Universidad Nacional de Loja

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012 – 2013, PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA.

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

AUTOR:

Claudio Emanuel González Cano

DIRECTOR:

Dr. Milton Mejía Balcázar, Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2014

CERTIFICACIÓN

Dr.

Milton Mejía Balcázar, Mg. Sc.

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CERTIFICO:

Que una vez dirigido y revisado el proceso de planificación y ejecución de la presente investigación de tesis de Nivel de Posgrado Titulada: LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012 – 2013, PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA. Perteneciente al señor estudiante, CLAUDIO EMANUEL GONZALEZ CANO la misma que ha sido revisada cuidadosamente en toda su extensión, cumple con los requisitos legales exigidos por la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo continúe con los trámites legales pertinentes.

Loja 9 de Julio del 2014

AUTORÍA

Yo Claudio Emanuel González Cano declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja, a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Claudio Emanuel González Cano

Firma.....

Cédula: 1104659113

Fecha: 25 de Noviembre del 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Claudio Emanuel González Cano, declaro ser autor de la tesis titulada "**LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012 – 2013, PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA"** Como requisito para optar al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero

Por constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veinticinco días del mes de Noviembre del dos mil catorce, firma el autor.

Firma:.....

Autor: Claudio Emanuel González Cano
Cédula: 1104659113
Dirección: La Argelia **Correo**: claud_gon_@hotmail.com
Teléfono: 2568106 **Celular:** 0990692419

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dr. Milton Mejía Balcázar, Mg.Sc
Tribunal de grado: Lic. José Efraín Macao Naula. Mg.Sc. (Presidente)
Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc. (Vocal)
Lic. José Gregorio Picoíta Quezada, Mg. Sc. (vocal)

DEDICATORIA

La vida está llena de oportunidades para alcanzar el éxito, es por ello que este trabajo va dedicado con todo cariño especialmente a Dios porque me da la vida y la fortaleza para cumplir mis metas.

A mis queridos padres, por haber sembrado en mi el deseo de superación personal y profesional, quienes son el impulso para convertir todas mis aspiraciones en una realidad, personas dignas de honradez, rectitud y responsabilidad.

A mis hermanos por compartir gratos momentos durante mi vida universitaria y brindarme su apoyo desinteresadamente

A mi amada esposa e hija que han sido inspiracion durante toda mi carrera brindandome su apoyo constante y amor incondicional, siendo a la vez amigas y compañera inseparables, fuentes de sabiduria y calma en todo momento.

A todos quienes forman parte de mi familia que de una u otra manera han estado conmigo en cada momento con sus palabras de motivación gracias por su apoyo y ser parte de mi vida.

A todas las personas que siempre estuvieron conmigo brindandome su apoyo y cariño, para todos ustedes los frutos de esta gran experiencia.

CLAUDIO GONZALEZ

AGRADECIMIENTO

Mi más profundo agradecimiento a Dios, quién me dio la salud y fortaleza para no rendirme jamás y asi poder alcarzar mis ideales.

De manera especial agradesco a mi esposa, padres y familiares por su apoyo incondicional tanto moral como económico que han hecho posible la realización del presente trabajo investigativo.

A la Universidad Nacional de Loja, de manera particular a la Carrera de Cultura Fisica por abrirme sus puertas y a traves de sus valiosos docentes brindarme una excelente formación profesional y humana con bases sólidas para servir a mí país en prodesarrollo.

A los colegios Emiliano Abendaño Gonzalez y Monseñor Leonidas Proaño por confiar en mi persona para la elaboracion de tan importante proyecto.

Mi más sincero agradecimiento a mi Director de Tesis Dr. Milton Mejia Balcázar, Mg. Sc.por su valiosa, dediacciòn, paciencia, y

conocimientos impartidos, que me ayudaron a desarrollar de manera

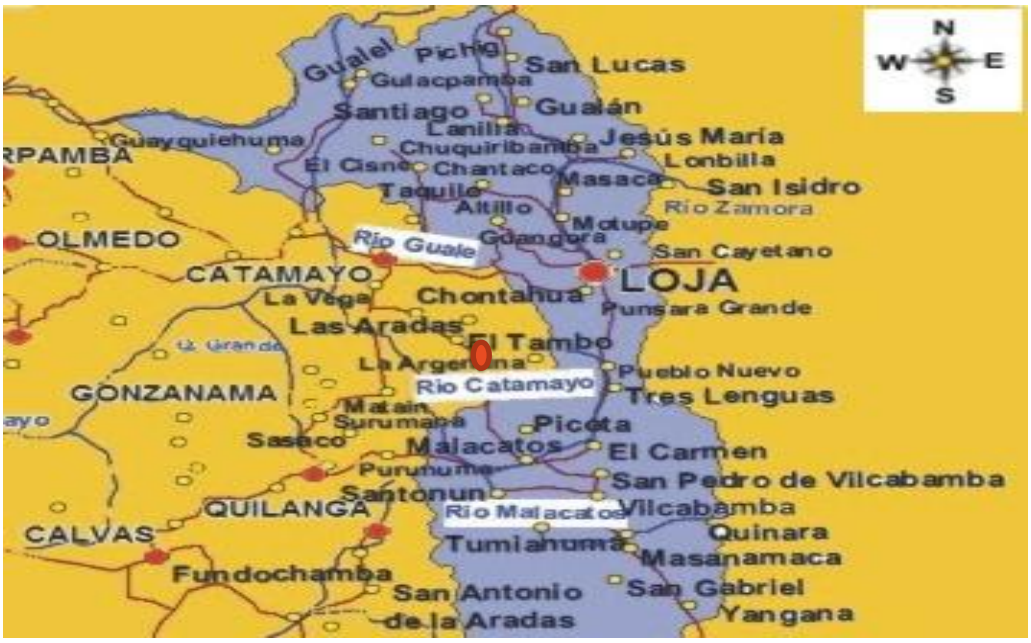
Eficiente mi tesis

CLAUDIO GONZALEZ

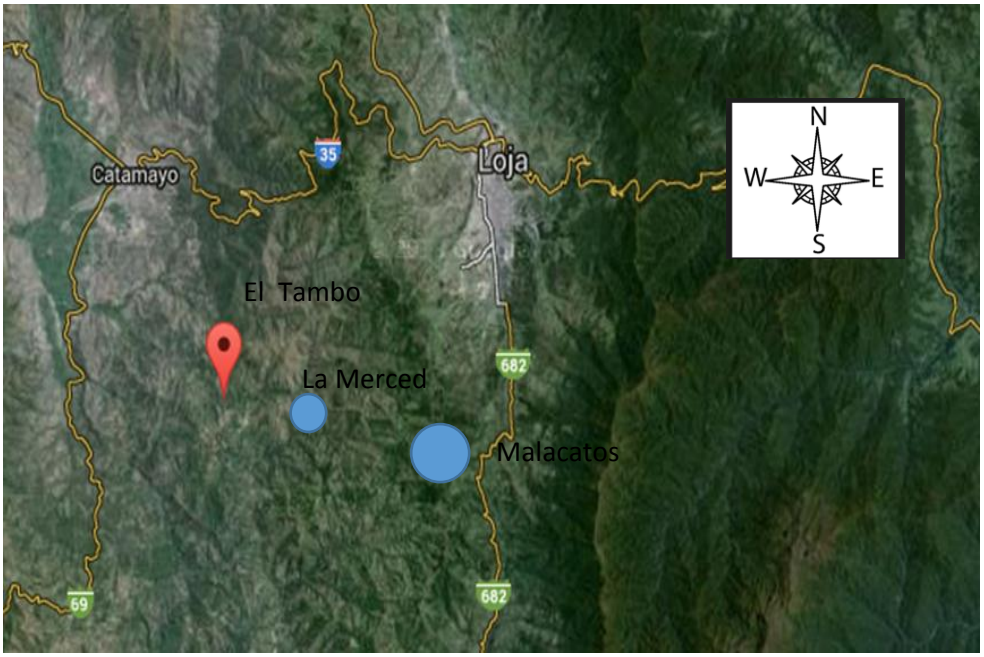
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación.											
TIPO DE DOCU-MENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DEGRAD-ACIONES	NOTAS OBSERVA-CIONES
TESIS	**CLAUDIO EMANUEL GONZALEZ CANO** LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2013, PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA.	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CATAMAYO	EL TAMBO	LA MERCED EL TAMBO	CD	Lic. Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN



CROQUIS DEL ÁREA DE ESTUDIO



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TÍTULO

b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS.

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. ANEXOS. PROYECTO APROBADO

k. BIBLIOGRAFÍA

ÍNDICE

a. TÍTULO

LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZALEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO ,PERIODO LECTIVO 2012-2013, PROPUESTA PARÁCTICA METODOLÓGICA.

b. RESUMEN

Para la realización del presente trabajo de investigación se fijó primero una observación directa de los acontecimientos que se suscitan en los colegios tanto durante la actividad cotidiana que realizan los estudiantes, luego se formuló el tema de la presente tesis que es: la práctica del voleibol y el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño González y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo lectivo 2012 – 2013. Y el problema planteado se relaciona ¿Cómo afecta la práctica del voleibol en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de los Colegios Emiliano Abendaño González Y Monseñor Leónidas Proaño del Cantón Catamayo, periodo lectivo 2012 – 2013? El objetivo general es verificar si el incipiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas está repercutiendo en la formación deportiva en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño González y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo 2012-2013. Se utilizó una metodología acorde con la investigación y se aplicó los siguientes métodos: científico, método deductivo, método analítico sintético, método descriptivo, método estadístico. Entre los resultados más relevantes tanto en las conclusiones como en las recomendaciones tenemos que mediante la aplicación de encuestas y test a los estudiantes se ha podido verificar que el incipiente desarrollo de las capacidades Condicionales y Coordinativas repercute en la formación deportiva de los alumnos de Octavo, Noveno y Décimo año de Educación Básica del colegio Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño, finalmente se recomienda que los docentes de Cultura Física, apliquen estrategias pedagógicas para el estímulo de la práctica físico- deportiva de los alumnos e incidir de forma positiva en su desarrollo integral, por lo cual se requiere de una planificación previa, en donde se diseñen las estrategias requeridas, de acuerdo a las necesidades requeridas por el alumno.

ABSTRACT

To carry out the present research work is first fixed a direct observation of the events that arise in schools both during daily activities undertaken by the students, then the topic of this thesis is formulated: VOLLEYBALL PRACTICE AND DEVELOPMENT OF CONDITIONAL and coordinative abilities STUDENTS IN EIGHTH, NINTH AND TENTH YEAR BASIC EDUCATION SCHOOLS BISHOP EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ AND LEONIDAS PROAÑO CATAMAYO CANTON, LECTIVO PERIOD 2012 -. 2013 And the underlying problem relates How does playing volleyball in the development of conditional and coordinative skills in the eighth, ninth and tenth year of Basic Education Schools Abendaño Emiliano González and Bishop Leonidas Proaño Catamayo Canton, academic year 2012 - 2013? The overall objective is to verify whether the incipient development of conditional and coordinative abilities is impacting athletic training students in eighth, ninth and tenth year of basic education schools Abendaño Emiliano González and Bishop Leonidas Proaño Canton Catamayo period 2012 - 2013. We used a methodology consistent with the research and the following methods were applied: scientific, deductive method, synthetic analytical method, descriptive method, statistical method. Among the most important in both the conclusions and the recommendations results we need by implementing surveys and test students have been able to verify that the incipient development of the Probation and capabilities coordinative impact on sports training of students in eighth, ninth and Tenth year of basic education school Emiliano Abendaño and Bishop Leonidas Proaño finally recommended that teachers of Physical Culture, implement teaching strategies for stimulating physical sport students and have a positive effect on their overall development and therefore requires prior planning, where the required strategies, according to the needs required by the student designed.

c. INTRODUCCIÓN

Como egresado de la carrera de Cultura Física y deportes estoy consciente de los problemas que se presentan en los centros Educativos investigados y al conocer una de las problemáticas he creído conveniente realizar la investigación titulada “la práctica del voleibol y el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño González y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo lectivo 2013, cuyo problema principal se lo planteo de la siguiente manera ¿como afecta la práctica del voleibol en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de los Colegios Emiliano Abendaño González Y Monseñor Leónidas Proaño del Cantón Catamayo, periodo lectivo 2012 – 2013? Los objetivos fueron : General verificar si el incipiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas están repercutiendo en la formación deportiva en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño González y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo 2012-2013 y los específicos son: comprobar que la inadecuada planificación de las capacidades condicionales y coordinativas está afectando directamente al desempeño físico de los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013 y Constatar si la falta de coordinación influye en la realización del gesto técnico en el voleibol en los alumnos de octavo noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013.

Para su desarrollo se realizó la revisión de la literatura acorde con las variables en la investigación y se aplicó los siguientes métodos: El método científico, posibilitara conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología el método deductivo nos permitirá llevar los

procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos el método inductivo determinar su población de acuerdo a las variables a investigar y el método analítico sintético nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos y método descriptivo permitirá la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuestas, test y el método estadístico, permitirá realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados. La técnica utilizada fue la encuesta con su instrumento el cuestionario y el test.

Entre los resultados más relevantes tanto en las conclusiones como en las recomendaciones tenemos que mediante la aplicación de encuestas y test a los estudiantes se ha podido verificar que el incipiente desarrollo de las capacidades Condicionales y Coordinativas repercute en la formación deportiva de los alumnos del colegio Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño de la misma manera se pudo comprobar mediante un análisis realizado a los estudiantes de las instituciones antes mencionadas que efectivamente la inadecuada planificación de las capacidades Condicionales y Coordinativas están afectando directamente al desempeño físico de los alumnos, y durante la práctica del voleibol se pudo constatar que la falta de coordinación influye en la ejecución del gesto técnico en los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo.

Finalmente como parte de la solución a este problema se recomienda que los docentes de Cultura Física, apliquen estrategias pedagógicas para el estímulo de la práctica físico- deportiva de los alumnos e incidir de forma positiva en su desarrollo integral, por lo cual se requiere de una planificación previa, en donde se diseñen las estrategias requeridas, de acuerdo a las necesidades requeridas por el alumno.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL VOLEIBOL:

El Voleibol, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El Voleibol es uno de los deportes donde mayor es la rivalidad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

Origen del voleibol:

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York(EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA(Asociación de jóvenes católicos) de Sprinfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar y que a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer año en laYMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner

en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivas para adultos (hombres).

Fundamentos técnicos del voleibol

Desplazamientos:

Adelante*:* El jugador debe llevarle pasos adelante a fin de ubicar al balón.

Lateral: El desplazamiento de una pierna junto existen movimientos de brazos.

Cruzado*:* El jugador debe llevar la pierna que está más lejos a donde se va a desplazar.

Atrás*:* Partiendo de la posición inicial el jugador se desplaza atrás con la pierna que está adelantada.

Golpe bajo:

Por su importancia es un elemento técnico utilizado en la recepción y la defensa de campo. El golpe bajo se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del balón, las manos deberán tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberán estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberán unirse.

Voleo pelotas altas:

La posición debe ser con los pies separados y uno adelantado con respecto al otro, cadera abajo y adelante, rodillas poco flexionadas, manos arriba y adelante, los dedos separados y extendidos toca la pelota y se realiza una pequeña amortiguación del golpe.

Recepción:

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo.

Desplazamiento para la recepción:

Características:

Se debe realizar manteniendo la postura utilizando pasos laterales y no cruzados a no ser que requiera un desplazamiento largo.

Existen varios tipos de desplazamiento:

Largos y cortos adelante:

Correr hacia adelante y detenerse en posición de cuclillas cuando los jugadores hacen un pase o reciben en posición baja.

Pasos laterales:

Los jugadores se desplazan aproximadamente 45 grados en diagonal hacia ambos lados. No deben desplazarse lateralmente, ya que el balón rebotará hacia afuera, de acuerdo con el ángulo de regreso

Atrás:

Correr a toda velocidad y girar. Dar pasos lentos hacia atrás, mantener la vista fija en el balón, mantener la postura baja.

Carrera hacia el balón:

Correr buscando la forma de llegar al balón. En este tipo de desplazamiento se pueden realizar pasos cruzados. Se utiliza para balones que salen fuera de la zona reglamentaria.

Ubicación:

La ubicación es la habilidad que tiene el o los voleibolista de situarse en el lugar correcto del terreno en el momento de realizar la acción del recibo después de un saque, remate o de una acción ofensiva del equipo contrario. La ubicación se debe también a la formación para el bloqueo del equipo en cada situación del juego.

Postura:

En la actividad defensiva la postura es la siguiente:

- Rodillas flexionadas con las puntas de los dedos delante de aquellas.
- El peso del cuerpo debe estar apoyado sobre las puntas de los pies.
- Los pies deben estar paralelos, y uno más adelantado que el otro.
- El peso del cuerpo debe llevarse lo más adelante posible.
- Los talones no deben estar apoyados sobre el suelo.
- Los brazos deben estar a la altura de la cintura, con las manos extendidas para poder reaccionar rápidamente a los balones rematados**.**

Colocación:

La colocación es el balón dirigido, con trayectoria y velocidad precisa, a nuestro compañero/a, de modo que pueda atacarlo de forma efectiva. Previsiblemente con un remate potente. En condiciones óptimas el pase de colocación debería de realizarse con toque de dedos, siempre que sea posible conviene realizarlo ya que es más preciso y nos garantiza un mejor ataque.

Es un pase que se utiliza con el objetivo de engañar al contrario, puesto que se le ocasiona a la trayectoria del balón un cambio repentino e inesperado en su dirección, para des concertar al adversario en su colocación y organización defensiva. Este tipo de pase algunas veces puede utilizarse en situaciones de apremio, pero, generalmente es el armador o levantador del equipo quien con más frecuencia lo utiliza. Una de las tácticas de juego más usadas es la de dirigir el balón a posiciones o lugares donde el equipo contrario ofrezca menor resistencia y esto bien puede lograrse con la utilización del pase atrás, ya que forma una manera repentina de sorprender al oponente sin darle tiempo de reaccionar.

El saque:

La primera técnica que se necesita en el voleibol, es sin duda, la del saque, dado que con él se pone en juego el balón. El saque es particularmente importante en la práctica del voleibol, pues no se puede conseguir un punto sin no está en poder de él.

Tipos de Saque:

Saque de tenis

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada.

Saque flotante

Saque flotante: Con este tipo de saque buscamos provocar la ruptura de la trayectoria parabólica del balón, con lo que el jugador del equipo contrario verá aumentar la dificultad del toque de recepción.

Lanzamos el balón con el brazo en extensión ligeramente por encima de la

cabeza y enfrente de ella.

La acción del brazo ejecutor parte de la elevación y moviendo hacia atrás del codo flexionado hasta llevar la mano a la altura de la oreja y detrás de la cabeza.

El recorrido del brazo ejecutor es corto, pero de gran dificultad, debido a que es preciso extender el brazo de forma rápida y explosiva en busca del balón y frenarlo en el momento del golpe.

El contacto se realiza de forma tangencial al balón y en un solo punto del mismo, para lo cual golpearemos con la palma de la mano bien rígida o con el puño.

Dependiendo de la zona de contacto del balón obtendremos un tipo u otro de trayectoria.

Saque en suspensión:

Saque en salto: Este saque constituye una técnica más exigente y poderosa de poner el balón en juego. Exigente porque la persona que lo realiza está expuesta a un gran número de factores que influyen en su ejecución. Es la más poderosa porque es como un remate pero desde los nueve metros. Depende del tipo de impulso para el saque, teniendo como condición reglamentaria la necesidad de golpear el balón antes de apoyarse en el

suelo. El jugador puede partir desde una posición próxima a la red y realizar la batida del salto vertical.

El jugador puede separarse hasta 2 ó 3m del campo si va a tomar impulso para la batida, la altura del lanzamiento del balón para el golpeo es más corta o más larga depende del objetivo del saque.

Cuanto más alto lancemos el balón más difícil será la coordinación para el saque.
La rotación adelante del balón en el lanzamiento mejora la efectividad del saque, la pegada se efectúa con las piernas paralelas y separadas a la anchura de la cadera frente a la línea de fondo.

La espalda parte de posición vertical, impulsando el cuerpo mediante la extensión de la cadera, rodillas y tobillos, que contribuye para alcanzar una mayor velocidad en la batida para realizar el salto.

El brazo que remata se arma y se extiende sobre la vertical golpeando el balón hacia delante. La mano realiza un movimiento similar al saque de tenis, el otro brazo se relaja compensando el cuerpo en el momento del salto, el balón deberá ser golpeado con la palma de la mano y con los dedos abiertos.

El remate:

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo. El remate tiene que ser potente y dirigido a la zona que más problemas creen al equipo contrario. En esta acción podemos distinguir cuatro fases: carrera, vuelo, golpe y caída.

Bloqueo:

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el balón fuera del terreno de juego. Facilita a los demás jugadores situarse en el campo y colocar la defensa más oportuna. A partir de 1964 se permitió que en la acción del bloqueo se pudiera sobrepasar los brazos por encima de la red,

La clasificación del bloqueo está en función del número de jugadores que lo formen: bloqueo individual, doble y bloqueo triple. El que más se realiza durante un partido es el bloqueo doble.

CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

Capacidades condicionales:

Las capacidades condicionales son las fundamentales en la eficiencia de los procesos energéticos y en las condiciones orgánicas musculares del ser humano. Se llaman condicionales porque: Se desarrollan con el acondicionamiento físico y condicionan el rendimiento deportivo.

Fuerza:

Representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular, se considera la más importante para el ser humano, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades.

“El concepto moderno del entrenamiento de la fuerza nos indica que es un concepto colectivo multilateral estrechamente ligado al resto de las capacidades condicionales (la velocidad y la resistencia) y a las capacidades coordinativas”.

Fuerza Rápida:

Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, esta capacidad se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.

Fuerza Máxima:
Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria.

Velocidad:

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período de tiempo breve que no provoque fatiga.

Velocidad de Reacción:

Es la capacidad de efectuar una respuesta motora a un estímulo el cual puede ser acústico, visual o táctil en el menor tiempo posible. Este tipo de velocidad es fundamental entre los deportistas ya que dentro de sus acciones se presentarán muchos estímulos por parte enemiga a los cuales deberán reaccionar de forma inmediata porque de ello puede depender su vida.

Velocidad de Desplazamiento:

Es la medida tradicional de la velocidad y la manifestación plena de la conjunción de los aspectos nervioso y muscular. Se la define como la capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Resistencia:

"La resistencia es la capacidad física básica que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible retardando la aparición de la fatiga." [1] "Por resistencia entendemos normalmente la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica.

"1"http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/entrenamiento-deportivo/111-resistencia-concepto-y-clasificacion.html

Resistencia de corta duración:

Está representada por los esfuerzos que se realizan entre 45 segundos- 2 minutos. Prevalecen los proceso metabólico anaeróbicos. Para desarrollarla se debe trabajar periódicamente la combinación de fuerza rápida y resistencia a la rapidez.

Resistencia de media duración:

Se utiliza en actividades deportiva que se mantiene en un rango entre 2-11 minuto. Para cumplimentar este rendimiento va existir una exigencia aeróbica –anaeróbica. La utilización de fuerza –resistencia y de resistencia a la rapidez y sus niveles de entrenamiento permitirán mantener una elevada capacidad de resistencia durante toda la actividad. Los mecanismos energéticos en los que se apoyará este tipo de trabajo serán como mínimo anaeróbico-aeróbico

Resistencia de larga duración:

Se necesita en aquellos deportes que tenga duración de más de 11 minutos. La exigencia para mantener un rendimiento estable se origina perfectamente en la zona aeróbica. La misma pude subdividirse en resistencia que dure 11-30 minuto, 30-90minuto, más de 90

Capacidades coordinativas

Coordinación:

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones.

Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Relajación:

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Flexibilidad:

La flexibilidad física es una capacidad muy beneficiosa para el dominio del propio cuerpo y de sus movimientos, que permitirá un rendimiento físico mayor así como la posibilidad de evitar lesiones, desgarros o contracturas musculares no deseados.

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

Equilibrio:

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.

Capacidad de equilibrio

Es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura equilibrada, indispensable para el voleibol para cualquier gesto técnico, incluso el equilibrio dinámico que es muy importante en el bloqueo, remate, pelotas recuperadas en caídas etc.

Ejemplo:

Con la ayuda de líneas, bancos, colchonetas y aros, realizar un circuito en una cancha de voleibol.

1. Correr por la línea.

2. Cuadrúpeda por los bancos.

3. Correr hacia atrás por la línea.

4. Caminar por arriba de los bancos.

5. Realizar rol adelante sobre las colchonetas.

6. Saltar realizando sig. zag dentro de unos aros ubicados en el piso.

7. Caminar.

8. Este mismo circuito pero iniciándolo ante estímulos sonoros, visuales, etc.

Cambio:

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

Ritmo:

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante, la repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Los materiales utilizados en todo el proceso de recolección de información, tabulación y edición fueron; Papelería diversa, computadora, suministros para el computador, papel A 4 INEN, bibliografía actualizada general y específica, impresión y encuadernación y el apoyo del Internet.

Es importante indicar que, los materiales para la elaboración y aplicación de la propuesta en su mayoría fueron de propiedad de los establecimientos educativos investigados , otros se adquirió por parte del investigador para culminar con éxito la propuesta; entre los principales tenemos, terreno de juego, conos, silbato, cronómetro, cajón, tabla de registro y balones,

MÉTODOS

El método científico: posibilitara conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

Método deductivo: nos permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos.

Método inductivo: determinar su población de acuerdo a las variables a investigar.

Método analítico sintético: nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos.

El método descriptivo: permitirá la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuestas, test.

Método estadístico: permitirá realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

Técnicas e instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en este trabajo de investigación fueron los siguientes:

Encuesta

Se utilizó para recabar información de los alumnos sobre el trabajo que realiza durante la clase de Cultura Física sobre la práctica del Voleibol y el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Cuyos resultados sirvieron para la elaboración las conclusiones y recomendaciones respectivas.

Test

Instrumento que fue clasificado a través de indicadores cuantitativos y cualitativos a través de lista de control y cotejo para valorar el entrenamiento físico y su incidencia en las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño Gonzalez y Monseñor Leónidas Proaño, los mismos que se aplicó previamente coordinado con el docente de cultura, en el lugar y horas clase los mismos que corresponden a test físicos para determinar resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad y coordinación en los alumnos .

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población con la que se desarrolló la presente investigación estuvo constituida por 2 docentes 61 alumnos del colegio Emiliano Abendaño Gonzalez y 78 alumnos del colegio Monseñor Leónidas Proaño.

COLEGIO	ALUMNOS	DOCENTES
Emiliano Abendaño González	61	1
Monseñor Leónidas Proaño	78	1
Total	139	2

f. RESULTADOS

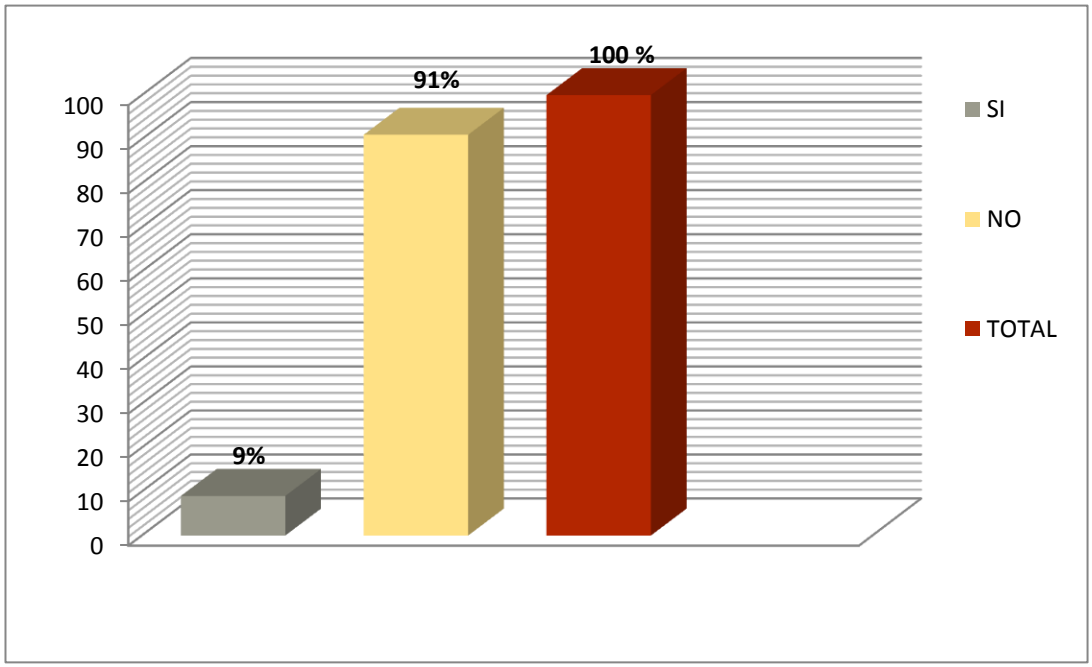
ENCUESTAS APLICADAS A LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÈCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO

TABLA 1

CONCEPTO DE CAPACIDAD CONDICIONAL

VARIABLE	*f*	%
SI	12	9
NO	127	91
TOTAL	**139**	**100**

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-1013



ANÁLISIS:

La explicación es el proceso cognoscitivo mediante el cual hacemos patente el contenido o sentido de una actividad a realizar que puede ser basado en las leyes que rigen el proceso de su formación.

Permitiendo conocer la importancia de cada actividad a realizar partiendo de su base teórica como lo es en este caso las capacidades condicionales que es determinada por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria.

Las capacidades condicionales son aquellas que dependen de la estructura corporal y condiciones físicas generales, entrando en esta categoría la fuerza, la velocidad y resistencia de cada individuo. En el voleibol se las aplica mediante el juego ya sea para realizar un remate o mantenerse dentro del campo reduciendo su fatiga.

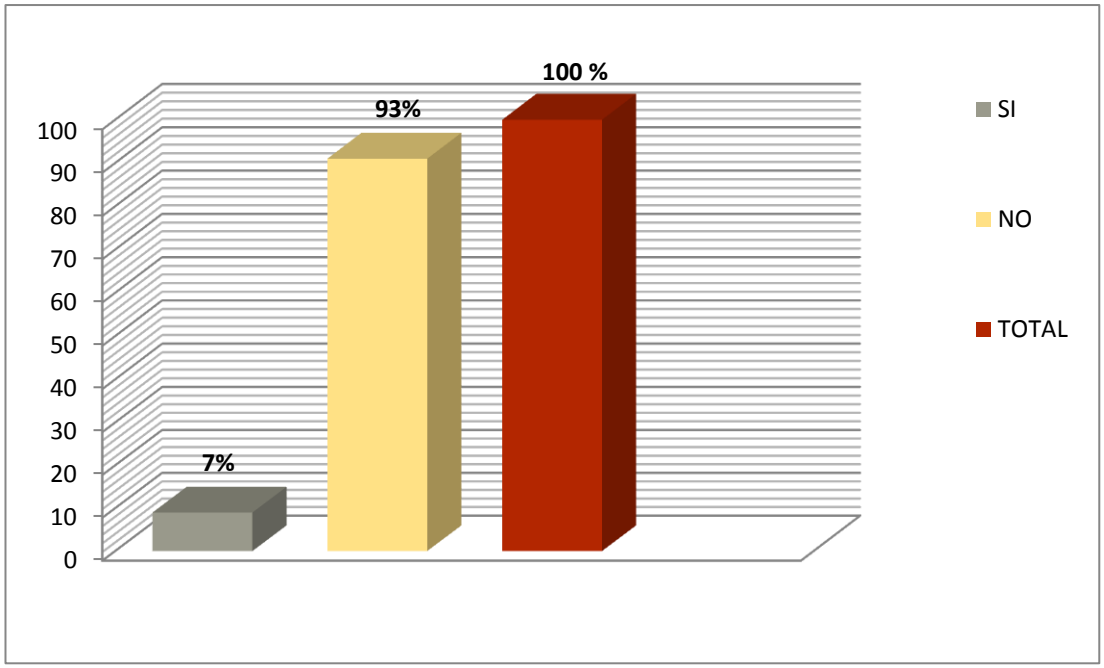
El 91% sostiene que el profesor de Cultura Física no explica el concepto de capacidad condicional motivo por el cual existe un desconocimiento de la actividad a realizar ,mientras que el 9% manifiesta que el profesor de Cultura Física si explica el concepto de capacidad condicional permitiéndoles un mejor nivel de conocimiento y desenvolvimiento dentro de su clase.

TABLA 2

VARIABLE Concepto capacidad coordinativa	*f*	%
SI	10	7
NO	132	93
TOTAL	**142**	**100**

CONCEPTO DE CAPACIDAD COORDINATIVA

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

La explicación es un proceso cognitivo que manifiesta el qué, el cómo, el por qué y el para qué de cada suceso, de esta manera transmitiendo un conocimiento o un significado que permite hacer inteligible el concepto de capacidad coordinativa sacando a la luz y haciendo visible el contenido.

Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Las capacidades coordinativas dentro del voleibol son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos para ejecutar una técnica adecuada, es decir realizar acciones de forma ordenada con vistas a un objetivo común. En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz.

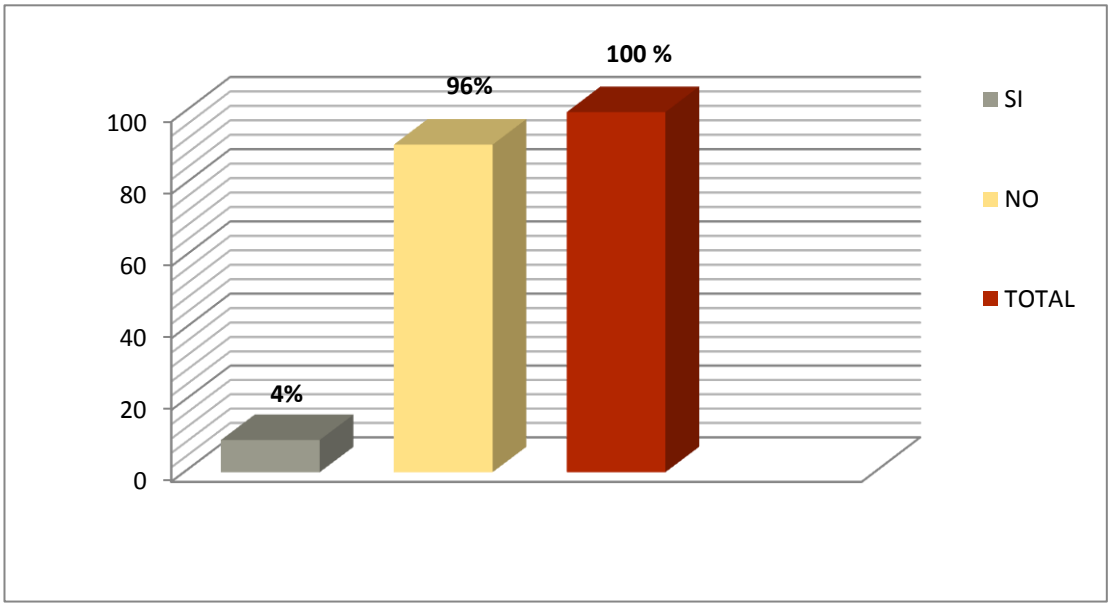
El 93% manifiestan que el profesor de Cultura Física no explica el concepto de capacidad coordinativa dejando un vacío en cuanto a conocimiento teórico no permitiéndole conocer al alumno del trabajo a realizar, mientras que el 7% que manifiesta que el profesor de Cultura Física si explica el concepto de capacidad coordinativa logrando de este modo un mejor desenvolvimiento en la clase asiendo un alumno una persona competente.

TABLA 3

VARIABLE	*f*	%
SI	6	4
NO	134	96
TOTAL	**140**	**100**

PRACTICA LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. González C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La práctica implica la realización de una actividad de una forma continua y conforme a sus reglas de acuerdo a la actividad a ejecutarse.

Los fundamentos del voleibol están compuestos por desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución de la técnica y enseñanza. Existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo conocidos como fundamentos técnicos básicos.

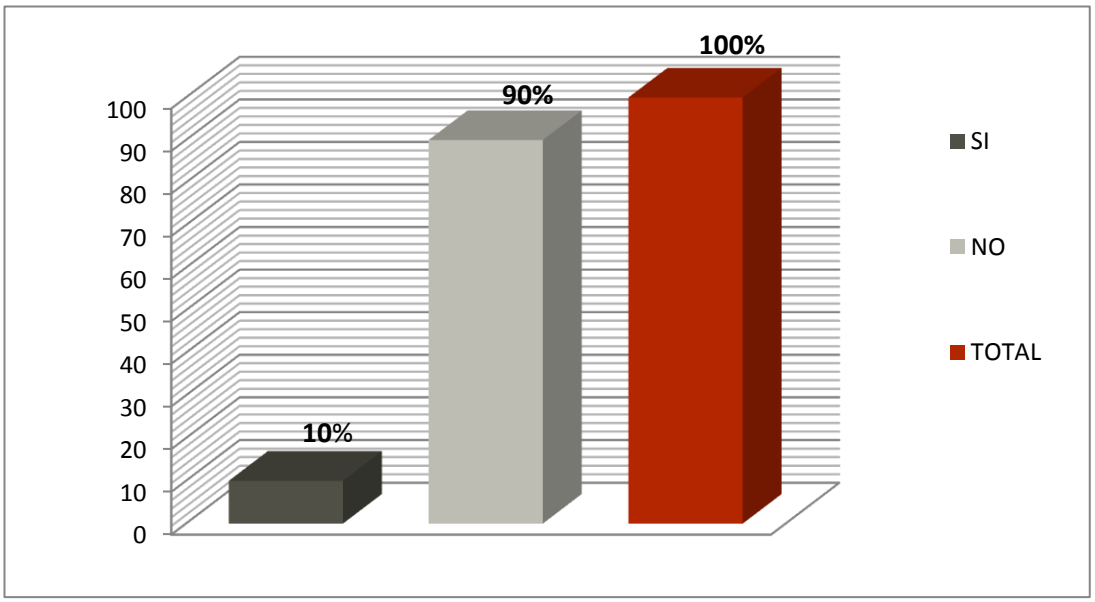
El 96% sostiene que no han practicado los fundamentos básicos del voleibol como tal, debido a que son Instituciones Educativas que no cuentan con un profesional especializado en la materia motivo por el cual no poseen el conocimiento adecuado a cerca del tema. Mientras que el 4% manifiesta que si ha practicado los fundamentos básicos del voleibol debido a que han formado parte de otros establecimientos.

TABLA 4

VARIABLE	*f*	%
SI	14	10
NO	126	90
TOTAL	**140**	**100**

PRÁCTICA LA TÉCNICA DEL VOLEIBOL

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La Técnica corresponde a la máxima expresión de una o varias acciones motrices donde la explotación del espacio, tiempo, control del compañero, del contrario y el balón deben realizarse con la máxima eficacia.

En el voleibol se emplean diversos métodos para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado como cuando se aplica:

Saque que es la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario.

Golpe bajo de antebrazos unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación.

Toque de dedos o voleo: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.

Bloqueó: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario.

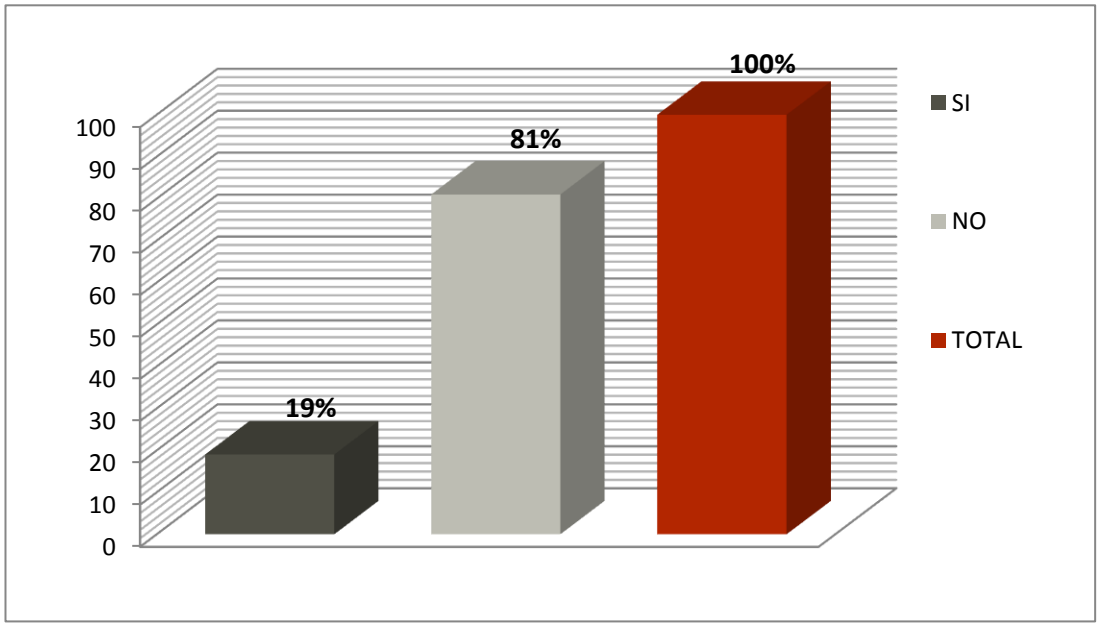
El 90% de alumnos encuestados manifiesta que no han practicado los gestos técnicos del voleibol previo a la aplicación del juego como tal debido a que no cuentan con un docente permanente especializado en la materia. Mientras que el 10% de los estudiantes manifiestan que si conocen los gestos técnicos del voleibol debido a que han formado parte de otras instituciones aumentando la motivación por aprender ya que el alumno podrá adaptar su motricidad a los requerimientos del voleibol.

TABLA 5

VARIABLE	*f*	%
SI	27	19
NO	113	81
TOTAL	**140**	**100**

PRACTICA EL JUEGO

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E.Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

Se define como Juego cuando dos equipos se enfrentan con seis jugadores por lado sobre un terreno de juego lisoseparados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando éstos fallan una devolución.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

El 81% de alumnos encuestados manifiesta que no han practicado el juego en voleibol debido a que ha sido muy poca la motivación recibida hacia este deporte ya que se desconoce de sus reglas como de sus planteamientos mientras que el 19% de estudiantes encuestados manifiestan si lo han practicado gracias a los conocimientos llevados desde otra institución.

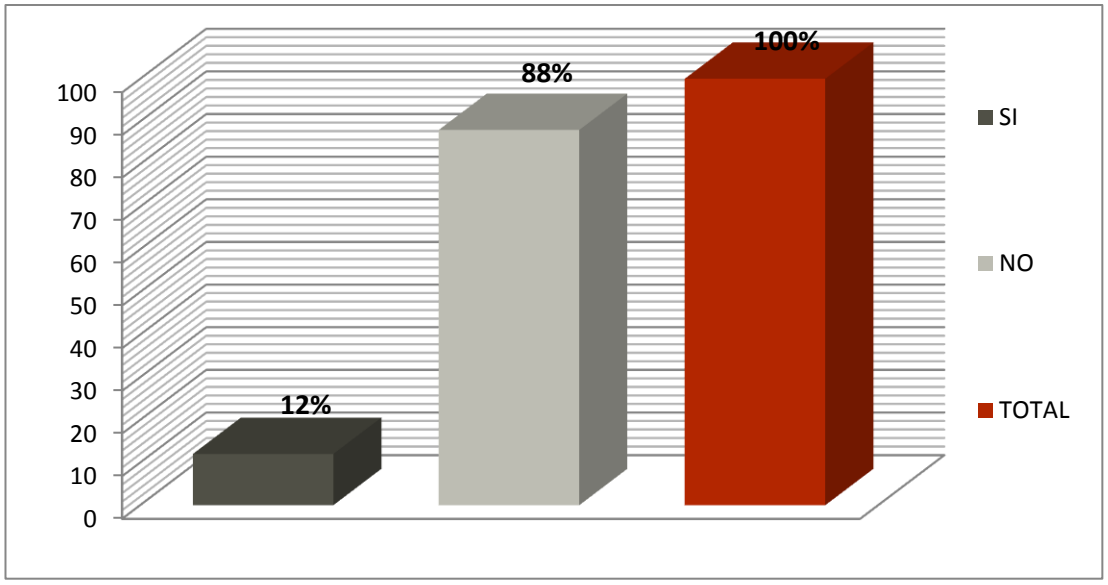
TABLA 6

PRACTICA LOS DESPLAZAMIENTOS

VARIABLE	*f*	%
SI	16	12
NO	123	88
TOTAL	**139**	**100**

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

ELABORACIÓN: Claudio E. González C. 2012-2013



ANÁLISIS:

Los gestos técnicos son la manifestación técnica instrumental y observable, corresponden a acciones corporales del ser humano para el manejo y control de sus movimientos.

Los desplazamientos son movimientos rápidos y explosivos, cortos en las distancias y rápidos en los cambios de dirección poseen el sentido de la anticipación, se inician y terminan en cualquiera de las posiciones fundamentales, es decir se define como el cambio de posición de un cuerpo entre dos instantes o tiempos bien definidos.

El 88% de los alumnos encuestados sostienen que no conocen de los desplazamientos en voleibol debido a que desconocen de este deporte en su institución mientras que el 12% de alumnos encuestados manifiestan que si practican los desplazamientos en voleibol debido a que en años anteriores se educaron en otros establecimiento.

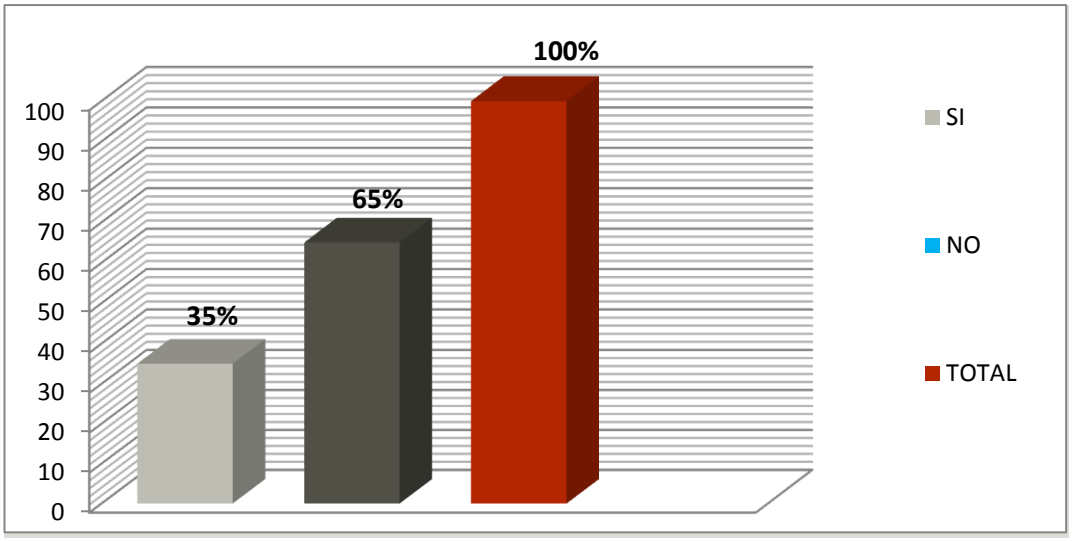
TABLA 7

PRÁCTICA LA POSICIÓN BÁSICA DEL VOLEIBOL

VARIABLE	*f*	%
SI	49	35
NO	90	65
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

ELABORACIÓN: Claudio E. González C. 2012-2013



ANÁLISIS:

Conocer a cerca de un gesto técnico nos implica a la adquisición de información adquiridos por parte de quien dirige la materia a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica referente a la realidad.

