	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAR113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 1 de 8

<b>FECHA</b>	Miércoles, 26 de julio de 2017
--------------	--------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>SEDE/SECCIONAL/EXTENSIÓN</b>	Sede Fusagasugá
---------------------------------	-----------------

<b>DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
------------------	------------------


<b>FACULTAD</b>	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
-----------------	--------------------------------------------

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
-----------------------------------------------	----------

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física, recreación y deporte.
---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>NO. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Cagua Moreno	Manuel David	1.069.736.678 de Fusagasugá

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAR113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 2 de 8

Director(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Niño Méndez	Oscar Adolfo


<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO "CARD- U.CUNDINAMARCA"DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA.

<b>SUBTITULO</b> (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TITULO DE:</b> Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
LICENCIADO EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

<b>AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS (Opcional)</b>
26/07/2017	38 Pág.

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLES: (Usar como mínimo 6 descriptores)</b>	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLES</b>
1. Juego	Game
2. Formas jugadas	Forms played
3. Medidas antropométricas	Anthropometric measures
4. Metodología	Methodology


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAR113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 3 de 8

5. Rendimiento	Performance
6. Pasivo	Passive

**RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS: (Máximo 250 palabras – 1530 caracteres):**

La presente investigación se enfocó en el desarrollo de la primera fase del macro proyecto investigativo CARD Universidad De Cundinamarca y particularmente en lo adelantado en la disciplina de voleibol. Este proceso dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva de la Facultad de Educación Física a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización del juego y formas jugadas como elemento de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte así como los componentes de la carga., se realizó durante 15 semanas entre los meses de Mayo a Agosto del presente año. Este plan procuró el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y de los fundamentos técnicos de estos niños en el voleibol. En el primer momento metodológico se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos y antropométricos obteniendo resultados objetivos acerca de las capacidades físicas condicionales y de composición corporal. En el segundo momento metodológico se diseñaron e implementaron pruebas específicas en voleibol que permitieron la caracterización motriz de los niños y la consolidación del grupo en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. En un tercer momento se construyó, ejecutó y controló un plan pedagógico de trabajo a partir de las características del grupo seleccionado ajustándolo a los lineamientos del modelo CARD. En general los resultados de este estudio, referido al voleibol muestran que el plan de trabajo pedagógico diseñado favoreció el desarrollo.

The present investigation focused on the development of the first phase of the macro research project CARD Universidad De Cundinamarca and particularly in the advance in the discipline of volleyball. This process mainly aimed at the application of an own model of initiation and sports training of the Faculty of Physical Education through a work plan for children from 9 to 12 years of public schools in the municipality of Fusagasugá. It was based on the use of the game and forms played as an element of pedagogical interaction taking into account the principles of physical activity and sport as well as the components of the load., Was realized during 15 weeks between the months of May to August of the present year. This plan sought to develop the

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAR113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 4 de 8

conditional physical abilities and technical fundamentals of these children in volleyball. In the first methodological moment information was obtained that allowed to characterize this infant population through physical and anthropometric tests obtaining objective results about the physical capacities conditional and of corporal composition. In the second methodological day, specific tests were designed and implemented in volleyball that allowed the motor characterization of the children and the consolidation of the group in this particular sport discipline within the CARD project. In a third moment, a pedagogical plan of work was constructed, executed and controlled from the characteristics of the selected group, adjusting it to the guidelines of the CARD model. In general, the results of this study, referring to volleyball, show that the pedagogical work plan designed favored development


### AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un alianza, son:

Marque con una "x":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la Biblioteca.	X	
2. La consulta física o electrónica según corresponda.	X	


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAR113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 5 de 8

3. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
4. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
5. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
6. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAr113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 6 de 8

patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI**    **NO**   X  .

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.


**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto,

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	CODIGO: AAAr113
	<b>PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO</b>	VERSION:1
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	PAGINA: 7 de 8

renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

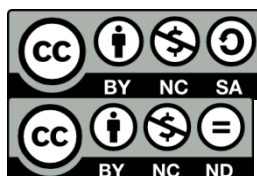
e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.


h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional, cuyo texto completo se puede consultar en [biblioteca.unicundi.edu.co](http://biblioteca.unicundi.edu.co)

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons : Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos

Científicos y Revistas, sus

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAr113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 8 de 8

contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.

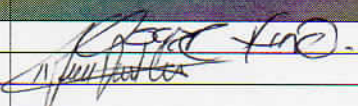
**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Título Trabajo de Grado o Documento.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Informe de avance Marzo-Julio CARD - Voleibol.pdf	texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA
Oscar Adolfo Niño Méndez	
Manuel David Cagua Moreno	



INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL  
CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO “CARD - U.  
CUNDINAMARCA” EN VOLEIBOL PARA NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD DEL  
MUNICIPIO DE FUSAGASUGA



PRESENTADO POR:

MANUEL DAVID CAGUA MORENO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGA

2017

INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL  
CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO “CARD - U.  
CUNDINAMARCA” EN VOLEIBOL PARA NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD DEL  
MUNICIPIO DE FUSAGASUGA



PRESENTADO POR:

MANUEL DAVID CAGUA MORENO

INFORME DE AVANCE MARZO – JULIO 2017

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**TABLA DE CONTENIDO**

RESUMEN.....	5
ABSTRACT .....	6
INTRODUCCION .....	7
DISEÑO METODOLOGICO .....	9
<b>Paradigma Empírico Analítico .....</b>	<b>9</b>
<b>Enfoque Mixto .....</b>	<b>10</b>
<b>Tipo De Investigación Descriptiva .....</b>	<b>10</b>
<b>Paso 1: Identificación de las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de fusagasugá conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto card. ....</b>	<b>10</b>
<b>Paso 2: desarrollo de una evaluación motriz a los niños seleccionados, para participar que permita estructura el grupo de niños que participaran en el proceso de formación en la disciplina del voleibol .....</b>	<b>12</b>
<b>3. fase: elaboración el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en futbol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral card. ....</b>	<b>16</b>
<b>4ª fase: ejecutar y controlar el desarrollo del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva del voleibol y evaluar la incidencia del programa implementado sobre los niveles de condición en los parámetros establecidos por el card. ....</b>	<b>18</b>
ANÁLISIS DE INFORMACIÓN .....	18
<b>DISEÑO PLAN DE ENTRENAMIENTO .....</b>	<b>19</b>
RESULTADOS .....	20
<b>Datos de los test físicos realizados en el pre – test. ....</b>	<b>20</b>
<b>Tabla de formato de construcción de baremos (Zatsiorky , 1989) .....</b>	<b>21</b>
<b>Datos de las pruebas y promedio. ....</b>	<b>22</b>
<b>Datos del post-test.....</b>	<b>23</b>
<b>Datos de los test de condición físicas realizados en el post – test: .....</b>	<b>23</b>
<b>Datos de los percentiles de los test físicos realizados en el post- test: .....</b>	<b>23</b>
<b>Datos pruebas post-test.....</b>	<b>25</b>

