



**UTMACH**

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA TECNICA UTILIZANDO DIFERENTES TIPOS DE METODOLOGIA EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS QUE PRACTICAN VOLEIBOL

TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA

AUTOR:

FARIÑO RODRIGUEZ RICHARD GABRIEL

MACHALA - EL ORO

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, FARIÑO RODRIGUEZ RICHARD GABRIEL, con C.I. 0704309814, estudiante de la carrera de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autor del siguiente trabajo de titulación DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA TECNICA UTILIZANDO DIFERENTES TIPOS DE METODOLOGIA EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS QUE PRACTICAN VOLEIBOL

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.
  
- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
  - a. Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.
  
  - b. Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 02 de diciembre de 2015



---

FARIÑO RODRIGUEZ RICHARD GABRIEL  
C.I. 0704309814

## INTRODUCCIÓN

El voleibol es uno de los deportes más practicados en el mundo después del fútbol, este deporte conlleva a la exigencia de un estado alto y constante de un desempeño físico-técnico además de los estados psíquicos, competitivos lo cual lo hace uno de los deportes más complejos que existen.

La preparación física es muy importante en todos los deportes, en el voleibol la preparación física-técnica es primordial ya que estará subordinada a los niveles cuantitativo y cualitativo de la preparación general, por lo cual este tipo de preparación debe estar planificada con mucho cuidado y utilizando la metodologías adecuadas en las distintas etapas del proceso de entrenamiento.

A través de los años se ha demostrado que muchos entrenadores y jugadores desconocen los diferentes tipos de metodologías que se pueden aplicar para desarrollar la preparación física-técnica es ahí donde nace el problema a preguntar ¿Qué metodología se puede aplicar para desarrollar la preparación física- técnica en un grupo de deportista al practicar el voleibol?

Esta problemática nos lleva a proponer un objetivo general de investigación que es: **Aplicar la metodología adecuada para el desarrollo de la preparación física-técnica en un grupo de deportistas que practican voleibol**, En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico histórico-lógico, análisis-síntesis, análisis de documentos y como método empíricos la observación y posteriormente realizaremos la conclusiones correspondiente de la investigación.

## **DESARROLLO**

### **PREGUNTA DEL PROBLEMA:**

¿Qué metodologías nos ayudara a desarrollar la preparación física- técnica en un grupo de deportistas que practican voleibol?

### **OBJETIVO:**

Aplicar la metodología adecuada para el desarrollo de la preparación física- técnica en un grupo de deportistas que practican voleibol.

### **CARACTERÍSTICAS DE UN JUGADOR DE VOLEIBOL**

Los factores que suelen ser determinantes de un buen jugador de voleibol:

- Fundamentos técnicos.
- Fundamentos tácticos.
- Estatura.
- Aptitud física:
- Potencia (de salto y remate).
- Velocidad de desplazamiento.
- Fortaleza de ciertas articulaciones muy solicitadas (hombros, rodillas y tobillos) y de la columna vertebral.
- Resistencia física para soportar sets jugados a elevada intensidad.
- Gran recuperación entre puntos, sets, y series de partidos.

### **SISTEMAS TÁCTICOS**

#### **Sistemas defensivos 3-2-1**

Este sistema de juego se utiliza en equipos que tienen un ataque débil o el equipo tenga un bloqueo de gran calidad.

### **Sistemas ofensivos 3-3**

Es un sistema dificultoso que se requiere de un prolongado periodo de entrenamiento, además un notable dominio de los fundamentos técnicos del equipo.

### **ENTRENAMIENTO FÍSICOS GENERAL**

“La finalidad principal del E.F.G, independientemente de los aspectos específicos del deporte, es mejorar la capacidad de trabajo físico. Cuanto mayor sea el potencial de trabajo, más fácilmente se adapta el cuerpo al aumento continuo de las demandas físicas del entrenamiento.” (Bompa, 2007, pág. 67)

Estos entrenamientos tienen como finalidad de adaptar el cuerpo a un trabajo físico especializado.

#### **Ejercicio de Flexibilidad.**

“Efectos preventivos: Los ejercicios de flexibilidad se cuentan como repertorio estándar de las medidas preventivas de los deportistas.” (Hohmann,Lames, Letzelter, 2005, pág. 306)

Nos permite proteger nuestros músculos y articulaciones de posibles lesiones y nos provee de un mayor y mejor rango de movimiento al movernos y desplazarnos.

#### **Articulaciones a desarrollar su mejoramiento de lubricación**

##### **Movimientos articulares para el cuello**

- Flexión de cuello:
- Inclinación a la derecha e izquierda
- Rotación a la derecha e izquierda
- Extensión

##### **Articulares para los hombros**

- Flexión
- Abducción o alejamiento
- Rotación interna

- Extensión
- Aducción o acercamiento
- Rotación externa.

### **Movimientos articulares para los codos**

- Flexión
- Extensión
- Rotación interna
- Rotación externa.