En el voleibol existen tres posiciones básicas: alta, media y baja, éstas se diferencian entre sí por el grado de flexión de las rodillas.
Posición básica baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo
Posición básica alta: Las rodillas están más extendidas y el tronco más recto. Ésta se utiliza cuando un compañero esté sacando o cuando se realiza un bloqueo.

Posición básica media: Es la más utilizada, se realiza cada vez que el equipo contrario se dispone a sacar o a pasar el balón. Las rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante, para poder recibir bien el balón.

El 65% de estudiantes encuestados manifiestan que no practican la posición básica del voleibol debido a que es un deporte poco practicado en esta institución debido al grado de desconocimiento en esta materia, mientras que el 35% de estudiantes manifiestan que si practican la posición básica del voleibol gracias al conocimiento impartido por parte de los estudiantes que han sido parte de otra institución.

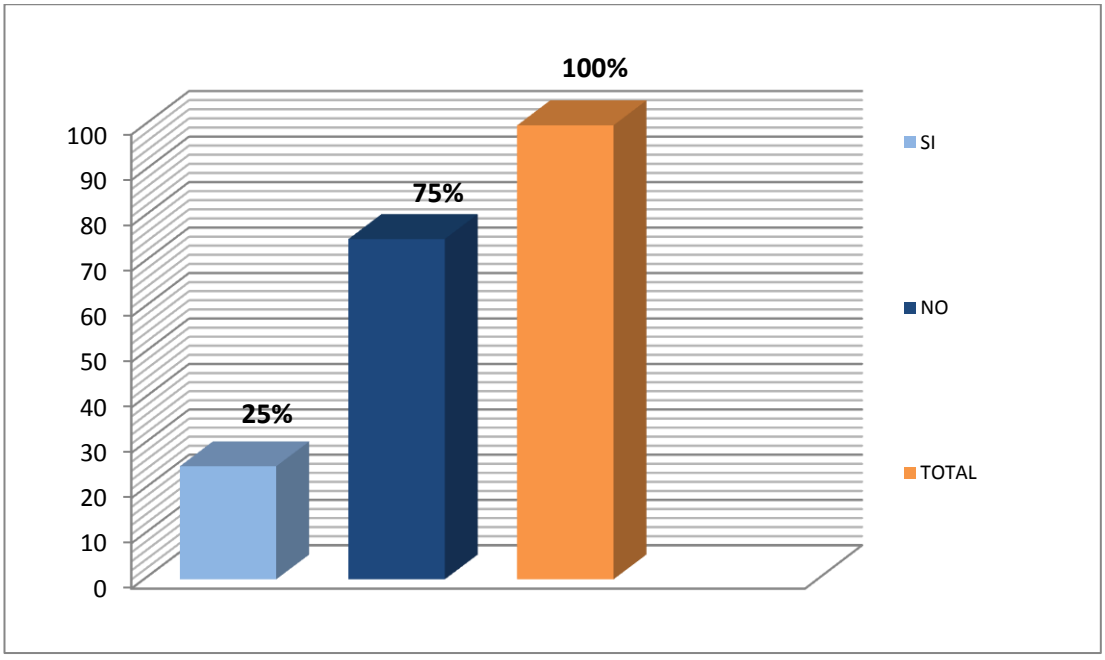
TABLA 8

PRÁCTICA LA RECEPCIÓN

VARIABLE	*f*	%
SI	35	25
NO	104	75
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

ELABORACIÓN: Claudio E. González C. 2012-2013



ANÁLISIS:

Los gestos técnicos son la manifestación técnica y observable que corresponden a acciones corporales del ser humano para el manejo y control de sus movimientos.

Dentro del voleibol la recepción consiste en interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

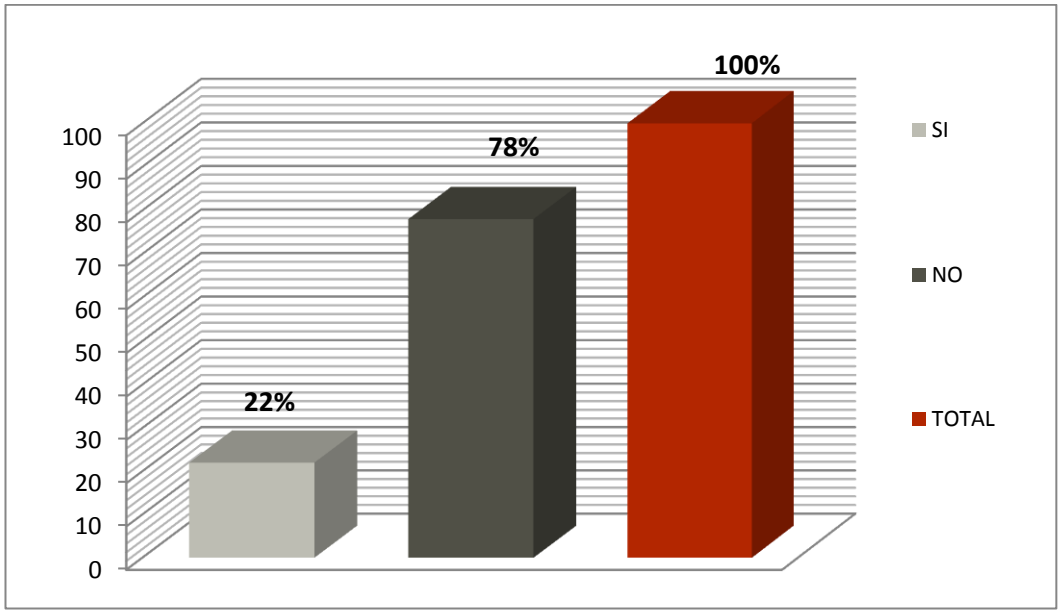
El 75% de los estudiantes encuestados manifiestan que no practican la recepción permitiendo de este modo que el balón no llegue al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz mientras que el 25% manifiestan que si practican la recepción estribando de este modo construcción de un ataque con éxito.

TABLA 9

TRABAJA LA FUERZA

VARIABLE	*f*	%
SI	30	22
NO	109	78
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversos adaptaciones como la hipertrófica (agrandamiento muscular), aumento de consumo energético y la reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora el rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación.

Se conoce varios grados de acuerdo al aumento o disminución de la fuerza tales como:

Fuerza máxima: Esta fuerza se ejerce para vencer una carga de fuerza externa con una extensión máxima de los músculos, esta fuerza es desarrollada en deportistas de alto rendimiento como en este caso en el voleibol.

Fuerza Explosiva: Esta fuerza se ejerce en una contracción muscular rápida para vencer una resistencia externa, cuando se menciona la rapidez se refiera al mínimo de tiempo de la actividad o acción física. Y es muy común que esta fuerza se vea reflejada en la utilización del peso corporal de la misma persona, con implementos ligeros como lo son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño y con ejercicios de Halterofilia.

Fuerza Resistencia: Es la capacidad del ser humano de resistir la aparición de la fatiga, en una actividad física prolongada.

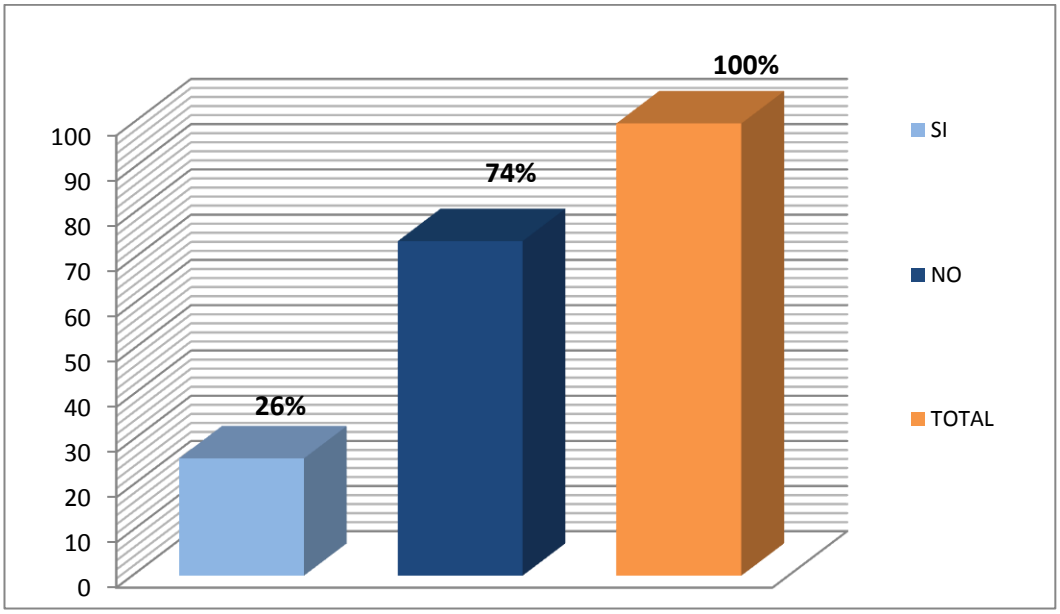
El 78% de estudiantes encuestados sostienen que no trabajan la fuerza mientras lo que no le permite al estudiante mejorar su capacidad física mientras que el 22% de estudiantes encuestados manifiestan que si trabajan

la fuerza lo que les permite mejorar su apariencia corporal y a su vez ayudaría a realizar una buena ejecución de la técnica ya sea para realizar un remate o un saque.

VARIABLE	*f*	%
SI	36	26
NO	109	74
TOTAL	139	100

TRABAJA LA VELOCIDAD

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La velocidad es una capacidad física básica o híbrida que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física como correr, lanzar, que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio.

Se define como la capacidad de conseguir una rapidez de reacción y de movimiento máxima en determinadas condiciones establecidas.

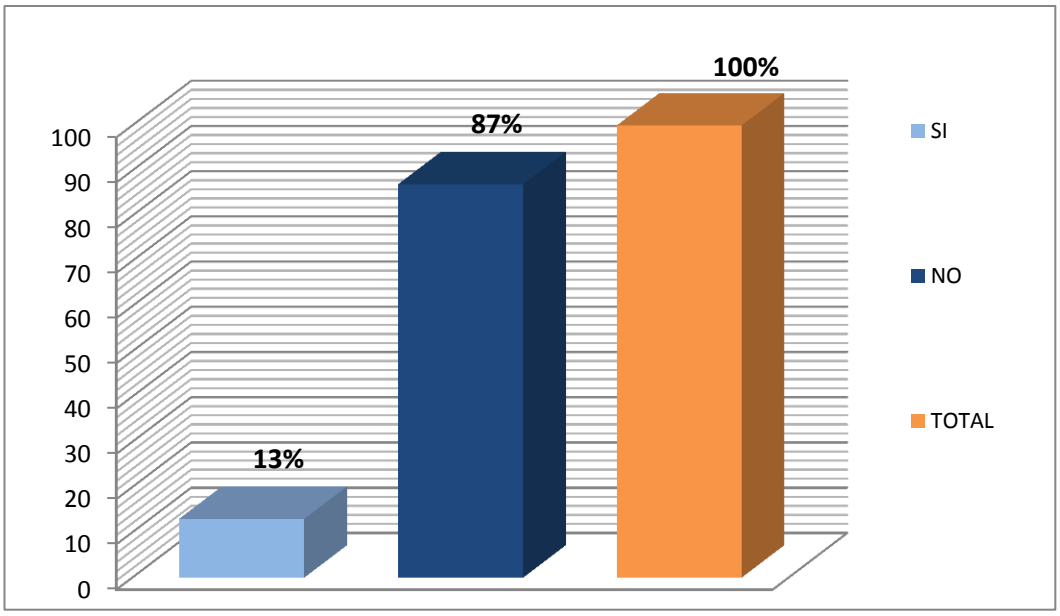
Las formas puras de velocidad (velocidad de reacción, velocidad de movimiento y velocidad frecuencial) dependen del sistema nervioso central y de factores genéticos como el porcentaje de fibras musculares blancas o rápidas

El 74% de alumnos encuestados manifiestan que no trabajan la velocidad motivo por el cual se ha perdido la eficacia dentro del desarrollo de este deporte mientras que el 26% de alumnos encuestados manifiestan que si trabajan la velocidad en la aplicación de jugadas otorgándoles resultados positivos durante el partido.

TABLA 11		
VARIABLE	*f*	%
SI	18	13
NO	121	87
TOTAL	139	100

TRABAJA LA RESISTENCIA

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La resistencia es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por regla general, el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte.

Cuando la resistencia falla como resultado de un esfuerzo muscular fuerte y sostenido, disminuye las otras cualidades que hacen posible los mejores rendimientos deportivos: fuerza, velocidad o tiempo de reacción coordinación, etc.

Resistencia aeróbica: es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de seis minutos aproximadamente. Esta resistencia se la conoce vulgarmente con el nombre de resistencia cardiovascular, cardiorrespiratoria, orgánica o general.

Resistencia anaeróbica: es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxigeno producida por el fuerte esfuerzo y que será pagada una vez que finalice o aminore suficientemente. Se la conoce también con el nombre de muscular, local o especifica.

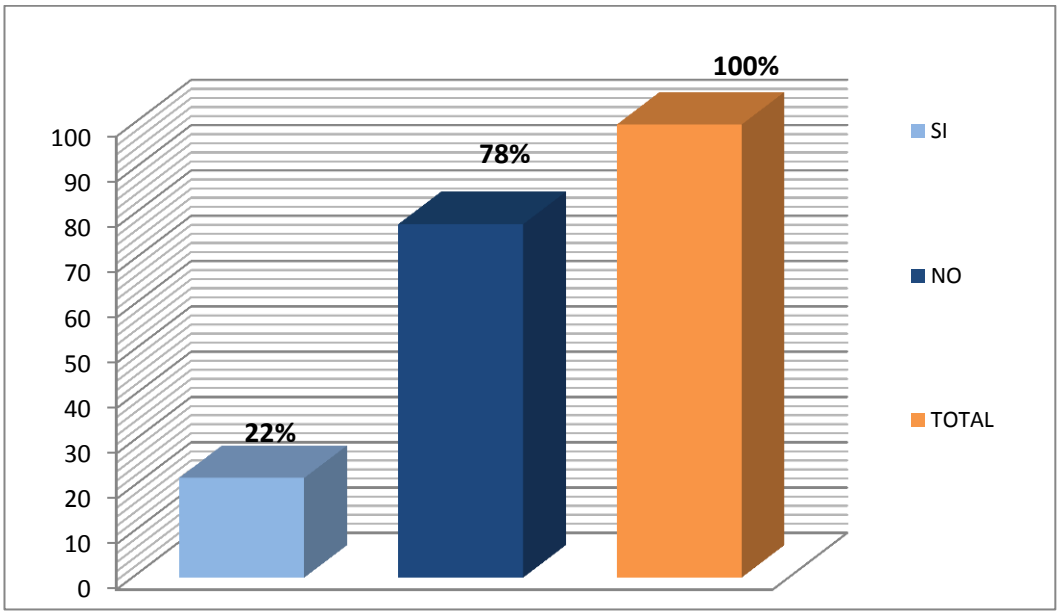
El 87% de alumnos encuestados manifiestan que no trabajan la resistencia motivo por el cual presentan problemas en la práctica del voleibol y el 13% de alumnos encuestados sostiene que si trabajan la resistencia ya que les trae resultados favorables en la práctica de este deporte ya que su capacidad física aumenta.

TABLA 12

VARIABLE	*f*	%
SI	31	22
NO	108	78
TOTAL	139	100

TRABAJA LA FLEXIBILIDAD

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La flexibilidad se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Existen tres clasificaciones básicas de la flexibilidad, la primera es aquella que se centra en la relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y especifica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte.

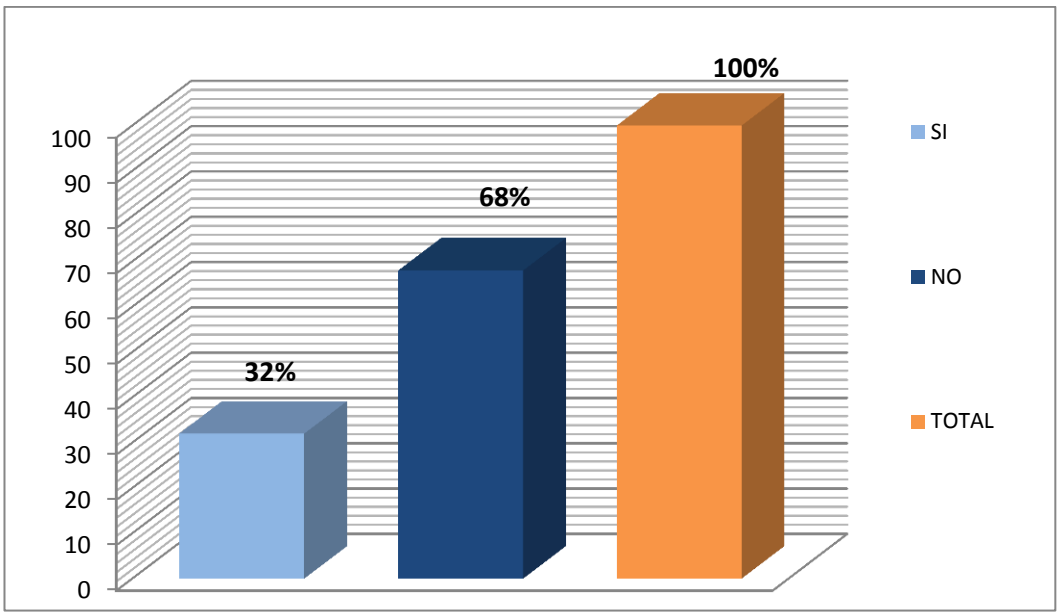
La segunda clasificación se centra en el tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones. Por último si nos centramos en el tipo de fuerza que provoca la elongación tenemos flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones musculares.

El 78% de alumnos encuestados sostiene que no trabajan la flexibilidad por lo que no les permite un buen desempeño en el desarrollo de la práctica mientras que el 22% de los alumnos encuestados que si trabajan la flexibilidad pueden desarrollar un mejor movimiento en el campo de juego.

VARIABLE	*f*	%
SI	44	32
NO	95	68
TOTAL	139	100

TRABAJA LA COORDINACIÓN

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para convertir estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Entre los tipos de coordinación tenemos:

Coordinación segmentaria.- Se refiere a los movimientos que realiza un segmento brazo, pierna y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

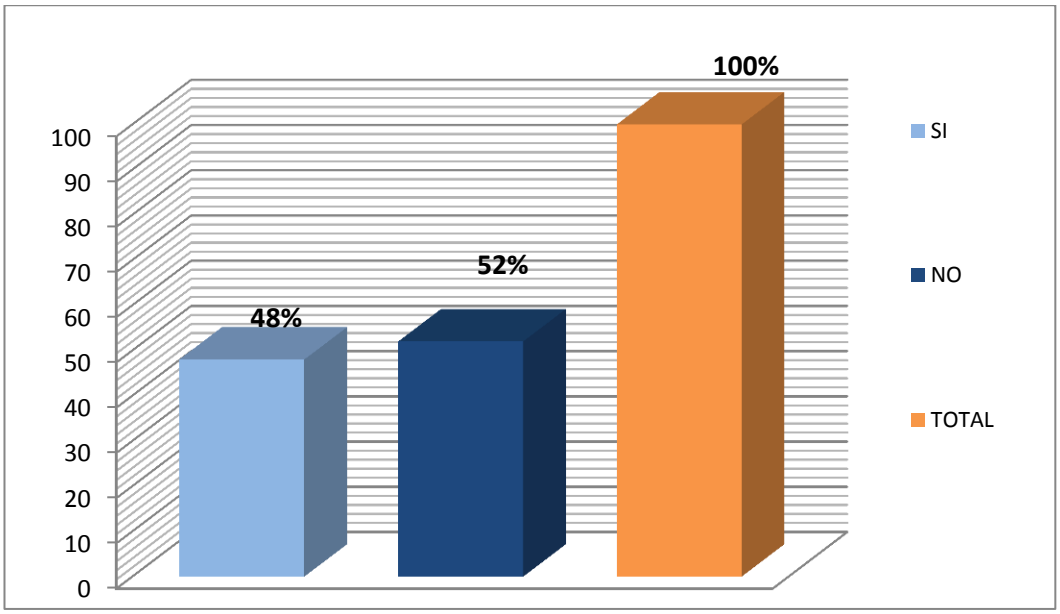
Coordinación Espacial.- Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

El 68% de alumnos encuestados sostiene que no trabajan la coordinación por lo que se limita el desempeño en el campo de juego mientras que el 32% de los alumnos encuestados que si trabajan la coordinación permiten una mejor combinación de gestos técnico durante el juego.

VARIABLE	*f*	%
SI	67	48
NO	72	52
TOTAL	139	100

TRABAJA EL EQUILIBRIO

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. Gonzalez C. 2012-2013



ANÁLISIS:

El equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Es la cualidad coordinativa que depende del sistema nervioso central.

En todas las actividades humanas, el equilibrio juega un papel fundamental a la hora del control postural y del posterior control del movimiento.

Son variadas las definiciones que existen sobre el equilibrio. La capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad.

El 52% de alumnos encuestados manifiesta que no trabajan el equilibrio por lo que se limita la ejecución de su trabajo y el 48% de los alumnos encuestados que si trabaja el equilibrio asumiéndolo como un porcentaje aconsejable para que el alumno se desenvuelva de una mejor manera.

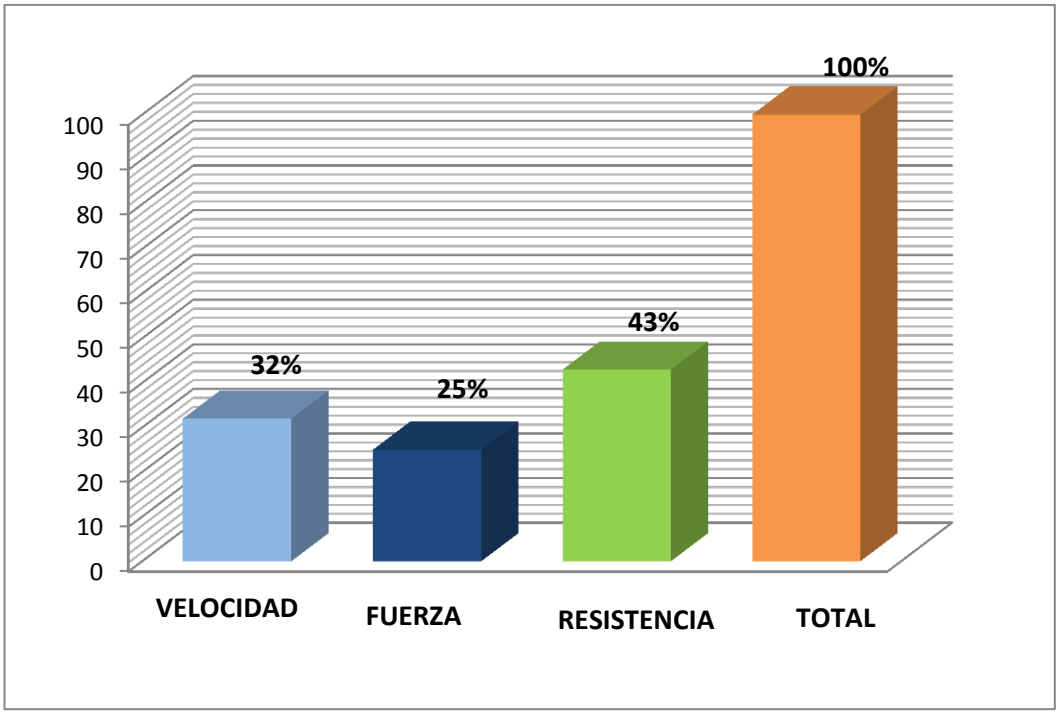
TABLA 15

DESARROLLO DE LA CAPACIDADES CONDICIONAL PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO FÍSICO

VARIABLE	*f*	%
VELOCIDAD	44	32
FUERZA	35	25
RESITENCIA	60	43
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

ELABORACIÓN: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

El desempeño físico permite la realización por parte de un alumno o grupo de las labores que le corresponden.

