



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

PREPARACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ECUAVÓLEY EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER NIVEL DE LA “UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI” EN EL AÑO 2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Rayo Bolaños Milton Orlando

DIRECTOR:

MSc. Hugo Pérez Rivadeneira

Ibarra, 2017

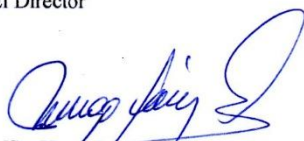
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el tema: **Preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.** Trabajo realizado por el señor: Rayo Bolaños Milton Orlando previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



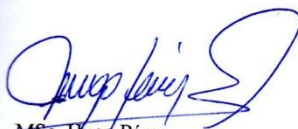
MSc. Hugo Pérez Rivadeneira

CI. 100336843-6

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los Miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **Preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017**, del egresado Rayo Bolaños Milton Orlando, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 23 de Noviembre del 2017



MSc. Hugo Pérez

DIRECTOR



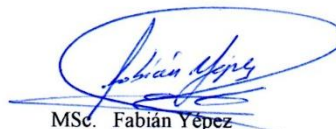
MSc. Vicente Yandún Yalamá

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Zoila Realpe

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Fabián Yépez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Rayo Bolaños Milton Orlando, con cedula de ciudadanía 040079140-6, declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del autor y que se han respetado las diferentes fuentes de información, realizando citas correspondientes.



Sr. Rayo Bolaños Milton Orlando

CI: 040079140-6

RESUMEN

El Trabajo de investigación, proyecta determinar la importancia de la preparación física en la ejecución de los fundamentos técnicos en el ecuavóley, deporte que presenta gran aceptación entre estudiantes y deportistas de la Universidad Politécnica del Carchi. El objetivo general es determinar la relación de la preparación física con los fundamentos técnicos del ecuavóley; específicamente, identificar el conocimiento de los entrenadores sobre las rutinas de la preparación física general y especial, los test físicos acorde a las características de los jugadores. Los fundamentos teóricos son: la preparación física, capacidades físicas, test de condición física, fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, el juego y el reglamento en las tareas de entrenamiento. La investigación es de: campo, de tipo descriptiva, bibliográfica y también propositiva; el diseño es no experimental, los datos se consiguieron en una sola vez. A los entrenadores como sujetos de estudio, se les aplicó una encuesta, que revela un bajo dominio teórico y práctico sobre procesos de preparación física que alinean con la práctica del ecuavoley; existe el desconocimiento de las fases del entrenamiento y de cuáles son los test a aplicar; además, manifiestan la necesidad de adaptar la práctica del ecuavoley y el voleibol internacional. Los deportistas en la valoración de los test, se ubican en regular y bueno tanto en: salto vertical, velocidad 20 metros, recepción de objetos móviles y el "T"40. Se diseña una: "Guía metodológica básica de preparación física orientada al mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los deportistas de primer nivel de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi.

Palabras claves: Preparación física. Fundamentos técnicos. Ecuavóley. Estudiantes.

ABSTRACT

The research project aims to determine the importance of physical preparation in the execution of technical fundamentals in "ecuavoley", which is a type of Ecuadorian variant of volleyball widely accepted among students and athletes at the "Politécnica del Carchi" University. The general objective is to determine the relationship between physical preparation and the technical foundations of ecuavoley; specifically, to measure knowledge of the trainers on routines of general and special physical preparation, and the physical tests according to the characteristics of the game. The theoretical foundations are: physical preparation, physical abilities, physical fitness test, technical bases offensive and defensive in order to fulfill any provided training tasks. It is a mixed-nature research as it fulfils the next parameters such as being field, descriptive, quantitative-qualitative and purposeful; The design is non-experimental, data were obtained in "one go". Coaches as subjects of study were given a survey, which reveals a low theoretical and practical mastery over processes of physical preparation that have to be aligned with the practice of ecuavoley; There is a lack of knowledge of the training phases and of what are the tests that should be applied. The athletes in the test according to their skills are placed in regular and good both regarding: vertical jump, speed 20 meters, reception of moving objects and the "T" 40. For this was designed: A "Basic methodological guide of physical preparation oriented to the improvement of the technical bases of the ecuavoley in the first level athletes "Politécnica del Carchi" University.

Keywords: Physical training. Technical fundamentals. Ecuavoley. Regulation, Routines.



RWR RODRIGUEZ
1715496129
Victor Rodriguez

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación, está dedicado con amor y cariño a mi distinguida esposa, a mis queridos hijos, a mis padres y familiares por el apoyo brindado durante esta etapa de mi vida, gracias por el respaldo y aliento en los momentos más difíciles, esto me permitió culminar un período más de mi vida personal y profesional.

Dedicar también a todas las personas que de una u otra manera con su sabiduría me motivaron en la elaboración y culminación del presente trabajo de grado.

Rayo Bolaños Milton Orlando

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte, a las autoridades de la Facultad FECYT, por haberme abierto las puertas para formarme académicamente y contribuir como profesional del deporte.

Expreso mi agradecimiento a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, a su directivo, a los docentes y personal administrativo, por la ayuda prestada en el proceso de formación. Gracias al MSc. Hugo Pérez por su acertada dirección en el trabajo de investigación.

Expreso mi agradecimiento a la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi”, por haber permitido colaborar y también aportar con un estudio investigativo que servirá a los profesores y estudiantes de dicha institución.

Rayo Bolaños Milton Orlando

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
Contextualización del problema.....	1
Justificación.....	4
Objetivos.....	6
Preguntas de investigación.....	7
CAPÍTULO I.....	8
1. MARCO TEÓRICO.....	8
1.1 La preparación física.....	8
1.2 Preparación física general.....	10
1.3 Preparación física especial.....	11

1.4	Cualidades físicas.....	12
1.5	Velocidad concepto.....	13
1.6	Fuerza.....	14
1.7	Clases de fuerza.....	15
1.8	Flexibilidad.....	15
1.9	Clases de flexibilidad.....	18
1.10	Test para evaluar la flexibilidad.....	18
1.11	Fundamentos técnicos del ecuavoley.....	21
1.12	Fundamentos ofensivos.....	22
1.13	Saque.....	22
1.14	Tipos de saques.....	23
1.15	Gancho.....	25
1.16	Colocada.....	26
1.17	Pase.....	26
1.18	Fundamentos defensivos.....	26
1.19	Aplicación del juego al entrenamiento.....	27
1.20	El colocador.....	28
1.21	El servidor.....	28
1.22	El volador.....	29
1.23	Normas y reglas.....	29
	CAPÍTULO II.....	33

2.	MARCO METODOLÓGICO.....	33
2.1	Tipo de investigación.....	33
2.2	Métodos.....	34
2.3	Técnicas e instrumentos.....	35
2.4	Matriz de relación.....	36
2.5	Población.....	37
2.6	Muestra.....	37
	CAPÍTULO III.....	38
3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	38
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	38
3.2	Resultado de los test aplicados a los estudiantes.....	50
3.3	Resultados de la ficha de observación a los deportistas.....	55
	CAPÍTULO IV.....	73
4	PROPUESTA.....	73
4.1	Título de la propuesta.....	73
4.2	Justificación.....	73
4.3	Fundamentación.....	74
4.4	Objetivos.....	80
4.4.1	Objetivo general.....	80
4.4.2	Objetivos específicos.....	80
4.5	Ubicación sectorial y física.....	81

4.6	Desarrollo de la propuesta.....	82
4.7	Impacto.....	114
4.8	Difusión.....	115
4.9	Conclusiones.....	115
4.10	Recomendaciones.....	116
4.11	Contestación a las preguntas de investigación.....	117
	Glosario de términos.....	119
	Referencias bibliográficas.....	122
	Anexos.....	125
	Árbol de problemas.....	126
	Matriz coherencia.....	127
	Matriz de categorial.....	128
	Matriz de relación.....	130
	Encuesta a docentes.....	131
	Ficha de observación.....	135
	Test.....	136
	Resultados test deportistas.....	138
	Certificado de aplicación de las encuestas.....	140
	Fotografías.....	142

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Nivel de importancia de la preparación física de los estudiante.....	38
Tabla N° 2	Nivel de conocimiento de los tipos de la preparación física.....	39
Tabla N° 3	Frecuencia de aplicación de test sobre capacidades físicas.....	40
Tabla N° 4	Test sobre capacidades físicas que se aplican en el ecuavóley.....	41
Tabla N° 5	Influencia de preparación física dominio fundamentos.....	42
Tabla N° 6	Importancia rutinas y fases del desarrollo habilidades deportivas...	43
Tabla N° 7	Aspectos que deben relacionar en el juego, el entrenador.....	44
Tabla N° 8	Conocimientos y adaptaciones del reglamento.....	45
Tabla N° 9	Causas que dificulten la práctica de ecuavoley.....	46
Tabla N°10	Adaptación de los fundamentos técnicos del ecuavóley.....	47
Tabla N° 11	Propuesta innovadora para orientar la práctica del ecuavóley.....	48
Tabla N° 12	Aplicación de la propuesta preparación física en la ecuavóley.....	49
Tabla N° 13	“T” 40 (Agilidad).....	50
Tabla N° 14	Test de flexibilidad.....	51
Tabla N° 15	Test de salto vertical	52
Tabla N° 16	Test de flexión y extensión de brazos.....	53
Tabla N° 17	Test de abdominales en un minuto.....	54
Tabla N° 18	Saque bajo.....	55
Tabla N° 19	Saque de tenis.....	56
Tabla N° 20	Saque flotante.....	57

Tabla N° 21	Desplazamientos pasos laterales.....	58
Tabla N° 22	Desplazamientos pasos cruzados.....	59
Tabla N° 23	Desplazamientos pasos añadidos.....	60
Tabla N° 24	Técnica de carrera.....	61
Tabla N° 25	Gancho.....	62
Tabla N° 26	Colocada.....	63
Tabla N° 27	Pase adelante.....	64
Tabla N° 28	Pase atrás.....	65
Tabla N° 29	Pase lateral.....	66
Tabla N° 30	Recepción alta.....	67
Tabla N° 31	Recepción media.....	68
Tabla N° 32	Recepción baja.....	69
Tabla N° 33	Colocador.....	70
Tabla N° 34	Volador.....	71
Tabla N° 35	Servidor.....	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Nivel de importancia de la preparación física de los estudiante...	38
Gráfico N° 2	Nivel de conocimiento de los tipos de la preparación física.....	39
Gráfico N° 3	Frecuencia de aplicación de test sobre capacidades físicas.....	40
Gráfico N° 4	Test sobre capacidades físicas que se aplican en el ecuavóley.....	41
Gráfico N° 5	Influencia de preparación física dominio fundamentos.....	42
Gráfico N° 6	Importancia rutinas y fases del desarrollo habilidades deportivas..	43
Gráfico N° 7	Aspectos que deben relacionar en el juego, el entrenador.....	44
Gráfico N° 8	Conocimientos y adaptaciones del reglamento.....	45
Gráfico N° 9	Causas que dificulten la práctica de ecuavoley.....	46
Gráfico N° 10	Adaptación de los fundamentos técnicos del ecuavóley.....	47
Gráfico N° 11	Propuesta innovadora para orientar la práctica del ecuavóley.....	48
Gráfico N° 12	Aplicación de la propuesta preparación física en la ecuavóley....	49
Gráfico N° 13	“T” 40 (Agilidad).....	50
Gráfico N° 14	Test de flexibilidad.....	51
Gráfico N° 15	Test de salto vertical	52
Gráfico N° 16	Test de flexión y extensión de brazos.....	53
Gráfico N° 17	Test de abdominales en un minuto.....	54
Gráfico N° 18	Saque bajo.....	55
Gráfico N° 19	Saque de tenis.....	56
Gráfico N° 20	Saque flotante.....	57

Gráfico N° 21	Desplazamientos pasos laterales.....	58
Gráfico N° 22	Desplazamientos pasos cruzados.....	59
Gráfico N° 23	Desplazamientos pasos añadidos.....	60
Gráfico N° 24	Técnica de carrera.....	61
Gráfico N° 25	Gancho.....	62
Gráfico N° 26	Colocada.....	63
Gráfico N° 27	Pase adelante.....	64
Gráfico N° 28	Pase atrás.....	65
Gráfico N°29	Pase lateral.....	66
Gráfico N° 30	Recepción alta.....	67
Gráfico N° 31	Recepción media.....	68
Gráfico N° 32	Recepción baja.....	69
Gráfico N° 33	Colocador.....	70
Gráfico N° 34	Volador.....	71
Gráfico N° 35	Servidor.....	72

Introducción

Tema:

“Preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017”

Contextualización del problema

El problema del perfeccionamiento físico del ser humano, cuya parte central corresponde a las cualidades físicas o motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación) es uno de los problemas más acuciantes y vitales de toda existencia. Ello es totalmente natural porque el aspecto externo del ser humano, su estado interno, sus posibilidades físicas y su interés por la vida en general dependen del grado considerable del nivel de desarrollo de sus posibilidades de sus cualidades motoras.

Es indispensable hacer hincapié en que, en el sistema de la preparación de los deportistas la preparación física es el área más estudiada y mejor elaborada y que ocupa un lugar central muy justificadamente. Este lugar se debe también a que los distintos aspectos del estado de preparación de los deportistas (técnica, táctica, psíquica, etc.), se realizan al fin y al cabo demostrando otras cualidades motoras (fuerza, rapidez, coordinación, flexibilidad, resistencia). De acuerdo con el proceso de desarrollo de las cualidades físicas, se perfeccionan a la vez la técnica y la táctica de los deportistas, sus capacidades volitivas, así como las capacidades físicas, que logran los mejores resultados si hace una preparación física adecuada, para mejorar su nivel técnico, táctico del ecuavoley.

A nivel nacional

En relación con el problema es importante considerar que la práctica del ecuavóley en el país, se ha desarrollado parcialmente, en primer lugar, porque no es reconocido como un deporte de práctica masiva a pesar de ser reconocido como “popular”, no es un deporte federado; aún más, no tiene un reconocimiento internacional y peor aún olímpico. La práctica y preparación del ecuavóley como una adaptación del voleibol internacional, ha sido netamente empírica. Debe existir un reconocimiento a la práctica especializada para adaptar la preparación física y adecuar los fundamentos técnicos del ecuavóley.

Existen pocos organismos reguladores y promotores de la práctica del ecuavóley a nivel internacional, nacional y local, además se observa poco fomento de la competencia deportiva institucionalizada o federativa de este deporte ecuatoriano. Todos los problemas que se reflejan a nivel nacional se reflejan estos problemas a nivel local, provincial de la disciplina motivo de investigación.

A nivel zonal

Actualmente, el escaso conocimiento por parte de entrenadores de la provincia del Carchi en lo que respecta a la preparación física y su relación con los fundamentos del ecuavóley, hacen que esta disciplina deportiva no alcance una aceptación adecuada en los procesos para el entrenamiento deportivo y peor aún llegar a niveles óptimos de rendimiento. Es obligación de los profesionales de la actividad física y el deporte de la Zona 1 en el país intentar mecanismos para ir involucrando a los jóvenes y en la práctica del ecuavóley, puesto que presenta muchas alternativas educativas, recreativas y por qué no competitivas.

Los procesos de entrenamiento y la preparación física general y especial de los deportistas y alumnos que practican este deporte, deben servir de base para la correcto dominio y ejecución de los fundamentos técnicos tanto ofensivos y defensivos del ecuavóley.

A nivel local

Es importante destacar la aceptación que el ecuavóley tiene en ciertos sectores de la sociedad educativa y en las universidades, por lo que hay que seguir insistiendo en la práctica motivadora con los fundamentos de la pedagógica y conocimiento científico en la Universidad Estatal Politécnica del Carchi (UPEC). Se debe generar la masificación y promoción deportiva del ecuavóley, con los organismos rectores del deporte provincial, esto con la finalidad de procurar la búsqueda de talentos, que sirvan de base para la conformación de equipos que representen a la institución en eventos deportivos.

El Ecuavóley en la Zona 1 del país actualmente es conocido como el deporte que más atrae aficionados a las canchas, razón por lo cual se hace necesario que tanto autoridades nacionales, regionales y locales como todos los que gustan de este deporte promuevan políticas que vayan en beneficio del mismo.

Es necesario destacar que, entre las causas de la problemática, es la poca promoción de la práctica del ecuavóley como deporte alternativo y la falta de criterios para unificar los reglamentos y normas de juego, además del poco interés por parte de las instituciones deportivas en la capacitación de los instructores de ecuavóley. Además, de la deficiente preparación físico-técnica del ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la UPEC.

Los efectos que se observan, es que los alumnos-deportistas se someten a una práctica poco especializada. No se socializa el reglamento de juego y se presenta una limitada participación en eventos deportivos. Existe poco apoyo a la práctica formativa y deportiva. Escasa masificación en las universidades. Se observa una limitada condición física y técnica en el ecuavóley y por lo mismo una deficiente ejecución de la técnica deportiva en el juego y la competencia.

Justificación

La originalidad y particularidad del presente trabajo de investigación, se cumple en la medida de que el tema de la preparación física y la influencia en la práctica del ecuavóley, no ha sido tratado o abordado de forma profesional, no se ha dado cobertura de forma amplia y al mismo tiempo de forma particular como un problema científico, la práctica de este deporte en las instituciones de Educación Superior. El tratamiento del ecuavóley, a través de la información científica, que ha sido adaptada del voleibol internacional, consideramos que contribuye al tratamiento profesional y pedagógico, que permitirá fortalecer el desarrollo del deporte ecuatoriano.

La investigación proporciona por escrito una información novedosa, actual y de vital importancia en la práctica recreativa, formativa y de entrenamiento del deporte, esto nos permite buscar y reconocer áreas del conocimiento relacionados con la preparación física general y especial del alumno que practica ecuavóley; además, de plantear una posible propuesta de solución para los entrenadores que dirigen la práctica del ecuavóley en las instituciones educativas.

Resulta claro el interés algunas de las tareas anteriormente mencionadas, el trabajo investigativo resultante será sumamente original, porque permite reflexionar y

poner en convencimiento que la práctica del ecuavóley en la zona norte del país, debe ser tratada de forma profesional y científica por los entrenadores. Esto, le dará sentido a su trabajo, y para ello es muy importante tener en cuenta las características específicas del área de la preparación física y técnica del ecuavóley que se propone desarrollar en entrenador.

Claramente podemos decir que los beneficiarios directos son los alumnos y deportistas del primer nivel de la Universidad Politécnica del Carchi, y los profesionales de la Educación física que dan clases en esta institución. Los beneficiarios indirectos son la misma institución, además de los diferentes organismos y entes que promueven la práctica del ecuavóley en las diferentes instituciones educativas, barriales y parroquiales.

También es importante destacar que es un documento público producto de una investigación con un enfoque alternativo, que permite realizar una síntesis que no se ha llevado a cabo anteriormente, permite aclarar de manera novedosa los contenidos de la preparación física, temas relacionados con la tareas, test y rutinas para mejorar e influir en la técnica del ecuavóley. Se considera que será una fuente de consulta oportuna y permanente.

Es muy conocido que la práctica del ecuavóley en la provincia del Carchi es favorablemente aceptable. Creemos que el documento y la propuesta alternativa, plantea aspectos metodológicos interesantes que se puede ensayar no sólo en nuestro país, sino también en la práctica del ecuavóley a nivel de las ciudades de otros países que presentan migrantes ecuatorianos, como es en España, entre otras ciudades y países europeos.

La investigación es factible, porque los profesionales y docentes de la UTN que orientan la investigación presentan una excelente formación académica sobre los problemas del deporte, esto es parte de la apertura de nuestra universidad.

Se ha tomado en cuenta la bibliografía física y virtual. La institución en donde se cumplió el estudio, brindó todas las facilidades. Los recursos económicos para el cumplimiento de la presente investigación lo solventan el autor. Esta investigación es de gran interés, que se lleve a cabo, debido a que obtendrá un diagnóstico, para luego de ello formular una propuesta, que coadyuve a la formación del futuro deportista, en sus áreas física, técnica y desarrollo de cualidades con sus respectivos medios didácticos, con el objetivo de que los estudiantes de la Universidad Estatal del Carchi.

Objetivos

Objetivo general

- Establecer la relación de la preparación física con el dominio de los fundamentos técnicos del ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017

Objetivos específicos

- Identificar cómo influye la preparación física general en los fundamentos técnicos del ecuavóley de los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.
- Evaluar el nivel de la condición física a los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.
- Evaluar el nivel los fundamentos técnicos del ecuavoley a los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.

- Elaborar una propuesta alternativa metodológica básica de ejercicios físicos orientados al mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavóley de los deportistas de la UPEC.

Interrogantes de investigación

- ¿Cómo influye la preparación física general en los fundamentos técnicos del ecuavóley de los estudiantes de Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel de la condición física de los estudiantes de Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel de dominio de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?
- ¿Cómo lograr la aplicación de una propuesta alternativa metodológica básica de ejercicios físicos orientados al mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavóley en los deportistas de la UPEC?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 La preparación física

En el entrenamiento deportivo, se estima que la preparación física del deportista debe estar al servicio de la técnica y en la aplicación de los fundamentos en el juego o las competencias. A menudo, las exigencias y el empirismo en el ecuavoley limitan su desarrollo y promoción social como disciplina deportiva. Por lo tanto, es necesario ir a lo esencial: el trabajo en calidad en relación a la preparación física del deportista, en una actividad que todavía está en proceso de reconocimiento en nuestro país.

Al respecto (Issurin, 2013) propone que:

Consideremos las partes esenciales de la preparación deportiva. La preparación física es su elemento más extenso y comprensivo. Consta de ejercicios físicos y pretende aumentar las capacidades físicas motrices: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y agilidad. Estas capacidades motrices se basan en ciertos prerequisites fisiológicos que también están sujetos a mejora. En conceptos generales, este tipo de preparación está dedicado a mejorar la condición física de los deportistas, por lo que a veces se denomina entrenamiento del acondicionamiento. (pág. 6)

Es importante señalar que el concepto de entrenamiento integral y sistémico planteados hoy en el mundo científico del deporte, acoge en la parte inicial los

conceptos de preparación física general y especial y la evaluación como herramientas metodológicas, donde la participación de un equipo interdisciplinar es fundamental para conseguir los objetivos propuestos, entendiendo la resolución de los problemas físicos y técnicos de cada uno de los deportistas desde lo real y compacto.

El proceso de entrenamiento está en permanente revisión, la búsqueda de los factores que determinan el rendimiento deportivo y la optimización de los mismos son objetivos presentes en el intento de elevar las prestaciones del deportista con el máximo nivel de eficacia. Son tantas las variables que hay que controlar en el deporte, que la toma de decisiones sobre qué, cuándo, cómo y para qué entrenar, tiene su más alto nivel de expresión. De ahí, que conocer los indicadores o puntos clave de rendimiento de una modalidad deportiva y disponer de las herramientas necesarias para dar la mejor respuesta en cada momento, hace que la planificación y estructuración del entrenamiento sea un proceso dinámico, complejo y, a su vez, difícil de dominar. (Montilla, 2014, págs. 179-180)

La propia experiencia en el entrenamiento y práctica deportiva, permite ir respetando al máximo la esencia de cada disciplina o los objetivos planteados para cada deportista, siendo tres las variables esenciales de esta ecuación: el deportista, la disciplina deportiva y el contexto de aplicación; esto permite la mayor eficacia posible del trabajo realizado en la preparación del deportista practicante del ecuavóley.

La preparación física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica. Mientras más sólida sea la

base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continua, lo que dará sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores. (Parris, 2009, pág. 3)

De acuerdo con lo que plantea el autor, se debe considerar a este aspecto de la preparación física, como un elemento base en la práctica y entrenamiento de los juegos de equipo y con balón, la preparación física es aquella que permitirá permanecer o lograr la estabilidad o mantenimiento de los niveles deportivos logrados alcanzados al inicio de un periodo; además, en la relación y punto de vista de la preparación física general y especial, en el marco de la formación pre deportiva y deportiva, es decir en las etapas cercanas a la competencia y dentro de la misma competencia.

1.2 Preparación física general

Se debe entender desde la metodología del entrenamiento, que este tipo de preparación surge por la necesidad de entrenar físicamente a los deportistas involucrados en la práctica deportiva y recreativa del ecuavóley, y con la finalidad de alcanzar niveles de desarrollo y adaptación hacia el rendimiento para lograr más fuerza, elasticidad y resistencia; alargar los músculos, incrementar la explosividad y soportar el acondicionamiento físico.

La especialista argentina (Parris, 2009) en su artículo científico plantea que:

La preparación física general, está destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por el desarrollo de las capacidades de fuerza, velocidad de reacción, rapidez, capacidad de estiramiento, elasticidad, flexibilidad y una gran dosis de la capacidad coordinativa compleja como es la

agilidad (pág. 5).

En concordancia con la autora, se debe incluir una buena capacidad de trabajo multifacético y múltiple en los deportistas de formación en el ecuavoley, puesto que este trabajo borda a todos los diferentes sistemas, órganos, aparatos del cuerpo humano y la armonía de su funcionamiento con los movimientos deportivos especializados de la disciplina.

Es importante señalar que, en la preparación de los deportistas, es importancia las experiencias y dominio de ciertos elementos de la preparación; pero sobremanera, hay que recordar que los juegos, chequeos técnicos y eventos deportivos competitivos, se constituyen en elementos o son parte de la preparación física general, obviamente deberán ser respetados los niveles de exigencia y los valores de la carga de entrenamiento aplicado a cada uno de los jugadores del trío deportivo.

1.3 Preparación física especial

Como complemento a lo anteriormente señalado, es importante destacar que este tipo de orientación física especial, está dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, que permitan elevar las posibilidades funcionales y el desarrollo de las cualidades motoras especializadas y competitivas en relación con las exigencias del deporte que se practica.

(Montilla, 2014), considera que el entrenamiento y práctica especializada de una disciplina deportiva, es de mucha exigencia: “De ahí que aspectos tan importantes como el control de las cargas de entrenamiento, basado en datos sobre la intensidad, el volumen o la densidad, se traten e interpreten con gran rigor y mimo, ajustándose a cada demanda de entrenamiento”. (pág. 180)

Se acoge el criterio del autor, en consideración de la importancia que como factor tiene la preparación física especial en la práctica de cualquier deporte, y particularmente, en las adaptaciones agudas y crónicas que se cumplan en el tiempo con los deportistas de la UPEC, en el proceso de preparación deportiva en la disciplina del ecuavóley. Es importante entonces señalar algunos aspectos pedagógicos que favorecen la práctica de un juego popular en nuestro país.

