

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 5
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-04-19
		PÁGINA: 1 de 1

16.

**FECH** 24 de Mayo de 2021

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Soacha
<b>TIPO DE 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>	Ciencias del Deporte y Educación Física

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Cuervo Bustos	Gabriel Adolfo	1012400820

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Lopez Riaño	Hernan

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Incorporación del programa de multisaltos con vallas y escalera de agilidad para mejorar el salto vertical en el equipo masculino del club Zent Volley en las categorías juvenil y mayores entre las edades de 17 a 30 años.

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

**TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:**  
Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía

Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

**AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO**

2021

**NÚMERO DE PÁGINAS**

106

**DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS**  
(Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1 Salto Vertical	Vertical jump
2 Voleibol	Volleyball
3 Entrenamiento	Training
4 Multisaltos	Multi jumps
5 Vallas	Hurdles
6 Escalera de Agilidad	Agility ladder

**RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS**  
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

El presente proyecto aborda la implementación del programa de multisaltos con vallas y escalera de agilidad, con el fin de mejorar el salto vertical en el equipo masculino del club Zent Volley en las categorías juvenil y mayores entre las edades de 17 a 30 años. El salto vertical es una habilidad que proporciona fuerza y potencia las acciones del salto en el voleibol, lo que permite que el deportista alcance una mayor altura.

This project addresses the implementation of the multi-jump program with hurdles and agility ladder, in order to improve the vertical jump in the male team of the Zent Volley club in the youth and senior categories between the ages of 17 to 30 years. Vertical jump is a skill that provides strength and power to jump actions in volleyball, allowing the athlete to reach a greater height.

In this sense, the hurdle jumping program and the stair jumping program were contrasted, with the purpose of evaluating which program has a greater impact on the performance of athletes.

En este sentido, se contrastó el programa de salto con vallas y el programa de saltos con valla con escaleras, con el propósito de evaluar cuál programa tiene un mayor impacto en el rendimiento de los deportistas.

**FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)**

- Bajaña, J. (2012). Creación de un manual de Voleibol para la enseñanza de esta disciplina deportiva en edades tempranas (11 y 12 años) con un grupo de niños y niñas de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cuenca (Trabajo de Investigación). (Facultad de Filosofía, letras y ciencias de la educación carrera de cultura física). Universidad de Cuenca. <https://dspace.uccuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1901/1/hel115.pdf>
- Bañuelos, S. (1992). Bases para una didáctica en el educación (1). Gymnos.
- Carrasco, D. B. y Carrasco, D. B. (s.f.). Instituto nacional de educación física. Voleibol. (1), 1-45. <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef1curso8.pdf>
- Bossio, M. R., Raimundi, M., y Correa, L. G. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte. 12, (1), 9-16. <https://scielo.iec.gov.br/pdf/cdp/v12n1/articulo01.pdf>
- Bouza, A. M., y Gonzales, V. E. (2015). Las posiciones iniciales y los desplazamientos en defensa: su importancia para mejorar la anticipación y el tiempo de reacción en el voleibol. ef.deportes revista digital. (1)208. <https://www.efdeportes.com/efd208/mejorar-la-anticipacion-en-el-voleibol.htm>
- Cardenas, A. H. (2017). Fundamentos técnicos del voleibol (Modalidad de obtención del grado – trabajo de investigación). (Facultad de educación e idiomas), Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/22157>
- Caycedo, D. E., y Manuel Gonzalez, M. G. (2017). Voleibol Bogotano un deporte con altura [Archivo pdf]. Liga de Voleibol de Bogotá.
- Federación Internacional de Chile. Pauta de trabajo escuelas de iniciación y centros de alto rendimiento regional detección y formación de talentos. 1-18. <https://www.fevochi.cl/boletines/pauta.pdf>
- Claros, J. A., y Everardo Manuel Sanchez puce de Barranquilla, C. (2020). Composición corporal de deportistas universitarias de voleibol. Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria, 121-126.
- Cortina Guzman, C. A. (2007). Voleibol fundamentos técnicos. Mexico: Facultad de estudios superiores zaragoza.
- Espinosa, M. A., y Soto, I. P. (2012). Ejercicios de potencia para mejorar la saltabilidad en el taller de voleibol varones de la I.E salesiano tecnico "don bosco" de el tambo - huancayo. Huancayo, Perú.
- Ferragut, C., Contadellas, J., y Arteaga, R. (2003). Predicción de la altura de salto vertical. Importancia del impulso mecánico y de la masa muscular de las extremidades inferiores. [Archivo Pdf] Revista Motricidad, 7-22.
- Fernández, Rubiano, y Hoyos. (2017). Perfil morfológico de voleibolistas de altos logros. Revisión Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. International Journal of Medicine and Science of Physical Activity, vol 17., 68.
- Frohner, B. (2004). Voleibol para el entrenamiento. Buenos Aires: Stadium.
- Gandía, V. A., y Pabau, J. M. (2010). Efecto de un trabajo de técnica de desplazamiento y de un trabajo de cuerdas sobre el desplazamiento en defensa y la capacidad de salto en voleibol. Pedagogía Deportiva, 38-48.
- Guidi-Russo, E., y Zaccagnini, L. (2001). Somatotype, role and performance in elite volleyball players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 41, págs. 256-262.
- Guzman, C. A. (2007). Voleibol Fundamentos técnicos. En C. A. Guzman, Mexico
- Iglesias, M., Novoa, T., Otero, L., y Regueiro, P. (2008). El remate en voleibol. Ef deportes revista digital.
- Ivovlov, A.V. (1988) Voleibol. Ensayo de biomecánica y metodología del entrenamiento. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de La Habana.
- Jonas Blanco, A. G. (julio de 2010). Portafolios francisco pulido. Obtenido de <https://portafoliosfranciscopulido.files.wordpress.com/2010/07/gta11-hmb-los-saltos.pdf>
- Katsikadelli, A. (1995 ). Tactical analysis of the attack serve in highlevel volleyball. Journal of Human Movement Studies, 219-228.
- Lirio, D. C. (2006). Estudio y análisis del saque en el voleibol masculino de Estudio y análisis del saque en el voleibol masculino de alto rendimiento. Revista internacional de ciencias del deporte, 12-28.
- Lucas, J. (2003). El voleibol iniciación y perfeccionamiento Sexta edición. Editorial Paidotribo.
- Matveev, L. P. (1992). Técnica general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno, A., Moreno, M., Julian, J., y Villar, F. D. (2005). Estudio de la relación entre la eficacia de las acciones de primer contacto y la eficacia del ataque en voleibol masculino de alto nivel. Kronos, 57-61.
- Moreno, J. A., y Martínez, C. (2016). Hacia una mejora de la competencia deportiva: estilos motivacionales en la enseñanza del deporte escolar. Universidad de Almería
- Miralles, T., Paterson, R., Paterson, A., Barros, C., y Vecchio, R. (2011). Estudio integrado de la estapa positiva de un salto vertical con contramovimiento y balanceo de brazos. Congreso Argentino de Bioingeniería SABI, 1-10. [http://www.sabi2011.fi.mdp.edu.ar/proceedings/SABI/Pdf/SABI2011\\_155.pdf](http://www.sabi2011.fi.mdp.edu.ar/proceedings/SABI/Pdf/SABI2011_155.pdf)
- Osoño, H. (2011). Efecto del programa de entrenamiento para la saltabilidad basado en multisaltos con vallas en jugadores de voleibol de nivel universitario. (Investigación para optar al título de Magister en Motricidad y desarrollo Humano Línea investigativa entrenamiento deportivo) Universidad de Antioquia. <http://ref.udea.edu.co/contenido/pdf/276-efecto.pdf>
- Ozolin, N. (1989). Sistema contemporáneo de entrenamiento. Habana: científico técnico.
- Pozo, Y. P., y Stiven, E. R. (2014). Estudio del ataque en el voleibol universitario.Revista de ciencias del deporte. [Archivo pdf]. (10), 31-39.
- Quinga, N. A. (2013). Los fundamentos técnicos del voleibol y su incidencia en la iniciación deportiva en los niños de sexto y séptimo año de la escuela las americanas del canton ambato, provincia de tungurahua (Trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciado en cultura física). Universidad Técnica de Ambato. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7743/1/FCHE\\_LCF\\_295.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7743/1/FCHE_LCF_295.pdf)
- Rabre, M. N. (2011). El carácter complejo del entrenamiento de voleibol y sus premisas en la iniciación deportiva. ef deportes revista digital. <http://www.efdeportes.com/efd160/el-caracter-complejo-del-voleibol.htm>
- Ramos, J. F. (2019). Influencia de las técnicas del voleibol en estudiantes del nivel secundaria. (Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física). Universidad Nacional de Tunjibes. <http://repositorio.untunibes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUNIBES/1385/JHON%20FERNANDO%20%20FLORES%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, E. R., y Alejo, S. L. (2011). Comparación del método pílometrico y el tirante muscular para el desarrollo de la capacidad de salto en mujeres voleibolistas de la ciudad de Bogotá. Bogotá, Colombia.
- Rodriguez, M. (2015). Voleibol: análisis de su estructura y características para entender el juego. efdeportes.com Revista Digital.

### AUTORIZACIÓN 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 una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	x	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento, medio físico, electrónico y digital	x	
3. 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	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional con motivos de publicación, en pro de su consulta, vicivilización académica y de investigación.	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 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, 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 el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

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 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. Nombre completo del trabajo.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1 Incorporación del programa de multisaltos con vallas y escalera de agilidad para mejorar el salto vertical en el equipo masculino del club Zent Volley en las categorías juvenil y mayores entre las edades de 17 a 30 años.	Texto
2,	
3,	
4,	

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

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Cuervo Bustos Gabriel Adolfo	