En el voleibol todas las capacidades físicas se ponen de manifiesto en la ejecución de los elementos del juego. Así, vemos cómo como la fuerza es fundamental para el éxito en la ejecución del ataque y del bloqueo; la velocidad o rapidez es necesaria para los desplazamientos que se realizan en el juego, la movilidad es básica en la realización de los movimientos amplios y en la fase preparatoria de la de la ejecución de los gesto técnicos, la resistencia es esencial para mantenerse jugando por un tiempo de hasta dos hora y media y no disminuir el rendimiento del juego, las capacidades coordinativas realizan labor de enlace de todos estos actos motrices. Por lo

que el objetivo de nuestro trabajo es orientar el trabajo de las capacidades condicionales en la preparación física en el voleibol.

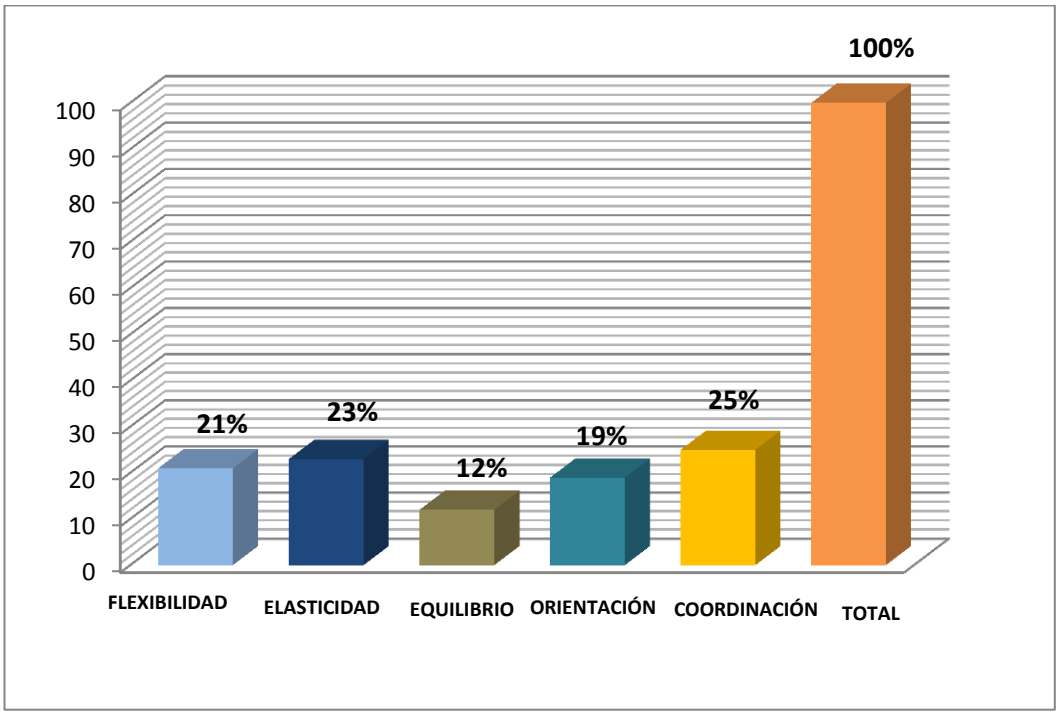
El 43% de alumnos encuestados manifiesta le gustaría desarrollar la capacidad condicional de resistencia, el 32% de los alumnos la velocidad y el 25% de los alumnos la fuerza que conjuntamente trabajados permitirán un mejor desempeño físico en los estudiantes otorgándoles un espíritu de competitividad ya que tendrán una mejor capacidad de desenvolvimiento el campo de juego.

TABLA 16

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO FISICO

VARIABLE	*f*	%
FLEXIBILIDAD	29	21
ELASTICIDAD	32	23
EQUILIBRIO	17	12
ORIENTACION	26	19
COORDINACION	35	25
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño
ELABORACIÓN: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

Las capacidades coordinativas están condicionadas precisamente por el desarrollo de las condicionales y por el nivel de percepción, representación, memoria, imaginación creadora e inteligencia de un sujeto dado, su desarrollo depende de múltiples factores.

Es una capacidad que requiere que el sistema nervioso central esté lo menos agotado posible, por lo que es recomendable desarrollar esta capacidad al inicio de la sesión o clase de entrenamiento.

Tanto la capacidad de regulación del movimiento como la capacidad de adaptación y cambios motrices constituyen elementos indispensables en el desarrollo y perfeccionamiento de todos aquellos movimientos que el estudiante realiza, especialmente aquellos relacionados con la práctica

deportiva. Ambos constituyen capacidades rectoras en los ejercicios motrices deportivos, pues todas las demás capacidades coordinativas se caracterizan por el control y regulación del movimiento, así como las posibilidades de adaptación y cambios motrices.

En la encuesta realizada los alumnos a concepto personal consideran que la capacidad coordinativa más importante y que requiere mayor trabajo es la coordinación que alcanzo un 25%, un 23% en elasticidad, el 21% en flexibilidad, el 19% en orientación y el 12% en equilibrio logrando a la conclusión que las capacidades coordinativas deben ser trabajadas conjuntamente cada una con su respectiva intensidad.

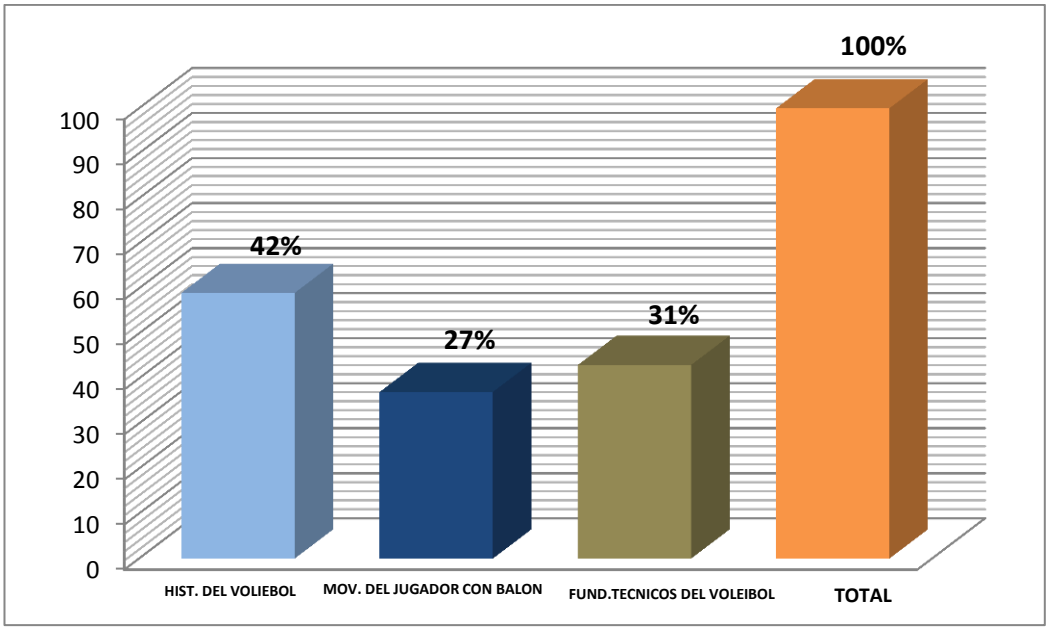
TABLA 17

CONOCE LOS ASPECTOS DEL VOLEIBOL

VARIABLE	*f*	%
HISTORIA DEL VOLEIBOL	59	42
MOVIMIENTOS DEL JUGADOR CON BALON	37	27
FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL	43	31
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

ELABORACIÓN: Claudio E. González C. 2012-2013



ANÁLISIS:

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, quien por entonces era director de Educación Física en el YMCA de Holihoke, en el estado de Massachussets. Morgan había establecido, desarrollado y dirigido un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos y se dio cuenta que necesitaba un nuevo juego de competición para variar su programa. En aquel momento sólo disponía del Baloncesto y, por eso, echó mano de sus propias experiencias para crear este nuevo juego.

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El 42% de alumnos encuestados manifiesta que le gustaría conocer de la historia del voleibol, 31% a cerca de los fundamentos y el 27% de los movimientos que el jugador debe realizar con el balón otorgándoles de este modo un conocimiento más claro de lo que implica este deporte y como debe ser su actuación en el campo de juego.

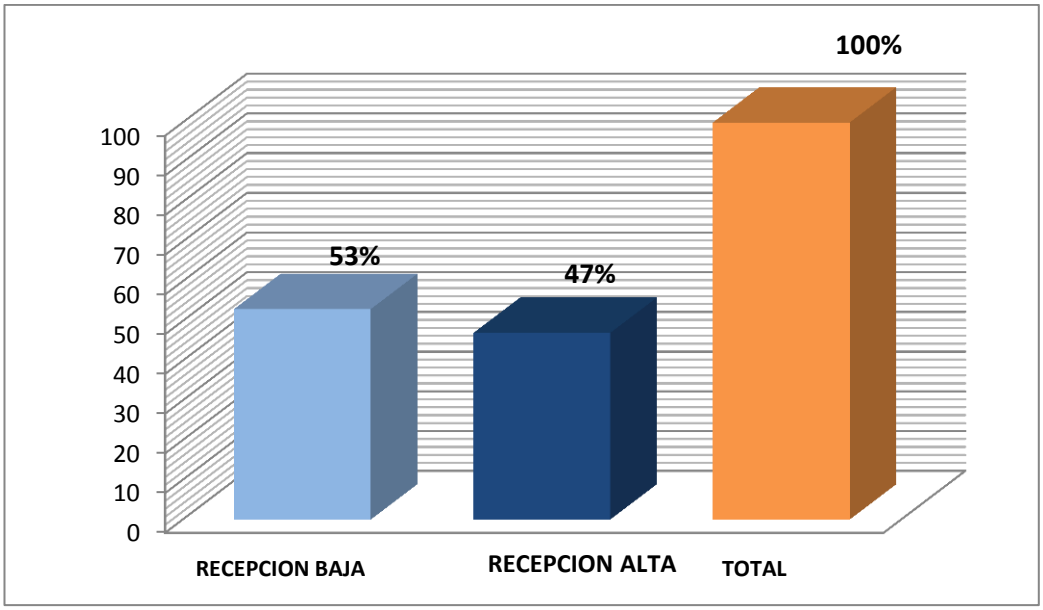
TABLA 18

CONOCE LOS TIPOS DE RECEPCIÓN DEL BALÓN

VARIABLE	*f*	%
RECEPCIÓN BAJA	74	53
RECEPCIÓN ALTA	65	47
TOTAL	139	100

FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

ELABORACIÓN: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza, siempre que esta acción no sea falta

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en "plancha" sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.

De los alumnos encuestados el 53 % conoce a cerca de la recepción baja y el 47 % conoce de la recepción alta permitiéndole al docente un mejor campo para ejecutar su trabajo.

RESULTADOS DE LOS TEST FÍSICOS DE ENTRADA APLICADO A LOS ALUMNOS DE ACTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO

Los test físicos, son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los deportistas para realizar ejercicios físicos. Suelen utilizar sistemas de medición simples dado que no es tan importante ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes.

Considerando que las facultades físicas de cada deportista dependen de dos factores: los no modificables (factores genéticos predeterminados por la herencia biológica) y los modificables (nivel de entrenamiento, hábitos y costumbres, estado de salud). Conocer bien el estado físico de los deportistas ayuda al entrenador y/o preparador físico a organizar el entrenamiento, ayudarlos a mejorar o superar deficiencias.

El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes que se entrena el organismo. Por ello, se debe conocer profundamente la prueba que queremos que realice nuestro deportista, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan. Sabiendo qué componentes intervienen en cada prueba, podremos seleccionar el test ó los test más apropiados para medir la mejora producida en un plazo de tiempo, estas consideraciones se tomaron en cuenta para aplicar el test de entrada y salida

Los test que se aplicaron son de campo porque fueron mediciones ejecutadas mientras el alumno desarrolla su prestación habitual en una competición simulada, por lo tanto, no se pueden aislar las distintas variables y por lo ello, son útiles para evaluar globalmente una prestación.

Las características de los test aplicados fueron las siguientes:

- Pertinencia.- Los parámetros evaluados fueron apropiados al voleibol.
- Válido y fiable.- Se valoró las capacidades condicionales y coordinativas
- Fidedigno.- El resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.
- Específico.- EL ejercicio evaluado es el característico del gesto deportivo del voleibol
- Realizado en condiciones estándar.- El test siempre se repitió en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar.

Condiciones en las que se realizó los test.

- Se dio a entender correctamente cómo debe realizar el ejercicio.

Se realizó un calentamiento previo, ligero (no cansar al evaluado antes del test).

- No se hizo los test seguidos. Se respetó un intervalo de descanso tras cada test.
- Tener preparado el material necesario, cuando es el caso.

Los test físicos de entrada se la aplicó en la tercera semana, del mes de Mayo del 2013 en las canchas de los establecimientos donde se lleva a cabo la investigación, en cambio los de salida se aplicó en la segunda semana, del mes de Noviembre del 2013 en las canchas donde se lleva a cabo la presente investigación, cuyos resultados son los siguientes:

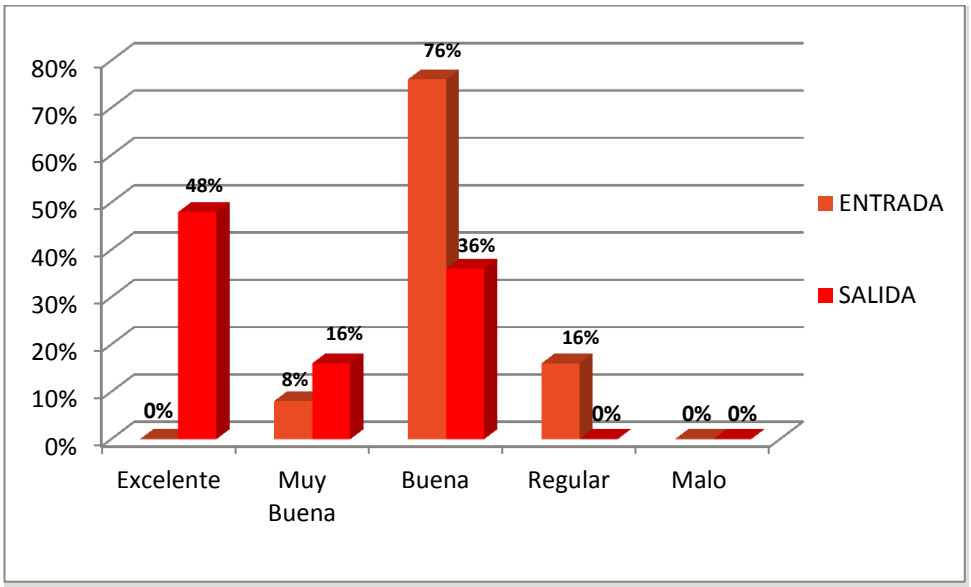
TABLA 19

FUERZA ABDOMINAL

	ENTRADA		SALIDA	
VARIABLES	*f*	%	*f*	%
Excelente	0	0	12	48
Muy Buena	2	8	4	16
Buena	19	76	9	36
Regular	4	16	0	0
Malo	0	0	0	0
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

El test físico de es utilizado por el docente de Educación Física en Secundaria. Suele ser habitual otorgar a los alumnos/as una puntuación o nota en función de la marca conseguida en cada una de las pruebas

La fuerza abdominal es el sostén fundamental que permite la ejecución adecuada de la mayoría de los gestos deportivos. Los movimientos de rotación, fundamentales para muchísimas acciones, Dependen de los trabajos que realicemos sobre los oblicuos, hecho que Ocurre después de haber afianzando perfectamente la posición de la Columna vertebral, no sólo mediante la ejecución de ejercicios lumbares, sino fundamentalmente de ejercicios abdominales que serán aquellos que permitan alcanzar mediante la retención de aire, la presión intra torácica

De acuerdo a los resultados de este indicador, el 0% de los alumnos obtuvieron una valoración de Excelente en esta prueba de entrada, de salida fue de 48%; el 8% se los valoró como Muy Buena en la fuerza abdominal de entrada, de salida fue de16%; un 76 % de los deportistas desarrollaron una valoración de buena de entrada de salida 36%; el 16% regular de entrada, de salida fue de 0%; esta información nos indica que, el desarrollo de la fuerza abdominal es limitada, lo que implica mejorar esta capacidad condicionales en los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño que se mejoró con el plan de preparación física realizado.

TABLA 20

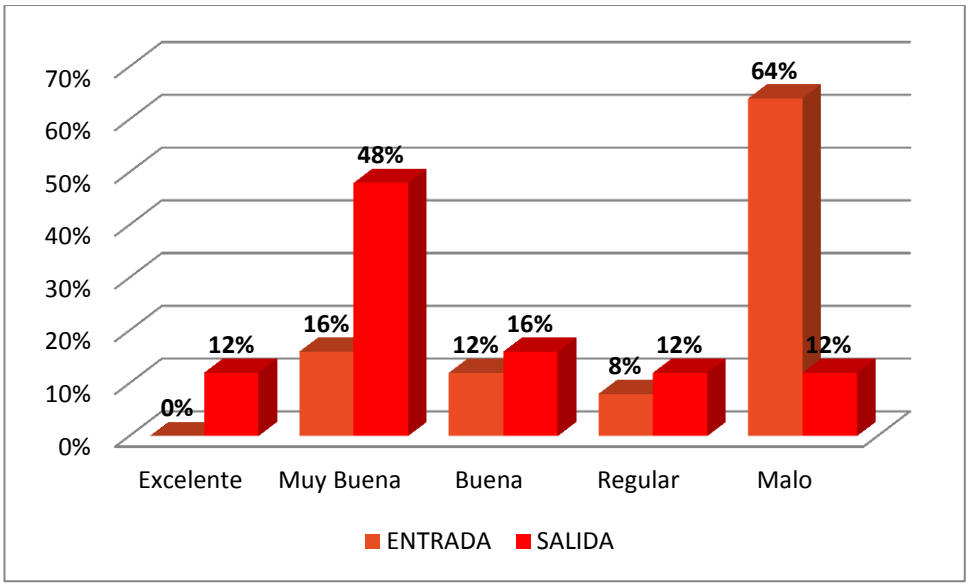
40 MTS VELOCIDAD

OBJETIVO: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial.

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	0	0	3	12
Muy Buena	4	16	12	48
Buena	3	12	4	16
Regular	2	8	3	12
Malo	16	64	3	12
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS

El test de velocidad es una prueba, que de una forma objetiva nos permite medir las condiciones físicas en que se encuentra una persona

Se valoró de Excelente de entrada 0%, de salida fue del el 12%. Se lo valora como Muy bueno de entrada16%, de salida es del 48%, se encuentra en desarrollo de Buena de esta capacidad de entrada12%, de salida fue del 16%, Regular de entrada 8%, de salida al 12% y Malo de entrada 64%, de salida 12%, se puede constatar que los alumnos se encuentran en regular desarrollo de la capacidad de velocidad.

TABLA 21

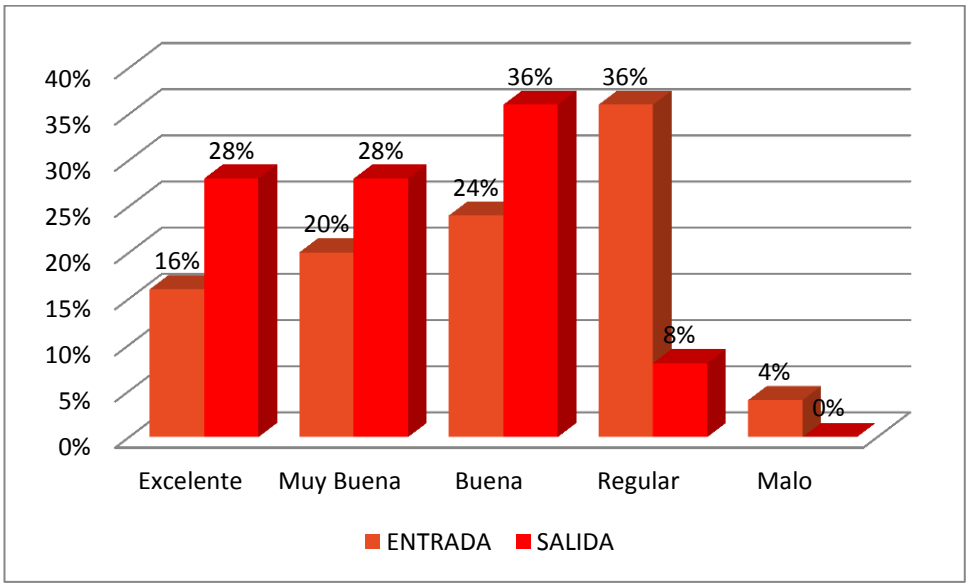
FLEXIBILIDAD

OBJETIVO: Medir la flexibilidad del alumno.

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	4	16	7	28
Muy Buena	5	20	7	28
Buena	6	24	9	36
Regular	9	36	2	8
Malo	1	4	0	0
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

Decimos que un cuerpo es flexible cuando puede moverse con facilidad y adoptar diferentes posturas sin demasiado esfuerzo. Los músculos del cuerpo reúnen esta característica. Los ejercicios de elongación mejoran esta capacidad muscular

El alumno a ser evaluado se ubica sentado contra una pared; se mide la flexibilidad mediante el Test de “Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al alumno que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él. Una vez que el alumno evaluado haya realizado la flexibilidad total sobre una regla ubicado sobre el cajón termina su valoración, de acuerdo a lo realizado, de los alumnos desarrollaron una valoración de Regular en el test de flexibilidad de entrada 36%, de salida fue del 28%; se los valoró de Buena de entrada 24%, de salida fue del 8%; fueron calificados de Muy Buena de entrada 20%, de salida fue del 28% ; de Excelente de entrada 16%, se salida fue del 28%; se valoró de Malo de entrada 4%, de salida no se registró caso alguno; se puede manifestar que alumnos investigados vienen desarrollando una Regular flexibilidad, capacidad condicional, por lo tanto, existe la necesidad de mejorarla, lo que garantiza una buena participación competitiva.

