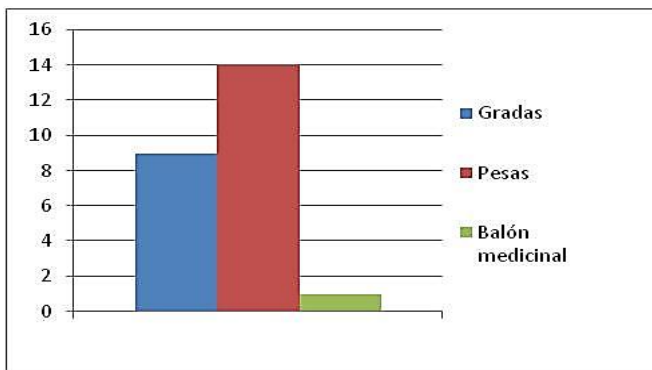


UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la agilidad y rapidez son:



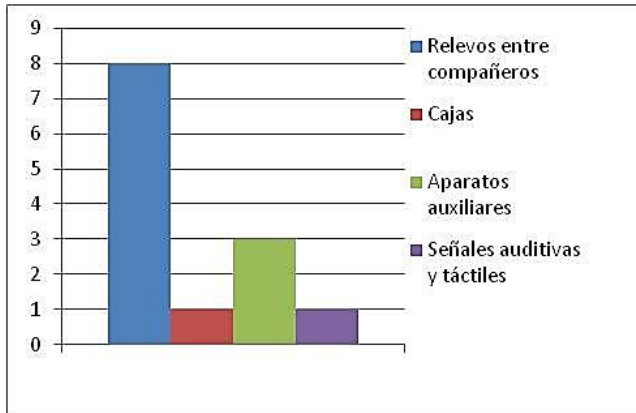
6.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para la fuerza son:



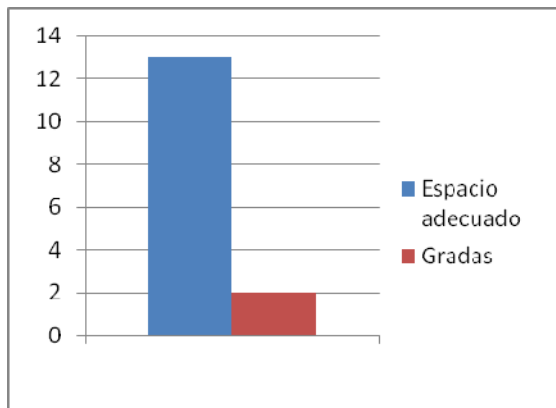


UNIVERSIDAD DE CUENCA

7.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para la velocidad son:

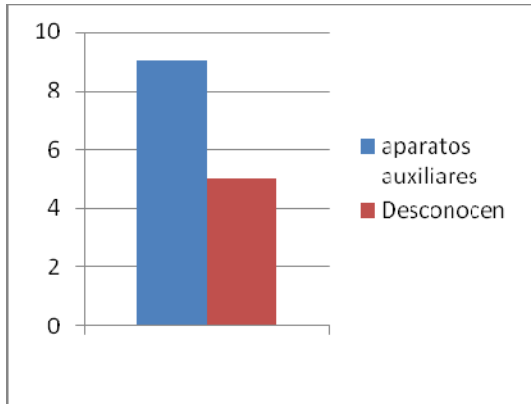


8.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para la resistencia son:

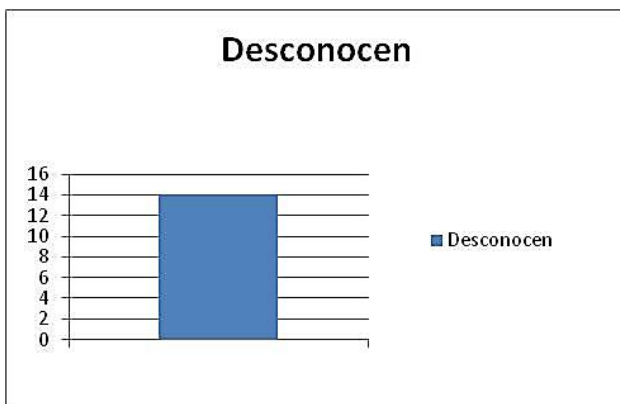




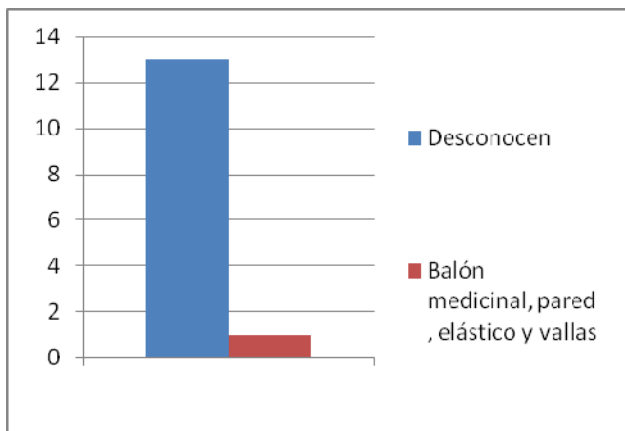
9.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para la agilidad y rapidez son:



10.- Los métodos del entrenamiento técnico son:

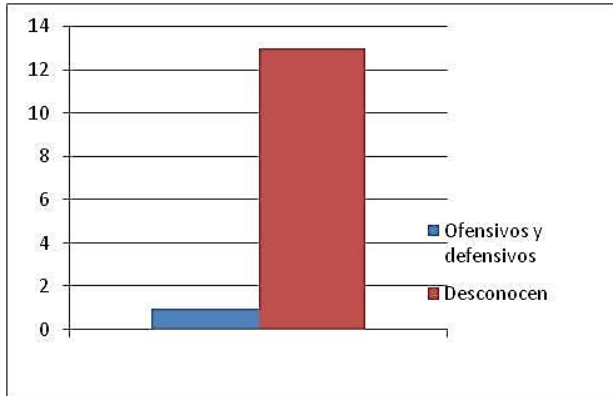


11.- Los medios del entrenamiento técnico son:

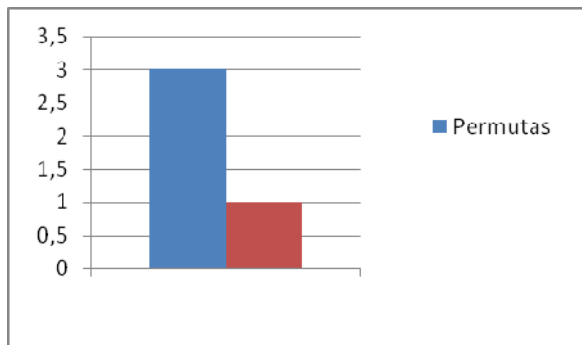




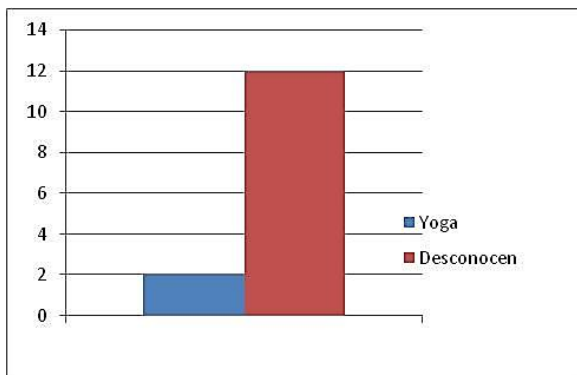
12.- Los métodos de entrenamiento táctico son:



13.- Los medios de entrenamiento táctico con:

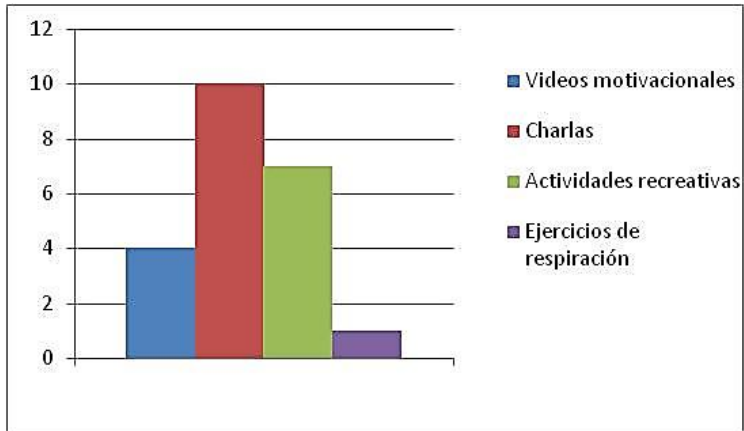


14.- Los métodos de entrenamiento psicológico son:





15.- Los medios de entrenamiento psicológico son:





CAPITULO III

3.1 DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

3.1.1 Introducción

La planificación del entrenamiento deportivo tiene su historia a partir de la metodología del entrenamiento en épocas antiguas. En un análisis de documentos antiguos se consta que los griegos ya se preocupaban por la organización del año de entrenamiento.

Los atletas en los juegos olímpicos se preparaban durante una división de 10 meses de entrenamiento, con un mes de exhibición para poder evaluar sus condiciones competitivas.¹

Existen relatos según (Hegedus, 1972) que explica sobre un entrenamiento en tetras, es decir ciclos de 4 días.

Los entrenamientos en tetras estaban estructurados de la siguiente manera:

1er día: Entrenamiento suave de preparación

2do día: Entrenamiento muy intenso

3er día: Descanso o entrenamiento muy suave

4to día: Entrenamiento con intensidad media

Con la era de los juegos olímpicos modernos la organización del entrenamiento evolucionó, ya que se produjo cambios en búsqueda de los mejores resultados y en atletas que necesitaban dedicarse a un entrenamiento planificado.

Con todo esto la preparación de los atletas se desarrolló en periodos de un año con fases distintas en cuanto a sus contenidos y relacionados en la trilogía fatiga recuperación adaptación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

VASCONCELOS RAPOSO A. Planificación y organización del entrenamiento deportivo.

En este capítulo se dará a conocer primeramente el proceso de la planificación de un entrenamiento, el cual nos centraremos en un proceso específico, es decir para una planificación de un equipo colectivo, en este caso el voleibol.

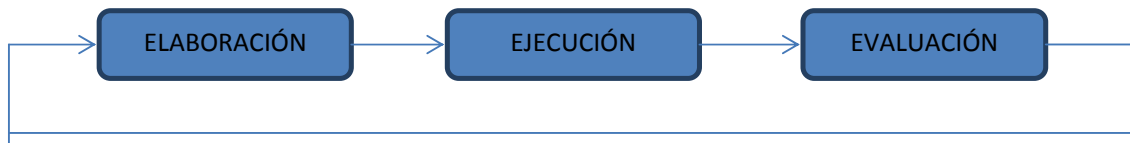
Luego daremos a conocer los aspectos importantes para la planificación como es: El plan escrito, plan gráfico, y plan de carga.

Finalmente en este capítulo expondremos nuestra propuesta misma sobre lo investigado y desarrollado en nuestro trabajo de graduación, el cual tratará sobre los métodos y medios de entrenamiento de la preparación del deportista junto con la planificación de entrenamiento.

3.1.2 Proceso de la planificación del entrenamiento

Una adecuada planificación requiere de un proceso en el cual consta tres aspectos a seguir:

- a) Elaboración
- b) Ejecución
- c) Evaluación



A demás cabe destacar que se debe tomar en cuenta el análisis adecuado sobre las condiciones para el entrenamiento, una definición adecuada y realista de los objetivos del macrociclo, una organización adecuada de las tareas a desarrollar, y finalmente la dosificación y distribución de cargas de entrenamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

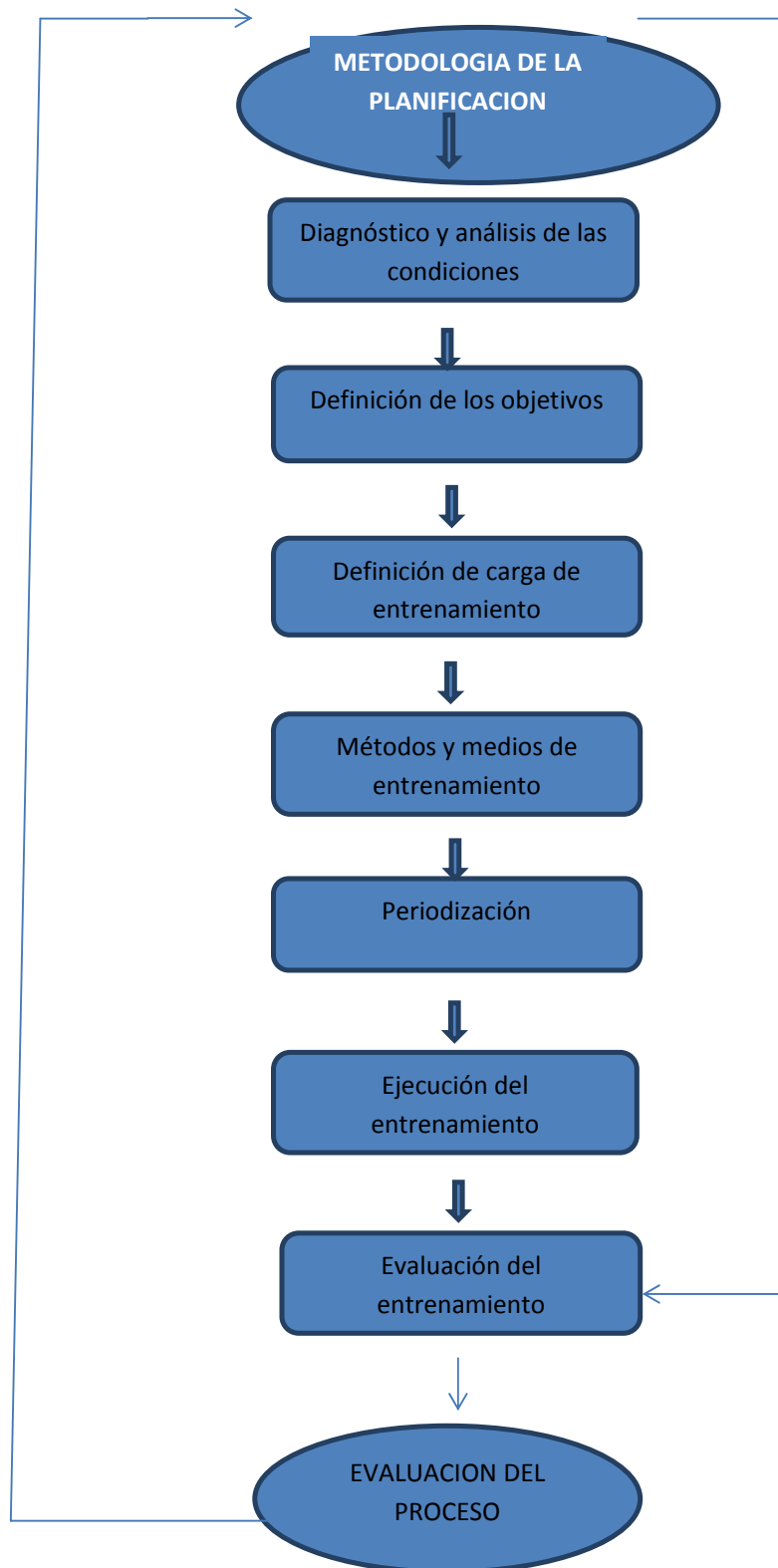
a.- LA ELABORACIÓN

La elaboración de la planificación anual de entrenamientos se compone de:

- Diagnóstico y el conocimiento de las condiciones de entrenamiento.
- Definición de objetivos.
- Definición de carga de entrenamiento
- Planificación de métodos y medios de entrenamiento.
- Periodización del entrenamiento; es decir, la división de los ciclos de preparación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Planificación y organización del entrenamiento deportivo A. Vasconcelos Raposo.

Diagnóstico y análisis de las condiciones

El concepto diagnóstico puede ser definido como “una investigación o un análisis de la causa o naturaleza de una condición, de situación o de un problema” **Webster New Collegiate.**

En entrenamiento deportivo el diagnóstico entendemos como “El primer paso práctico para la planificación y desarrollo del rendimiento” **Grosser, Zintl. Alto rendimiento deportivo.**

Para elaborar la planificación del entrenamiento deportivo lo primero que se realiza es desarrollar un estudio y análisis de las condiciones de entrenamiento. Luego se realiza la organización del diagnóstico relativo al trabajo a desarrollar.

Podemos entender que el diagnóstico permite una clasificación individual de los atletas por niveles de entrenamiento diferenciados.

Para que un entrenador pueda organizar un diagnóstico correcto es muy importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El análisis de la modalidad
- El conocimiento del atleta
- Las instalaciones
- El material técnico pedagógico

El análisis de la modalidad: En este aspecto determinaremos cual o cuales de los sistemas energéticos predominan en esta prueba del atleta, también las cualidades físicas a ser entrenadas, el desarrollo técnico, táctico, psicológico y teórico.

El conocimiento del atleta: El entrenador debe conocer a sus atletas para poder planificar su entrenamiento. Obviamente no todos los atletas son iguales siempre tienen sus diferencias. Por ejemplo aceptan de manera bien distinta los estímulos de las sesiones de entrenamiento y presentan niveles de ansiedad muy distintos frente a la competición.

Es por eso que existen algunos aspectos de los atletas frente a situaciones que se enfrentan:

- Una conducta frente al entrenamiento

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- El atleta frente a la competición
- El atleta en cuanto elemento de un grupo y de una sociedad.

Las instalaciones: En cuanto a las instalaciones se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- ¿Qué instalaciones poseemos?
- ¿Cómo va a ser posible organizar los grupos de entrenamiento?
- ¿Cuántos son los atletas que tendremos?
- ¿Disponemos de otro tipo de material?

Material pedagógico

Cabe destacar que en el material técnico pedagógico corresponde a los métodos y medios a desarrollar se darán a conocer en la propuesta misma. El cual servirán para organizar los programas de entrenamiento.

Definición de objetivos

Luego de realizar el diagnóstico a los atletas para poder identificar sus condiciones, se desarrolla el segundo paso que es el de definir los objetivos que servirán para motivar a los atletas durante todo el proceso de entrenamiento.

La definición de los objetivos implica hacia dónde vamos, es decir una adecuada definición está en una victoria personal y no de competición, es decir siempre que un individuo mejora su actuación dicho individuo obtiene una victoria. Por lo tanto debe ser establecido en el proceso del entrenamiento.

Objetivos de la intervención del entrenador

El entrenador debe definir sus objetivos para mejorar el rendimiento de sus atletas.

A continuación se presenta ciertos aspectos para definir los objetivos:¹

- Proponerse un objetivo personal propio tomando en cuenta las posibilidades reales a conseguir.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Asumir la responsabilidad de desarrollar y planificar los entrenamientos de manera pedagógica y profesional.
- Desarrollar una socialización entre todo el equipo, el entrenador y los padres de familia.
- Prepararse técnicamente, tácticamente, psicológicamente para comprobar la progresión del atleta.
- Ampliar los conocimientos cada día, para así llevar un entrenamiento progresivo encaminado a los objetivos.

Objetivos y resultado

Para conseguir los resultados, el organismo requiere cierto tiempo para desarrollar las adaptaciones necesarias al rendimiento exigido, según este principio es importante establecer objetivos a largo, medio, y corto plazo.

Los objetivos a largo plazo: Estos objetivos determinan la dirección y el carácter de las acciones de los atletas durante sus carreras deportivas.

Los objetivos a medio plazo: Objetivos destinados para lograr la progresión del organismo a lo largo de una temporada.

Los objetivos a corto plazo: Objetivos que fijan para cada unidad de entrenamiento como elemento de preparación.

¹VASCONCELOS RAPOSO A. Planificación y organización del entrenamiento deportivo.

Definición de la carga de entrenamiento

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Podemos entender de que la carga de entrenamiento como una suma de los estímulos efectuados sobre el organismo del deportista. Existen 2 tipos de carga que son: Carga interna y Carga externa. La carga interna corresponde al conjunto de las reacciones orgánicas desarrolladas por la carga externa como es la frecuencia cardíaca, Vo_2 máximo, el lactato sanguíneo, etc.

En cambio la carga externa encontramos el volumen y la intensidad del entrenamiento

Factores de la carga

Estos factores de la carga permiten definir adecuadamente los valores de dicha carga, estos puede ser.

Volumen: Se refiere a la cantidad del trabajo que se impone el organismo.

Intensidad: Calidad del trabajo impuesta por el organismo

Densidad: Se entiende como la pausa existente entre el trabajo y el entrenamiento.

Descanso: Es la recuperación del atleta.

Según Matveev 1977 las cargas se pueden dosificar de la siguiente manera.

TIPOS DE CARGAS	FRECUENCIA CARDÍACA
Mínima	100 a 120 ppm
Submedia	130 a 149 ppm
Media	150 a 160 ppm
Submáxima	170 a 180 ppm
Máxima	190 a 209 ppm

Métodos y medios de entrenamiento

Los métodos y medios de entrenamiento permiten diseñar una planificación adecuada pero siempre y cuando tomando en cuenta la edad del deportista y sus características psicológicas.

Cabe destacar que la aplicación de los métodos y medios de entrenamiento que desarrollamos en nuestro trabajo de investigación lo daremos a conocer en la propuesta metodológica.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Métodos de entrenamiento

Los métodos de entrenamiento hacen referencia a cómo voy a entrenar; es decir, la metodología que se aplicó para desarrollar los contenidos de la preparación del deportista.

Por lo tanto una vez definido los objetivos para toda la temporada, a continuación se determina qué métodos se va desarrollar para que los deportistas mejoren su rendimiento.

Selección de métodos de entrenamiento

Para poder seleccionar los métodos de entrenamiento, es importante tener en consideración y conocer que deporte se entrena. Por lo tanto a continuación se presentan varios aspectos a tomar en cuenta.

- Lo primero, es definir el sistema energético que predomina en la modalidad deportiva.
- Lo segundo, hace referencia a la edad y los factores psicológicos del deportista, porque no todos los deportistas se encuentran motivados.
- Lo tercero, se debe desarrollar las capacidades motoras.
- Cuarto, se refiere a las adaptaciones musculares y funcionales que deben ser estimuladas.
- Quinto, las correcciones técnicas a introducir.

Medios de entrenamiento

Los medios de entrenamiento hacen referencia a los recursos a utilizar para aplicar dichos métodos de entrenamiento. Por estas razones es conveniente conocer su distribución a lo largo de la temporada, así también como tener presente que solo son eficaces al momento de una aplicación sistemática y múltiple.

Los medios seleccionarse de una manera adecuada para cumplir los objetivos y tareas del proceso de entrenamiento.

Selección de medios de entrenamiento

Al igual que los métodos de entrenamiento, es muy importante tener en cuenta el deporte a entrenar, y es por eso que a continuación presentamos algunos aspectos a considerar.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Edad del deportista
- La modalidad deportiva
- El número de atletas
- El tipo de métodos a desarrollar

Periodización del entrenamiento deportivo

La periodización del entrenamiento deportivo es un proceso de elaboración del macrociclo el cual nos permite unir todas las variables que constituyen el programa de entrenamiento¹.

Se puede definir a la periodización como la división de periodos de tiempo con objetivos y contenidos bien determinados.

La forma deportiva se puede entender como la capacidad de rendimiento óptimo que alcanza el atleta, en cada fase de su desarrollo.

¹ Vasconcelos A. Raposo, Planificación y organización del entrenamiento deportivo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las fases de la forma deportiva se dividen de la siguiente manera ¹:

- Primera fase, de desarrollo donde los atletas adquieren la base general y específica para mejorar su rendimiento.
- Segunda fase, de conservación de niveles adquiridos en la primera fase, para elevarlos a niveles superiores.
- Tercera fase, de reducción temporal de los niveles de rendimiento.

Estas fases son variables en cuanto a su duración y deben ser respetadas dado que constituyen momentos sucesivos de un proceso biológico.

Factores que condicionan la periodización

Para que el atleta consiga un rendimiento óptimo se debe organizar con cuidado el proceso anual del entrenamiento. El entrenador debe tener presente que la periodización está condicionada por factores de la organización deportiva ¹.

No todos los atletas responden de la misma forma a los programas de entrenamiento, son poco los atletas que alcanzan sus mejores resultados, algunos encuentran su forma máxima antes o después de lo previsto, o no rinden en la competición.

Existen dos tipos de reacciones de los atletas a la carga del entrenamiento para alcanzar la forma deportiva:

- Los de tipos simpaticotónico en la que alcanzan un alto grado de preparación en un periodo corto y con mayor rapidez.
- Los de tipo vagotónico que alcanzan su forma muy lentamente en periodo largo.

¹ Vasconcelos A. Raposo, Planificación y organización del entrenamiento deportivo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

¹Vasconcelos A. Raposo, Planificación y organización del entrenamiento deportivo.

Ejecución del entrenamiento

Calendario de competiciones:

Según Matweyew, el calendario de competiciones debe respetar los siguientes principios:

1. Distribuir las competiciones de modo que la más importante se concentre en el periodo competitivo.
2. El número de competiciones debe servir para una mejora de la capacidad de rendimiento deportivo.
3. Las competiciones deben ordenarse de modo que aumenten su importancia y dificultad.
4. El periodo de competición no debe coincidir con las fechas en que el atleta necesita para su preparación general y especial.

Los principios del calendario de competición y las características individuales del atleta deben estar relacionadas por lo tanto hay que tener en cuenta los siguientes aspectos.

- a) Calendario de competiciones nunca es igual para todos los atletas. Varía su modalidad, edad y sexo.
- b) El calendario debe de estar de acuerdo con las características propias del entrenamiento de cada atleta.
- c) No se debe menospreciar las particularidades de los atletas en la duración de los periodos de entrenamiento.
- d) El parámetro de mayor importancia en la periodización y el plan de entrenamiento es el de la evolución de la forma deportiva.

Evaluación del entrenamiento del atleta

La evaluación en el entrenamiento deportivo se debe establecer en el proceso del entrenamiento, más no solo al final o en el resultado. Cabe destacar que el entrenador debe conocer las modificaciones ejercidas por el efecto de la carga de entrenamiento en el organismo del atleta para así poder desarrollar y controlar el proceso del entrenamiento.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Con la evaluación aplicada a los atletas se busca comparar los objetivos definidos y los resultados en las actividades del proceso del entrenamiento.

Para un correcto programa de entrenamiento es importante desarrollar 3 aspectos que son:

- La planificación
- El rendimiento
- La evaluación

Según Teotonio Lima “La evaluación tendrá que hacerse con oportunidad, para posibilitar la corrección de los errores eventualmente cometidos, o de los desvíos provocados en la planificación”.

La evaluación en el proceso del entrenamiento

Como ya se describió anteriormente, la evaluación es muy importante desarrollarla en el proceso.

La evaluación que se realiza en el atleta mediante los tests, permite al entrenador la posibilidad de obtener informaciones con múltiples aplicaciones como son:

- Posibilitar la elaboración más precisa de los programas de entrenamiento
- Permite observar la evolución, es decir el progreso del atleta con la comparación de los resultados de las pruebas.
- Permite una mejor orientación del deportista para el tipo de prueba más compatible con sus características fisiológicas

Evaluación de la sesión del entrenamiento

Para evaluar en la sesión del entrenamiento es importante tener en cuenta la intensidad del entrenamiento mediante las siguientes escalas: máxima, submaxima, media y baja para saber correctamente el valor de sesión, existe la necesidad de determinar su intensidad total; la intensidad total es la suma de las intensidades desarrolladas en la parte inicial, principal y final de la sesión de trabajo.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



3.1.3 PLAN ESCRITO, PLAN GRÁFICO Y PLAN DE CARGA

PLAN ESCRITO

El plan escrito está compuesto por un documento en donde se recogen las características de los deportistas, en este caso los seleccionados voleibolistas del colegio, a continuación se presentan los siguientes aspectos:

Nombres	Fecha de nacimiento	No. De cédula
Diego Chuquisala	20 de Agosto del 1995	010345856-1
Boris Castro	15 de Agosto del 1995	010882323-0
Santiago Valverde	18 de Mayo del 1995	010571238-4
Roberto Duran	11 de Noviembre del 1995	010123443-5
Santiago Picón	3 de Enero del 1995	010566785-1
Marco Picón	4 de Mayo del 1996	010677565-3
Jefferson Astudillo	4 de Noviembre del 1995	010642982-2
Edison Duran	9 de Abril del 1995	010641505-2
Franklin Urgiles	14 de Julio del 1995	010559250-5
Telmo Romero	4 de febrero del 1995	010607055-2
Kevin Campos	20 de marzo del 1996	010766557-3
Jhonatan Guzñay	5 de noviembre de 1995	010435421-1
Sebastian Orellana	10 de Febrero del 1995	010607222-6
Cristian Guanuche	7 de Marzo del 1995	010897311-2

Tabla # 16

Elaboración: CR/ME

11/02/2011

PLAN GRÁFICO

Una vez registrado el plan escrito de los deportistas, se realiza el siguiente documento donde corresponde con la estructura de los planes y programas, es decir en este plan se da a conocer el macrociclo desarrollado en nuestro trabajo de tesis:

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO																										
DEPORTE:	VOLEIBOL										AÑO: 2010-2011															
CATEGORIA:	INTERMEDIA										ENTRENADORES					XAVIER CRIOLLO					STALIN MEDINA					
MACROCICLOS	MACROCICLO 6 MESES																									
PERIODOS	PREPARATORIO						PERIODO DE COMPETICION																		TRANSICIÓN	
SUBPERIODOS	1 FASE			2 FASE			PRECOMPETENCIA						COMPETENCIA PRINCIPAL													
MES	NOVIEMBRE						DICIEMBRE			ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO				
MICROCICLOS	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	
DEL	25	4	8	15	22	29	6	13	20	3	10	17	24	31	14	21	28	4	11	18	25	2				
AL	29	6	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25	4	18	25	1	8	15	22	29	6	
COMPETICION																										
TIPO DE MICRO	b	b	ch	b	ch	ch	b	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	ch	m	
VOLUMEN DEL MI	80	95	70	70	70	70	70	70	70	60	60	60	80	80	80	80	80	85	85	85	85	75	75	75		
INTENSIDAD DEL MI	70	70	80	80	80	80	85	85	85	70	70	90	90	90	90	90	90	95	90	90	85	90	85	90		
DENSIDAD DEL MI	60	60	70	70	70	70	75	75	75	60	60	75	80	80	70	70	70	70	80	60	70	78	65	75		
DURACION MINU	600	360	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	
PREP. FISICA GENERAL																										
RESISTENCIA																										
CARRERA CONTINUA	X	X																								
MÉTODO AERÓBICO	X	X			X	X				X		X														
FARTLECK				X			X	X			X				X											
FUERZA																										
ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO					X			X	X			X		X	X	X	X	X	X							
FUERZA RESISTENCIA EN PIERNAS	X	X		X				X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
FUERZA RESISTENCIA EN BRAZOS	X		X	X			X		X			X	X	X	X	X	X	X	X							
COORDINACIÓN																										
	X	X	X	X	X					X				X	X	X	X	X								
PREP. FISICA ESPECIF.																										
VELOCIDAD																										
VELOCIDAD DE REACCIÓN			X		X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO				X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
RESISTENCIA ANAERÓBICA			X				X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X							
FUERZA EXPLOSIVA- PLIOMETRIA			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
PESAS																										
							X	X		X	X	X	X	X	X	X										
FLEXIBILIDAD																										
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ELASTICIDAD																										
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
AGILIDAD																										
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TECNICA INDI-COLEC.																										
RECEPCIÓN ATAQUE Y SAQUE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
PASE DE DEDOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
SAQUE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
REMATE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
CAÍDAS			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
BLOQUEO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TACTICA OFENS-DEFEN																										
FINTAS							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
PERMUTAS							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
PENETRACIONES							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TACTICA INDIVIDUAL							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TACTICA COLECTIVA							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TACTICA GRUPAL										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
FORMACIÓN RECEPCIÓN/ ATAQUE			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
FORMACIÓN SAQUE/BLOQUEO/DEF.			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
COMP. FUNDAM TEÓRICOS	X	X																								
PRUEB. ANTROPOMÉTRICAS	X	X																								
PRUEB. PSICOL	X																									
P. PEDAG. FISIC.	X	X																								
P. PEDAG. TECN	X	X																								
NATACIÓN											X											X	X	X	X	
JUEG. DEPORT	X	X		X			X	X	X				X				X								X	
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA				X			X						X	X	X		X			X	X	X				

AUTORES.
 XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
 STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLAN DE CARGA

Las cargas de entrenamiento durante el periodo preparatorio se desarrollaron en consideración de los mesociclos de la planificación. A continuación daremos a conocer los comportamientos de la carga con su respectivo mesociclo de preparación.

CARGA EN EL PERÍODO PREPARATORIO	
MESOCICLO	CARGA
Mesociclo de preparación general	Volumen: Medio a Máximo Intensidad: Mínima a Media
Mesociclo de preparación especial	Volumen: Submáximo Intensidad: Submáximo

El periodo competitivo el comportamiento de volumen e intensidad cambia es decir el volumen disminuye y la intensidad aumenta.

CARGA EN EL PERIODO COMPETITIVO	
MESOCICLO	CARGA
Mesociclo de preparación precompetitiva	Volumen: Medio a Submedio Intensidad: Submáxima a Máxima
Mesociclo de preparación competitiva	Volumen: Submedio Intensidad: Máxima

En el periodo de transición comprende la disminución del volumen e intensidad del entrenamiento.

CARGA EN EL PERIODO DE TRANSICION	
MESOCICLO	CARGA
Mesociclo de transición	Volumen: Submedio a Medio Intensidad: Submedio a Medio



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.2 MARCO PROPOSITIVO

3.2.1 Propuesta misma

Propuesta metodológica

La propuesta metodológica de trabajo consistió fundamentalmente con la aplicación de métodos y medios de entrenamiento en la preparación del deportista en el voleibol. Así también adjuntamos el diseño del macrociclo de entrenamiento. Todo ello para su posterior aplicación en el Colegio Benigno Malo categoría intermedia, el cuál quedo integrado por 10 atletas, universo que consideramos adecuado para poder reunir las características apropiadas para el entrenamiento. Puesto también que en el campeonato intercolegial de voleibol las inscripciones se lo podían realizar como mínimo 8 y máximo 12 jugadores.

Dentro de nuestra propuesta a continuación damos a conocer los aspectos más relevantes que se desarrolló.

- El primer aspecto que consideramos fue el desarrollo de nuestra tesis centrado en un grupo humano en jóvenes del establecimiento en el que algunos no formaron parte de la selección del año anterior.
- En el segundo aspecto el universo al inicio estaban conformado por 14 alumnos del plantel, grupo que paulatinamente en el mes de enero se fue reduciendo hasta quedar en el grupo final de diez deportistas y tomados en cuenta la responsabilidad, el esfuerzo, superación y rendimiento en los entrenamientos y en los partidos.
- El siguiente aspecto se desarrolló la selección, preparación, y adecuación de los espacios físicos e instrumentos como: balanza, cinta métrica, consultorio médico, canchas. Todo esto para poder desarrollar las evaluaciones iniciales.
- El desarrollo de las mediciones antropométricas como la composición corporal.
- El diseño de los test pedagógicos de los contenidos de la preparación del deportista sobre la base del estudio científico.
- La aplicación de los métodos y medios de entrenamiento de los contenidos de la preparación del deportista desarrollado en nuestra tesis hasta la fecha de la competición.
- Por último, la utilización de las variables de investigación al inicio y al final del trabajo de tesis.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



Estructura metodológica

En el inicio de nuestro trabajo aplicado a los deportistas del Colegio Benigno Malo fue necesario partir de las bases científicas, didácticas, metodológicas, psicopedagógicas y técnicas. A continuación se da a conocer el desarrollo de cada aspecto:

1.- Bases científicas que fundamentan la aplicación de la propuesta fueron:

- El entrenamiento deportivo aplicado a jóvenes.
- Las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los atletas.