<b>Promedio comparación Pre VS Post.....</b>	<b>25</b>
Comparación pre y post de pruebas técnicas.....	27
CONCLUSIONES .....	27
RECOMENDACIONES .....	29
BIBLIOGRAFÍA.....	30
ANEXOS.....	31

## **RESUMEN**

La presente investigación se enfocó en el desarrollo de la primera fase del macro proyecto investigativo CARD Universidad De Cundinamarca y particularmente en lo adelantado en la disciplina de voleibol. Este proceso dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva de la Facultad de Educación Física a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización del juego y formas jugadas como elemento de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte así como los componentes de la carga., se realizó durante 15 semanas entre los meses de Mayo a Agosto del presente año. Este plan procuró el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y de los fundamentos técnicos de estos niños en el voleibol. En el primer momento metodológico se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos y antropométricos obteniendo resultados objetivos acerca de las capacidades físicas condicionales y de composición corporal. En el segundo momento metodológico se diseñaron e implementaron pruebas específicas en voleibol que permitieron la caracterización motriz de los niños y la consolidación del grupo en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. En un tercer momento se construyó, ejecutó y controló un plan pedagógico de trabajo a partir de las características del grupo seleccionado ajustándolo a los lineamientos del modelo CARD. En general los resultados de este estudio, referido al voleibol muestran que el plan de trabajo pedagógico diseñado favoreció el desarrollo.

## **ABSTRACT**

The present investigation focused on the development of the first phase of the macro research project CARD Universidad De Cundinamarca and particularly in the advance in the discipline of volleyball. This process mainly aimed at the application of an own model of initiation and sports training of the Faculty of Physical Education through a work plan for children from 9 to 12 years of public schools in the municipality of Fusagasugá. It was based on the use of the game and forms played as an element of pedagogical interaction taking into account the principles of physical activity and sport as well as the components of the load., Was realized during 15 weeks between the months of May to August of the present year. This plan sought to develop the conditional physical abilities and technical fundamentals of these children in soccer. In the first methodological moment information was obtained that allowed to characterize this infant population through physical and anthropometric tests obtaining objective results about the physical capacities conditional and of corporal composition. In the second methodological day, specific tests were designed and implemented in volleyball that allowed the motor characterization of the children and the consolidation of the group in this particular sport discipline within the CARD project. In a third moment, a pedagogical plan of work was constructed, executed and controlled from the characteristics of the selected group, adjusting it to the guidelines of the CARD model. In general, the results of this study, referring to volleyball, show that the pedagogical work plan designed favored development.

## **INTRODUCCION**

Partiendo de la conceptualización de la educación física, entrenamiento deportivo y del amplio conocimiento de los distintos beneficios corporales y físicos, tales como el fortalecimiento de las diferentes capacidades físicas condicionales de una persona que se adquieren al realizar cualquier actividad física hace referencia el presente trabajo investigativo al estudio de las capacidades físicas condicionales y fundamentos técnicos del voleibol en niños de 9 a 12 años del programa CARD, en la actualidad contextual regional del Sumpaz. Se puede establecer que no hay programas de iniciación y formación deportiva, que caracterice y optimice el potencial del niño perteneciente a esta región. Los pocos programas ofertados por instituciones públicas caso específico Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, buscan dar cobertura a buena parte de la población al ser gratuita la participación en estos programas tratando de combinar este objetivo con la obtención de resultados deportivos de manera esporádica, hecho que dificulta la consecución de los propósitos establecidos, donde el propósito reduccionista de contribuir a la formación de “seres competitivos, productivos y estandarizados” generando espacios aburridos y poco llamativos a los intereses del niño.

La razón principal por la cual se desarrolló este estudio en la disciplina deportiva del voleibol es debido a que éste (Gardey, 2010) “Si bien el voleibol es un deporte muy popular, no tiene forma de competir contra el fútbol cuando se trata de mover a las masas. Lo mismo ocurre con cualquier otra disciplina, sea deportiva o no, en casi todo el mundo, y esto pone en duda si el interés de la gente es legítimo o si surge de una manipulación para desviar la atención de los problemas de tipo social y económico. El machismo también es un gran responsable del supuesto gusto generalizado por el balompié, ya que se inculca a los niños

una especie de obligación que los priva de elegir libremente sus aficiones, poniendo este deporte como sinónimo de masculinidad y, cabe decir, ubicando esta cualidad como la normal, necesaria y sana en un hombre”. Por tal este motivo esta investigación fue tan productiva y dio resultados muy favorables para el desarrollo de esta disciplina. Las capacidades físicas condicionales son de gran valor debido a que son la base en la formación de todos los niños razón por la cual se planteó la siguiente pregunta de investigación:

**¿Qué incidencia tiene la implementación del modelo de iniciación y formación deportiva de voleibol en niños de 9-12 años de edad dispuesto por el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) Universidad De Cundinamarca?**

Así también, el presente proyecto busca resolver las falencias de inclusión a la iniciación y formación deportiva, planteado desde la incidencia de unos modelos incluyentes proporcionados por el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) en niños de 9 a 12 años.- universidad de Cundinamarca

Principalmente se beneficia el niño en cuanto su proceso de formación y ajustado a las necesidades, donde se respetan las características de desarrollo del niño, obteniendo un óptimo aprovechamiento de sus cualidad y logrando potenciarlas desde el voleibol.

La familia cumple un papel fundamental en el desarrollo personal del niño, en su formación como persona de bien y aportante a una sociedad, es allí donde se involucra a su núcleo familiar en el proceso de iniciación y formación deportiva del niño logrando tener un balance entre la familia como en el deporte.

Este programa procura ampliar la cobertura para niños del contexto social regional con el fin de darle una gran posibilidad para la práctica deportiva brindándoles el espacio, los



recursos físicos, el material humano en espacios para la iniciación y formación deportiva del voleibol. Para el deporte como el voleibol es de vital importancia el desarrollo de las capacidades técnicas del niño mediante procesos de iniciación y formación deportiva, que lleven a detectar un posible talento en el proceso que se realizara. Como objetivo central se busca determinar la incidencia del modelo de iniciación y formación deportiva en voleibol dispuesto por el Centro Académico de Rendimiento Deportivo CARD – Universidad de Cundinamarca a en niños de 9 a 12 años de edad. Los objetivos específicos que conllevan al logro de este general, se refieren a: identificar las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de Fusagasugá conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto CARD; desarrollar una evaluación motriz a los niños seleccionados que permita estructurar el grupo que participará en la disciplina del voleibol y por último elaborar el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en voleibol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.