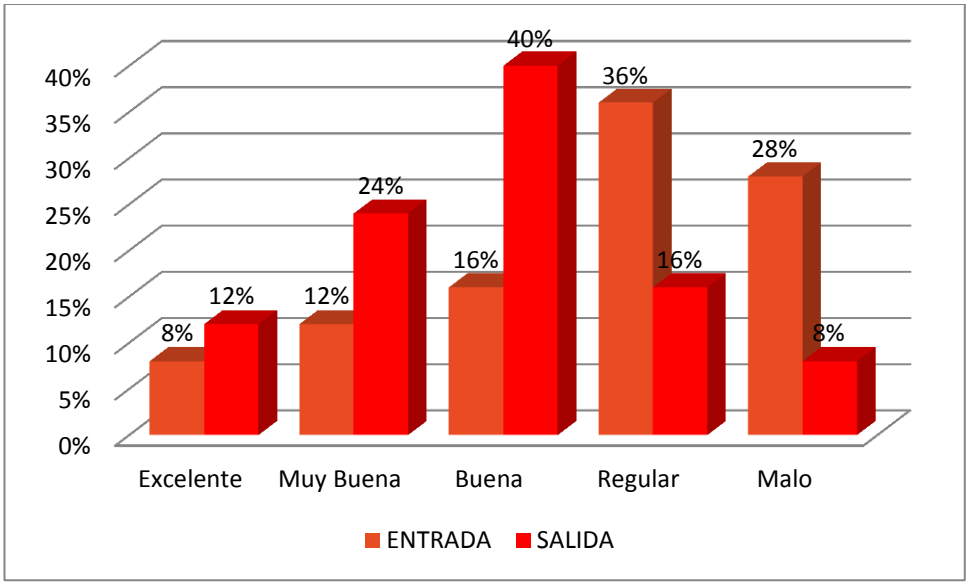
TABLA 22

COORDINACIÓN

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	2	8	3	12
Muy Buena	3	12	6	24
Buena	4	16	10	40
Regular	9	36	4	16
Malo	7	28	2	8
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

En el caso de la coordinación motriz, se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente con son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento.

De acuerdo a lo realizado, de los alumnos desarrollaron una valoración de Regular en el test coordinación de entrada 36%, de salida fue del 16%; se los valoró de Buena de entrada 16%, de salida fue del 40%; fueron calificados de Muy Buena de entrada 12%, de salida fue del 24% ; de Excelente de entrada 8%, se salida fue del 12%; se valoró de Malo de entrada 28%, de salida 8% puede manifestar que alumnos investigados vienen desarrollando una coordinación regular

GUIA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÈCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO

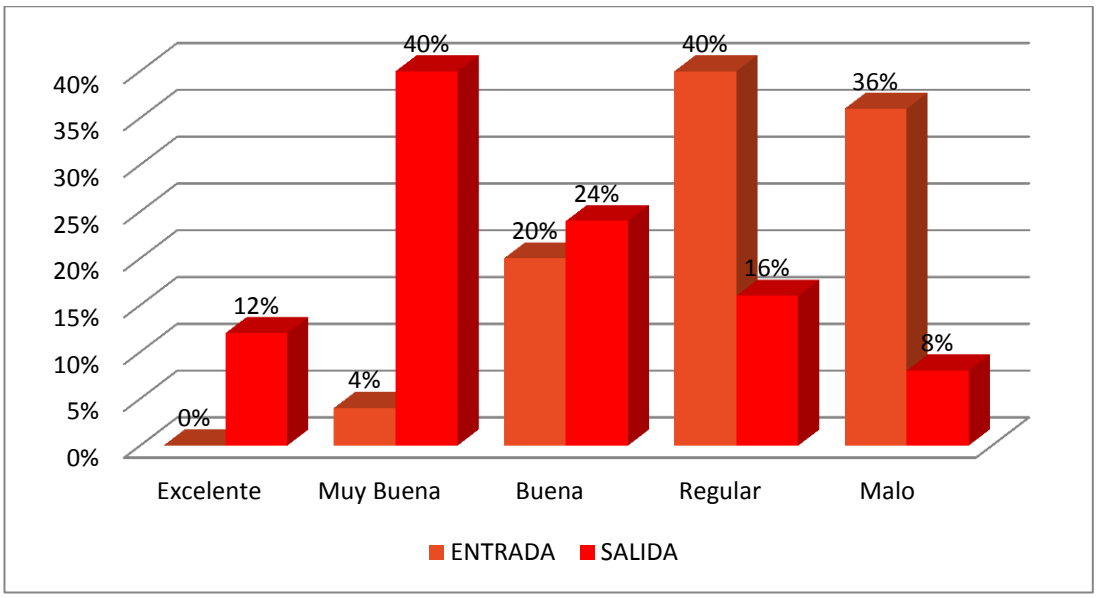
TABLA 23

RECEPCIÓN

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	0	0	3	12
Muy Buena	1	4	10	40
Buena	5	20	6	24
Regular	10	40	4	16
Malo	9	36	2	8
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

Una guía de observación, es un documento que permite encausar la acción de observar ciertos aspectos. Esta guía, por lo general, se estructura a través de columnas que favorecen la organización de los datos recogidos.

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en *plancha* sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto

De acuerdo a lo realizado, en la guia de observación sobre la recepción los alumnos demostraron una valoración Regular de entrada 40%, de salida fue del 16%; se los valoró de Buena de entrada 20%, de salida fue del 24%; fueron calificados de Muy Buena de entrada 4%, de salida fue del 40% ; de Excelente de entrada 0%, se salida fue del 12%; se valoró de Malo de entrada 36%, y de salida 8%.De esta manera se puede manifestar que los alumnos poseen una regular recepción del balón en lo que respecta al voleibol gesto técnico que se lo considera parte fundamental para el desarrollo del juego.

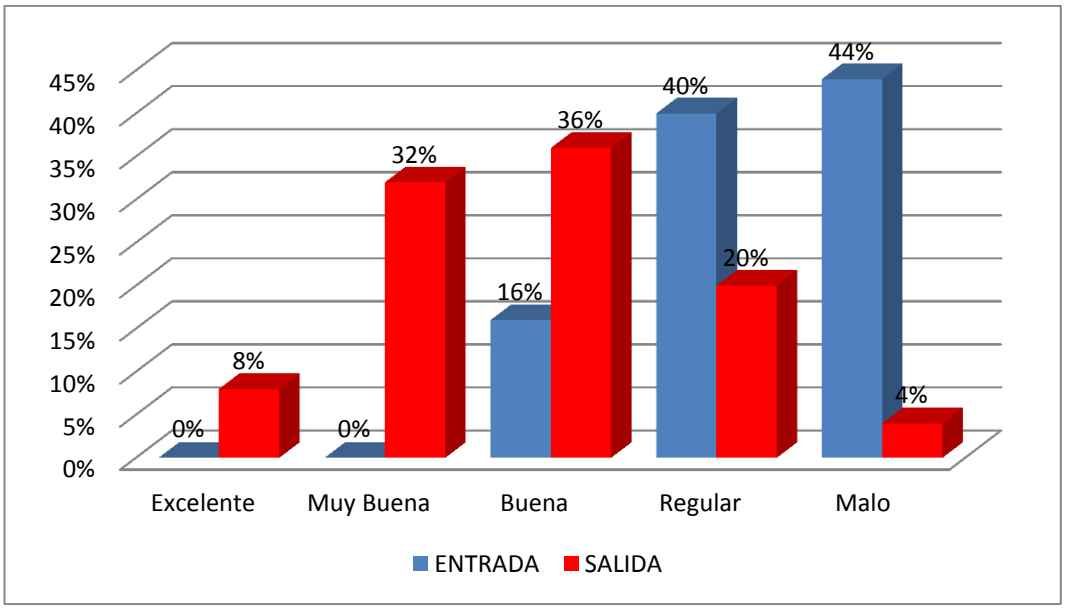
TABLA 24

SAQUE

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	0	0	2	8
Muy Buena	0	0	8	32
Buena	4	16	9	36
Regular	10	40	5	20
Malo	11	44	1	4
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS:

El saque se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

De acuerdo lo realizado en la guía de observación sobre el saque se pudo evidenciar que los alumnos mantuvieron una valoración regular de entrada 40%, de salida de 20%, una valoración buena de entrada 16%, de salida de 36%, de igual manera una valoración de muy buena de entrada 0%, de salida 32%, en lo que respecta la valoración de excelente de entrada 0%, de salida 8%, se pudo constatar una valoración de malo de entrada 44%, de salida 4%. De esta manera se puede manifestar que los alumnos mantienen una estadística de regular en lo que respecta a la ejecución del saque el mismo que es importante para mantener un buen desempeño del juego.

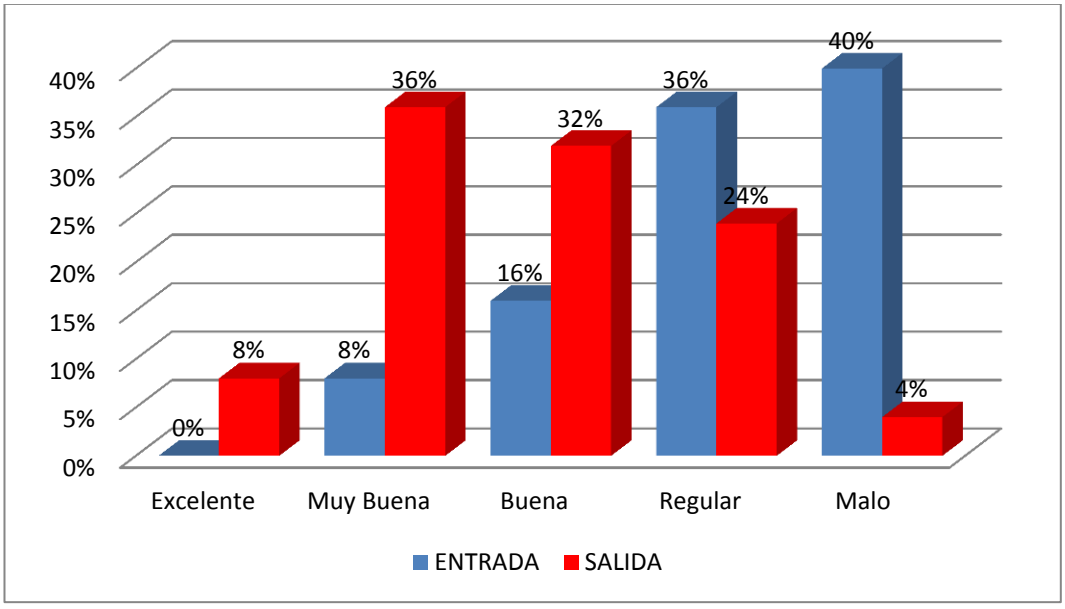
TABLA 25

COLOCACIÓN

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	0	0	2	8
Muy Buena	2	8	9	36
Buena	4	16	8	32
Regular	9	36	6	24
Malo	10	40	0	0
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS

La colocación tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que con el tercer toque un rematador lo meta finalmente al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas

De acuerdo lo realizado en la guía de observación sobre el saque se pudo evidenciar que los alumnos mantuvieron una valoración regular de entrada 36%, de salida de 24%, una valoración buena de entrada 16%, de salida de 32%, de igual manera una valoración de muy buena de entrada 8%, de salida 36%, en lo que respecta la valoración de excelente de entrada 0%, de salida 8%, se pudo constatar una valoración de malo de entrada 40%, de salida 4%. De esta manera se puede manifestar que los alumnos mantienen una estadística de regular en lo que respecta a la ejecución de la colocación el mismo que es importante para que el balón llegue en condiciones óptimas y dar facilidad para emplear un remate

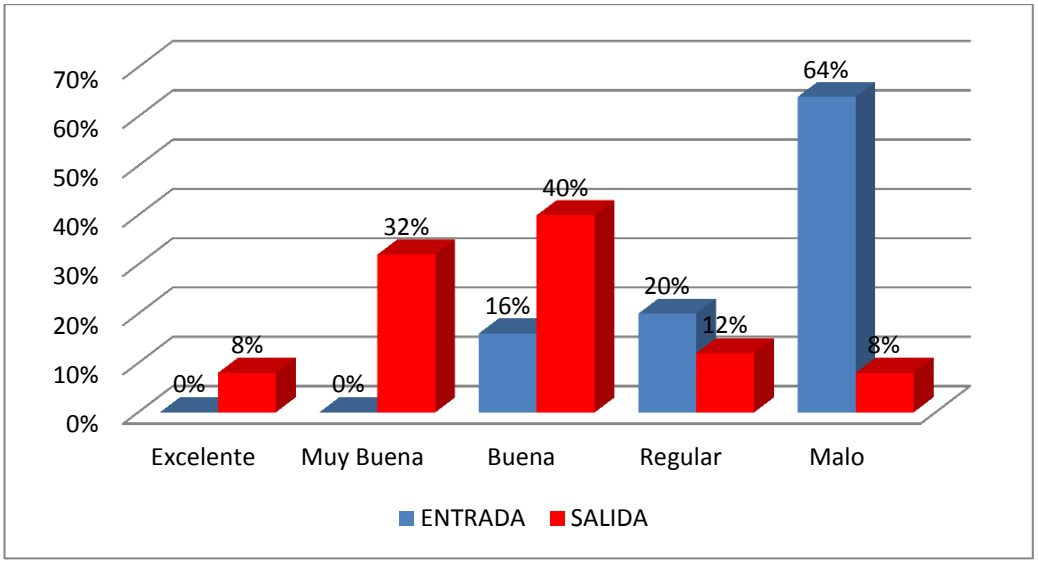
TABLA 26

REMATE

VARIABLES	ENTRADA		SALIDA	
	f	%	*f*	%
Excelente	0	0	2	8
Muy Buena	0	0	8	32
Buena	4	16	10	40
Regular	5	20	3	12
Malo	16	64	2	8
Total	**25**	**100**	**25**	**100**

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio Emiliano Abendaño y Colegio Monseñor Leónidas Proaño

Elaboración: Claudio E. González C 2012-2013



ANÁLISIS.

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo

De acuerdo lo realizado en la guía de observación sobre el remate se pudo evidenciar que los alumnos mantuvieron una valoración regular de entrada 20%, de salida de 12%, una valoración buena de entrada 12%, de salida de 40%, de igual manera una valoración de muy buena de entrada 0%, de salida 32%, en lo que respecta la valoración de excelente de entrada 0%, de salida 8%, se pudo constatar una valoración de malo de entrada 64%, de salida 8%. De esta manera se puede manifestar que los alumnos mantienen una estadística de regular en lo que respecta a la ejecución del remate ya que es el principal gesto técnico de ataque de un equipo.

g. DISCUSIÓN

La información proviene de la encuesta dirigida a los alumnos; así como de los Test Físicos de entrada y de salida aplicado a los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño.

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

El incipiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, repercute en la formación deportiva de los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio Emiliano Abendaño González y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo 2012-2013

ANÁLISIS:

El 91% sostiene que el profesor de Cultura Física no explica el concepto de capacidad condicional motivo por el cual existe un desconocimiento de la actividad a realizar ,mientras que el 9% manifiesta que el profesor de Cultura Física si explica el concepto de capacidad condicional permitiéndoles un mejor nivel de conocimiento y desenvolvimiento dentro de su clase.

El 93% manifiestan que el profesor de Cultura Física no explica el concepto de capacidad coordinativa dejando un vacío en cuanto a conocimiento teórico no permitiéndole conocer al alumno del trabajo a realizar, mientras que el 7% que manifiesta que el profesor de Cultura Física si explica el concepto de capacidad coordinativa logrando de este modo un mejor desenvolvimiento en la clase asiendo un alumno una persona competente.

El 43% de alumnos encuestados manifiesta le gustaría desarrollar la capacidad condicional de resistencia, el 32% de los alumnos la velocidad y el 25% de los alumnos la fuerza que conjuntamente trabajados permitirán un mejor desempeño físico en los estudiantes otorgándoles un espíritu de

competitividad ya que tendrán una mejor capacidad de desenvolvimiento el campo de juego.

En la encuesta realizada los alumnos a concepto personal consideran que la capacidad coordinativa más importante y que requiere mayor trabajo es la coordinación que alcanzo un 25%, un 23% en elasticidad, el 21% en flexibilidad, el 19% en orientación y el 12% en equilibrio logrando a la conclusión que las capacidades coordinativas deben ser trabajadas conjuntamente cada una con su respectiva intensidad**.**

INTERPRETACIÓN

Para la demostración de esta hipótesis, se recurrió a la utilización del método deductivo a través de los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación utilizados, cuyas deducciones que se consideran son los porcentajes significativos

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los alumnos, según nuestra base de aprobación, se deduce que el incipiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, repercute en la formación deportiva de los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica.

DECISIÓN

Podemos concluir que la PRIMERA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, El incipiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, repercute en la formación deportiva de los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio Emiliano Abendaño González y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo 2012-2013

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

La inadecuada planificación de las capacidades condicionales y coordinativas, afecta directamente al desempeño físico de los alumnos del colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013

ANÁLISIS

El 78% de estudiantes encuestados sostienen que no trabajan la fuerza mientras lo que no le permite al estudiante mejorar su capacidad física mientras que el 22% de estudiantes encuestados manifiestan que si trabajan la fuerza lo que les permite mejorar su apariencia corporal y a su vez ayudaría a realizar una buena ejecución de la técnica ya sea para realizar un remate o un saque**.**

El 74% de alumnos encuestados manifiestan que no trabajan la velocidad motivo por el cual se ha perdido la eficacia dentro del desarrollo de este deporte mientras que el 26% de alumnos encuestados manifiestan que si trabajan la velocidad en la aplicación de jugadas otorgándoles resultados positivos durante el partido.

El 87% de alumnos encuestados manifiestan que no trabajan la resistencia motivo por el cual presentan problemas en la práctica del voleibol y el 13% de alumnos encuestados sostiene que si trabajan la resistencia ya que les trae resultados favorables en la práctica de este deporte ya que su capacidad física aumenta

De acuerdo a los resultados de este indicador, el 0% de los alumnos obtuvieron una valoración de Excelente en esta prueba de entrada, de salida fue de 48%; el 8% se los valoró como Muy Buena en la fuerza

abdominal de entrada, de salida fue de16%; un 76 % de los deportistas desarrollaron una valoración de buena de entrada de salida 36%; el 16% regular de entrada, de salida fue de 0%; esta información nos indica que, el desarrollo de la fuerza abdominal es limitada, lo que implica mejorar esta capacidad condicionales en los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño que se mejoró con el plan de preparación física realizado**.**

Se valoró de Excelente de entrada 0%, de salida fue del el 12%. Se lo valora como Muy bueno de entrada16%, de salida es del 48%, se encuentra en desarrollo de Buena de esta capacidad de entrada12%, de salida fue del 16%, Regular de entrada 8%, de salida al 12% y Malo de entrada 64%, de salida 12%, como podemos ver los alumnos se encuentran en regular desarrollo de la capacidad de velocidad.

De los alumnos desarrollaron una valoración de Regular en el test de flexibilidad de entrada 36%, de salida fue del 28%; se los valoró de Buena de entrada 24%, de salida fue del 8%; fueron calificados de Muy Buena de entrada 20%, de salida fue del 28% ; de Excelente de entrada 16%, se salida fue del 28%; se valoró de Malo de entrada 4%, de salida no se registró caso alguno; se puede manifestar que alumnos investigados vienen desarrollando una Regular flexibilidad, capacidad condicional, por lo tanto, existe la necesidad de mejorarla, lo que garantiza una buena participación competitiva.

INTERPRETACIÓN

Para la demostración de esta hipótesis, se recurrió a la utilización del método deductivo a través de los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación utilizados, cuyas deducciones que se consideran son los porcentajes significativos

De acuerdo a la interpretación de las encuestas y test de entrada y salida aplicada a los alumnos, según nuestra base de aprobación, la inadecuada planificación de las capacidades condicionales y coordinativas, afecta directamente al desempeño físico de los alumnos

DECISIÓN

Podemos concluir que la SEGUNDA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, La inadecuada planificación de las capacidades condicionales y coordinativas, afecta directamente al desempeño físico de los alumnos del colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013

HIPÓTESIS TRES

ENUNCIADO

La falta de coordinación influye en la realización del gesto técnico en el voleibol en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013

ANÁLISIS

De acuerdo a lo realizado, de los alumnos desarrollaron una valoración de Regular en el test coordinación de entrada 36%, de salida fue del 16%; se los valoró de Buena de entrada 16%, de salida fue del 40%; fueron calificados de Muy Buena de entrada 12%, de salida fue del 24% ; de Excelente de entrada 8%, se salida fue del 12%; se valoró de Malo de entrada 28%, de salida 8% puede manifestar que alumnos investigados vienen desarrollando una coordinación regular

De acuerdo a lo realizado, en la guia de observación sobre la recepción los alumnos demostraron una valoración Regular de entrada 40%, de salida fue del 16%; se los valoró de Buena de entrada 20%, de salida fue del 24%; fueron calificados de Muy Buena de entrada 4%, de salida fue del 40% ; de Excelente de entrada 0%, se salida fue del 12%; se valoró de Malo de

entrada 36%, y de salida 8%.De esta manera se puede manifestar que los alumnos poseen una regular recepción del balón en lo que respecta al voleibol gesto técnico que se lo considera parte fundamental para el desarrollo del juego

De acuerdo lo realizado en la guía de observación sobre el saque se pudo evidenciar que los alumnos mantuvieron una valoración regular de entrada 40%, de salida de 20%, una valoración buena de entrada 16%, de salida de 36%, de igual manera una valoración de muy buena de entrada 0%, de salida 32%, en lo que respecta la valoración de excelente de entrada 0%, de salida 8%, se pudo constatar una valoración de malo de entrada 44%, de salida 4%. De esta manera se puede manifestar que los alumnos mantienen una estadística de regular en lo que respecta a la ejecución del saque el mismo que es importante para mantener un buen desempeño del juego.

De acuerdo lo realizado en la guía de observación sobre el saque se pudo evidenciar que los alumnos mantuvieron una valoración regular de entrada 36%, de salida de 24%, una valoración buena de entrada 16%, de salida de 32%, de igual manera una valoración de muy buena de entrada 8%, de salida 36%, en lo que respecta la valoración de excelente de entrada 0%, de salida 8%, se pudo constatar una valoración de malo de entrada 40%, de salida 4%. De esta manera se puede manifestar que los alumnos mantienen una estadística de regular en lo que respecta a la ejecución de la colocación el mismo que es importante para que el balón llegue en condiciones óptimas y dar facilidad para emplear un remate

De acuerdo lo realizado en la guía de observación sobre el remate se pudo evidenciar que los alumnos mantuvieron una valoración regular de entrada 20%, de salida de 12%, una valoración buena de entrada 12%, de salida de 40%, de igual manera una valoración de muy buena de entrada 0%, de salida 32%, en lo que respecta la valoración de excelente de entrada 0%, de salida 8%, se pudo constatar una valoración de malo de entrada 64%, de salida 8%. De esta manera se puede manifestar que los alumnos mantienen una estadística de regular en lo que respecta a la ejecución del remate ya que es el principal gesto técnico de ataque de un equipo.

INTERPRETACIÓN

Para la demostración de esta hipótesis, se recurrió a la utilización del método deductivo a través de los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación utilizados, cuyas deducciones que se consideran son los porcentajes significativos

De acuerdo a la interpretación de los test y guía de observación, tanto de entrada y salida aplicadas a los alumnos, según nuestra base de aprobación se deduce que la falta de coordinación influye en la realización del gesto técnico en el voleibol en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica

DECISIÓN

Podemos concluir que la TERCERA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, La falta de coordinación influye en la realización del gesto técnico en el voleibol en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013

h. CONCLUSIONES

- Mediante la aplicación de encuestas y test a los estudiantes se ha podido verificar que el incipiente desarrollo de las capacidades Condicionales y Coordinativas repercute en la formación deportiva de los alumnos de Octavo, Noveno y Décimo año de Educación Básica del colegio Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño

- Se pudo comprobar mediante un análisis realizado a los estudiantes de las instituciones antes mencionadas que efectivamente la inadecuada planificación de las capacidades Condicionales y Coordinativas están afectando directamente al desempeño físico de los alumnos.