El proceso de enseñanza en la Educación física y el entrenamiento deportivo requiere de la aplicación consecuente de los principios didácticos ya que estos establecen el conjunto de normas que dirigen dichos procesos, conociendo sus características y la interrelación que existen entre ellos, es decir, que actúan en forma de sistema, por lo que el no cumplimiento de algunos de los mismos conspira contra la calidad de la clase y por ende también contra el proceso de asimilación de los contenidos, por consiguiente la aplicación de los principios están apoyadas sobre bases de vías y muchas formas que hagan asequible los contenidos, es decir, posibilitan la interrelación del trabajo entre el pedagogo y el educando. (Gonzalez, Perez, & Diez, 2004, pág. 207)

En la preparación del deportista de ecuavóley, es de suma importancia establecer los métodos, medios, ejercicios y tareas de la sesión, como elementos pedagógicos y didácticos de los llamados principios del entrenamiento. Los elementos de preparación y pre competencias y competencias formales se constituyen como preparación especial del deportista.

1.4 Cualidades físicas

Las cualidades físicas pretenden consolidar y perfeccionar las capacidades de coordinación y equilibrio, así como habilidades complejas realizando actividades de

agilidad. El propósito de estas adquisiciones es, según la anterior disposición, consolidar los hábitos estables por la práctica del ejercicio físico y la mejora cualitativa del movimiento. Por tanto, la clasificación con la que se ha decidido trabajar es la siguiente.

A partir del trabajo de estas cualidades, el currículo de Educación Física propone un criterio de evaluación relacionado con el desarrollo de las capacidades físicas. Deberá valorarse el nivel de desarrollo logrado en las competencias físicas básicas, considerando en qué medida han evolucionado las más elementales, no tanto desde un punto de vista cualitativo, incremento de la fuerza, de velocidad, como desde el punto de vista cualitativo: precisión, flexibilidad, adecuación al objetivo. (Martínez E. , 2002, pág. 82)

La apreciación del desarrollo logrado no debe hacerse teniendo como referencia los valores más normales en su grupo de edad sino el nivel de partida de cada alumno y alumna en las distintas competencias. Se tendrá cuidado de que la valoración no resulte discriminatoria en razón de factores como el sexo o determinadas características físicas o psíquicas que puedan condicionar el ejercicio.

1.5 Velocidad concepto

La velocidad es una cualidad importantísima en el mundo del deporte, si bien es cierto que tiene más trascendentales en los deportes que en otros. En el ámbito de la salud no tiene esa importancia, sin embargo, en la vida cotidiana hay un buen número de acciones que van a requerir de esta cualidad, correr para evitar perder el autobús, coger a tiempo un vaso que va a caer repentinamente al suelo. (Rueda A. , 2001, pág. 220)

Como vemos la velocidad se puede manifestar de maneras muy diferentes, volviendo al mundo del deporte, observamos como necesitan tanto un corredor de 100

metros lisos, como un portero de balonmano o un lanzador de martillo, por poner sólo algunos ejemplos.

1.5.1 Clases de velocidad

De lo expuesto en el apartado anterior podemos ya intuir que hay dos clases de velocidad fundamentalmente:

1.5.2 Velocidad de desplazamiento

La velocidad de desplazamiento se la define como la capacidad que nos permite recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible. La velocidad de desplazamiento depende de dos factores: amplitud y frecuencia (de zancada, de brazada, de pedalada, etc.)

1.5.3 Velocidad de reacción o ejecución

En ambas velocidades va a ser determinantes el Sistema Nervioso, pues él es quien ordena y regula los movimientos de los músculos. Las personas que tengan un sistema nervioso “más rápido” serán veloces. La velocidad de reacción es la acción motriz, que reacciona ante un estímulo, táctil, sonoro, el deportista tiene que reaccionar lo más rápido posible para ganar al otro deportista o a coger un balón producto de una jugada.

1.6 Fuerza

Para algunos autores la fuerza es la cualidad física más importante desde el punto de vista del rendimiento deportivo. Sin entrar a valorar esta consideración sí podemos afirmar que la fuerza es una cualidad física fundamental, pues cualquier movimiento que realicemos (mover, empujar o levantar objetos, desplazar nuestro cuerpo en el espacio, etc.) va exigir la participación de la fuerza. “Igualmente el simple

mantenimiento de nuestra postura corporal requiere la acción de un buen número de músculos, pues de lo contrario no podríamos vencer la fuerza de la gravedad y caeríamos al suelo”. (Rueda A. , 2001, pág. 256)

Hay muchas definiciones de fuerza según diferentes autores. Desde nuestro punto de vista, existen muchas definiciones que tienen el mismo objetivo. La fuerza es la tensión que puede desarrollar un musculo contra una resistencia.

1.7 Clases de fuerza

1.7.1 Fuerza estática: aquella en la que ejercemos tensión contra una resistencia sin que exista desplazamiento.

1.7.2 Fuerza dinámica: aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia el musculo sufre desplazamiento.

1.7.3 Fuerza máxima: La capacidad de movilizar una carga máxima, sin tener en cuenta el tiempo empleado en ello (Halterofilia, levantamiento de piedras)

1.7.4 Fuerza resistencia: La capacidad de aplicar una fuerza no máxima durante un espacio de tiempo prolongado (Remo, escalada)

1.7.5 Fuerza explosiva: Denominada también fuerza velocidad o potencia, es la capacidad de movilizar una carga no máxima en el menor tiempo posible. (Lanzamientos, saltos, sprints)

1.8 Flexibilidad

La flexibilidad es la cualidad física básica que tiene menor relación con las demás (resistencia, fuerza y velocidad), pero no por ello es menos importante. Aunque, no hace mucho tiempo he estado un tanto olvidada, hoy en día no se concibe ningún plan de acondicionamiento físico prescindida de ella.

Podemos definir la flexibilidad como “La capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo el. El grado de flexibilidad que posee una persona depende de los componentes que son: La elasticidad muscular, que es la capacidad que tiene el musculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original. (Rueda A. , 2001, pág. 231)

La movilidad articular, que es el grado de movimiento que tiene cada articulación, ya que varía en cada articulación y en cada persona. El desarrollo de esta cualidad física es fundamental tanto para mantener unas condiciones de vida saludables como para la práctica deportiva.

El no entrenar debidamente la flexibilidad puede acarrear diversos problemas. Deformaciones posturales producidas por el acortamiento de determinados grupos musculares. Aumento de lesiones deportivas. No efectuar la técnica deportiva correcta en los movimientos por falta de recorrido articular.

1.9 Clases de flexibilidad

1.9.1 Flexibilidad estática o pasiva: refiriéndose a la habilidad para moverse a través de la amplitud de movimiento sin poner énfasis en la velocidad de ejecución, recibiendo ayuda externa (gravedad, compañero, máquina, otro segmento corporal)

1.9.2 Flexibilidad dinámica o activa: refiriéndose al auto capacidad para moverse a través de la amplitud de movimientos a una velocidad normal o rápida. Propia de la mayoría de gesto formas deportivas.

1.10 Test para evaluar las cualidades físicas

Test de velocidad

1.10.1 *¿Cómo medir la agilidad? T 40.*

Esta es una de las preguntas más importante que se debe considerar para la

preparación de un deportista de ecuavóley. Este test presenta, en el deportista una gran inquietud, curiosidad y exigencia en la ejecución misma. Por las características del test, la idea es de orientarlo y adaptarlo a la práctica del ecuavóley. El entrenador deportivo debe establecer los siguientes pasos:

Para iniciar el test, se debe ubicar los conos de tal manera que queden en forma de T, e iniciarás el test en el cono A y deberás correr rápidamente hasta el cono B y tocarlo con tu mano derecha. Luego deberás dirigirte al cono C, corriendo de costado, y tocarlo con la mano izquierda. Luego dirígete al cono D (corriendo de costado) para tocarlo con tu mano derecha, y vuelve al cono B para tocarlo con tu mano izquierda y vuelve corriendo de espaldas al cono A. (López & Martínez, 2013, pág. 259) (Anexo test)

Se considera que, este test permitirá establecer la condición física del deportista practicante de ecuavóley y la relación objetiva con la capacidad de moverse en distintas direcciones y formas de desplazamiento, tal como se practica y juega el ecuavoley en nuestro medio.

1.10.2 Test de fuerza piernas (Salto vertical)

Es importante señalar que, en la práctica de evaluación a los deportistas, el test del salto vertical con los pies juntos, es una prueba física o test que pretende determinar la fuerza explosiva de los miembros inferiores del deportista evaluado. La fuerza explosiva se muestra como una expresión dinámica y activa de la fuerza, es decir por realizar en movimiento y solicitando un ciclo simple de trabajo muscular (acortamiento o contracción).

El test de salto vertical según (Tejero, 2017) señala el siguiente procedimiento para la ejecución:

Consiste en realizar un salto vertical con pies juntos y piernas extendidas, partiendo estas últimas desde una posición de 90° respecto al suelo, con los pies ligeramente separados. Las manos colocadas en la cintura y sin contra movimiento. Se toma en consideración la diferencia entre la señal estática y la después de realizar señal con a mano. Esa es la altura o diferencia a considerar. (pág. 68) (**Anexo test**)

Las directrices o protocolos señalados por el autor para la aplicación de este test a los deportistas que practican ecuavóley, permite al entrenador contar o aumentar otra experiencia relacionada con fuerza explosiva. Considerando además que el test es de salto, cualidad que es muy importante en el juego y la competencia del ecuavoley.

1.10.3 Test de fuerza de brazos

Se denomina flexiones en el suelo, cuyo objetivo fundamental es la resistencia muscular de los brazos, dentro de los materiales se debe considerar los siguientes materiales cronómetro, cuerdas y soportes, superficie plana.

Los deportistas se colocan en la posición tendida prona, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. “Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta la nuca toque a cuerda. Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante un minuto”. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 215)

1.10.4 Test de abdominales

Tiene como objetivo medir la fuerza resistencia de los músculos lumbo abdominales, el estudiante se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los

hombros. “Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm de los glúteos evitando que se despeguen del mismo”. (Castaño J. , 2005, pág. 258)

A la señal de “listos ya”, el estudiante se sienta y toca con sus codos los muslos, inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el evaluador le diga alto, justamente un minuto después de que se haya iniciado el test. Se permite descansar entre repeticiones, pero el objeto es realizar la mayor cantidad posible en un minuto.

1.10.5 Test flexibilidad

La capacidad a valorar en este estudio corresponde a la flexibilidad, que muchos autores la consideran una capacidad coordinativa muy importante y valiosa en todo proceso deportivo. Su desarrollo y mantenimiento, debe ser abordada todos los días y en cada una de las sesiones de entrenamiento y en acompañamiento a los procesos de recuperación del deportista.

El test de flexión anterior del tronco, tiene como objetivo medir el grado de flexibilidad del cuerpo localizado entre el tronco y las piernas. Se establece como protocolo: las piernas no se flexionarán, el desplazamiento de las manos será constante y simultáneo, la prueba se realiza sin calzado. Se puede utilizar el lateral de un banco sueco o un nivel de grada. (Castaño J. , 2005, pág. 258)

(Anexo test)

Es importante que en la práctica del ecuavoley, se tenga conocimiento del grado o nivel de flexibilidad que poseen los deportistas, especialmente porque se debe considerar que esta capacidad debe ser desarrollada todo el tiempo tanto en

preparación general, y en la preparación física específica y en el entrenamiento especializado del ecuavoley y en la propia competencia.

1.10.6 Prueba de recepción objetos móviles

Como parte del proceso investigativo, se adoptó la aplicación de este tipo de test de condición física, porque en primer lugar se adapta a las necesidades de la práctica del ecuavoley y porque su principal objetivo es medir la coordinación óculo-manual del alumno mediante habilidades para recepción de objetos móviles, en este caso se consideró el balón de fútbol número cinco.

La organización de la prueba consiste en que sobre una pista lisa y plana se colocan dos líneas paralelas. El alumno se colocará detrás de la línea de salida en posición de salida alta. Sobre la otra línea (línea de recepción), existirá un aro suspendido sobre un poste de 2,40m del suelo, y una zona rectangular de recepción de 2 x 1,5m, cuyo lado más cercano al aro se encuentra en 2m de distancia, existiendo 2,5m entre la línea de salida y el primer largo del rectángulo. Hacia al otro lado, abra otra línea a 2m, del poste lugar donde se colocará el examinador. (López & Martínez, 2013, pág. 258)

Es importantes señalar que el ejecutante se colocara detrás de la línea que se encuentra situada a 2,5m de la zona de recepción, del examinador de su posición, lanzara atreves del aro un balón a la zona de recepción, en este momento, el examinador a de correr hacia la zona de recepción para intentar coger el balón antes de que golpee el suelo. (**Anexo test**)

Como señala el autor, se realizarán 5 intentos, anotándose todos aquellos que se realicen correctamente. Para la realización de esta prueba se precisa un cuadro de 56cm,

de diámetro, cinta adhesiva, poste de 2,40m y tiza. (p.272).

1.11 Fundamentos técnicos del ecuavoley

En el Ecuador la práctica del ecuavóley como deporte con balón, se establece como una actividad físico deportivo que es jugado por dos equipos rivales en un área o cancha de juego (tierra, cemento, polvo de ladrillo, entre otros), separada por una red, el balón debe superar siempre esta red, para alcanzar puntos positivos. Como una adaptación del voleibol internacional, en el ecuavóley existen diferentes versiones o adaptaciones disponibles según los casos específicos para ofrecer una variabilidad de juego tanto para los jugadores ecuatorianos o extranjeros que están interesados con la práctica recreativa, competitiva, del ecuavóley en todo el mundo.

En el ecuavoley, como punto de partida el balón se pone en juego con un saque desde el fondo de la cancha, este golpe del sacador debe ser realizado por encima de la red hacia el campo contrario. La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va "fuera" o un equipo no logra enviarlo de regreso correctamente. El equipo que gana una jugada anota un punto solamente si disponía del saque. Cuando el equipo que recibe gana una jugada, obtiene el derecho al saque. (FCVB, 2012, pág. 1)

Se puede observar que la parte interesante y de gran movimiento en el marco de un partido, consiste estrictamente en un intercambio o voleo del balón en juego con diversos niveles de habilidad y fuerza. El objetivo es colocarla en el campo contrario o por lo menos obligar a fallar al rival. Lógicamente, el rival tiene la misma intención de que ocurre lo contrario y espera que el equipo contrario falle.

El lector encontrará estrategias para ser aplicadas en el entreno de las diferentes

facetas técnico-tácticas que configuran lo que debe ser el entrenamiento de un equipo de voleibol haciendo especial hincapié en la fase saque-punto (cuando nuestro equipo inicia el juego), en la fase recepción-punto (cuando es el contrario el que inicia el juego) y en las formas de entreno a partir de los datos del scouting (seguimiento de equipos contrarios). (Alcaraz, 2013, pág. 1)

El propósito fundamental de este juego, es enviar el balón por encima de la red al suelo del equipo contrario e impedir esta misma acción por parte del contrario. En estas acciones de intercambio, cualquiera de los dos tiene la posibilidad de realizar hasta tres golpes para devolver el balón a la cancha del lado contrario.

1.12 Fundamentos ofensivos

Es importante señalar que se hará una adaptación a los criterios de la técnica de recepción en el voleibol, que pretende orientar a la práctica del ecuavóley. No hay ímpetu en ello, sólo un impulso que intenta ganar la condición técnica al adversario.

“El juego ofensivo empieza, desde la recepción, continua con el pase y el ataque, Además, señala que la recepción se constituye en el pase de antebrazos que sirve para recepcionar la pelota sobre los antebrazos” (Lucas, 2003). Esta combinación pelota - antebrazo es una técnica única en el deporte. El pase de antebrazos sirve, ante todo, para recibir el saque contrario: en efecto es la primera ofensiva.

Durante el partido, los jugadores tienen que utilizar estas técnicas motoras y habilidades para completar sus movimientos con la pelota y obtener puntos a favor.

1.13 Saque

El saque es un fundamento técnico táctico que mayor evolución ha tenido en el ecuavoley, tanto desde el punto de la fuerza y dirección a infringirle al balón, como de

su objetivo. En sus inicios tenía el objetivo central de poner el balón en juego, sin embargo al convertirse en arma de ataque contrario. El repertorio es amplio si incluimos los saques más elementales y sencillos, sin embargo, por su aplicación denotan ser un número más reducido, a veces por deficiencias metodológicas o por exigencias competitivas.

1.14 Tipos de saques

1.14.1 El saque bajo

El saque es ideal para los principiantes, dado que es fácil de aprender y se puede efectuar con poca fuerza y con exactitud. El saque es, al mismo tiempo, fácil, previsible para el equipo receptor. “La pelota lleva muy poca velocidad (al contrario que el saque de tenis) y tiene una trayectoria alta y curva”. (Hessing, 2003, pág. 32)

Con el saque bajo no se podrán obtener puntos ni efectividad cuando se trata de un contrario fuerte. Solamente es una manera de introducir la pelota en el juego y posibilitar una continuación de jugada. Según como, este se utiliza para aprender algunas jugadas especiales o lo emplean los jugadores mejores cuando juegan con jugadores de un nivel inferior.

1.14.2 El saque de tenis

El saque de tenis posibilita efectuar saques duros y precisos, especialmente cuando se golpea la pelota oblicua y rasa por encima de la red, esta causara gran efecto sobre el contrario. En los equipos de un nivel más bajo, en los equipos juveniles y cada vez más también en el ecuavoley amateur, esta es la modalidad más usada. (Hessing, 2003, pág. 33)

Dado que el saque de tenis es una buena preparación para el saque de este salto, todos los jugadores de ecuavoley tendrían que aprender los movimientos exactos del

mismo. Para estabilizar la pelota esta debe describir un movimiento de rotación sobre su propio eje, el llamado efecto. Esto se consigue inclinando la mano fuertemente después del golpe. Además sirve para la pelota salga fuera por encima de la línea de fondo.

1.14.2 El saque flotante

El saque flotante es el más efectivo y el más usado por los equipos de elite. Se puede golpear sin muchos riesgos raso y exacto. En el saque flotante es importante que se dé a la pelota sin efecto. El aire hace de obstáculo de la pelota que no da vueltas y se forman remolinos. Esto es la inestabilidad a la trayectoria. (Hessing, 2003, pág. 35)

La pelota empieza a flotar y se hace imprevisible para el contrincante. Con la velocidad inicial muy alta, es posible que la pelota también interrumpa su trayectoria antes de lo previsto y entonces el jugador de recepción no puede jugar el balón. Para poder llegar a esto, hay que tocar la pelota exactamente en medio y con un golpe corto y seco. Ya se tira la pelota al aire, de hecho, solamente se eleva ligeramente, esta no debe rodar.

1.14.3 Desplazamientos

En el ecuavoley los desplazamientos son muy variados, su uso depende fundamentalmente del espacio a recorrer, de la velocidad en la que deba ser realizado dicho desplazamiento, de la dirección (adelante, atrás, lateral) y del elemento técnico a ejecutar posteriormente, Los más utilizados son.

1.14.4 Pasos laterales: Son utilizados para realizar desplazamientos cortos. Su uso permite la conservación de la orientación hacia el objetivo. Consiste en desplazar primeramente la pierna correspondiente al sentido de desplazamiento. (Tico J. , 2005, pág. 385)385

1.14.5 Pasos cruzados: útiles para distancias medias (4-5). A pesar de perder la orientación, tienen ventaja la mayor rapidez del jugador con su uso. Consisten en desplazar primeramente la pierna más alejada al sentido del desplazamiento.

1.14.6 Pasos añadidos: aptos para acciones de defensa y recepción. Trayectorias de corta y media distancia hacia adelante y hacia atrás, con los que el jugador no pierde la orientación. Consisten en desplazarse sin que, en ningún caso, una pierna supere a la otra.

1.14.7 Carrera: utilizada en aquellos casos en los que los jugadores deben realizar grandes desplazamientos para conseguir entrar en contacto con el balón en una situación equilibrada; así pues el jugador debe encadenar las siguientes acciones, posición baja, desplazamientos, detección, posición básica, elemento técnico principal.

1.15 Gancho

Es uno de los momentos más dinámicos y emocionales en todo deporte. La extrema belleza y la calidad atlética de un remate bien ejecutado pueden dejar sin aliento a una persona. Ese momento culminante es el home run en el beisbol, el touchdown en el fútbol americano el chut a la puerta en fútbol y el golpe contundente de un remate en voleibol.

Muchos olvidan que el voleibol se inventó originalmente para ser una alternativa menos agotadora, al deporte del baloncesto. La idea fue volear la pelota hacia atrás y hacia adelante por encima de una red alta. Sin embargo, un día ese tipo de juego cambio para siempre cuando un deportista extremadamente agresivo saltó por encima de la red y pego el balón con toda su fuerza. (Wise, 2003, pág. 61)

El remate es el punto culminante de todo partido de voleibol. Los equipos se esfuerzan por recibir el balón con precisión al colocador, de modo que este pueda enviarla también con precisión al rematador.

1.16 Colocada: Es la acción que hace un deportista cuando va atacar al otro equipo, es el fundamento más interesante. Los remates corren por todas las partes golpeando aquí por allá.

1.17 Pase

El pase es un fundamento técnico que desde el punto de vista de su estructura no ha variado sustancialmente en su evolución. En el orden táctico en ocasiones, los pasadores sitúan los brazos en relación con el balón, algo más elevado por encima de la cabeza o al lado de ella, de acuerdo con el objetivo táctico, descubriendo lo menos posible sus intenciones tácticas (dirección del pase) anticipadamente. Se nota una flexión menos profunda de las piernas al ejecutar algunos tipos de pase, esto se evidencia en pasadores de alto nivel técnico, táctico. En este mismo sentido se observa que los buenos pasadores de alto nivel técnico adelantan la pierna (derecha o izquierda) simultáneamente al contacto con el balón, según el objetivo de acción.

1.18 Fundamentos defensivos

Uno de los fundamentos que mayor variación ha tendido en su técnica. Cuando se consulta bibliografía del voleibol se observa que la defensa se realizaba de las manos articulando con la parte superior de las manos, articulando las muñecas, de forma lateral con una mano, con planchas o con voleo con caída de todas las variantes.

En cuanto al desarrollo futuro de este fundamento técnico no parece indicar que se introducían variantes técnicas al respecto aunque sí en el orden táctico desde el

punto de vista colectivo.

Técnica de la defensa del campo. Posición básica de defensa. Fase de movimiento antes del contacto del balón, pies aproximadamente paralelos separados lo más ancho de hombros, flexión profunda de las piernas. El peso del cuerpo reposa sobre el borde interno y la punta de los pies, sin levantar los talones del piso, tronco inclinado al frente, brazos semiflexionados al frente y por fuera de las rodillas, vista al frente, fase del movimiento en el momento del contacto con el balón. Brazos extendidos al frente con las manos entrelazadas, contacto de la parte más alta.

1.19 Aplicación del juego al entrenamiento.

Los especialistas consideran que existen dos fases para el proceso de la preparación técnica y táctica del jugador de voleibol. Por motivos de investigación se adaptarán como fundamentos teóricos y técnicos para la práctica del ecuavoley los siguientes aspectos:

- **Fase recepción-punto.**
 - La fase recepción-punto
 - El líbero.
 - Ejercicios de fase recepción-punto.
- **Fase saque-punto.**
 - La fase saque-punto.
 - Ejercicios de fase saque-punto. (Alcaraz, 2013, pág. 2)

Por lo general en la práctica deportiva y en el juego orientado al deporte del ecuavoley, el volador recibe-recepta el saque, y pasa el balón al servidor para que éste la levante hacia la red con altura adecuada, de manera que el colocador pueda, con un toque fuerte o suave, situar el balón en el campo del adversario. Cuando el colocador

pasa el balón con predominio de la técnica, se conoce como «coloque fino». Cuando lo hace con predominio de la fuerza y en sentido vertical, se conoce como «gancho».

La práctica deportiva y competitiva determina que cada equipo de ecuavoley en cancha está formado por tres jugadores que son: el colocador, el volador (jugador zaguero) y servidor. Este juego se vuelve interesante, cuando se enfrentan dos jugadores con ciertas características particulares desde lo físico y lo técnico: un ganchador contra un colocador fino, también conocido como «ponedor», el espectáculo es excepcional porque escenifica la lucha entre la fuerza y la técnica. (Deporte-Ecuador, 2011, págs. 1-2)

Por lo expuesto, y por la experiencia del investigador, en la modalidad deportiva que es motivo de estudio, se pretende establecer el perfil físico y técnico de los integrantes de un trío típico de ecuavoley, así:

1.20 El colocador: Se convierte en el jugador clave en la ofensiva, puesto que tiene la responsabilidad de superar la red que divide el campo de juego y ubicar el balón en la cancha contraria, se le denomina «ganchador» o «ponedor». Según su capacidad física (fuerte y explosivo), contextura (alto y delgado) y dominio del balón en defensa y ataque, por lo que se le considera el líder del equipo, y establece la estrategia de consenso con sus colegas jugadores

1.21 El servidor: Es el jugador más seguro del equipo, puesto que es el responsable desde cualquier lugar de la cancha de alzar el balón de forma adecuada y altura, para que el colocador pueda desde una buena posición ejecutar de forma ágil y agresiva su mejor toque de balón desde el piso o en suspensión. (Deporte-Ecuador, 2011, pág. 23).

En cierto momento es vital su oportunismo, le permitirá ejercer la función de

pasador y a los jugadores contrarios. Se observa de forma recurrente que el servidor es de mediana estatura, pero de gran picardía en la parte física y mental.

1.22 El volador: Se constituye en el elemento de la defensa en el juego, puesto que es el responsable casi exclusivo de recibir el saque del jugador contrario y elevar el balón con gran dominio al compañero servidor. Además, en el campo de juego debe garantizar la seguridad desde el primer momento de toque-recepción del balón, esto hace que el colocador tenga la posibilidad de desplazarse con libertad por el resto del campo, sabiendo que las otras áreas están cubiertas por sus compañeros. (Deporte-Ecuador, 2011, pág. 23).

El documento en referencia y la práctica vivencial en los diferentes escenarios nos señala que, según la circunstancia del juego, el volador, debe ocupar el puesto del colocador cuando éste no ha podido quedar en buena posición. El volador por lo que se ha observado, es un jugador de estatura mediana, fuerte y de gran agilidad a la vez.