## **DISEÑO METODOLOGICO.**

### **Paradigma Empírico Analítico**

Esta investigación tiene como paradigma el empírico analítico ya que se basa en unas experiencias y en un modelo de investigación científica que, junto a la observación

Fenómenos y su análisis estadístico, es el más usado en las ciencias por ende hace que nuestra investigación se refleje en hechos estadísticos y experimentales.

## **Enfoque Mixto**

El enfoque mixto es un proceso el cual permite analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o en este caso una investigación la cual pueda responder a una problemática presentada. (Hernández, Jiménez 2006)

## **Tipo De Investigación Descriptiva**

Esta busca describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés, donde los investigadores recogen datos sobre la base de una hipótesis o teoría, y luego analizar minuciosamente los resultados y al final extraer lo más relevante y significativo todo con el fin de contribuir a un conocimiento. (Ávila Baray, H.2006)

## **Paso 1: Identificación de las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de fusagasugá conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto card.**

La convocatoria se realizara a un grupo diverso de estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Fusagasugá, por medio de volantes informativos para niños que comprenden las edades de 9 a 12 años de edad, todo esto en colaboración con el IDERF, la secretaria de educación y el grupo CARD, todo esto para poder ingresar a las distintas instituciones, de igual manera se contará con la aprobación de los padres para el proceso a desarrollar, una vez teniendo todas las aprobaciones, el grupo de apoyo CARD realizará la caracterización de la población en todas las instituciones.

Para el desarrollo de los pasos metodológicos se enuncian las siguientes actividades:

- Adquisición de Materiales y equipos.
- Convocatoria a los niños de 9 a 12 años de 13 instituciones del municipio de Fusagasugá.
- Diseño y Construcción de instrumentos de Recolección de Información.
- Selección y aplicación de test físicos a los niños: para determinar la condición física de los niños se realizarán los siguientes test tomados del libro Pruebas De Aptitud Física De Emilio Martínez:
  - ✓ Test de bastón de Galton.
  - ✓ Test de Legger.
  - ✓ Test de Wells.
  - ✓ Test de salto largo sin impulso.
  - ✓ Cintura.
  - ✓ Cadera.
  - ✓ Peso.
  - ✓ Talla.
  - ✓ Test de bastón de Galton.
- Capacitación del personal que interviene en el proceso investigativo.
- Definición de Grupos de Trabajo (Evaluación y Maestros-formadores).
- Evaluación Diagnostica a la población Escolar Fusagasugueña de 9 a 12 años de edad, que pertenecen a las 13 instituciones educativas del municipio. (8.000 Aproximadamente).
- Organización de los grupos. Aplicación de la prueba inicial.

- Consolidación y procesamiento de resultados.
- Estructura de Grupos de Iniciación y formación por disciplinas deportivas.

**Paso 2: desarrollo de una evaluación motriz a los niños seleccionados, para participar que permita estructura el grupo de niños que participaran en el proceso de formación en la disciplina del voleibol**

Teniendo en cuenta el número de participantes y la caracterización motriz de la población ya referenciada, se conformará un grupo macro para emplear las pruebas motrices, antropométricas y actitudinales; las pruebas antropométricas se basarán en la toma de muestras como: talla, peso, pliegues cutáneos entre otras..., el registro de estas se realizará teniendo cuenta una ficha previamente estandarizada; el grupo macro de auxiliares CARD se sub-dividirá para cubrir la mayor parte de instituciones y población focalizada en el proyecto.

En las pruebas motrices se tienen en cuenta distintos aspectos básicos como: flexibilidad, velocidad, velocidad de reacción, resistencia aeróbica, fuerza, fuerza de piernas y fuerza abdominal.

En esta fase se busca identificar los niños con mejores capacidades y actitudes para el futbol por medio de cuatro pruebas:

- **Test de legger:** Los participantes inician corriendo, desplazándose de un punto a otro ubicado a 20 metros de distancia variando su velocidad según lo indique la señal sonora, la cual se va acelerando progresivamente cada minuto, se determina la resistencia del sujeto al este interrumpir la prueba.

➤ **Test de Course Navette o leger**

**Objetivo:** Evaluar el VO2 Máximo.

**Recomendaciones antes de la prueba**

1 - Los evaluados deberán gozar de buena salud

2- Comprobar la fiabilidad del magnetófono remitiéndose a los períodos marco propuestos al comienzo de la grabación.

3- Hacer una demostración del Test

**El test:** Recomendado para niños, escolares, jugadores de deportes colectivos, tenistas y siempre que no se disponga de un terreno amplio.

**Ejecución del test:** el sujeto a evaluación realizará un recorrido de ida y vuelta sobre una distancia de 20 mts. determinada por dos líneas paralelas separadas a dicha distancia. Es suficiente una precisión de  $\pm 1$  ó 2 metros. El magnetófono proporciona dos tipos de sonido.

El BEEP único determina cuando ha de producirse la llegada a una de las líneas de 20 mts.

El doble BEEP determina llegada y un incremento en la velocidad, así pues, se trata de un Test progresivo, fácil al principio y difícil al final. Cuanto más tiempo se soporte la prueba a la velocidad impuesta, mejor forma física. La prueba finaliza cuando el sujeto no es capaz de mantener el ritmo impuesto o cuando no pueda finalizar la fase en curso. La duración de la prueba es variable, a mejor forma física mayor duración del Test. La velocidad aumenta progresivamente cada minuto.

### **Recursos**

1- **físicos:** Superficie delimitada por 2 líneas paralelas a 20 mts. una de la otra. Prever 1 metro por persona.

2- **materiales:** - Magnetófono para cursar el cassette. Se admite un desajuste de  $\pm 1$  segundo. Un desajuste superior en la grabación requiere aumentar o disminuir la

distancia entre las dos líneas paralelas. - Grabación con el protocolo del Test. PUNTAJE: retener la última fase realizada que se anuncia en la grabación, ¡es el resultado!

3- **humanos:** - 1 maestro formador en atletismo. – 2 auxiliares investigadores del programa CARD.