Pautas que se tomaron en cuenta en el desarrollo de nuestra tesis en relación con la edad apropiada a la que hay que comenzar a practicar un deporte en concreto y la edad a la que se alcanza el mayor rendimiento en deportes en conjunto:

El entrenamiento deportivo aplicado a jóvenes

Deporte	Edad en la que se comienza a practicar	Edad a la que se alcanza el mayor rendimiento
Baloncesto	8-10	22-28
Balonmano	12-14	22-26
Fútbol	6-8	22-28
Rugby	10-12	24-28
Voleibol	12-14	22-28
Waterpolo	10-12	22-28

Entrenamiento de equipos deportivo, Tudor O. Bompa

Características físicas, fisiológicas y psicológicas de los atletas

Tabla sobre el desarrollo de las capacidades de fuerza por edades.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



periodos más favorables para el desarrollo de las capacidades de fuerza.

TIPOS DE FUERZA	EDAD						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Fuerza máxima				+	+ +	+ + +	+ + + +
Fuerza explosiva		+ +	+	+ + +	+ + +	+ +	→
Fuerza de resistencia			+ +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +

- + Comenzar con cuidado (2 x semana) de forma general y lúdica
 - + Comenzar con cuidado (2-3 x semana) de forma general y organizada en los métodos de entrenamiento
 - + Entrenamiento orientado en función de la especialidad
- Femenino → Sigüientes
 Masculino

Grafico del Libro "La fuerza entrenamiento para jóvenes", Antonio Vasconcelos Raposo

Tabla para poder verificar las mediciones de las capacidades de los atletas de un deporte de equipo.

#	Capacidades a prueba	Grupo por edades				
		6-7	8-9	10-13	14-15	19-22
1	Datos antropométricos					
	Peso					
	Altura					
2	Capacidades Físicas					
	Velocidad					
	Potencia					
	Flexibilidad					
	Resistencia					



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	Coordinación					
3	Habilidades					
	Técnicas					
	Tácticas					
4	Pasión por el deporte					
5	Factores psicológicos					
	Concentración					
	Motivación					
	Fuerza de voluntad					
	Imitación					
	Otros					
6	Valoración médica/ salud					
7	Otros					

Entrenamiento de equipos deportivo, Tudor O. Bompa

Cualidades necesarias para los deportes de equipo y su importancia para la selección de jugadores jóvenes con talento. La importancia de cada cualidad para cada deporte aparece medida en una escala de entre uno y cinco en la que uno es la marca más alta^(30,33)

Deporte de equipo	Deporte de equipo										
	Béisbol	Baloncesto	Hockey sobre hierba	Fútbol americano	Hockey sobre hielo	Lacrosse	Rugby	Fútbol	Balmano	Voleibol	Waterpolo
Capacidad biomotora											
Altura	3	1	5	2	3	3	3	4	2	1	3
Peso	3	5	5	1	3	3	2	5	3	4	2
Agilidad/rapidez	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2
Velocidad/tiempo de reacción	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Potencia Piernas	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3
Brazos/hombros	1	3	3	2	2	2	2	4	2	2	1
Resistencia anaeróbica	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1
Resistencia aeróbica	4	2	2	4	3	2	2	2	3	4	1
Coordinación	2	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2
Concentración/atención	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2
Autocontrol/disciplina	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
Fuerza de voluntad	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1

Sistemas de juego, composición del equipo y detección de talentos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Porcentaje de sistemas de energía en los deportes en conjunto.

Gráfico n.- 2

Deporte	Proporción de los sistemas de energía (%)		
	Sistema aláctico	Sistema del ácido láctico	Sistema aeróbico
Baloncesto	30	40	30
Balonmano	20	30	50
Béisbol/sóftbol	95	5	0
Fútbol	15	15	70
Fútbol americano	<i>Linebackers</i>	40	10
	Otros	30	30
Hockey sobre hielo	10	40	50
Hockey sobre hierba	10	30	60
Lacrosse	10	30	60
Rugby	10	30	60
Voleibol	40	10	50
Waterpolo	10	30	60

Tabla sobre las causas del sobreentrenamiento. Gráfico n.- 3

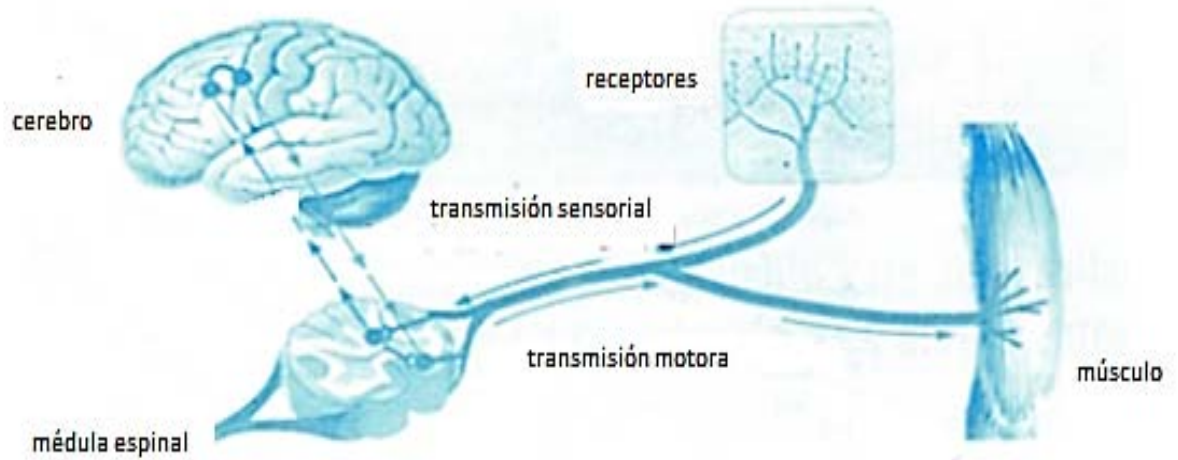
Errores en el entrenamiento	Estilo de vida del jugador	Ambiente social	Estado de salud
<ul style="list-style-type: none"> • Recuperación descuidada • Intensidad mayor que la capacidad del atleta • Gran aumento de la carga de entrenamiento tras largas pausas (descanso, enfermedad, vacaciones) • Gran volumen de estímulos de alta intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Sueño insuficiente • Horarios desorganizados • Tabaco, alcohol, café • Instalaciones inadecuadas para vivir (espacio) • Mala dieta • Hábitos o actividades de mucha estimulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidades familiares muy fuertes • Frustración (familia, compañeros) • Insatisfacción profesional • Actividades profesionales muy estresantes • Peleas con los compañeros • Actividades excesivas (televisión, música muy alta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad, fiebre alta • Náuseas • Dolor de estómago



Proceso anatómico que genera reacción ante estímulos.

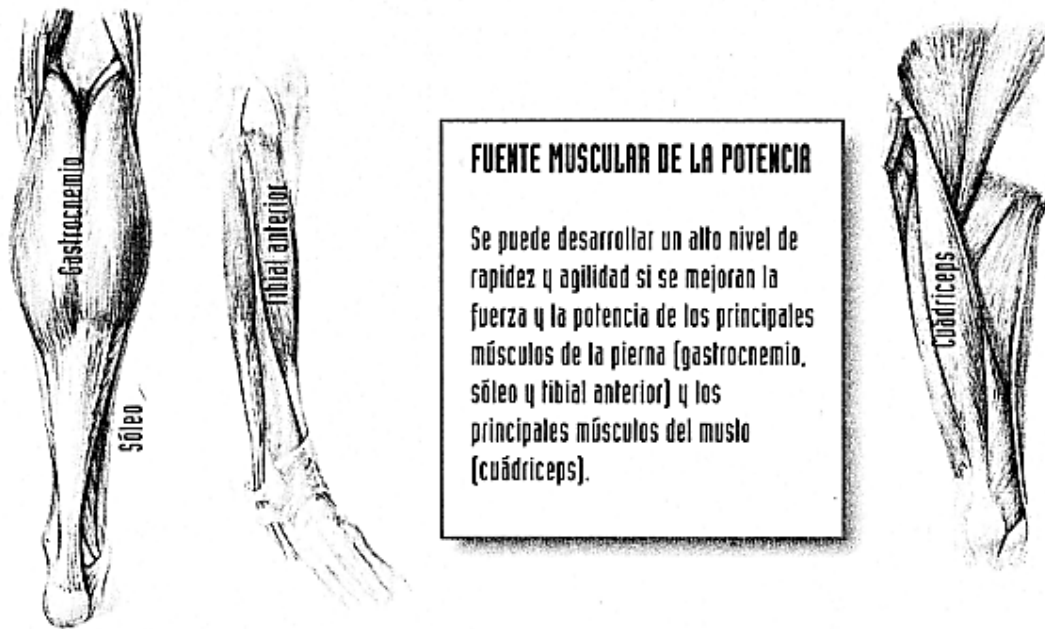
- 1.- Aparición de un estímulo en el receptor (visual, auditivo, táctil).
- 2.- Propagación del estímulo al sistema nervioso central (transmisión sensorial).
- 3.- Proceso de toma de decisiones en el sistema nervioso central.
- 4.- transmisión de la señal desde el sistema nervioso central, a través de los nervios, músculo (transmisión motora).
- 5.- estimulación del músculo para contraerse y realizar el movimiento.

Gráfico n.- 4





Desarrollo muscular de la pierna para mejorar la fuerza. Gráfico n.- 5



2.- El desarrollo didáctico aplicado a los deportistas de la propuesta son:

- Métodos didácticos verbales y sensoriales.
- Proceso de la enseñanza aprendizaje en el deporte.
- La evaluación en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Los principios del entrenamiento deportivo.

3.- La metodología desarrollado y aplicado en los voleibolistas del establecimiento en la preparación del deportista de la propuesta consta lo siguiente:

3.1 Propuesta Metodológica y medios de entrenamiento de la preparación física

1. Fuerza explosiva

Tren inferior

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Los siguientes gráficos fueron obtenidos del libro Ejercicios pliométricos, Donald A. Chu. En la que damos a conocer ejercicios para la fuerza explosiva de cada miembro que se desarrolló con el grupo de alumnos:

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.-1.-

SALTO DE TOBILLO CON LOS DOS PIES



Equipo:

Ninguno.

Posición inicial:

En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical.

Acción:

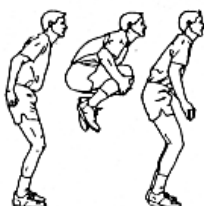
Utilizando solamente los tobillos para darse impulso, saltar continuamente sobre el mismo sitio. Extender los tobillos al máximo en cada salto vertical.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.-2.-

SALTO VERTICAL A PIES JUNTOS LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO



Equipo:

Ninguno.

Posición inicial:

En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical; no doblarse por las caderas.

Acción:

Saltar hacia arriba, elevando las rodillas hacia el pecho agarrándolas con las manos antes de que los pies vuelvan al suelo. Caer en posición vertical erguido, sin ninguna inclinación hacia adelante. Repetir el salto inmediatamente.

Gráfico n.-3.-

DETENTE VERTICAL



Equipo:

Un objeto suspendido sobre la cabeza, o una pared con un objetivo marcado.

Posición inicial:

En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros

Acción:

Con las piernas ligeramente flexionadas, saltar de forma explosiva hacia arriba para alcanzar un objetivo o un objeto. No dar ningún paso antes de saltar.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.-4.-

SALTO A PIES JUNTOS SIN IMPULSO SOBRE UN OBSTÁCULO



Equipo:

Un cono o una valla.

Posición inicial:

En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros.

Acción:

Flexionando sólo las caderas, llevar las rodillas hacia arriba para saltar por encima de una barrera. No desviar las rodillas hacia los lados, ni separarlas para evitar tocar el objeto; el cuerpo debe permanecer en línea recta.

Gráfico n.-5.-

REBOTES A TABLERO



Equipo:

Un objeto alto tal como un aro de baloncesto

Posición inicial:

En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical.

Acción:

Utilizando solamente los tobillos para darse impulso, saltar continuamente sobre el mismo sitio. Extender los tobillos al máximo en cada salto vertical.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.-6.-

SUBIR A PIES JUNTOS



Equipo:

Una caja (entre 30 y 106 centímetros de altura según la propia capacidad).

Posición inicial:

En pie mirando hacia la caja con los pies separados entre sí a una distancia igual a la anchura de los hombros y las manos detrás de la cabeza.

Acción:

Saltar hacia arriba y caer suavemente sobre la caja con los dos pies. Bajar y repetir. Como ejercicio más avanzado, brincar hacia abajo desde la caja y saltar inmediatamente sobre la misma otra vez. Emplear cajas de diferentes alturas, comenzando con cajas de 30 centímetros, aumentando la altura, con el tiempo, hasta 106 centímetros.

AUTORES:

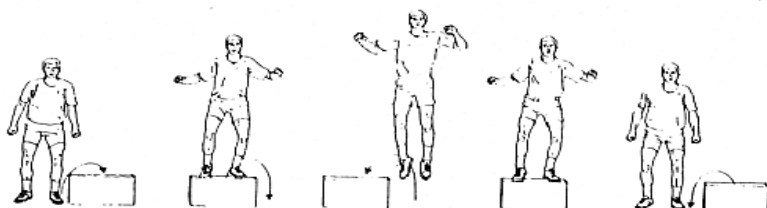
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.-7

SUBIR Y BAJAR LATERALMENTE DURANTE 30, 60 Ó 90 SEGUNDOS



Equipo:

Una caja de 30 cm de altura, 50 cm de anchura y 76 cm de longitud.

Posición inicial:

En pie al lado de la caja con los pies separados entre sí a una distancia igual a la anchura de los hombros.

Acción:

Saltar para subir a la caja, volver a saltar para bajar al suelo por el otro lado, y luego subir de nuevo a la caja. Continuar saltando por encima de la caja durante un tiempo determinado, con cada contacto encima de la caja contando como uno. Emplear las siguientes líneas maestras:

- 30 contactos en 30 segundos – Comienzo del entrenamiento.
- 60 contactos en 60 segundos – Comienzo de la temporada.
- 90 contactos en 90 segundos – Temporada de campeonato.

AUTORES:

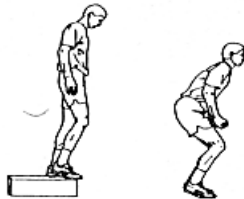
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.-8

SALTO DESDE UNA CAJA



Equipo:

Una caja de 15 a 45 centímetros de altura.

Posición inicial:

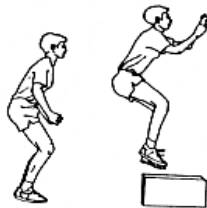
En pie, sobre la caja con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros.

Acción:

Flexionar ligeramente las piernas y saltar desde la caja al suelo, Tratar de absorber con rapidez la caída e inmobilizarse así que se produzca el contacto con el suelo.

Gráfico n.- 9

SALTO SOBRE UNA CAJA



Equipo:

Una caja (entre 15 y 30 cm de altura con una superficie superior no menor de 150 centímetros cuadrados).

Posición inicial:

En pie sobre el suelo, con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros mirando hacia la caja.

Acción:

Flexionar ligeramente las piernas y, balanceando los dos brazos, saltar encima de la caja desde el suelo.

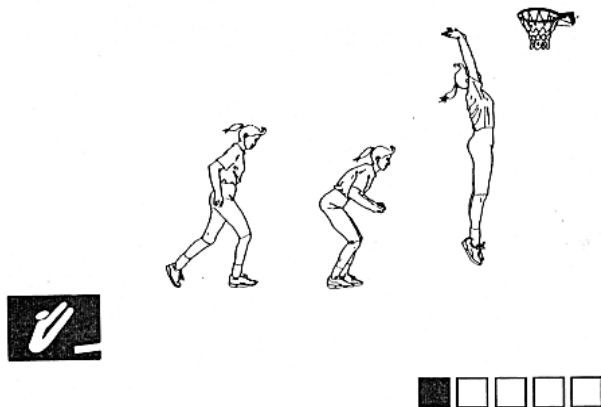
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



Gráfico n.- 10

SALTO A TABLERO CON UN PASO



Equipo:

Un objeto suspendido en el punto más alto del salto del atleta

Posición inicial:

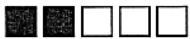
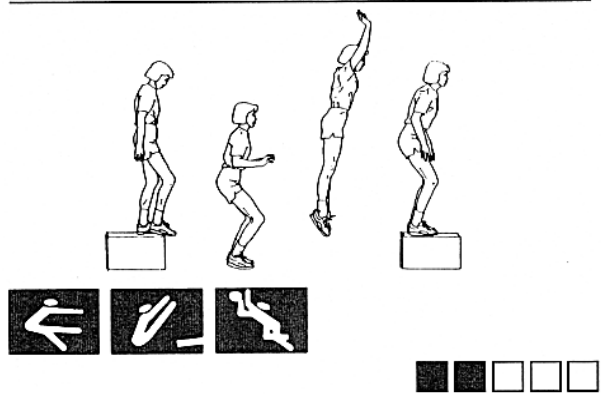
En pie en una postura oscilante hacia adelante y hacia atrás.

Acción:

Dar un pequeño paso hacia adelante con el pie preferido y unir rápidamente el pie rezagado con el adelantado (una técnica de paso de aproximación). Saltar después hacia arriba, estirando los brazos hacia el objeto suspendido.

Gráfico n.- 11

SUBIR AL CAJÓN DESPUÉS DEL DROMP JUMP



Equipo:

Dos cajas de la misma altura separadas entre 60 y 120 centímetros (la altura y la distancia depende de la propia capacidad).

Posición inicial:

En pie sobre una caja, con las puntas de los pies cerca del borde frontal y los pies separados entre sí a una distancia igual a la anchura de los hombros, mirando la segunda caja.

Acción:

Saltar de la caja, cayendo sobre ambos pies, y saltar para subir a la segunda caja, cayendo ágilmente. El salto desde el suelo debe ser lo más rápido posible.

AUTORES:

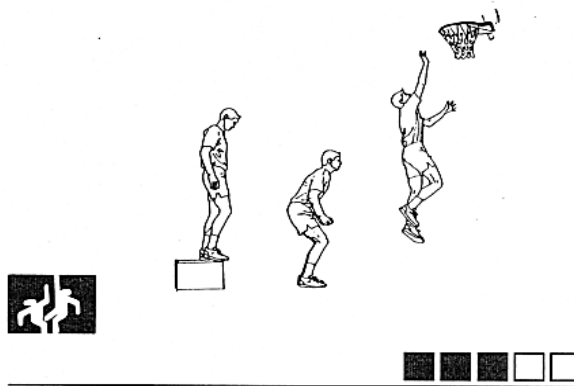
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Gráfico n.- 12

SALTO A TABLERO DESDE *DROP JUMP*



Equipo:

Una caja de 30 a 106 centímetros de altura sita enfrente de un objetivo elevado (como por ejemplo un aro de baloncesto).

Posición inicial:

En pie sobre la caja, con las puntas de los pies cerca del borde mirando al objeto alto.

Acción:

Saltar de la caja y caer sobre ambos pies. Saltar inmediatamente hacia arriba, levantando una mano hacia el tablero haciendo después repetidos saltos, alternando las manos y tratando de alcanzar el objetivo cada vez. El tiempo en el suelo debe ser muy corto, y cada salto tan alto como el anterior. Ejecutar de 3 a 5 saltos hacia el aro después de cada salto profundo.

Tren superior



AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.- Fuerza resistencia

Tren superior



Tren inferior



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.- Fuerza máxima

Abdominales



Tren superior

Espalda



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Pecho



Brazos



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Hombros



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

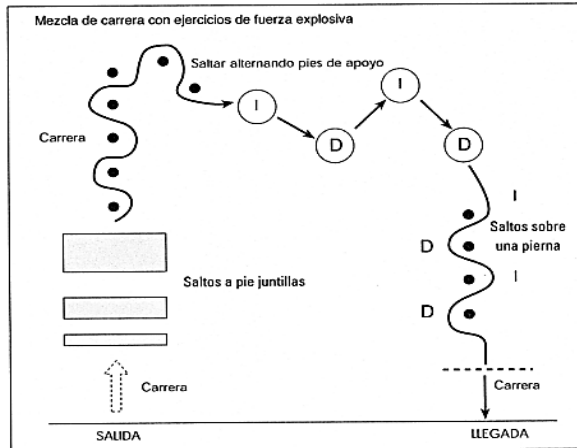
Tren inferior



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



4.- Resistencia anaeróbica



Descripción del ejercicio: en este circuito el alumno inicia el ejercicio en carrera. Sigue con una serie de saltos a pie juntillas sobre obstáculos con diferentes niveles de dificultad (altura y anchura), vuelve una fase de carrera; luego una serie de saltos sobre aros colocados en el suelo, alternando los apoyos entre pie izquierdo y pie derecho, continuando con una fase de saltos sobre una pierna (izquierda-derecha) y terminando el circuito con una carrera.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.- Resistencia aeróbica



6.- Velocidad de reacción:



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



7.- Velocidad de desplazamiento



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

8.- Flexibilidad



9.- Agilidad y rapidez

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.2 Propuesta Metodológica y medios de entrenamiento de la preparación técnica



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

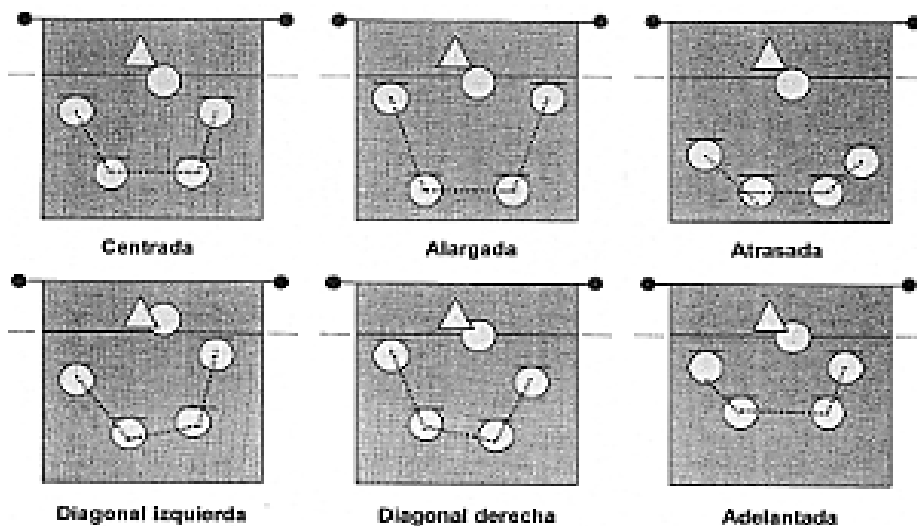


UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.3 Propuesta Metodológica y medios de entrenamiento de la preparación táctica

Gráficos tomados del libro de Voleibol táctico para recibir el saque, Molina Martín Juan José, Salas Santandreu Cristófol

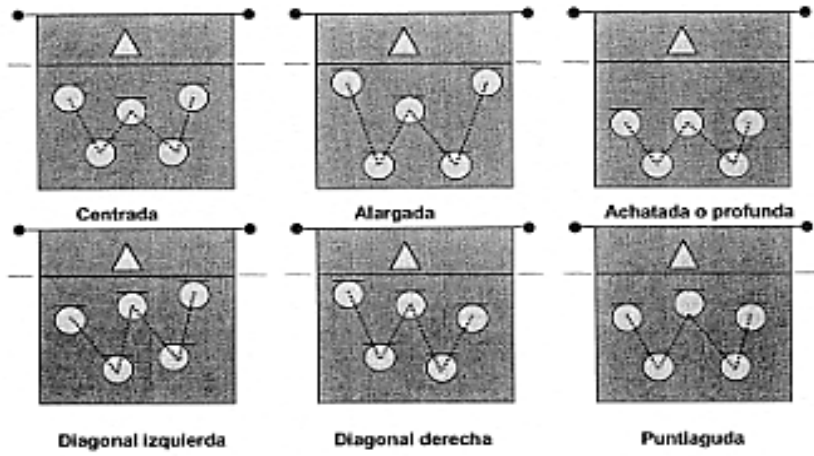


Variaciones en la estructura formal de U aplicada para la recepción de un saque. (Adaptado de Selinger y Ackermann, 1985).

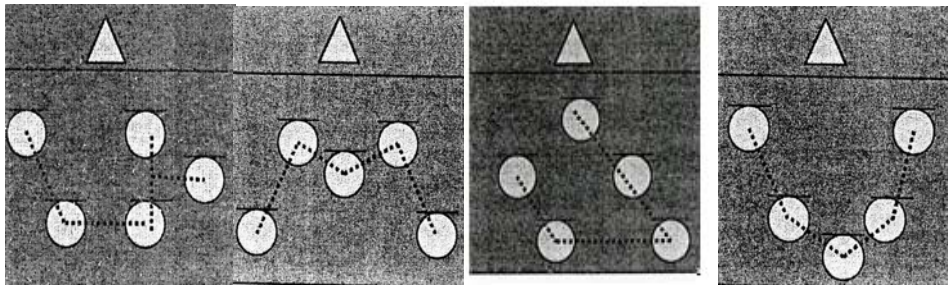
AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



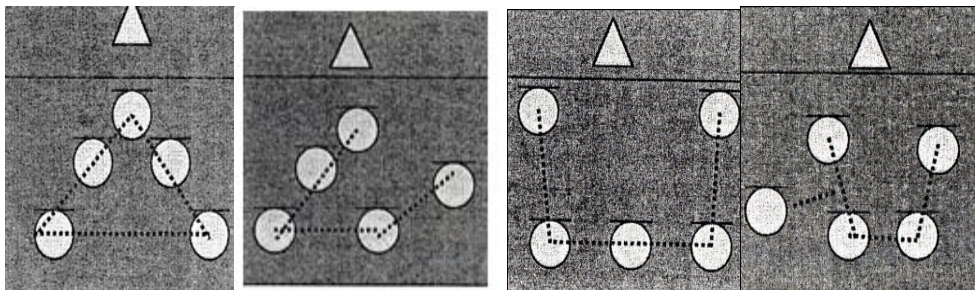
UNIVERSIDAD DE CUENCA



Variaciones en la estructura formal de W aplicada para la recepción de un saque. (Adaptado de Selinger y Ackermann, 1985).



U+1 derecha En "M" U diagonal der. En "V"

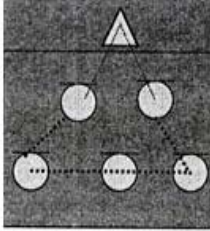


En triangulo U diagonal izq. En "U" U+1 izquierda

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Cabeza de flecha



3.4 Propuesta Metodológica y medios de entrenamiento de la preparación psicológica



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.5 Propuesta Metodológica de entrenamiento de la preparación teórica

 FEDERACION INTERNACIONAL DE VOLEIBOL



REGLAS DE JUEGO

2009-2012

4.- Entre los componentes psicopedagógicos de la aplicación de la propuesta están los siguientes:

- La relación psicosocial con los compañeros de equipo y el entrenador
- La fuerza de voluntad en los entrenamientos y competencia
- Desarrollo del material científicamente aprobado para educar en los deportistas los rasgos y las cualidades de la personalidad, para la actividad exitosa en el voleibol.
- Elaboración de planes y métodos de entrenamiento y enseñanza deportiva.

5.- Los componentes técnicos que reforzaron la aplicación de la propuesta fueron:

- El desarrollo y conocimiento de los fundamentos de la técnica del voleibol.
- La aplicación de la táctica durante la competencia
- La enseñanza de la técnica teniendo en cuenta los principios de entrenamiento.
- La enmendación de errores y estimulación de aciertos mediante la evaluación.

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



3.3 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL VOLEIBOL

La planificación de entrenamiento tiene sus procedimientos, características, periodización etc. Pero siempre es muy importante centrarse en una planificación específica, es decir una planificación de equipos deportivos como es en nuestra tesis el voleibol. Dentro de este aspecto a continuación daremos a conocer procedimientos, pautas, métodos de planificación de cada contenido de la preparación del deportista en tener en cuenta para planificar y desarrollar cada período de entrenamiento, contenidos del macrociclo, mesociclo y microciclo.

Gracias a nuestras investigaciones y adquisiciones de textos científicos actualizados, pudimos desarrollar cada microciclo de preparación durante todo el trabajo de tesis, hasta terminar la competencia intercolegial de voleibol.

3.3.1 Planes y modelos de entrenamiento efectivos para deportes de equipo

Primeramente los modelos de entrenamiento sirven para estimular o reproducir elementos de situaciones competitivas en un partido. El cuál servirá para que los deportistas puedan aumentar la efectividad del equipo contra los adversarios.

Luego se crea los modelos, el cual es un proceso para crear programas de entrenamiento teniendo en cuenta los aspectos fisiológicos, técnicos, tácticos y psicológicos de partido. También se diseña planes de entrenamiento basado en equipos deportivos.

A continuación se da a conocer los tipos de modelos de entrenamiento:

Modelo de juego integrado

Antes de trabajar con un equipo de deportistas, se tiene que tener una guía general a seguir, el cuál llamaremos modelo del juego integrado.

Pasos a seguir¹:

- Establecer objetivos de rendimiento para el equipo por parte del entrenador. Estos objetivos deben ser realistas y alcanzables.
- Tener en cuenta la calidad de los jugadores y las capacidades técnicas, tácticas, psicológicas de los atletas.

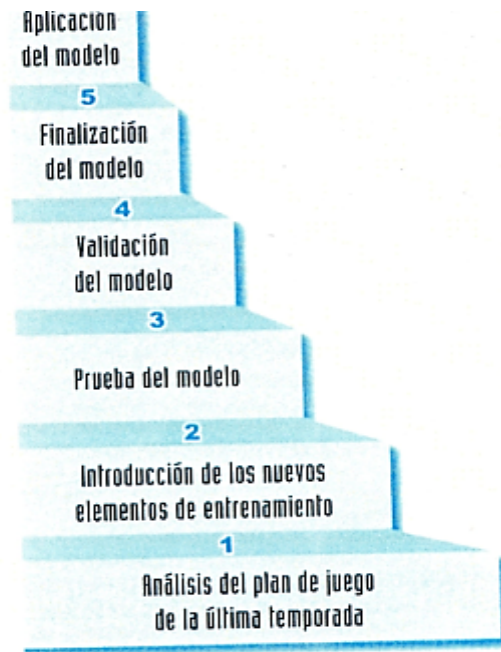
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Conocer los modelos de preparación física Reacciones y adaptaciones de los jugadores a la intensidad y las demandas físicas del juego.



¹ TUDOR O. BOMPA. Entrenamiento de equipos deportivos

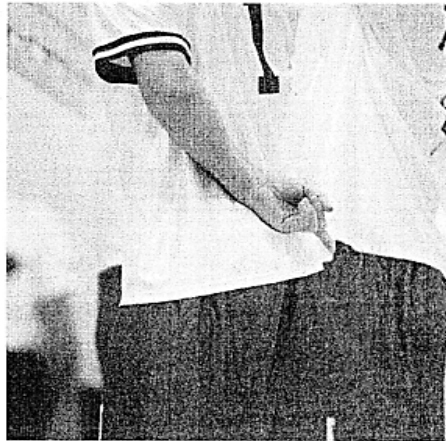


Modelo simple para el entrenamiento simulado

Este tipo de modelo permite imitar los elementos básicos de un partido de competición.

El objetivo de la simulación es establecer acciones técnicas y tácticas para poder aumentar la efectividad del equipo. A continuación los modelos de simulación son¹:

1. Simulación de las acciones tácticas ofensivas y defensivas de un equipo.
2. Simulación entre la interacción entre dos o más jugadores.
3. Simulación de las acciones tácticas individuales.
4. Simulación de las demandas tácticas de un partido.
5. Simulación de las demandas físicas de un partido.
6. Simulación de las señales empleadas para comunicar acciones tácticas específicas durante un partido.
7. Simulación del ambiente de un partido.



Las señales permiten a los compañeros de un equipo comunicarse de forma efectiva incluso cuando los espectadores son ruidosos y bulliciosos.

Entrenamiento de equipos deportivos, Tudor O. Bompa

Los planes dirigidos a modelos de entrenamiento en un deporte de equipo permiten una gran ventaja, en la que el entrenador y el deportista adquieren mayor desenvolvimiento. Es por esto que existen modelos de entrenamiento que nos permitieron guiar el desarrollo del entrenamiento, dando a conocer modelos para las sesiones, micros y planes de entrenamiento.

¹ TUDOR O. BOMPA. Entrenamiento de equipos deportivos

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Modelo de entrenamiento para adquisición de habilidades

1. Calentamiento: de 15 a 20 minutos.
2. Series técnicas y tácticas para aprender o perfeccionar una habilidad o mejorar la precisión 60 minutos.
3. Entrenamiento físico 30 minutos
4. Regenerativo de 10 15 minutos.

Modelo de entrenamiento para adquisición de habilidades en condiciones de fatiga

1. Calentamiento 20 minutos.
2. Ejercicios técnicos y tácticos que relacionen el sistema del ácido láctico y aeróbico 50 minutos.
3. Entrenamiento físico.
4. Ejercicios técnicos y tácticos para mejorar la precisión de las acciones técnicas bajo condiciones de fatiga.
5. Regenerativo 10 minutos.

Modelo de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y potencia

1. Calentamiento 20 minutos.
2. Ejercicios y movimientos específicos y no específicos para el desarrollo de la velocidad y potencia de 30 a 40 minutos.
3. Ejercicios técnicos y tácticos para que las habilidades sean automáticas de 45 a 60 minutos.
4. Regenerativo 10 minutos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Guía general para la periodización del entrenamiento de la velocidad

Fase preparatoria		Fase de competición		Fase de transición	
Preparación general	Preparación específica		Precompetición	Competición principal	Transición
Resistencia aeróbica y anaeróbica [entrenamiento del ritmo]	Velocidad aláctica Resistencia anaeróbica	Velocidad específica del deporte Resistencia aláctica y láctica Agilidad Tiempo de reacción Resistencia de la velocidad	Velocidad específica del deporte Resistencia aláctica y láctica Agilidad Resistencia específica del deporte [ergogénesis]	Velocidad específica del deporte [ergogénesis] Agilidad Tiempo de reacción	Otras actividades



Entrenamiento de equipos deportivos

Entrenamiento de equipos deportivos, Tudor O. Bompa

Modelo de entrenamiento para el desarrollo de la habilidad y potencia en condiciones de fatiga

1. Calentamiento 20 minutos.
2. Ejercicios y movimientos de larga duración en los que intervenga el sistema aeróbico 60 minutos.
3. Ejercicios de velocidad y potencia realizados en condiciones de fatiga 30 minutos.
4. Regenerativo 10 minutos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Modelo de entrenamiento para la adquisición de la fuerza

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EL VOLEIBOL

Edades cronológicas		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Etapas de formación				Formación técnica					Entrenamiento de base			Espe.			
Entrenamiento de la fuerza	Fuerza general			[Shaded]											
	Fuerza de resistencia	General													
		Dirigida a la modalidad													
	Fuerza explosiva	General													
		Dirigida a la modalidad													
	Fuerza máxima	General													
		Dirigida a la modalidad													

La fuerza entrenamiento para jóvenes, Vasconcelos A. Raposo

Modelo de entrenamiento para adquisición de la resistencia

Ejemplo de la periodización de la resistencia como parte de un plan anual

Fase de entrenamiento	Preparatoria		De competición		Transición
Subfase de entrenamiento	General	Específica	Precompetición	Partidos de liga	Transición
Periodización de la resistencia	Resistencia aeróbica	Resistencia aeróbica, láctica y aláctica Resistencia específica (ergogénesis)	Resistencia específica del deporte/posición (ergogénesis)	Resistencia específica del deporte/posición (ergogénesis)	Resistencia aeróbica

Entrenamiento de equipos deportivos, Tudor O. Bompa

Modelo de entrenamiento para controlar la excitación antes de un partido.