1.23 Normas y reglas

Las reglas o normas más comunes que orientan la práctica deportiva y competitiva al ecuavoley en el medio, se las detalla a continuación:

Cada equipo está formado por tres jugadores: colocador, volador (jugador zaguero) y servidor. - La red, se coloca a una altura de 2,85 m y tiene un ancho de unos 60 cm. - El campo de juego, mantiene las mismas dimensiones de 9 m de largo por 9 m de ancho. Se juega con un balón de fútbol N°5. - Se juegan los partidos a dos sets de 15 puntos y opción de un tercero de desempate, siempre que éste confirmado por ambos equipos en el reglamento. (FCVB, 2012, págs. 3-4)

Hay que señalar que, en el ecuavóley, siempre que va a iniciar un partido, este se inicia con un saque o batida de un jugador desde una esquina y desde atrás de la línea final de la cancha del equipo que haya ganado el sorteo previo. Este saque de balón, debe ser realizado con una sola mano y enviarla al campo rival, sin topar la red con la oportunidad inicial de ganar el primer punto a favor.

Es importante que se ajuste el reglamento en todos los lugares del mundo, para que sean acogidos los siguientes criterios relacionados sobre el desarrollo del juego, tal como plantea la Federación Ecuatoriana de Ecuavóley y Federación Catalana de Voleibol. (FCVB, 2012) , así, por ejemplo:

Un punto a favor se obtiene cuando: a) el contrincante no logra parar el saque; b) cuando no logra retornar la pelota por sobre la red; c) cuando la envía fuera de la cancha; d) cuando realiza una jugada no permitida por el reglamento, como hacer más de tres toques, pisar la línea divisoria que divide al campo por la mitad, entre otras. En cualquier caso, para anotar un punto el equipo tiene que estar en posesión del saque. De lo contrario, sólo obtiene un cambio el equipo contrario.

(pag.13)

Es necesario destacar que, en nuestro país, una problemática que pasa en la práctica y en los diferentes torneos y competencias deportivas, es la falta de criterios para unificar los reglamentos y normas de juego. Por lo tanto, se debe considerar que debe existir un reconocimiento a la práctica especializada de otros deportes con mucha afinidad como es el voleibol internacional, para adaptar en primer lugar varios fundamentos técnicos y adecuarlos a los del ecuavóley.

(Rodríguez, 2007) Señala un modelo teórico que permita: Conocer las exigencias del voleibol moderno que imponen características a atletas de nivel internacional como influyen estas en las características de los futuros

practicantes, conduce a un estudio de la literatura especializada donde se puede encontrar referencia sobre las características de los voleibolistas, consultar a especialistas de prestigio y además hacer un análisis estructural – sistemático de la actividad competitiva de este deporte en el nivel escolar lo cual se debe considerar al elaborar este modelo teórico donde confluyen en un sistema los criterios antropométrico, motor y psicosocial. (pág. 5)

En relación con esta autora, se considera que la práctica del ecuavoley en el país, en la región norte, en las universidades, en instituciones educativas de todos los niveles, no se ha desarrollado adecuadamente. En primer lugar, porque no es reconocido como un deporte federado y de práctica masiva a pesar de ser reconocido como “popular” y practicado en muchos lugares y rincones de nuestro país. Lamentablemente esta problemática se acentúa, porque esta disciplina con raíces ecuatorianas, no tiene un reconocimiento internacional y peor aún olímpico.

Se deberían establecer procesos de masificación, desarrollo y promoción deportiva y competitiva en los espacios educativos, comunitarios, particularmente en los organismos barriales responsables de las actividades recreativas y lúdicas, además de involucrar directamente a los organismos rectores del deporte provincial, para que sean puestos en los torneos y competencias escolares. Esto con la finalidad de procurar la búsqueda de talentos, que sirvan de base para posteriores eventos deportivos y de competencia.

(Tigselema, 2014) , en su trabajo de tesis en la UTA, señala que:La poca dedicación de los entrenadores por enseñar a sus estudiantes sobre la correcta aplicación de los fundamentos del ecuavoley debido a que no están capacitados académicamente o tal vez no han actualizado sus conocimientos, crea en los estudiantes aprendizajes poco productivo en el desarrollo motriz; en sus planes

de clase se debería incorporar a más de un entrenamiento, actividades que motiven a los estudiantes a desarrollar a plenitud esta disciplina. (pág. 21)

Es obligación de los profesionales de la actividad física y los entrenadores deportivos, procurar mecanismos para tratar de involucrar a jóvenes y adultos en la práctica de un deporte que presenta alternativas formativas, educativas, recreativas y competitivas. Es importante destacar la aceptación que el ecuavóley tiene en ciertos sectores de la sociedad, por lo que hay que seguir insistiendo su práctica en las instituciones de Educación Superior.

(Castaño J. , 2012), plantea una propuesta educativa, que se debe considerar para la promoción del ecuavoley es porque:

Este modelo de selección sobre los fundamentos técnicos ha sido concebido sobre la base de un enfoque sistémico, considerando que el talento deportivo es un sistema bio-psico-social, donde cada uno de los criterios guardan una estrecha interrelación, cuyos nexos son factores condicionantes del rendimiento deportivo para el voleibol, cualidad que permite establecer la diferencia entre un sujeto y otro. Con el objetivo de detectar los jóvenes que posean potencialidades para iniciar la práctica del voleibol. (pág.126)

Varios son los conceptos que se manejan en nuestro medio sobre el juego del ecuavóley, sin embargo, hay que considerar lo necesario que el experto español plantea como son estos dos aspectos básicos que se pueden adaptar a la realidad del juego en la modalidad ecuatoriana.

La práctica del ecuavóley debe ser orientada de forma profesional y con un toque académico y científico, aún más si se está realizando una práctica deportiva en una institución de Educación Superior como lo es la Universidad Politécnica Estatal del Carchi.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación sirvió de trascendental importancia porque, ayudo en el proceso de consulta, elaboración y construcción de marco teórico acerca de las dos variables preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017, para lo cual se utilizó fuentes primarias y secundarias como libros, revistas, textos, artículos científicos e internet.

2.1.2 Investigación campo

Este tipo de investigación fue de gran importancia porque se utilizó en el lugar de los hechos es decir en la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi”, para recabar asuntos relacionados con la Preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la en el año 2017, los informantes fueron los entrenadores y los estudiantes de la institución en mención.

2.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación ayudo mucho en el proceso de investigación científica pues se indago acerca de aspectos relacionados con la Preparación física, cualidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos de Ecuavóley, tanto ofensivos, como defensivos, en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.

2.1.4 Investigación propositiva

Esta investigación fue de trascendental importancia, ya una vez detectado los problemas de la Preparación física y los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi”, se propone una propuesta alternativa, con el propósito fundamental de ayudar a los estudiantes a mejorar su parte física y técnica.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Este tipo de método de investigación, sirvió para ir construyendo el marco teórico paso a paso acerca de la Preparación física y los fundamentos técnicos de Ecuavóley, pues para ello se siguió con la metodología, de ir de lo particular a lo general, es decir es construyendo desde los indicadores, dimensiones hasta llegar a desarrollar cada una de las variables que configuran esta problemática detectada.

2.2.2 Método deductivo

Este método de investigación es de trascendental importancia pues el contrario al anterior método, se parte de hechos generales para luego llegar a hechos particulares acerca de la preparación física y los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi, es decir se utilizó para la selección del tema en mención.

2.2.3 Método analítico

Este método de investigación es muy importante utilizarle en este proceso de indagación por cuanto se realizará un análisis minucioso acerca de los resultados de la Preparación física y los fundamentos técnicos de Ecuavóley, esta información se recabó y analizó, luego de aplicar la encuesta y la ficha de observación a los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi”

2.2.4 Método sintético

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda para redactar las conclusiones y recomendaciones luego de obtener esta información acerca de la Preparación física y los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi”, para ello se siguió los procedimientos que persigue cada método de investigación.

2.2.5 Método estadístico

Este método de investigación se utilizó con el objetivo de representar la información, es decir resultados, relacionados con el problema de investigación, en porcentajes, cuadros estadísticos, gráficos con respecto a la Preparación física los fundamentos técnicos de Ecuavóley en los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.

2.3 Las técnicas e instrumentos

Las técnicas de investigación que se utilizaron, fueron la encuesta, los test físicos y una ficha de observación con el objetivo de orientar la preparación del ecuavóley.

2.4 Instrumentos.

El diseño de un cuestionario de doce preguntas con varias alternativas dirigidas a los entrenadores, la aplicación de los test físicos y la ficha de observación sirvieron para recabar la información relacionada con el problema de investigación.

2.4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Identificar	Preparación física	Preparación física general	Encuesta	Entrenadores
		Preparación física especial		
Velocidad, concepto, clases		Test Físicos		
Fuerza, concepto, clases				
Resistencia, concepto, clases				
Flexibilidad, concepto, clases				
Test de velocidad				
Test salto vertical				
Test de Fuerza brazos				
Test abdominales				
Test Flexibilidad				
Evaluar	Fundamentos técnicos del ecuavoley	Saque	Ficha de Observación	Estudiantes
		Tipos de saques		
		Desplazamientos		
		Gancho		
		Colocada		
		Pase		
		Recepción punto		
		El libero		
		El saque punto		
		Colocador		
		Servidor		
		Volador		

Fuente: Estudiantes de primer nivel de la Universidad Politécnica del Carchi 2017

2.5 La población y universo utilizados

Institución	Estudiantes	Entrenadores
Estudiantes Primer Nivel de la UPEC	40	10
TOTAL	50	

Fuente: Estudiantes de Primer nivel de la Universidad Politécnica del Carchi 2017

2.6 La muestra

Para el cálculo de la muestra no existe ninguna receta estadística, porque es una población inferior a 200, y se trabajó con la total de los alumnos investigados.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuesta aplicada a los entrenadores de ecuavóley

Pregunta N° 1 ¿En la práctica deportiva y recreativa del ecuavóley, considera usted que es importante la preparación física de los estudiantes?

Tabla 1

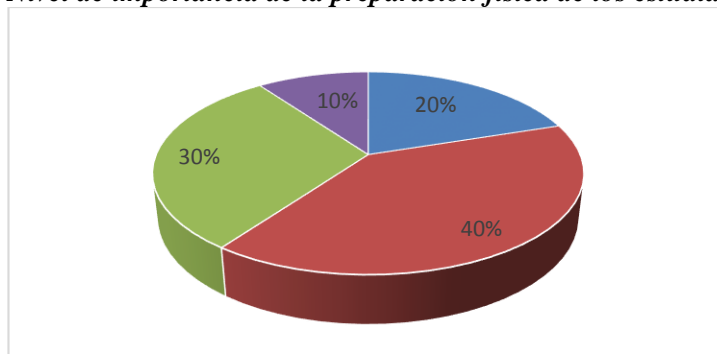
Nivel de importancia de la preparación física de los estudiantes

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	20%
Casi siempre	4	40%
Rara vez	3	30%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 1

Nivel de importancia de la preparación física de los estudiantes



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Menos de la mitad de los entrenadores de ecuavóley consideran que es importante la preparación física de los estudiantes. Más de la mitad de los entrenadores se encuentran en las alternativas de poco importante, nada importante y muy importante.

Pregunta N° 2

¿Considera usted, que el conocimiento sobre los tipos de la preparación física que se aplica en la práctica deportiva del ecuavóley, es?

Tabla 2

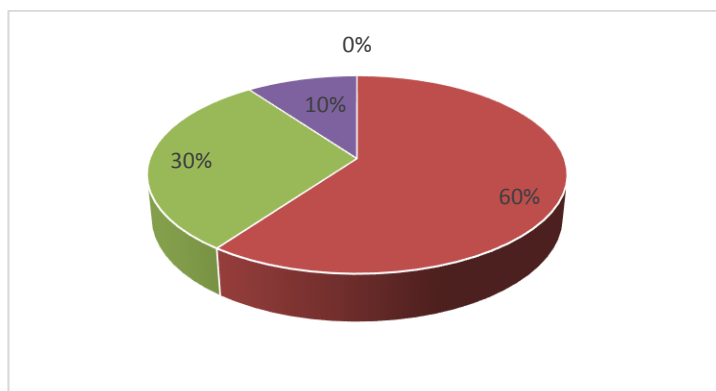
Nivel de conocimiento de los tipos de la preparación física del ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	6	60%
Bueno	3	30%
Regular	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 2

Nivel de conocimiento de los tipos de la preparación física del ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y monitores consideran que es muy bueno el conocimiento sobre los tipos de la preparación física que se aplica en la práctica deportiva del ecuavóley. Menos de la mitad dicen que es bueno y regular, lo que implicaría que estos procesos metodológicos estarían dirigidos y desarrollados inadecuadamente por los entrenadores restantes.

Pregunta N° 3

¿Según usted, se aplica test relacionados con las capacidades físicas a desarrollar en la práctica del ecuavóley?

Tabla 3

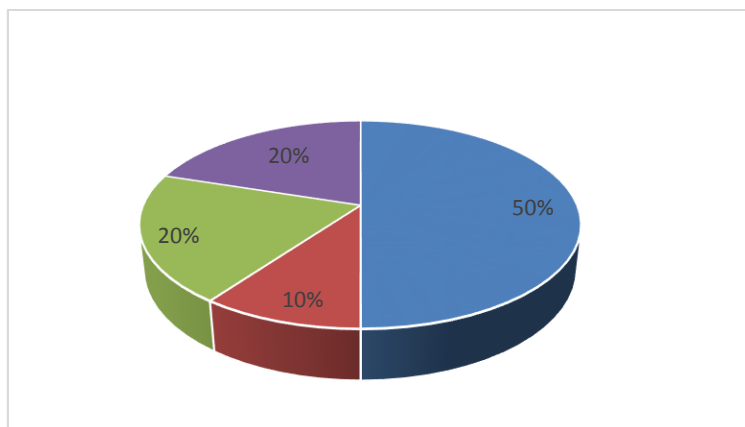
Frecuencia de aplicación de test sobre capacidades físicas del ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy frecuente	5	50%
Frecuente	1	10%
Poco frecuente	2	20%
Nada frecuente	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 3

Frecuencia de aplicación de test sobre capacidades físicas del ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

La mitad de los entrenadores de ecuavóley consideran que frecuentemente aplican test relacionados con las capacidades físicas a desarrollar. Más de la mitad, se hallan en las alternativas de poco frecuente, nada frecuente y muy frecuentemente. Lo que preocupa por la importancia que tiene la aplicación de los test en la preparación de los deportistas

Pregunta N° 4

¿En la preparación física general del ecuavoley, señale los test que con mayor frecuencia usted aplica?

Tabla 4

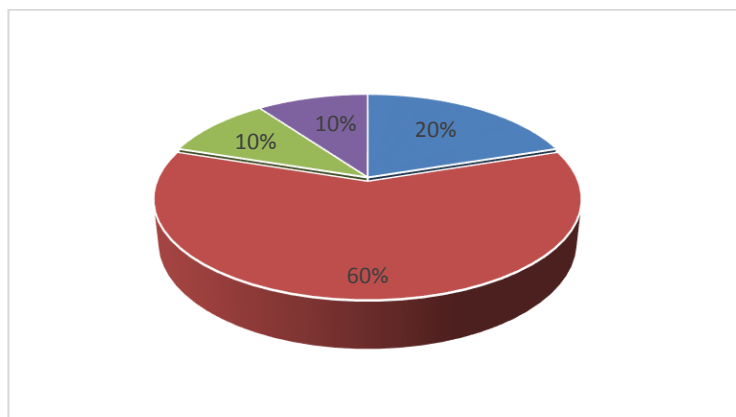
Test sobre capacidades físicas que se aplican en el ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
P. R. móviles	2	20%
F. abdominal	6	60%
Coordinación	1	10%
T40	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 4

Test sobre capacidades físicas que se aplican en el ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se concluye que la mitad de los entrenadores encuestados indican que utilizan el test de fuerza abdominal, en menor porcentaje están las pruebas de recepción de móviles, coordinación y test de agilidad T40. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben aplicar tests físicos, como pruebas de observación de los fundamentos técnicos individuales.

Pregunta N° 5

¿Usted considera que, los procesos de preparación general y especial influyen en el dominio de los fundamentos del ecuavóley, y con qué frecuencia?

Tabla 5

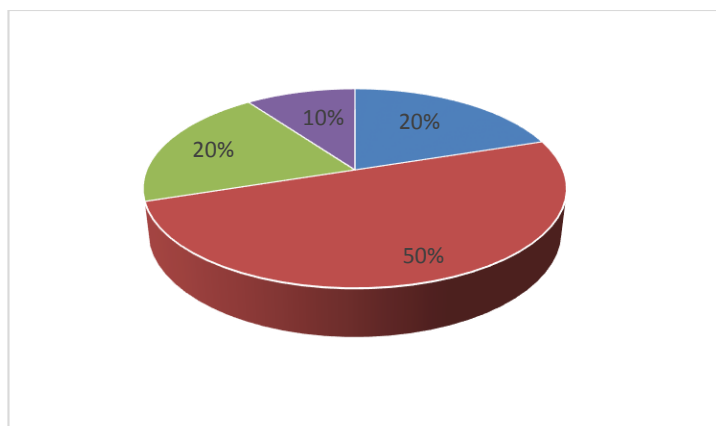
Influencia de preparación física en dominio de fundamentos del ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy frecuente	2	20%
Frecuente	5	50%
Poco frecuente	2	20%
Nada frecuente	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 5

Influencia de preparación física en dominio de fundamentos del ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que frecuentemente los procesos de preparación general y especial influyen en el dominio de los fundamentos del ecuavóley. Más de la mitad se encuentran en las alternativas de poco frecuente, nada frecuente y muy frecuente.

Pregunta N° 6

¿En la preparación física de los deportistas de ecuavóley, según usted, cuál es la importancia de conocer las rutinas y fases del desarrollo de las habilidades deportivas?

Tabla 6

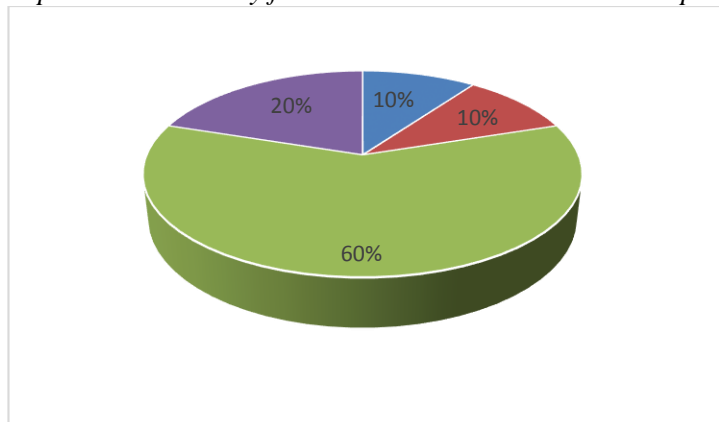
Importancia rutinas y fases del desarrollo habilidades deportivas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	1	10%
Importante	1	10%
Poco importancia	6	60%
No sabe	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 6

Importancia rutinas y fases del desarrollo habilidades deportivas



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores le dan poca importancia conocer las rutinas y fases del desarrollo de las habilidades deportivas que se cumple en la preparación del deportista de ecuavóley. Pocos reconocen la importancia de las rutinas y fases, dos entrenadores no saben de qué se trata. Estos resultados no garantizan una buena preparación de los deportistas.

Pregunta N° 7

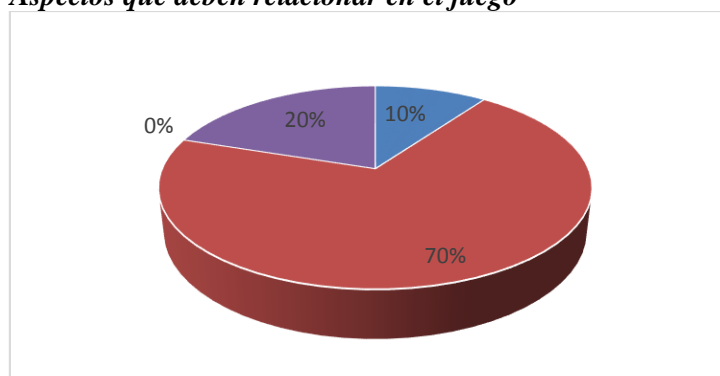
¿En el juego, el entrenador y jugadores de ecuavóley deben relacionar los siguientes aspectos. Señale los que usted considere importantes?

Tabla 7
Aspectos que deben relacionar en el juego

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
N. fuerza velo.	1	10%
Estab emocional	7	70%
Características Jugadores	0	0%
Dominio Fundamentos	2	20%
Técnicos		
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 7
Aspectos que deben relacionar en el juego



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores, considera que en el juego del ecuavoley, es importante relacionar la parte económica y estabilidad emocional. Menos de la mitad de entrenadores considera la dinámica del partido y niveles de fuerza y velocidad, y dominio de los fundamentos técnicos ofensivos defensivos. Ninguno de ellos considera las características de los jugadores.

Pregunta N° 8

¿De acuerdo a su opinión, los conocimientos y adaptaciones del reglamento, sirve de base para que se promocióne el ecuavóley en la institución?

Tabla 8

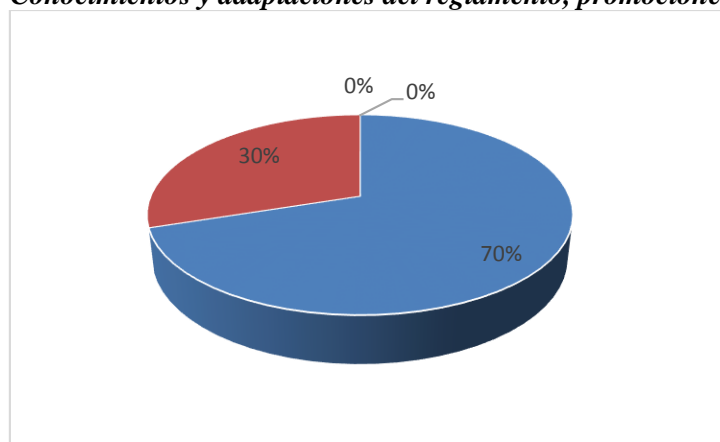
Conocimientos y adaptaciones del reglamento, promocióne el ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy de acuerdo	7	70%
De acuerdo	3	30%
En desacuerdo	0	0%
Desconoce	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 8

Conocimientos y adaptaciones del reglamento, promocióne el ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores están totalmente de acuerdo de que los conocimientos y adaptaciones del reglamento, sirve de base para que se promocióne el ecuavóley en la institución. Menos de la mitad de los entrenadores están de acuerdo.

Nadie está en desacuerdo.

Pregunta N° 9

¿Según su criterio, ¿cuáles serían las causas que dificulten la práctica del ecuavóley?

Tabla 9

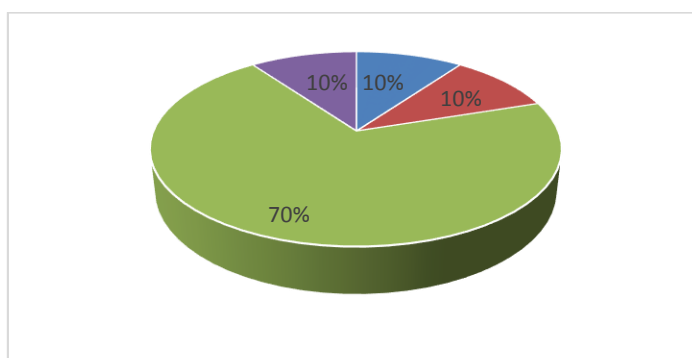
Causas que dificulten la práctica de ecuavoley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Escaso Conocimiento	1	10%
Tiempo limitado	1	10%
Poco interés	7	70%
Riesgo lesiones	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 9

Causas que dificulten la práctica de ecuavoley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores, consideran que existe poco interés de los deportistas por la práctica del ecuavóley. Menos de la mitad de los entrenadores consideran que el tiempo limitado, riesgo de lesiones y escaso conocimiento, es lo que dificulta la práctica del ecuavoley

Pregunta N° 10

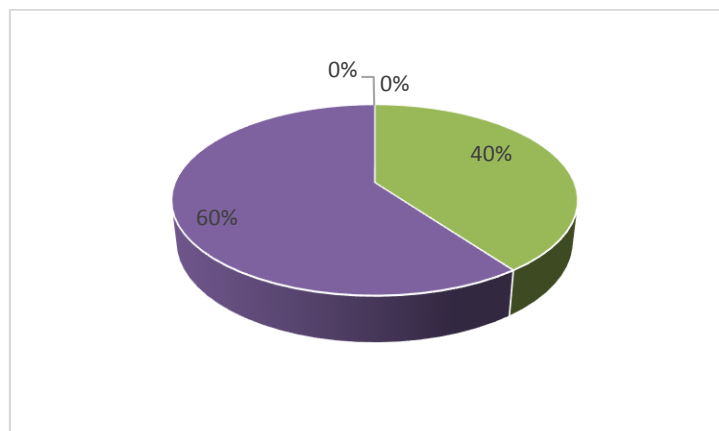
¿Usted, considera que los fundamentos técnicos del ecuavoley deberían ser adaptados del voleibol internacional?

Tabla 10
Adaptación de los fundamentos técnicos del ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Total adaptados	0	0%
Muy adaptados	0	0%
Poco adaptados	4	40%
No deberían ser Adaptados	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 10
Adaptación de los fundamentos técnicos del ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que los fundamentos técnicos del ecuavoley no deberían ser adaptados del voleibol internacional. Menos de la mitad considera que deben ser poco adaptados. Ninguno de los entrenadores responde que el ecuavoley debe adoptar los fundamentos técnicos del voleibol internacional.

Pregunta N° 11

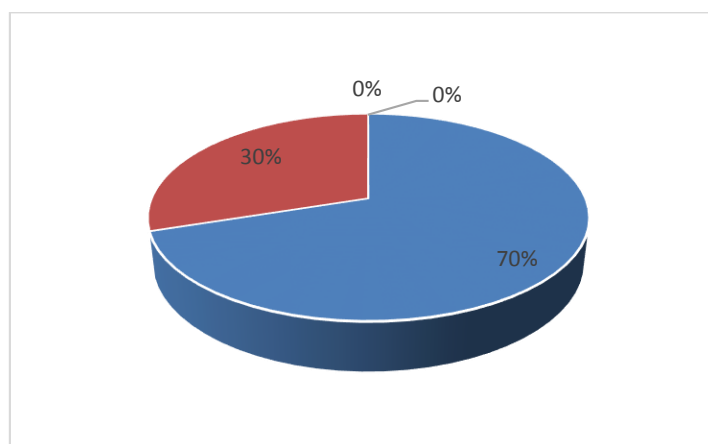
¿Considera usted de utilidad el diseño de una propuesta innovadora para orientar la preparación física y la práctica del ecuavóley en los deportistas de la UPEC?