- Durante la práctica del voleibol se pudo constatar que la falta de coordinación influye en la ejecución del gesto técnico en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño y monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo.

- Luego de haber realizado el análisis correspondiente y culminado con el trabajo; ahora, existe la opción de aplicar esta propuesta de trabajo para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño Y Monseñor Leónidas Proaño.

i. RECOMENDACIONES

- Se requiere que los docentes de Cultura Física, apliquen estrategias pedagógicas para el estímulo de la práctica físico-deportiva de los alumnos e incidir de forma positiva en su desarrollo integral , por lo cual se requiere de una planificación previa, en donde se diseñen las estrategias requeridas , de acuerdo a las necesidades requeridas por el alumno

- Los resultados de los test físicos para el desarrollo de la fuerza, velocidad y flexibilidad son fuente reveladora de aciertos y desaciertos en el proceso de desarrollo, por tanto, el docente debe poner mayor control en los alumnos que no cumplen con los parámetros de evaluación.

- Se recomienda a los docentes de Cultura Física, aplicar y evaluar el desempeño practico a través de la propuesta alternativa de trabajo, que garantice el entrenamiento físico.

- se recomienda incentivar al estudiante durante la práctica deportiva para que de esta manera logre mejores resultados en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

PROPUESTA METODOLOGICA

PROPUESTA:

“PROPUESTA METODOLOGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO”

INTRODUCCIÓN:

Cuando nos referimos al término de capacidades condicionales y coordinativas, sin lugar a dudas, estamos hablando de un conjunto de capacidades de compleja actuación dentro de la vida cotidiana de los hombres, estas capacidades podemos desarrollarlas mediante actividades físicas deportivas, siempre y cuando se seleccionen contenidos asequibles, cambiando la variabilidad y complejidad de los mismos una vez transcurra la adaptación y la asimilación por parte de los alumnos.

La siguiente propuesta metodológica consiste en la realización de un plan de clases para dar solución a las distintas problemáticas que presenta el trabajar las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leonadas Proaño diseñado en la descripción del proceso de preparación metodológica de acuerdo a los distintos puntos de vista y aplicaciones, teniendo en cuenta su desarrollo en cada individuo garantizará el perfeccionamiento en mayor grado del proceso de enseñanza aprendizaje, de ahí que podamos complejizar los contenidos de enseñanza en dependencia con los niveles de asimilación mostrados en cada sujeto y de esta forma es que sería capaz de poder asimilar de forma

rápida y con cierta perfección los movimientos técnicos de cualquier habilidad.

La elaboración de la Guía Metodológica mediante planes de clases, en apoyo a la labor del docente, surge como respuesta a las necesidades planteadas en relación al conocimiento y manejo de los contenidos reformulados de la materia, acordes con la política educativa considerando las necesidades y limitaciones en que se desenvuelve un docente que atiende grupos multigrados y de esta forma, continuar respondiendo en la construcción de experiencias y vivencias de aprendizaje en el educando a partir de la realidad inmediata y que trascienda positivamente en su formación.

Estas capacidades no se desarrollan durante toda la vida, aunque están presentes en todas las actividades que ejecuta el individuo. Su desarrollo óptimo depende de la calidad del estímulo y de las influencias del medio ambiente integral y su quehacer cotidiano.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Lograr a través de la propuesta metodológica , se garantice el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los alumnos de octavo noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño,

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar un plan de clases dirigido a los alumnos de octavo noveno y décimo año de educación básica de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño, a fin de mejorar en forma óptima las capacidades condicionales y coordinativas.

METODOLOGÍA

Para desarrollar la siguiente propuesta metodológica, se hizo necesaria la utilización de los siguientes métodos

METODO PLIOMETRICO: es una forma particular y específica de trabajar el sistema locomotor del hombre, este método posee dos claras ventajas: aumenta el rendimiento mecánico de cualquier acción motora deportiva que exija un elevado impulso de fuerza en un tiempo mínimo, y aumenta la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza inicial.

METODO ISMOMÉTRICO: son aquellos en que el músculo o músculos implicados no sufren el acortamiento de sus fibras, y por tanto no hay movimiento aunque si se registra una tensión en el músculo, que depende de la intensidad de la carga a la que es sometido. La ventaja de este método estriba en que se consigue un rápido incremento de la masa muscular.

MÉTODO DE CARRERA CONTINÚA: referido a la realización de esfuerzos en forma ininterrumpida y de mucha duración, debido a que prevalece el volumen; las intensidades a utilizar siempre serán (baja, moderada, etc.). Dentro de éste método tenemos a su vez una división en constantes y variables; los primeros se caracterizan por mantener la intensidad constante durante el estímulo, mientras los segundos van variándola.

MÉTODO FRACCIONADO: se diferencia del anterior por que pierde la característica de continuidad, apareciendo las pausas. Estas últimas me van a permitir usarlas como recuperaciones totales o parciales, para así trabajar con intensidades más altas, disminuyendo los volúmenes.

MÉTODO LÚDICO: con este método se canaliza constructivamente la innata inclinación del alumno hacia el juego, quien a la vez que disfruta y se recrea, aprende el aprendizaje mediante el juego, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas, los mismos que deben ser hábilmente aprovechados por el docente.

Por lo tanto la propuesta metodológica se encuentra dirigida acorde a las deficiencias que poseen los alumnos en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas la misma que se empleara actividades productivas para mejorar dichas capacidades.

PLAN DE CLASES

DATOS INFORMATIVOS:

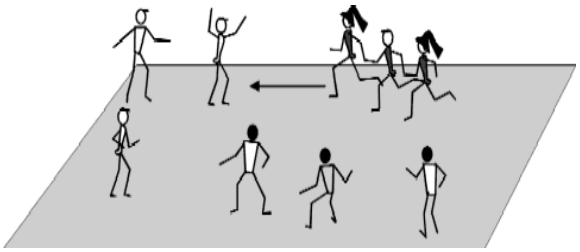
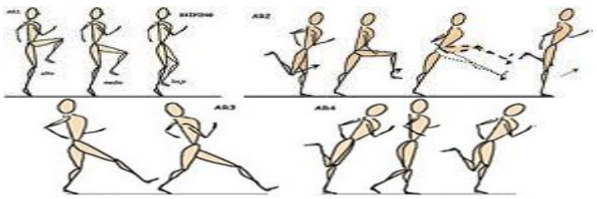
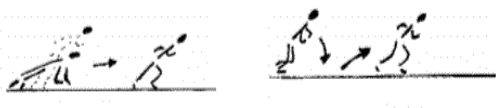
Institución Educativa: Colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño.

Objetivo del Área: Desarrollar las actividades y destrezas de la cultura Física.

Objetivo del Año: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices para mejorar la calidad de vida.

Bloque Curricular: N°1 movimientos naturales **Horas:** 2 horas.

VELOCIDAD

CONCEPTO	METODOLOGÍA	MEDIOS
Velocidad desplazamiento La velocidad de desplazamiento representa o mide la capacidad de encontrarse en otro punto lo antes posible. Está determinada por los siguientes factores físicos: amplitud de la zancada, frecuencia o velocidad segmentaria y coordinación neuromuscular.	**CIRCUITO** Consta de una serie de pruebas consecutivas, todas con la misma duración, y además con un tiempo de recuperación limitado entre cada una de ellas. En nuestro caso serán pruebas que duren un minuto, y el tiempo de descanso equivaldrá a 30 segundos. Realizaremos dos vueltas al circuito	Juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores.  Ejercicios de técnica de carrera como skipping, tobillos, talones desplazamientos amplios.  Acción de velocidad 15m. Velocidad 20m con variaciones de ritmo sobre diferentes conos. 

PLAN DE CLASES

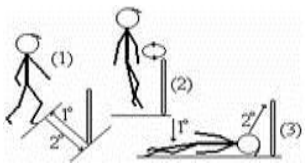
DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa: Colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño.

Objetivo del Área: Desarrollar las actividades y destrezas de la cultura Física.

Objetivo del Año: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices para mejorar la calidad de vida.

Bloque Curricular: N°1 movimientos naturales **Horas:** 2 horas.

CONCEPTO	METODOLOGÍA	MEDIOS
VELOCIDAD GESTUAL Esta es la capacidad de realizar movimientos o a cíclicos en el menor tiempo posible. Esta es la que se utiliza frecuentemente en los gestos técnicos de cada deporte, por ejemplo un pase en balonmano.	La velocidad gestual la vamos a trabajar mediante la repetición de los gestos del deporte que queremos entrenar, de manera que el movimiento quede prácticamente automatizado. Posteriormente para continuar mejorando deberemos variar los movimientos mediante diferentes estímulos o mediante diferentes	Ejercicios de velocidad de gestual por tríos; uno se coloca en medio y deberá interceptar los pases que se dan los otros dos. El del medio es el único que se puede mover. Ejercicios con picas: Soltarla en la línea volver hacia la línea de atrás y volver a cogerla antes de que cayera. (1)/Dar un giro y cogerla. (2) Soltarla, tenderse y cogerla. (3)  Por parejas: uno en frente del otro agarrando la pica verticalmente. La sueltan y van lo más rápidamente posible a coger la del compañero antes de que caiga. (1)

	cargas	

PLAN DE CLASES

DATOS INFORMATIVOS:

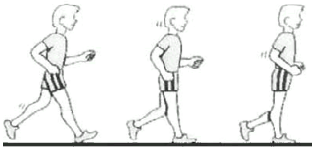
Institución Educativa: Colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño.

Objetivo del Área: Desarrollar las actividades y destrezas de la cultura Física.

Objetivo del Año: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices para mejorar la calidad de vida.

Bloque Curricular: N°1 movimientos naturales **Horas:** 2 horas.

RESISTENCIA

Concepto	Metodología	Medios
Resistencia Aeróbica La resistencia se obtiene a través del metabolismo físico y respiratorio, que realizan las células musculares mediante combustiones, es decir, reacciones químicas en presencia de oxígeno. Por estas reacciones las proteínas, las grasas y el glucógeno almacenados en los músculos se oxidan.	**Método de carrera continúa.** Referido a la realización de esfuerzos en forma ininterrumpida y de mucha duración, debido a que prevalece el volumen; las intensidades a utilizar siempre serán (baja, moderada, etc.). Dentro de éste método tenemos a su vez una división en constantes y variables;	Carrera a ritmo lento y uniforme es el principal medio de acondicionamiento orgánico.  **Carrera en cuesta** Se trata de correr cuesta arriba, mejorando la resistencia aeróbica y anaeróbica y la potencia de piernas. Caminar sobre las puntas, talones parte interna y externa de los pies en diferentes direcciones

PLAN DE CLASES

DATOS INFORMATIVOS:

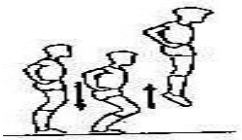
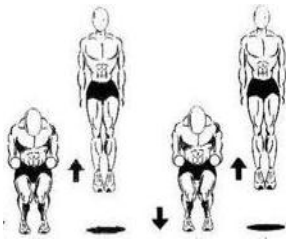
Institución Educativa: Colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño.

Objetivo del Área: Desarrollar las actividades y destrezas de la cultura Física.

Objetivo del Año: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices para mejorar la calidad de vida.

Bloque Curricular: N°1 movimientos naturales **Horas:** 2 horas.

RESISTENCIA

Concepto	Metodología	Medios
Resistencia anaeróbica Es el tipo de resistencia utilizada cuando la intensidad es tan potente, que no podemos tomar todo el oxígeno que necesitamos, por lo que estamos ante una deuda de oxígeno. Se consideran anaeróbicos aquellos ejercicios de tal intensidad que no puedan efectuarse durante más de 3.0 minutos.	**Método Fraccionado:** se diferencia del anterior por que pierde la característica de continuidad, apareciendo las pausas. Estas últimas me van a permitir usarlas como recuperaciones totales o parciales, para así trabajar con intensidades más altas, disminuyendo los volúmenes.	Saltos repetidos durante 30 segundos  Saltos desde cuclillas.  Salto en el bloqueo de voleibol.

PLAN DE CLASES

DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa: Colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño.

Objetivo del Área: Desarrollar las actividades y destrezas de la cultura Física.

Objetivo del Año: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices para mejorar la calidad de vida.

Bloque Curricular: N°1 movimientos naturales **Horas:**2 horas.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Concepto	Metodología	Medios
Orientación: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido a un objeto en movimiento.	**Método Lúdico** Con este método se canaliza constructivamente la innata inclinación del alumno hacia el juego, quien a la vez que disfruta y se recrea, aprende el aprendizaje mediante el juego, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas , los mismos que deben ser hábilmente aprovechados por el docente.	Camina sobre los talones y la punta de los pies sobre una misma línea. Párate en un sólo pie y trata de mantener la posición. Extiende los brazos para mejorar el equilibrio. Repite con el otro pie De pie, elevar una pierna flexionada al frente. La pierna de apoyo debe permanecer extendida y el tronco erguido.

j. BIBLIOGRAFÍA:

SILVA CAMARGO, Germán. Diccionario Básico de la Educación Física y el Deporte, Tercera Edición, Colombia, 2009

GIMÉNEZ, F.J. (2000). La formación del entrenador de iniciación al voleibol en Andalucía. Seminario de Formación y estudio de casos. Universidad de Huelva.

Ministerio de la Educación y Ministerio del Deporte, (2012). Área de Educación Física. ACTUALIZACIÓN Y FORTALÑECIMIENTO,6, ECUADOR.

GIMÉNEZ, F.J.; SÁENZ-LÓPEZ, P. (2000). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al voleibol. Diputación de Huelva.

IBÁÑEZ, S.J. (2000). La enseñanza del voleibol dentro del contexto educativo. Habilidad motriz, nº 15:12-21.

FUENTES ELECTRÓNICAS:

http://destrezasmotorasbasicas.bloggspot.com/2009/01/conceptos.html

http://www.efdeportes.com

http://www.efdeportes.com/efd131/la actividad- física-y-el-adolescentes.htm.

http://www.efdeportes.com/efd41/capacm.htm

http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/1149/1/T-ESPE-024369.pdf

k. ANEXOS

Universidad Nacional de Loja

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

NIVEL DE PREGRADO

TEMA:

LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012 – 2013 PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA.

Proyecto de Tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

ASESOR:

Dr. Augusto N. Suing T. Mg. Sc.

POSTULANTE:

Claudio Emanuel González Cano

Loja – Ecuador

2012

a. TEMA

LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012 – 2013 PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA.

b. PROBLEMÁTICA

Hay dudas justificadas sobre la existencia de capacidades que se puedan entrenar de manera completamente independiente de la modalidad deportiva que se desee practicar, es por ello que estas capacidades necesariamente se la desarrolle en edades tempranas, respetando la formación del deportista, dándole la importancia del caso en las prácticas diarias, lo cual no sucede, el deportista llega a enfrentar su carrera deportiva con serias limitaciones técnicas a consecuencia de una mala planificación del entrenamiento, o por no tener instrumentos confiables de evaluación acordes a nuestra realidad, que le informen del desarrollo progresivo de estas capacidades y así poder corregir y desarrollar en forma óptima las capacidades condicionales y coordinativas.

Estas capacidades actualmente, se están evaluando en forma total y no se identifica cada uno de sus componentes, así como la capacidad de diferenciación, para definir situaciones de juego en donde es necesario que el deportista pueda realizar acciones motoras, con una medida de fuerza, tiempo y espacio, necesaria para cumplir el objetivo de la acción motora.

En estos deportes de conjunto, de manera especial en el voleibol , es tan importante el desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad) como el de las capacidades coordinativas(coordinación, lateralidad, relajación, flexibilidad) que permitirán al deportista una ejecución lo más fiel posible al modelo (programa motor).

En el Voleibol, las capacidades condicionales y coordinativas son cada vez más determinantes para el rendimiento hasta el punto de que algunos autores afirman que el éxito o fracaso depende en gran medida de ellas. En consecuencia, si pretendemos que el deportista en formación alcance su máximo potencial físico en el futuro, será totalmente necesario entrenar adecuadamente en el plano condicional y coordinativo. De hecho existen

capacidades físicas que, de no ser entrenadas en el momento adecuado y de la forma correcta, serán difícilmente recuperables en el futuro.

La preparación física en los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño, es tema de permanente preocupación por parte de los profesores y alumnos, ya que por la participación en los campeonatos colegiales de Vóleibol enfrentan encuentros, de ahí la necesidad de una preparación física adecuada.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La ubicación del problema, en su contexto, está caracterizado en el interés que tienen los profesores y alumnos de los colegios Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño cuerpos técnicos,

La situación del conflicto, está dado en lo expuesto anteriormente y tomando en cuenta que no se ha realizado un estudio sobre la preparación física para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas de los deportistas, la no existencia de un plan de entrenamiento a mediano plazo , el permanente cambio de los docentes de Cultura Física , por lo cual considero la necesidad de realizar la investigación a través de una propuesta de planificación para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en especial la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, coordinación, relajación y equilibrio

La fuente del conflicto o problema se sustenta en antecedentes como el dialogo que se tuvo con los alumnos de los colegio investigados y sobre todo con el docente de Cultura Física donde reconocen limitaciones en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Las causas que motivan el problema, centra su accionar en la necesidad de contar con una investigación que permita determinar las limitaciones en el

desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de los alumnos de los colegios que practican Voleibol; y sugerir al docente de Cultura Física una alternativa de preparación de las capacidades condicionales y coordinativas, y garantice un óptimo desarrollo de la actividad física de los alumnos.

Delimitación del problema, El Campo de acción de esta investigación seria en el ámbito del Voleibol con la finalidad de mejorar el desarrollo físico de los alumnos.

Él área que cubrirá la presente investigación es en los colegios Emiliano Abendaño Gonzalez y Monseñor Leónidas Proaño, investigación que se concreta en el área de los Deportes, cuyo tema específico es:

PROBLEMA CENTRAL

"COMO AFECTA LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS, EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012 – 2013 PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA"

PROBLEMA DERIVADO 1.

> "EL INCIPIENTE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS INCIDEN EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO PERIODO 2012-2013 "

PROBLEMA DERIVADO 2.

> "LA INADECUADA PLANIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS ESTÁ AFECTANDO DIRECTAMENTE AL DESEMPEÑO FÍSICO EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE

LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO PERIODO 2012-2013 “

PROBLEMA DERIVADO 3.

“LA FALTA DE COORDINACIÓN INFLUYE EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO PERIODO 2012- 2013 “.

c. JUSTIFICACIÓN

En lo Académico: nos permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos en La Universidad Nacional de Loja y la carrera de Cultura Física está comprometida con el desarrollo de los pueblos el cual surge con la educación y la cultura que imparte a los estudiantes en general, los mismos que están comprometidos con la sociedad, porque de ellos depende el desarrollo que posibilitara una mejor calidad de vida de la población del país.

En el contexto social: el Voleibol como un deporte regido por normas, leyes y reglamento en primer lugar, luego por aspectos técnicos, tácticos, prácticos , constituyen una disciplina que en el universo es de gran popularidad por lo que en la actualidad se la analiza como un fenómeno social, dispuesto a cambios e innovaciones.

En lo educativo: orientara a los estudiantes al conocimiento y selección de alternativas para fomentar la práctica de este deporte. Además nuestro estudio contribuirá motivando a los alumnos de los colegios Emiliano Abendaño González y Monseñor Leónidas Proaño a la práctica del Voleibol

Se justifica también esta investigación porque se la considera viable y factible de llevarla adelante, ya que se cuenta con los recursos financieros disponibles, con la aceptación de los profesores y alumnos de los establecimientos educativos Emiliano Abendaño Gonzalez y Monseñor Leónidas Proaño a más del apoyo de los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, de igual forma se cuenta con los recursos materiales y bibliográficos necesarios, el mismo que se lo realizará de acuerdo al cronograma de trabajo establecido para el cumplimiento de esta actividad

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

"VERIFICAR SI EL INCIPIENTE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS ESTÁN REPERCUTIENDO EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO GONZÁLEZ Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO 2012-2013"

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

OBJETIVO ESPECIFICO 1

"COMPROBAR QUE LA INADECUADA PLANIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS ESTÁ AFECTANDO DIRECTAMENTE AL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO PERIODO 2012-2013"

OBJETIVO ESPECIFICO 2

"CONSTATAR SI LA FALTA DE COORDINACIÓN INFLUYE EN LA REALIZACIÓN DEL GESTO TÉCNICO EN EL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEÓNIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO PERIODO 2012-2013"

HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

- El incipiente desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, repercute en la formación deportiva de los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio Emiliano Abendaño González y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo, periodo 2012-2013

VARIABLES DE HIPÓTESIS

- La inadecuada planificación de las capacidades condicionales y coordinativas, afecta directamente al desempeño físico de los alumnos del colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013

- La falta de coordinación influye en la realización del gesto técnico en el voleibol en los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio Emiliano Abendaño y Monseñor Leónidas Proaño del cantón Catamayo periodo 2012-2013

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

1. EL VOLEIBOL.

1.1 Origen del Voleibol.

1.2 Fundamentos del Voleibol.

1.3 Elementos del Voleibol.

1.4 Movimientos del voleibolista sin balón.

1.4.1 Posición básica.

1.4.2 Desplazamientos.

1.4.3 Saltos.

1.5.1 Formas de golpear el balón.

1.5.2 El Golpe Alto.

1.5.3 El Golpe Bajo.

1.5.4 La Recepción.

1.5.5 La Colocación.

1.5.6 Los Saques.

1.5.7 El Remate.

1.5.8 El Bloqueo.

2. CAPACIDADES CONDICIONALES

2.1 Conceptos.

2.2 Fuerza.

2.2.1 Resistencia de la Fuerza.

2.2.2 Fuerza Rápida.

2.2.3 Fuerza Máxima.

2.2.4 Metodología del entrenamiento de la fuerza

2.3 Velocidad

2.3.1 Velocidad de Traslación.

2.3.2 Velocidad de Reacción.

2.3.3 Velocidad de desplazamiento.

2.4 Resistencia.

2.4.1 Corta duración.

2.4.2 Media duración.

2.4.3 Larga duración.

3. CAPACIDADES COORDINATIVAS

3.1 Conceptos.

3.2 Coordinación

3.2 Relajación

3.4 Flexibilidad

3.5 Equilibrio

3.6 Cambio

3.7 Ritmo

e. MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

EL VOLEIBOL:

El Voleibol, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

ORIGEN DEL VOLEIBOL:

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York(EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA(Asociación de jóvenes católicos) de Sprinfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar y que a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer año en laYMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner

en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivas para adultos (hombres).

Su liderazgo fue aceptado de forma entusiasta y sus clases incrementaron rápidamente el número de alumnos. Tras estos buenos inicios, llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas. En aquella época no existían juegos de similares características al voleibol, por lo que Morgan debió tomar como base sus propios métodos de entrenamiento y experiencias en el gimnasio del YMCA.