### Obtención del vo2 máximo

El VO2 Máx. se calcula a través de las ecuaciones siguientes...  $VO_2 \text{ Máx. (ml/Kg/min)} = 31,025 + (3,328 * V) - (3,248 * EDAD) + [ (0,1536 * V) * EDAD ]$  Donde... V = Velocidad (Km/h) =  $8 \pm (0,5 * N^{\circ} \text{ palier})$

La edad expresada en años. Para calcular el VO2 Máx en Litros/minuto... (ml/Kg/min \* Kgrs de peso) / 1000

#### ➤ Test de Salto Largo

Para este test se debe realizar un salto sin impulso en dos pies, desde un punto inicial y caer en los mismos dos pies (sin arrastrarlos o moverlos) y medir la distancia desde el talón que quede más cercano al punto de partida, ese es el resultado. Mirar la imagen y tabla de resultados para interpretar mi capacidad de fuerza de pierna.

Tabla de Valoración – Salto Largo						
Edad	G	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy Bajo
10-12	M	+1.95	1.85-1.95	1.75-1.85	1.65-1.75	-1.65

	F	+1.90	1-80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60
--	---	-------	-----------	-----------	-----------	-------

### **CONTENIDOS TÉCNICOS.**

Servicio: de seguridad y de tenis

Recepción: acomodación del cuerpo, posición de los brazos, pancha.

Remate: saltos, parte de contacto y zona de contacto.

Pase: de dedos, de antebrazo, acomodación.

### **CONTENIDOS TÁCTICOS.**

Estructuración de juego K 1 y K 2

Sistema de ataque 6R-0C, 6R-6U, 4R-2C 5R-1C

Sistema de recepción: Sistema 1-3-2., Sistema W., Sistema en semicírculo.

### **CONTENIDOS DE JUEGO.**

- Espacio reducido
- Espacio amplio
- Estructuras: igualdad numérica, desigualdad numérica
- Juegos tácticos
- Reglamento: leyes de juego iniciales, aplicación en el campo, discusión de lo captado.

### **CAPACIDADES PERCEPTIVO - MOTRICES**

### **SENSIBILIZACIÓN INTERNA:**

•Respiración: juego de soplar objetos, inspirar, expirar, imitar sonidos.

•Circulación: caminar, trotar, correr (activación)

### **SENSIBILIZACIÓN EXTERNA:**

•Visuales: colores, formas, tamaños

•Auditivos: escuchar diferentes sonidos (altos, bajos, cortos, sostenidos, etc.)

•Táctiles: contacto con diferentes objetos, (livianos, pesados, fríos, calientes, lisos rugosos, etc.)

### **SENSIBILIZACIÓN PROPIA:**

•Tono muscular: tensión y distensión global y segmentaria (se ejecuta a través de actividades que impliquen contracciones y descentraciones.

### **3. fase: elaboración el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en futbol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral card.**

Se diseñara una propuesta o plan pedagógico teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

- Objetivos.
- Contenidos: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psico – sociales.
- Metodología. Juegos a proponer.
- Recursos: físicos, materiales y humanos.
- Evaluación: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psico – sociales.



Este programa estará basado en la iniciación deportiva del voleibol, en donde se analizará por medio de las conductas de entrada, las cualidades de cada participante y a su vez el desempeño que tenga de acuerdo a las condiciones físicas y motrices.

Como medio el voleibol estará basado en juegos y actividades metodológicas para el acercamiento y gusto por este deporte, se pretende dar a conocer las diferentes destrezas y pruebas un poco lejanas del concepto habitual, ya que siendo un deporte muy competitivo y de trabajo en conjunto brinda la unión y la práctica de valores que será llevado de la mano para el desarrollo de la práctica deportiva y del manejo de cada una de las destrezas por adquirir.

Por medio de estos los contenidos de la propuesta estarán basados en la estructura corporal y capacidad del movimiento, guiados de las capacidades perceptivo motrices, se tendrá en cuenta la estimulación oportuna de las capacidades condicionales (fases sensibles), desarrollo motriz específico (técnica), desarrollo de la inteligencia de juego (independencia y autonomía motriz), reglamento (componente axiológico).

La propuesta busca utilizar el juego como elemento fundamental en la implementación de la tarea motriz en los procesos de iniciación y formación deportiva.

El juego como base motriz en los elementos determinantes del ser humano cuerpo más movimiento igual al desarrollo integral del individuo.

**Plan gráfico y plan literal ver en anexos**

**4ª fase: ejecutar y controlar el desarrollo del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva del voleibol y evaluar la incidencia del programa implementado sobre los niveles de condición en los parámetros establecidos por el card.**

- Esta fase o proceso metodológico se desarrollara en un periodo de 10 a 12 semanas con una estimulación de 3 sesiones por semana: los días martes y jueves de 4 a 6 de la tarde y los días sábados de 8 a 11 de la mañana.
- El proceso de control se establecerá partir de los criterios específicos que me determinan la prescripción de la carta. Semanalmente se desarrollara un proceso de control.
- Finalizada la décima semana se hace un proceso de evaluación en la cual se implementara los mismos recursos usados en la primera y segunda fase (test antropométricos) y se establecerá la incidencia
- Se realizara la elaboración del documento final de la investigación.

Cada sesión tendrá un plan específico de trabajo, en donde os registros se plasmaran en un diario registro de campo.

En el proceso de ejecución se va hacer con fase en los siguientes criterios, desarrollados en el diagrama

## **ANÁLISIS DE INFORMACIÓN**

Previo al desarrollo del proceso o implementación del plan de entrenamiento de voleibol, se llevó a cabo una toma de datos que evaluaron el estado físico y la habilidad motora de cada uno de los niños, analizándolo por medio de un empalme y un estudio estadístico de los distintos test por medio de los baremos, para obtener un resultado de cómo están sus capacidades condicionales y fundamentación técnica determinando y ajustando el plan de entrenamiento de acuerdo a los resultados obtenidos; a continuación se mostraran los datos obtenidos de los pre-test de cada una de las pruebas realizadas:

## **DISEÑO PLAN DE ENTRENAMIENTO**

De acuerdo a los resultados obtenidos en los test físicos y pruebas técnicas, se diseñó un plan de entrenamiento de 16 semanas (ver anexo), en donde se realizaron sesiones de clase (Ver anexos), y así mismo poder determinar el comportamiento de las capacidades físicas condicionales y fundamentos técnicos del voleibol en los niños de 9 a 12 años del programa CARD.

### ***Evaluación final (Post-Test)***

Finalmente se evaluó el proceso de la implementación del plan de entrenamiento de voleibol, llevando a cabo una toma de datos de una manera similar a la evaluación de entrada, analizando los resultados para obtener un dato cuantificable y calificable que permita demostrar el rendimiento físico de cada uno de los niños.