Tabla 11
Propuesta innovadora para orientar la práctica del ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Más útil	7	70%
Útil	3	30%
Poco útil	0	0%
Nada útil	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 11
Propuesta innovadora para orientar la práctica del ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que será muy útil el diseño de una propuesta innovadora para orientar la preparación física y la práctica del ecuavóley en los deportistas de la UPEC. Menos de la mitad considera que es útil. Estos datos revelan la necesidad de contar con un documento adecuado.

Pregunta N° 12

¿Si existe la posibilidad de aplicar la propuesta de la preparación física en la práctica y entrenamiento del ecuavóley, usted estaría?

Tabla 12

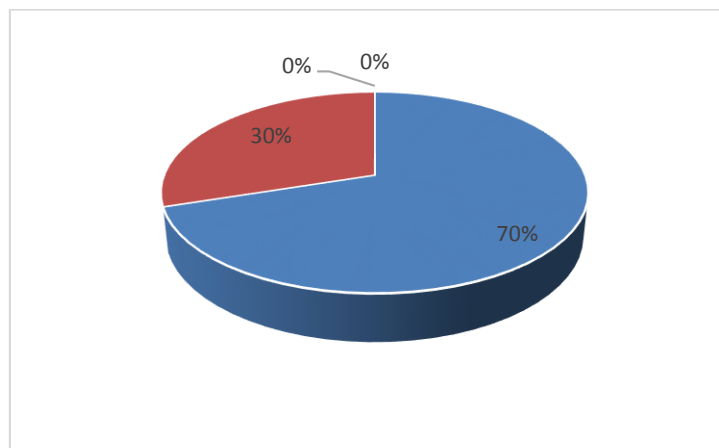
Aplicación de la propuesta de la preparación física en la ecuavóley

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Total de acuerdo	7	70%
De acuerdo	3	30%
Parcial acuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de la UPEC

Gráfico 12

Aplicación de la propuesta de la preparación física en la ecuavóley



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran estar totalmente de acuerdo en aplicar la propuesta de la preparación física en la práctica y entrenamiento del ecuavóley.

Menos de la mitad está de acuerdo. Ninguno está en desacuerdo.

3.2 Resultado de la aplicación de los test físicos aplicados a los deportistas de ecuavóley.

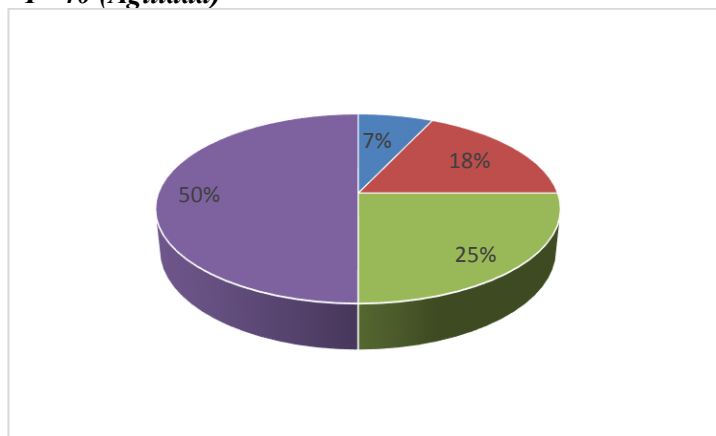
Resultado de la aplicación del test “T” 40 (Agilidad)

Tabla 13
“T” 40 (Agilidad)

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	7%
Muy bueno	7	18%
Bueno	10	25%
Regular	20	50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de los primeros años de la UPEC

Gráfico 13
“T” 40 (Agilidad)



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Los resultados del test de agilidad y orientación de los deportistas señalan que la mitad de los jugadores de ecuavoley tiene una calificación de regular. Menos de la mitad de los deportistas lo realizan de mala forma. Pocos deportistas en su condición física están en excelente, muy bueno y bueno al realizar este test sin topar los conos y en el menor tiempo posible; se evidencia un deficiente dominio de agilidad, que afectará a la práctica del ecuavoley.

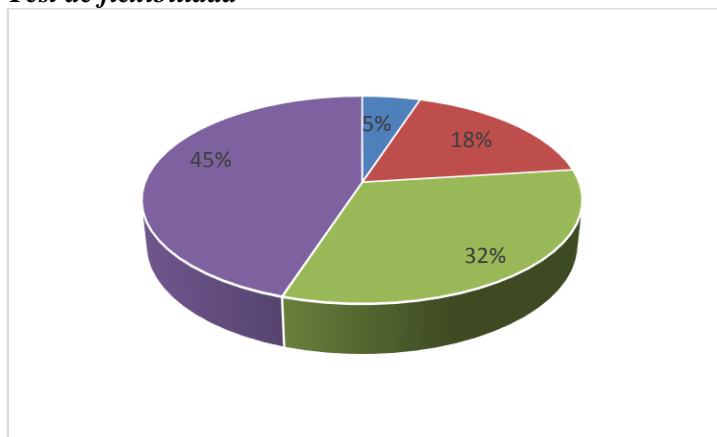
Resultado de Test de flexibilidad

Tabla 14
Test de flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	7	18%
Bueno	13	32%
Regular	18	45%
TOTAL	40	100%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de los primeros años de la UPEC

Gráfico 14
Test de flexibilidad



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas de acuerdo al test de flexibilidad, y con los baremos respectivos, alcanzan una valoración de regular. Se observa también, que menos de la mitad presenta condiciones de excelente, muy bueno y bueno en la ejecución del test de flexibilidad ventral, se asume que no existe un trabajo de mejora por parte de los entrenadores en la institución.

Resultado de Test de salto vertical

Tabla 15

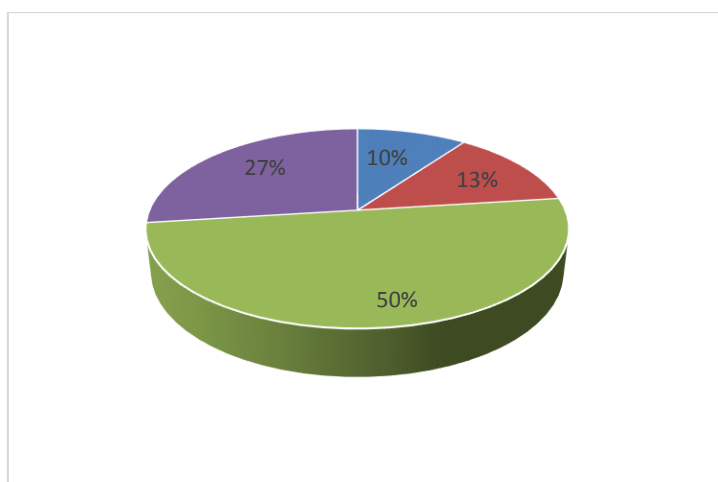
Test de salto vertical

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	10%
Muy bueno	5	13%
Bueno	20	50%
Regular	11	27%
TOTAL	40	100%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de los primeros años de la UPEC

Gráfico 15

Test de salto vertical



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

La mitad de los deportistas ejecutantes demuestran una buena ejecución del salto en altura. Menos de la mitad de los jugadores de ecuavóley tiene una calificación de regular, un mínimo de deportistas lo realizan de forma muy buena y buena. Al no poder ejecutar este test de fuerza explosiva en el menor tiempo posible, se evidencia una deficiencia en el juego.

Resultado de Test de flexión y extensión de brazos

Tabla 16

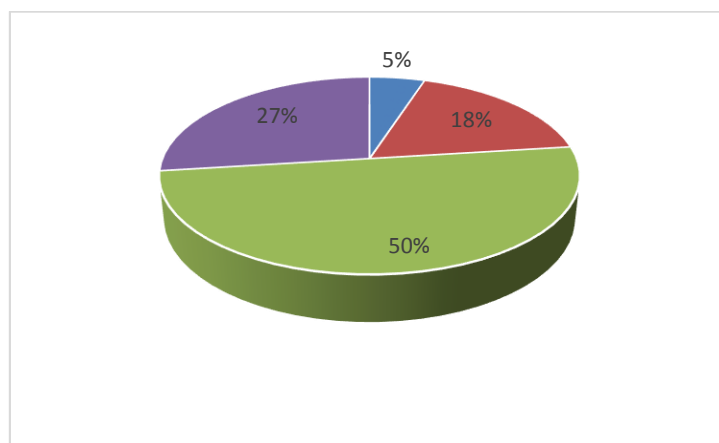
Test de flexión y extensión de brazos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	7	18%
Bueno	20	50%
Regular	11	27%
TOTAL	40	100%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de los primeros años de la UPEC

Gráfico 16

Test de flexión y extensión de brazos



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

La mitad de los deportistas ejecutantes demuestran una buena ejecución del test de flexión y extensión de brazos. Menos de la mitad de los jugadores de ecuavóley tiene una calificación de regular, un mínimo de deportistas lo realizan de forma excelente, muy buena y regular. Al no poder ejecutar este test de fuerza explosiva en el menor tiempo posible, se evidencia una deficiencia en el juego.

Resultado de la aplicación del test de abdominales en un minuto

Tabla 17

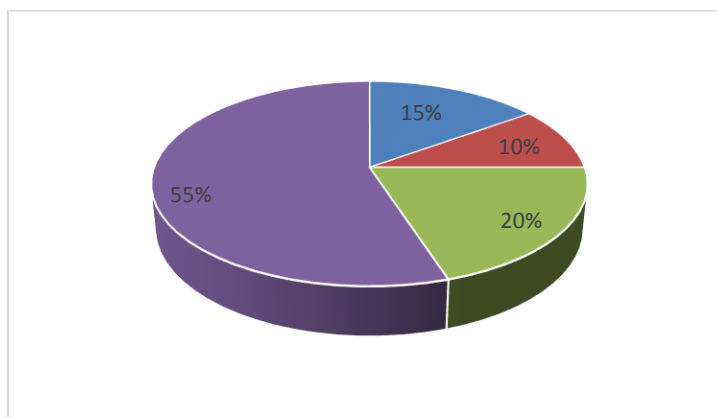
Test de abdominales en un minuto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	4	10%
Bueno	8	20%
Regular	22	55%
TOTAL	40	100%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de los primeros años de la UPEC

Gráfico 17

Test de abdominales en un minuto



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Los resultados del test de abdominales en un minuto de los deportistas señalan que, más de la mitad de los jugadores de ecuavoley tiene una calificación de regular. Menos de la mitad de los deportistas lo realizan de mala forma. Pocos deportistas en su condición física están en excelente, muy bueno y bueno al realizar este test sin topar los conos y en el menor tiempo posible; se evidencia un deficiente dominio de agilidad, que afectará a la práctica del ecuavoley.

3.3 Ficha de Observación aplicada a los deportistas

Fundamentos técnicos Ofensivos del ecuavoley

Observación N° 1

Saque bajo

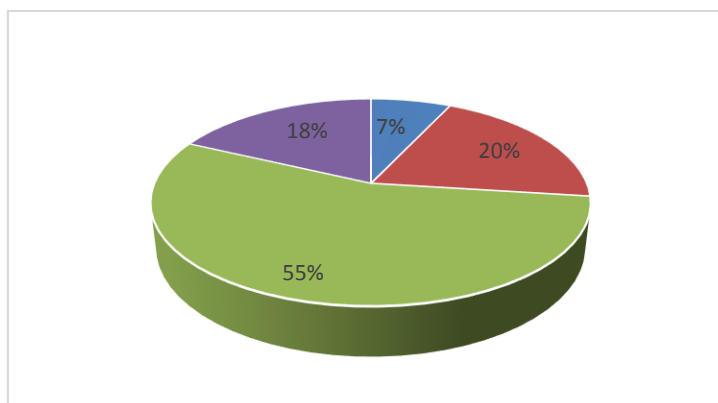
Tabla 18
Saque bajo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	7%
Muy bueno	8	20%
Bueno	22	55%
Regular	7	18%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 18

Saque bajo



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se evidencia que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición bueno con respecto al saque bajo, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, regular. Los entrenadores de esta institución deben trabajar los fundamentos con el objetivo de mejorar el saque bajo.

Observación N° 2

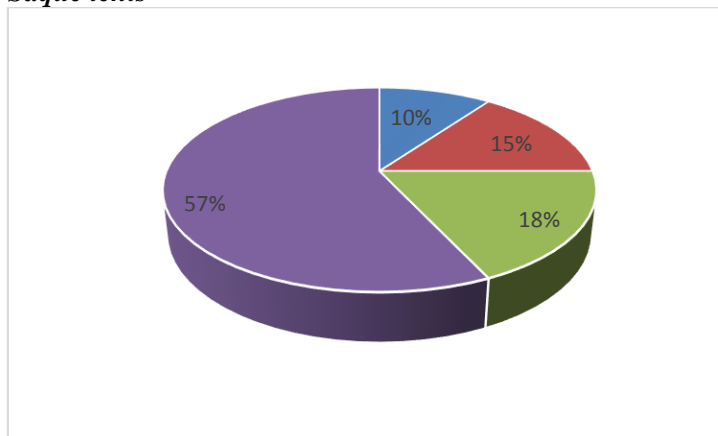
Saque de tenis

Tabla 19
Saque de tenis

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	10%
Muy bueno	6	15%
Bueno	7	18%
Regular	23	57%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 19
Saque tenis



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se considera que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto al saque de tenis, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores deben trabajar en este tipo de saques por gusta mucho a los espectadores y más que todo porque se saca mucha ventaja.

Observación N° 3

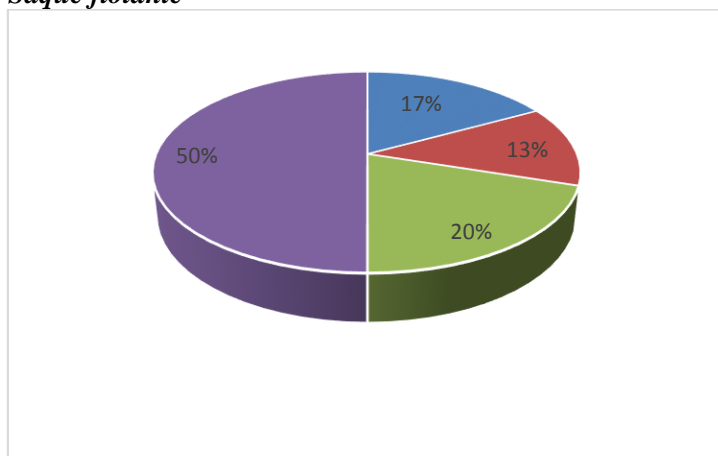
Saque flotante

Tabla 20
Saque flotante

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	17%
Muy bueno	5	13%
Bueno	8	20%
Regular	20	50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 20
Saque flotante



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se revela que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, que la mitad tiene una condición regular con respecto al saque flotante, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores y jugadores deben trabajar de forma minuciosa este tipo de saques, porque es de mucha atracción para el público y también porque es de mucho espectáculo.

Observación N° 4

Desplazamientos Pasos laterales

Tabla 21

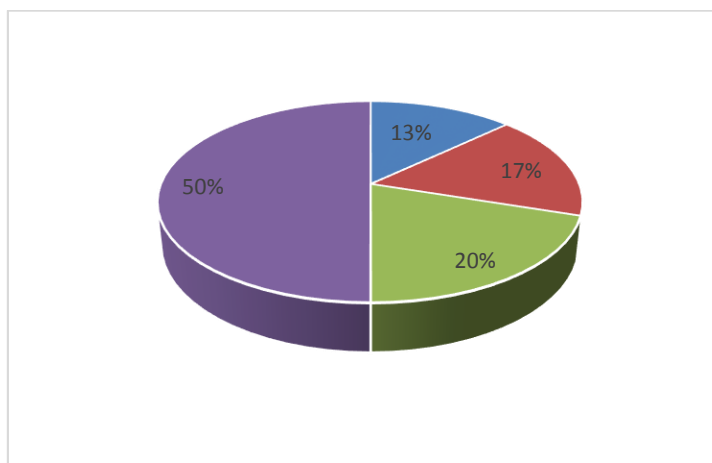
Desplazamientos pasos laterales

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	13%
Muy bueno	7	17%
Bueno	8	20%
Regular	20	50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 21

Desplazamientos pasos laterales



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se concluye que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, que la mitad tiene una condición regular pasas laterales, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. En los procesos de preparación deportiva, se les debe enseñar los pasos laterales, porque esta habilidad debe ser entrenada y perfeccionada por los jugadores.

Observación N° 5

Desplazamientos Pasos cruzados

Tabla 22

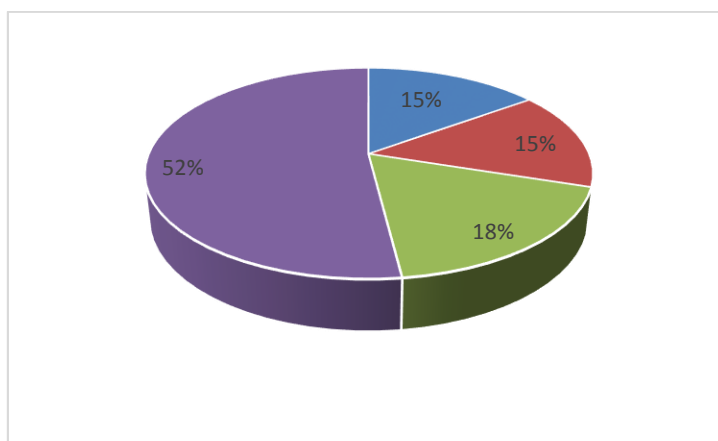
Desplazamiento pasos cruzados

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	6	15%
Bueno	7	18%
Regular	21	52%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 22

Desplazamiento pasos cruzados



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se evidencia que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a los desplazamientos es decir a los pasos cruzados, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. La forma de desplazarse es una habilidad física y técnica que ha sido descuidada por muchos jugadores y entrenadores, es por ello se debe incluir en las micro planificaciones para mejorar este aspecto.

Observación N° 6

Desplazamientos Pasos añadidos

Tabla 23

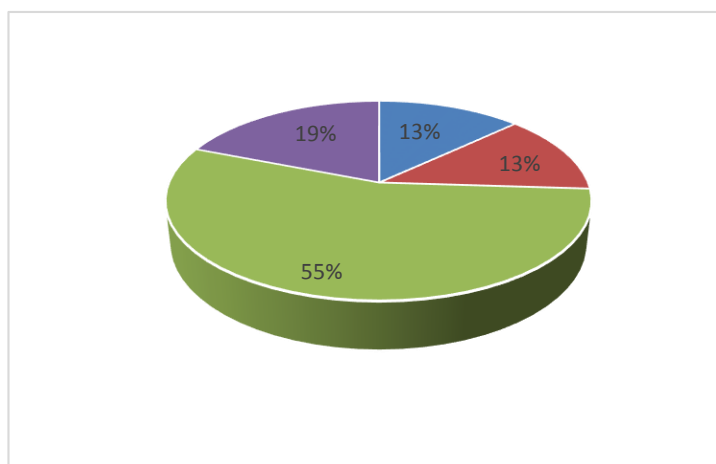
Desplazamiento pasos añadidos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	13%
Muy bueno	5	13%
Bueno	22	55%
Regular	8	19%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 23

Desplazamiento pasos añadidos



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se considera que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición buena con respecto a los pasos añadidos, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, regular. La forma de desplazarse no se ha incluido en el programa de entrenamiento, es por ello, que a veces fallan en los desplazamientos.

Observación N° 7

Técnica de carrera

Tabla 24

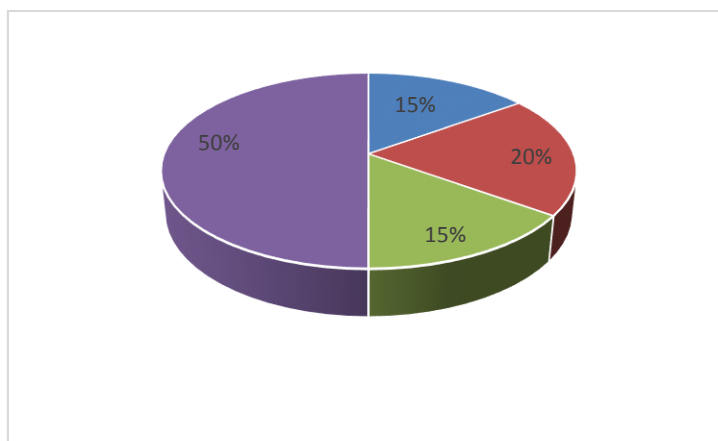
Técnica de carrera

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	8	20%
Bueno	6	15%
Regular	20	50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 24

Técnica de carrera



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se revela que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, la mitad tiene una condición regular con respecto a técnica de carrera, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores en los procesos de entrenamiento deben incluir pequeñas carreras de reacción, con el objetivo de mejorar esta técnica, que es muy fundamental en el ecuavoley

Observación N° 8

Gancho

Tabla 25

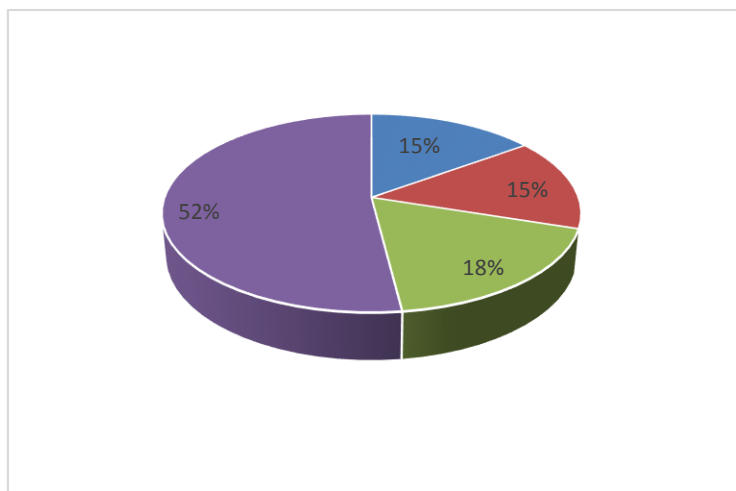
Gancho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	6	15%
Bueno	7	18%
Regular	21	52%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 25

Gancho



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se concluye que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la ejecución del gancho, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores en los procesos de entrenamiento deben enseñar a los deportistas que tienen condición adecuada.

Observación N° 9

Colocada

Tabla 26

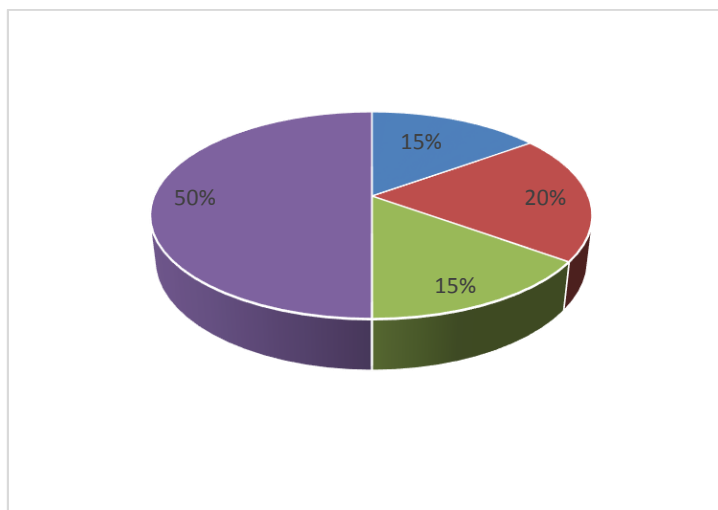
Colocada

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	8	20%
Bueno	6	15%
Regular	20	50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 26

Colocada



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se evidencia que de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, la mitad tiene una condición regular con respecto a la ejecución de la colocada, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores en los procesos de entrenamiento deben incluir en los micros ciclos la preparación de esta técnica, es de mucha ventaja.

Observación N° 10

Pase adelante

Tabla 27

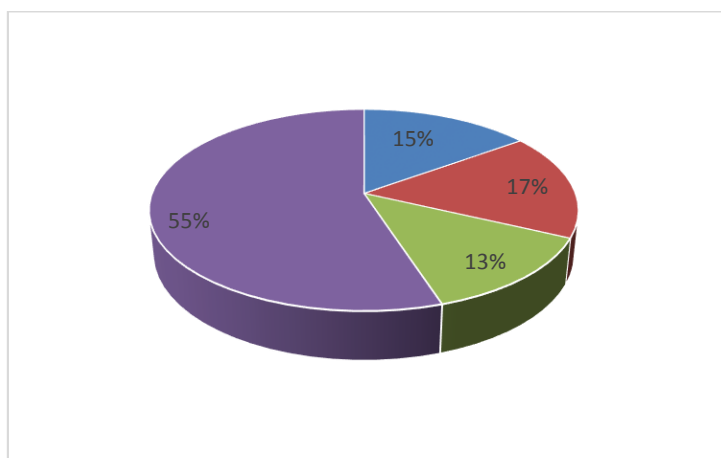
Pase adelante

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	7	17%
Bueno	5	13%
Regular	22	55%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 27

Pase adelante



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se considera que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la ejecución del pase adelante, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Esta técnica se debe entrenar ya que de un buen pase depende, que se planifique un buen ataque, para sacar ventaja en un encuentro.

Observación N° 11

Pase atrás

Tabla 28

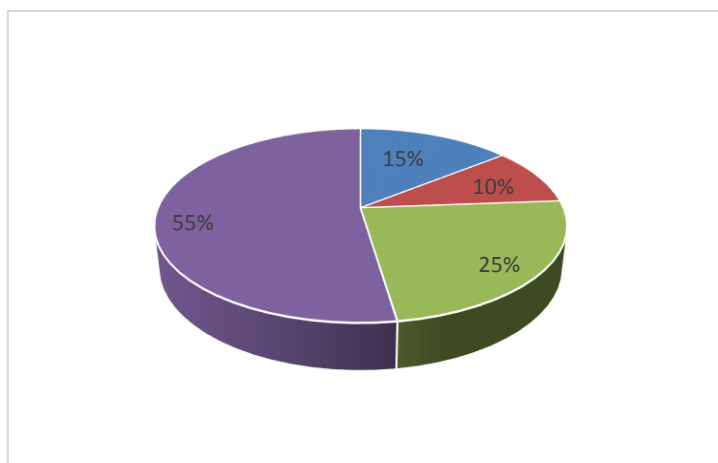
Pase atrás

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	4	10%
Bueno	10	25%
Regular	22	55%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 28

Pase atrás



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se considera que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la ejecución del pase atrás, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores deben hacer constar en sus planificaciones, este tipo de ejercicios, con el objetivo de mejorar esta técnica.