1. Calentamiento 10 minutos.
2. Ejercicios cortos, explosivos y rápidos técnicos y tácticos entre 10 y 15 minutos.
3. Regenerativo incluyendo un buen estiramiento 10 minutos.

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



Modelo de microciclo para torneos de fin de semana

Dentro de este modelo de entrenamiento se desarrolla tres o cuatro sesiones de entrenamiento de alta intensidad durante tres días consecutivos, cabe destacar que hay que tener en cuenta el tipo de micro que se desarrolla. Mediante estos aspectos se adapta con éxito las demandas específicas del torneo y poder controlar la fatiga fisiológica y el impacto emocional.

Modelos de plan anual

Este modelo se explicó en puntos anteriores la estructura del macro, pero cabe destacar que es solamente una guía para nosotros como entrenadores y que depende mucho de la creatividad, habilidades y conocimiento para programar los contenidos. Dentro de este modelo damos a conocer un modelo específico en el voleibol en donde se presenta los porcentajes de sistemas que más se trabaja, los factores limitantes del rendimiento, y los objetivos del entrenamiento. Todos estos aspectos nos sirvieron de mucha importancia para planificar de la mejor manera.

Ejemplo de la periodización de la resistencia como parte de un plan anual

Fase de entrenamiento	Preparatoria		De competición		Transición
Subfase de entrenamiento	General	Específica	Precompetición	Partidos de liga	Transición
Periodización de la resistencia	Resistencia aeróbica	Resistencia aeróbica, láctica y atáctica Resistencia específica (ergogénesis)	Resistencia específica del deporte/posición (ergogénesis)	Resistencia específica del deporte/posición (ergogénesis)	Resistencia aeróbica

Entrenamiento de equipos deportivos, Tudor O. Bompa

3.3.2 Elementos y procedimientos técnicos para deportes de equipo

Los elementos técnicos se denominan partes principales de la técnica de un deporte en conjunto. Estos se emplean tanto en el ataque como en la defensa dentro del reglamento deportivo.

En cambio los procedimientos se pueden entender como los diferentes modos o maneras de que tienen los atletas de llevar a cabo los elementos técnicos. Y es así como dichos procedimientos técnicos pueden dividirse en habilidades simples o complejas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las habilidades simples son aquellas que se realizan en una posición estática por ejemplo: fases del bateo en béisbol. Las habilidades complejas son aquellas en posición de movimiento contra la defensa, ejemplo: controlar o regatear el balón frente a un oponente para superarlo.

3.3.3 Plan táctico

Para poder desarrollar y planificar la parte táctica en los deportes de conjunto, en este caso en el voleibol, se deben tomar en cuenta los siguientes procedimientos o pasos:

1. Decidir un sistema de juego para el partido.
2. Determinar los objetivos tácticos de los atletas en donde existirá un jugador clave en el equipo.
3. Decidir y explicar bajo qué condiciones de juego se puede aplicar la maniobra sorpresa, y cuando los jugadores pueden cambiar de ritmo e intensidad en el partido.

3.3.4 Plan de juego

Este plan de juego se realiza un día antes del partido, el cual requiere un análisis crítico de las variaciones tácticas con las que el equipo puede presentarse en el partido.

El plan debe ser flexible para que los jugadores puedan adaptarse a circunstancias imprevistas durante un partido. Para realizar un plan se tiene que tomar en cuenta lo siguiente:

- No se tiene que modificar los hábitos y rutinas de los jugadores durante los últimos días anteriores al partido para evitar sentimientos de intranquilidad y tristeza.
- Acostumbrar a nuestros jugadores a un ambiente social y de juego específico, para que se sientan más cómodos antes y durante un partido.
- Reforzar el plan de juego dos o tres días antes de la competición.
- Organizar sesiones de entrenamiento en donde existan maniobras tácticas de confirmación, esto ayudará a que los jugadores se sientan más seguros y motivados.
- Realizar un entrenamiento de relajación después de cada sesión de entrenamiento, esto podrá mejorar la relajación física y mental antes de cada partido.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Durante un partido los jugadores pueden realizar señales sencillas y gestos entre ellos con las manos practicados antes del partido para poder compartir pensamientos e intenciones tácticas.

3.3.5 La importancia de los partidos amistosos

Los partidos amistosos permiten probar todos los aspectos tácticos del equipo. Es mucho mejor observar antes del encuentro algunos errores y aciertos para poder modificar y ajustar algunos cambios. Dentro de los partidos amistosos permiten y nos permitieron descubrir como los jugadores suplentes se integran con los demás. Y también si pueden servir para estrategias y tácticas del equipo en futuros partidos.

3.3.6 Los 4 microciclos desarrollados en el macrociclo en los tres períodos

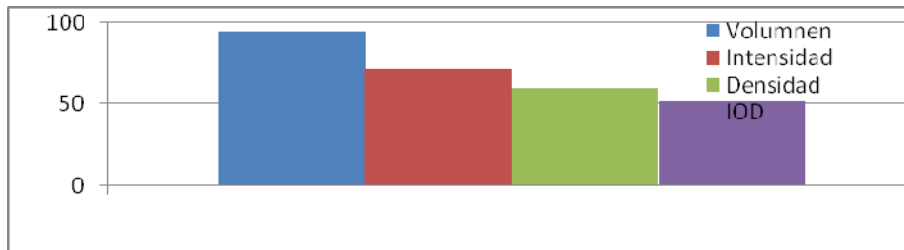
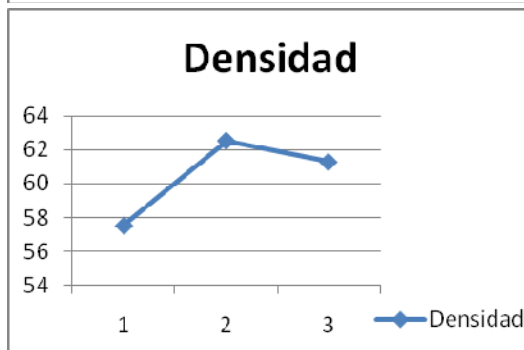
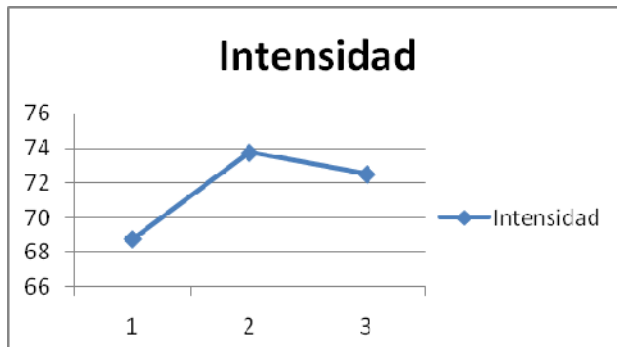
A continuación presentamos 4 de los 24 microciclos respectivos que se trabajaron durante todo el macro ciclo. El primer microciclo comprende el periodo preparatorio general, el segundo especial, el tercero precompetitivo, y el cuarto competitivo.

MICROCICLO DE BALANCE NOVIEMBRE 04-06					
JUEVES 4		INTENSIDAD %	DENSIDAD %	VIERNES 5	
				INTENSIDAD %	DENSIDAD %
Calentamiento 10'				Calentamiento dinámico 10'	
Estiramiento 5'		65	45	Stretching 5'	65 45
Técnica saques y remate 30'		80	75	Técnica recepción y saque 30'	85 75
Test de Fuerza 10'				Test de Resistencia y técnica 25'	
Test de Velocidad 10'					
táctica defensiva 45'		70	60	Táctica defensiva 45'	85 75
regenerativo 10'		60	50	regereativo 5'	60 55
		68,75	57,5		73,75 62,5
VOLUMEN (TIEMPO)	120			120	
VOLUMEN % DEL MICROCICLO	95				
INTENSIDAD % DEL MICROCICLO	72				
DENSIDAD % DEL MICROCICLO	60				
IOD TOTAL DEL MICROCICLO	51,84				
Tipo de carga					mantenimiento



UNIVERSIDAD DE CUENCA

SABADO 6	INTENSIDAD %	DENSIDAD %
Juego de calentamiento 10'		
estiramiento 5'	70	50
Técnica voleo y saque 30'	85	75
test de flexibilidad , agilidad y técnica 25'		
Táctica defensiva 45'	85	75
regenerativo 5'	50	45
	72,5	61,25
120		



AUTORES:
 XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
 STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



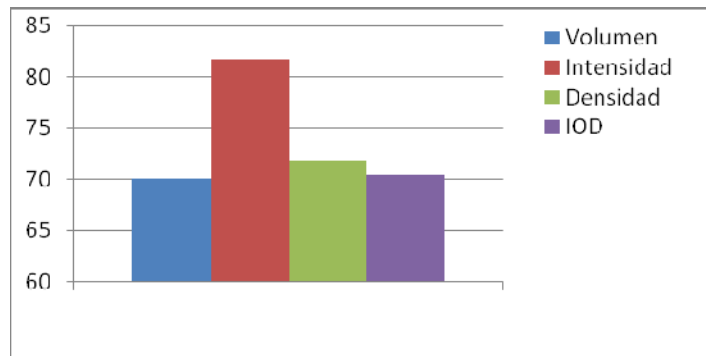
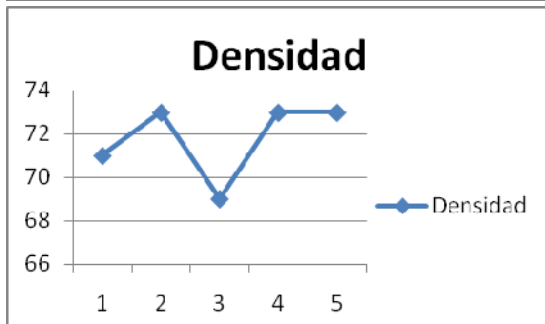
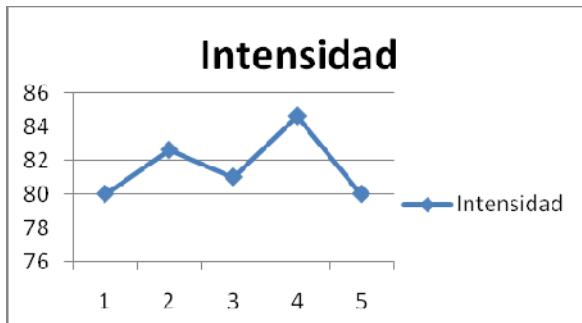
UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE CHOQUE NOVIEMBRE 22- 26								
LUNES 22			MARTES 23			MIÉRCOLES 24		
	inten %	dens %		inten %	dens %		inten %	dens %
Calentamiento 10'			Calent. dinámico 10'			Juego de calent. 10'		
Estiramiento 5'	75	55	Stretching 5'	70	50	estiramiento 5'	70	50
Técnica saques y remate 30'	90	80	Técnica voleo y saques 30'	95	85	Técnica recepción y saques 30'	90	70
Fuerza en brazos 25'	90	85	método aeróbico 25'	95	90	Pliometría 25'	90	90
táctica defensiva 40'	95	90	Táctica defensiva 45'	98	95	Táctica defensiva 45'	95	90
regenerativo 10'	50	45	regereativo 5'	55	45	regenerativo 5'	60	45
	80	71		82,6	73		81	69
VOLUMEN (l	120		120			120		
VOLUMEN %	70							
INTENSIDAD	81,64							
DENSIDAD	71,8							
IOD	70,341024							
Tipo de carga						situaciones concretas		

JUEVES 25			VIERNES 26		
	inten %	dens %		inten %	dens %
calent. 10'			calent. dinámico 10'		
estiramiento 5'	70	50	stretching 5'	60	55
Técnica del bloqueo y saques 30'	95	85	Técnica remates y saques 30'	85	80
V. de desplazamiento 20'	95	90	Agilidad 20'	100	90
Táctica defensiva 45'	98	90	Táctica defensiva 45'	95	90
regenerativo 10'	65	50	regenerativo 10'	60	50
	84,6	73		80	73
120			120		



UNIVERSIDAD DE CUENCA





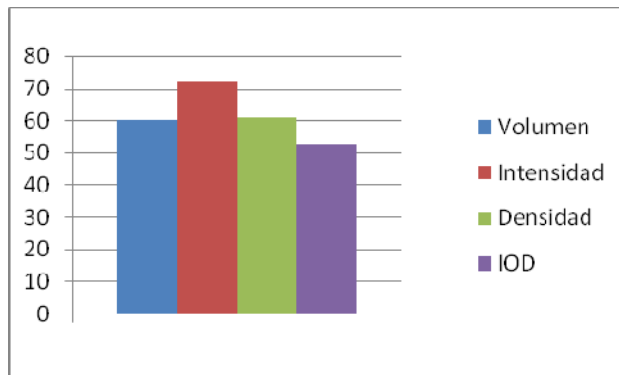
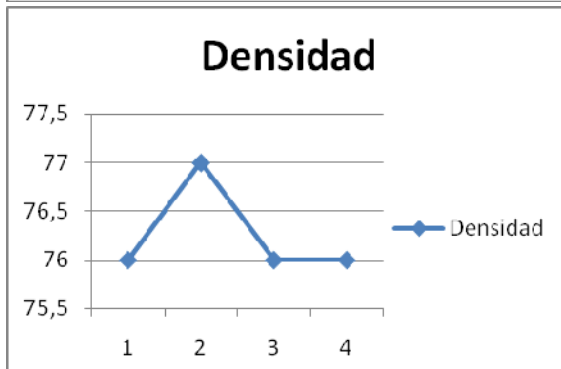
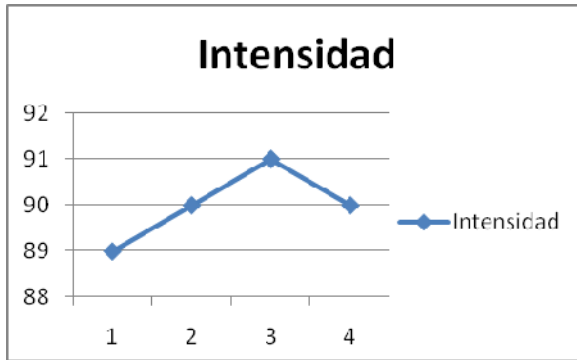
UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE CHOQUE ENERO 10-14											
LUNES 10		inten %	dens %	MARTES 11		inten %	dens %	MIÉRCOLES 12		inten %	dens %
Calentamiento dinámico 10'				Calentamiento 10'				Juego de calent. 10'			
Estiramiento 5'		85	60	Stretching 5'		90	55	estiramiento 5'		90	55
Técnica saques, recepción, voleo				Técnica saques, remates, voleos, bloqueo				Técnica voleos, remates, recepción			
remates 30'		95	90	y recepción 30'		95	90	y saques 30'		95	90
R. aeróbica y agilidad 25'		95	90	pliometría 25'		95	95	V. desplazamiento y R. anaeróbica 25'		100	90
táctica ofensiva 40'		100	90	Táctica defensiva 45'		100	95	Táctica defensiva 45'		100	95
regenerativo 10'		70	50	regereativo 5'		70	50	regenerativo 5'		70	50
		89	76			90	77			91	76
VOLUMEN (TIEMPO)		120		120				120			
VOLUMEN %		60									
INTENSIDAD		72									
DENSIDAD		61									
IOD		52,704									
Tipo de carga								situaciones concretas			

JUEVES 13		inten %	dens %	VIERNES 14	
calent dinámico 10'					
estiramiento 5'			90	55	
Técnica del bloqueo, remates, recepción, voleos					
y saques 30'		95	90		
pesas 20'		90	95	Partido amistoso	
Táctica ofensiva, defensiva 45'		100	90		
regenerativo 10'		75	50		
		90	76		
120					



UNIVERSIDAD DE CUENCA





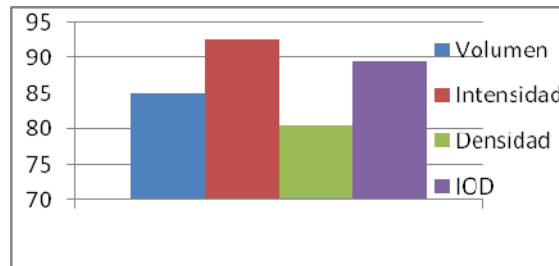
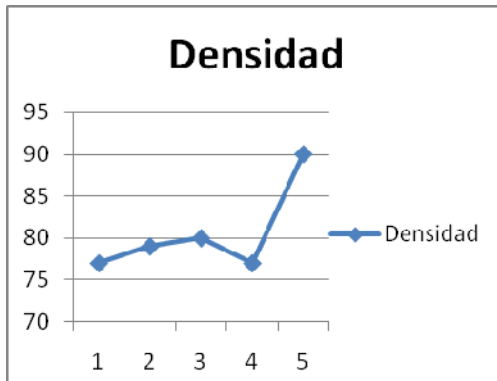
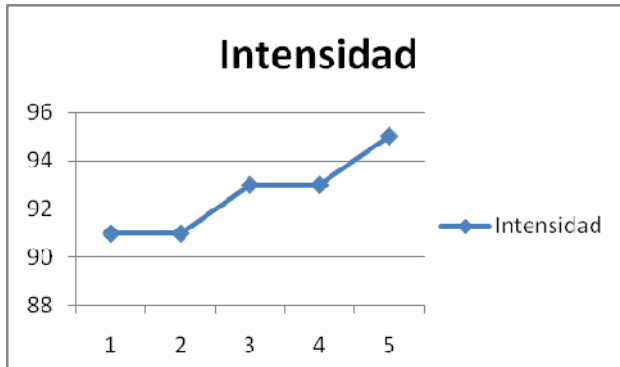
UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE CHOQUE MARZO 21-25											
LUNES 21		inten %	dens %	MARTES 22		inten %	dens %	MIÉRCOLES 23		inten %	dens %
Calentamiento dinámico 10'				Juego de calent. 10'				calentamiento 10'			
Stretching 5'		95	70	estiramiento 5'		90	80	stretching 5'		95	80
Pliometría 30'		100	95	Velocidad de reacción 30'		100	95	Fuerza resistencia tren inferior		100	95
Técnica voleo, recepción, remates				Técnica saques, remates, recepción				Técnica saques, remates, recepción			
saques y bloqueo 45'		100	90	bloqueo y defensa de compromiso 40'		100	90	bloqueo y defensa de compromiso 40'		100	90
Táctica defensiva 20'		100	90	Táctica defensiva - ofensiva 20'		95	90	Táctica defensiva - ofensiva 20'		100	95
regereativo 10'		60	40	regenerativo 5'		70	40	regenerativo 5'		70	40
		91	77			91	79			93	80
VOLUMEN (TIEMPO)		120		120				120			
VOLUMEN %		85									
INTENSIDAD		92,6									
DENSIDAD		80,6									
IOD		89,56272									
Tipo de carga								situaciones concretas			

JUEVES 24		inten %	dens %	VIERNES 25		inten %	dens%
calent dinámico 10'				Calentamiento 10'			
estiramiento 5'		90	75	Estiramiento 5'		90	85
Pliometría tren superior 30'		100	90	pesas 105'		100	95
Técnica voleos, recpción, remates							
caídas 45'		100	90				
Táctica ofensiva - defensiva 25'		100	90				
regenerativo 5'		75	40				
		93	77			95	90
120							



UNIVERSIDAD DE CUENCA





CAPITULO IV

En este capítulo se da a conocer los resultados obtenidos en nuestro trabajo de tesis en los deportistas voleibolistas de la categoría intermedia.

Como primer aspecto demostramos la estructuración de las tablas de resultados de los test expuestas en el capítulo II junto con la demostración de la hipótesis planteada al iniciar la tesis. Luego el cumplimiento de nuestro objetivo general y especial.

Por último presentamos los resultados obtenidos del campeonato intercolegial de voleibol de sala, el cual nos ayudaron a enriquecer los conocimientos en dicho campeonato como entrenadores.

4.1 RESULTADOS OBTENIDOS

Luego de la aplicación de la tesis durante el período comprendido entre el 27 de Septiembre del 2010 al 6 de mayo del 2011 y procurando seguir lo mejor posible el cronograma de la tesis se aplicó la evaluación final previa a la participación intercolegial de voleibol de sala. Para lo cual se obtuvieron los resultados siguientes:

En primer presentamos los test físicos, luego los técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos. Luego los test descriptivos que son: Las características de los jóvenes, pedagogía del entrenamiento deportivo, programa del entrenamiento deportivo, métodos y medios de entrenamiento.

4.1.1 TEST FÍSICOS

TEST DE FUERZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR

En primer lugar los resultados obtenidos de la fuerza explosiva del tren inferior en el salto vertical al inicio de la tesis teníamos una media promedio de 2,57. Luego al terminar la tesis tuvimos una mejora de 2,62. Y obviamente se obtuvieron mejoras a nivel individual.

Este test se realizó mediante el salto vertical y horizontal, a continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Análisis del resultado

TEST DE SALTO VERTICAL										
					INICIO			FINAL		
	Nombres	Edad	Posición	Altura	1 res.	2 res.	3 res.	1 res.	2 res.	3 res.
1	Edison Durán	15	Punta	2,09m	2,57 m	2,57 m	2,58 m	2,60 m	2,60 m	2,62 m
2	Santiago Picón	15	Servidor	2,11m	2,46 m	2,47 m	2,46 m	2,48 m	2,49 m	2,50 m
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	2,10m	2,50 m	2,51 m	2,57 m	2,58 m	2,60 m	2,60 m
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	2,06m	2,48 m	2,47 m	2,43 m	2,49 m	2,48 m	2,46 m
5	Sebastián Orellana	15	Central	2,24m	2,78 m	2,77 m	2,79 m	2,82m	2,80 m	2,81 m
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	2,15m	2,71 m	2,70 m	2,71 m	2,75 m	2,73 m	2,72 m
7	Roberto Durán	15	Punta	2,06m	2,40 m	2,41 m	2,40 m	2,45 m	2,43 m	2,42 m
8	Santiago Valverde	15	Punta	2,04m	2,65 m	2,64 m	2,69 m	2,72 m	2,74 m	2,75 m
9	Boris Castro	15	Central	2,17m	2,72 m	2,76 m	2,74 m	2,75 m	2,77 m	2,78 m
10	Maro Picón	14	Líbero	2,05m	2,42 m	2,41 m	2,42 m	2,50 m	2,48 m	2,52 m

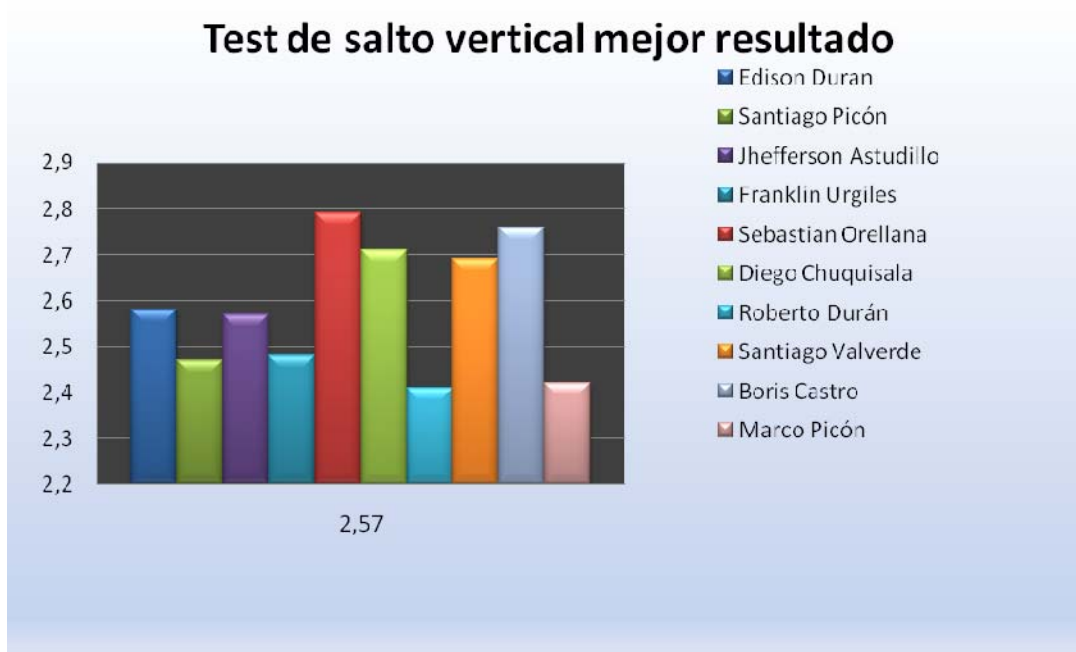
tabla # 16

8/03/2011

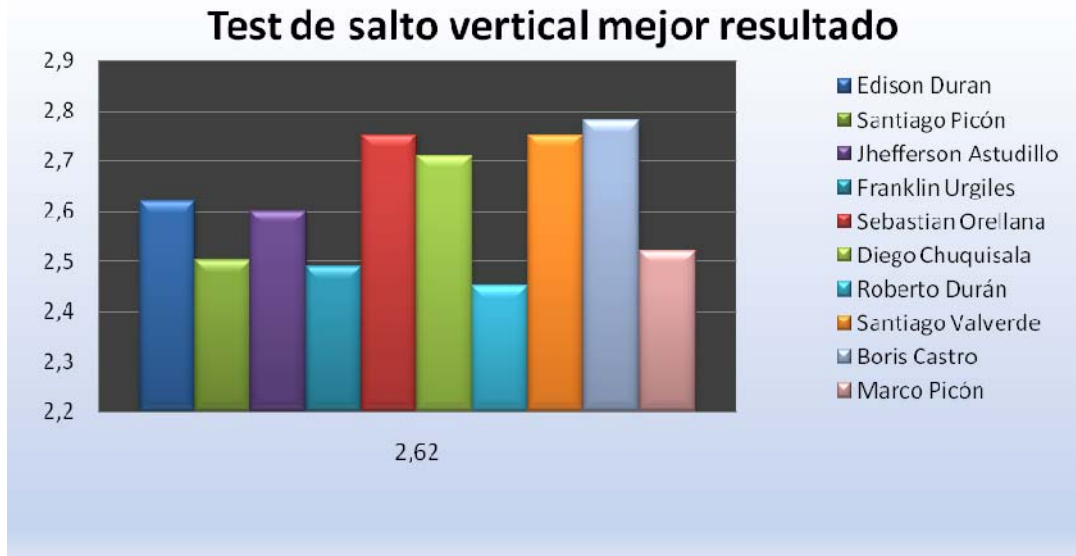
Elaboración: CR/ME



INICIO



FINAL





UNIVERSIDAD DE CUENCA

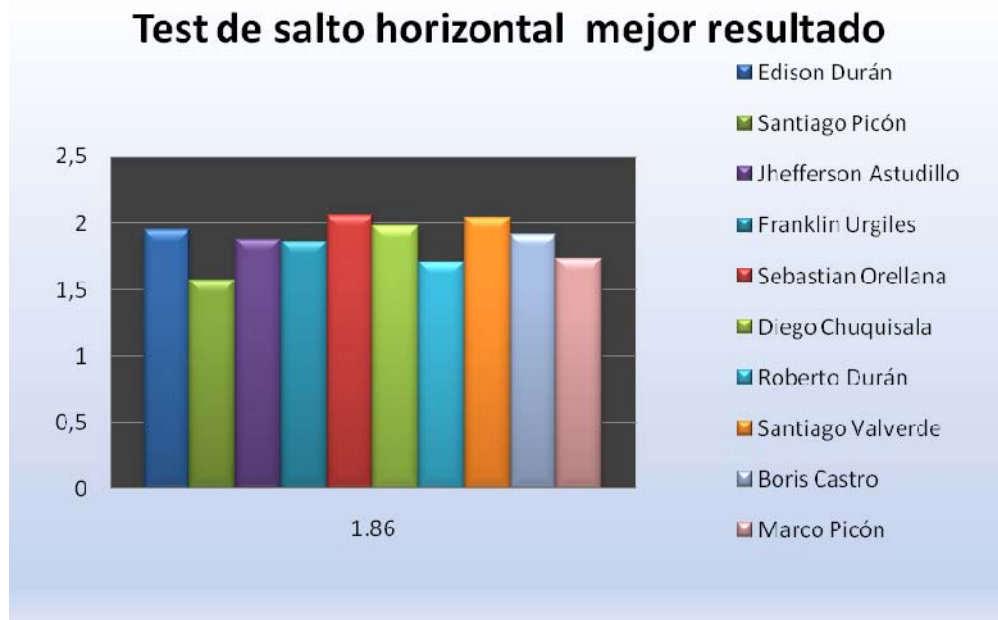
TEST DE SALTO HORIZONTAL							
	Nombres	Edad	Posición	INICIO		FINAL	
				1 res.	2 res.	1 res.	2 res.
1	Edison Durán	15	Punta	1,93 m	1,95 m	1,95 m	1,97 m
2	Santiago Picón	15	Servidor	1,57 m	1,56 m	1,6 m	1,62m
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	1,86 m	1,88 m	1,87 m	1,90 m
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	1,86 m	1,84 m	1,85 m	1,88 m
5	Sebastián Orellana	15	Central	2,05 m	2,06 m	2,03 m	2,09 m
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	1,98 m	1,96 m	1,98 m	1,96 m
7	Roberto Durán	15	Punta	1,70 m	1,69 m	1,75 m	1,70 m
8	Santiago Valverde	15	Punta	2,04 m	2,03 m	2,06 m	2,05 m
9	Boris Castro	15	Central	1,91 m	1,90 m	1,96 m	2,00 m
10	Maro Picón	14	Líbero	1,73 m	1,70m	1,68 m	1,70m

tabla # 17

Elaboración: CR/ME

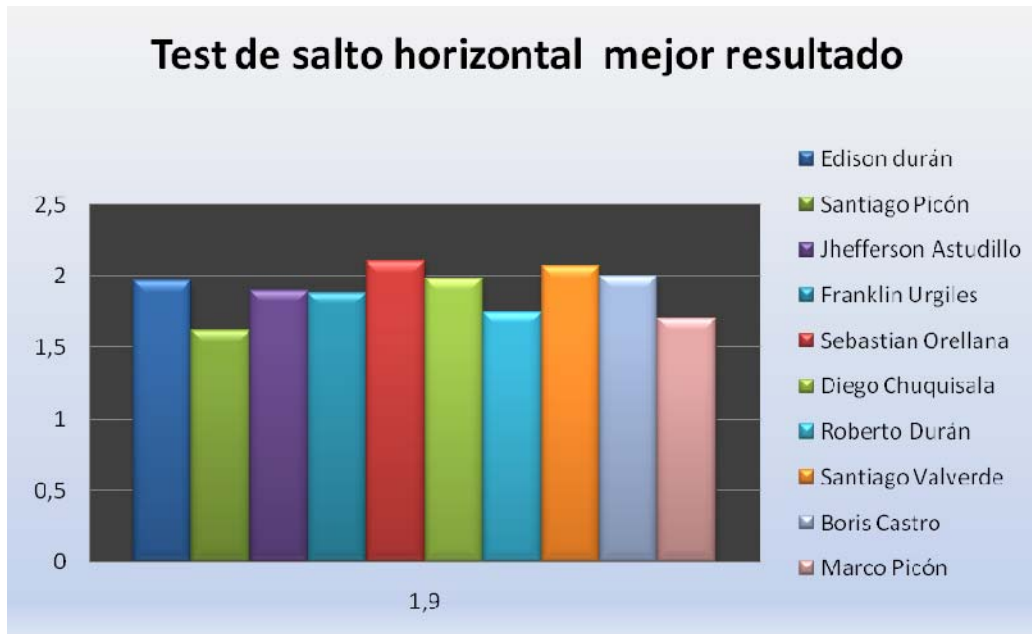
28/03/2011

INICIO





FINAL



TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN SUPERIOR

Este test se realizó mediante la flexión de brazos sobre barra fija durante 30 segundos. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Análisis del resultado

TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN SUPERIOR					
				INICIO	FINAL
	Nombres	Edad	Posición	Resultado tiempo 30 seg.	Resultado tiempo 30 seg.
1	Edison Durán	15	Punta	10 repeticiones	15
2	Santiago Picón	15	Servidor	12 repeticiones	17
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	9 repeticiones	15
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	6 repeticiones	10
5	Sebastián Orellana	15	Central	10 repeticiones	16
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	10 repeticiones	14
7	Roberto Durán	15	Punta	6 repeticiones	13
8	Santiago Valverde	15	Punta	15 repeticiones	19
9	Boris Castro	15	Central	15 repeticiones	18
10	Maro Picón	14	Líbero	10 repeticiones	14

tabla # 18

Elaboración: CR/ME

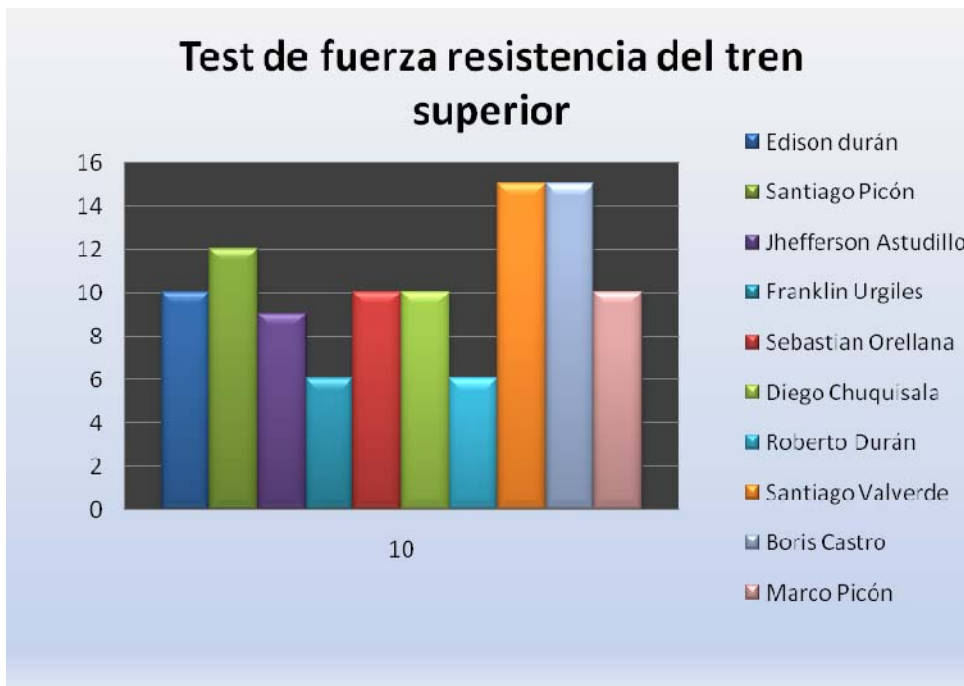
29/03/2011

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



INICIO



FINAL





TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN INFERIOR PIERNA DERECHA E IZQUIERDA