### ***Análisis Y Comparación Entre Pre-Test Y Post-Test***

Para realizar el análisis comparativo de los datos recolectados se crearon gráficas y tablas mediante el programa estadístico Excel, que muestran el resultado de cada uno de los test aplicados, de igual manera se llevó a cabo la prueba t Student para establecer si obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, mediante el programa SPSS versión 12.0.

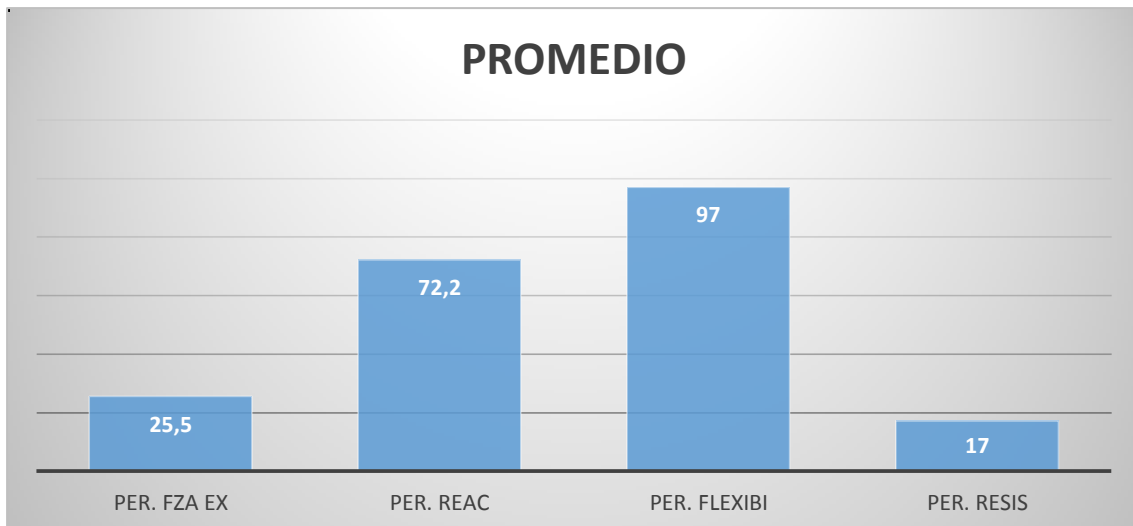
## RESULTADOS

### Datos de los test físicos realizados en el pre – test.

SUJETO	FUERZA MAX.	REACCIÓN	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA
1	142,5	8,5	24,8	1:08
2	122	18	30	1:25
3	108,7	15,5	32,5	1:09
4	109,7	10	26,8	1:02
5	102,3	13	20,7	2:15
6	93,3	22	15	1:15
7	92,5	6,5	28	1:15
8	107,3	15	23	2:30
9	106	32,5	31,5	1:26
10	146	22	19	4:16
PROMEDIO	113,03	16,3	25,13	1:46
D.S.	18,481	7,747	5,716	0,042
COVAR	16,351	47,526	22,748	56,889

### Datos de los percentiles de los test físicos realizados en el pre- test:

sujeto	PER. FZA EX	PER. REAC	PER. FLEXIBI	PER. RESIS
1	85	97	97	10
2	50	80	97	10
3	10	75	97	10
4	10	97	97	10
5	10	93	97	25
6	10	55	97	10
7	10	97	97	10
8	10	93	97	35
9	10	10	97	10
10	50	25	97	40
PROMEDIO	25,5	72,2	97	17



### *Análisis*

Se puede evidenciar que la prueba con mayor desempeño es el test de Wells (flexibilidad), esto se debe a la edad en la que se encuentran los deportistas ya que en las primeras etapas de desarrollo esta capacidad se encuentra en su punto más alto, por ende el paso a seguir es mantenerla e impedir que se pierda. Y la prueba con menor desempeño es el test de Legger (resistencia) en esta prueba influye la capacidad aeróbica de cada deportista, la cual se ve afectada por la poca frecuencia con la que se trabaja o por el poco interés existente en los trabajos aeróbicos.

Ya dando una mirada más profunda y apoyado en el coeficiente de variación se puede ver que el grupo se encuentra heterogéneo, debido a que los valores mostrados en la tabla 2 son mayores a 20 lo cual nos indica que el grupo debe de ser dividido en tres o más subgrupos.

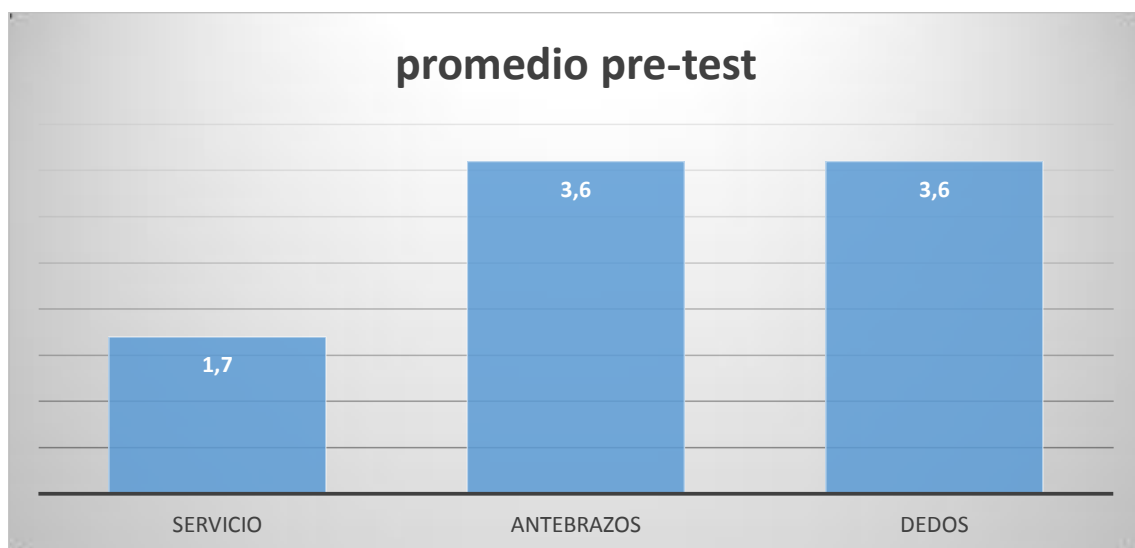
### **Tabla de formato de construcción de baremos (Zatsiorky , 1989)**