Observación N° 12

Pase lateral

Tabla 29

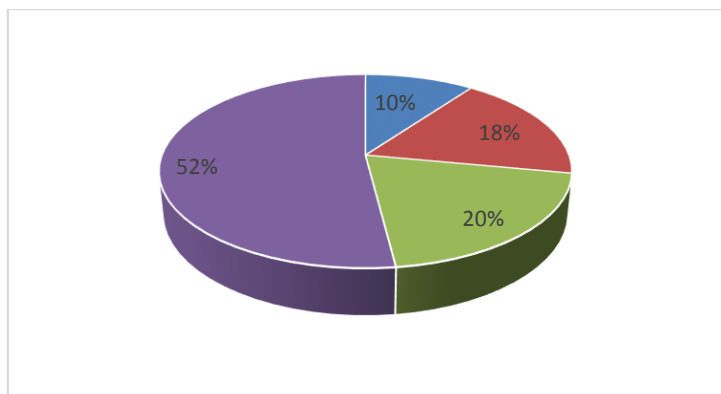
Pase lateral

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	10%
Muy bueno	7	18%
Bueno	8	20%
Regular	21	52%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 29

Pase lateral



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se revela que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la ejecución del pase lateral, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. En el micro ciclo se debe hacer contar este tipo de fundamentos técnicos, con el objetivo de preparar el ataque, para ello se debe hacer variedad de ejercicios generales y especiales.

Fundamentos defensivos del ecuavoley

Observación N° 13

Recepción alta

Tabla 30

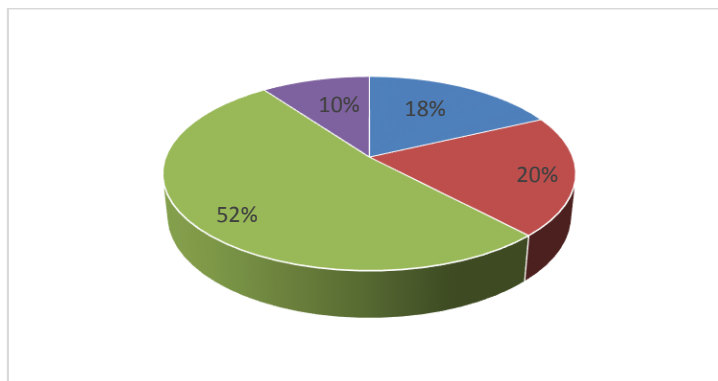
Recepción alta

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	18%
Muy bueno	8	20%
Bueno	21	52%
Regular	4	10%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 30

Recepción lateral



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se concluye que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición bueno con respecto a la ejecución de la recepción lateral, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, regular. Los entrenadores dentro de los procesos de preparación técnica, deben entrenar este fundamento, para receptor de forma alta.

Observación N° 14

Recepción media

Tabla 31

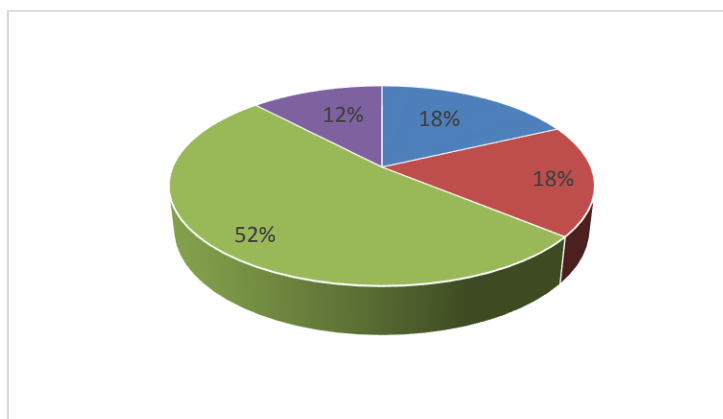
Recepción media

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	18%
Muy bueno	7	18%
Bueno	21	52%
Regular	5	12%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 31

Recepción media



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se evidencia que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición bueno con respecto a la ejecución de la recepción media, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, regular. Los jugadores deben practicar este fundamento con el objetivo de mejorar la parte defensiva, para ello se debe hacer gran variedad de ejercicios.

Observación N° 15

Recepción baja

Tabla 32

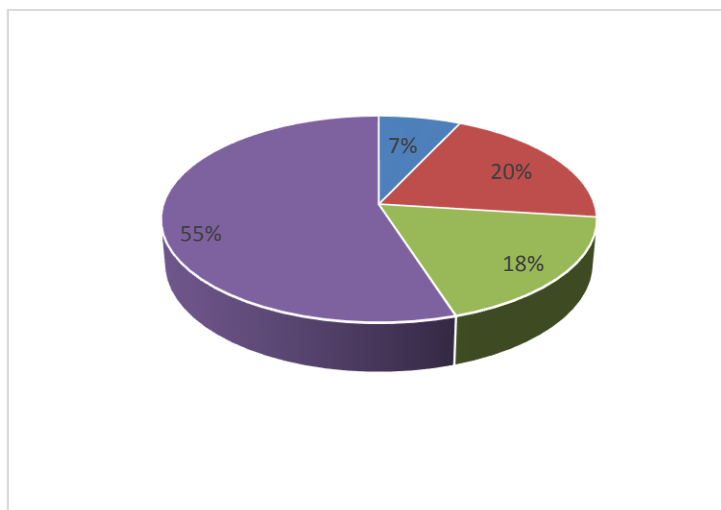
Recepción baja

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	7%
Muy bueno	8	20%
Bueno	7	18%
Regular	22	55%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 32

Recepción baja



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se considera que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la ejecución de la recepción baja, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno, regular. Los entrenadores deben corregir este fundamento, mediante variedad de ejercicios, para alcanzar esta destreza deportiva.

Observación N° 16

Colocador

Tabla 33

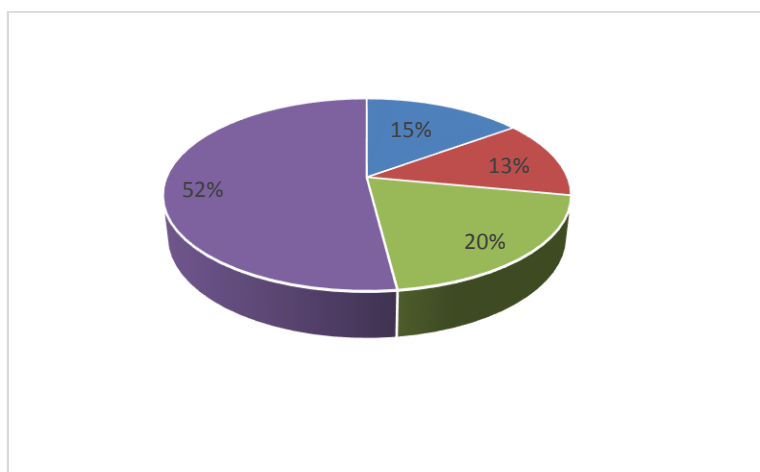
Colocador

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	5	13%
Bueno	8	20%
Regular	21	52%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 33

Colocador



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se revela que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la desenvolvimiento del colocador, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores deben trabajar esta técnica, con el objetivo de programar el ataque y contraataque.

Observación N° 17

Volador

Tabla 34

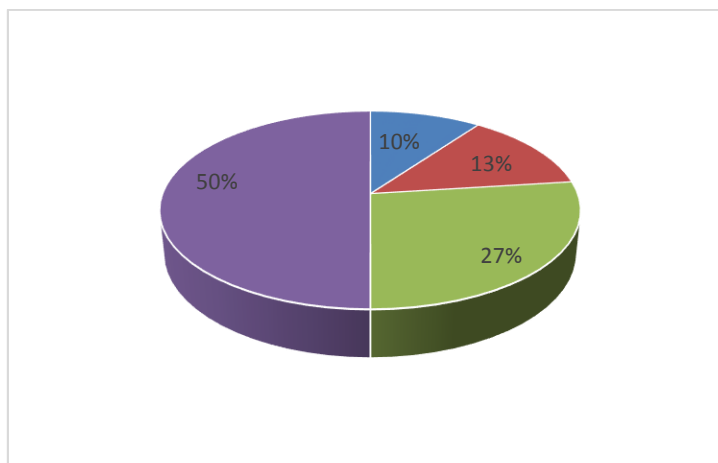
Volador

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	10%
Muy bueno	5	13%
Bueno	11	27%
Regular	20	50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 34

Volador



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se concluye que de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición regular con respecto a la desenvolvimiento del volador, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Los entrenadores deben trabajar esta técnica, con el objetivo de programar de defender las acciones defensivas de su equipo.

Observación N° 18

Servidor

Tabla 35

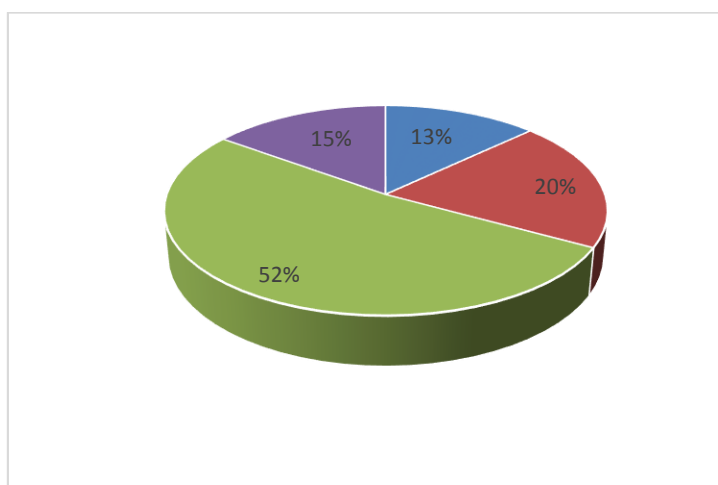
Servicio

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	13%
Muy bueno	8	20%
Bueno	21	52%
Regular	6	15%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de observación a los estudiantes primeros años de la UPEC

Gráfico 35

Servicio



Autor: Rayo Bolaños Milton Orlando

Interpretación

Se evidencia que, de acuerdo a la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UPEC, más de la mitad tiene una condición buena con respecto a la desenvolvimiento del servidor, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno, regular. Los entrenadores deben trabajar esta técnica, con el objetivo de programar de defender las acciones defensivas de su equipo.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título

“GUÍA METODOLÓGICA BÁSICA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ECUAVÓLEY”

4.2 Justificación

Se ha logrado determinar el deseo manifiesto de que el ecuavóley se convierta en un deporte reconocido, pero éste no influirá en la informalidad del juego de barrio, que es su principal característica, se debe considerar que este deporte ocupa un lugar preponderante en las actividades deportivas en la Zona 1 del país y que se convierte en el deporte más jugado después del fútbol.

De la problemática y los resultados analizados, se establece la necesidad de orientar la preparación de los deportistas en el área física, con conocimiento y manejo de los conocimientos científicos y académicos por parte de los entrenadores que dirigen la práctica del ecuavóley; además, de aplicar los diferentes test sobre las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, que permitan identificar el nivel de condición física de los practicantes del ecuavóley en la Universidad Estatal Politécnica del Carchi.

Lamentablemente el empirismo en la práctica del ecuavóley limita la masificación, el desarrollo y promoción social. Es necesario entonces, ir a lo esencial: el trabajo en la preparación física general como base y sustento de la práctica

especializada de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos propios del ecuavóley.

La propuesta se justifica, porque los sujetos de estudio en el diagnóstico revelan que la adaptación del voleibol internacional, se constituirá en la base para el desarrollo de la técnica y la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de dicho deporte.

Otro aspecto que debe orientarse de forma continua, es la dispersión del reglamento que orienta la misma práctica del ecuavóley, y aún mas no se ha estandarizado este a nivel regional, peor aún a nivel nacional, esto representa una dificultad. Aunque no hay un solo modo de ser ecuatoriano, sino muchos y diversos, el ecuavóley es quizás el deporte que mejor refleja una manera de ser y estar en el mundo, que podría llamarse «ecuatoriano».

La propuesta pretende contribuir con información científica sobre la preparación física general y especial a través de ejercicios prácticos y sistemáticos, denominados rutinas de la preparación, para de esta forma motivar a los estudiantes y deportistas a mejorar su práctica deportiva y formación integral, a través de un programa de sesiones debidamente organizadas.

4.3 Fundamentación

En el contexto del deporte ecuatoriano, lamentablemente el empirismo en la práctica del ecuavóley limita la masificación, el desarrollo y promoción social. Es necesario entonces, ir a lo esencial: el trabajo en la preparación física general como base y sustento de la práctica especializada de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos propios del ecuavóley.

(Issurin, 2013). Propone a los entrenadores que consideremos las partes esenciales de la preparación deportiva, entonces señala que:

La preparación física es su elemento más extenso y comprensivo. Consta de ejercicios físicos y pretende aumentar las capacidades físicas motrices: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y agilidad. Estas capacidades motrices se basan en ciertos prerrequisitos fisiológicos que también están sujetos a mejora. En conceptos generales, este tipo de preparación está dedicado a mejorar la condición física de los deportistas, por lo que a veces se denomina entrenamiento del acondicionamiento. (pág. 6)

La preparación física en la práctica del ecuavóley, se observa de manera explícita en el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas propias de esta actividad deportiva. Esta se constituye en la base del trabajo, técnico-táctico que deberá cumplirse en el proceso de preparación del deportista.

(Dantas E. , 2012) Señala que: La preparación física está constituida por los métodos y procesos de entrenamiento, utilizados de forma secuencial atendiendo a los principios de la periodización y que pretenden llevar al deportista al ápice de su condición física específica, a partir de una base general óptima (pág. 123).

Uno de los problemas que se observaron es la deficiente preparación física del deportista, por lo tanto, la propuesta como guía didáctica de la preparación física, debe estar al servicio de la técnica y en la aplicación de los fundamentos en el juego o las competencias del ecuavóley en las diferentes instancias competitivas y particularmente la práctica organizada y planificada a nivel de las instituciones de Educación Superior.

Como medios de entrenamiento de orientación de fuerza, incluimos los

ejercicios con pesas, mancuernas, ejercicios con vencimiento del peso propio y del peso del compañero. Entre otras actividades generales y especiales dentro de la preparación física de los deportistas, se combinan los elementos físicos y técnicos del ecuavoley.

Los test físicos

Es importante destacar que el criterio más relevante a tener en cuenta en la evaluación del rendimiento de un deportista, es su desempeño en la acción física misma.

En la práctica deportiva, es necesario que, para seleccionar un test pedagógico, se debe considerar los siguientes aspectos: - Edad - sexo - experiencia en el campo deportivo - medio ambiente - posición específica en la que se desempeña el deportista en un deporte determinado. – imparcialidad” (Fajardo, 2009, págs. 10-11)

Por lo tanto, acogiendo el criterio del autor, las pruebas físico-motrices en el ecuavóley se constituyen un medio idóneo para diagnosticar y evaluar el estado de la preparación del deportista. Si queremos que un test sea válido en cuanto a su eficiencia y ajustado a una demanda en la actividad física (competencia), debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

Desarrollar habilidades relevantes (importantes) - Presentar actividades similares a la competencia - Fomentar una buena forma deportiva. - Aplicar los tests individualmente. - Los tests serán interesantes y significativos. - Presentaran dificultades convenientes. - Estarán diferenciados cada uno de los niveles de las capacidades físicas. - Dará resultados precisos - Proveerá

suficientes pruebas. - Se juzgará con evidencia estadística (Braun, 2011, pág. 74)

La propuesta se respalda con el criterio del autor mencionado, quien establece que los test de condición física aplicados a los deportistas de la disciplina de ecuavóley, se constituyen entonces en las pruebas físico-motrices que se deben enmarcar dentro del desarrollo de la metodología de las rutinas de preparación del proceso deportivo.

4.3.1 Aptitud física

Para el entrenador deportivo en general, el conocimiento de la aptitud física de sus deportistas es fundamental, este discernimiento le permitirá aplicar los estímulos o cargas adecuados y mejorar esa aptitud de partida, lo que servirá para un mejor desenvolvimiento en la vida ordinaria o para perfeccionar el rendimiento deportivo.

En la práctica del ecuavóley se debe considerar lo que plantea el autor (Prentice, 2010):

La aptitud física, es lo que hace que una persona se diferencie de otra en cuanto al desarrollo de las capacidades sean deportivas o en actividades del día a día. Se considera, además, como la capacidad física básica de cada individuo, compuesta por las diferentes cualidades físicas y determinada por factores genéticos y orgánicos, que nos permiten la actividad física habitual. (pág.56)

Por lo tanto, para la práctica del ecuavoley en los deportistas de la UPEC, debe considerarse como un fundamento innato que caracterice a este deportista, dependiendo de su desenvolvimiento en la cancha. Es parte, pero, no es lo mismo que condición física.

4.3.2 Fundamentos técnicos para el ecuavóley.

De acuerdo con la experiencia y la práctica en los diferentes eventos, el ecuavóley acoge una serie de elementos de la técnica deportiva y fundamentos tanto defensivo y ofensivo del voleibol internacional. Por motivos de estudio estos elementos consideramos que serán adaptados al ecuavoley y son los siguientes:

4.3.3 Fundamentos técnicos defensivos:

Remate: - Gancho - Colocada

Saque-Batida: - Cortos - Largos. - Cruzados

4.3.4 Fundamentos técnicos ofensivos:

Recepción: - Alta – Medio – Bajo (Lucas, 2003, págs. 8-10)

Es importante señalar que se hará una adaptación a los criterios de la técnica de recepción en el voleibol, que pretende orientar a la práctica del ecuavóley.

“El juego ofensivo empieza, desde la recepción, continua con el pase y el ataque; además, señala que la recepción se constituye en el pase de antebrazos que sirve para recepcionar la pelota sobre los antebrazos” (Lucas, 2003). Esta combinación pelota - antebrazo es una técnica única en el deporte. El pase de antebrazos sirve, ante todo, para recibir el saque contrario: en efecto es la primera ofensiva.

Durante el partido, los jugadores tienen que utilizar estas técnicas motoras y habilidades para completar sus movimientos con la pelota.

Los movimientos específicos del deporte tales como un saque de esquina de un balón, se basan en situaciones deportivas específicas. Aunque existe algo de aplicación de transferencia derivada (tales como la colocada-gancho), normalmente son tan

específicos que sobrepasan a los movimientos funcionales en complejidad, aunque tanto los movimientos deportivos como los funcionales dependen del tronco del cuerpo.

Los ejercicios funcionales orientados a la práctica del ecuavóley, por otro lado, intentan incorporar tantas variables como sean posibles (equilibrio, múltiples articulaciones, múltiples planos de movimiento), disminuyendo por tanto la carga del músculo, pero aumentando la complejidad de la coordinación motora y la flexibilidad para los tres jugadores del trío: Ponedor, servidor y volador.

Metodología de las rutinas y la técnica deportiva

Los deportistas realizan rutinas de entrenamiento para ir mejorando su rendimiento, todas las actividades que se realizan dentro del entrenamiento deben tener una estrecha relación entre sí y un objetivo específico, para que se pueda así cumplir con las metas competitivas. En el proceso de la preparación física y el desarrollo de la técnica deportiva, se establecen ciertos métodos, medios y estrategias para el cumplimiento de los objetivos

Así, el Five-step Approach como estrategia metodológica innovadora (enfoque en cinco pasos), incluye: “Fases que son determinantes para la correcta ejecución de los ejercicios generales y específicos que, a través del entrenamiento, pueden ser realizadas con aparente automaticidad”. (Lameiras, Pons, & Garcia, 2014, pág. 338). Este modelo puede ser adaptado en el proceso de formación deportiva del ecuavóley, por la facilidad y comprensión de sus planteamientos pedagógicos y técnicos.

Se acoge el criterio, para que, de este modo alternativo, y de forma clara se vea la importancia que las rutinas o procedimientos metodológicos son beneficiosas con respecto a la práctica del ecuavóley, lo que permitirá mejorar la atención, a la

reducción de la ansiedad, a la eliminación de los estímulos distractores, al aumento de la autoconfianza y en la preparación mental para el rendimiento del deportista sujeto de estudio.

En este sentido, las rutinas pueden y deben ser experimentadas, aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva. Del mismo modo, se debe enfatizar la necesidad de utilizar estrategias de instrucción adecuadas, ya que deben ayudar a los atletas a desarrollar la mecánica de los movimientos técnicos que componen las diferentes modalidades, lo que permite la potenciación de los estados emocionales previos a la ejecución. (Lorenzo, Gomez, Pujais, & Lorenzo, 2012, pág. 234)

Es importante destacar el concepto de rutinas como una estrategia metodológica en esta propuesta alternativa, porque las sesiones están diseñadas para potenciar el aprendizaje y el desempeño en tareas motoras que implican rutinas de ejercicios físicos y técnicos, orientados al desarrollo de la preparación física general y específica que será aplicada en la práctica de entrenamiento y la competencia en el ecuavóley.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

- Elaborar una Guía metodológica de preparación física mediante ejercicios de carácter general para mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavóley

4.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios físico – técnicos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del ecuavoley con estrategias adecuadas para la correcta ejecución en el ataque y defensa de este deporte.

- Aplicar los elementos de la preparación física general y especial para el mejoramiento de la práctica de los fundamentos técnicos del ecuavóley a través del tratamiento de microciclos y temas didácticamente diseñados.
- Proponer el diseño de las unidades y sesiones de preparación física y técnica que permitan el mejoramiento y dominio de ejecución de los fundamentos
- Socializar la Guía metodológica básica de preparación física mediante ejercicios de carácter general y especial para mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavóley a las autoridades, entrenadores y estudiantes de la UPEC

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador.

Provincia: Carchi

Cantón y Ciudad: Tulcán

Institución: Club de ecuavóley Universidad Estatal Politécnica del Carchi

4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

El análisis inicial de la preparación física de los deportistas de ecuavoley, permitirá determinar su potencial y la posibilidad de formar grupos de trabajo y adaptar así, en lo posible las sesiones de entrenamiento. También se podrá modificar los objetivos en función de los aspectos físico general, especial y los fundamentos ofensivos y defensivos propios del ecuavóley.

Es importante que se ajuste el reglamento en todos los lugares del mundo, para que sean acogidos los siguientes criterios relacionados sobre el desarrollo del juego, tal como plantea la Federación Ecuatoriana de Ecuavóley y Federación Catalana de Voleibol. (FCVB, 2012) , así, por ejemplo:

Un punto a favor se obtiene cuando: a) el contrincante no logra parar el saque; b) cuando no logra retornar la pelota por sobre la red; c) cuando la envía fuera de la cancha; d) cuando realiza una jugada no permitida por el reglamento, como hacer más de tres toques, pisar la línea divisoria que divide al campo por la mitad, entre otras. En cualquier caso, para anotar un punto el equipo tiene que estar en posesión del saque. De lo contrario, sólo obtiene un cambio el equipo contrario.

Es necesario destacar que, en nuestro país, una problemática que pasa en la práctica y en los diferentes torneos y competencias deportivas, es la falta de criterios para unificar los reglamentos y normas de juego. Por lo tanto, se debe considerar que debe existir un reconocimiento a la práctica especializada de otros deportes con mucha afinidad como es el voleibol internacional, para adaptar en primer lugar varios fundamentos técnicos y adecuarlos a los del ecuavóley.

GUÍA METODOLÓGICA BÁSICA



PREPARACIÓN

FÍSICA

ORIENTADA AL MEJORAMIENTO




DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ECUAVÓLEY




EN LOS ESTUDIANTES-DEPORTISTAS DE PRIMER NIVEL DE LA

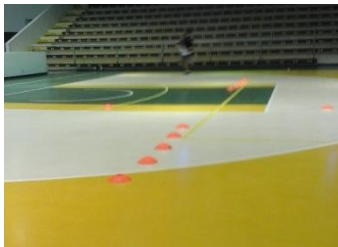


UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI.







