

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



"APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE APRENDIZAJE EN LAS PARTICIPANTES DE LA DISCIPLINA DE VÓLEIBOL DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE LA UNA – PUNO AÑO 2014"

TESIS

PRESENTADA POR:

HENRY LUIGGI BERNEDO LAURA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN: 2013-I

PUNO – PERÚ

2014

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**"APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE APRENDIZAJE EN PARTICIPANTES
DE LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO
DE LA UNA - PUNO AÑO 2014"**

HENRY LUIGGI BERNEDO LAURA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**



04 SEP 2017

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : _____
Mg. José Damián Fuentes López

PRIMER MIEMBRO : _____
M.Sc. Eliseny Vargas Ramos

SEGUNDO MIEMBRO : _____
Mg. Yanet Amanda Maquera Maquera

DIRECTOR : _____
Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina

ASESOR : _____
Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina

Área: Educación física, deporte y recreación
Tema: Deporte competitivo

DEDICATORIA

A Dios, por encima de todas las cosas.

A mi madre Edita, por su abnegada labor para conmigo, sus enseñanzas y sus valores.

A mis tíos, Natividad y Carlos. Por haberme enseñado desde pequeño, su fuerza para salir adelante.

A mis amigos: Alan, Jonathan, Efraim, Beto, Yaneth, Fabiola, Lorena y Magna. Por haber estado ahí cuando más los eh necesitado

INDICE

DEDICATORIA_Toc491179781	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	13
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	13
1.4 LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.5. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.6. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.6.1. Objetivo General:.....	14
1.6.2. Objetivos Específicos:	14

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	15
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
2.2. BASE TEÓRICA	17
2.2.1. Conceptos básicos de la programación y planificación en el entrenamiento del vóleibol:	18
2.2.1.1. Programación:	18
2.2.1.2. Planificación:	18

2.2.1.3. Macro Ciclo	21
2.2.1.4. Meso Ciclo	23
2.2.1.5. Micro Ciclo:	24
2.2.1.6. Endo Ciclo o Sesión de Entrenamiento	24
2.2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS	25
2.2.2.1. Posiciones, Posturas y Movimientos Fundamentales	26
2.2.2.3. El Remate	33
2.2.2.4. El Servicio o Saque:	35
2.2.2.5. Recepción del Ataque:	37
2.2.2.6. Recepción del Servicio:	39
2.2.2.7. Bloqueo	40
2.3. Sistema de Variables:	41

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.1. Tipo y Diseño de la Investigación:	44
3.1.1. Tipo de investigación:	44
3.1.2. Diseño de investigación:	44
3.2. Población y Muestra de la Investigación	44
3.2.1. Población de estudio	44
3.2.2. Muestra:	44
3.3. Ubicación Y Descripción De La Población:	45
3.3.1. Ubicación:	45
3.3.2. Descripción:	45
3.4. Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos	45
3.4.1. Técnica:	45

3.4.2. Instrumento:	46
3.5. Plan De Recolección De Datos	46
3.6. Plan De Tratamiento De Datos	46

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados.....	48
4.2. Proceso de la práctica del Voleibol.....	48
CONCLUSIONES	64
SUGERENCIAS	65
ANEXOS	67

RESUMEN

El presente informe de investigación titulado: "Aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina de vóleybol del Club Deportivo Universitario de la UNA – Puno año 2014", se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál será la aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA – Puno año 2014?, asimismo el objetivo general que se ha planteado es: Determinar la aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina del voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA – Puno año 2014.

En el marco teórico, se proporciona los fundamentos teóricos de esta investigación, pretendiendo asumir una posición de análisis de los antecedentes, bases teóricas y conceptos básicos referentes al estudio generalmente acerca del aprendizaje del voleibol.

El método de investigación que se utilizó es de tipo descriptivo y el diseño corresponde al descriptivo diagnóstico, la población de estudio está constituida por deportistas que integran las selecciones del Club Deportivo Universitario, siendo la muestra de la presente investigación, deportistas entre las edades de 12 a 15 años del Club Deportivo Universitario año 2014.

Para poder realizar este estudio de investigación planteado, se aplicó el test de (NAVELO CABELLO, 2004) donde podemos apreciar que la evaluación hacia las deportistas fue de entrada y salida, como lo indica el estudio de investigación realizado. Donde se pudo recolectar los datos de los fundamentos técnicos del saque, ataque, bloqueo, defensa,

recepción, pase. Teniendo un resultado en la sumatorias de los indicadores de un 31.04 lo que nos indica que estaban desaprobados, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de sumatoria de 80.83 y esto está en la escala de bueno.

Palabras claves: Voleibol, programa de aprendizaje, fundamentos técnicos, deporte, ejercicios deportivos.

ABSTRACT

This research report entitled "Application of an apprenticeship program for participants in the volleyball discipline of the University Sports Club of the UNA - Puno year 2014" asked the following question: What will be the implementation of a program of Learning in the participants of the volleyball discipline of the University Sports Club of the Un - Puno year 2014, also the general objective that has been proposed is: To determine the application of a learning program in the participants of the discipline of volleyball of the Sports Club University of the Un - Puno year 2014.