Baremo prueba de antebrazo			Baremo prueba de dedos			Baremo prueba de servicio		
puntos	DE	A	puntos	DE	A	puntos	DE	A
1	-2,5	Y menos	1	-1,7	Y menos	1	0	2
2	-2,5	8,8	2	-1,7	1,4	2	2,1	4
3	8,9	14,5	3	1,5	2,9	3	4,1	6

4	14,6	25,9	4	3	6,1	4	6,1	8
5	26	31,6	5	6,2	7,6	5	8,1	10
6	31,7	42,9	6	7,7	10,7	6	10,1	12
7	43	y mas	7	10,8	y mas	7	12,1	15

**Datos de las pruebas y promedio.**

	servicio pre-test	antebrazos pre	dedos pre
sujeto	puntos	puntos	puntos
1	4	5	5
2	2	3	3
3	1	4	4
4	1	3	3
5	1	4	4
6	1	2	2
7	1	4	4
8	1	5	5
9	2	2	2
10	3	4	4
promedio	1,7	3,6	3,6



Se evidencia dentro de las tres pruebas específicas un desempeño medio entre la prueba de antebrazos y la prueba de dedos las cuales se encuentran en un rango de 3,6, por otro lado la prueba de servicio tiene un desempeño bajo debido a las edades en las cuales los deportistas no se encuentran con una coordinación apropiada para la ejecución de la misma, y su fuerza no es la suficiente para obtener los datos esperados.

### Datos del post-test

De acuerdo al plan de entrenamiento, se aplican de nuevo las pruebas físicas a los niños, el pos-test y podemos identificar los siguientes resultados con respecto a las tablas del autor Santiago Ramos (2007).

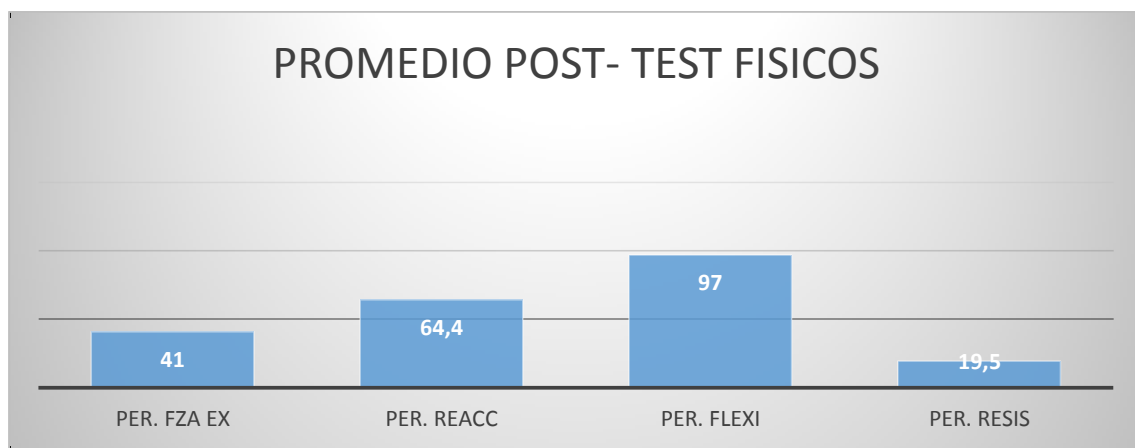
### Datos de los test de condición físicas realizados en el post – test:

sujeto	SALTO SIN IMP	LEGER	WELLS	GALTON
1	146	1:08	25,8	6,5
2	126	1:53	32,5	23,5
3	118	1:53	34	13
4	119	1:38	28,2	25,5
5	115	2:42	23,8	16
6	104	1:38	17,5	34
7	88	1:28	29,8	16
8	122	3:00	25,6	12
9	96	1:53	33	23
10	151	5:11	21,7	16,5
promedio	118,5	2:14	27,19	18,6
D.S.	19,834	0,049	5,335	7,940
COVAR	16,738	52,386	19,621	42,688

### Datos de los percentiles de los test físicos realizados en el post- test:

SUJETO	PER. FZA EX	PER. REACC	PER. FLEXI	PER. RESIS
1	90	97	97	10
2	55	40	97	10
3	25	85	97	10
4	40		97	10

		25		
5	35	85	97	30
6	35	5	97	10
7	10	90	97	10
8	50	97	97	50
9	10	45	97	10
10	60	75	97	45
PROMEDIO	41	64,4	97	19,5



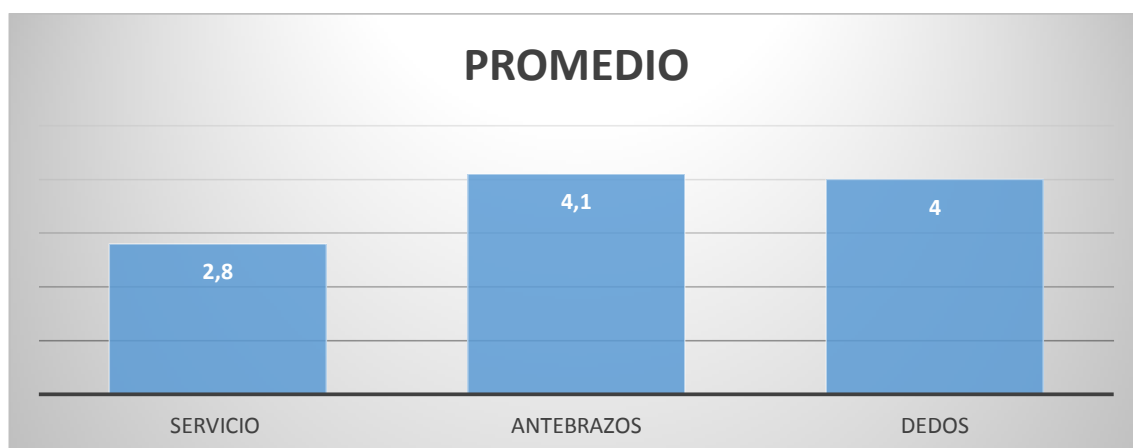
Ya observando la gráfica se nota nuevamente que el test de Wells (flexibilidad) se mantiene sobre el percentil 97, y la prueba con menor desempeño sigue siendo el test de leger (resistencia) mientras que el test de Galton (vel. Reacción) y el test de salto de aproximación (fuerza explosiva) se encuentran en un desempeño medio de acuerdo a los datos recolectados en los post-test.