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

Necesitábamos un balón, por lo que usamos la cámara de uno de baloncesto, aunque era demasiado ligera y lenta, por lo que usamos un balón de baloncesto, resultando a su vez demasiado pesado y grande". Tras esta declaración de intenciones, Morgan se puso en contacto con la firma Spalding A.G & Bros. A los que solicitó que le fabricaran un balón, cosa que hicieron en la fábrica que tenían en Chicopee(Massachussets). El resultado fue óptimo, surgiendo así el balón de cuero con una cámara interna, oscilando la circunferencia entre 63,5 - 68,6 cm y su peso entre 252 - 336 gr.

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

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

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

Tras la explicación y posterior demostración, el profesor Alfred T. Halstead llamó la atención a los allí presentes sobre el "curioso" movimiento del balón, que volaba de un lado a otro, por lo que propuso el cambio de nombre de Mintonette a "Volley Ball" (balón en vuelo o voleado). El nombre fue aceptado por Morgan, sobreviviendo durante todos estos años con la única variación que en 1952 propuso la USVBA (United States Volleyball Asociation), de unirlo en un solo nombre "Volleyball).Morgan explicó las reglas y trabajó en ellas, dando una copia escrita a los directores de Educación Física de las YMCA, de manera que pudieran usarla como guía en un intento de desarrollar el juego. Un comité se encargó de estudiarlas y realizar sugerencias encaminadas a su promoción y difusión.

FUNDAMENTOS TÈCNICOS.

Desplazamientos:

Adelante*:* El jugador debe llevarle pasos adelante a fin de ubicar al balón.

Lateral: El desplazamiento de una pierna junto existen movimientos de brazos.

Cruzado*:* El jugador debe llevar la pierna que está más lejos a donde se va a desplazar.

Atrás*:* Partiendo de la posición inicial el jugador se desplaza atrás con la pierna que está adelantada.

Golpe bajo:

Por su importancia es un elemento técnico utilizado en la recepción y la defensa de campo. El golpe bajo se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del balón, las manos deberán tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberán estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberán unirse.

El contacto con el balón deberá efectuarse con la superficie más plana que forman los antebrazos.

Enseñanza fundamental del golpe bajo Sin balón:

Mecanización del movimiento del golpe bajo con la extensión simultanea de los segmentos que interviene en él, partiendo de la posición baja y tocando con las manos el piso.

Con desplazamiento simple: Adelante, atrás, izquierda y derecha. Ejecución del movimiento de posición baja. Ampliamos la velocidad en el desplazamiento. Ampliamos la distancia en el desplazamiento y aumentamos la velocidad en movimientos más largos.

Con balón: Por parejas: A lanza el balón a B para que, con comodidad, éste reciba el balón haciendo contacto con la superficie más amplia de los antebrazos.

A lanza el balón a B ligeramente a los lados para que éste gane la posición del balón. A lanza el balón indistintamente de un lado a otro adelante, atrás y a los lados.

A y B golpean el balón continuamente a distintos sitios con el mando del profesor. A golpea suave a B y este recibe hacia A, se puede variar aumentando la fuerza del golpeo.

Combinación del golpe bajo y servicio (un grupo saca y el otro recibe). Trabajar el golpe bajo con posición lateral. Con asalto y con caídas laterales de la misma manera, habrá que programarse golpe bajo con una mano con caídas.

Voleo pelotas altas:

1 **2**

La posición debe ser con los pies separados y uno adelantado con respecto al otro, cadera abajo y adelante, rodillas poco flexionadas, manos arriba y adelante, los dedos separados y extendidos toca la pelota y se realiza una *pequeña amortiguación del golpe.*

Recepción:

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo.

Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura.

Los altos con los dedos, por encima de la cabeza. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Se utilizan las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. Se aplican distintas técnicas para la recepción del saque, para defenderse de distintos ataques o incluso para recuperar balones mal controlados en un bloqueo o toque anterior.

RECEPCIÒN

Desplazamiento para la recepción:

Características:

Se debe realizar manteniendo la postura utilizando pasos laterales y no cruzados a no ser que requiera un desplazamiento largo.

Existen varios tipos de desplazamiento:

Largos y cortos adelante

Correr hacia adelante y detenerse en posición de cuclillas cuando los jugadores hacen un pase o reciben en posición baja.

Pasos laterales

Los jugadores se desplazan aproximadamente 45 grados en diagonal hacia ambos lados. No deben desplazarse lateralmente, ya que el balón rebotará hacia afuera, de acuerdo con el ángulo de regreso

Atrás

Correr a toda velocidad y girar. Dar pasos lentos hacia atrás, mantener la vista fija en el balón, mantener la postura baja.

Carrera hacia el balón

Correr buscando la forma de llegar al balón. En este tipo de desplazamiento se pueden realizar pasos cruzados. Se utiliza para balones que salen fuera de la zona reglamentaria.

Ubicación:

La ubicación es la habilidad que tiene el o los voleibolista de situarse en el lugar correcto del terreno en el momento de realizar la acción del recibo después de un saque, remate o de una acción ofensiva del equipo contrario. La ubicación se debe también a la formación para el bloqueo del equipo en cada situación del juego.

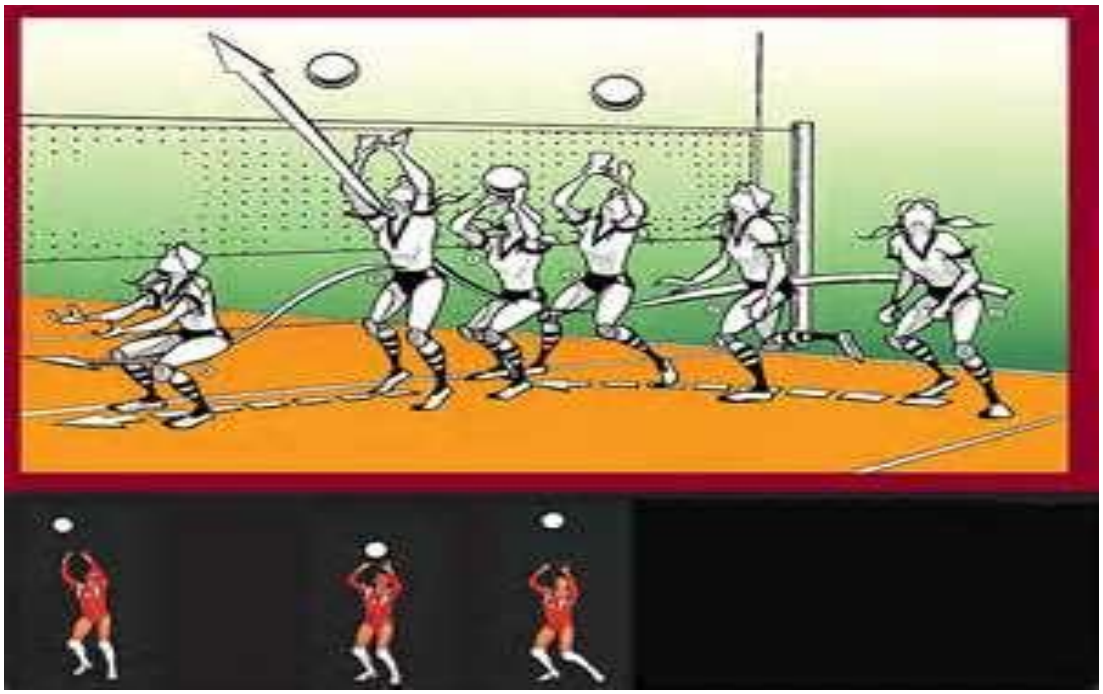
Postura:

En la actividad defensiva la postura es la siguiente:

- Rodillas flexionadas con las puntas de los dedos delante de aquellas.
- El peso del cuerpo debe estar apoyado sobre las puntas de los pies.
- Los pies deben estar paralelos, y uno más adelantado que el otro.

- El peso del cuerpo debe llevarse lo más adelante posible.
- Los talones no deben estar apoyados sobre el suelo.
- Los brazos deben estar a la altura de la cintura, con las manos extendidas para poder reaccionar rápidamente a los balones rematados.

Colocación:



Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona en gran medida la efectividad de este, desde el punto de vista técnico y táctico, una buena colocación es el paso previo para un ataque decisivo. La colocación es el balón dirigido, con trayectoria y velocidad precisa, a nuestro compañero/a, de modo que pueda atacarlo de forma efectiva. Previsiblemente con un remate potente. En condiciones óptimas el pase de colocación debería de realizarse con toque de dedos, siempre que sea posible conviene realizarlo ya que es más preciso y nos garantiza un mejor ataque.

Desde una posición natural y relajada pero sin dejar de mantener la concentración, es decir, teniendo visión del juego y disponibilidad postural que facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista. La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de rodillas y tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor/a, la postura del colocador/a será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero/a. No debemos "escaparnos" (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede de la recepción.

Que nuestro compañero/a sepa adonde se va a dirigir la colocación, en estas etapas lo importante es proteger la bola e intentar no cometer errores. A medida que vamos ganando confianza iremos dirigiendo las colocaciones hacia donde deseemos. Apuntes adaptados de Aurelio Ureña Espa.

El saque y su clasificación:

La primera técnica que se necesita en el voleibol, es sin duda, la del saque, dado que con él se pone en juego el balón. El saque es particularmente importante en la práctica del voleibol, pues no se puede conseguir un punto sin no está en poder de él.

Existen diferentes tipos de saque, diferenciándose entre ellos fundamental por la forma de golpeo, y por la trayectoria descrita por el balón.

Son de dos tipos:

Saque frontal bajo: Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Ejecución técnica:

La ejecución técnica del Saque Frontal Bajo se divide en Posición Inicial, Lanzamiento del Balón y Golpe al Balón.

· **Posición Inicial:** Se ubica el jugador de frente al campo contrario con sus pies apuntando hacia el lugar donde quiere enviar el balón. El pie contrario al brazo que golpea el balón se encuentra adelantado. El balón es sostenido por la mano que no golpea, con el brazo extendido frente al cuerpo como en posición de sostener una bandeja. La posición del cuerpo es algo baja. Para esto se realiza una flexión al nivel de los tobillos, rodillas y caderas. El tronco se encuentra levemente inclinado hacia delante.

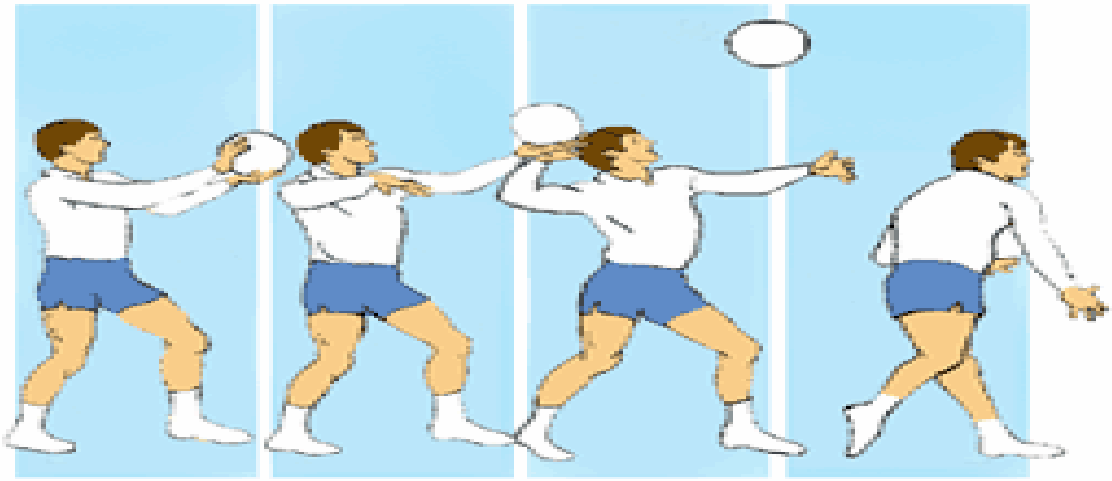
· **Lanzamiento:** El lanzamiento es un aspecto clave en la buena ejecución técnica del saque. Se produce flexionando las piernas y lanzando el balón al aire a una altura que no supere la cabeza del jugador. Este lanzamiento debe hacerse en la línea media del cuerpo y delante de él, ligeramente hacia el lado del brazo que golpea el balón. En este momento, el jugador ha llevado el brazo que golpeará el balón hacia atrás.

Saque de perfil:

Técnica:

- Colocado lateralmente a la red y de frente a la línea lateral del terreno, con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado y manteniendo el peso del cuerpo sobre el pie de atrás, y las piernas deben de estar ligeramente flexionadas.
- Sujetar el balón con la mano contraria al brazo ejecutor, delante de este y a la altura de las caderas.
- Se lanzará el balón unos centímetros hacia arriba o simplemente soltarlo (por reglamento en el momento del contacto, no puede ser sujetado en forma alguna) antes del golpe.
- El brazo que golpeara el balón realiza un balanceo hacia atrás y vuelve extendido hacia adelante a golpear el balón.
- El balón es golpeado con la parte interna de la mano, ya sea con la mano cerrada o con la mano firme y ahuecada.
- Al golpe lo acompaña una extensión del cuerpo.
- El peso del cuerpo ubicado en la pierna de atrás se apoya en la pierna de adelante en el momento del golpe.
- Después del contacto con el balón, la pierna más retrasada es adelantada, facilitando la incorporación al campo de juego.

Saque tenis:



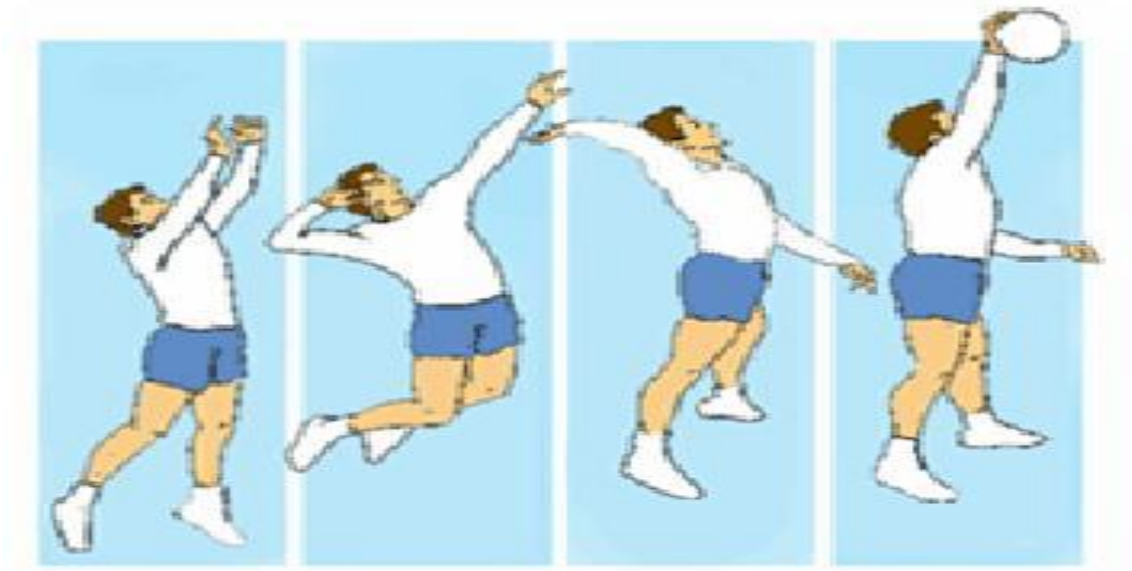
El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano. Recomendaciones para un buen saque:

- Tiene que ser seguro: que el balón ingrese al campo contrario.
- Tiene que ser potente: enviada con fuerza (velocidad en el brazo).
- Tiene que ser dirigido: enviar a un lugar determinado del campo.

Técnica:

- Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
- El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
- El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
- El balón deberá estar sostenida con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
- El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alineen para pegar al balón.
- El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

Saque de gancho:



Es el más potente de todos los saques ataque, pero mientras más fuerte se golpea, se corre más el riesgo de perder el saque. Por experiencias, se observa que los jugadores aumentan la fuerza del mismo de forma progresiva, según repiten el saque. Un cambio con otro tipo de saque es muy aconsejable e impide un aumento improcedente de la potencia de su realización.

Fase preparatoria: Posición lateral a la red, relajada. El balón se lanza delante del cuerpo, el brazo que golpea se desplaza en forma circular hacia atrás y abajo, donde el peso del cuerpo se desplaza hasta la pierna de atrás.

Fase de pegada: Trabajo completamente activo del pecho al comienzo del estiramiento. Encuentro alto con el balón, el brazo extendido y mano contraída en forma de cuchara, la parte firme de la mano hace contacto con la mitad del balón. El trabajo de muñequeo de la mano es igual que en el saque de tenis.

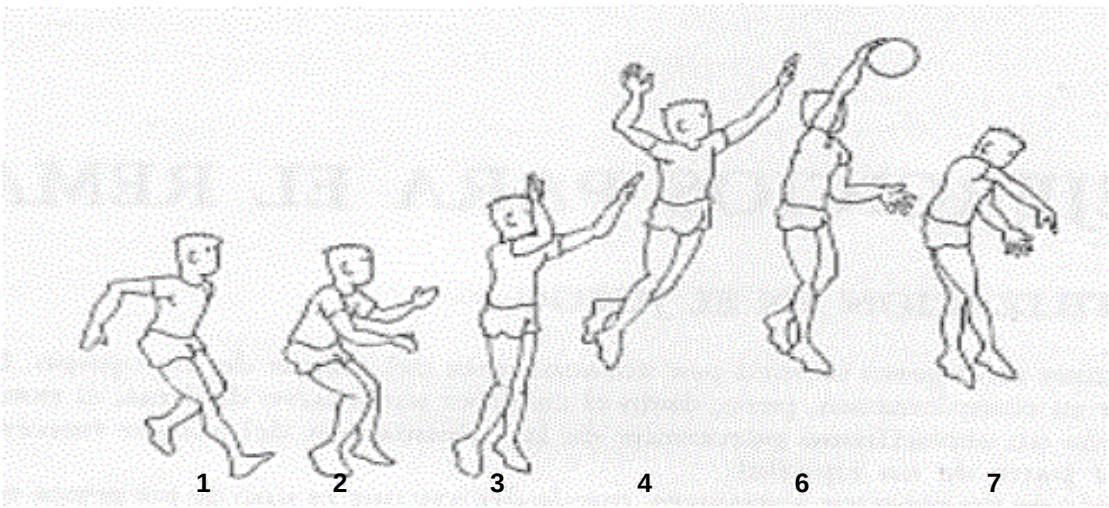
Fase final: Por consecuencia del movimiento rápido y fuerte, el brazo que golpea continua hacia delante, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna

adelantada, giro completo del jugador hasta quedar en posición de frente a la red.

El remate:

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo. Dependiendo de los diferentes autores la descripción técnica del remate se divide en 4 ó 5 partes:

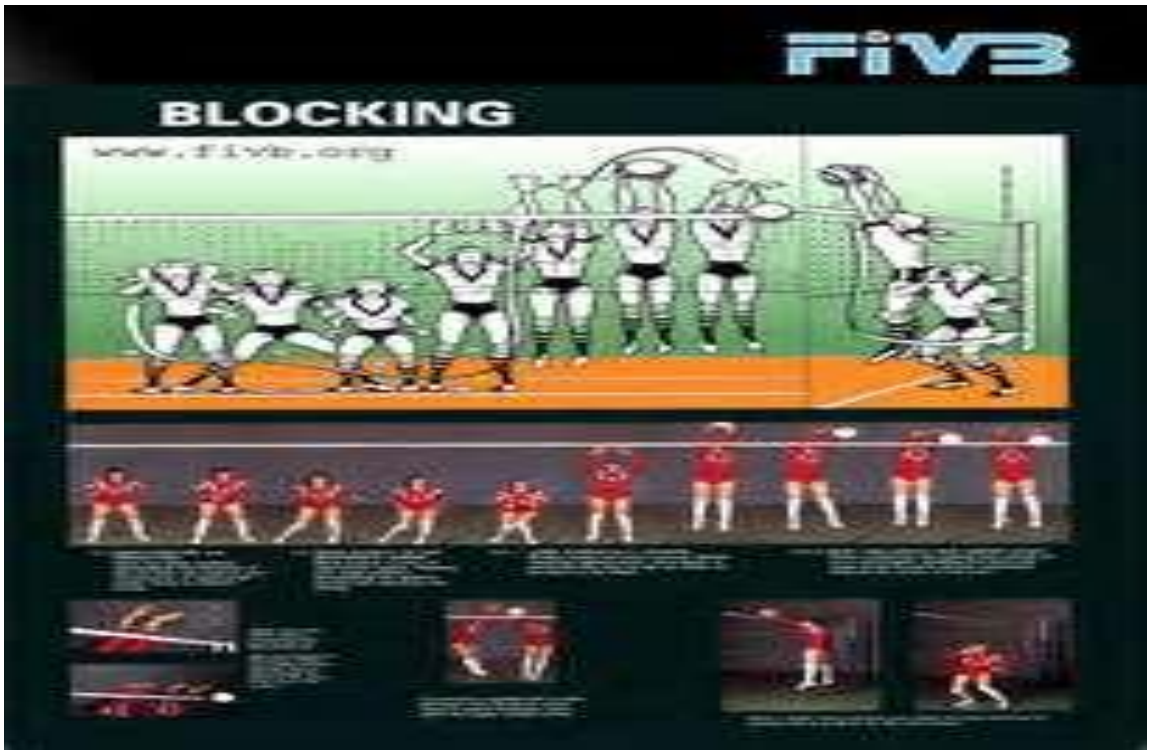
- Carrera.
- Batida.
- Salto.
- Golpeo.
- Caída.



Bloqueo:

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto,

estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el balón fuera del terreno de juego.



Existe la tentativa de bloqueo, bloqueo consumado y bloqueo colectivo. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

2.- CAPACIDADES CONDICIONALES:

Las capacidades condicionales son las fundamentales en la eficiencia de los procesos energéticos y en las condiciones orgánicas musculares del ser

humano. Se llaman condicionales porque: Se desarrollan con el acondicionamiento físico y condicionan el rendimiento deportivo.

Clasificación:

Estas capacidades están determinadas por factores energéticos que liberan energía en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo durante el trabajo físico, ellas poseen diferentes manifestaciones:

Fuerza:

Representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular, se considera la más importante para el ser humano, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades.

“El concepto moderno del entrenamiento de la fuerza nos indica que es un concepto colectivo multilateral estrechamente ligado al resto de las capacidades condicionales (la velocidad y la resistencia) y a las capacidades coordinativas”.

Fuerza Rápida:

Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, esta capacidad se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.

Fuerza Máxima:

Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria.

Velocidad:

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período de tiempo breve que no provoque fatiga.

Velocidad de traslación:

Va a estar directamente relacionada con el tiempo, y va a estar determinada por los siguientes factores:

La frecuencia o velocidad de los movimientos segmentarios.

La resistencia a la velocidad, o posibilidad de mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible

De la relajación y coordinación neo muscular, evitando los movimientos innecesarios.

Velocidad de Reacción:

Es la capacidad de efectuar una respuesta motora a un estímulo el cual puede ser acústico, visual o táctil en el menor tiempo posible. Este tipo de velocidad es fundamental entre los deportistas ya que dentro de sus acciones se presentarán muchos estímulos por parte enemiga a los cuales deberán reaccionar de forma inmediata porque de ello puede depender su vida.

Velocidad de Desplazamiento:

Es la medida tradicional de la velocidad y la manifestación plena de la conjunción de los aspectos nervioso y muscular. Se la define como la capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Resistencia:

".La resistencia es la capacidad física básica que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible retardando la aparición de la fatiga." [2] "Por resistencia entendemos normalmente la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica.