Este test se realizó mediante la flexión- extensión de piernas en un tiempo de 10 segundos. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:

Análisis del resultado

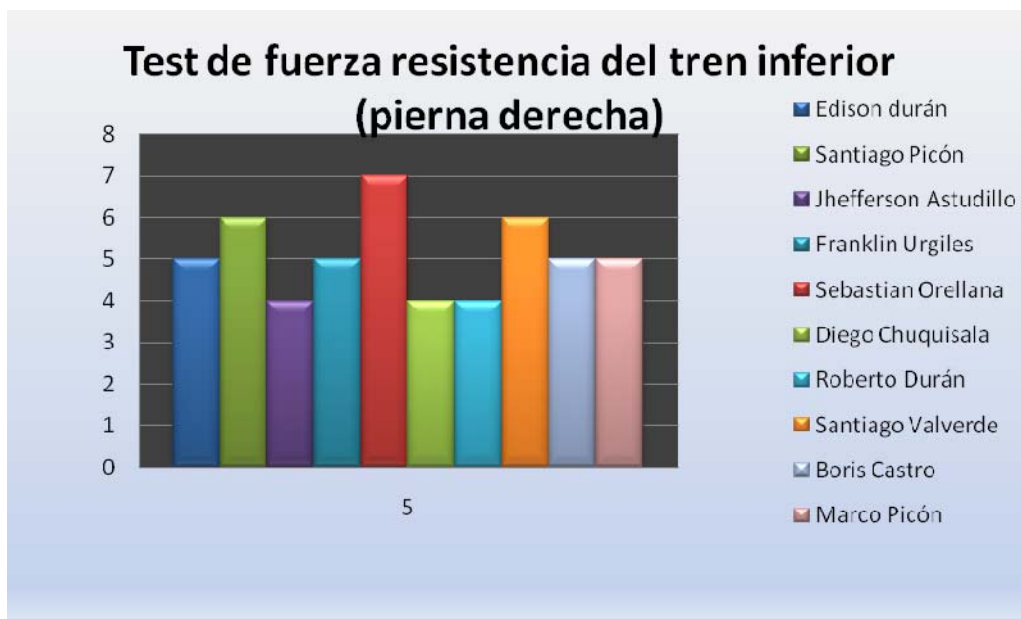
TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN INFERIOR PIERNA DERECHA					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO	FINAL
				Resultado tiempo 10 seg.	Resultado tiempo 10 seg.
1	Edison Durán	15	Punta	5 repeticiones	8 repeticiones
2	Santiago Picón	15	Servidor	6 repeticiones	9 repeticiones
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	4 repeticiones	7 repeticiones
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	5 repeticiones	8 repeticiones
5	Sebastián Orellana	15	Central	7 repeticiones	11 repeticiones
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	4 repeticiones	7 repeticiones
7	Roberto Durán	15	Punta	4 repeticiones	6 repeticiones
8	Santiago Valverde	15	Punta	6 repeticiones	9 repeticiones
9	Boris Castro	15	Central	5 repeticiones	10 repeticiones
10	Maro Picón	14	Libero	5 repeticiones	8 repeticiones

tabla # 19

Elaboración: CR/ME

29/03/2011

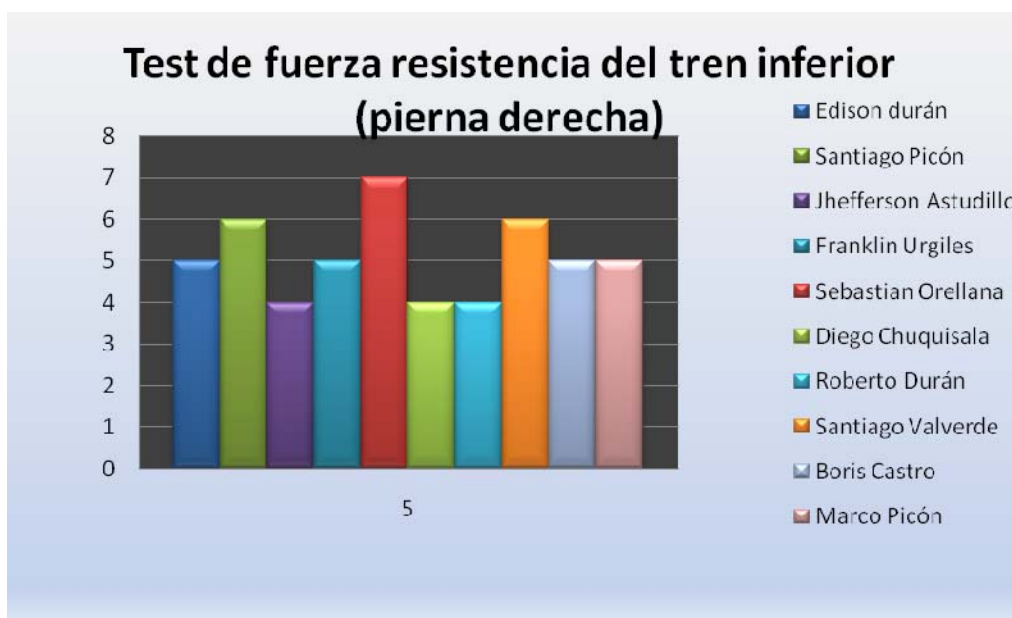
INICIO





UNIVERSIDAD DE CUENCA

FINAL



TEST DE FUERZA RESISTENCIA DEL TREN INFERIOR PIERNA IZQUIERDA					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO	FINAL
				Resultado tiempo 10 seg.	Resultado tiempo 10 seg.
1	Edison Durán	15	Punta	3 repeticiones	7 repeticiones
2	Santiago Picón	15	Servidor	4 repeticiones	7 repeticiones
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	3 repeticiones	5 repeticiones
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	3 repeticiones	6 repeticiones
5	Sebastián Orellana	15	Central	6 repeticiones	9 repeticiones
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	2 repeticiones	5 repeticiones
7	Roberto Durán	15	Punta	3 repeticiones	6 repeticiones
8	Santiago Valverde	15	Punta	3 repeticiones	8 repeticiones
9	Boris Castro	15	Central	2 repeticiones	7 repeticiones
10	Maro Picón	14	Libero	4 repeticiones	6 repeticiones

tabla # 20
29/03/2011

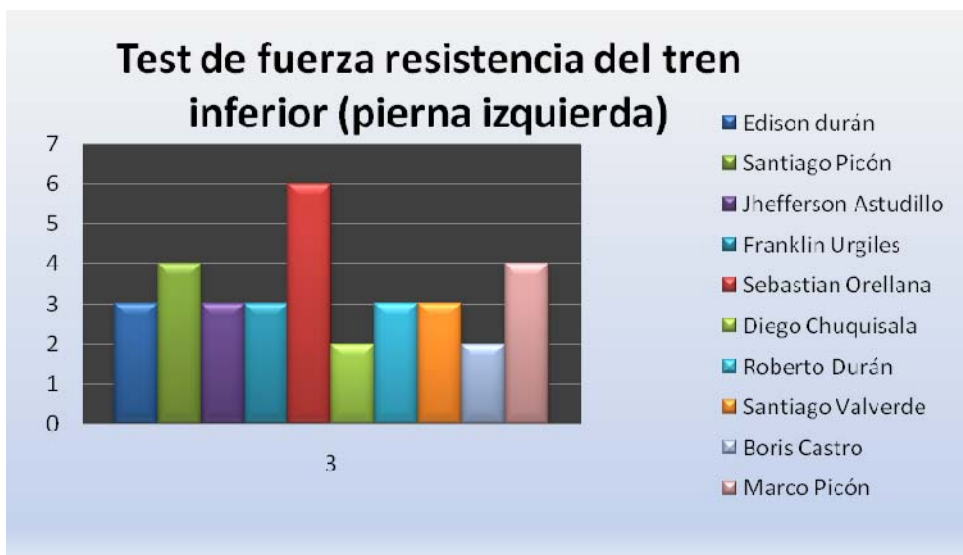
Elaboración: CR/ME

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

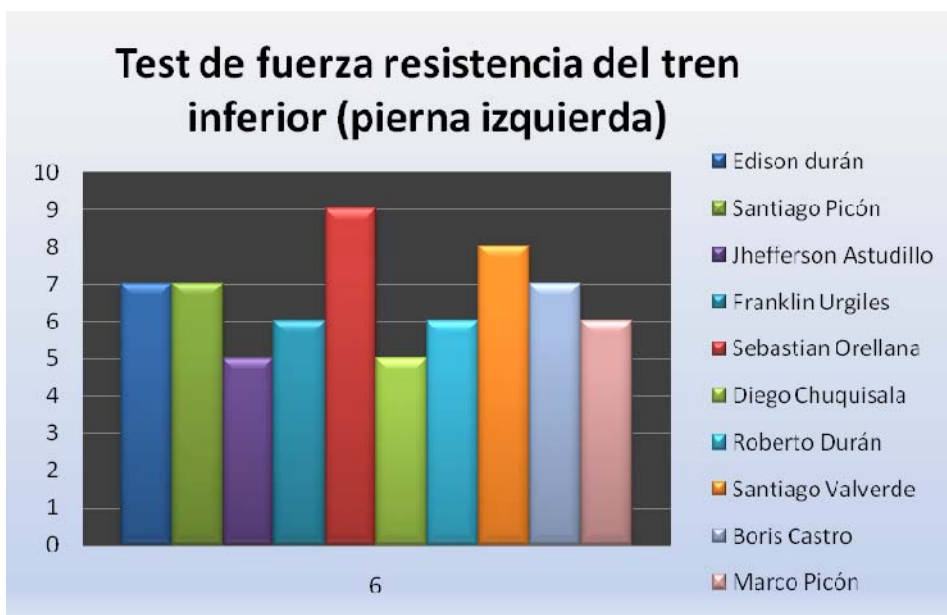


UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



FINAL



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE FUERZA MAXIMA

Este test se realizó mediante la sentadilla squat con barra en el gimnasio de la Universidad de Cuenca. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:

TEST DE FUERZA MAXIMA					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO	FINAL
1	Edison Duran	15	Punta	4.5kg	6kg
2	Santiago Picón	15	Servidor	4.5kg	6.8kg
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	4kg	6kg
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	4kg	4.5kg
5	Sebastian Orellana	15	Central	4.5kg	6kg
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	4kg	4.5kg
7	Roberto Duran	15	Punta	4.5kg	6.8kg
8	Santiago Valverde	15	Punta	4.5kg	6.8kg
9	Boris Castro	15	Central	4kg	6kg
10	Maro Picon	14	Libero	4kg	6kg

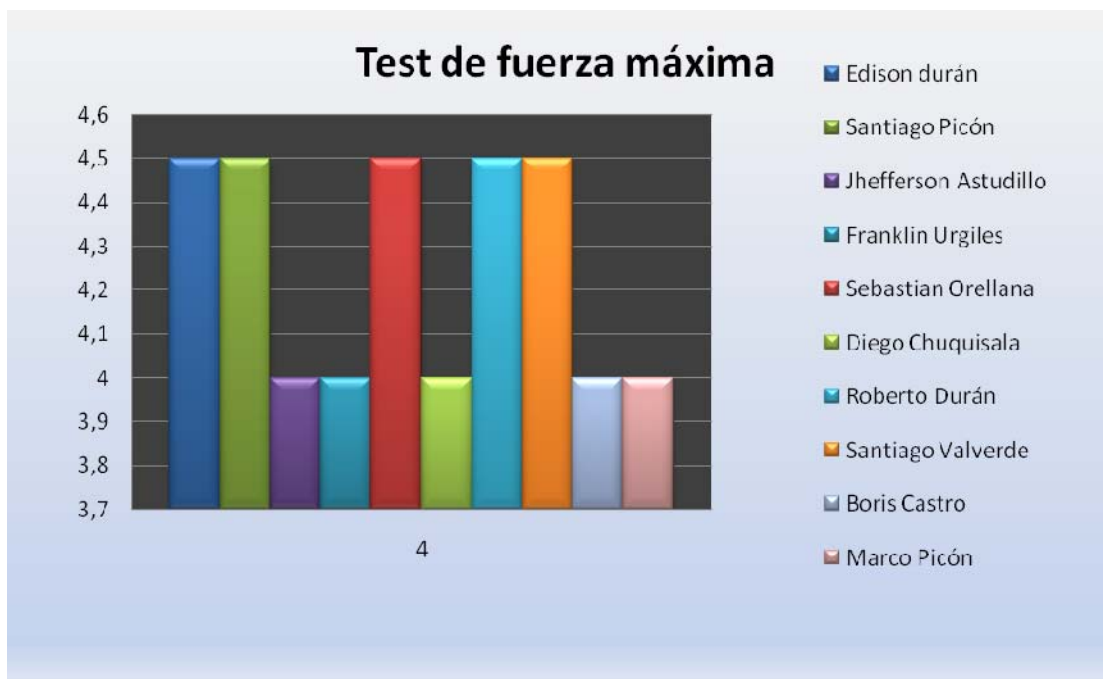
tabla # 21
30/03/2011

Elaboración: CR/ME



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



FINAL





UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO 10X15 METROS

Este test se realizó en el coliseo del colegio durante 5 recorridos ida y vuelta. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:

Análisis del resultado

TEST DE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO 5 RECORRIDOS IDA Y VUELTA					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO	FINAL
1	Edison Durán	15	Punta	1'03"	60"
2	Santiago Picón	15	Servidor	1'01"	55"
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	1'06"	56"
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	1'05"	50"
5	Sebastián Orellana	15	Central	1'04"	58"
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	1'01"	56"
7	Roberto Durán	15	Punta	1'05"	57"
8	Santiago Valverde	15	Punta	60"	56"
9	Boris Castro	15	Central	1'01"	54"
10	Maro Picón	14	Libero	58"	53"

tabla # 22
31/03/2011

Elaboración: CR/ME

TEST DE VELOCIDAD DE REACCIÓN LITWIN

Este test se realizó en el coliseo del colegio. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:

Análisis del resultado

TEST DE VELOCIDAD DE REACCIÓN LITWIN					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO	FINAL
1	Edison Durán	15	Punta	3"58+3"11+3"36=10"05	2"20+2"34+2"19=20"73
2	Santiago Picón	15	Servidor	3"20+3"10+3"04=9"34	2"40+2"38+2"31=7"09
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	3"26+3"32+3"09=9"67	2"50+2"46+2"37=7"33
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	3"48+3"99+3"38=10"85	2"39+2"36+2"35=7"10
5	Sebastián Orellana	15	Central	3"02+3"05+3"03=9"10	2"31+2"34+2"32=6"97
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	3"76+4"07+3"60=11"43	2"50+2"41+2"46=7"37
7	Roberto Durán	15	Punta	3"30+3"40+3"60=10"30	2"38+2"31+2"36=7"05

tabla # 23

Elaboración: CR/ME

01/04/2011



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE FLEXIBILIDAD

Este test se realizó en el coliseo del colegio durante 4 intentos y sumados los resultados. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:

Análisis del resultado

TEST DE FLEXIBILIDAD					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO	FINAL
1	Edison Durán	15	Punta	NEGATIVO	POSITIVO
2	Santiago Picón	15	Servidor	NEGATIVO	POSITIVO
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	NEGATIVO	POSITIVO
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	NEGATIVO	POSITIVO
5	Sebastián Orellana	15	Central	POSITIVO	POSITIVO
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	NEGATIVO	NEGATIVO
7	Roberto Durán	15	Punta	POSITIVO	POSITIVO
8	Santiago Valverde	15	Punta	POSITIVO	POSITIVO
9	Boris Castro	15	Central	NEGATIVO	POSITIVO
10	Maro Picón	14	Libero	POSITIVO	POSITIVO

tabla # 24

Elaboración: CR/ME

02/04/2011

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE COORDINACIÓN DE DINÁMICA GENERAL

Este test se realizó en el coliseo del colegio. A continuación presentamos las tablas al inicio y al final de la tesis:

Análisis del resultado

TEST DE COORDINACIÓN DE DINAMICA GENERAL					
	Nombres	Edad	Posición	INICIO 5 repeticiones	FINAL 10 repeticiones
1	Edison Durán	15	Punta	5 repeticiones	8 repeticiones
2	Santiago Picón	15	Servidor	5 repeticiones	9 repeticiones
3	Jefferson Astudillo	15	Opuesto	5 repeticiones	7 repeticiones
4	Franklin Urgiles	15	Servidor	5 repeticiones	7 repeticiones
5	Sebastián Orellana	15	Central	5 repeticiones	9 repeticiones
6	Diego Chuquisala	15	Opuesto	5 repeticiones	6 repeticiones
7	Roberto Durán	15	Punta	4 repeticiones	9 repeticiones
8	Santiago Valverde	15	Punta	3 repeticiones	8 repeticiones
9	Boris Castro	15	Central	5 repeticiones	9 repeticiones
10	Maro Picón	14	Libero	4 repeticiones	10 repeticiones

tabla # 25

Elaboración: CR/ME

02/04/2011

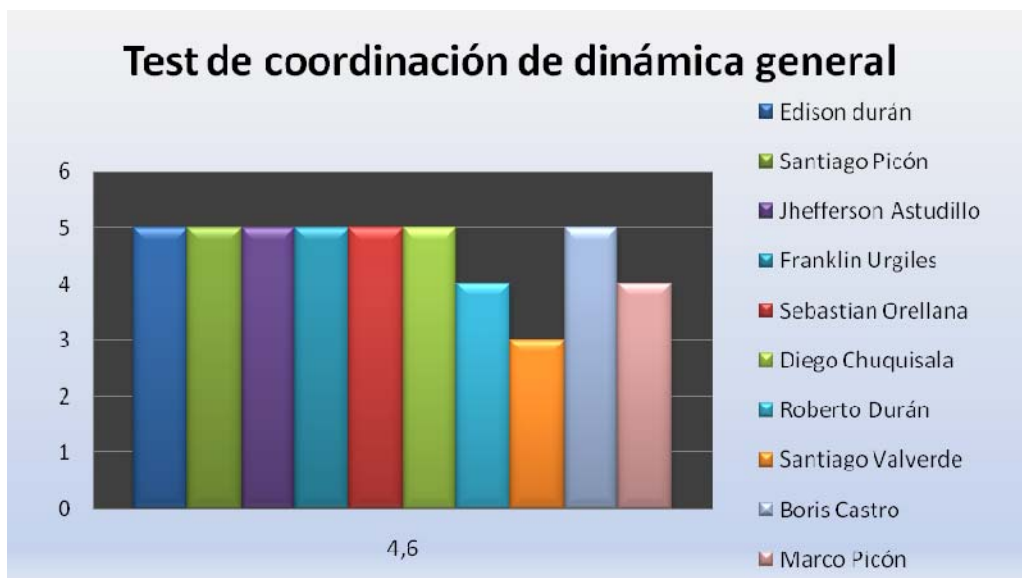
INICIO



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



FINAL



4.1.2 TEST TÉCNICO

En este test el resultado fue magnífico ya que al comienzo de la tesis los deportistas tuvieron muchos errores técnicos, pero en el transcurso del trabajo pudimos ir mejorando a nuestros alumnos con una adecuada metodología de entrenamiento. Cabe destacar que nuestros alumnos mejoraron muchísimo en cada fundamento técnico.

Y como resultado damos a conocer la tabla al inicio y final de la tesis:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST TÉCNICO APLICADO A VOLEIBOLISTAS VARONES CATEGORIA INTERMEDIA EDADES 14 – 15 AÑOS

INICIO

Nombres	Edad	Posición	SAQUES					REMATES					RECEPCIÓN SAQUE					SERVICIO					PASE DE DEDOS 20					BLOQUEO							
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	REPETICIONES CONTINUAS					1	2	3	4	5		
1 Edison Durán	15	punta	X		X	X			X				X			X		X							X						X				
2 Jhonathan Guzmán	15	punta			X	X		X				X				X	X								X										
3 Santiago Pinkon	15	servidor	X	X	X	X	X		X	X			X	X	X		X		X	X		X	X		X		X					X			
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	X	X		X	X		X			X			X	X									X		X								
5 Franklin Urgiles	15	servidor	X			X		X	X			X	X			X	X			X		X	X		X		X								
6 Cristian Guanuche	15	punta	X		X	X	X			X	X			X	X										X						X				
7 Kevin Campos	14	medio	X	X	X	X	X	X		X	X			X	X									X		X		X					X		
8 Sebastian Orellana	15	medio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9 Telmo Romero	15	libero	X		X			X								X								X							X				
10 Diego Chuquisala	15	opuesto			X		X						X																						
11 Roberto Durán	15	punta	X	X			X	X	X							X									X						X				
12 Santiago Valverde	15	punta	X	X		X									X										X										
13 Boris castro	15	medio			X	X		X						X										X						X	X				
14 Marco Pinkon	14	libero	X	X		X			X	X			X	X	X	X									X		X			X	X				

tabla # 26

Elaborado por CR\ME

05\05\2011

TEST TÉCNICO APLICADO A VOLEIBOLISTAS VARONES CATEGORIA INTERMEDIA EDADES 14 – 15 AÑOS

FINAL

Nombres	Edad	Posición	SAQUES					REMATES					RECEPCIÓN SAQUE					SERVICIO					PASE DE DEDOS 25					BLOQUEO							
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	REPETICIONES CONTINUAS					1	2	3	4	5		
1 Edison Durán	15	punta	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X									25		X	X	X					
2 Santiago Pinkon	15	servidor	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X			
3 Jefferson Astudillo	15	opuesto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X				
4 Franklin Urgiles	15	servidor	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X				
5 Sebastian Orellana	15	medio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X				
6 Diego Chuquisala	15	opuesto	X	X	X		X		X	X		X		X	X		X		X	X					25		X	X							
7 Roberto Durán	15	punta	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X					
8 Santiago Valverde	15	punta	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X					
9 Boris castro	15	medio	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	25		X	X	X	X	X					
10 Marco Pinkon	14	libero	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X							25											