Y comparando el coeficiente de variación de los test se puede observar que dos de los cuatro test que son salto de aproximación y Wells se encuentran en la categoría de medio homogéneo lo que quiere decir que el grupo se debe dividir en dos subgrupos. Y los test de leger y Galton enseñan que el grupo se encuentra en la categoría heterogéneo lo que dice que el grupo se debe dividir en tres o más subgrupos.



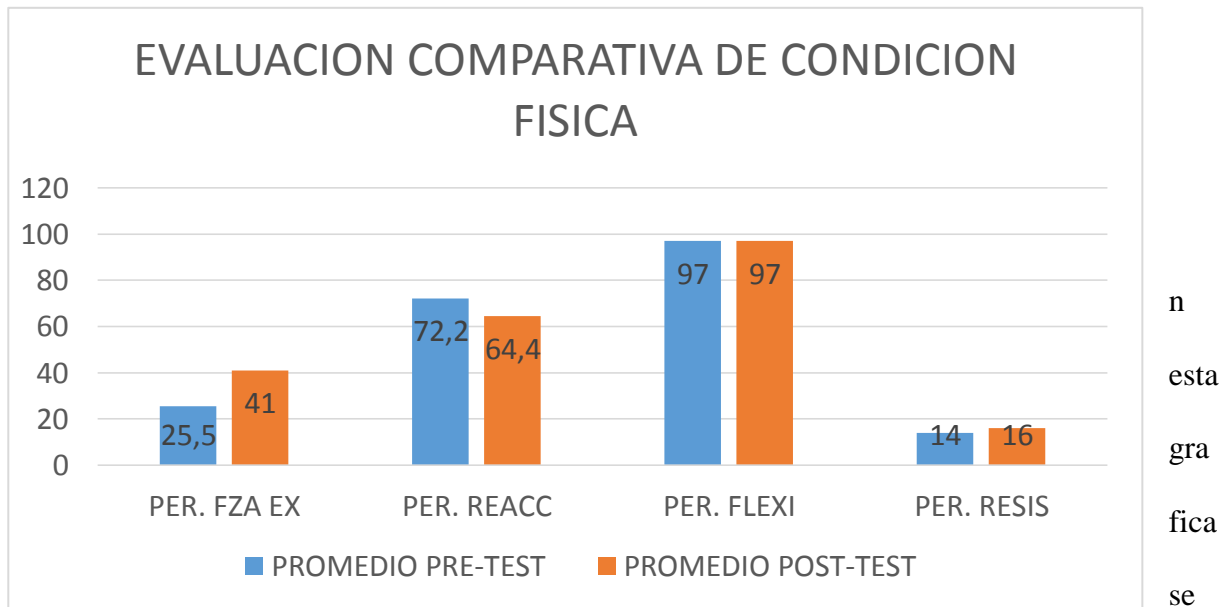
Datos pruebas post-test.

	SERVICIO	ANTEBRAZOS	DEDOS
sujetos	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
1	4	6	6
2	2	4	4
3	4	4	4
4	2	4	2
5	1	4	5
6	1	2	2
7	1	4	4
8	1	6	4
9	2	2	3
10	10	5	6
<b>PROMEDIO</b>	<b>2,8</b>	<b>4,1</b>	<b>4</b>



Lo que enseña la siguiente grafica es que las tres pruebas específicas se encuentran en un desempeño medio teniendo en cuenta que el puntaje más alto es 7 y el más bajo es 1 por ende se vuelve a notar que la prueba de servicio es la más baja de las tres, por lo contrario vemos que las dos otras pruebas se encuentran en un rango medio.

**Promedio comparación Pre VS Post.**



E

n  
esta  
gra  
fica  
se

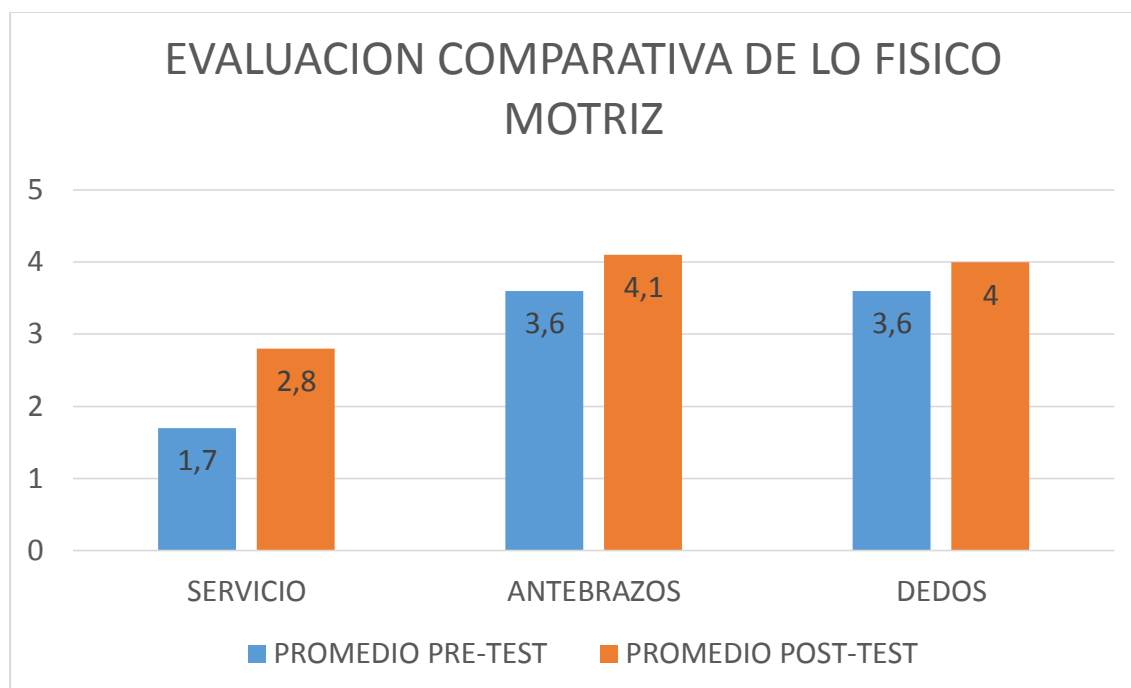
encuentran los valores de los percentiles, con respecto a los test de condición física realizados dentro de la fase diagnostica del proyecto pre-test y pos-test para dar una evaluación final con los resultados.

Vemos que en uno de cuatro test de condición física se logra una mejora significativa en el test de salto largo se encuentra por debajo de valor critico P 0,05

Podemos observar que hubo mejoría en todas las pruebas, menos en la de Wells que se ha mantenido, que al momento de compararlo con las tablas establecidas por Santiago Ramos, se encuentran por encima de la media, ubicando el test de Wells en lo más alto y la de test de leer en la de menor rendimiento.