"1"http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/entrenamiento-deportivo/111-resistencia-concepto-y-clasificacion.html

Resistencia de corta duración:

Está representada por los esfuerzos que se realizan entre 45 segundos- 2 minutos. Prevalecen los proceso metabólico anaeróbicos. Para desarrollarla se debe trabajar periódicamente la combinación de fuerza rápida y resistencia a la rapidez.

Aunque la resistencia en el juego de voleibol tiene intensidad variable, y eso se debe a la relación de pasaje de juego de mayor densidad por la cantidad de acciones y la pausa para iniciar orto ralling, el tiempo real de dicho pasaje de juego oscila, en los equipos masculino entre 4 y 10 segundos, en ocasiones puede verse aumentado hasta 12-15 segundos, en el sector femenino la medida está situada entre 14 y 20 segundos.

Resistencia de media duración:

Se utiliza en actividades deportiva que se mantiene en un rango entre 2-11 minuto. Para cumplimentar este rendimiento va existir una exigencia aeróbica –anaeróbica. La utilización de fuerza –resistencia y de resistencia a la rapidez y sus niveles de entrenamiento permitirán mantener una elevada capacidad de resistencia durante toda la actividad. Los mecanismos energéticos en los que se apoyará este tipo de trabajo serán como mínimo anaeróbico-aeróbico.

Resistencia de larga duración:

Se necesita en aquellos deportes que tenga duración de más de 11 minutos. La exigencia para mantener un rendimiento estable se origina perfectamente en la zona aeróbica. La misma pude subdividirse en resistencia que dure 11-30 minuto, 30-90minuto, más de 90

En el voleibol tiene gran importancia ya que este tipo de resistencia crea la base de resistencia que sirve de sustento a la capacidad aeróbica. Esto puede ocurrir desde el punto de vista físico como técnico –táctico representado en este particular en los volúmenes dedicados a elevar el

rendimiento competitivo de los jugadores de voleibol ya sea en acciones de juego, en entrenamiento de equipo, de grupo o individual.

El juego de voleibol tiene gran necesidad de mantener un nivel de resistencia especial durante todo el partido, y esto se refleja en la capacidad de saltar, desplazamiento, remate que se puede dar en 1.30-2.30 horas en juego.

3. CAPACIDADES COORDINATIVAS:

Coordinación:

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones.

Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

La coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad. Podemos deducir por lo tanto, que la coordinación es una cualidad neuromuscular que está íntimamente unida a aprendizaje y determinada ante todo, por los procesos de control y regulación del movimiento. La coordinación motriz representa en toda acción gestual, la base fundamental sobre la que se asienta el movimiento.

Relajación:

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales. Es importante conocer nuestro deporte y conocer las capacidades coordinativas sobre las que se sostiene. Porque si lo que pretendemos alcanzar es la victoria deportiva, no conviene dejar nada librado al azar.

Flexibilidad:

La flexibilidad física es una capacidad muy beneficiosa para el dominio del propio cuerpo y de sus movimientos, que permitirá un rendimiento físico mayor así como la posibilidad de evitar lesiones, desgarros o contracturas musculares no deseados.

La capacidad de la flexibilidad viene determinada por dos variables: La elasticidad muscular, que es la capacidad de estirar los músculos y volver a la posición original. La movilidad articular, de los ligamentos y los tendones, capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles.

Los ejercicios de flexibilidad se deben hacer antes y después de los entrenamientos. Es muy importante preparar al organismo para el esfuerzo, así como relajarlo y llevarlo a la normalidad. El trabajo de la flexibilidad puede dividirse en tres partes:

Estiramiento de los músculos, con movimientos lentos y profundos, sin alcanzar el estiramiento máximo o realizar movimientos bruscos. "En calor". Movimientos lentos hasta llegar al grado extremo de estiramiento, pero sin estacionarse en esta posición. Última etapa. Movimientos musculares a gran velocidad, pero siempre de largo recorrido, llegando a la posición extrema de estiramiento, donde se debe permanecer de cinco a ocho segundos

Equilibrio:

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.

Tipos de equilibrio:

- **Equilibrio Estático:** control de la postura sin desplazamiento.
- **Equilibrio Dinámico**: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Factores que intervienen en el equilibrio.

El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones viso-espacial y vestibular. Un trastorno en el control del equilibrio, no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar en control postural. A continuación, vamos a distinguir tres grupos de factores:

- Factores Sensoriales: Órganos sensorio motores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas.
- Factores Mecánicos: Fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación, peso corporal.
- Otros Factores: Motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza.

Cambio:

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

Ritmo:

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

f. METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es de carácter Descriptiva-Cuantitativa. Se fundamenta mediante la utilización de técnicas y métodos e instrumentos que nos permitirá determinar los principales problemas y busca ofrecer una propuesta que desde el punto de vista experimental sería un problema factible.

El método científico: posibilitara conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología

Método deductivo: nos permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos

Método inductivo: determinar su población de acuerdo a las variables a investigar

Método analítico sintético: nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos

El método descriptivo: permitirá la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuestas, test

Método estadístico: permitirá realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados

g. CRONOGRAMA

TIEMPO/ MESES Y AÑO		2012-2014																													
		Diciembre – Enero				Febrero-Marzo				Abril-Mayo				Junio- Julio				Agosto-Septiembre				Enero-Febrero				Marzo -Julio				Septiembre-Octubre				Noviembre-Diciembre			
ACTIVIDADES		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto																																				
2	Presentación del Proyecto.																																				
3	Estudio del Proyecto.																																				
4	Designación del Director de Tesis.																																				
5	Desarrollo del trabajo de campo																																				
6	Aplicación de los instrumentos																																				
7	Tabulación																																				
8	Elaboración del resumen e Introducción																																				
9	Revisión de Literatura																																				
10	Materiales y Métodos																																				
11	Elaboración de resultados y discusión																																				
12	Elaboración de conclusiones y recomendaciones																																				
13	Evaluación y análisis																																				
14	Estudio del Tribunal																																				
15	Elaboración del Informe																																				
16	Presentación del Informe definitivo																																				
17	Sustentación en Público																																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos:

MIL DOLARES NOVENTA DOLARES que corresponden a los recursos para la investigación.

Egresos:

Los egresos están en relación a los siguientes materiales:

Para el trabajo de Campo

Encuesta	$ 90,00
Entrevista	$ 50,00
Digitación	$ 80,00
Impresión	$ 150,00
Edición	$ 300,00
Movilización	$ 160,00
Imprevistos	$ 80.00
Alimentación	$ 180,00
	_____
	$ 1,090.00

RECURSOS:

Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja.
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Carrera de Cultura Física y Deportes
- Consejo Académico de la Carrera de Cultura Física.
- Tribunal de Calificación y de Grado

Humanos:

- Asesor de Estudio del Proyecto: Dr. Augusto N Suing T. Mg Sc.
- Rector de las instituciones investigadas
- Alumnos de octavo, noveno y décimo año e educación básica
- El aspirante, egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes: Claudio Emanuel Gonzalez Cano.

Materiales:

- Papelería.
- Computadora,
- Suministros para el computador.
- Papel A 4 INEN.
- Bibliografía.
- Impresión y encuadernación.
- Uso de Internet.

FINANCIAMIENTO:

Los ingresos que corresponden a la parte operativa y ejecutiva de la investigación serán financiados por el proponente de recursos propios y familiares, los mismos que suman MIL NOVENTA DOLARES que corresponden a los recursos para la investigación.

Los recursos económicos que se utilizarán para el desarrollo y culminación del presente trabajo investigativo, serán solventados por mi persona, de acuerdo al siguiente detalle:

MATERIALES	COSTOS
Material de Escritorio	70.00
Suministros para el computador	100.00
Bibliografía	250.00
Papel INEN A-4	10.00
Papel periódico	10.00
Digitación	90.00
Levantamiento del texto	30.00
Empastado del informe	30.00
Movilización	100.00
Alimentación	100.00
Aplicación de Instrumentos	50.00
Aranceles Universitarios	100.00
Imprevistos	130.00
TOTAL	1,090.00

Total del presupuesto son: MIL NOVENTA DOLARES. US/A

i. BIBLIOGRAFÍA:

SILVA CAMARGO, Germán. Diccionario Básico de la Educación Física y el Deporte, Tercera Edición, Colombia, 2009

GIMÉNEZ, F.J. (2000). La formación del entrenador de iniciación al voleibol en Andalucía. Seminario de Formación y estudio de casos. Universidad de Huelva.

GIMÉNEZ, F.J.; SÁENZ-LÓPEZ, P. (2000). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al voleibol. Diputación de Huelva.

IBÁÑEZ, S.J. (2000). La enseñanza del voleibol dentro del contexto educativo. Habilidad motriz, nº 15:12-21..

FUENTES ELECTRÓNICAS:

http://destrezasmotorasbasicas.bloggspot.com/2009/01/conceptos.html

http://www.efdeportes.com

http://www.efdeortes.co/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucionfactores-y-desarrollo.htm

http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/1149/1/T-ESPE-024369.pdf

http://www.efdeportes.com/efd41/capacm.htm

ANEXO 2:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Estimado alumno(a) en mi calidad de egresado de la Carrera de Cultura Física , de la Universidad Nacional de Loja me encuentro realizando el trabajo de investigación denominado**: ¨LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACION BÁSICA DEL COLEGIO EMILIANO ABENDAÑO Y MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO LECTIVO 2012-2013 PROPUESTA PRÁCTICA METODOLÓGICA ¨.** Con la finalidad de obtener conocimiento, acerca de la problemática, por lo me permito solicitarle de la manera más comedida, me pueda otorgar la información, con la mayor veracidad posible, la misma que a continuación se encuentra detallada.

INSTRUCIONES:

Señales con una X las respuestas que juzgue pertinente.

Su información tiene el carácter anónimo.

1.- ¿Su profesor de Cultura Física le explica el concepto de capacidad condicional?

SI ( ) No ( )

2.- ¿El profesor de Cultura Física le explica el concepto de capacidad coordinativa?

SI ( ) No ( )

3.- El Voleibol por ser un deporte de conjunto donde requiere una gran habilidad y técnica ha practicado usted los:

- Los fundamentos. SI( ) No ( )
- La técnica. SI( ) No ( )
- El juego. SI( ) No ( )

4.- ¿Conoce usted los gestos técnicos del Voleibol?

- Los desplazamientos SI ( ) No ( )
- La posición básica SI ( ) No ( )
- Recepción SI ( ) No ( )

5.-¿Durante una clase de Cultura Física el profesor trabaja las capacidades condicionales?

- Fuerza SI ( ) No ( )
- Velocidad SI ( ) No ( )
- Resistencia SI ( ) No ( )

6.- ¿Durante una clase de Cultura Física el profesor trabaja las capacidades coordinativas?

- Flexibilidad SI ( ) No ( )
- Coordinación SI ( ) No ( )
- Equilibrio SI ( ) No ( )

7.- ¿Qué capacidad condicional le gustaría desarrollar para mejorar su desempeño físico?

- Velocidad SI ( ) No ( )
- Fuerza SI ( ) No ( )
- Resistencia SI ( ) No ( )

8.- ¿De manera personal dentro las capacidades coordinativas cuál cree usted es la más importante y por ende requiere de mayor trabajo?

- Flexibilidad ( )
- Elasticidad ( )
- Equilibrio ( )
- Orientación ( )
- Coordinación ( )

9.- ¿Qué aspectos del Voleibol le gustaría conocer?

- Historia del voleibol SI ( ) No ( )
- Los movimientos del jugador con balón SI ( ) No ( )
- Los fundamentos técnicos del Voleibol SI ( ) No ( )

10.- ¿Conoce usted los tipos de recepción del balón?

- Recepción baja SI ( ) No ( )
- Recepción alta SI ( ) No ( )

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO 3:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÒN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEST FISICOS

Fecha: …… **Lugar**: …….

Objetivo: valorar el entrenamiento físico y su incidencia en las capacidades condicionales en los alumnos, para determinar resistencia, fuerza, y velocidad en los deportistas.

TEST 1: TEST DE FUERZA - RESISTENCIA

NOMBRE DEL TEST: Flexiones Abdominales

INSTRUCCIONES:

OBJETIVO: Medir la Fuerza Resistencia en los músculos abdominales.
TERRENO: Plano y de piso firme.

MATERIAL NECESARIO:

- Cronómetro
- Pito
- Registro de anotaciones

DESCRIPCIÓN:

Posición inicial: El deportista se coloca tendido en posición decúbito dorsal con apoyo en la espalda y en las plantas de los pies ligeramente separadas, las rodillas flexionadas 90 grados, los brazos entrelazados y pegados al pecho. Un deportista ayudante sujeta los pies y los fija al piso.

Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el deportista evaluado ejecutará el mayor número de abdominales en un tiempo predeterminado.

Finalización: Cuando se cumpla 1 minuto, el evaluador pitará señalando el final de la prueba.

NORMAS DE EJECUCIÓN:

- Al flexionar topar los codos sin separarlos del pecho en las rodillas.
- Al hacer la extensión topar los omóplatos (toda la espalda) en el piso.
- Durante la ejercitación, el ayudante debe sostener únicamente de los pies, sobre el empeine y tobillo y no se debe sujetar de las rodillas o pantorrillas.
- Las rodillas deben mantenerse a 90 grados y las plantas de los pies no deben separarse del piso.
- Los brazos no deben separarse del pecho en la ejecución.
- La ejecución debe ser continua, sin detenerse.

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR:

- Se debe realizar una demostración previa.
- Las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.
- En caso de que el ejecutante se detenga; la prueba se dará por terminada.
- Las flexiones se contabilizarán en voz alta.
- Las repeticiones se deben contar cuando la espalda toca el piso, no lo contrario.
- Cuando se complete 1 minuto de ejecución de la prueba, se debe indicar al evaluado que le restan 15 segundos.

INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA EJECUTANTE:

- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.
- Colocarse en la posición inicial.
- Cuando listos... ¡pitada!
- Faltan 15 segundos.
- Pitada de finalización

VALORACIÓN DE LA PRUEBA: Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 minuto.

VALORACION (RANGO)				
EXELENTE	**MUY BUENA**	**BUENO**	**REGULAR**	**MALO**
Más de 40	40	30	20	Menos de 20

OBSERVACIONES: Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.

TEST 2. DE VELOCIDAD

NOMBRE DEL TEST: 40 m.

40 mts

OBJETIVO: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial.

TERRENO: Plano y de piso firme.

MATERIAL NECESARIO:

- cinta métrica
- 3 Conos para señalización de la distancia
- Cronómetro
- Pito
- Registro de anotación

DESCRIPCIÓN:

Posición inicial: El deportista a ser evaluado se ubica unos a 20 metros de la salida en el cono N. 1 partiendo desde la posición alta (de pie).

Desarrollo: A la señal de listo y la pitada, el deportista inicia el recorrido 60 metros desde el cono N.1 desarrollando la velocidad inicial de los primeros 20 metros hacia el cono N. 2, en éste se coloca un compañero con el brazo levantado, cuando el corredor pasa por delante de él, lo baja y el evaluador pone en marcha su cronómetro hasta que la prueba finalice en el cono N. 3 tratando de completarlo en el menor tiempo posible.

Finalización: Una vez que el deportista evaluado haya atravesado el cono N.3 saldrá del recorrido marcado.

NORMAS DE EJECUCIÓN:

- El recorrido a cumplirse se encuentra marcado.
- Es prohibido utilizar otro recorrido que no sea el establecido.

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR:

- Se debe realizar una demostración previa sobre la forma de realización del test.
- El recorrido debe ser medido con exactitud.
- Los tiempos se tomarán en segundos y centésimas.

INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA EJECUTANTE:

- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicando las causas de eliminación en la prueba.
- Se explica el recorrido y la importancia de que sea cubierto en el menor tiempo posible.
- Colocarse en la posición inicial en la línea de partida.
- Cuando listos...!pitada!

VALORACIÓN DE LA PRUEBA: Se medirá el tiempo en recorrer los 40 metros.

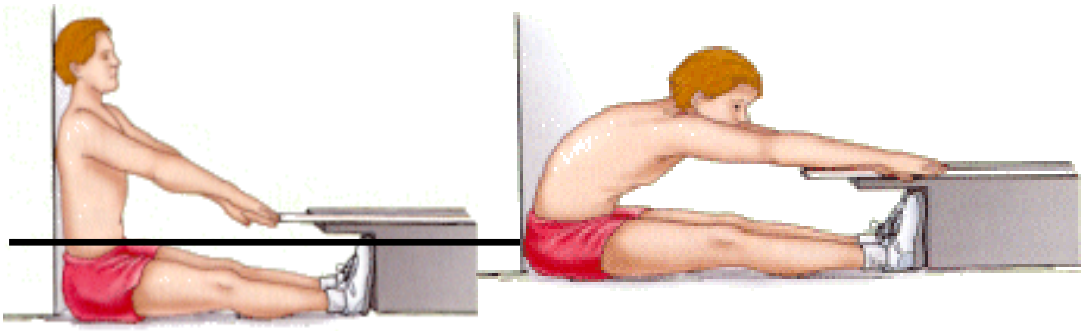
VALORACION (RANGO)				
EXELENTE	**MUY BUENA**	**BUENO**	**REGULAR**	**MALO**
Menos de 5:90”	05,91 a 6,15	6,16” a 6, 25”	6,26” a 6,49”	Más de 6,50”

OBSERVACIONES:

Es importante realizar el calentamiento previo al test

TEST 4. DE FLEXIBILIDAD

NOMBRE DEL TEST: SIT AND REACH



OBJETIVO: Medir la flexibilidad de los alumnos

TERRENO: Plano y de piso firme, sentados contra una pared.

MATERIAL NECESARIO:

- Regla
- Cajón de 30 cms
- Pared
- Lápiz
- Registro de anotación

DESCRIPCIÓN:

Posición inicial: El alumno a ser evaluado se ubica sentado contra una pared

Desarrollo:

Se mide la flexibilidad mediante el Test de “Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al deportista que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él, como se aprecia en la Figura anterior:

Finalización: Una vez que el deportista evaluado haya realizado la flexibilidad total sobre una regla ubicado sobre el cajón termina su valoración.

NORMAS DE EJECUCIÓN:

- La flexibilidad del tronco hacia adelante será total.
- Es prohibido realizar insistencias hacia adelante.

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR:

- Se debe realizar una demostración previa sobre la forma de realización del test.
- La extensión será medida con exactitud.
- La medición será en centímetros.

INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA EJECUTANTE:

- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, para validar su ejecución
- Se explica la forma de extensión del tronco, y la importancia de su mayor extensión.
- Colocarse en la posición inicial sentados contra la pared.
- A una señal establecida realizará la flexión..!pitada!

VALORACIÓN DE LA PRUEBA: Se medirá en cm lo alcanzado por el deportista

VALORACION (RANGO)				
EXELENTE	**MUY BUENA**	**BUENO**	**REGULAR**	**MALO**
Más de 20	De 10,1 a 19,9	De 5,1 a 10,0	De 4,1 a 5,0	- 4

OBSERVACIONES:

Es importante realizar el calentamiento del tronco previo al test

TEST 4. DE COORDINACIÓN:

OBJETIVO: Medir la coordinación de manera simultanea

TERRENO: Plano y de piso firme.

MATERIAL NECESARIO:

- Pelota
- Cuerdas
- Gomas elásticas
- Colchonetas
- Tiza
- Metro
- botellas pequeñas

DESCRIPCIÓN:

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrúpeda, reptar, trepar, etc.)
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Lanzamientos variados: con una mano, con la otra, con las dos, con un pie.

- Golpeos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos.
- Diferentes formas de recepcionar: con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas.
- Tumbados.
- Sentados.
- Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos.
- Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, con piernas y brazos abiertos.
- De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.

Desarrollo:

Lo realmente educativo en estas actividades no es la rapidez ni cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo efectuado. Es mucho más importante el tanteo del alumno/a para resolver el problema que se le propone que los resultados obtenidos en el mismo. El maestro debe ser un gran colaborador del alumno facilitando las condiciones adecuadas para que éste viva sus propias experiencias

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR:

- Se debe realizar una demostración previa sobre la forma de realización del test.
- Calidad de ejecución de los movimientos.

.

VALORACIÓN DE LA PRUEBA: Se medirá la calidad de ejecución del alumno

VALORACION (RANGO)				
EXELENTE	**MUY BUENA**	**BUENO**	**REGULAR**	**MALO**

OBSERVACIONES:

Es importante realizar un calentamiento previo

TEST 4. DE OBSERVACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS:

OBJETIVO: Medir la calidad de los gestos técnicos ejecutados por el alumno.

ASPECTOS A VALORAR	**M**	**R**	**B**	**MB**	**EXC**
Saque					
Adelanta la pierna para sacar					
Sujeta el balón correctamente para sacar					
Golpea el balón correctamente en el saque					
Controla la fuerza del saque y lo coloca en el campo contrario					
Recepción					
Adopta la posición defensiva, piernas flexionadas tronco inclinado					
Se desplaza hacia el balón para recibir					
Flexiona las piernas y extiende los brazos juntos					
Golpea el balón con los antebrazos					
Amortigua el balón y disminuye la fuerza que trae del saque					
Colocación					
Flexiona las piernas para colocarse debajo del balón					
Golpea el balón con las yemas de los dedos					
Da dirección al balón					
Remate					
Verticalidad del salto.					
Lleva los brazos atrás para tomar el impulso					
Coordinación de los brazos en el momento del remate					
Golpe al balón en el punto de máxima elevación					

Caída con dos pies y equilibrada.					

VALORACIÓN DE LA PRUEBA: Se medirá la calidad de ejecución del gesto técnico realizado por el alumno

VALORACIÓN (RANGO)				
EXELENTE	**MUY BUENA**	**BUENO**	**REGULAR**	**MALO**

OBSERVACIONES:

Es importante realizar un calentamiento previo

ANEXO 5. FOTOS DE EVIDENCIA

COLEGIO MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO

FOTOGRAFIA 1
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

FOTOGRAFIA 2
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

LUGAR EN DONDE SE APLICAN LAS PRACTICAS DEL VOLEIBOL

FOTOGRAFIA 3
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

APLICACIÓN DE ENCUESTAS EN ALUMNOS DEL COLEGIO

FOTOGRAFIA 4
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

ALUMNOS DEL COLEGIO MONSEÑOR LEONIDAS PROANO

FOTOGRAFIA 5
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

COLEGIO EMILIANO ABENDAÑO

LUGAR EN DONDE SE APLICAN LAS PRÀCTICAS DEL VOLEIBOL

FOTOGRAFIA 6
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

APLICACIÓN DE ENCUESTAS EN ALUMNOS DEL COLEGIO EMILIANO ABENDAÑO

FOTOGRAFIA 7
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

PRACTICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL

FOTOGRAFIA 8
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

FOTOGRAFIA 9
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

FOTOGRAFIA 10
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

FOTOGRAFIA 11
AUTOR: CLAUDIO GONZALEZ

INDICE

CARATULA……..i

CERTIFICACIÓN……ii

AUTORIA……iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN……iv

DEDICATORIA……v

AGRADECIMIENTO……vi

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN……vii

MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN……viii

ESQUEMA DE TESIS……ix

a. TÍTULO…… -1-

b. RESUMEN…… -2-

c. INTRODUCCIÓN…… - 4 –

d. REVISIÓN DE LITERATURA…… -6-

e. MATERIALES Y MÉTODOS…… - 20

f. RESULTADOS…… - 22

g. DISCUSIÓN…… - 76

h. CONCLUSIONES…… - 83

i. RECOMENDACIONES…… - 84

PROPUESTA METODOLÓGICA…… .-85-

j. BIBLIOGRAFÍA……- 94-

k. ANEXOS……-95-

Índice…… -155-