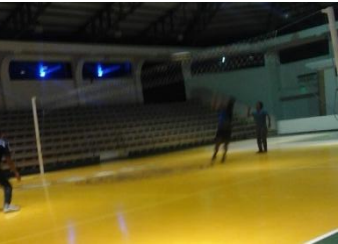

AUTOR: MILTON ORLANDO RAYO




Sesión N°1			
Tema: Calentamiento general		Objetivo: Buscar que los músculos articulaciones estén activos para el buen funcionamiento en el desarrollo del juego.	
Jugadores 25	Materiales Conos, chalecos, balones,	Tiempo	Método
		1 hora	Repeticiones. Continuo
		Lugar: Canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(3 x 20'')Las rodillas en forma de adelante hacia atrás.</p> <p>(3 x 20'')La cadera de un lado a otro y de adelante hacia atrás.</p> <p>(3 x 20'')Hombros girando hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>(3 x 20'')Los brazos en forma arriba y hacia abajo.</p> <p>(3 x 20'')Los codos en forma arriba ya hacia abajo.</p> <p>(3 x 20'')Las muñecas arriba y abajo.</p> <p>(2 x 20'')Los dedos de adelante hacia abajo.</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte Principal 35 minutos			
<p>Trabajo resistencia aeróbica.</p> <p>(3s x 4r) vueltas por la línea, pero esta vez haciendo laterales. (Micro pausa de un 1min)</p> <p>(3s x 4r) vueltas haciendo piques o carreras en la línea lateral de la cancha. (Micro pausa de un 1min)</p> <p>(3s x 4r) vueltas tocando los talones hacia la parte de atrás. (Macro pausa de un 3min)</p> <p>Movilidad articular entre compañeros (parejas)</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
<p>Se hacen movimientos de los pies en forma circular. En 6 series de 10-15 segundos cada una, después de cada ejercicio de carrera (Micro pausa de un 1min)</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Evaluación 5 minutos			
<p>Los deportistas deben señalar la orientación correcta de un calentamiento en el ecuavóley y sus partes.</p>			




Sesión N° 2			
Tema: Capacidad Fuerza y Flexibilidad		Objetivo: Mejorar las habilidades deportivas incrementando la fuerza y flexibilidad en la ejecución de los ejercicios.	
Jugadores 12	Materiales Balón, conos, balones medicinales, chalecos Therabands	Tiempo	Método
		30 minutos	Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>Estiramiento céfalo caudal y próximo distal</p> <p>Skkiping delante-atrás (talón- glúteo)</p> <p>Actividad de estiramientos libres</p> <p>Calentamiento miembro superior con estiramiento</p> <p>Calentamiento miembro inferior con estiramiento</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Realizar Abducción y aducciones de brazos con therabands 6 series de 10 repeticiones(Micro pausa de un 1min)</p> <p>Ejercicio compuesto flexión y extensión coordinada de miembros superiores e inferiores Realizar 5 series de 10 repeticiones(Micro pausa de un 1min)</p> <p>Realizar saques de balón y reboteo entre parejas aumentando su intensidad, hacer 4 series de 10 repeticiones. (Macro pausa de un 3min) Realizar saltos con balón y pase consecutivamente, realizar 6 series de 10 repeticiones y pasar la cancha</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(3 x 10r) Saque del balón a diferentes distancias y lugares seleccionados. Realizar lanzamientos de balones medicinales		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
(3 x 10r)Lanzamiento de balones medicinales, formando filas y devolviendo el balón a los compañeros (dentro de la cancha)			



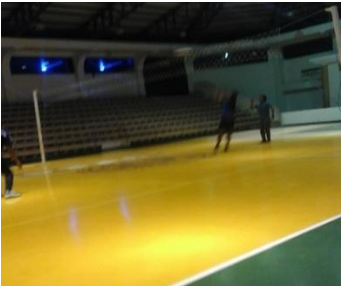
Sesión N° 3			
Tema: Preparación física general: resistencia y desplazamiento orientados al ecuavoley.		Objetivo: Mejorar la capacidad de resistencia y técnica de desplazamiento en los deportistas mediante la ejecución de varios ejercicios.	
Jugadores 15	Materiales Conos, mancuernas, pito, canchas de ecuavóley.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar:	Polideportivo UPEC
Calentamiento 10 minutos			
Carrera continua ida y vuelta. Carrera lateral Estiramiento de antagonistas. Giros de tronco en carreras. Carrera de tope y vuelta Ejercicios de pase de balón. Desplazamientos en diferentes direcciones en posición de recepción. Realizar abducción y aducciones de brazos con mancuernas (6 series de 10 repeticiones)			
		Autor: Orlando Rayo	
Parte principal 35 minutos			
Resistencia aeróbica y técnica desplazamientos para ecuavoley N° de jugadores: Grupo de 5 Descripción: Realizar diversos ejercicios de resistencia aumentando la intensidad. Realizar flexión-extensión de brazo con mancuernas manteniendo por (3 segundos y realizar 6 series de 10 repeticiones) Realizar rebote con el balón y desplazarse de arriba hacia abajo realizando (5 repeticiones de ida y vuelta). (Macro pausa de un 3min) Formar parejas y realizar rebote y pase de balón desplazándose hacia los lados con una distancia intermedia, hacer 5 repeticiones ida y vuelta.			
		Autor: Orlando Rayo	
Variantes 5 minutos			
(3 x 20'') Realizar los ejercicios aumentando cada vez la intensidad.(Micro pausa de un 1min)			
Final o Evaluación 5 minutos		Autor: Orlando Rayo	
(3 x 20'') Establecer la capacidad de resistencia en la ejecución de los desplazamientos en función defensiva de manera aceptable			




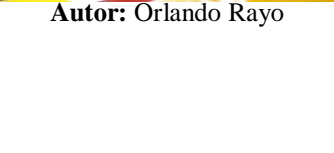
Sesión N° 4			
Tema: Trabajo de fuerza y flexibilidad, orientados a la técnica de saque del ecuavoley.		Objetivo: Mejorar las habilidades deportivas incrementando la fuerza y flexibilidad en la ejecución de la técnica de saque.	
Jugadores 12	Materiales Cancha / Red de Ecuavoley/ Balón-Chalecos-Pito	Tiempo	Método
		30 minutos	Intervalos
		Lugar: Canchas de ecuavóley UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>Estiramiento céfalo caudal y próximo distal. Se harán los ejercicios estáticos por cada grupo articular. Empezar por el cuello suavemente. Se pueden hacer (1 serie o 2 de 8 a 10 repeticiones cada serie). Se avanza, luego a los hombros, codos, muñecas. Dedos de las manos, cintura, caderas rodillas, tobillos. (Macro pausa de un 2min) Circuito que lo tendremos listo en 10 minutos. Se intercalan siempre ejercicios respiratorios.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>(1 S o 2 S de 8 a 10 R cada S). El jugador que lanza el balón al otro lado puede el adversario devolverlo con la cabeza, pero es el primer movimiento cuando bate el contrincante.(micro pausa de 1 minuto) (1 S o 2 S de 8 a 10 R cada S). El punto es cuando el jugador bate al lado adversario y cae dentro donde está la señal y el cambio es cuando el jugador bate y cae al mismo lado.(macro pausa de 2 minuto) (1 S o 2 S de 8 a 10 R cada S). El balón tiene que pasar por encima de la red para que valga la jugada hasta que un jugador deja caer el balón al piso</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(1 S o 2 S de 8 a 10 R cada S). Saque del balón a diferentes distancias y lugares seleccionados			
Final o Evaluación 5 minutos			
Saque del balón a diferentes distancias y lugares seleccionados y cae dentro donde está la señal, será punto.		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	




Sesión N° 5			
Tema: Trabajo de fuerza y flexibilidad, orientados a la técnica de saque y remate-colocada del ecuavóley.		Objetivo: Mejorar las habilidades deportivas incrementando la fuerza y flexibilidad en la ejecución de la técnica de saque.	
Jugadores 8	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha / Red de Ecuavoley/ Balón-Chalecos-Pito	30 minutos	Intervalos
		Lugar:	Canchas de ecuavóley UPEC
Calentamiento 10 minutos			
<p>Trotar por la línea de la cancha de unas 8 a 10 vueltas.(micro pausa de 1 minuto)</p> <p>3 a 4 vueltas por la línea, pero esta vez haciendo laterales.(micro pausa de 1 minuto)</p> <p>2 vueltas haciendo piques o carreras en la línea lateral de la cancha. Las muñecas arriba y abajo. Los dedos de adelante hacia abajo.(micro pausa de 1 minuto)</p> <p>Y por último la cabeza de adelante hacia atrás, de arriba hacia abajo y de un lado al otro.</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Saque de balón.</p> <p>Descripción: (2 S x 10 R) bitidas, Desde posición inicial jugador ponedor carrera salta y un salto de remate-colocada. Al aterrizar corra hasta el punto dos en el centro de la red, .(micro pausa de 1 minuto)</p> <p>(2 S x 10 R) Bloquear saltando, regrese luego al centro de la cancha se sitúa en posición defensiva dispuesto a recibir .(macro pausa de 3 minutos)</p> <p>(2 S x 10 R) El balón tiene que pasar por encima de la red para que valga la jugada hasta que un jugador deja caer el balón al piso, producto de la colocada o remate</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2 S x 10 R) Saque del balón y bloquear colocada en diferentes distancias y lugares seleccionados.		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Saque del balón a diferentes distancias y lugares seleccionados, recepción-servidor y colocador dentro donde está la señal, será punto			




Sesión N° 6			
Tema: Técnica de control del balón y resistencia		Objetivo: Mejorar la técnica agarre, en una jugada con ejercicios previamente planificada	
Jugadores 7	Materiales Conos, balones, red	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Cancha del redondel	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2S x 10m)Trote y desplazamientos laterales. Trotes con conos de lado a lado. (micro pausa de 1 minuto)</p> <p>(2S x 10m)Trote con circunducción. Ambos brazos Elevación de rodillas con abducciones y aducciones. (micro pausa de 1 minuto)</p> <p>(2S x 20 r)Sentadillas. Ejercicios de acción y reacción entre compañeros con el balón.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Agarre correcto y colocada de balón</p> <p>Material: 1 balón por grupo</p> <p>Descripción: (4 o 5 S x 3 min) Se colocan los jugadores frente a frente y simultáneamente se lanzan el balón procurando que la técnica de agarre se realice correctamente. (macro pausa de 3 minuto)</p> <p>(4 o 5 S x 3 min)Ejercicios técnicos de recepción del balón y de servicio (acción y reacción entre compañeros), colocada del balón sobre la red</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(4 o 5 S x 3 min) Cambiar de parejas rápidamente		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Equipos de 3 pasando el balón por la red como una simulación de juego			





Sesión N° 7			
Tema: Preparación física: Realizar Ganchos		Objetivo: Mejorar la flexibilidad, la estabilidad y la capacidad de resistencia aeróbica, con ejercicios previamente planificados	
Jugadores 22	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Redes, balones, chalecos palos para sostener la red, canchas.	Lugar: Club de "UPEC"	
Calentamiento 10 minutos			
(2s x10 r)Trotos con choque de hombro (2s x10 r)Saltos (2s x20 m)Taloneo (2s x20 m)Carreras hacia adelante y hacia atrás (macro pausa de 3 minuto) (2s x20 m)Carreras con cambios de orientación (2s x20 m)Correr por toda la cancha a una velocidad media (macro pausa de 3 minuto) (2s x20")Estiramiento de muñeca (2s x20")Estiramiento de los miembros inferiores		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
(2s x 5min)Realizar ejercicios aeróbicos, de forma rápida manteniendo la estabilidad aplicado a la técnica de flexibilidad y rapidez, el jugador (macro pausa de 3 minuto) (2s x 5min)A juega de manera directa con el balón le pasa al jugador B y este eleva el balón para que el jugador C reciba el balón y logre completar la jugada realizando gancho.(macro pausa de 3 minuto)		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min)Coordinación del balón. pasar el balón sobre la red de forma sorpresiva		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Realización de ganchos a zona de colocador contrario con facilidad.			

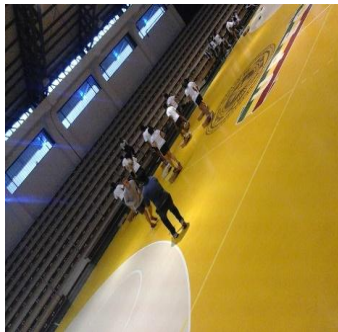
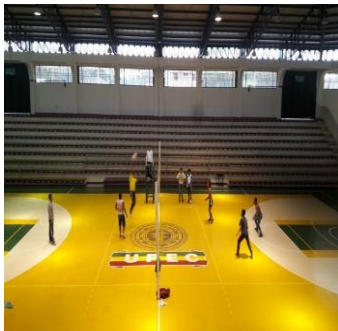

Sesión N° 8			
Tema: Pruebas de flexibilidad		Objetivo: evaluar la flexibilidad que presentan los deportistas del club de ecuavóley	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Conos, balones, chalecos	Lugar: Club de ecuavoley "UPEC"	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x20 r) La oruga en dos equipos-de cuncillas (2s x20 r) Ejercicios de movilidad articular (micro pausa de 1 minuto) (2s x20 r) Estiramiento miembro superior (micro pausa de 1 minuto) (2s x20 r) Estiramiento de gemelos (2s x20 r) Estiramiento de isquiotibiales</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Pruebas de flexibilidad Mide la amplitud de movimiento de la cadera y la capacidad de estiramiento de diferentes músculos Flexión del cuerpo Mide la amplitud de movimiento del tronco y extremidades. (2s x 20 r) La posición de partida es de pie, descalzo, de modo que los talones coincidan con el cero de la escala. (2s x 20 r) (macro pausa de 3 minutos) La separación entre las piernas debe ser como máximo de 0,76 m. (2s x 20 r) Desde ahí, hay que flexionar el tronco para empujar una regla con las manos sobre una escala graduada entre las piernas sin despegar los talones del suelo.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
<p>(2s x 20 r) Sentado llegar con las manos a las puntas de los pies. Nos permite medir la elasticidad de los músculos glúteos, lumbares y bíceps femoral. (macro pausa de 3 minutos) La posición inicial es sentada con piernas extendidas y juntas.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
<p>Valoración de flexibilidad y ejecución de ejercicios con mayor facilidad</p>			



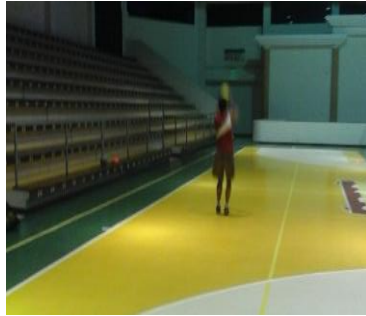
Sesión N° 9			
Tema: Dominio de balón, voleo		Objetivo: Mejorar la técnica del dominio de balón, boleó	
Jugadores 2	Materiales	Tiempo 50 minutos	Método Repeticiones
	Balones, cancha de básquet,	Lugar: Canchas de ecuavoley UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x20 r) Laterización y rotación de cabeza Circunducción de brazos (2s x 30r) Elevación de rodillas con abducciones y aducciones. Skipping y Taloneo (micro pausa de 3 minuto) (4s x30 m) Trote y desplazamientos laterales, en posición de recepción y o defensa</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Saque de balón. Material: 1 balón por pareja, Descripción: (2s x 5min) Los jugadores se colocan lateralmente y van subiendo la cancha (macro pausa de 3 minuto) (2s x 5min) Mandando boleos en el propio terreno y también avanzando hasta llegar a la red o línea lateral.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
<p>(2s x 2min) Saque del balón a diferentes distancias y lugares seleccionados y realizar boleó, servicio y pasar red.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
<p>Saque del balón, después de una jugada de forma admisible (dentro de la cancha), realizar recepción y boleó al compañero servidor.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	

Sesión N° 10			
Tema: Aplicación de test de coordinación en deportistas		Objetivo: Mejorar la coordinación, después de una jugada con ejercicios previamente planificados.	
Jugadores 25	Materiales Cronometro, pelota y diana pintada.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x20m) Taloneo</p> <p>(2s x20m) Desplazamientos laterales</p> <p>(2s x20m) Trotes suaves (micro pausa de 3 minutos)</p> <p>(2s x20m) Elevación de rodillas con abducciones y aducciones.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Test de lanzamiento a diana</p> <p>(2s x 5min) Esta prueba consiste en lanzar una pelota de ritmo a una diana situada a 6mt. de distancia con la mano hábil y recogerla a su regreso con las dos manos durante 1s (macro pausa de 3 minutos)</p> <p>(2s x 5min) Se continúa anotando las dianas correspondientes. Realizar ensayo de saque y apuntar positivos.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
<p>(2s x 2min) Todos se realizarán con la mano hábil y serán diana todos aquellos que al menos toquen la línea del centro.(micro pausa de 1 minuto)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
<p>Realizar ensayo de saque y apuntar positivos. Adaptar del test de recepción de objetos móviles.</p>			

Sesión N° 11			
Tema: Remate de frente		Objetivo: Mejorar la técnica de remate lateral después de una jugada con ejercicios previamente planificados.	
Jugadores 36	Materiales:	Tiempo	Método
	Conos, 4 balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones: 10
		Lugar:	canchas de la UPEC
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x20m) Trote y desplazamientos laterales</p> <p>(2s x20m) Troles suaves y rápidos</p> <p>(2s x20m) Elevación de rodillas con abducciones y aducciones. (micro pausa de 3 minutos)</p> <p>(2s x20m) Saltos – flexión de rodilla</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
Remate de balón			
<p>(2s x 5min) En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna)</p> <p>(2s x 5min) Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). (2s x 5min) (macro pausa de 3 minutos) El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta.</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) Remate de balón lateral, de muñeca, finta- toque.			
Final o Evaluación 5 minutos			
Remate de frente, en una jugada de forma admisible (dentro de la cancha)		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	

Sesión N° 12			
Tema: Ejercicios de coordinación con bloqueo y fuerza explosiva con saltos		Objetivo: realizar ejercicios de bloqueo para mejorar la coordinación-fuerza explosiva al realizar saltos los deportistas del club de ecuavóley.	
Jugadores 25	Materiales Conos, balones, chalecos	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Club de ecuavoley "U"	
Calentamiento 10 minutos			
(2s x 20r) Ejercicios de movilidad articular (2s x 20r) Estiramiento miembro superior (2s x 20r) Ejercicios de carreras con impulso (2s x 20r) Ejercicios de salto de gradas			
Parte principal 35 minutos			
(2s x 5min) Por parejas. Un compañero lanza el balón hacia arriba. El otro realiza una aproximación hacia el balón con dos o tres pasos realizando un salto e intentando golpear el balón en el punto más alto. (2s x 5min) Realiza pequeños pasos e intenta tocar la malla. (macro pausa de 3 minutos) (2s x 5min) Por parejas. Uno lanza el balón hacia arriba y el otro intenta golpearlo en el punto más alto.			
Variantes 5 minutos			
Bloqueo (2s x 2min) Sirve para contrarrestar el remate del equipo contrario. Consiste en colocar una pantalla con las manos de uno o más jugadores para interceptar el balón.			
Final o Evaluación 5 minutos			
Realizar el bloqueo del balón con éxito.			
		Autor: Orlando Rayo	

Sesión N° 13			
Tema: Preparación teórica, ejercicios técnicos adaptados del voleibol con bloqueo, remate, recepción y desplazamiento.		Objetivo: Realizar preparación teórica de ejercicios adaptados del voleibol: de bloqueo, remate, recepción y desplazamiento, para mejorar la coordinación en el juego de equipo	
Jugadores 25	Materiales Conos, balones, chalecos	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones. Verbal. Visual
		Lugar: Club de ecuavoley “U”	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x 20r) Actividades lúdicas. (2s x 20r) Juegos de atención. (2s x 20r) Charla sobre temas físico-técnicos que orientan práctica de ecuavoley. (2s x 20r) Ejercicios de estiramiento y flexibilidad.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Charla técnica sobre fundamentos técnicos: (2s x 30r)Remate y bloqueo (2s x 30r)Remata y desplázate Cuatro esquinas (macro pausa de 3 minuto) (2s x 30r)Punto prolongado Saca, ataca y defiende (2s x 30r)Remate y anotación de punto. Reglas básicas del juego Ver video.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
Preguntas y respuestas, lluvia de ideas sobre práctica del ecuavoley en la institución		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Realizar un pequeño interrogatorio sobre la charla técnica y la relación del ecuavoley y el voleibol internacional			

Sesión N° 14			
Tema: Circuitos de fuerza		Objetivo: Mejorar la capacidad de fuerza, con ejercicios del circuito planificado	
Jugadores 15	Materiales Canchas, cronómetro, terabands, mancuernas de 25lib, pesas de tobillo	Tiempo 40 minutos	Método Repeticiones
		Lugar: Club de ecuavoley “U”	
Calentamiento 10 minutos		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
<p>(2s x 20r)Estiramientos céfalo caudal (2s x 50m)Trotos suaves y rápidos (2s o 3 s x 50r)Trote con circunducción (micro pausa de 2 minuto) (2s o 3 s x 50r)Correr en parejas lateralmente (2s o 3 s x 50r)Trote lateralmente</p>			
Parte principal 35 minutos			
<p>Circuito de fuerza (2s x 30r)Realizar ejercicio de fuerza en el circuito ya establecido. (2s x 30r)Primera estación sentadillas con mancuernas, 6 repeticiones. (2s x 30r)Segunda estación. Extensión de cadera con las pesas de tobillo, 6 repeticiones.(macro pausa de 3 minuto) (2s x 30r)Tercera estación. Abducción de cadera con terabands, 6 repeticiones. (2s x 30r)Cuarta estación, Plantiflexión con mancuernas, 6 repeticiones</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) En cada una de las diferentes series podemos cambiar el orden de los ejercicios.		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Hipertrofia notoria en músculos trabajados. Realizar todas las estaciones, descansar 40 segundos. El trabajo a realizar será de 5 series			

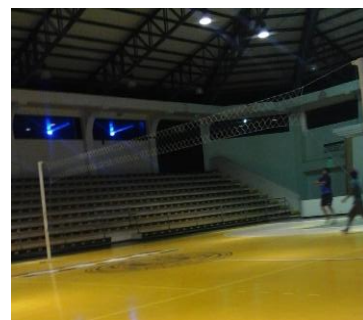
Sesión N° 15	
Tema: Ejercicios técnicos adaptados del voleibol con bloqueo, remate y desplazamiento.	
Objetivo: Realizar ejercicios adaptados del voleibol de bloqueo, remate y desplazamiento, para mejorar la coordinación en el juego de equipo.	
Jugadores 25	Materiales
	Conos, balones, chalecos
Tiempo 60 minutos	
Método Repeticiones. Continuo variable	
Lugar: Club de ecuavoley "U"	
Calentamiento 10 minutos	
<p>(2s x 20r) Ejercicios de movilidad articular</p> <p>(2s x 20r) Estiramiento miembro superior</p> <p>(2s x 20r) Ejercicios de carreras con impulso (micro pausa de 2 minuto)</p> <p>(2s x 20r) Un compañero lanza el balón hacia arriba. El otro realiza una aproximación hacia el balón con dos o tres pasos realizando un salto e intentando golpear el balón en el punto más alto.</p>	
Parte principal 35 minutos	
<p>(3s x 5min) Por parejas. Realiza pequeños pasos e intenta tocar la malla. Comience en el centro de la red e inmediatamente ejecute bloqueo en elevación, debe preocuparse por no tocar la red, al aterrizar desplácese lateralmente al punto 1, remate y aterrice y corra hacia el punto 2 y remate con elevación. (macro pausa de 3 minuto)</p> <p>(3s x 5min) Por parejas. Uno lanza el balón hacia arriba y el otro intenta golpearlo en el punto más alto.</p>	
Variantes 5 minutos	
(2s x 2min) Bloqueo y colocada, contrarrestar el remate del equipo contrario, en desplazamiento defensivo	
Final o Evaluación 5 minutos	
Realizar el bloqueo del balón con éxito, colocar una pantalla con las manos de uno o más jugadores y desplazarse para interceptar el balón.	






Autor: Orlando Rayo



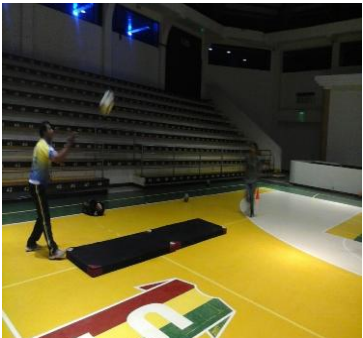
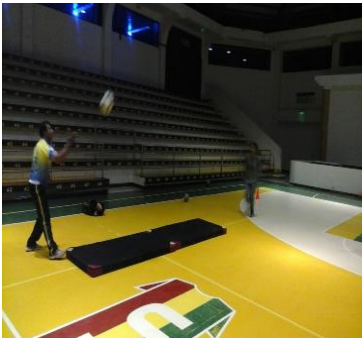





Autor: Orlando Rayo









Autor: Orlando Rayo


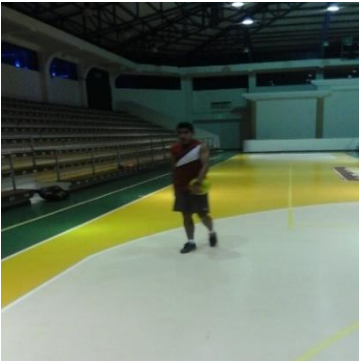

Sesión N° 16			
Tema: Ejercicios técnicos adaptados del voleibol, saque, recepción y desplazamiento		Objetivo: Realizar ejercicios adaptados del voleibol saque, recepción y desplazamiento, para mejorar la coordinación en el juego de equipo	
Jugadores 25	Materiales Conos, balones, chalecos	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones. Continuo variable
		Lugar: Club de ecuavoley "U"	
Calentamiento 5 minutos			
<p>(2s x 20r) Ejercicios de movilidad articular</p> <p>(2s x 20r) Estiramiento miembro superior</p> <p>(2s x 20r) Ejercicios de carreras con impulso (micro pausa de 1 minuto)</p> <p>(2s x 20r) Un compañero lanza el balón hacia arriba. El otro realiza una aproximación hacia el balón con dos o tres pasos realizando un salto</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>(3s x 3min) De forma individual y por parejas, realiza pequeños pasos e intenta tocar la malla.</p> <p>(3s x 3min) Empezar en el centro de la red e inmediatamente ejecute bloqueo en elevación, debe preocuparse por no tocar la red, al aterrizar (macro pausa de 3 minutos)</p> <p>(3s x 3min) Por parejas. Uno saca el balón desde la esquina y el otro intenta receptarlo y realizar servicio en el punto más alto.</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
Sacar el balón a una esquina, desplazamiento y recepción del equipo contrario, en desplazamiento defensivo.		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Realizar el saque del balón con éxito, colocar una pantalla con las manos de uno o más jugadores y desplazarse para receptar el balón y cumplir con el servicio y colocada.			