	SERVICIO	ANTEBRAZOS	DEDOS
PROMEDIO PRE-TEST	1,7	3,6	3,6
PROMEDIO POST-TEST	2,8	4,1	4

Comparación pre y post de pruebas técnicas.



En la gráfica anterior podemos observar la comparación del pre-test y post-test en los resultados de las pruebas técnicas realizadas a diez (10) sujetos pertenecientes al programa del CARD en las edades de 9 y 12 años, se puede evidenciar hubo un incremento en los indicadores de forma positiva en las tres pruebas existiendo cambios significativos en dos de ellas que son antebrazos y dedos.

## CONCLUSIONES

- De diez (10) test y pruebas aplicadas se logró mejorar en seis (6) indicadores observados: talla, fuerza explosiva, resistencia, servicio, antebrazos y dedos. Sin embargo, se logró una mejora significativa en tres de estas: antebrazos, dedos y talla, un indicador se mantuvo, flexibilidad, y tres decayeron: peso, IMC y reacción.

## **RECOMENDACIONES**

- Que por medio de la universidad de Cundinamarca se logre gestionar rutas de transporte para que exista un fácil desplazamiento entre casa, entreno y viceversa para los deportistas.
- Promover dentro de las instalaciones deportivas, zonas de hidratación adecuadas para abastecimiento de los deportistas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Gardey, J. P. (2010). *la definicion del voleibol*. Recuperado el 20/07/2017 de junio de 2017, de la definicion del voleibol: <http://definicion.de/voleibol/>

Huizinga. (1938). *"El juego" desde Huizinga y Caillois*. Obtenido de "El juego" desde Huizinga y Caillois.

## **ANEXOS**













### PLAN GRAFICO Y LITERAL DE VOLEIBOL

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
DEL	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	
AL	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	
MES	MAYO		JUNIO				JULIO				AGOSTO	
V/SEMANA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
H/CLASE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
ONDULACION	TEST		3:01				3:01				POS TEST	
DINAMICA												
CICLAJE												
100												
95												
90												
85												
80												
75												
70												
65												
60												
55												
50												
COMPE PRIN. FUNDA										X		
COMPE AUXI. PREPA						X						
CONTROL						X						
CONTROL FISICO	X	X				X					X	
VOLUMEN			3	2	3	3	2	2	1	3	2-3.	
INTENCIDAD			2-3.	1-1.	4.	4-5.	1-2.	1-2.	3.	4-5.	4-5.	
MAGNITUD			III	I-II	II-III	III-IV	IV-III	III-II	II-III	IV-V	V	
VOLU/ MIN	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	
D .MF	AREOBICO	TEST		50	60	40	70	0	100	140	150	
	ANA LAC			0	0	0	0	0	0	30	20	
	ANA ALAC			10	60	90	75	0	60	20	10	

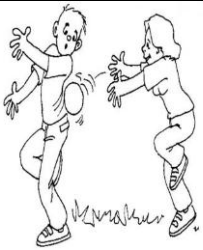
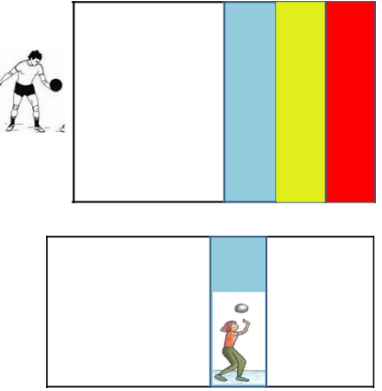
D.FM	TECNICO	60	90	170	70	0	130	60	70	
	TACTICO	30	50	10	55	0	70	50	60	
	FISCO	210	40	40	30	0	0	50	40	
	F.T.T	0	60	10	60	0	0	10	10	
		360	360	360	360	0	360	360	360	



**CENTRO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA,  
RECREACIÓN Y  
DEPORTE**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE


**DEPORTE** VOLEIBOL **CATEGORIA** INFANTIL **FECHA** 27 DE JUN 2017  
**DOCENTES INSTRUCTORES** MANEL DAVID CAGUA MORENO, FABIAN ELIAS RUEDA BERNAL **LUGAR** CAMPO DE TENIS, CERCUN  
**OBJETIVO FISICO** AGREDIR LA LÍNEA ENERGÉTICA AERÓBICA POR MEDIO DE LA APLICACIÓN DE TES Y PRUEBAS FÍSICAS.  
**OBJETIVO TECNICO** VIVENCIAR TEST Y PRUEBAS FÍSICAS PARA LA PREVIA OBSERVACIÓN DE EVOLUCIÓN O MANTENIMIENTO.  
**OBJETIVO TACTICO** VIVENCIAR ACTIVIDADES FÍSICAS DONDE SE MUESTRE LA CAPACIDAD INDIVIDUAL DE CADA DEPORTISTA.

DR MF	RT MB	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DENSIDAD	VOL. TOTAL	MAGNITUD
T1	AER LAT	<p><b>Activación:</b> la actividad consiste en jugar ponchados utilizando la totalidad del campo, la persona que poncha contara con un tiempo límite que si no logra ponchar a todos los compañeros paga actividad especial pero si lo logra los que pagan son los demás compañeros, el que sea ponchado debe de trotar alrededor del campo.</p> <p><b>Trabajo central:</b> aplicación de pruebas o</p>		15´	2-3 moderada	1´	18´	III
T1	AER LAT			60´	3-4 relativa	2´	75´	IV



**CENTRO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA,  
RECREACIÓN Y  
DEPORTE**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

T1	AER LAT	<p>test (antebrazos, dedos y servicio) estos test se realizaran de acuerdo a lo realizado al inicio del periodo también se realizara los test (Galton, Léger y Wells) de acuerdo a lo estipulado por cada test y la toma de peso y la relación de cintura cadera.</p> <p><b>Estiramiento:</b> se realizara un estiramiento de todos los grupos musculares utilizados dentro de la sesión.</p>		10´	2-3 moderada	30´´	15´	III
----	------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----	-----------------	------	-----	-----

		MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
AREOBICO	90	20	20	50	90
ANA LAC	30	05	15	10	30
ANA ALAC	30	15	10	05	30





**CENTRO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA,  
RECREACIÓN Y  
DEPORTE**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

TECNICO	60	20	30	10	60
TACTICO	60	30	10	20	60
FISCO	60	20	25	15	60
TTF	30	10	10	10	30
	360	120	120	120	360

**OBSERVACIONES**

---