tabla # 27

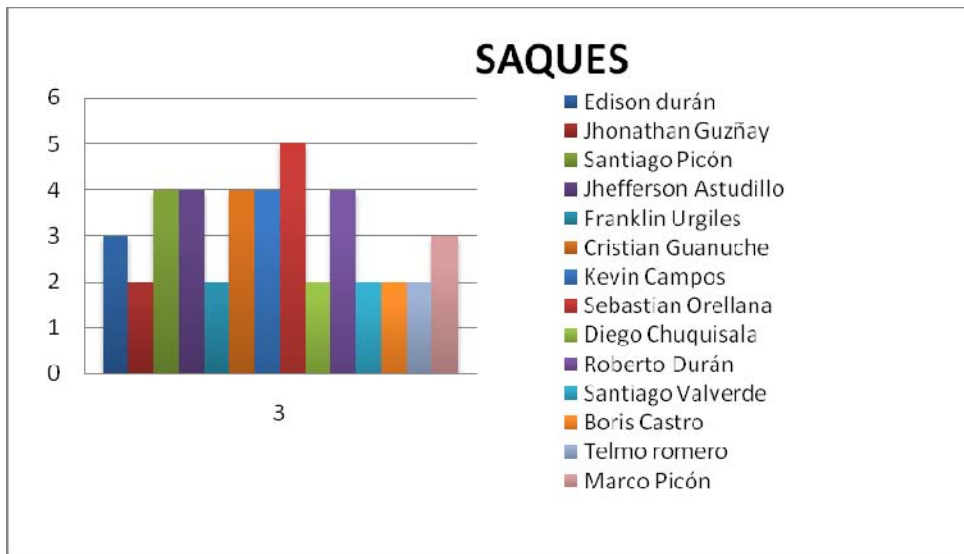
Elaborado por CR\ME

05\05\2011

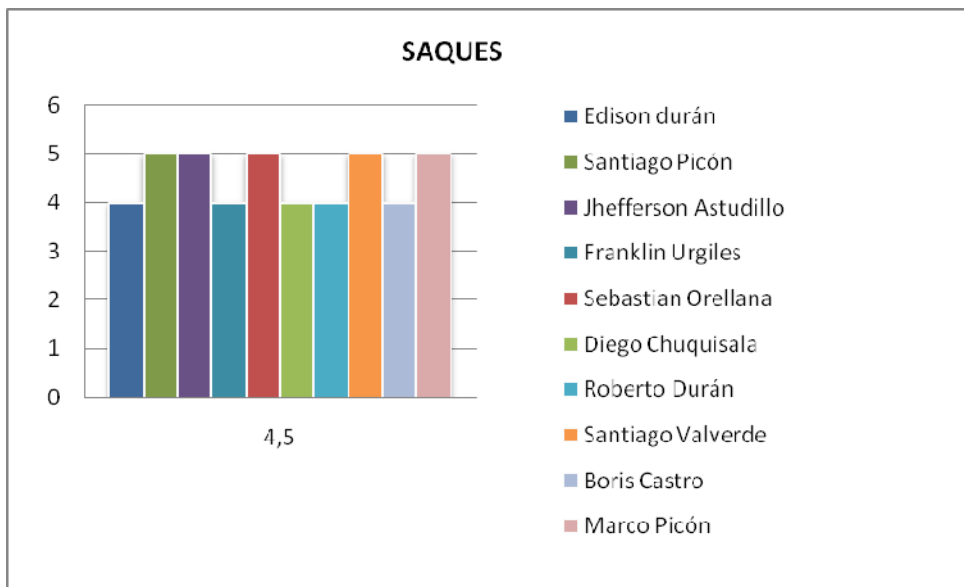


ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

INICIO



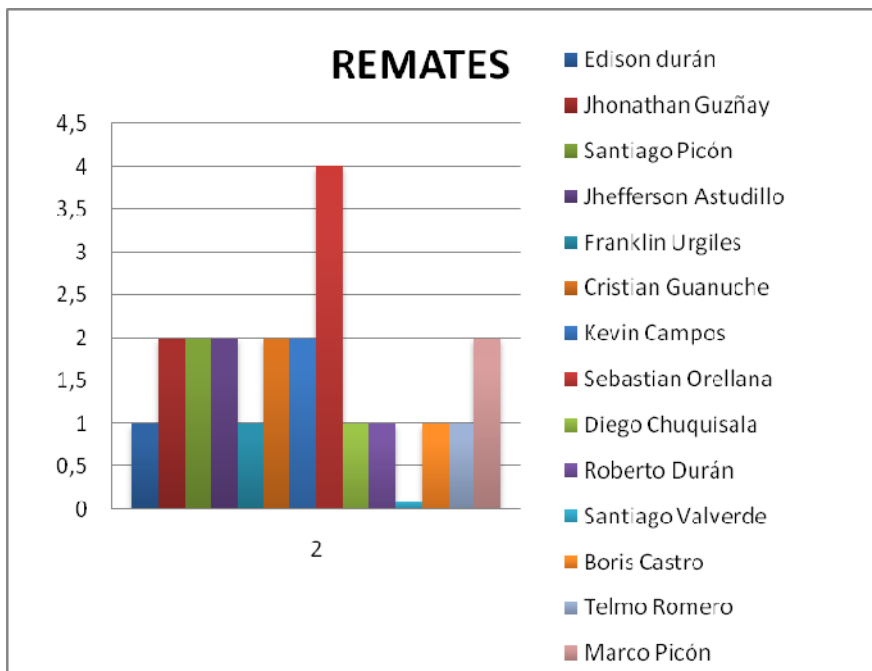
FINAL



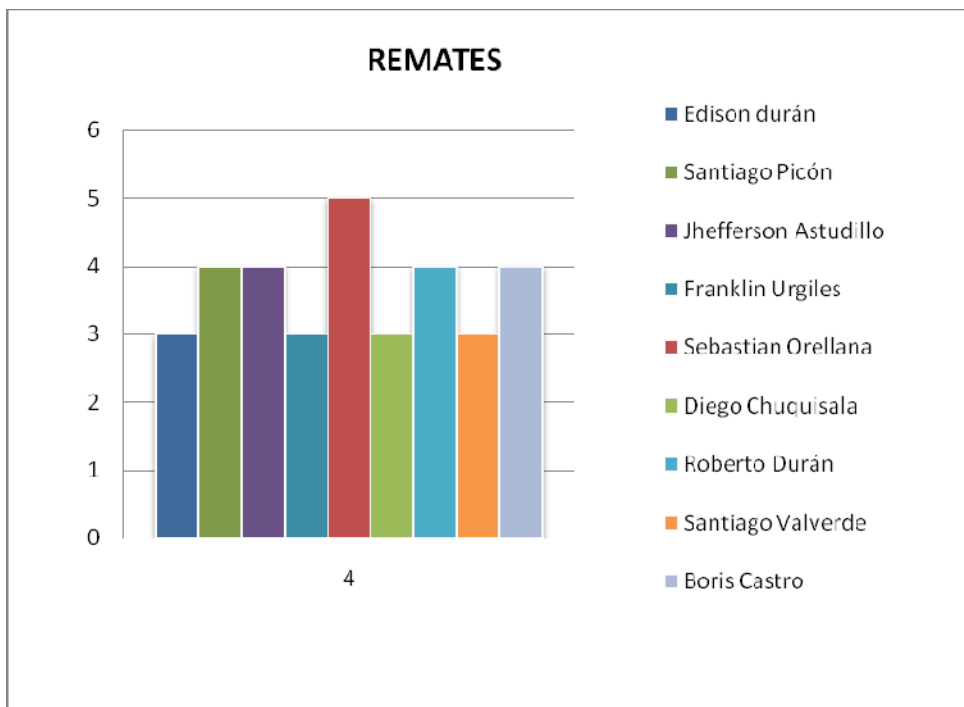


UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



FINAL

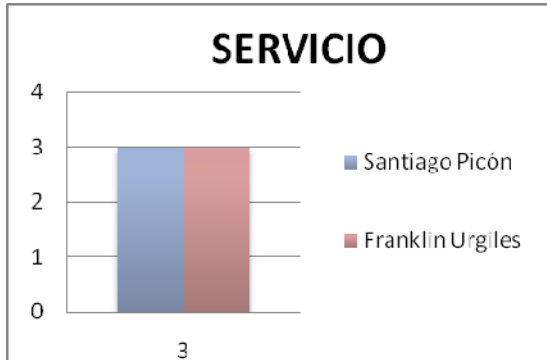


AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

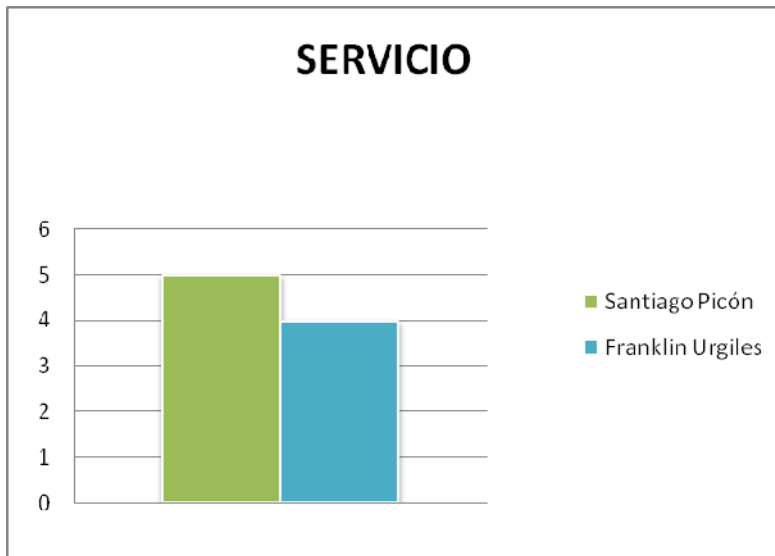


UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



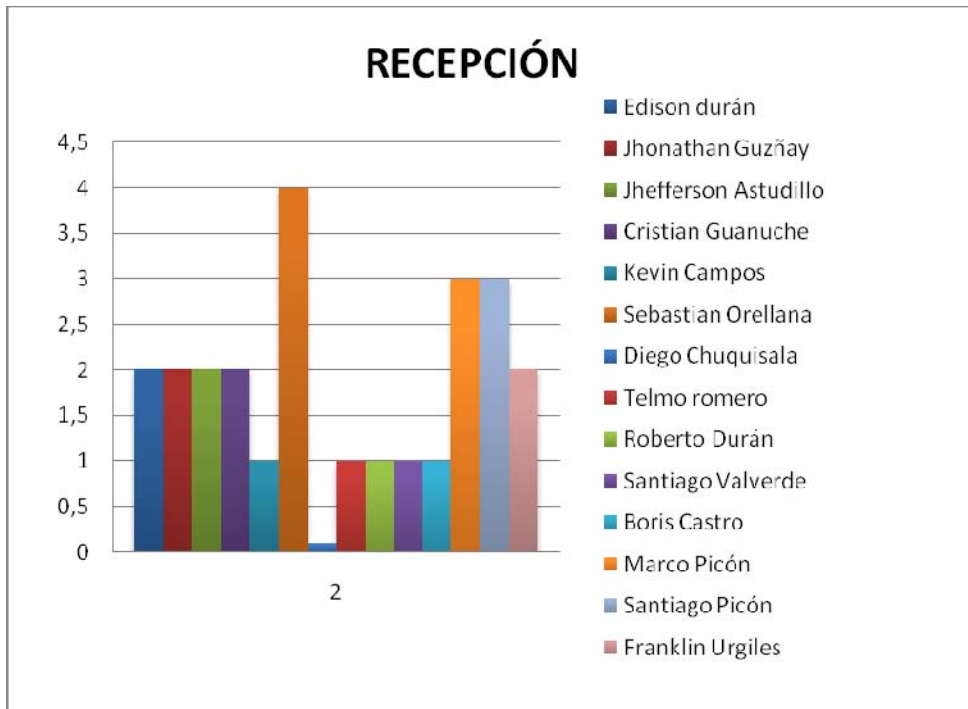
FINAL



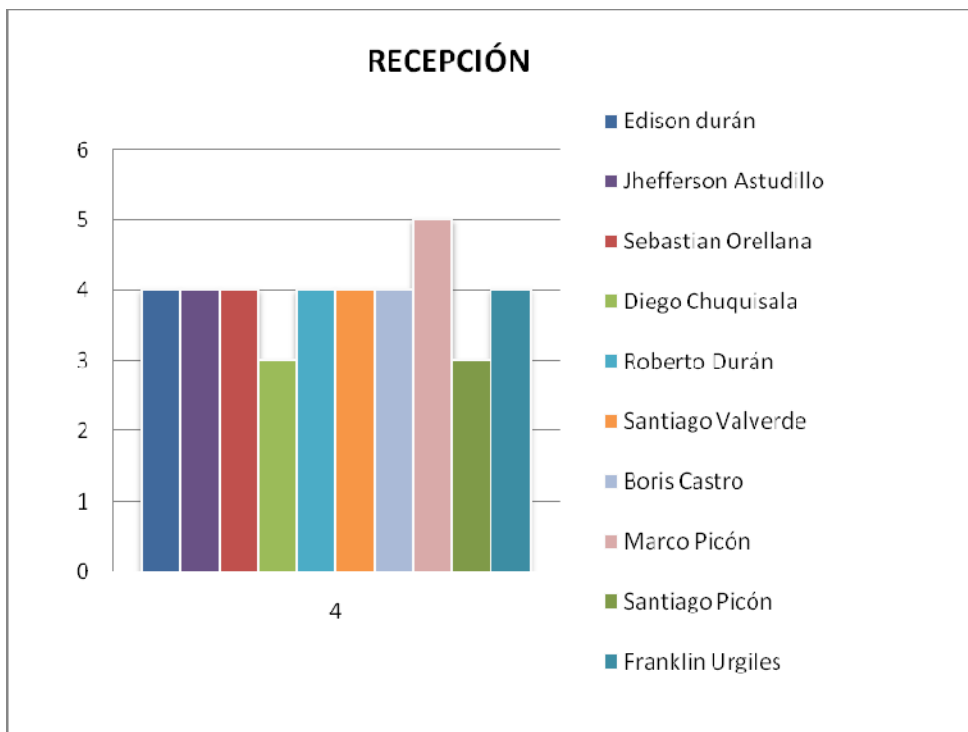


UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



FINAL



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

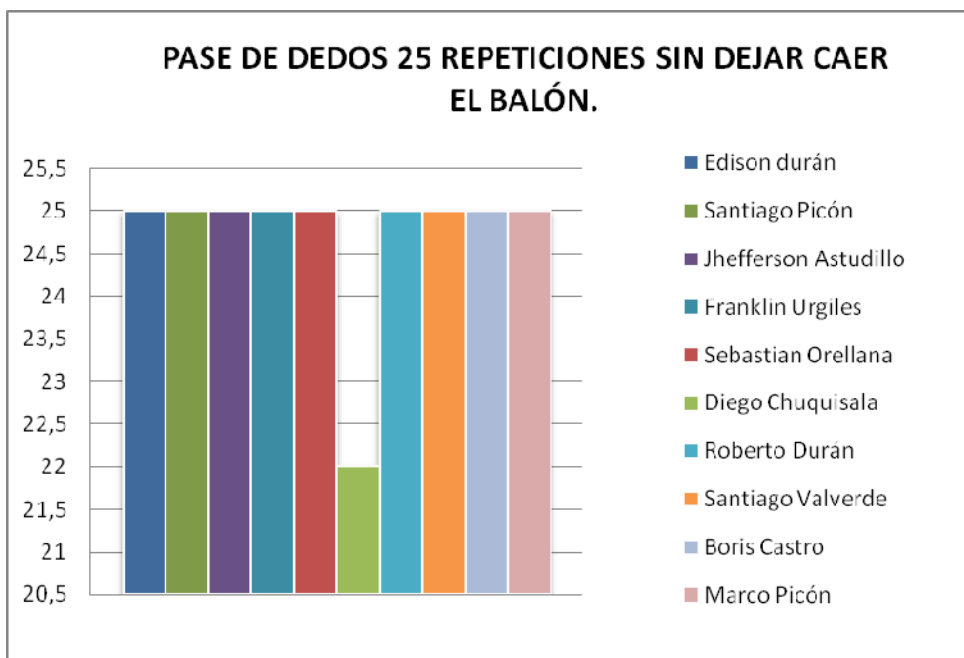


UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



FINAL

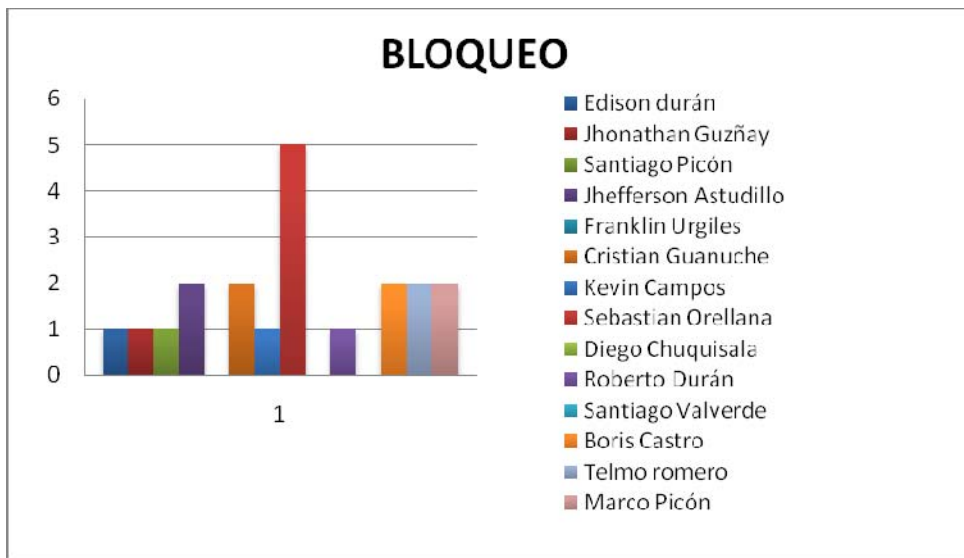


AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

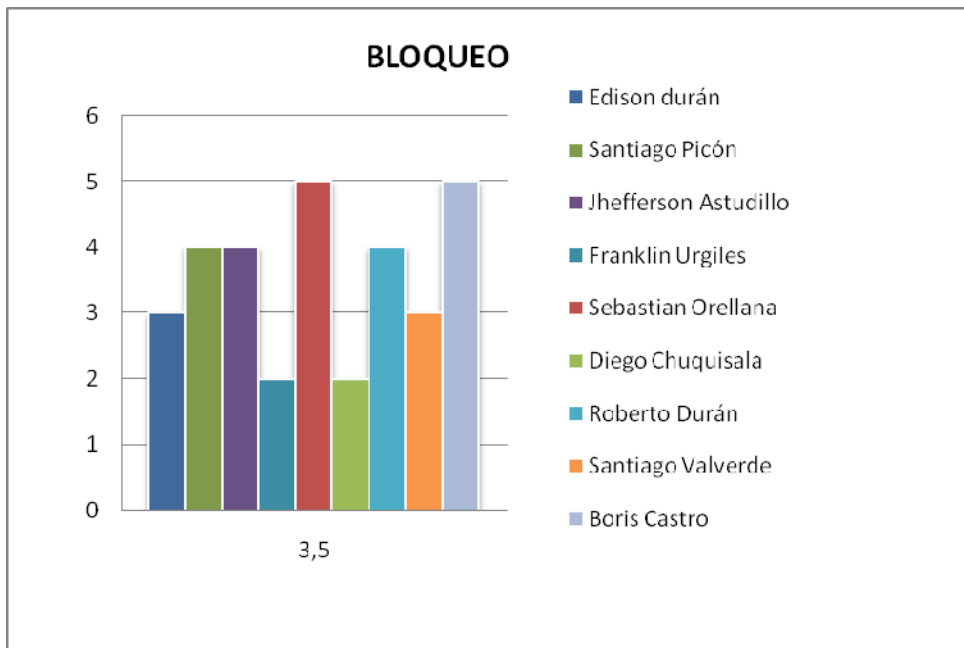


UNIVERSIDAD DE CUENCA

INICIO



FINAL





4.1.3 TEST TÁCTICO

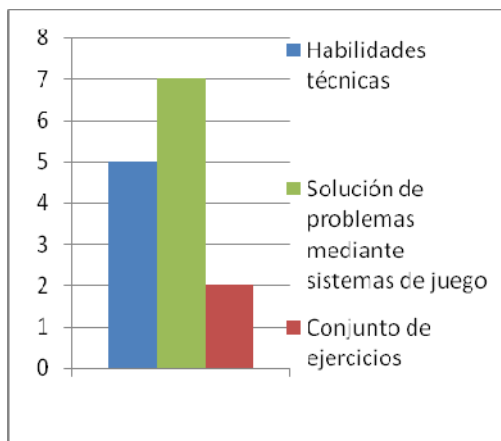
El test táctico al inicio hubo un porcentaje muy bajo de resultados positivos, ya que los deportistas desconocieron de algunos aspectos, nunca trabajaron la parte táctica correctamente y no tuvieron conocimiento de los sistemas defensivos u ofensivos, y mucho más no sabían de lo que significa la táctica. Pero luego de un desarrollo de tesis mediante el entrenamiento pudimos enseñarles a nuestros deportistas la metodología y los medios que necesitaban para desarrollar de la mejor manera previa al campeonato intercolegial. A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis como resultado.

Cabe destacar que existió un mejoramiento extraordinario en nuestros deportistas, el cual se puso en práctica en los amistosos y en el campeonato. Sirvió de mucho el aprendizaje y entrenamiento que les brindamos para obtener buenos resultados.

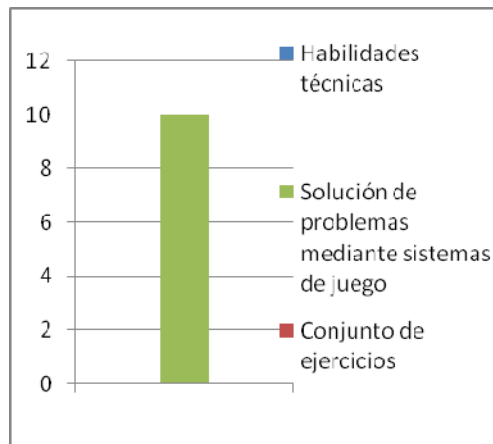
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- ¿La táctica se define como?

INICIO



FINAL



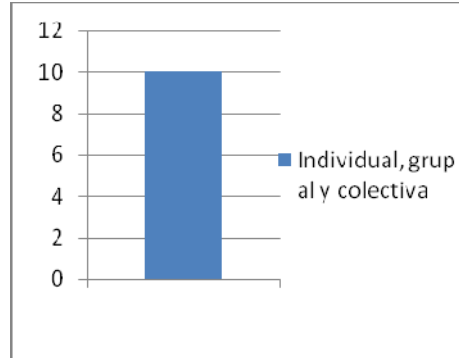
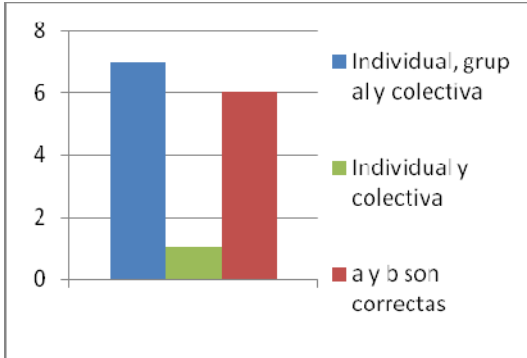


UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.- La clasificación de la táctica se divide como:

INICIO

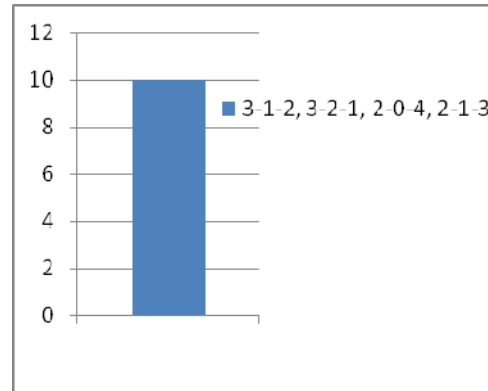
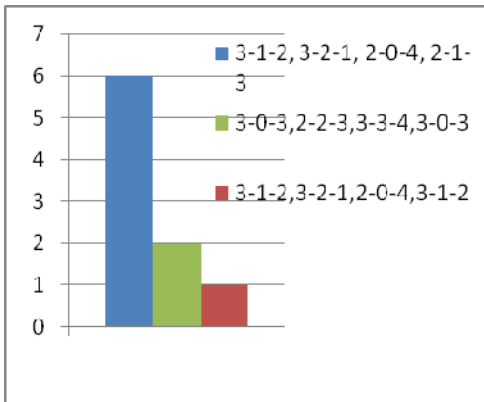
FINAL



3.- Los sistemas defensivos son:

INICIO

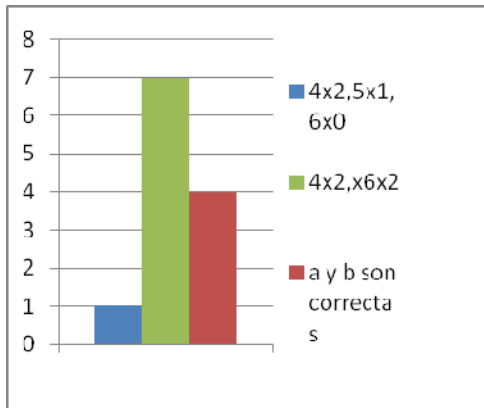
FINAL



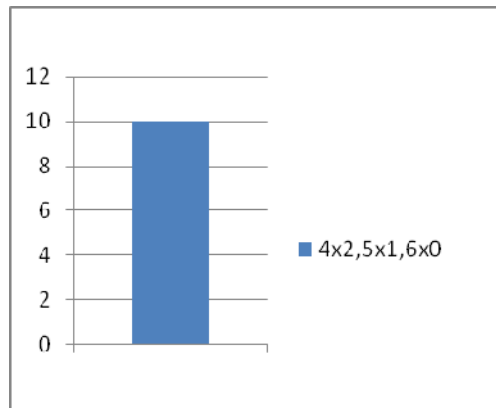


UNIVERSIDAD DE CUENCA

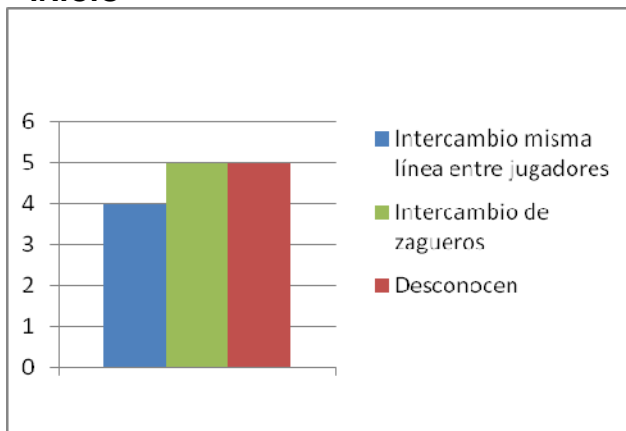
4.- Los sistemas ofensivos son:
INICIO



FINAL



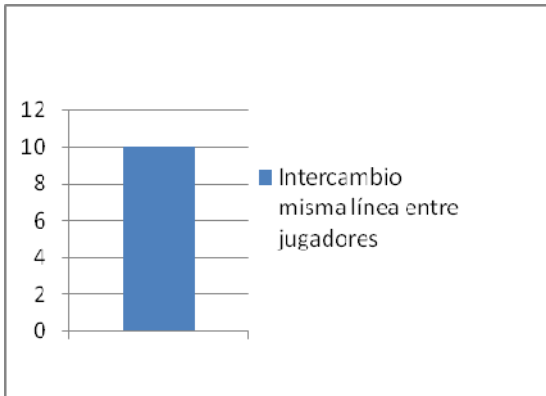
5.- Las permutas son:
INICIO



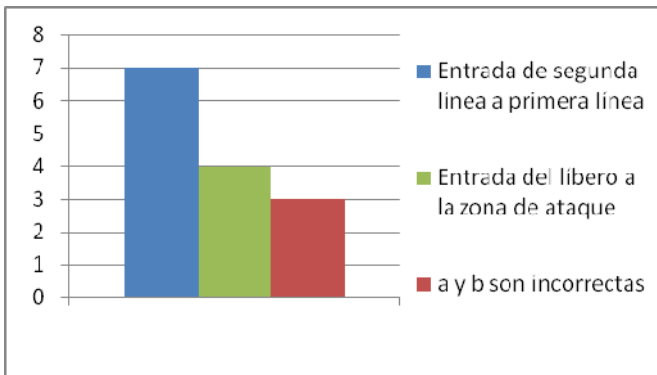
FINAL



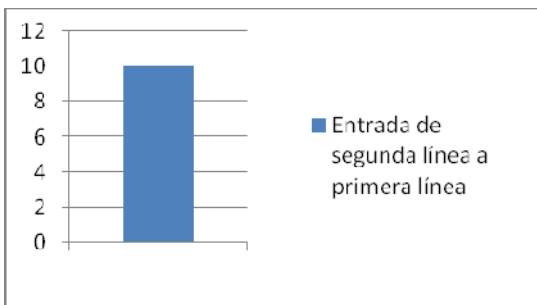
UNIVERSIDAD DE CUENCA



6.- Las penetraciones son:
INCIO



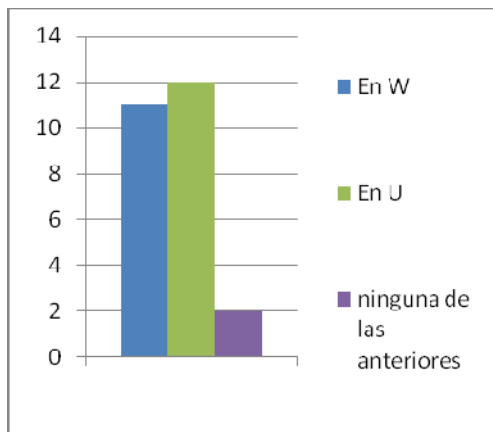
FINAL



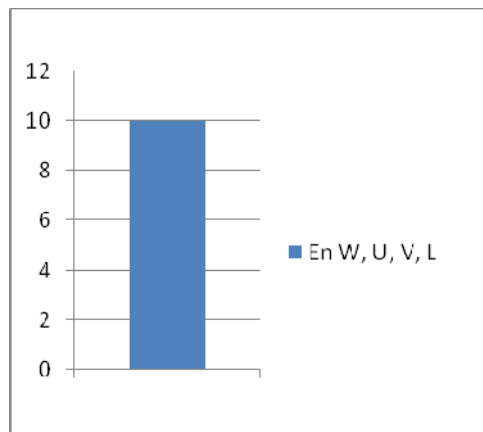


7.- Selección de los sistemas estructurales para la recepción:

INICIO



FINAL



4.1.4 TEST DESCRIPTIVOS

4.1.4.1 TEST PSICOLÓGICOS

Al inicio hubo un porcentaje muy bajo de resultados positivos, ya que los deportistas nunca desarrollaron la parte psicológica. Pero luego de un desarrollo de tesis mediante el entrenamiento pudimos enseñarles a nuestros deportistas la metodología y los medios que necesitaban para desarrollar de la mejor manera previa al campeonato intercolegial. Al inicio de los entrenamientos hicimos un evento social como una parrillada para poderlos socializarlos mejor. Luego en el período competitivo se realizó un paseo a yunguilla a la hostería sol y agua. Y durante toda el desarrollo de tesis se pudo brindar a los alumnos videos motivacionales.

A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis como resultado.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

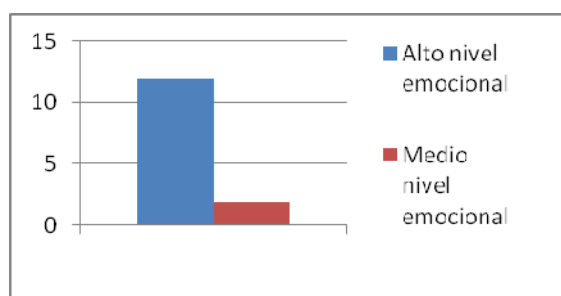
Cabe destacar que existió un mejoramiento extraordinario en nuestros deportistas, el cual se puso en práctica en los amistosos y en el campeonato. Los deportistas no presentaron actitudes de nerviosismo en los partidos.

INICIO														
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST MOTIVOS DE BUTT.														
Nombres	Edad	Posición	Conflictos		Rivalidad		Suficiencia		Agresividad		Cooperación		Total	
			Calif.	Eval.	Calif	Eval	Calif	Eval	Calif	Eval	Calif	Eval	Calif	Evaluación
1 Edison Durán	15	punta	4	S	2	N	4	S	1	N	5	S	16	Alto nivel emocional
2 Jhonathan Guzmán	15	punta	4	S	2	N	4	S	1	N	4	S	15	Alto nivel emocional
3 Santiago Pinkon	15	servidor	4	S	2	S	5	S	1	N	5	S	17	Alto nivel emocional
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	4	S	3	S	4	S	3	S	5	S	19	Alto nivel emocional
5 Franklin Urgiles	15	servidor	5	S	2	N	4	S	1	N	5	S	17	Alto nivel emocional
6 Cristian Guanuche	15	punta	4	S	2	S	4	S	3	S	5	S	18	Alto nivel emocional
7 Kevin Campos	14	medio	4	S	3	S	4	S	3	S	3	N	17	Alto nivel emocional
8 Sebastian Orellana	15	medio	4	S	2	N	3	N	1	N	5	S	15	Alto nivel emocional
9 Diego Chuquisala	15	opuesto	4	S	3	S	2	N	1	N	3	N	13	Medio nivel
10 Telmo Romero	15	libero	3	S	4	S	5	S	2	N	5	S	19	Alto nivel emocional
11 Roberto Durán	15	punta	3	S	3	S	4	S	1	N	5	N	16	Alto nivel emocional
12 Santiago Valverde	15	punta	3	S	2	N	3	N	1	N	5	S	14	Medio nivel
13 Boris castro	15	medio	3	S	3	S	2	N	4	S	4	S	16	Alto nivel emocional
14 Marco Pinkon	14	libero	3	S	5	S	4	S	1	S	3	S	16	Alto nivel emocional
Total			52		38		52		24		62			
X			4		3		4		2		4			

tabla # 28

Elaboración: CR/ME

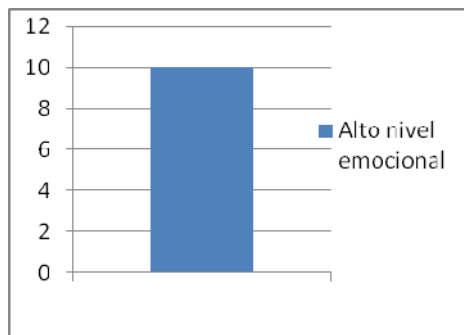
05\05\2011





UNIVERSIDAD DE CUENCA

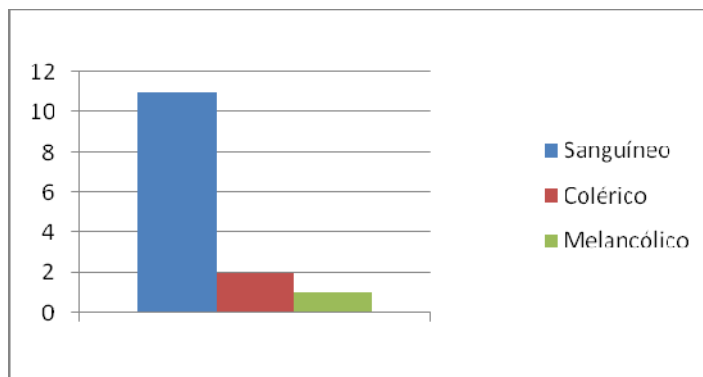
RESULTADO FINAL														
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST MOTIVOS DE BUTT.														
Nombres	Edad	Posición	Conflictos		Rivalidad		Suficiencia		Agresividad		Cooperación		Total	
			Calif.	Eval.	Calif	Eval	Calif	Eval	Calif	Eval	Calif	Eval	Calif	Evaluación
1 Edison Durán	15	punta	3	S	2	N	5	S	2	N	4	S	16	Alto nivel emocional
2 Santiago Pinkon	15	servidor	4	S	1	N	5	S	2	N	4	S	16	Alto nivel emocional
3 Jefferson Astudillo	15	opuesto	5	S	5	S	5	S	1	N	5	S	21	Alto nivel emocional
4 Franklin Urgiles	15	servidor	5	S	2	N	5	S	2	N	5	S	19	Alto nivel emocional
5 Sebastian Orellana	15	entral	5	S	3	S	5	S	2	N	4	S	19	Alto nivel emocional
6 Diego Chuquisala	15	opuesto	5	S	2	N	5	S	1	N	4	S	17	Alto nivel emocional
7 Roberto Durán	15	punta	5	S	3	S	5	S	1	N	4	S	18	Alto nivel emocional
8 Santiago Valverde	15	punta	4	S	2	N	5	S	1	N	5	S	17	Alto nivel emocional
9 Boris castro	15	central	4	S	3	S	5	S	1	N	4	S	17	Alto nivel emocional
10 Marco Pinkon	14	libero	5	S	1	N	3	S	3	S	3	S	15	Alto nivel emocional
Total			45		24		48		16		42			
X			4		2		5		2		4			
tabla # 31										Elaborado por CR\ME 05\05\2011				





UNIVERSIDAD DE CUENCA

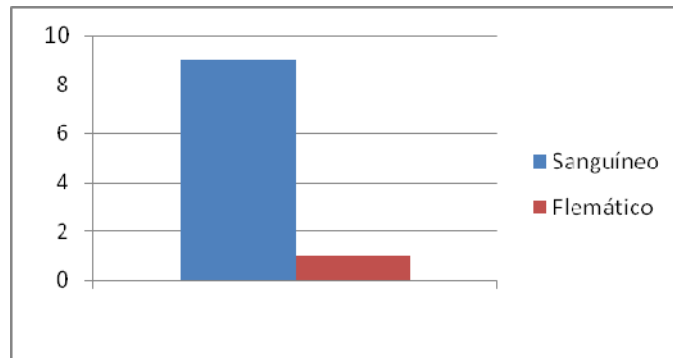
INICIO							
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST TEMPERAMENTO.							
Nombres	Edad	Posición	tipos de temperamentos				Temperamentos predominantes
			Sanguíneo	Colérico	Flemático	Melancólico	
1 Edison Durán	15	punta	19	10	16	14	Sanguíneo
2 Jhonathan Guzñay	15	punta	17	13	16	12	Sanguíneo
3 Santiago Pinkon	15	servidor	20	10	14	16	Sanguíneo
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	18	13	15	12	Sanguíneo
5 Franklin Urgiles	15	servidor	18	8	10	10	Sanguíneo
6 Cristian Guanuche	15	punta	15	10	11	14	Sanguíneo
7 Kevin Campos	14	medio	12	11	11	15	Melancólico
8 Sebastian Orellana	15	medio	14	10	14	8	Sanguíneo
9 Diego Chuquisala	15	opuesto	15	8	7	11	Sanguíneo
10 Telmo Romero	15	libero	17	12	17	11	Sanguíneo
11 Roberto Durán	15	punta	20	12	11	16	Sanguíneo
12 Santiago Valverde	15	punta	25	9	13	9	Sanguíneo
13 Boris castro	15	medio	25	10	18	17	Colérico
14 Marco Pinkon	14	libero	18	11	10	9	Colérico
Total			253	147	183	174	
X			18	10	13	12	Sanguíneo
tabla # 29			Elaboración: CR/ME				05\05\2011





UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESULTADO FINAL							
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST TEMPERAMENTO.							
Nombres	Edad	Posición	tipos de temperamentos				Temperamentos predominantes
			Sanguíneo	Colérico	Flemático	Melancólico	
1 Edison Durán	15	punta	19	10	14	14	Sanguíneo
2 Santiago Pinkon	15	servidor	20	10	14	16	Sanguíneo
3 Jefferson Astudillo	15	opuesto	21	8	8	10	Sanguíneo
4 Franklin Urgiles	15	servidor	15	10	12	11	Sanguíneo
5 Sebastian Orellana	15	central	13	10	14	8	Flemático
6 Diego Chuquisala	15	opuesto	15	8	8	12	Sanguíneo
7 Roberto Durán	15	punta	21	13	15	17	Sanguíneo
8 Santiago Valverde	15	punta	25	9	14	9	Sanguíneo
9 Boris castro	15	central	25	10	19	17	Sanguíneo
10 Marco Pinkon	14	libero	18	9	10	13	Sanguíneo
Total			192	97	128	127	
X			19	10	13	13	
tabla # 32	Elaborado por CR\ME					05\05\2011	



AUTORES:
 XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
 STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO												
INICIO												
Nombres	Edad	Posición	Auto confianza		Energía negativa		Control de la atención		Control visual de la imagen		Nivel motivacion al.	
			Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.
			Items									
1 Edison Durán	15	punta	27	E	17	NA	13	NA	23	TM	21	TM
2 Jhonathan Guzñay	15	punta	20	TM	14	NA	11	NA	16	NA	19	NA
3 Santiago Picón	15	servidor	22	TM	13	NA	8	NA	22	TM	23	TM
4 Jefferson Astudillo	15	opuesto	16	NA	19	NA	19	NA	15	NA	24	TM
5 Franklin Urgiles	15	servidor	22	TM	17	NA	11	NA	20	TM	22	TM
6 Cristian Guanuche	15	punta	23	TM	15	NA	12	NA	19	NA	21	TM
7 Kevin Campos	14	medio	21	TM	16	NA	14	NA	19	NA	25	TM
8 Sebastian Orellana	15	medio	21	TM	12	NA	16	NA	17	NA	18	NA
9 Diego Chuquisala	15	opuesto	22	TM	16	NA	14	NA	19	NA	21	TM
10 Telmo Romero	15	libero	25	TM	25	TM	21	TM	22	TM	20	TM
11 Roberto Durán	15	punta	21	TM	15	NA	18	NA	16	NA	21	TM
12 Santiago Valverde	15	punta	20	TM	13	NA	6	NA	15	NA	20	TM
13 Boris castro	15	medio	20	TM	22	TM	17	NA	11	NA	23	TM
14 Marco Picón	14	libero	18	NA	16	NA	11	NA	22	TM	23	TM
Total			298		230		191		256		301	
X			21		16		14		18		21	

tabla # 30

Elaboración: CR/ME

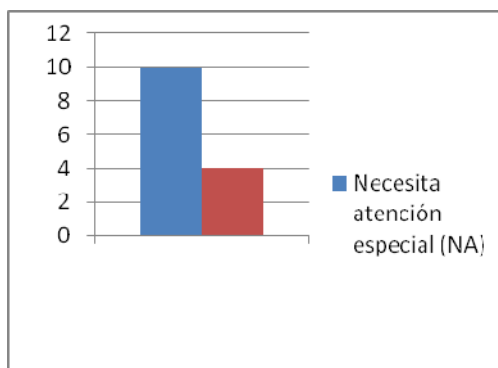
Energía positiva		Control de la aptitud		Índice general.	
Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.
25	TM	26	E	21,7142857	TM
23	TM	20	TM	17,5714286	NA
22	TM	26	E	19,4285714	NA
22	TM	22	TM	19,5714286	NA
18	NA	22	TM	18,8571429	NA
26	E	24	TM	20	TM
22	TM	18	NA	19,2857143	NA
23	TM	23	TM	18,5714286	NA
21	TM	20	TM	19	NA
22	TM	22	TM	22,4285714	TM
20	TM	20	TM	18,7142857	NA
25	TM	22	TM	17,2857143	NA
15	NA	16	NA	17,7142857	NA
26	E	26	E	20,2857143	TM
310		307		270,428571	
22		22		19	NA

05\05\2011

AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



RESULTADO FINAL												
RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO												
Ítems												
Nombres	Edad	Posición	Auto confianza		Energía negativa		Control de la atención		Control visual de la imagen		Nivel motivacion al.	
			Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.
1 Edison Durán	15	punta	27	E	19	NA	14	NA	23	TM	23	TM
2 Santiago Picón	15	servidor	22	TM	15	NA	12	NA	22	TM	23	TM
3 Jefferson Astudillo	15	opuesto	21	TM	16	NA	11	NA	19	NA	22	TM
4 Franklin Urgiles	15	servidor	23	TM	10	NA	11	NA	26	E	24	TM
5 Sebastian Orellana	15	central	22	NA	14	NA	12	NA	19	NA	23	NA
6 Diego Chuquisala	15	opuesto	22	TM	14	NA	12	NA	23	TM	22	TM
7 Roberto Durán	15	punta	23	TM	16	NA	19	NA	16	NA	23	TM
8 Santiago Valverde	15	punta	20	TM	15	NA	13	NA	19	NA	21	TM
9 Boris castro	15	central	24	TM	22	TM	18	NA	14	NA	25	TM
10 Marco Picón	14	libero	18	NA	16	NA	14	NA	23	TM	24	TM
Total												
X			21		16		14		18		21	

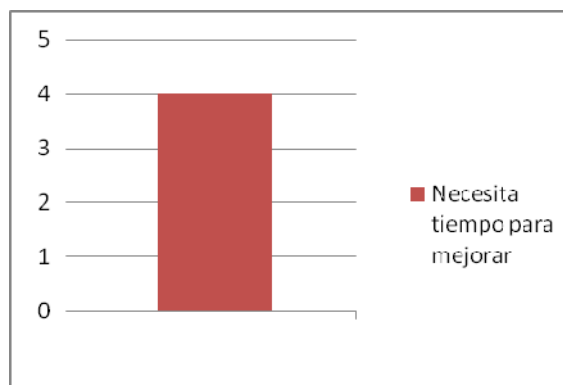
tabla # 33 Elaboración: CR/ME

Energía positiva		Control de la aptitud		Índice general.	
Calif.	Eval.	Calif.	Eval.	Calif.	Eval.
25	TM	28	E	22,7142857	TM
23	TM	26	E	20,4285714	TM
19	TM	20	TM	20	TM
24	NA	27	E	20,7142857	TM
22	TM	26	TM	19,7142857	TM
25	TM	20	TM	19,7142857	TM
22	TM	20	TM	19,8571429	TM
26	TM	24	TM	19,7142857	TM
18	NA	19	NA	20	TM
28	E	28	E	21,5714286	TM
22		22		19	NA
		05/05/2011			

AUTORES:
 XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
 STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



4.1.4.2 TEST TEÓRICO

Al comienzo de nuestra tesis pudimos observar y tener conocimiento de que los deportistas la mayoría de ellos desconocían del reglamento de juego. Pero mediante nuestro desarrollo en la parte teórica mediante el reglamento, pudimos enseñarles. Obteniendo un porcentaje elevado del 99% de los deportistas que participaron en el campeonato, obteniendo así el conocimiento del reglamento del voleibol.

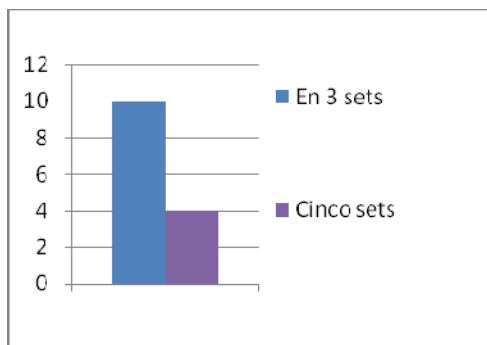
A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis como resultado.

Cabe destacar que existió un mejoramiento en nuestros deportistas en los partidos amistosos y en el campeonato, nuestros alumnos cometieron mínimos errores de reglamento.

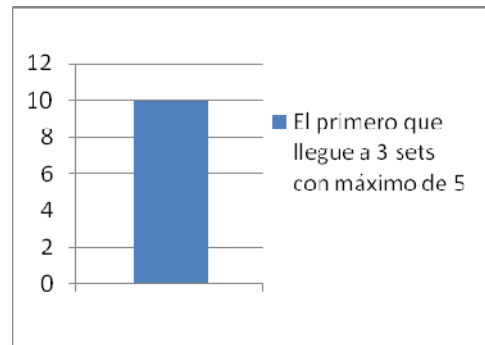
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- ¿En cuántos sets se divide un partido de voleibol?