### **Movimientos articulares para las muñecas**

- Flexión dorsal
- Flexión palmar
- Abducción o alejamiento
- Aducción o acercamiento

### **Movimientos articulares para el tronco**

- Flexión
- Extensión
- Hiperextensión
- Inclinación a la derecha
- Inclinación a la izquierda
- Rotación a la derecha
- Rotación a la izquierda

### **Movimientos articulares para la cadera**

- Flexión
- Extensión
- Abducción o alejamiento
- Aducción o acercamiento
- Rotación interna
- Rotación externa.

### **Movimientos articulares para las rodillas**

- Flexión
- Extensión.

### **Movimientos especiales para los hombros**

- Elevación de escápula
- Abducción (alejamiento escapular)
- Depresión escapular
- Aducción (acercamiento escapular).

### **Movimientos especiales para las caderas**

- Elevación de la pelvis
- Depresión de la pelvis
- Báscula anterior de la pelvis
- Báscula posterior de la pelvis.

“Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial.” (Katty, 2008).

Estos ejercicios pueden hacerse en cualquier momento y en todo lugar, y lo podemos incorporar al plan de acondicionamiento, que es obligatorio hacerlos para entrar en calor y reducir las lesiones.

### **Ejercicios de Resistencia.**

“La resistencia tiene un significado directo e indirecto en el rendimiento, limitado simultáneamente el rendimiento y el entrenamiento.” (Hohmann,Lames, Letzelter, 2005, pág. 64)

Los ejercicios de resistencia consisten en mejorar la capacidad física en un individuo o en grupo de deportista para un mejor resultado.

## **Ejercicio de la fuerza explosiva.**

“Es la capacidad de desarrollar una gran fuerza por el reclutamiento y sincronización instantáneos del mayor número de unidades motoras.” (Juan J. González B., Esteban Gorostiaga A., 2002, pág. 65)

El ejercicio de salto con pesa nos ayudan fortalecer los músculos como son: los gemelos, los cuádriceps para un mejor impulso en el momento de bloquear o realizar un remate. Y el otro ejercicio de empuje con fuerza fortalece los músculos los bíceps, tríceps y deltoides para un buen remate.

## **Ejercicios de velocidad de reacción.**

“Reacción: es la cantidad de atención que el deportista presenta a un objeto o a una tarea, y está directamente relacionada con el nivel de vigilia y alerta de un individuo (Activación)”. (SALAZAR, 2006, págs. 3-4)

Es la capacidad del deportista de responder a un determinado estímulo y puede ser la respuesta de reacción.

Velocidad está presente en todos los elementos técnicos del juego

- Para recibir un saque
- Un ataque rápido
- Una defensa
- Un pase de contraataque posterior a una defensa.

## **Ejercicio de desplazamiento**

Los desplazamientos suelen ser cortos, pero rápidos. Un buen desplazamiento nos permitirá la posterior ejecución de cualquier gesto técnico o incluso anticiparnos a la acción de los contrarios.

## **Gestos técnicos – Saque tenis**

- Individual
- Entre 2 jugadores
- En grupo



El saque tenis es un golpe acertado y relajado que no se puede fallar y/o dar una mayor dificultad para la recepción del equipo contrario. Y rápidamente ocupar la posición (ubicación) en que se contactara con el balón.

### **Los lanzamientos con reacción.**

- Individual
- Entre 3 jugadores

Ejercicio:

“**Posición inicial:** tres jugadores se sitúan sobre una línea con una separación de 3-4 m. entre ellos. Los jugadores en los extremos de la línea sujetan los balones. El jugador en medio esta de cara al que comienza el ejercicio.”  
(Pavlovich, Pimenov Mikhail, 2001, pág. 35)

Este ejercicio de lanzamientos con pelotas es para mejorar la técnica de recepción y una reacción eficaz en diferentes distancias de lanzamientos (cortas y largas).

## **CIERRE**

Según el objetivo planteado sobre el trabajo practico de titulación a través de los ejercicios y la metodología aplicada mejorar la preparación física-técnica en un grupo de deportistas que practican voleibol les ayudara en:

- Que a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos se debe aplicar juegos en forma recreativo que mejoren a desarrollar su forma deportiva
- Que conociendo las metodologías para la preparación física-técnica los deportistas podrán reconocer y dominar adecuadamente las reglas del voleibol
- Que el deportista descubra conocimiento propio de su personalidad dentro del terreno de juego.
- Que a través de los procesos de enseñanza- aprendizaje tanto físico-técnicamente ayudara a motivar los estudiantes para la práctica de este deporte.

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** EXAMEN COMPLEXIVO RICHARD FARIÑO.docx (D16500055)  
**Submitted:** 2015-12-01 23:59:00  
**Submitted By:** richard\_fari@hotmail.com  
**Significance:** 10 %

### Sources included in the report:

ALDAZ\_J06062014.docx (D11164509)  
<http://www.efdeportes.com/efd43/volei.htm>  
<http://es.slideshare.net/ivojoy7/voleibol-prepfsicanivel2sistemasdeentrenamiento>  
<http://es.slideshare.net/ANALISIS/31460903-fisiologiadelentrenamientodevoleibol>

### Instances where selected sources appear:

4

Richard Gabriel Fariño Rodríguez  
0704309814  
Cultura Física.  




UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
COORDINACIÓN DE CULTURA FÍSICA  
RECIBIDO  
2/12/15  
Hora: 17:57  