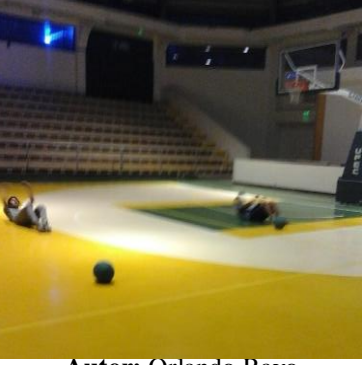

Sesión N° 17			
Tema: Ejercicios técnicos: saque, remate y anotación de punto en el ecuavoley		Objetivo: Realizar ejercicios técnicos saque, remate, para mejorar el logro de puntos en el juego de equipo	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones. Continuo variable
	Conos, balones.	Lugar: Club de ecuavoley “U”	
Calentamiento 5 minutos			
<p>(2s x 20r)Ejercicios de movilidad articular, hombros</p> <p>(2s x 20r)Estiramiento miembros</p> <p>(2s x 20r)Ejercicios de carreras con impulso. (micro pausa de 1 minuto)</p> <p>(2s x 20r)Aproximación hacia el balón con dos o tres pasos realizar un salto e intentando golpear el balón en el punto más alto.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>(3s x 5min) De forma individual y por parejas: Para realizar estos fundamentos y ejercicio técnicos ofensivos, el entrenador se sitúa en la zona tres o zona de pase, este le lanzara de 10 a 15 balones a los alumnos que forman una fila, y en momento oportuno para que este realice ataque consecutivo (colocada o gancho).(macro pausa de 3 minuto)</p> <p>(3s x 5min) Dosificación: De 10 a 15 balones con un intervalo de descanso de 45 segundos entre repeticiones, para cada par de deportistas</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
<p>(3s x 2min) Elevar el balón al lado derecho e izquierdo, de la zona frontal a la red y desplazarse y colocar el balón zona de equipo contrario.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
<p>Realizar golpeo del balón o colocada con éxito, de 10 a 15 balones a los alumnos que forman una fila, para que este realice ataque consecutivo y punto a favor</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	

Sesión N° 18			
Tema: Circuito de resistencia		Objetivo: Mejorar la capacidad de resistencia aeróbica, con ejercicios aeróbicos.	
Jugadores: 15	Materiales: Canchas, conos, cronómetro, banda teraband	Tiempo 50 minutos	Método Continuo
Calentamiento 5 minutos		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
<p>(2s x 20r)Calentamiento céfalo caudal (2s x 20r)Estiramientos (6s x 20m)Desplazamientos laterales (4s x 20m)Trotos suaves y rápidos. Trote con circunducción (micro pausa de 1 minuto) (5s x 20m)Correr en parejas lateralmente (6s x 20m)Skipping. (4s x 20m)Saltos en un pie o dos pies</p>			
Parte principal 35 minutos			
Circuito de resistencia		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
<p>(3s x 2min) Realizar ejercicio de resistencia en el circuito ya establecido. (3s x 2min) Primera estación. Rodillas al pecho (3s x 2min) Segunda estación. Tijeras (3s x 2min) Tercera estación. Sentadilla y flexión de hombro con teraband.(macro pausa de 3 minuto) (3s x 2min) Cuarta estación. Ejercicio compuesto abducción y aducción coordinada de miembros superiores e inferiores</p>			
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) Variar las repeticiones en cada estación		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Realización continua de todo el circuito sin descanso. Realizar 5 series del circuito sin descanso con 20 repeticiones en cada estación			



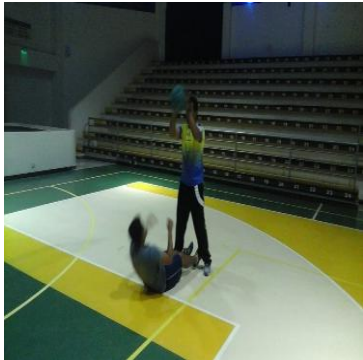
Sesión N° 19			
Tema: Circuito de coordinación		Objetivo: Potenciar la coordinación con ejercicios previamente planificados	
Jugadores 15	Materiales Canchas, conos, escaleras de velocidad, cronometro	Tiempo	Método
		60 minutos	Mixto
		Lugar: Club de Fútbol "UTN"	
Calentamiento 5 minutos			
<p>(2s x 20r)Calentamiento céfalo caudal. Estiramientos (2s x 20r)Trotos suaves y rápidos (2s x 20r)Trote con circunducción (2s x 20r)Correr en parejas lateralmente Skipping.Talaneo (micro pausa de 3 minuto) (2s x 20r)Carreras con cambio de ritmo</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
Circuito de coordinación		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
(3s x 2min) Realizar ejercicio de coordinación en el circuito ya establecido.			
(3s x 2min) Primera estación. Escalera de velocidad avanzar en línea recta alternando los pies en cada uno de los espacios.(macro pausa de 3 minuto)			
(3s x 2min) Segunda estación. Conos, juego de pies en conos.(macro pausa de 3 minuto)			
(3s x 2min) Tercera estación. Escalera de velocidad, avanzar de lado a lado en cada espacio.			
(3s x 2min) Cuarta estación. Conos. Juego de pies alternado realizado de espalda.			
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) Cambiar las direcciones de los ejercicios y tiempos de descanso.		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Establecer la capacidad de coordinación encada estación determinada.			


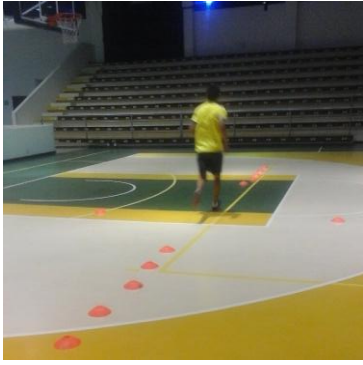

Sesión N° 20			
Tema: Circuito de Fuerza-Resistencia		Objetivo: Mejorar la capacidad de fuerza resistencia en los deportistas mediante la práctica de ejercicios	
Jugadores 10	Materiales Mancuernas, Terabans, Cancha, Conos, Gradas, pelotas	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x 20r)Estiramiento céfalo caudal y próximo distal</p> <p>(2s x 20r)Realizar movimientos circulatorios con balón para mimbre superior</p> <p>(2s x 20r)Pasar el balón entre las piernas de forma alternada</p> <p>Realizar trotes en su propio terreno</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>(3s x 2min) Realizar Abducción y aducciones de brazos con mancuernas 6 series de 10 repeticiones</p> <p>(3s x 2min) Realizar flexión y extensión de brazo con mancuernas manteniendo por 3 segundos y realizar 6 series de 10 repeticiones</p> <p>(3s x 2min) Con terabans realizar abducción de brazos manteniendo el ejercicio 3 seg realizar 6 series de 10 repeticiones (macro pausa de 3 minuto)</p> <p>(3s x 2min) Persona apoyando las manos en la grada realiza flexo extensión de codo manteniendo el ejercicio por 10 seg 5 series de 12 repeticiones</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) Realizar los ejercicios con manteniendo un ritmo lento		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los ejercicios propuestos			




Sesión N° 21			
Tema: Circuitos de flexibilidad		Objetivo: Mejorar la flexibilidad existente en los deportistas	
Jugadores 10	Materiales Alfombra, cuerdas	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x 20r)Estiramiento céfalo caudal y próximo distal</p> <p>(6s x 20r)Realizar saltos con la cuerda durante 3 min</p> <p>(3s x 20r)Realizar saltos con la alteración de miembros</p> <p>(4s x 20r) Realizar bicicleta en decúbito dorsal</p> <p>(8s x 40m) correr alrededor del patio</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>(2s x 3min)Parado en posición erguida, inclínate hacia adelante en dirección al piso.</p> <p>(2s x 3min)Arrodíllate poniendo los brazos sobre el piso delante de ti y separados a la altura de los hombros. Empuja tu columna vertebral hacia el techo y mantén esa posición (macro pausa de 3 minuto)</p> <p>(2s x 3min) Recuéstate sobre tu estómago con los codos flexionados y las manos hacia los lados.</p> <p>(2s x 2min) Endereza lentamente tus brazos e inclina tu cabeza hacia atrás.</p> <p>(2s x 2min) Estiramiento para hacer Split</p>		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) Realizar los ejercicios durante más tiempo aumentando el número de repeticiones		 <p>Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los ejercicios propuestos.			

Sesión N° 22			
Tema: Circuito de Fuerza-velocidad		Objetivo: Mejorar la capacidad de fuerza explosiva de los deportistas mediante la práctica de ejercicios de multisaltos.	
Jugadores 10	Materiales Mancuernas, Terabans, Cancha, Conos, Gradas, pelotas	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>2 min Actividades lúdicas. (2s x 20r) Realizar movimientos circulatorios con balón para tren superior (4s x 20r) Pasar el balón entre las piernas de forma alternada.(micro pausa de 1 minuto) (2s x 1 min) Realizar trotes en su propio terreno. Subir y bajar gradas.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>(4s x 20r) Realizar Abducción y aducciones de brazos con mancuernas 6 series de 10 repeticiones (4s x 20r) Realizar flexión y extensión de brazo con mancuernas manteniendo por 3 segundos y realizar 6 series de 10 repeticiones (macro pausa de 3 minuto) (4s x 20r) Realizar subidas y bajadas de gradas de 30 cm alto.(macro pausa de 3 minuto) (4s x 20r) Saltillos y ejercicios pliométricos por 10 seg 5 series de 12 repeticiones</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2min) Realizar los ejercicios con manteniendo un ritmo rápido		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los ejercicios propuestos para pliometría			

Sesión N° 23			
Tema: Circuito ejercicios físico técnicos ofensivos y defensivos orientados al ecuavoley		Objetivo: Ejecutar los ejercicios físico técnicos ofensivos y defensivos orientados al ecuavoley, para alcanzar rendimiento.	
Jugadores 10	Materiales Mancuernas, Terabans, Cancha, Conos, Gradas, pelotas	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 5 minutos			
<p>2 min Actividades lúdicas. (2s x 20r) Realizar movimientos circulatorios con balón para tren superior (2s x 20r) Pasar el balón entre las piernas de forma alternada. (micro pausa de 3 minutos) (2s x 20r) Realizar trotes en su propio terreno. Voleo en parejas.</p>			
Autor: Orlando Rayo			
Parte principal 35 minutos			
<p>Relación fundamentos ofensivos y defensivos. (3s x 5 min) La acción ofensiva comienza con una buena recepción o toque defensivo; este condiciona la ejecución de la colocación y el remate (macro pausa de 5 minutos) (3s x 5 min) En la técnica defensiva. Se trata de lanzarse lateralmente a golpear la pelota desde el suelo; comienza con un paso lateral y caída al mismo lado; después de golpear, se rueda sobre el costado.</p>			
Autor: Orlando Rayo			
Variantes 5 minutos			
(3s x 2 min) Realizar los ejercicios con manteniendo un ritmo rápido			
Final o Evaluación 5 minutos			
Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los fundamentos ofensivos y defensivos propuestos en el juego.		Autor: Orlando Rayo	


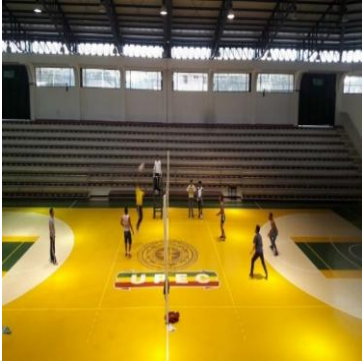

Sesión N° 24			
Tema: Fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, normas y reglamento orientados al ecuavoley		Objetivo: Ejecutar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos orientados al ecuavoley, para alcanzar rendimiento.	
Jugadores 10	Materiales Cancha, conos, gradas, pelotas	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>2 min Actividades lúdicas. (2s x 20r) Realizar movimientos circulatorios con balón para tren superior (2s x 20r) Pasar el balón entre las piernas de forma alternada. (micro pausa de 2 minuto) (2s x 20r) Realizar trotes en su propio terreno. Voleo en parejas.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte principal 35 minutos			
<p>Charla: Relación fundamentos ofensivos y defensivos y el reglamento. (3s x 5 min) La acción ofensiva recepción o toque defensivo; este condiciona la ejecución de la colocación y el remate, asignación de punto. (macro pausa de 5 minuto) (3s x 5 min) En la técnica defensiva. Se trata de lanzarse lateralmente a golpear la pelota desde el suelo; comienza con un paso lateral y caída al mismo lado; después de golpear, se rueda sobre el costado, lo que permite el reglamento. No patear el balón</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
<p>(3s x 2 min) Realizar los ejercicios con manteniendo un ritmo de ejecución y analizar una jugada</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Final o Evaluación 5 minutos			
<p>Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los fundamentos ofensivos y defensivos propuestos en el juego, señalando los normas o reglamento</p>			





Sesión N° 25			
Tema: Fundamentos físico técnicos ofensivos y defensivos orientados al ecuavóley.		Objetivo: Aplicar los ejercicios físico técnicos ofensivos y defensivos orientados al ecuavoley, para alcanzar rendimiento.	
Jugadores 10	Materiales Mancuernas, Terabans, Cancha, Conos, Gradas, pelotas	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>2 min Actividades lúdicas.</p> <p>2 min Realizar ejercicios aeróbicos; de forma rápida boleando el balón en la red.(micro pausa de 2 minuto)</p> <p>2 min Boleo en la red formando filas. Simular salto para gancho/ o puesta en la otra cancha. 2 min Voleo en parejas.</p>			
Autor: Orlando Rayo			
Parte principal 35 minutos			
<p>Aplicar fundamentos técnicos tácticos.</p> <p>(3s x 3 min) Aplicado a la técnica de gancho, el jugador receptor A busca el apoyo de B para servicio del compañero C quien colocará el balón o gancha pasando la red.</p> <p>(3s x 3 min) El jugador se sitúa lateralmente al campo, con el pie contrario a la mano con que se golpeará el balón.(macro pausa de 5 minuto)</p> <p>(3s x 2 min) El brazo que sostiene el balón debe de estar semiflexionado y el que golpeará el balón debe estar extendido lateralmente y con la mano estirada y firme.</p> <p>(3s x 2 min) El golpe debe ser detrás y/ o encima de la cabeza.</p>			
Autor: Orlando Rayo			
Variantes 5 minutos			
(3s x 2 min) Realizar los ejercicios con manteniendo un ritmo rápido			
Final o Evaluación 5 minutos			
Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los fundamentos ofensivos y defensivos propuestos en el juego.			
Autor: Orlando Rayo			

Sesión N° 26			
Tema: Fundamentos físico técnico ofensivo: el saque por arriba orientado al ecuavoley.		Objetivo: Aplicar los ejercicios físico técnicos ofensivos y defensivos orientados al ecuavoley, para alcanzar rendimiento.	
Jugadores 10	Materiales Pelotas	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Coliseo-canchas de la UPEC	
Calentamiento 10 minutos			
<p>(2s x 20r)Deslizamiento del deportista, que toca la pelota con el dorso de la mano apoyada en el suelo</p> <p>(2s x 3) Actividades lúdicas.</p> <p>(2s x 20r) Realizar ejercicios de reacción, de forma rápida boleando el balón en la red.(micro pausa de 2 minuto)</p> <p>(2s x 50r)Boleo en la red formando filas. Simular salto para puesta en la otra cancha. Voleo en parejas.</p>			
Autor: Orlando Rayo			
Parte principal 35 minutos			
Aplicar fundamentos técnicos tácticos.			
(2s x 3 min) Aplicado a la técnica de gancho, el jugador receptor A busca el apoyo de B para servicio del compañero C quien colocará el balón o gancho pasando la red.			
(2s x 3 min) El jugador se sitúa lateralmente al campo, con el pie contrario a la mano con que se golpeará el balón.(macro pausa de 3 minuto)			
(3s x 3 min) El brazo que sostiene el balón debe de estar semiflexionado y el que golpeará el balón debe estar extendido lateralmente y con la mano estirada y firme.			
(3s x 3 min) El golpe debe ser detrás y/ o encima de la cabeza.		Autor: Orlando Rayo	
Variantes 5 minutos			
(2s x 2 min) Realizar los ejercicios con manteniendo un ritmo rápido			
Final o Evaluación 5 minutos			
Los miembros del equipo logran ejecutar de manera rápida los fundamentos ofensivos y defensivos propuestos en el juego.		Autor: Orlando Rayo	

Sesión N° 27			
Tema: desplazamientos con balón		Objetivo: Mejorar el desplazamiento de adelante hacia atrás y el agarre con dos manos y el trabajo de técnica con guante	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método
15 jugadores	Cancha de ecuavoley	60 minutos	Repetición es.
		Lugar: Cancha	
Calentamiento 15 minutos		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
(5s x 40 m) Trote en línea recta. Trote cadera hacia afuera.			
(5s x 40 m) Trote cadera hacia dentro. Correr en círculos. .(micro pausa de 2 minuto)			
(5s x 40 m) Correr en contacto con el hombro.			
(5s x 40 m) Correr hacia delante y hacia atrás.			
Parte Principal 30 minutos		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
4(4/1'40'')2'			
El trabajo consiste en desplazarse adelante sacar con guante ya sea derecho o izquierdo y retroceder a la parte de atrás de la cancha y agarrar el balón con dos manos devolviéndole a su compañero para que le vuelva a lanzar en la parte de adelante para que saque con guante o puño, así sucesivamente hasta completar el minuto de trabajo			
Variantes 5 minutos		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Trabajo en diferentes direcciones en la cancha			
Final o Evaluación 10 minutos			
La técnica de recepción y saque con guante			

Sesión N° 28			
Tema: Desplazamiento de volador con balón		Objetivo: Mejorar el desplazamiento lateral con sacada de balón a las descabezadas del colocador y servidor	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método
14 jugadores	Conos, discos y balones.	60 minutos	Repeticiones
		Lugar: UPEC	
Calentamiento 15 minutos			
<p>(5s x 40 m) Trote en línea recta. Trote cadera hacia afuera.</p> <p>(5s x 40 m) Trote cadera hacia dentro. Correr en círculos. .(micro pausa de 2 minuto)</p> <p>(5s x 40 m) Correr en contacto con el hombro.</p> <p>(5s x 40 m) Correr hacia delante y hacia atrás.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte Principal 30 minutos			
<p>4(4/1´/40´´)2´</p> <p>El trabajo se lo realizara en parejas y consiste en tocar el cono que se encuentra en la parte de atrás de la cancha y corre a sacar el balón a la descabezada del colocador, luego regresa toca el cono y pasa a sacar la bola a la descabezada del colocador, trabajo de 1 minutos</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes 5 minutos			
Desplazamientos variados sin balón			
Final o Evaluación 10 minutos			
Evaluación técnica de recepción		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	

Sesión N° 29			
Tema: Zonas de juego en el ecuavóley		Objetivo: Identificar las zonas o áreas de juegos de trio de jugadores en el ecuavoley	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método
6 jugadores por cancha	Cancha de ecuavoley	45 minutos	Expositivo, verbal
		Lugar	
<p>Calentamiento (2s x 3 min) Caminar alrededor de la cancha. (2s x 3 min) Trote suave por las líneas de la cancha. Desplazamientos diagonales y laterales. (2s x 3 min) Ubicación de los jugadores. (micro pausa de 2 minuto)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte Principal			
<p>(1s x 15 min) Formar grupos - tríos y ubicarse en la cancha. (1s x 15 min) Desplazarse en simulación como jugador de distintas posiciones y funciones. (macro pausa de 5 minuto)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponedor, colocador. 2. Servidor, 3. Volador o zaguero 		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes			
<p>(2s x 2 min) Realizar cambio de jugadores, asumiendo roles distintos, en las zonas de juego</p>			
Final o Evaluación			
<p>Realizar intercambio de jugadores en una jugada, después del saque y pase del balón al lado del equipo contrario</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	

Sesión N° 30			
Tema: Zonas de juego y ubicación de los jugadores en ataque y en defensa		Objetivo: Identificar las zonas o áreas de juegos del trio de jugadores en el ecuavoley	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método
6 jugadores por cancha	Cancha de ecuavoley	45 minutos	Expositivo, Repeticiones
		Lugar Club de ecuavóley	
<p>Calentamiento</p> <p>(1s x 2 min) Caminar alrededor de la cancha.</p> <p>(1s x 2 min) Trote suave por las líneas de la cancha. Desplazamientos diagonales y laterales.</p> <p>(1s x 2 min) Ubicación de los jugadores(micro pausa de 5 minuto)</p> <p>(1s x 2 min) Realizar voleos</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Parte Principal			
<p>(1s x 10 min) Formar grupos - tríos y ubicarse en la cancha.</p> <p>(1s x 5 min) Realizar voleos,</p> <p>(1s x 5 min) Saques y recepciones.</p> <p>(1s x 10 min) Desplazarse en simulación como jugador de distintas posiciones y funciones. (macro pausa de 5 minuto)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponedor, colocador. 2. Servidor, 3. Volador o zaguero 		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	
Variantes			
<p>(2s x 2 min) Realizar intercambio de jugadores, asumiendo roles distintos, en las zonas de juego y logrando puntos a favor</p>			
Final o Evaluación			
<p>Realizar un juego, después del saque y pase del balón al lado del equipo contrario, ubicarse rápidamente en los lugares asignados</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Orlando Rayo</p>	

4.7 Impactos

4.7.1 Social

La presente investigación, tendrá una proyección a nivel social positiva por la serie de aspectos relevantes que identifica a los jóvenes estudiantes y deportistas de la UPEC, que en definitiva se constituyen en sujetos de estudio y que son la generación que en futuro inmediato tendrá la oportunidad de constituirse en seres humanos saludables y practicantes sociales activos de los deportes.

4.7.2 Económico

La promoción de la investigación y los trabajos de grado en el área del deporte promueven la calidad de vida y por lo tanto los recursos económicos son eficientemente utilizados; no se afecta la economía de los sujetos de estudio, más bien se aporta o disminuye el sedentarismo en los estudiantes de nivel superior.

4.7.3 Educativa

Los deportistas y alumnos de la UPEC, que realizan actividades físicas y el ecuavoley, así como entrenadores, monitores deportivos se constituyen en parte de un nuevo proceso educativo-deportivo; la propuesta es una alternativa pedagógica que contribuye al entrenamiento y preparación física de los deportistas.

4.7.4 Filosófica

Se entiende que la práctica de actividades físicas y deportivas contribuyen al desarrollo físico y mental, por lo tanto, la propuesta fortalece la capacidad intelectual en todas sus manifestaciones (inteligencia emocional, inteligencia kinestésica, entre otras).

4.7.5 Deportiva

El deporte, se constituye en una herramienta fundamental para el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas de las prácticas de un deporte tradicional y de origen ecuatoriano, se da la debida importancia al desarrollo de las capacidades física y su preparación como base de la vida deportiva.

4.7.6 Ecológico

La presente investigación observa al deportista como elemento integrante de la naturaleza, de los grupos sociales y su contexto.

4.8 Difusión

La socialización de la presente propuesta se llevó a cabo en la Universidad Estatal del Carchi, esta propuesta tuvo gran acogida por parte de las autoridades, entrenadores y deportista y se comprometieron a ponerle en práctica, para mejorar el rendimiento del ecuavoley.

4.8 Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Menos de la mitad de los entrenadores de ecuavóley consideran que es importante o poco importante la preparación física de los estudiantes. Muy pocos entrenadores dicen que es importante.
- La mayoría de los entrenadores y monitores consideran que es muy bueno el conocimiento sobre los tipos de la preparación física que se aplica en la práctica deportiva del ecuavóley.
- Se establece que menos de la mitad de los entrenadores dicen que es bueno y regular sus conocimientos, lo que implicaría que estos procesos metodológicos estarían dirigidos y desarrollados inadecuadamente por los entrenadores restantes.

- Menos de la mitad de los entrenadores señalan que los test que más utilizan son los de fuerza abdominal, resistencia y flexibilidad. Pocos entrenadores aplican la prueba de recepción de móviles o balón, los test de agilidad y de coordinación que son orientadas a la práctica del ecuavóley.
- Menos de la mitad de los entrenadores consideran que frecuentemente los procesos de preparación general y especial influyen en el dominio de los fundamentos del ecuavóley. Se observa que pocos entrenadores consideran que es muy frecuentemente y poco frecuente.
- Más de la mitad de los entrenadores le dan poca importancia conocer las rutinas y fases del desarrollo de las habilidades deportivas que se cumple en la preparación del deportista de ecuavóley. Se observa que interesa la parte económica en el juego y la falta de interés por la práctica de este deporte popular.
- La mayoría de entrenadores están totalmente de acuerdo de que los conocimientos y adaptaciones del reglamento, sirve de base para que se promocióne el ecuavóley en la institución, aunque no desean que se adapte al voleibol internacional.
- Los entrenadores otorgan gran importancia a la propuesta y señalan que será útil, ya que ayudará al entrenador a orientar la preparación física y la aplicación de los test para mejorar la condición física y el dominio de los fundamentos técnicos del ecuavóley en el juego.

Recomendaciones

- A los entrenadores de ecuavóley valorar objetivamente la condición física de sus deportistas, como parte del proceso de la preparación física.
- Que se oriente una preparación física general y específica adecuada a los deportistas de ecuavóley y en función de las características de los elementos del juego.

- Recomienda a los entrenadores realizar actividades y tareas orientadas al desarrollo de las capacidades físicas y las fases de dominio de la técnica deportiva, a través de las rutinas de preparación física y técnica del ecuavoley.
- A la UPEC y entrenadores realizar un plan de promoción del ecuavóley como deporte alternativo; sin embargo, acoger ciertas adaptaciones técnicas del voleibol internacional
- Realizar un proceso de capacitación y socialización del reglamento, tanto a las instituciones, entrenadores y personas vinculadas con la práctica deportiva del ecuavoley.
- Evaluar al deportista en su condición física y técnica con el fin de alcanzar un rendimiento deportivo adecuado.
- Se valore la elaboración de un documento con metodológica alternativa para la práctica y preparación física de los deportistas y estudiantes universitarios en la provincia del Carchi.
- Promocionar y utilizar la propuesta como un instrumento didáctico, para contribuir en los aspectos físicos y técnicos de los deportistas de ecuavóley en la UPEC

4.9 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cómo identificar los conocimientos y principios de la preparación física general y específica y las fases de la rutina de preparación del jugador de ecuavóley?

Las respuestas por parte de los entrenadores señalan que es importante la preparación física y que sus conocimientos son buenos, sin embargo, conocen poco de los principios y los test que orientan la parte lúdica y deportiva del ecuavóley. Además,

consideran que, si conocen de la preparación física general y especial y que esto frecuentemente influye en el dominio de los fundamentos técnicos, se identifica la importancia de las rutinas de la preparación del deportista de ecuavóley. Se señala que se debe tener en cuenta la preparación específica, considerando que es importante que los jugadores tengan una buena preparación. Pocos entrenadores señalan que no es conveniente la adaptación de técnicas del voleibol internacional.

¿Cuáles son los test de condición física aplicados a los deportistas acorde a las características técnicas del juego en el ecuavóley?

El diagnóstico revela que los entrenadores consideran que es importante la condición física de los deportistas, y que aplican frecuentemente varios test físicos, pero no necesariamente los relacionados con la práctica del ecuavóley, por lo que no les permite identificar individualidades y desarrollo de los fundamentos técnicos en la práctica y entrenamiento de este deporte.

Las respuestas de entrenadores señalan que existe poco interés por parte de los deportistas para practicar el ecuavóley, no presentan un buen conocimiento de los test para valorar las capacidades físicas, en función de la técnica de juego y el reglamento de esta disciplina. Por los resultados de los test aplicados a los deportistas, existe el convencimiento de que de los deportistas se ubican en nivel bueno y regular en la condición física.

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa metodológica de preparación física orientada al mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavóley de los deportistas de la UPEC?

La problemática detectada en el diagnóstico de este trabajo de investigación, se abordará en la guía metodológica básica orientada, diseñada con una fundamentación

teórica-científica actualizada. Se plantea abordar de forma didáctica los procesos de preparación del deportista en (fuerza explosiva, velocidad, agilidad T40, flexibilidad). Los diseños de las sesiones se verán organizados según tema, objetivos, métodos, materiales y lugar de trabajo; además del calentamiento, la parte principal de la sesión y al final las variantes y la evaluación eficaz con gran variedad de ejercicios físicos y técnicos organizados y jerarquizados.

Fuentes de información

4.10 Glosario

Agilidad. Puede ser considerada la máxima expresión de la conjugación de todas las capacidades coordinativas, la referencia está dada en la ejecución de una tarea motriz, la calidad, el tiempo y por supuesto el resultado.

Aptitud física. Es lo que hace que una persona se diferencie de otra en cuanto al desarrollo de las capacidades sean deportivas o en actividades del día a día.

Capacidad. Posibilidad de desarrollar una actividad o de concluir algo. Se refiere expresamente a funciones motrices y a procesos del pensamiento. Es opuesta a la capacidad especial, que se refiere a los problemas particulares de naturaleza e importancia más diversas. v. análisis de trabajo.