INICIO



FINAL

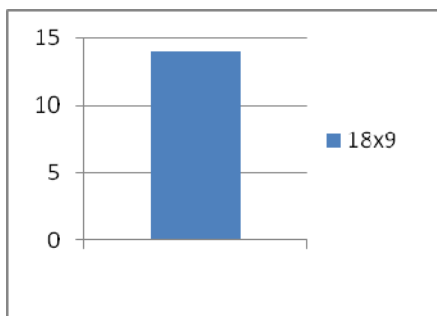


AUTORES:

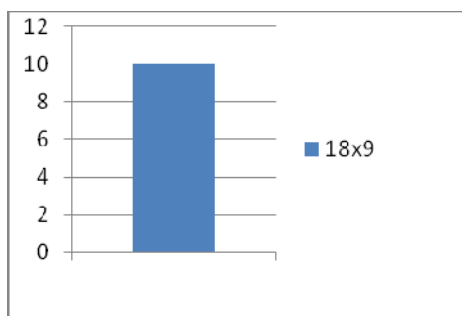
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



2.- Una pista de voleibol mide:
INICIO

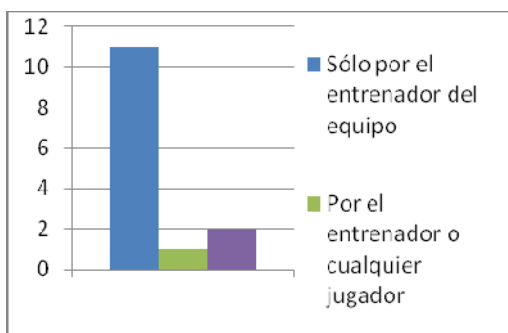


FINAL

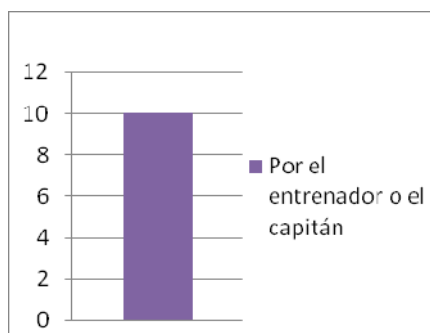


3.- Las sustituciones de los jugadores o los tiempos muertos pueden ser solicitados por:

INICIO



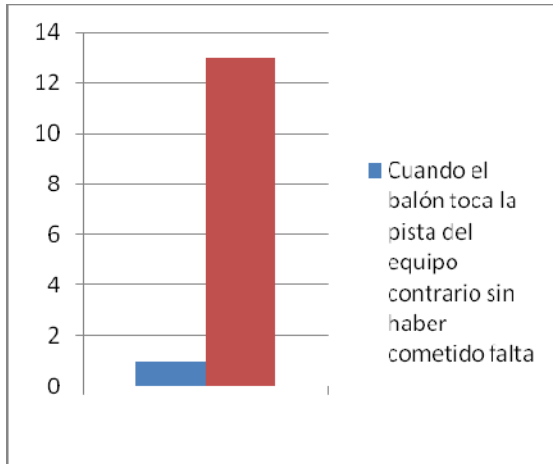
FINAL



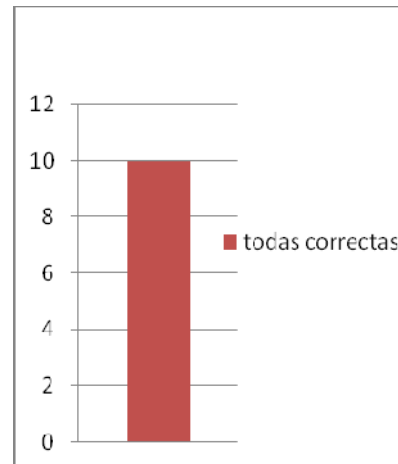


UNIVERSIDAD DE CUENCA

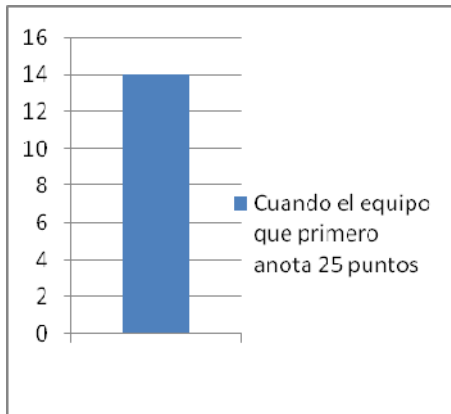
4.- Un equipo anota un punto
INICIO



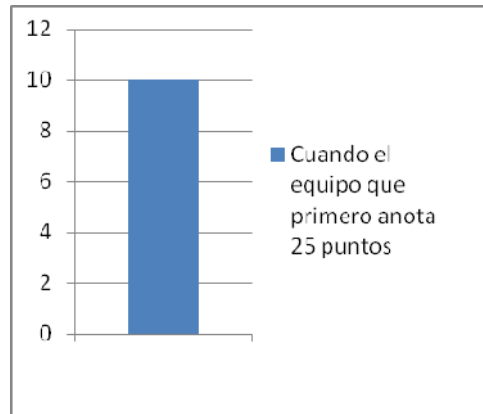
FINAL



5.- Un set lo gana:
INICIO



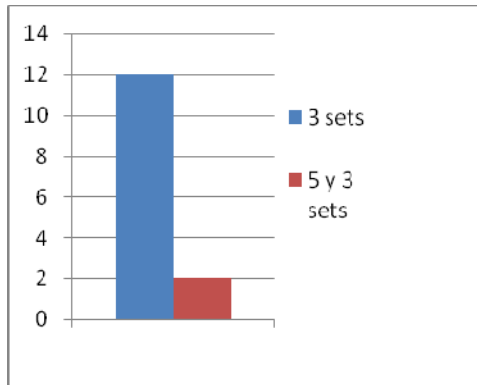
FINAL



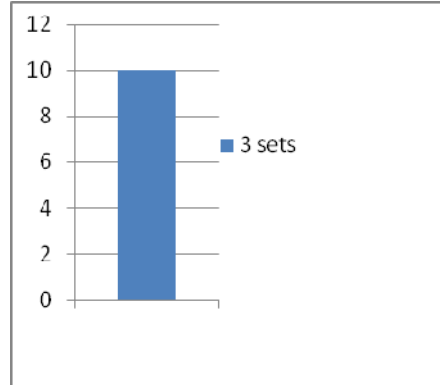


6.- Un partido lo gana:

INICIO

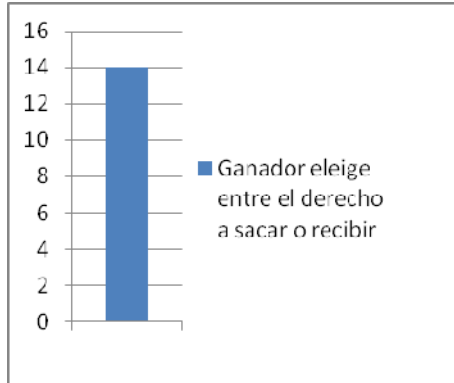


FINAL

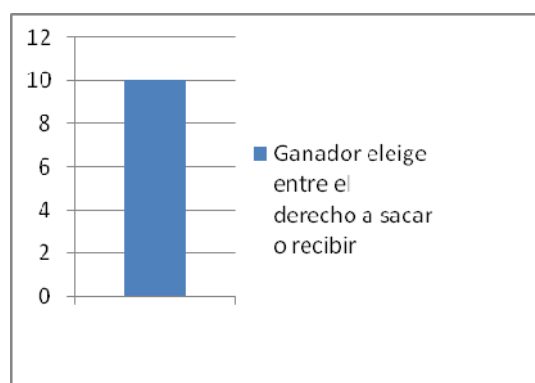


7.- Antes del encuentro el primer árbitro realiza un sorteo para decidir quién realiza el primer saque y los lados de la pista que van a ocupar los equipos en el primer set: Entonces:

INICIO



FINAL



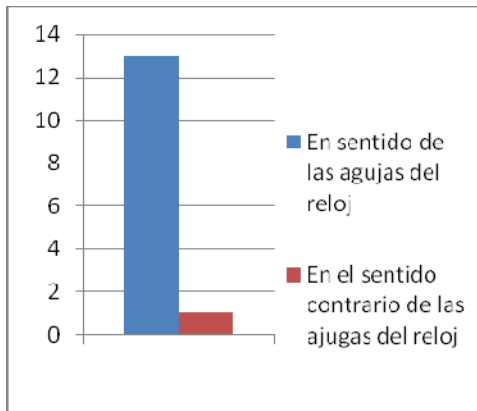
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

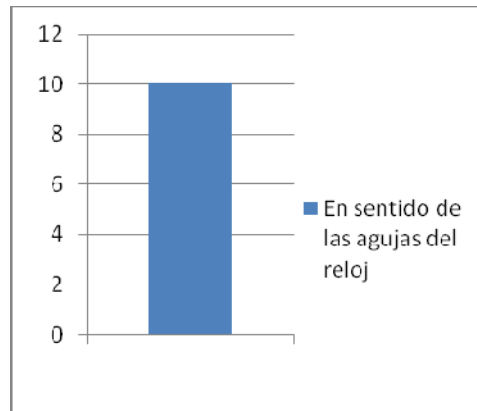


UNIVERSIDAD DE CUENCA

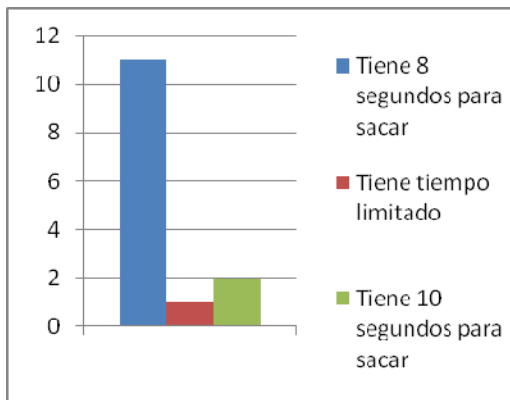
**8.- La rotación se produce:
INICIO**



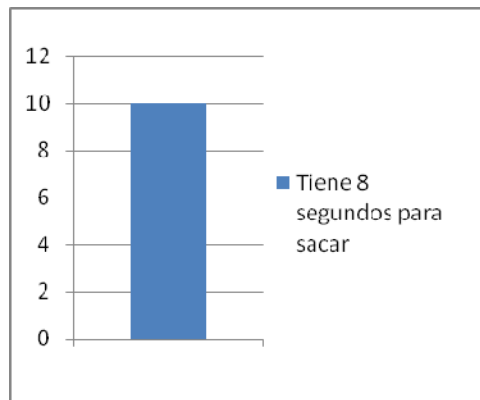
FINAL



**9.- El jugador que realiza el saque:
INICIO**



FINAL

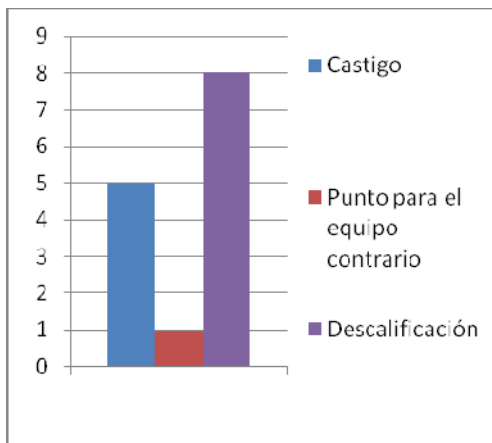




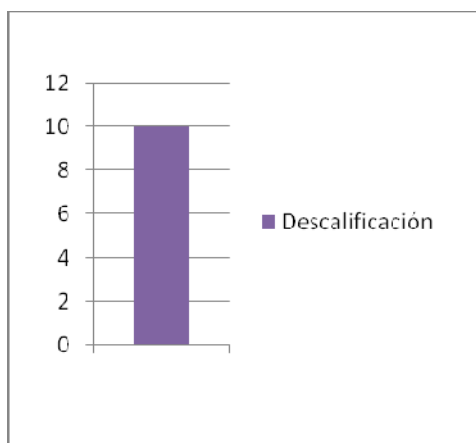
UNIVERSIDAD DE CUENCA

10.- ¿Qué significa que un árbitro muestre las tarjetas roja y amarilla juntas?

INICIO

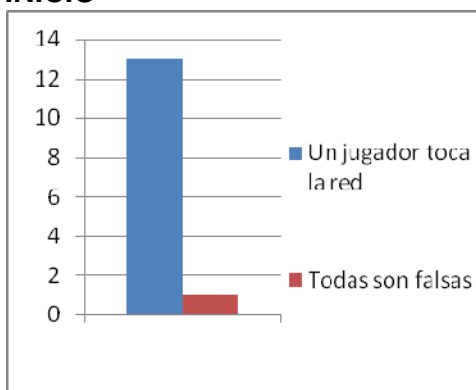


FINAL

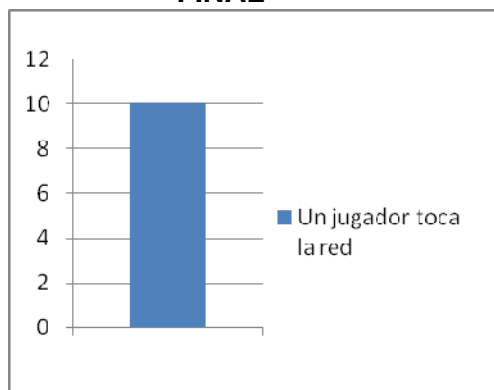


11.- Se sancionará falta de "Red" cuando:

INICIO



FINAL



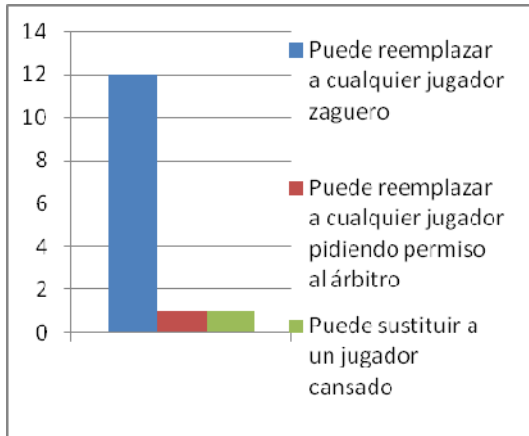
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

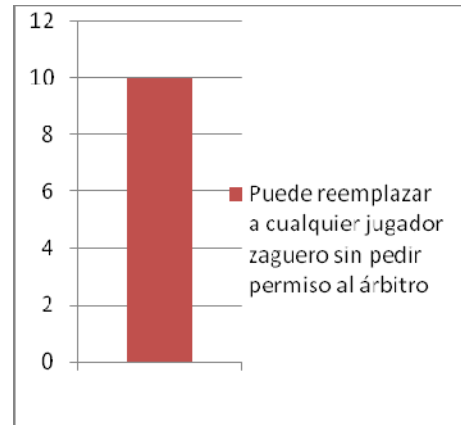


UNIVERSIDAD DE CUENCA

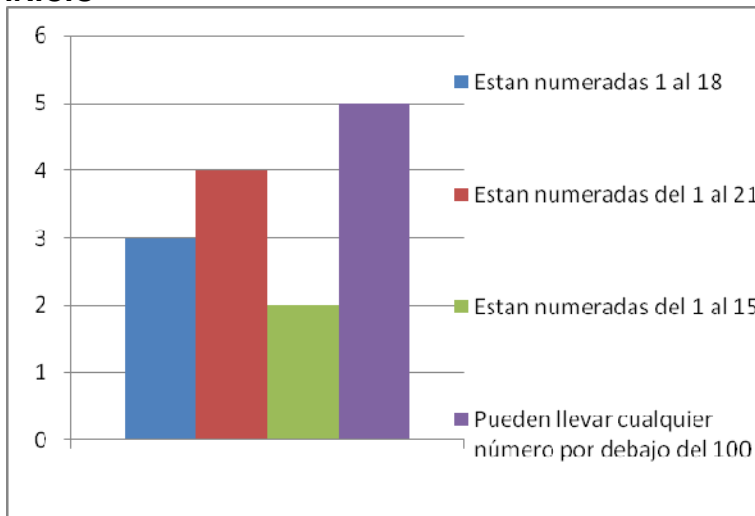
12.- El líbero
INICIO



FINAL



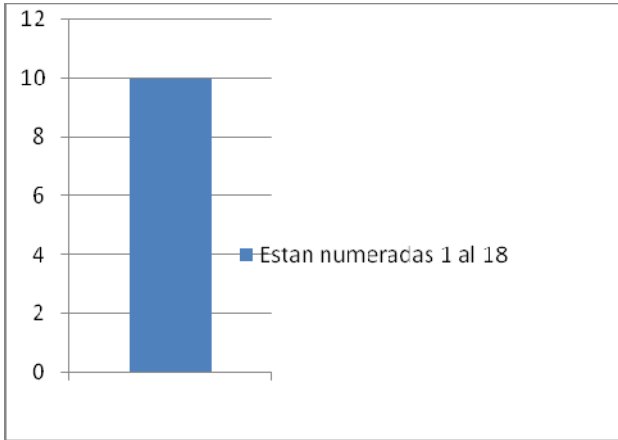
13.- Las camisetas de los jugadores.
INICIO





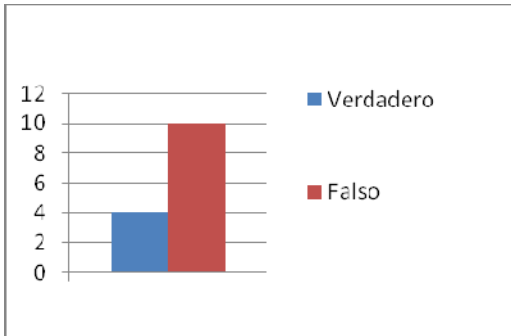
UNIVERSIDAD DE CUENCA

FINAL

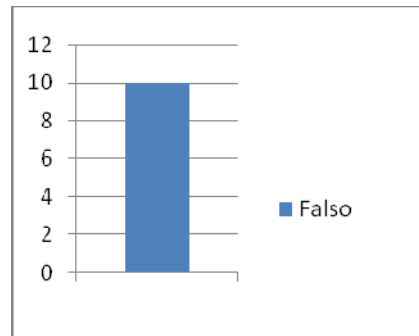


14.- ¿Un jugador pisa la línea de fondo en el momento de realizar el saque?

INICIO

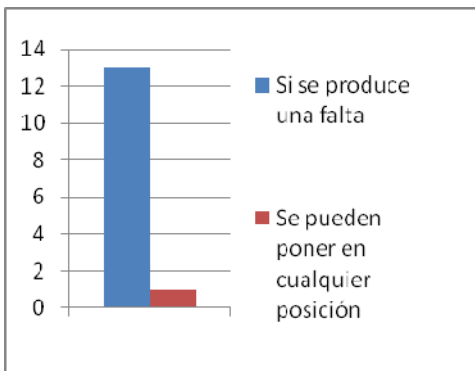


FINAL

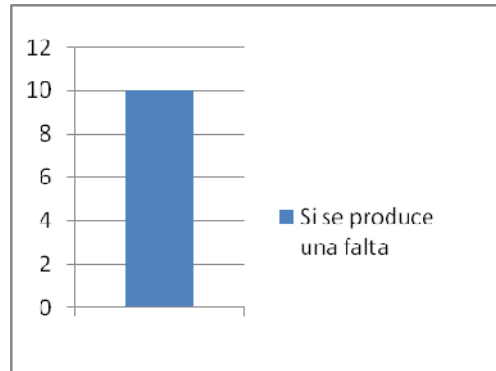


15.- ¿Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea que no está ajustada a la rotación correspondiente se produce una falta?

INICIO



FINAL



AUTORES:

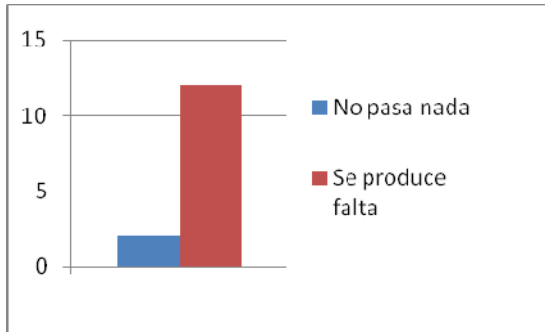
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



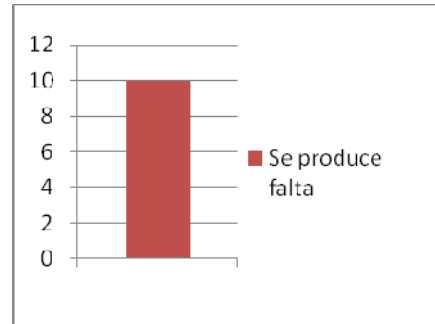
UNIVERSIDAD DE CUENCA

16.- ¿Qué pasa si un jugador se apoya en la red al momento de pasar el balón?

INICIO

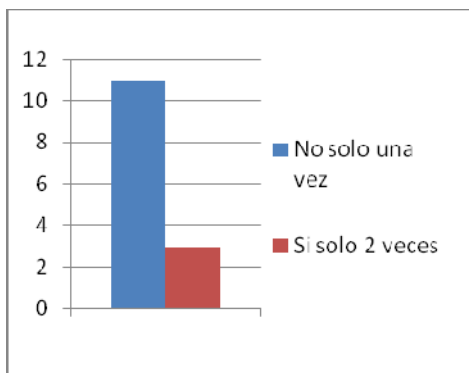


FINAL

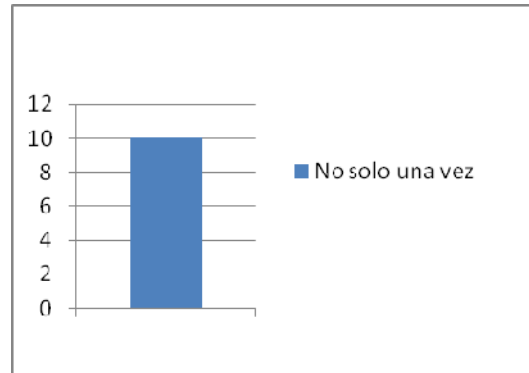


17.- ¿Un mismo jugador puede tocar el balón dos veces seguidas?

INICIO

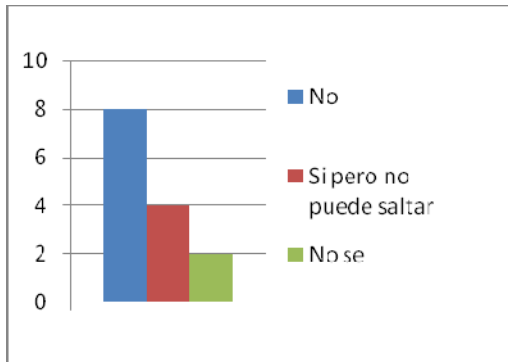


FINAL

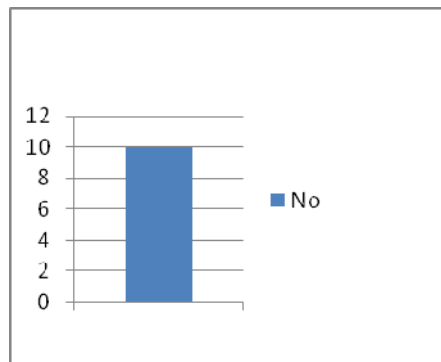


18.- ¿Un jugador zaguero puede atacar más allá de la línea de ataque?

INICIO



FINAL



AUTORES:

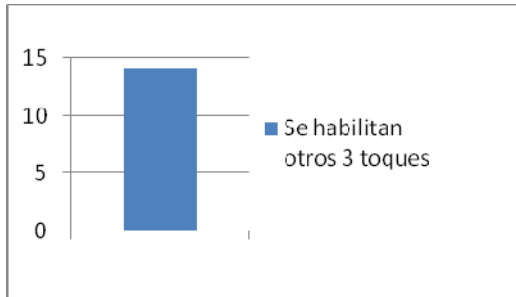
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



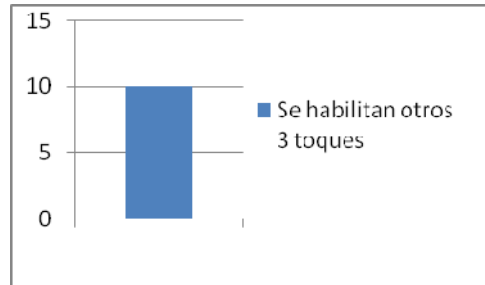
UNIVERSIDAD DE CUENCA

19.- Si un jugador remata y el otro equipo lo bloquea devolviéndolo al campo que pueden hacer:

INICIO

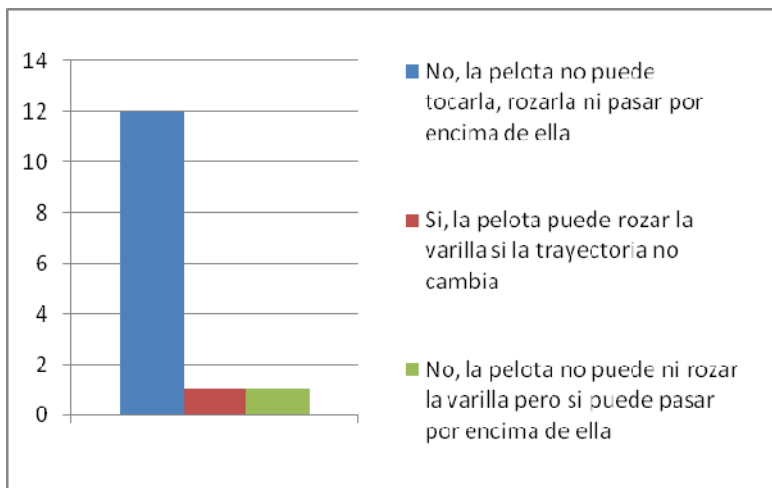


FINAL

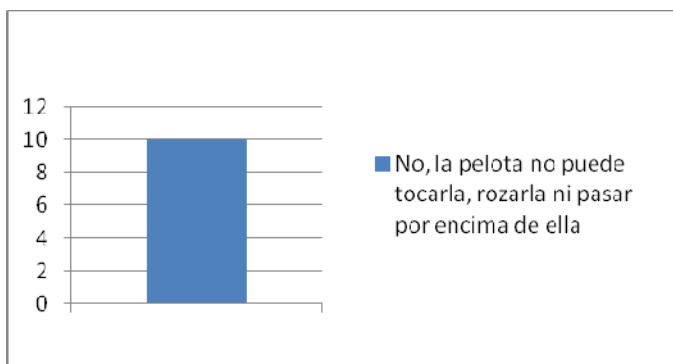


20.- La red contiene dos varillas o antenas, ¿Puede el balón tocar o rozar las antenas?

INICIO



FINAL



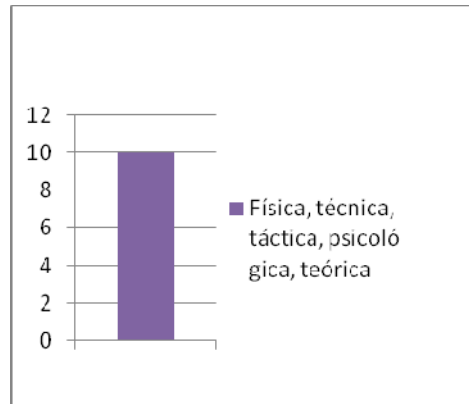
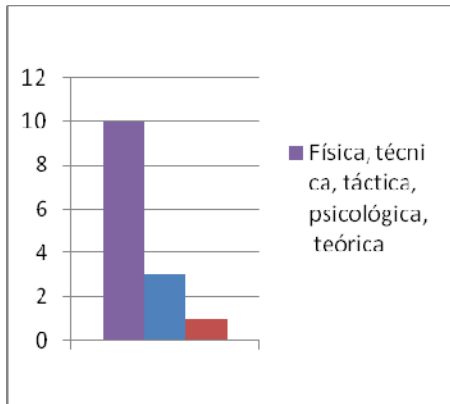
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE

STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



**21.- La preparación del deportista se clasifican en:
INICIO FINAL**



4.1.4.3 TEST PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En este resultado cabe describir que al inicio los deportistas desconocían sobre la mayoría de preguntas que lo realizamos. Pero mediante el transcurso de nuestro trabajo pudimos obtener buenos resultados ya que los alumnos obtuvieron mayor conocimiento sobre este test.

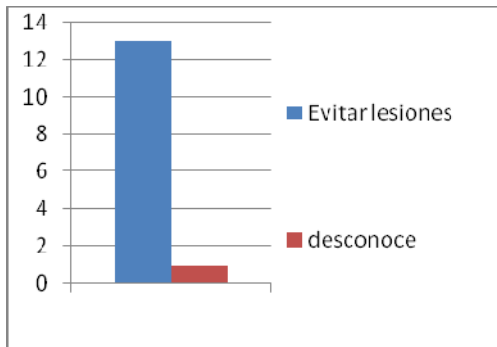
A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis como resultado.



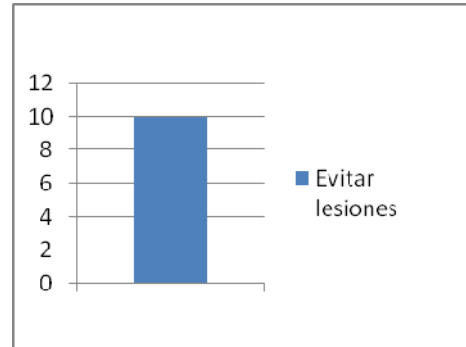
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- ¿Por qué es importante el calentamiento?

INICIO

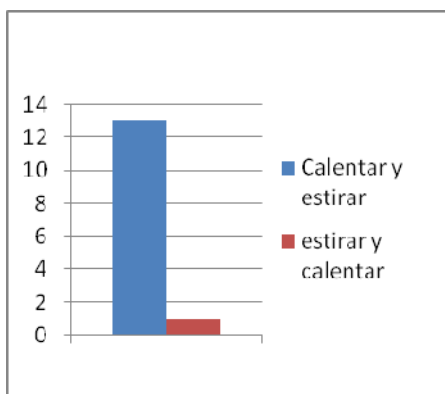


FINAL

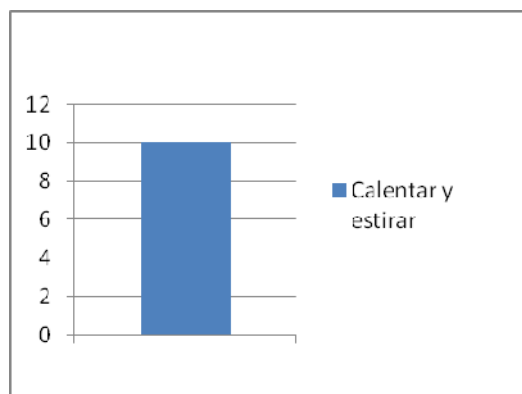


2.- ¿Usted primero estira y calienta o calienta y estira?

INICIO



FINAL



AUTORES:

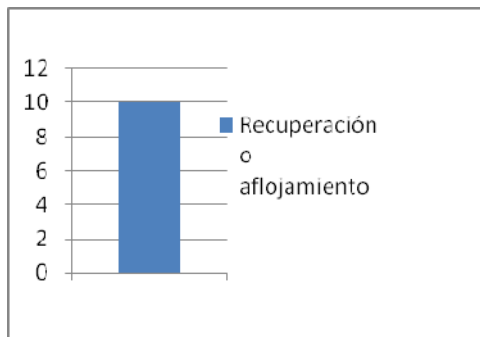
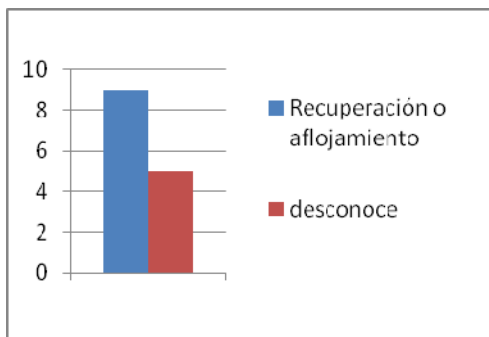
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



3.- ¿Qué entiende usted por regenerativo?

INICIO

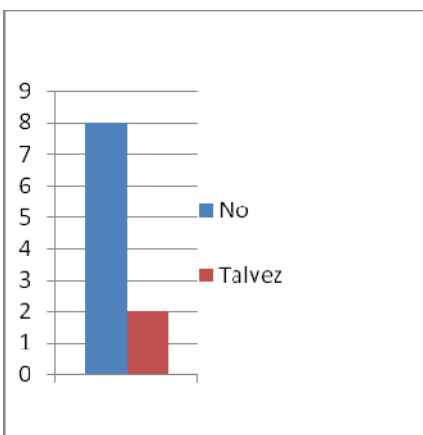
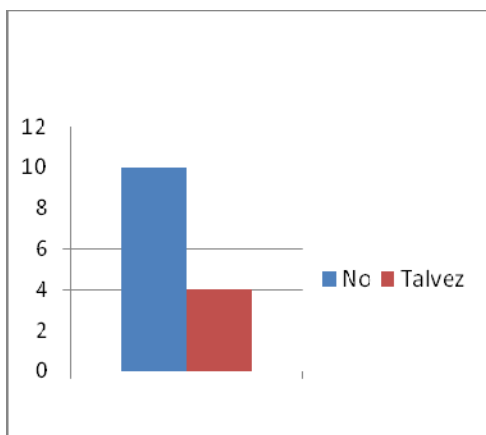
FINAL



4.- ¿Usted puede entrenar teniendo una lesión?

INICIO

FINAL



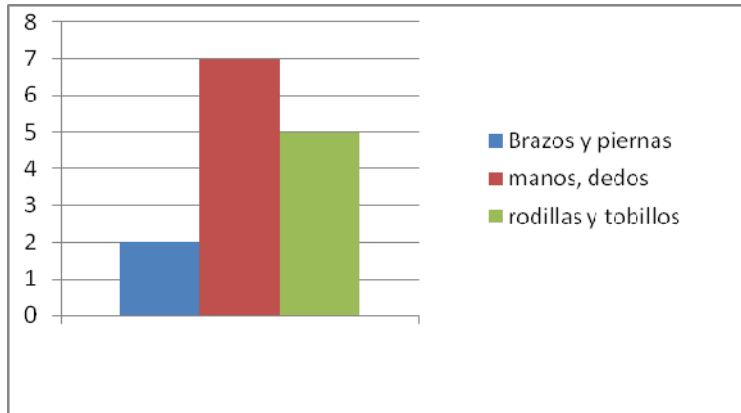
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

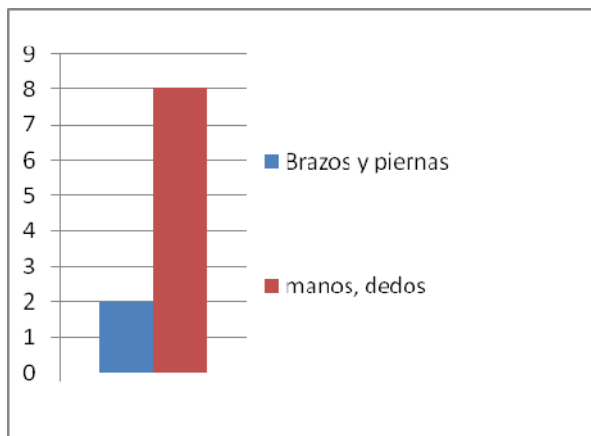


5.- ¿Sabe usted que parte de los miembros de su cuerpo sufre mayores lesiones en este deporte?

