

	GESTIÓN DE RECURSOS Y SERVICIOS BIBLIOTECARIOS	Código	FO-SB-12/v0
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN	Página	1/110

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): EDGAR YOVANY APELLIDOS: DUQUE CONTRERAS

FACULTAD: EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA

DIRECTOR:

NOMBRE(S): IVÁN APELLIDOS: SILVA MONSALVE

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): DESARROLLO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO CON EL FIN DE MEJORAR EL ATAQUE POR ZONA DE ZAGUERO POR PUESTO SEIS EN LA SELECCIÓN DE VOLEIBOL DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FATIMA SEDE CÚCUTA.

RESUMEN

Teniendo en cuenta que se ha observado disminución en el rendimiento y la eficiencia frente al ataque por parte de los jugadores de la selección de voleibol del colegio Nuestra Señora de Fátima, sede Cúcuta, respecto de la participación en los juegos Intercolegiados Supérate con el Deporte en años anteriores, ya que habían logrado clasificar a la fase final nacional y desde hace tres años no logran superar la fase departamental; se hace necesario reestructurar el plan de entrenamiento en aras de aumentar el rendimiento técnico táctico en cada uno de ellos a través de la implementación de la pliometría. Todo lo anterior, con el fin de fortalecer el ataque por zona de zaguero por puesto seis y con ello crear variantes ofensivas que generen una alta probabilidad de puntuación por parte de la selección. A través de la implementación del plan de entrenamiento pliométrico que se diseñó para los jugadores de la selección de voleibol del Colegio Nuestra Señora de Fátima sede Cúcuta, para mejorar el ataque por zona de zaguero por puesto seis, se pudo evidenciar que la aplicación del mismo fue eficaz, teniendo en cuenta los resultados obtenidos y reflejados en el test y pos-test.

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento, pliometrico, ataque, voleibol, zaguero

CARACTERISTICAS:

PÁGINAS: 110 PLANOS: ILUSTRACIONES: 9 CD ROOM: 1

Elaboró		Revisó		Aprobó	
Equipo Operativo del Proceso		Comité de Calidad		Comité de Calidad	
Fecha	24/10/2014	Fecha	05/12/2014	Fecha	05/12/2014

DESARROLLO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO CON EL FIN DE
MEJORAR EL ATAQUE POR ZONA DE ZAGUERO POR PUESTO SEIS EN LA
SELECCIÓN DE VOLEIBOL DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FATIMA SEDE
CÚCUTA.

EDGAR YOVANY DUQUE CONTRERAS

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON
ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA

CÚCUTA

2018

DESARROLLO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO CON EL FIN DE
MEJORAR EL ATAQUE POR ZONA DE ZAGUERO POR PUESTO SEIS EN LA
SELECCIÓN DE VOLEIBOL DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FATIMA SEDE
CÚCUTA.

EDGAR YOVANY DUQUE CONTRERAS

Trabajo de grado como requisito para obtener el título de
Licenciado en Educación Física.

DIRECTOR

IVÁN SILVA MONSALVE

Especialista en Entrenamiento Deportivo

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON
ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
CÚCUTA

2018

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE UN TRABAJO DE GRADO
FACULTAD EDUCACIÓN ARTE Y HUMANIDADES**

HORA: 4:00 P.M.
FECHA: 07 de Junio de 2018
LUGAR: EDIFICIO CREAD SALA DE PROYECCIÓN 2
JURADOS: Ing. SERGIO CAMILO ALARCON GRANADOS
Docente, MARIO ELIAS MOLINA RIVERA.
Docente, MARCOS LUCIO VERA ARIAS.

Director: IVAN SILVA MONSALVE.


TÍTULO DE LA TESIS:
DESARROLLO DE UN PLAN PLIOMETRICO CON EL FIN DE MEJORAR EL ATAQUE POR ZONA DE ZAGUERO POR PUESTO SEIS EN LA SELECCIÓN DE VOLEIBOL DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA”.

NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
<u>EDGAR YOVANY DUQUE CONTRERAS.</u>	<u>0730466</u>	<u>4.0</u>	<u>CUATRO CERO</u>


PLAN DE ESTUDIO: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DE LOS JURADOS:


Nombre: Sergio Alarcón G.
C.C. 88219710
COD. 03793


Nombre: MARIO MOLINA
C.C. 88.270.318
COD. 06208


Nombre: Marcos Lucio Vera Arias.
C.C. 13505729 c.ó.ata.
COD. 05194


COORDINADOR COMITÉ CURRICULAR

Agradecimientos

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizaje y sobre todo felicidad.

Doy gracias a mis padres por apoyarme en cada momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo, por ser un gran ejemplo de vida a seguir.

Agradezco el apoyo incondicional de los profesores por su acompañamiento y por compartir sus conocimientos para la construcción de esta investigación.

Edgar Yovany Duque Contreras

Dedicatoria

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

Edgar Yovany Duque Contreras

Contenido

	Pág.
Introducción	14
1. El problema	18
1.1 Título	18
1.1.1 Descripción del problema.	18
1.1.2 Formulación del Problema.	18
1.1.3 Delimitación y alcance.	19
1.1.3.1 Temática.	19
1.1.4 Muestra Estudiada..	20
2. Objetivos del proyecto	21
2.1 Objetivo general	21
2.2 Objetivos específicos	21
3. Justificación	22
4. Marco de referencia	24
4.1 Antecedentes	24
4.1.1 La expansión del Voleibol.	25
4.1.2 Área y superficie de juego..	28
4.1.2.1 La red.	29
4.1.2.2 El balón	29
4.1.2.3. Vestimenta.	30
4.1.2.4. Tiempo de juego.	30
4.1.2.5. Equipos.	31
4.1.2.6. Reglas Básicas.	31
4.1.2.7 Fundamentos Técnicos.	33
4.1.2.8 Servicio o saque.	33
4.1.2.9 Bloqueo.	33

4.1.2.10 Recepción.	34
4.1.2.11 Colocación.	34
4.1.2.12. Ataque-remate.	35
4.2 Marco conceptual	36
4.2.1. Conceptos Básicos.	36
5. Metodología	39
5.1 Área de estudio	39
5.2 Tipo de investigación	39
5.2.1 Técnicas de recolección de datos.	40
5.2.1.1 Registros.	40
5.2.1.2. Diagramas y/o gráficas de evaluación.	40
5.3 Fundamento metodológico	41
5.4 Plan de muestreo	43
5.4.1 Población de referencia del estudio.	43
5.4.2 Población Blanco..	43
5.4.3 Población Estudio.	44
5.4.4. Selección de los Individuos.	44
5.5 Criterios de inclusión.	44
5.6 Instrumentos y espacios	45
5.6.1. Recolección de datos.	44
5.6.2 Análisis e interpretación de los Datos	45
5.6.3 Test de fuerza de piernas Salto Vertical.	45
5.6.4 Test de fuerza de piernas Salto Vertical con impulso	47
6. Resultados	49
6.1 Tácticas utilizadas de entrenamiento.	76
6.1.1 Sesión De Entrenamiento N° 1.	76
6.1.2 Sesión de Entrenamiento N° 2.	78
6.1.3 Sesión de Entrenamiento N° 3.	81
6.1.4 Sesión de Entrenamiento N° 4.	83
6.1.5 Sesión de Entrenamiento N° 5.	84

6.1.6 Sesión de Entrenamiento N° 6.	86
6.1.7 Sesión de Entrenamiento N° 7.	88
6.1.8 Sesión de Entrenamiento N° 8.	90
6.1.9 Sesión de Entrenamiento N° 9	91
6.1.10. Sesión de Entrenamiento N° 10.	93
7. Discusión	95
8. Conclusiones	97
9. Referencias bibliográficas	100
Anexos	104