Deporte. Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

Ejercicios físicos. Son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influyen a todo el metabolismo. Por estas razones es conveniente estudiar sus distribuciones a lo largo de la temporada, así como tener presente que solo son eficaces mediante una aplicación múltiple y sistemática.

Ecuavóley. Deporte con balón, se establece como una actividad físico deportivo que

es jugado por dos equipos rivales en un área o cancha de juego (tierra, cemento, polvo de ladrillo, entre otros.), separada por una red, el balón debe superar siempre esta red, para alcanzar puntos positivos.

Entrenamiento. Es el desarrollo sistemático y planificado de conocimientos prácticos especiales, desarrollo de las condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo, que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental.

Forma física. Capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana, que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física.

Métodos de entrenamiento. Los métodos de entrenamiento han sido definidos como procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas dirigidas a un objetivo. Los métodos de entrenamiento pueden ser divididos en tres grandes grupos; de carga, de enseñanza y de organización.

Preparación Física. Se entiende a uno de los elementos primordiales de la preparación del deportista, corresponde entonces a una serie de actividades que pretenden desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un deportista y que son ineludibles en cualquier deporte.

Principios del entrenamiento deportivo. Serie de instrucciones jerárquicamente superiores para la actividad del entrenamiento deportivo.

Rendimiento. Es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

Rutinas. Una serie de actividades, contenidos que pueden y deben ser experimentadas,

aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva.

Técnica deportiva. Concepción de modelos o patrones estudiados que integralmente operan en cada gesto deportivo y cuyo valor es su ejecución bajo los preceptos de la eficiencia máxima.

Técnica del ecuavóley. En todas ellas el balón debe ser golpeado. Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. ... El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.

Test físicos. Los test físicos, se constituyen en las pruebas tanto cualitativas y cuantitativas destinadas a evaluar aptitudes o funcionalidad del deportista.

4.11 Referencias bibliográficas

- Alcaraz, J. (2013). *Voleibol: Entrenamiento por fases*. Barcelona-España: Paidotribo
- Braun, H. C. (2011). *Teoría y Práctica de los tes deportivos*. España: Médica Panamericana.
- Castaño, J. (2005). *Propuesta didáctica para el área de Educación Física*. Sevilla-España: Wanceulem.
- Castaño, J. (2012). *Propuesta didáctica para el área de educación Física*. Sevilla-España: Wanceulem.
- Cometti, G. (2002). *La prepración Física en el fútbol*. Barcelona-España: Paidotribo
- Cometti, G. (2015). *Metodos Modernos de musculacion*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Dantas, E. (2012). *La Práctica de la Preparación Física*. Editorial Paidotribo. España
- Deporte-Ecuador, M. d. (2011). *Memorias del deporte, Ecuavoley*. Ecuador: Sector público: Ministerio del Deporte.
- Díaz, J., & Rodríguez, G. (2005). *Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentación en un equipo de voleybol para mejorar la efectividad colectiva del saque*. España: Editorial Universidad de Huelva.
- Dietrich, Klauz, & Klauz. (2007). *Manual de Metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Fajardo, M. (2009). *Acción. Revista Cubana de Cultura Física*. Instituto Superior de Cultura Física. Pag. 10-11
- FCVB (*Federación Ecuatoriana de Ecuavóley & Federación Catalana de Voleybol*). (2012). *Reglamento Oficial de Ecuavóley*. *Sport*, 1-31.
- Gonzalez, M., Perez, H., & Diez, M. (2004). *Importancia de los metodos de enseñanza utilizados en la Educacion Fisica y el Entrenamiento Deportivo*. Santiago de

Chile-Chile: Editorial Universitaria.

Issurin, V. (2013). *Entrenamiento deportivo,. Periodización en bloques*. España: Paidotribo.

Lameiras, J., Pons, P., & Garcia, J. (2014). Incorporacion de una rutina para la optimizacion del rendimiento deportivo. *Revista de Psicologia del Deporte*, 337-347

López, E., & Martínez, J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España: Paidotribo.

Lorenzo, J., Gomez, M., Pujais, C., & Lorenzo, A. (2012). Analisis de los efectos de un programa de intervencion psicologica en jovenes jugadores de baloncesto. *Psicologia del Deporte*, 234.

Lucas, J. (2003). *El Voleibol: Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona-España: Paidotribo.

Montilla, J. (2014). *El entrenamiento deportivo en el siglo XXI. Cuadernos de Psicología del deporte*, 179-180.

Navarro, V. Delgado, F. (2014). *Entrenamiento táctico para Deportes de Equipo*. España Panamericana

Parris, S. E. (2009). *Preparacion fisica: Compilacion de apuntes*. Cordova-Argentina: El Cid Editor.

Platonov, V. (2004). *El Entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona - España: Paidotribo.

Platonov, V., & Butolova, M. (2001). *La Peparacion Fisica*. España: Paidotribo.

Rodríguez, I. (2007). *Propuesta de un Modelo Teórico de la selección de futuros talentos para práctica de voleibol infantil en la provincia de la Haban, edades 7-8 años*. La Habana: EIEFD. Manuel Fajardo.

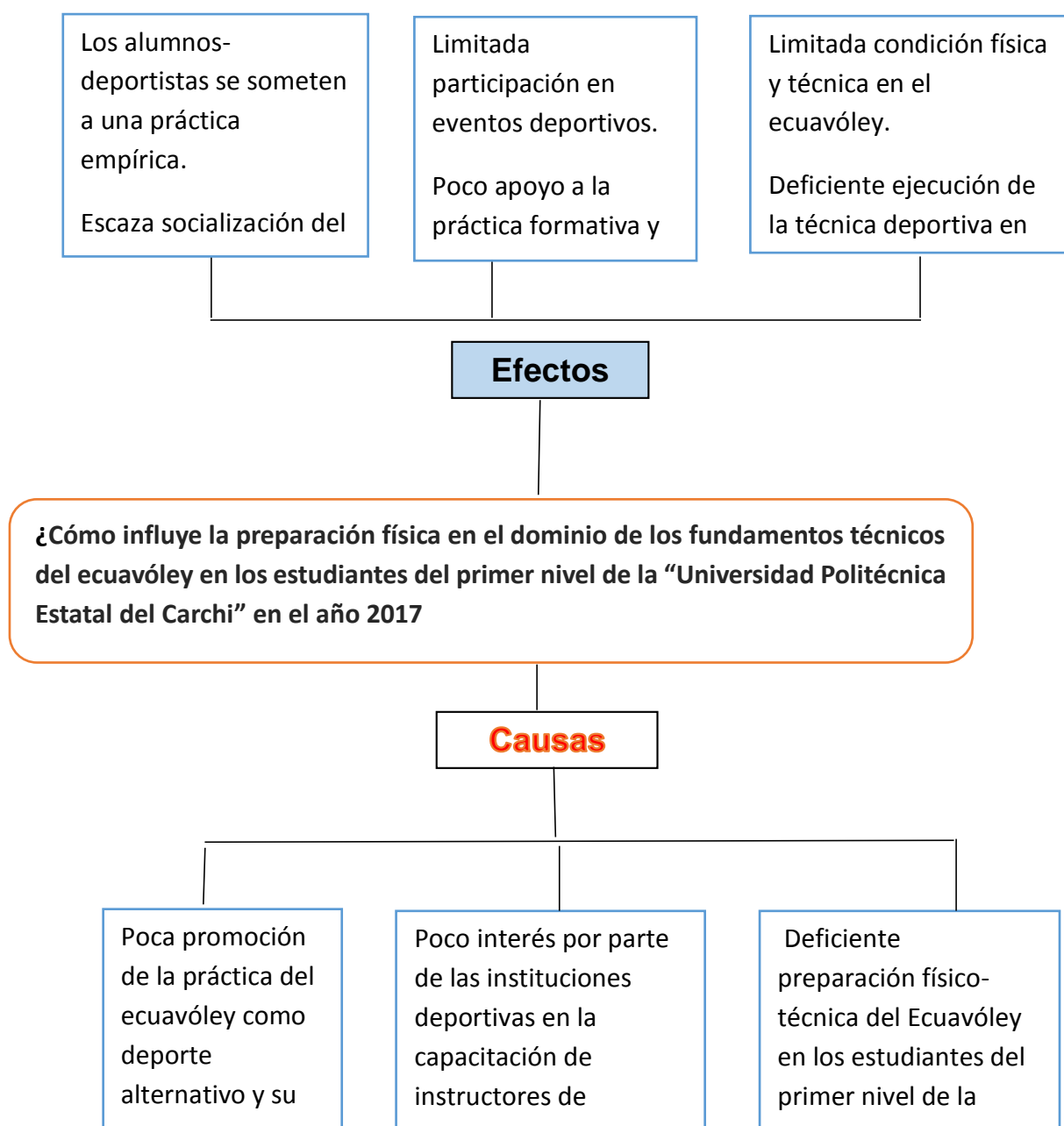
Prentice, D. (2010). *Técnicas de Rehabilitación en Medicina Deportiva*. España: Paidotribo.

Tejero, J. (2017). *Aplicación de test, pruebas para la valoración de la condición física, biológica y motivacional*. Málaga-España: I.C.

Tigselema, W. (2014). *Los fundamentos del ecuavoley y su incidencia en el desarrollo motriz de los estudiantes de sextos años de Educación Básica*- Pujilí. Ambato: UTA.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera la preparación física se relaciona con el dominio de los fundamentos técnicos del ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?</p>	<p>Establecer la relación de la preparación física con el dominio de los fundamentos técnicos del ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cómo influye la preparación física general en los fundamentos técnicos del ecuavóley de los estudiantes de Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la condición física de los estudiantes de Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de dominio de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa metodológica básica de ejercicios físicos mejorará los fundamentos técnicos del ecuavóley de los deportistas de la UPEC?</p>	<p>Identificar cómo influye la preparación física general en los fundamentos técnicos del ecuavóley de los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.</p> <p>Evaluar test de condición física a los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.</p> <p>Evaluar los fundamentos técnicos del ecuavoley a los estudiantes del Primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa metodológica básica de ejercicios físicos orientada al mejoramiento de los fundamentos técnicos del ecuavóley de los deportistas.</p>

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Es el <u>entrenamiento</u> que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede “preparar” su cuerpo para afrontar un determinado reto	Preparación física	Tipos de preparación física	Preparación física general
			Preparación física especial
		Cualidades físicas	Velocidad, concepto, clases
			Fuerza, concepto, clases
			Resistencia, concepto, clases
			Flexibilidad, concepto, clases
		Test para evaluar las cualidades físicas	Test de Agilidad T40
			Test de Salto vertical
			Test de fuerza brazos
			Test de abdominales
Test Flexibilidad			
El ecuavóley es una variante del <u>voleibol</u> originaria de <u>Ecuador</u> . Es muy popular entre la comunidad ecuatoriana repartida por el mundo la cual practica esta variante local. Se cree que antes de la llegada de los europeos ya se practicaba este deporte en la región	Fundamentos técnicos del ecuavoley	Fundamentos ofensivos	Saque
			Tipos de saques
			Desplazamientos
			Gancho
			Colocada
			Pase
		Fundamentos defensivos	Recepción punto
			Libero
			Saque punto
			Colocador
			Servidor
			Volador

Anexo 4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Identificar	Preparación física	Preparación física general	Encuesta	Entrenadores
		Preparación física especial		
Velocidad, concepto, clases		Test Físicos		
Fuerza, concepto, clases				
Resistencia, concepto, clases				
Flexibilidad, concepto, clases				
Test de velocidad				
Test salto vertical				
Test de Fuerza brazos				
Test abdominales				
Test Flexibilidad				
Evaluar		Fundamentos técnicos del ecuavoley	Saque	Ficha de Observación
	Tipos de saques			
	Desplazamientos			
	Gancho			
	Colocada			
	Pase			
	Recepción punto			
	El libero			
	El saque punto			
	Colocador			
	Servidor			
	Volador			

Anexo 5 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR

Estimado (a) entrenador (a): La presente encuesta tiene como objetivo: Determinar los conocimientos teóricos que poseen entrenadores y deportistas del primer nivel de la UPEC sobre la preparación física y su relación con los fundamentos técnicos del ecuavóley.

Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encarecemos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

ENCUESTA

1. En la práctica deportiva y recreativa del ecuavoley, considera usted que es importante la preparación física de los estudiantes:

Opción	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

2. Conoce usted, los tipos de la preparación física que se aplica en la práctica deportiva del ecuavóley.

Alternativa	Respuesta
Mucho	
Poco	
Nada	

3. Según usted, se aplica test relacionados con las capacidades físicas a desarrollar en la práctica del ecuavóley.

Opción	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	

4. ¿En la preparación física general del ecuavoley, señale los test que con mayor frecuencia usted aplica?

Opción	Respuesta
Prueba de recepción de móviles	
Test de fuerza abdominal	
Test de coordinación	
Test de resistencia	
Test de agilidad "T 40"	
Test de Cooper	
Test de flexibilidad	
Test de fuerza explosiva	
Test de velocidad	

5. Usted considera que, los procesos de preparación general y especial influyen en el dominio de los fundamentos del ecuavóley, y con qué frecuencia:

Opción	Respuesta
Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Poco frecuente	
Nada frecuente	

6. ¿En la preparación física de los deportistas de ecuavóley, según usted, cuál es la importancia de conocer las rutinas y fases del desarrollo de las habilidades deportivas?

Opción	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poca importancia	
No sabe	

7. En el juego, el entrenador y jugadores de ecuavóley deben relacionar los siguientes aspectos. Señale los que usted considere importantes:

Alternativa	Respuesta
Preparación física y la táctica	
Dinámica del partido y niveles de fuerza y velocidad	
La parte económica y la estabilidad emocional	
Características de los jugadores y el juego	
Dominio de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos	

8. De acuerdo a su opinión, los conocimientos y adaptaciones del reglamento, sirve de base para que se promocióne el ecuavóley en la institución.

Opción	Respuesta
Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
En desacuerdo	
Desconoce	

9. Según su criterio, cuáles serían las causas que dificulten la práctica del ecuavóley.

Opción	Respuesta
Escaso conocimiento de los entrenadores	
Tiempo limitado para realizarlo	
Poco interés de los deportistas	
Riesgo de lesiones en los deportistas	

10. Usted, considera que los fundamentos técnicos y reglamento del ecuavóley deberían ser adaptados del voleibol internacional:

Opción	Respuesta
Totalmente adaptados	
Muy adaptados	
Poco adaptados	
No deberían ser adaptados	

11. Considera usted de utilidad el diseño de una propuesta innovadora para orientar la preparación física y la práctica del ecuavóley en los deportistas de la UPEC

Alternativa	Respuesta
Muy útil	
Útil	
Poco útil	
Nada útil	

12. Si existe la posibilidad de aplicar la propuesta de la preparación física en la práctica y entrenamiento del ecuavóley, usted estaría:

Alternativa	Respuesta
Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Parcialmente de acuerdo	
En desacuerdo	

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6. Formato para aplicación de test físicos

Test de Fuerza Explosiva (salto vertical)			
N°	Deportista	Altura	Valoración

Test de flexibilidad			
N°	Deportista	cm	Valoración

Test de Agilidad (T 40)			
N°	Deportista	Tiempo	Valoración

Prueba de recepción de objetos móviles			
N°	Deportista	Tiempo	Valoración

Anexo 6 Ficha de observación



Datos informativos:

Institución:

Nombre del deportista

Valoración de la eficiencia de los fundamentos técnicos Ofensivos del ecuavoley

Fundamentos ofensivos ecuavoley	Valoración									
	Cuantitativa		4		3		2		1	
	Cualitativa		E	%	CS	%	RV	%	N	%
Saque bajo										
Saque de tenis										
Saque flotante										
Desplazamientos Pasos laterales										
Desplazamientos Pasos cruzados										
Desplazamientos Pasos añadidos										
Técnica de carrera										
Gancho										
Colocada										
Pase adelante										
Pase atrás										
Pase lateral										

Fuente: Rayo Bolaños Milton Orlando

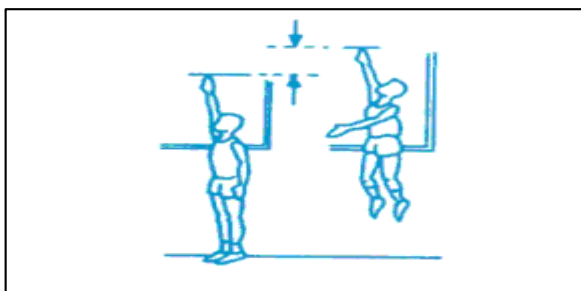
Fundamentos defensivos	Valoración									
	Cuantitativa		4		3		2		1	
	Cualitativa		S	%	CS	%	RV	%	N	%
Recepción alta										
Recepción media										
Recepción baja										
Colocador										
Volador										
Servidor										

Fuente: Rayo Bolaños Milton Orlando

Anexo 8. Test

El test de salto vertical según (Tejero, 2017) señala:

Consiste en realizar un salto vertical con pies juntos y piernas extendidas, partiendo estas últimas desde una posición de 90° respecto al suelo, con los pies ligeramente separados. Las manos colocadas en la cintura y sin contra movimiento. Se toma en consideración la diferencia entre la señal estática y la después de realizar señal con a mano. Esa es la altura o diferencia a considerar.



Test flexibilidad

Se establece como protocolo: las piernas no se flexionarán, el desplazamiento de las manos será constante y simultáneo, la prueba se realiza sin calzado. Se puede utilizar el lateral de un banco sueco o un nivel de grada. (Castaño J. , 2005, pág. 258)

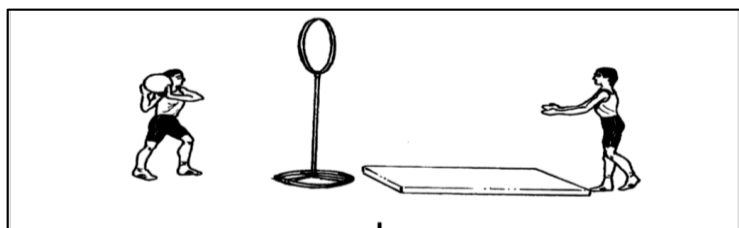


Prueba de recepción objetos móviles

La organización de la prueba consiste en que sobre una pista lisa y plana se colocan dos líneas paralelas. El alumno se colocará detrás de la línea de salida en posición de salida alta. Sobre la otra línea (línea de recepción), existirá un aro suspendido sobre un poste de 2,40m del suelo, y una zona rectangular de recepción de

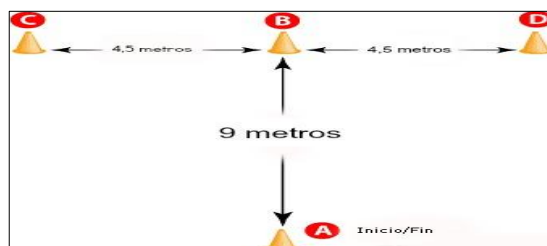
2 x 1,5m, cuyo lado más cercano al aro se encuentra en 2m de distancia, existiendo 2,5m entre la línea de salida y el primer largo del rectángulo. Hacia al otro lado, abra otra línea a 2m, del poste lugar donde se colocará el examinador. (López & Martínez, 2013, pág. 258)

Es importantes señalar que el ejecutante se colocara detrás de la línea que se encuentra situada a 2,5m de la zona de recepción, del examinador de su posición, lanzara atreves del aro un balón a la zona de recepción, en este momento, el examinador a de correr hacia la zona de recepción para intentar coger el balón antes de que golpee el suelo.



Se realizarán 5 intentos, anotándose todos aquellos que se realicen correctamente. Para la realización de esta prueba se precisa un cuadro de 56cm, de diámetro, cinta adhesiva, poste de 2,40m y tiza. (p.272).

T 40. Para iniciar el test, se debe ubicar los conos de tal manera que queden en forma de T, e iniciarás el test en el cono A y deberás correr rápidamente hasta el cono B y tocarlo con tu mano derecha. Luego deberás dirigirte al cono C, corriendo de costado, y tocarlo con la mano izquierda. Luego dirígete al cono D (corriendo de costado) para tocarlo con tu mano derecha, y vuelve al cono B para tocarlo con tu mano izquierda y vuelve corriendo de espaldas al cono A.



Anexo 9. Resultados test deportistas

Nº	NÓMINA	Salto vertical	Test de recepción objetos móviles	Flexión anterior vertical del tronco	T 40
1	Aguirre Janela	32 cm	5''65	+5	12''55
2	Bernal Cinthya.	37 cm	6''48	+6	12''11
3	Burgos Daniel	21 cm	6''68	+3	13''21
4	Cabrera Jordy	32 cm	6''50	+4	11''87
5	Cano Katherine	25 cm	4''98	-2	14''01
6	Cuasapaz Liceht	15 cm	7''18	+4	13''44
7	Delgado Johana	31 cm	6''19	+2	13''86
8	Erazo Lilian	20 cm	6''52	-5	11''66
9	Fuel Indira	14 cm	8''40	-5	12''31
10	García Yomaira	24 cm	6''37	-5	14''11
11	Guatemala Michael	33 cm	6''28	+4	11''98
12	Guerrero Jhon	22 cm	6''77	-2	13''50
13	Hernández Cinthya	28 cm	6''32	-4	12''54
14	Imacaña Bryan	26 cm	6''51	+1	11''98
15	Mejía Kevi	15 cm	7''80	-3	11''84
16	Mena Junior	35 cm	6''37	+2	14''88
17	Montenegro Carlos	21 cm	6''95	+4	12''13
18	Morales Mireya	27 cm	7''50	-8	10''96
19	Pérez Karol	22 cm	7''71	+4	11''34
20	Pozo Jairo	30 cm	5''82	-4	12''00
21	Querembas Joselyn	23 cm	6''52	+2	13''57
22	Quintanchala Leydi	22 cm	6''24	-12	11''97
23	Rosero Brigit	26 cm	6''51	+1	13''63
24	Sandival Nadia	15 cm	8''53	+8	14''11
25	Tarapuez Lorena	20 cm	7''56	+8	14''33
26	Tatés Edin	32 cm	9''16	+3	13''11
27	Taticuán Karen	27 cm	8''18	+4	10''30
28	Vaca Amanda	16 cm	6''70	0	13''22
29	Ayala Jhony	10 cm	7''80	-3	13''10
30	Bolaños Bryan	15 cm	6''87	+3	11''82
31	Imbacuán Gabriela	15 cm	7''18	+4	13''44
32	Chugá Cyndi	31 cm	6''19	+2	13''86
33	Martínez Cristian	20 cm	6''52	-5	11''66
34	Montenegro Kevin	15 cm	7''18	+4	13''44

35	Portilla Jean	12 cm	7''80	-3	13''10
36	Quenguan Kevin	15 cm	6''87	+3	11''82
37	Reyes Lénin	10 cm	7''80	-3	13''10
38	Romero Jonathan	30 cm	5''82	-4	12''00
39	Tipas Wilmer	23 cm	6''52	+2	13''57
40	Zaval Kevin	22 cm	6''24	-12	11''97

Anexo 10 Certificados**U R K U N D****Urkund Analysis Result**

Analysed Document: CORREGIDO MILTON URKUND.docx (D32311525)
Submitted: 11/10/2017 5:59:00 PM
Submitted By: miltonrayo@hotmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

TESIS MARCO ANTONIO FIGUEROA DUQUE.docx (D17135475)
TESIS JORGE 2017.docx (D31680469)

Instances where selected sources appear:

28



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

Tulcán, 17 de julio de 2017.

CENTRO DE CULTURA FÍSICA Y ESTÉTICA DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

El Director del Centro de Cultura Física y Estética de la UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI:

CERTIFICA

Que, el Sr Milton Orlando Rayo Bolaños, con cédula de identidad N° 04000791406 estudiante de octavo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplicó en la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, "TEST FÍSICOS A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL"

Es cuanto se puede certificar en honor a la verdad.

Lic. Andrés Castro

**DIRECTOR DEL CENTRO DE CULTURA FÍSICA Y ESTÉTICA
"EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y LA INTEGRACIÓN"**





UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

Tulcán, 17 de julio de 2017.

CENTRO DE CULTURA FÍSICA Y ESTÉTICA DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

**El Director del Centro de Cultura Física y Estética de la UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
ESTATAL DEL CARCHI:**

CERTIFICA

Que, el Sr Milton Orlando Rayo Bolaños, con cédula de identidad N° 04000791406 estudiante de octavo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplicó en la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, "FICHAS DE OBSERVACIÓN A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL"

Es cuanto se puede certificar en honor a la verdad.

Etc. Andrés Castro

**DIRECTOR DEL CENTRO DE CULTURA FÍSICA Y ESTÉTICA
"EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y LA INTEGRACIÓN"**





UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

Tulcán, 20 de julio de 2017.

CENTRO DE CULTURA FÍSICA Y ESTÉTICA DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

**El Director del Centro de Cultura Física y Estética de la UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
ESTATAL DEL CARCHI:**

CERTIFICA

Que, el Sr Milton Orlando Rayo Bolaños, con cédula de identidad N° 04000791406 estudiante de octavo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, socializo en la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, "UNA GUIA METODOLÓGICA BÁSICA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ECUAVOLY"

Es cuanto se puede certificar en honor a la verdad.

Lic. Andrés Castro

**DIRECTOR DEL CENTRO DE CULTURA FÍSICA Y ESTÉTICA
"EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y LA INTEGRACIÓN"**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0400791406		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Rayo Bolaños Milton Orlando		
DIRECCIÓN:	Tulcán, urbanización Tajamar Regalado calle Isla Marchena e Isla Baltra N°10		
EMAIL:	miltonrayo@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2242041	TELÉFONO MÓVIL	0982275832

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	PREPARACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ECUAVÓLEY EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER NIVEL DE LA "UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI" EN EL AÑO 2017.
AUTOR (ES):	Rayo Bolaños Milton Orlando
FECHA: AAAAMMDD	2017/11/23
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Hugo Pérez Rivadeneira

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Rayo Bolaños Milton Orlando, con cédula de identidad Nro. 0400791406, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días del mes de noviembre de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Rayo Bolaños Milton Orlando
C.C. 0400791406

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Rayo Bolaños Milton Orlando, con cédula de identidad Nro. 0400791406 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **PREPARACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ECUAVÓLEY EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER NIVEL DE LA "UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI" EN EL AÑO 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 23 días del mes de noviembre de 2017

(Firma)

Nombre: Rayo Bolaños Milton Orlando
Cédula: 0400791406

Anexo 12 Fotografías



Fuente: Rayo Milton Orlando



Fuente: Rayo Milton Orlando



Fuente: Rayo Milton Orlando



Fuente: Rayo Milton Orlando



Fuente: Rayo Milton Orlando



Fuente: Rayo Milton Orlando