INICIO



FINAL

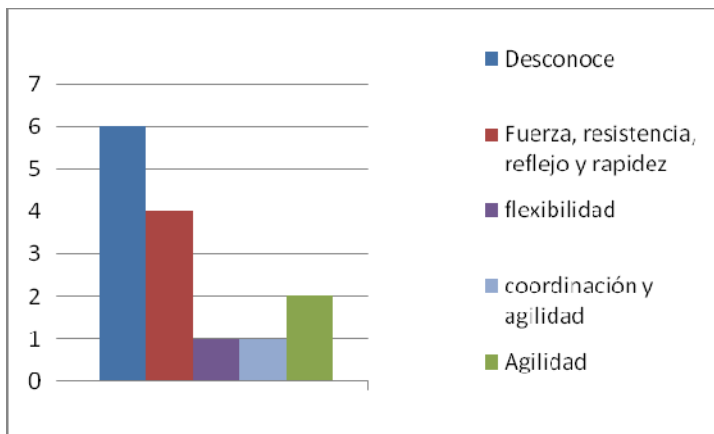


6.- ¿Usted como deportista qué cualidades físicas debe tener para ser un jugador de voleibol?

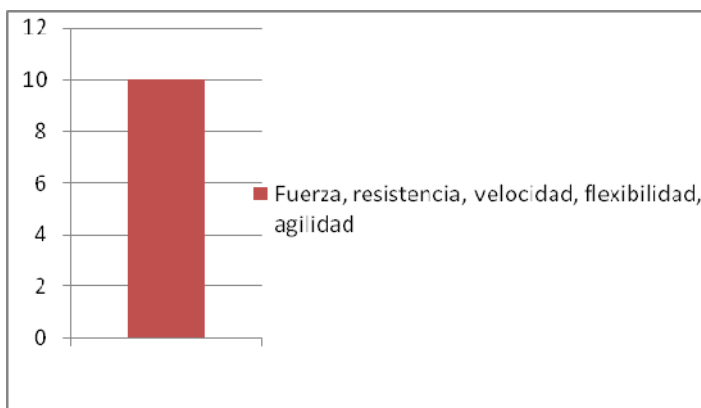
INICIO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

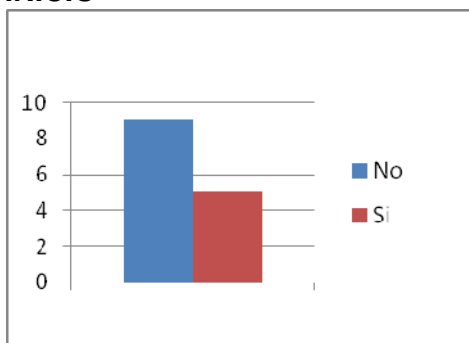


FINAL

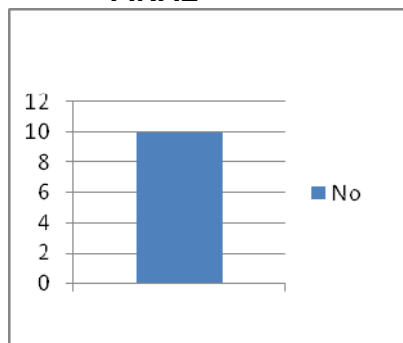


7.- ¿Usted tiene clases de mañana, sale a la 1 de la tarde, los entrenamientos son a la 1:30, sin almorzar cree usted que se puede entrenar?,

INICIO



FINAL



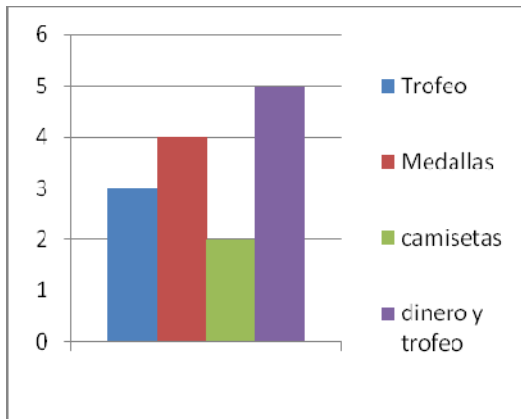
8.- ¿Qué recompensas tangibles desearía?

INICIO

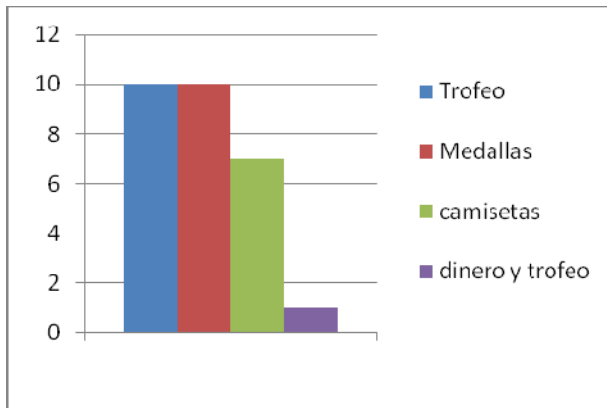
AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

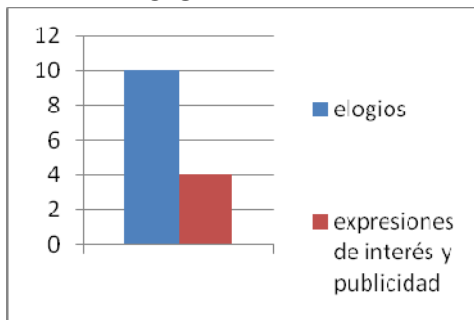


FINAL

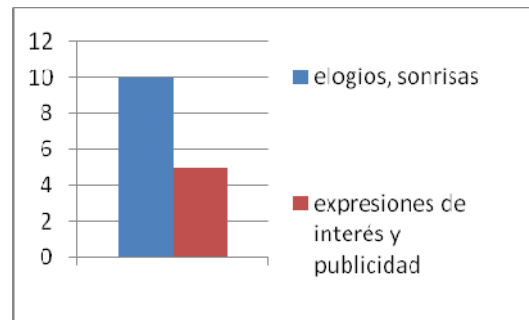


9.- ¿Qué recompensas personales usted desearía?

INICIO



FINAL

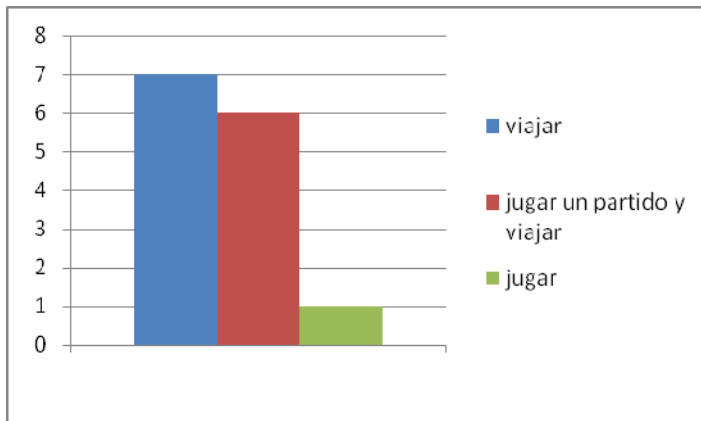


10.- ¿Qué recompensas en actividades usted desearía?

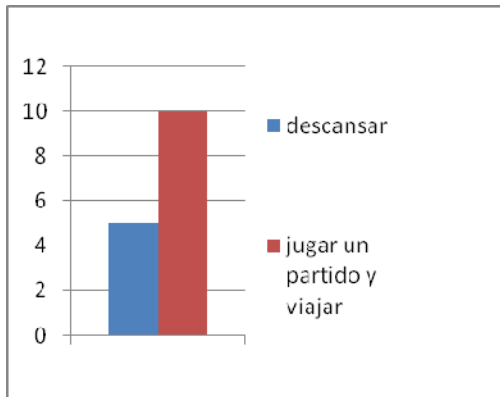
INICIO



UNIVERSIDAD DE CUENCA



FINAL



4.1.3.4 TEST CARACTERÍSTICA DE LOS JÓVENES

Este resultado de las características de los jóvenes al inicio tuvimos un desconocimiento total sobre las características físicas, pero al final de nuestro trabajo pudimos brindarles el conocimiento sobre dichas características físicas y psicosociales.

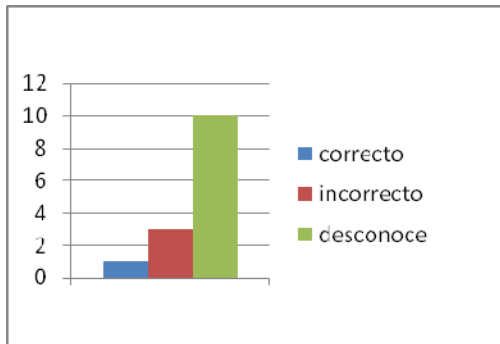
A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis.



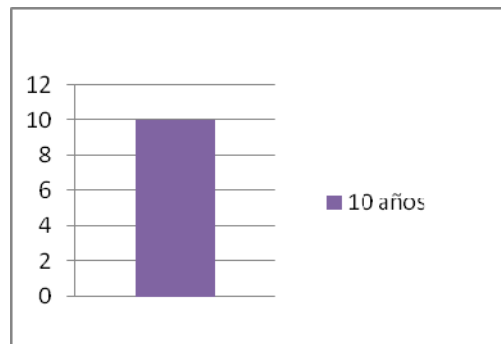
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- A qué edad piensa que su crecimiento en la estatura empieza a Disminuir

INICIO

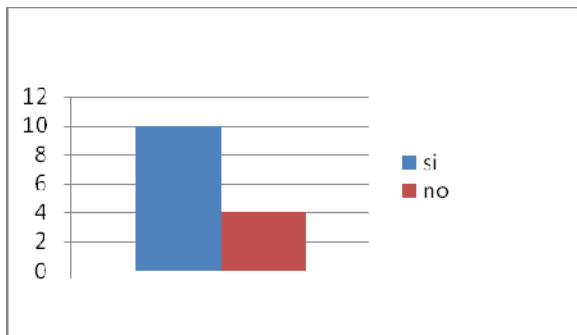


FINAL

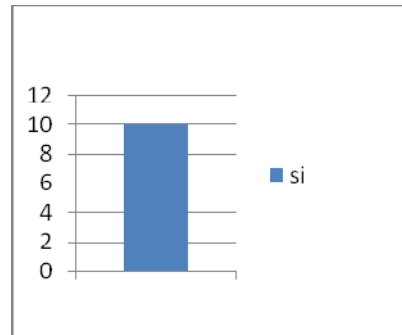


2.- ¿La capacidad de fuerza se incrementa con la madurez sexual?

INICIO



FINAL



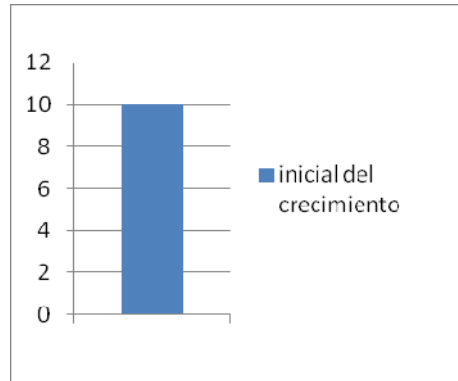
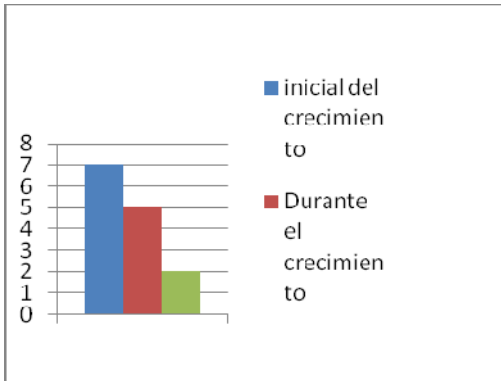
3.- Las extremidades inferiores crecen más rápidamente en la parte:

INICIO

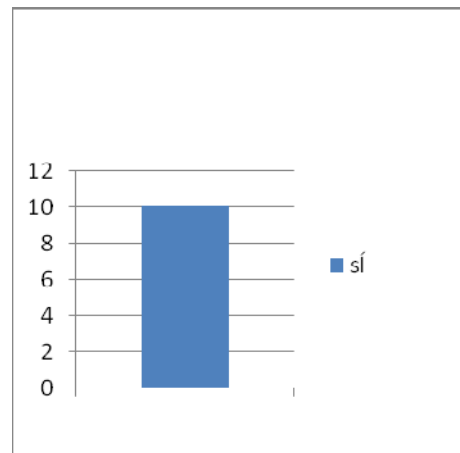
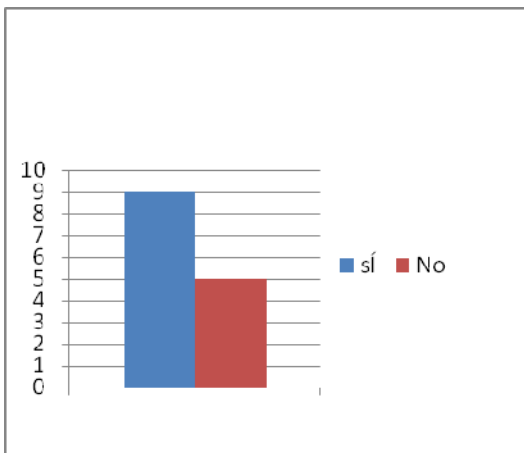
FINAL



UNIVERSIDAD DE CUENCA

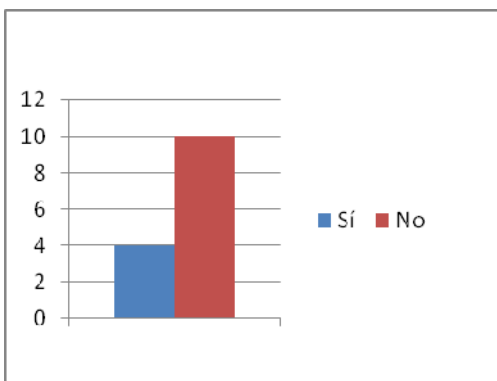


4. ¿Su peso corporal tiene relación con su estatura y masa muscular?
INICIO FINAL

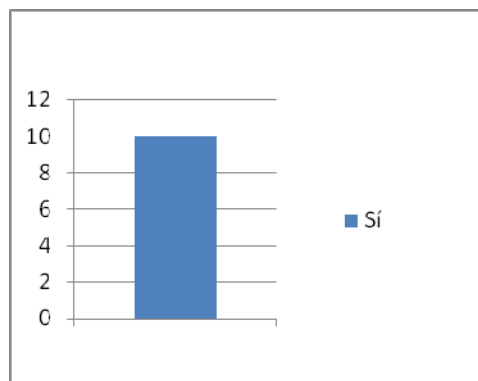


5.- ¿Piensa usted que durante la fase de crecimiento existe una gran pérdida de flexibilidad?

INICIO



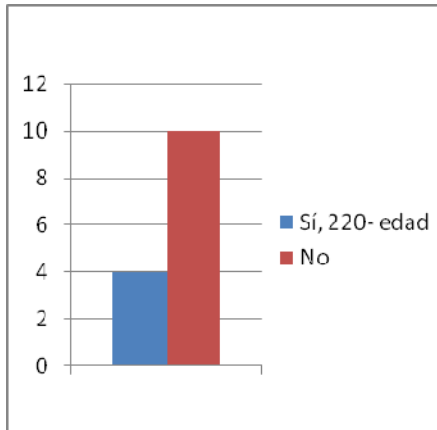
FINAL



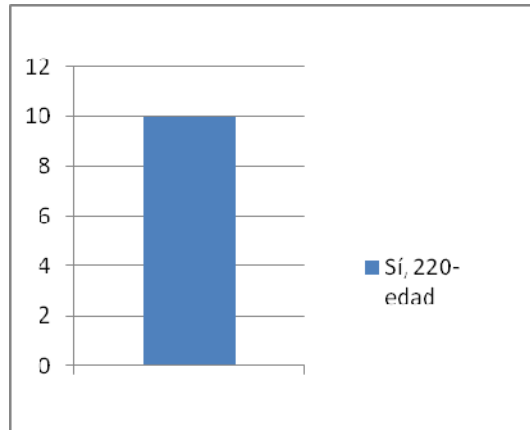


6.- ¿Sabe usted cuál es su frecuencia cardíaca máxima?

INICIO



FINAL

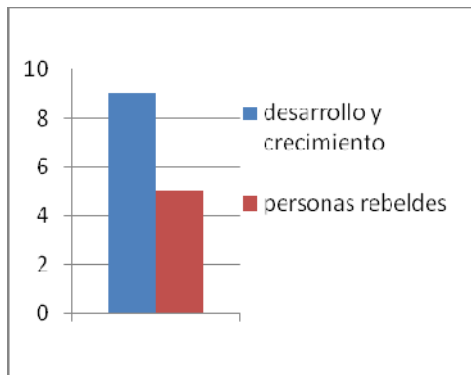




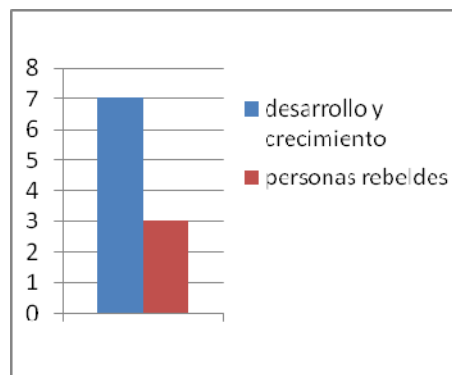
CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES

7.- ¿Qué es para usted ser adolescente?

INICIO



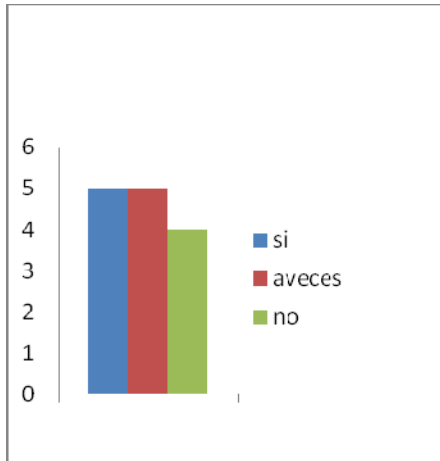
FINAL



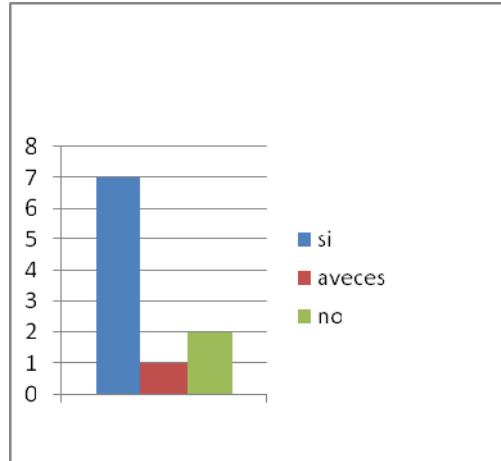


8.- ¿Usted respeta las reglas?

INICIO

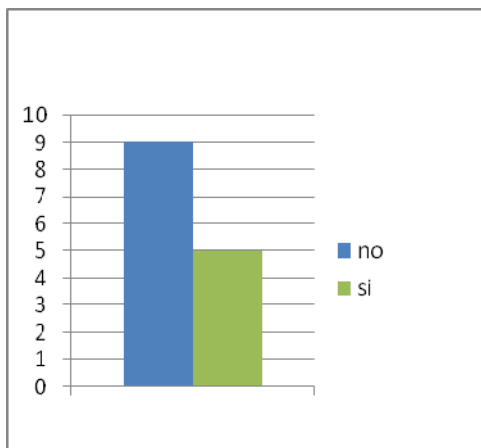


FINAL

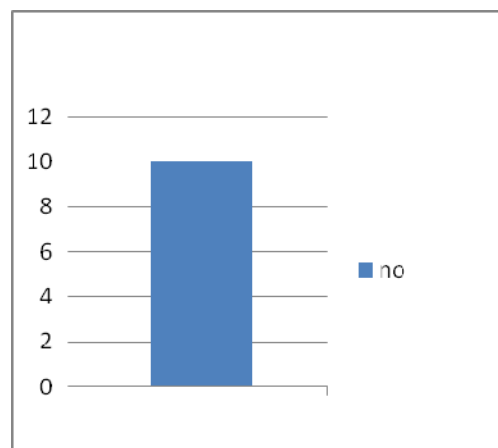


9.- ¿Usted juzga a la gente por su apariencia?

INICIO



FINAL

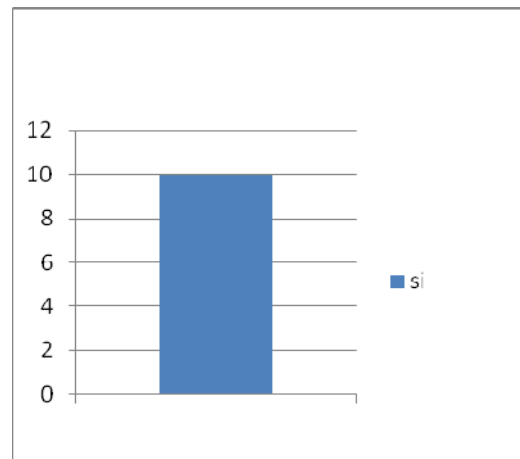
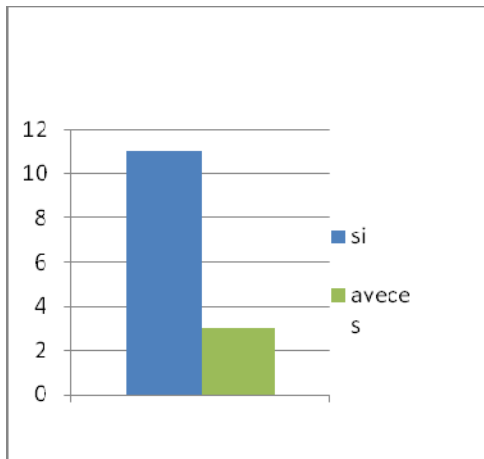




10.- ¿Usted disfruta siendo parte de un grupo?

INICIO

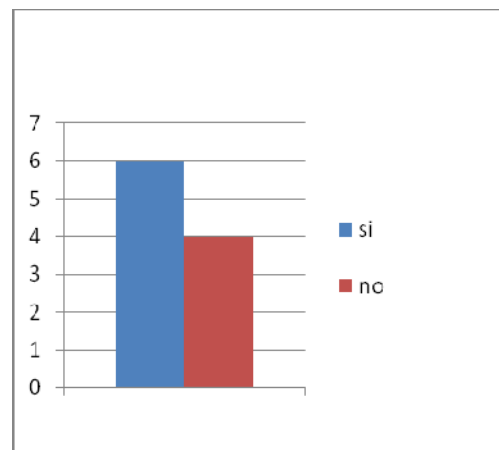
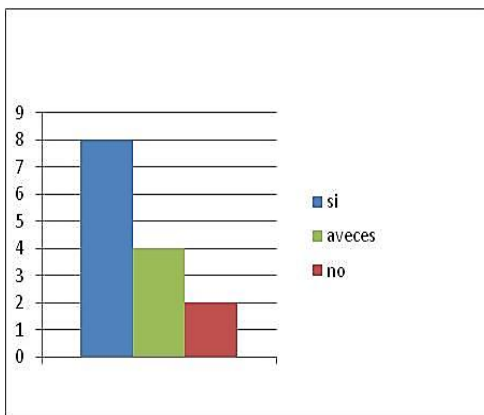
FINAL



11.¿Usted confía en la gente, porqué?

INICIO

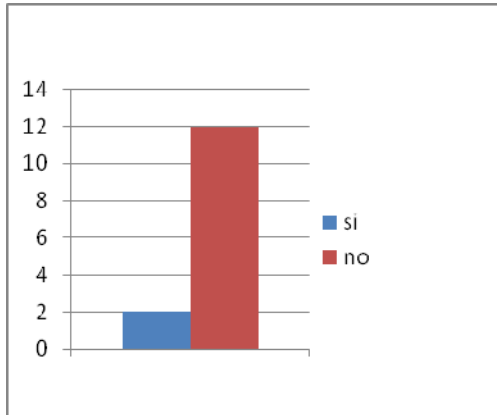
FINAL



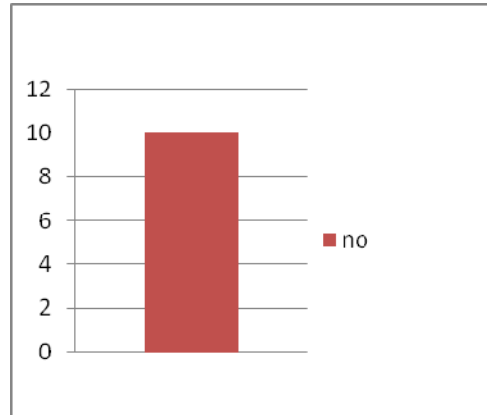


12.- ¿Usted se siente como adulto?

INICIO



FINAL



4.1.4.5 TEST DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En este resultado cabe describir que al inicio los deportistas desconocían sobre la mayoría de preguntas que lo realizamos sobre el programa de entrenamiento. Pero mediante el transcurso de nuestro trabajo pudimos obtener buenos resultados ya que los alumnos obtuvieron mayor conocimiento sobre este test.

A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis como resultado.

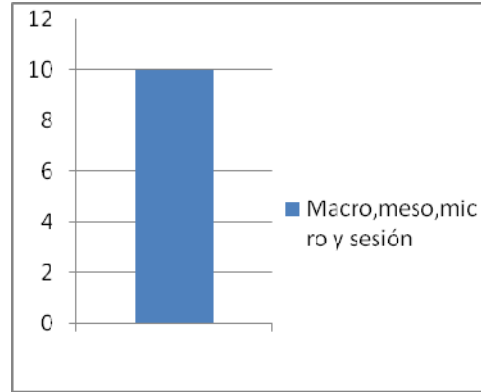
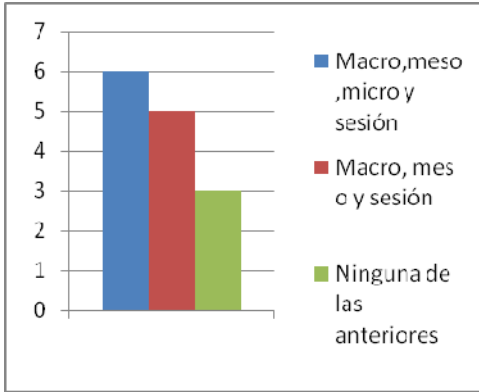


ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- Los ciclos de entrenamiento deportivos se dividen en:

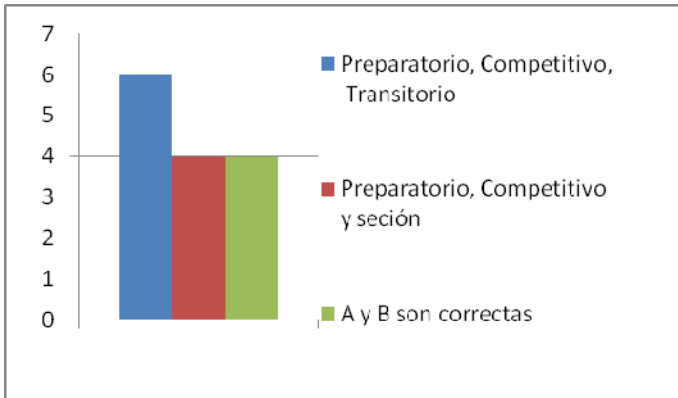
INICIO

FINAL

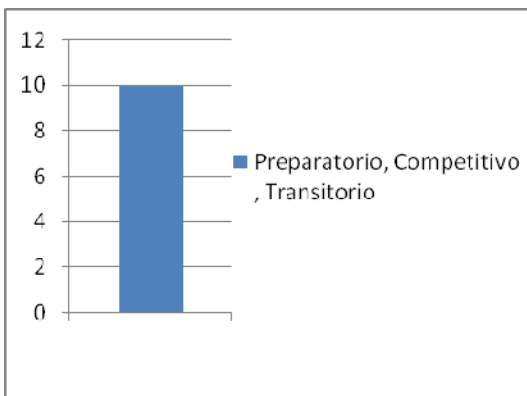


2.- Los períodos de entrenamiento se dividen en:

INICIO



FINAL



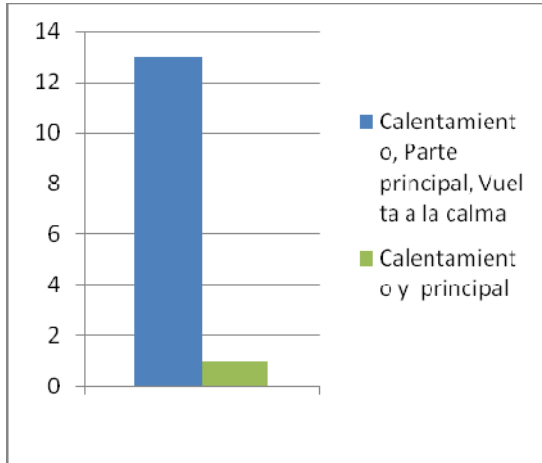
AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ

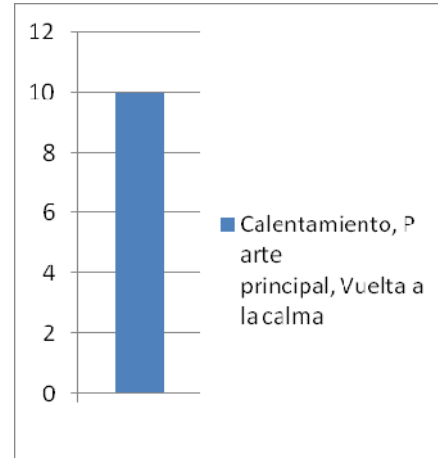


UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.- Una sesión de entrenamiento se divide en:
INICIO



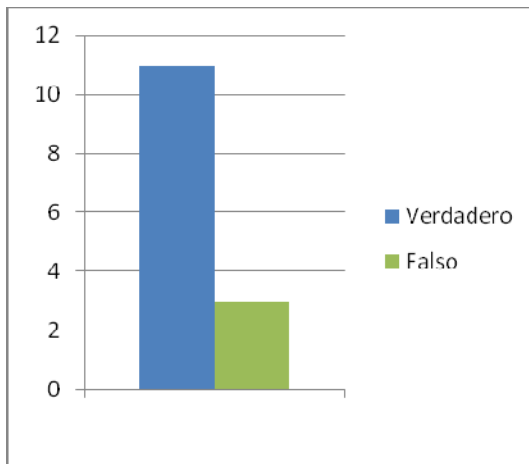
FINAL



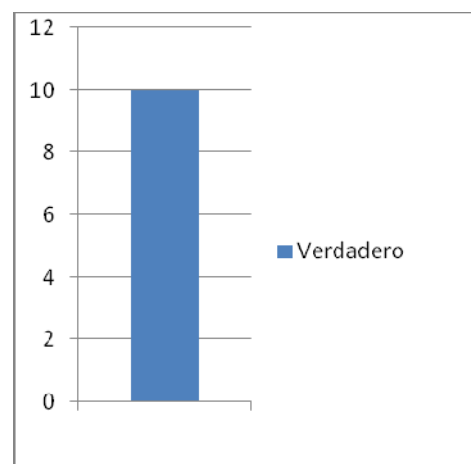
4.- Conteste Verdadero o Falso lo siguiente

a) La duración es el tiempo durante el cual el deportista trabaja, incluido el descanso.

INICIO



FINAL

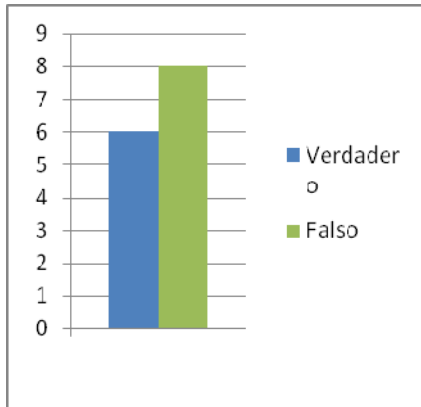




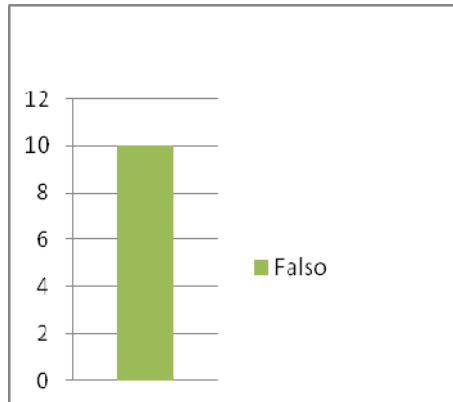
UNIVERSIDAD DE CUENCA

b) El volumen de entrenamiento se refiere a la calidad del trabajo que se impone el organismo

INICIO

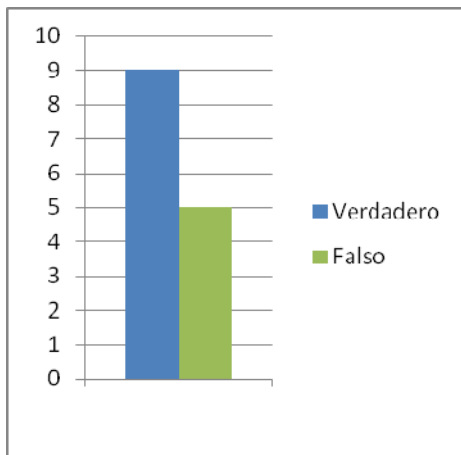


FINAL

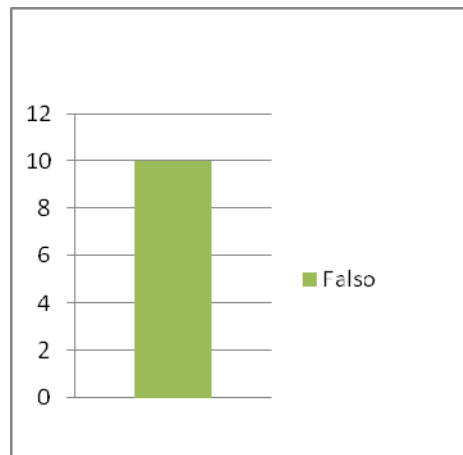


c) La intensidad de entrenamiento hace referencia a la cantidad del trabajo impuesta por el organismo

INICIO



FINAL

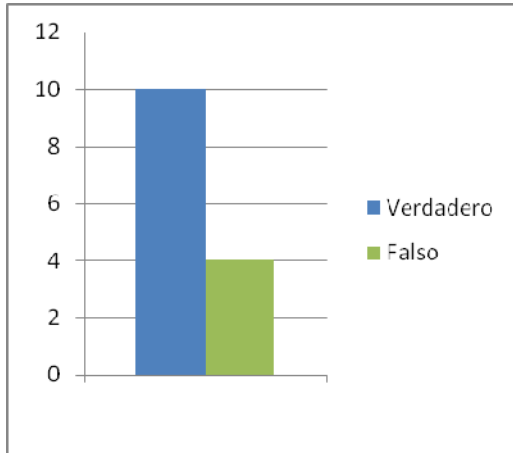




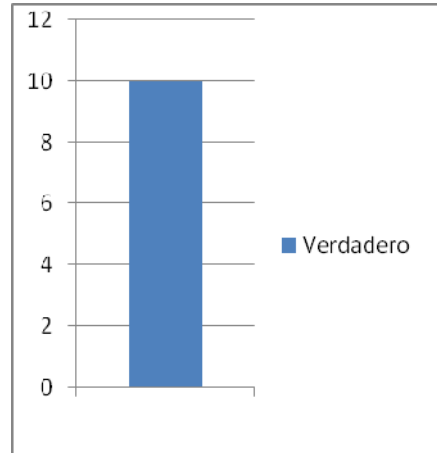
UNIVERSIDAD DE CUENCA

d) La densidad del entrenamiento es la pausa existente entre el trabajo y el calentamiento

INICIO

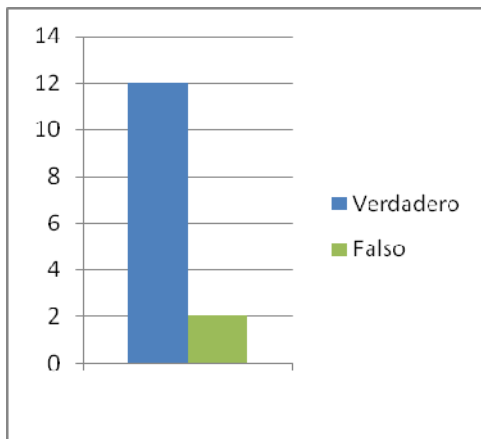


FINAL

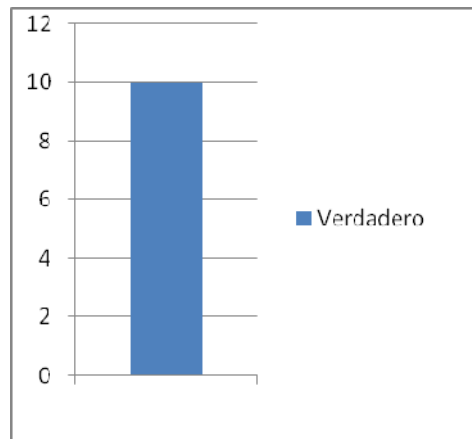


e) Descanso facilita la recuperación del deportista

INICIO



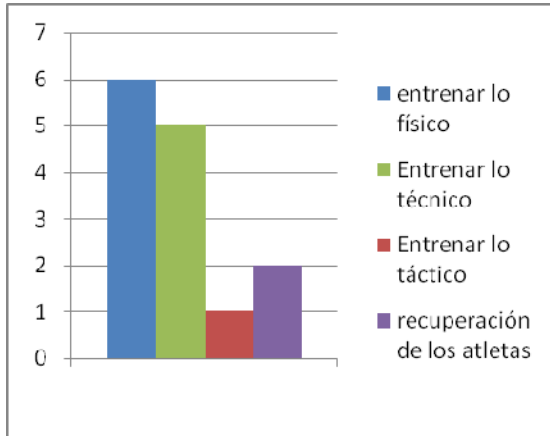
FINAL





5.- El período de transición dentro del plan de entrenamiento es:

INICIO

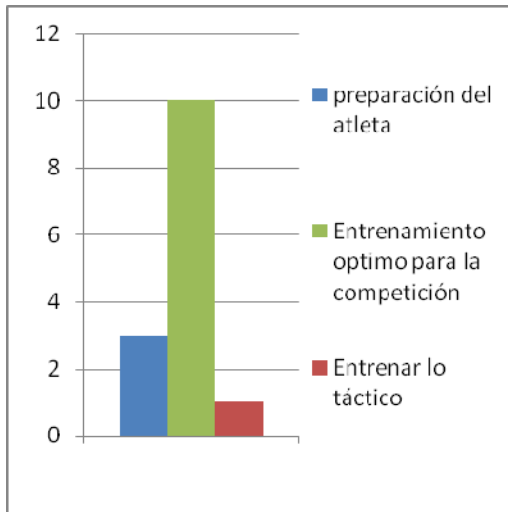


FINAL

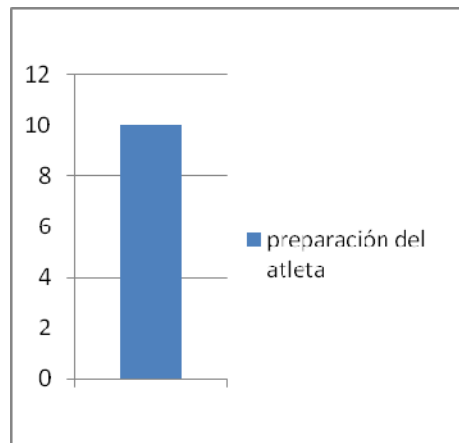


6.- El período preparatorio dentro del plan de entrenamiento es:

INICIO

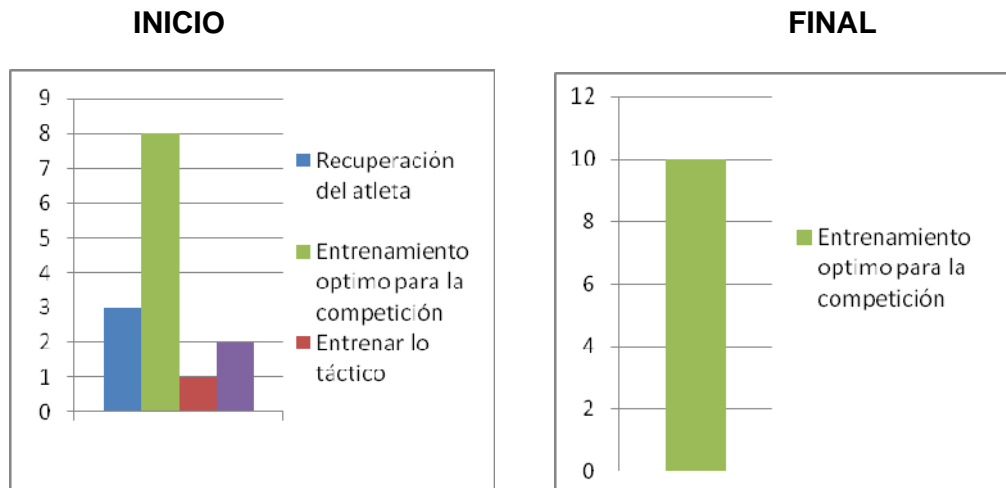


FINAL





7.- El período competitivo dentro del plan de entrenamiento es:



4.1.4.6 TEST MÉTODOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Este test al inicio existió un desconocimiento total sobre los métodos y medios de entrenamiento de los deportistas, pero gracias al desarrollo de nuestra tesis pudimos dar a conocer los métodos y medios, el cual los jóvenes adquirieron conocimiento de lo expuesto.

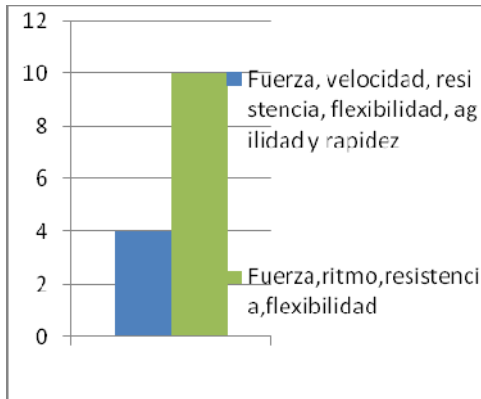
A continuación presentamos los datos que se obtuvieron al inicio y final de la tesis como resultado.



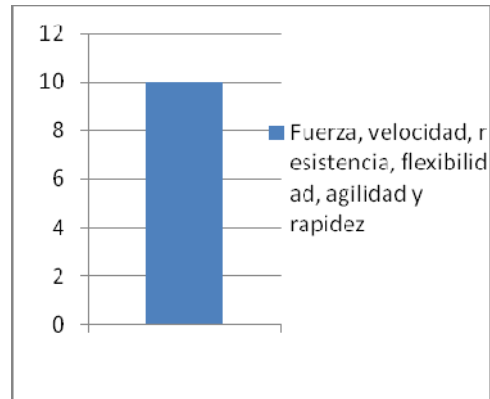
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- Las cualidades físicas se dividen en:

INICIO

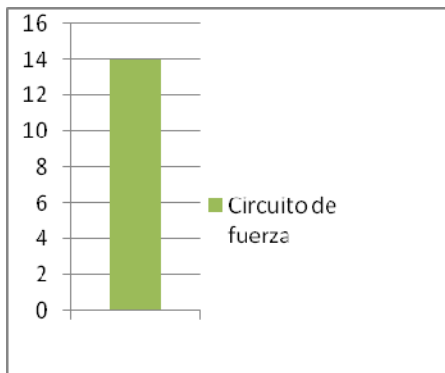


FINAL

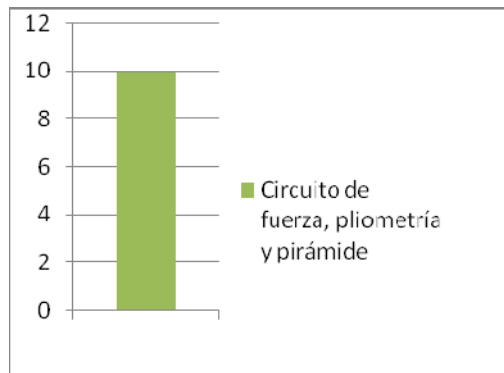


2.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la fuerza son:

INICIO



FINAL

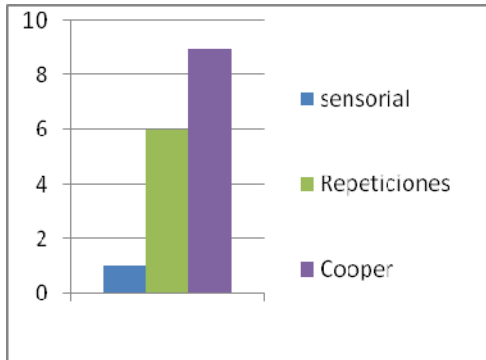




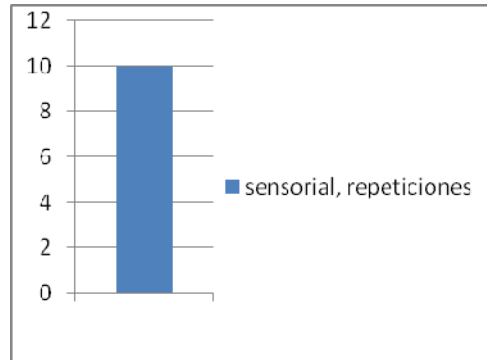
UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la velocidad son:

INICIO

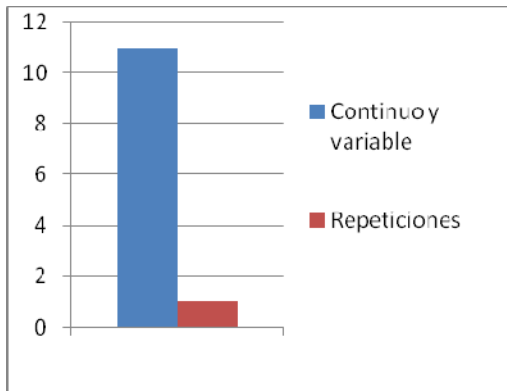


FINAL

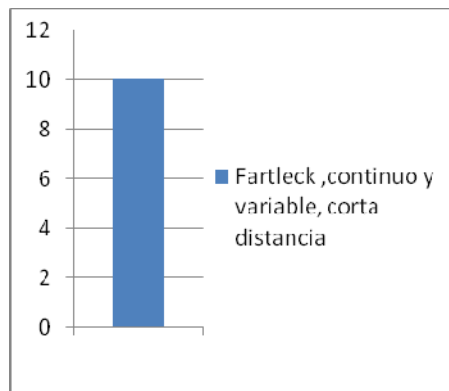


4.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la resistencia son:

INICIO



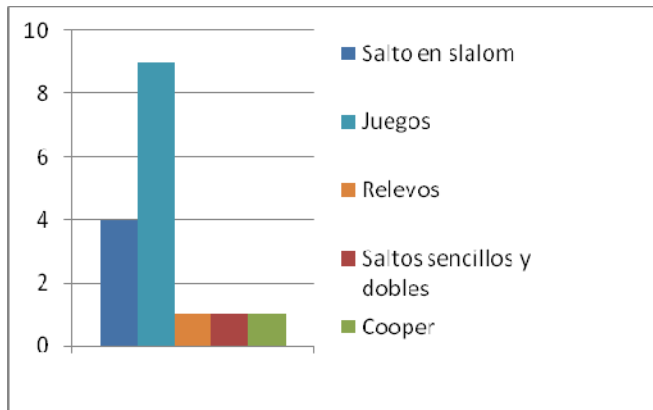
FINAL



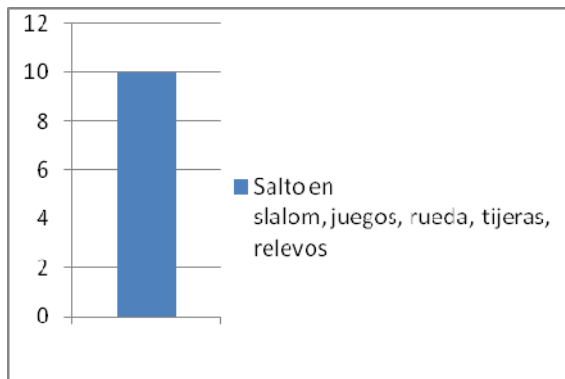


5.- Señale lo correcto: Los métodos de entrenamiento para la agilidad y rapidez son:

INICIO



FINAL

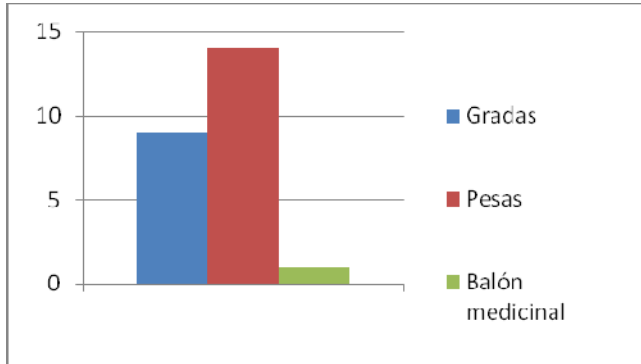




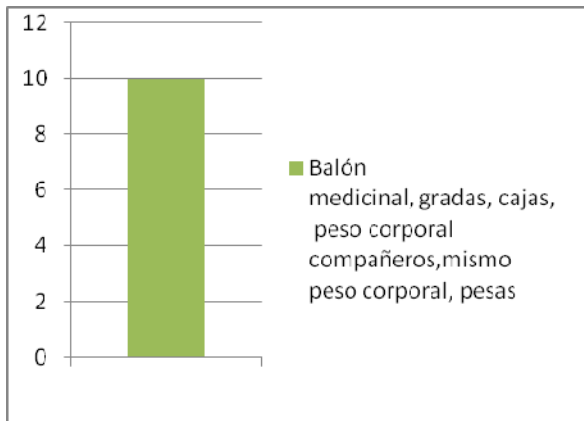
UNIVERSIDAD DE CUENCA

6.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para fuerza son:

INICIO



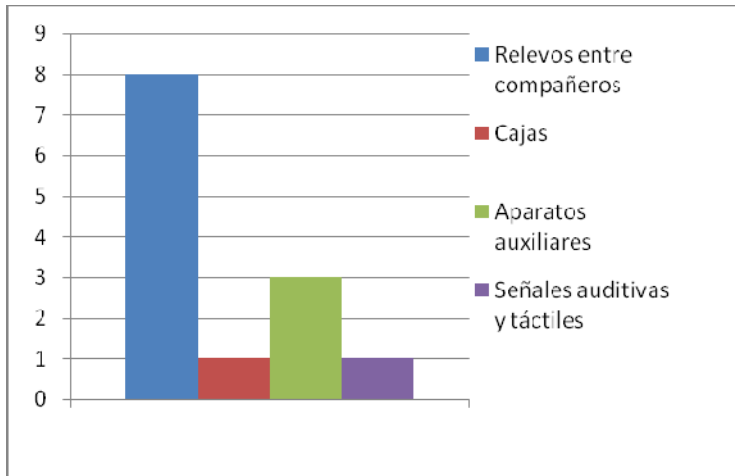
FINAL



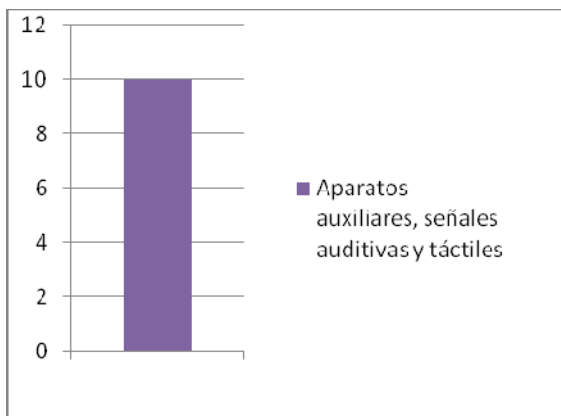


7.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para velocidad son:

INICIO



FINAL

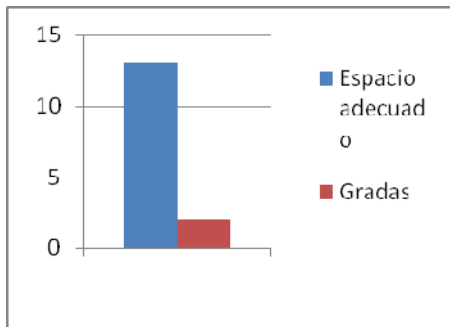




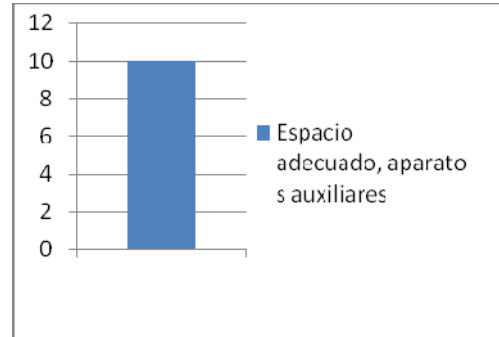
UNIVERSIDAD DE CUENCA

8.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para resistencia son:

INICIO

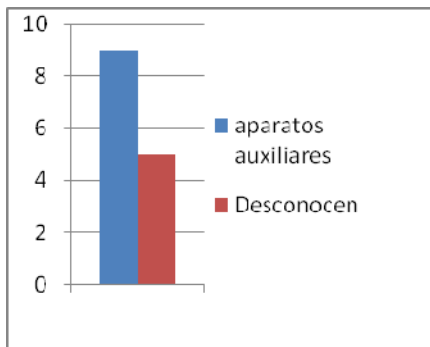


FINAL



9.- Señale lo correcto: Los medios de entrenamiento para agilidad y rapidez son:

INICIO



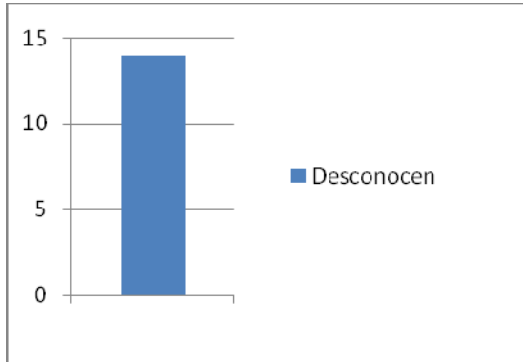
FINAL



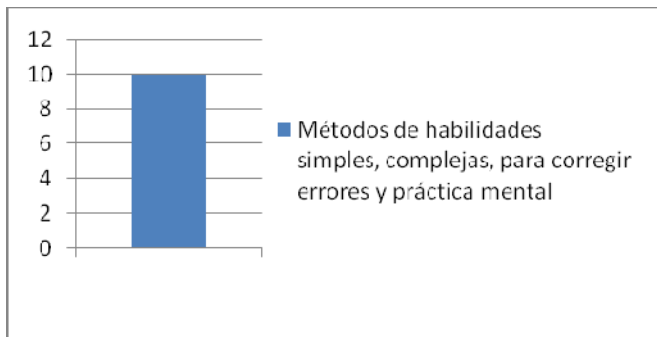


10.- Los métodos de entrenamiento de la técnica son:

INICIO



FINAL

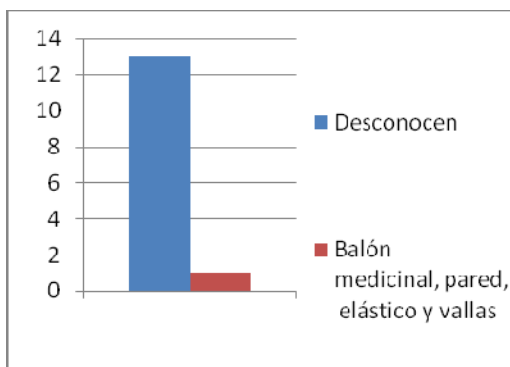




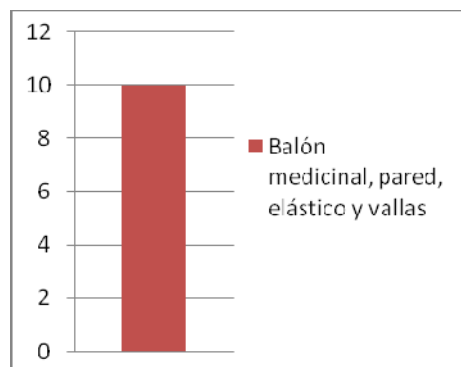
UNIVERSIDAD DE CUENCA

11.- Los medios de entrenamiento de la técnica son:

INICIO

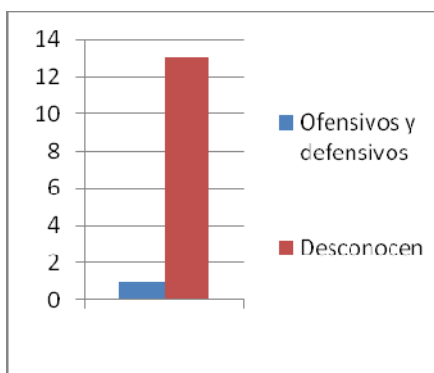


FINAL

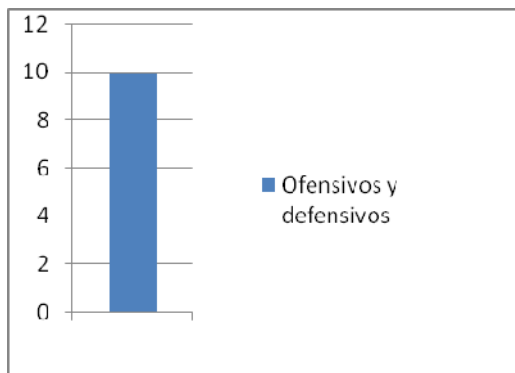


12.- Los métodos de entrenamiento para la táctica son:

INICIO



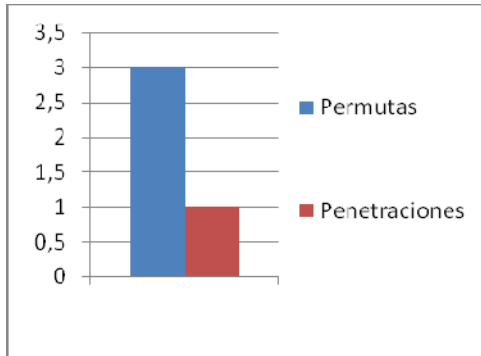
FINAL





13.- Los medios de entrenamiento táctico son:

INICIO

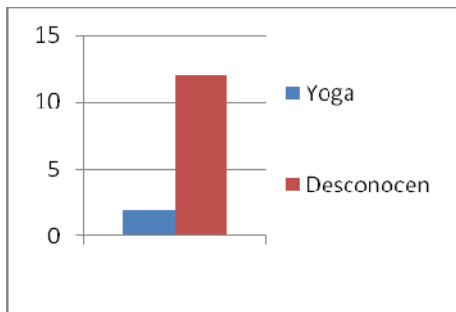


FINAL

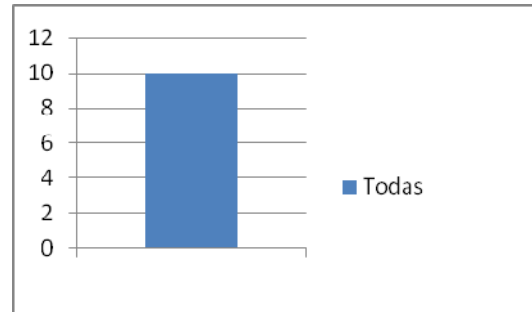


14.- Los métodos de entrenamiento para la preparación psicológica son.

INICIO

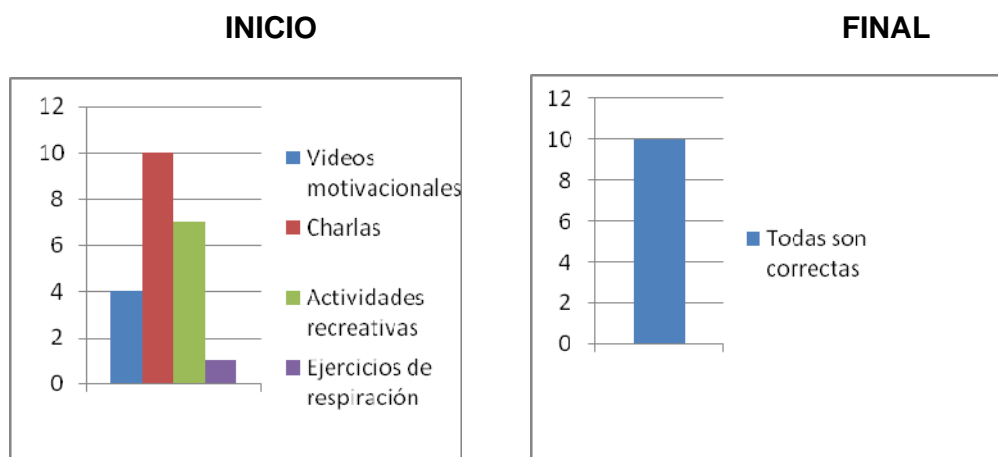


FINAL





15.- Los medios de entrenamiento para la preparación psicológica son:



4.1.4.7 RESULTADOS EN LOS 4 PARTIDOS DEL INTERCOLEGIAL DE VOLEIBOL

Con todos los aspectos de la propuesta de tesis desarrollados en el colegio Benigno Malo, los jóvenes participaron en las competencias intercolegial de voleibol de arena y de sala que es nuestro trabajo de tesis. El cuál se desarrolló en el coliseo Jorge Calvache de la ciudad de Cuenca con la participación de los colegios Técnico Salesiano y La Salle del 5 al 28 de Abril del 2011 con lo que se culminó la aplicación de la propuesta seguido de 1 semana de transición. Es decir la propuesta tuvo su final el 6 de Mayo del 2011.

A continuación presentamos los resultados de los 4 partidos del campeonato intercolegial de voleibol:

Salle 1 vs Benigno Malo 2

Técnico Salesiano 0 vs Benigno Malo 2

Benigno Malo 1 vs Salle 2

Benigno Malo1 vs Técnico Salesiano



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Puestos del campeonato intercolegial de voleibol de sala categoría intermedia

- 1.- **Benigno Malo 6+1**
- 2.- La Salle 6 0
- 3.- Técnico Salesiano 6-1



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.1 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Luego de los datos estadístico entre los test iniciales y finales; y entre el grupo de estudio, podemos verificar que la aplicación de un macrociclo de entrenamiento formado por 25 microciclos, influyó en el desarrollo de las capacidades de los deportistas en la competencia. El rendimiento de los mismos que formaron parte del grupo de trabajo progresó considerablemente a diferencia de los años anteriores.

Una vez finalizado el desarrollo de nuestra tesis los jóvenes demostraron un mejoramiento en su preparación deportiva. Esto comprueba nuestra hipótesis dando como resultado la obtención del campeonato intercolegial categoría intermedia.

5.1.2 CONCLUSIONES:

- ✚ Al inicio de nuestro trabajo se presentó un desconocimiento de los deportistas acerca de los test de preparación, de los métodos y medios que se dieron al transcurso de entrenamiento.
- ✚ Durante el proceso de entrenamiento el estudiante tenía expectativas por descubrir y experimentar algo nuevo, lo cual ayudó a crear interés y entusiasmo en cada periodo de preparación.
- ✚ En el periodo precompetitivo, se observó un mejoramiento en las capacidades psicomotrices, lo cual ayudó a obtener el vice-campeonato intercolegial de voleibol de arena realizado en el mes de febrero, el mismo, sirvió de motivación e incentivo para que los mismos asistan periódicamente a las sesiones de trabajo.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✚ En la fase competitiva se realizó 6 partidos amistosos, (4 de ellos con los colegios participantes), el cuál sirvió de importancia para mejorar las cualidades psicológicas, técnicas, tácticas y fomentar la integración grupal.
- ✚ Durante la competencia los deportistas demostraron espíritu de lucha y cooperación grupal en cada partido, obteniendo así el primer lugar en nuestra categoría.
- ✚ En relación se observó un mejoramiento individual en las capacidades deportivas, con excepciones individuales, pues como en todo grupo siempre existe la heterogeneidad.
- ✚ Durante la temporada de entrenamiento se desarrolló actividades de recreación, ya que lo nuestro no sólo fue entrenar sino también fortalecer la unión grupal e espiritual por medio de paseos y otras actividades de integración.
- ✚ En la fase transitoria se realizó actividades lúdicas, encuentros amistosos con la selección de Cultura Física y terminando con un homenaje realizado en las instalaciones del colegio “Benigno Malo”.
- ✚ Las autoridades del colegio dan poca importancia al voleibol de sala debido a que no se brinda el apoyo necesario para masificación del mismo en dicha institución; lo cual no permite verificar los talentos deportivos.
- ✚ Como futuros docentes de la Cultura Física debemos brindar importancia a la planificación de acuerdo a las fases sensibles, ya que a través de esto formaremos mejores deportistas y entrenadores.

5.1.1 SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- ✚ Dar a entender la importancia de la Cultura Física dentro de la sociedad actual ofreciendo con eficacia y responsabilidad, para así lograr una educación integral de nuestros futuros estudiantes.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✚ El entrenador debe ser motivador y facilitador lo cual permitirá que los deportistas se comprometan con el entrenamiento y forje en ellos la importancia del deporte en su vida cotidiana.
- ✚ Nosotros como profesionales estamos en condiciones de brindar los conocimientos a jóvenes de cualquier edad, ya que tenemos la preparación adecuada, la cual adquirimos en el transcurso de nuestros años de estudio.
- ✚ Difundir este deporte mediante la participación de los profesores del área de Cultura Física, ya que el mismo tiene poca importancia en el nivel académico.
- ✚ El entrenamiento debe realizarse mediante una adecuada planificación respetando la edad biológica, la cual ayudará a que exista mejores talentos deportivos y menor deserción deportiva, y por ende la obtención de mejores resultados.
- ✚ Los entrenadores brinden una adecuada metodología y pedagogía deportiva hacia los deportistas, y demuestren respeto hacia sus estudiantes.
- ✚ Por último, nosotros como futuros docentes debemos ayudar a que nuestros alumnos practiquen el voleibol, ya que el mismo por falta de apoyo de las autoridades se está desapareciendo poco a poco a nivel estudiantil.

BIBLIOGRAFIA

- **AILTON LEMOS** (2ed) (2004), Voleibol escolar. SPRINT, Rio de Janeiro.
- **BOMPA, TUDOR O.** (1 Ed.) (2009), Entrenamiento de equipos deportivos. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **BROWN, LEE E.** (1 Ed.) (2007), El entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **CAMPOS, GRANELL/RAMÓN CERVERA** (3 Ed.) (2006), Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **CHU, DONAL A.** (4 Ed.) (2006), Ejercicios Pliométricos. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **CHU, DONAL A.** "Jumping into Plyometrics DVD", Human Kinetics.

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **COMETTI, GILLES** (2 Ed.) (2007), El entrenamiento de la velocidad. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **COMETTI GILLES** (1 Ed.) (2007), Manual de pliometría. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **COMETTI GILLES** (4 Ed.) (2007), Los métodos modernos de musculación. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **GARRATT, TED** (1 Ed.) (2007), Excelencia deportiva. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **HORACIO E, ANSELM** (2010), “Planificación del entrenamiento de deportes de conjunto”, Buenos Aires (Argentina).
- **HORACIO E, ANSELM** (10 Ed.) (2010), “Entrenamiento de la potencia”, Buenos Aires.
- **JIM RADCLIFFE** “High – powered Plyometrics DVD”, Human Kinetics.
- **JORGE JAMES D. / FISHER A GART/ VERHS PAT R** (4 Ed.) (2007), Test y pruebas físicas. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **LUCAS. JEFF** (7 Ed.) (2009), El voleibol Iniciación y perfeccionamiento. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **MARTENS, RAINER** (1 Ed.) (2002), El entrenador de éxito. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **MARTÍN, DIETRICH/ CARL CLAUS/ LEHNERTZ CLAUS** (1 Ed.) (2001), Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **MIRELLA, RICARDO** (2 Ed.) (2009), Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad, y la flexibilidad. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **MOLINA, JUAN JOSÉ/ SALAS SANTANDREU, CRISTÓFOL** (1 Ed.) (2009), Voleibol táctico. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **MORAS, GERALD** (3 Ed.) (2006), La preparación integral en el voleibol. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **ORLICK, TERRY** (3 Ed.) (2009), Entrenamiento mental. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **RODRIGO ROTHER** La historia del voleibol y su relevancia en la futura acción profesional [Revista electrónica]. Disponible en <http://www.efdeportes.com>.
- **ROMAN SUAREZ IVAN** (2005), Fuerza total. La Habana (Cuba).
- **TOBAR CIBRIÁN SAMUEL** (2003), “Manual para el entrenador de voleibol Nivel I, II, III, IV” Sicced (Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos, área teórica - práctica), FMVB. México.
- **TUBINO GÓMES** (5ed) (1934), Metodología científica do treinamento desportivo. IBRASA, São Paulo.
- **UREÑA ESPA AURELIO** Artículos técnicos de voleibol [Revista electrónica]. Disponible en <http://www.fevb.com.es>
- **VASCONCELOS RAPOSO ANTONIO** (1 Ed.) (2005), La fuerza entrenamiento para jóvenes. Editorial Paidotribo, Badalona (España).

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **VASCONCELOS, RAPOSO ANTONIO** (2 Ed.) (2009), Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **VERKHOSHANSKY, YURI** (1 Ed.) (2001), Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **VERKHOSHANSKY, YURI** (2 Ed.) (2006), Todo sobre el método pliométrico. Editorial Paidotribo, Badalona (España).
- **ZHELYAZKOV, TSVETAN** (1 Ed.) (2001), Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Badalona (España).

AUTORES:

XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES:
XAVIER CORNELIO CRIOLLO CALLE
STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