In the theoretical framework, it provides the theoretical foundations of this research, pretending to assume a position of analysis of the background, theoretical bases and basic concepts referring to the study generally about the learning of volleyball.

The research method used is descriptive and the design corresponds to the descriptive diagnosis, the study population is made up of athletes that integrate the selections of the University Sports Club, being the sample of the present research, athletes between the ages of 12 To 15 years of Sports Club University year 2014.

In order to carry out this research study, we applied the test (NAVELO CABELLO, 2004) where we can see that the evaluation of the athletes was in and out, as indicated by the research study carried out. Where it was possible to collect the data of the technical foundations of the service, attack, blockade, defense, reception, pass. Having a result in the summations of the indicators of a 31.04 which indicates to us that they were disapproved, whereas in the test of exit we obtained a sum average of 80.83 and this is

in the scale of good.

Keywords: Volleyball, learning program, technical fundamentals, sport, sports exercises.

INTRODUCCIÓN

Están divididas en cuatro capítulos, todas estas, respectivamente fundamentadas y desarrolladas con todas sus características:

En el primer capítulo, denominado problema, se encuentra planteada el área problemática y definición del problema, es decir el sistema problemático que contiene el problema central y los problemas específicos, asimismo la justificación, objetivos, delimitación y limitantes que se presentaron para el desarrollo de la investigación.

En el capítulo segundo, encontramos el marco teórico, en el que están planteados los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y la definición de términos básicos que sustentan el desarrollo adecuado del trabajo, pues a través de este capítulo se determinan los términos básicos que se ha empleado en todo el desarrollo del trabajo. El capítulo concluye mencionando la variable única que interviene en la investigación y los indicadores de la misma que están sustentadas con su respectiva operacionalización.

En el tercer capítulo, se ha considerado la metodología utilizada para realizar el contraste de la investigación desarrollada, aquí se expresa el tipo de investigación que viene a ser descriptivo y el diseño de diagnóstico, también se toma en cuenta la población y muestra, los instrumentos, las técnicas y procedimientos, y la forma como se trata los resultados para obtener el análisis respectivo.

En el cuarto capítulo, está conformado por los resultados obtenidos, asimismo se plantea las conclusiones, recomendaciones pertinentes, finalmente se consigna la bibliografía utilizada y los anexos respectivos.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La necesidad que posee todo hombre de aprender es algo básico, sin embargo, existen algunas materias en las que se hace muy difícil por falta de documentos de consulta. En el caso de bibliografía aun es más escasa a nivel nacional, además de su alto costo refleja realidades ajenas a la que en cada ámbito social podemos apreciar y más aún en nuestra localidad, donde planteamos que se puede ejecutar y dar un modelo de programa apropiado, eficaz; a las exigencias de nuestra población.

En el Perú, con población joven, donde por lógica el deporte se va convirtiendo en parte primordial de nuestro diario quehacer, la capacitación de quien se va a dedicar a formar valores deportivos es una tarea cada vez más necesaria.

Siendo el vóleybol uno de los medios más importantes de la cultura física. El presente trabajo de investigación tiene por finalidad aplicar un programa de aprendizaje el cual nos demostrará si es importante el programa en el aprendizaje de la disciplina del vóleybol porque permite el logro de los objetivos propuestos en cuanto a una educación verdaderamente integral, a la vez como deporte ha alcanzado niveles técnicos y tácticos sorprendentes en cuanto a su avance en el ámbito mundial, nacional, regional y local.

La Universidad Nacional del Altiplano actualmente cuenta con un equipo de vóleybol y en años anteriores representó a la primera casa de estudios de la región Puno, obteniendo

campeonatos a nivel distrital y regional en la categoría Mayores (15 años a más) en los campeonatos que organiza las Ligas encabezadas por la Federación Peruana de Vóleibol. De la misma forma tuvo participación en los juegos inter universidades, DISUNVOL, entre otros. Pero lamentablemente, El Club Deportivo Universitario, siempre adoleció en las categorías oficiales de formación; vale decir en la categoría Infantil (edades entre 12 hasta 14 años), y en Menores (edades entre 13 a 16 años). Por motivos que no cuenta con estudiantes de esas edades. Lo cual, dentro del campeonato de la Liga Distrital de Voleibol de Puno, su participación era deficiente. Razón por la cual el siguiente proyecto está directamente enlazado a mejorar las expectativas del Club deportivo Universitario. En bien de cada deportista, la comunidad Universitaria, y el nivel deportivo en nuestra región.

1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación se expresa a través de la siguiente interrogante:

¿Cuál será la aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA - Puno?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El resultado del presente trabajo de investigación nos permitió conocer la realidad en que se encuentran las participantes en la aplicación de un programa de aprendizaje en la disciplina del voleibol en los deportistas del Club Deportivo Universitario de la UNA - Puno.

1.4 LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El siguiente informe de investigación tuvo la limitante de contar con los números de participantes del Club Deportivo Universitario en las edades de 12 a 15 años. Cumplidos.

1.5. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se evaluará mediante el test de entrada y Test de salida solo a las señoritas que tengan entre 12 y 15 años, ya que esa es la muestra que se va a utilizar.

1.6. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. Objetivo General:

Determinar la aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina del voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA – Puno.

1.6.2. Objetivos Específicos:

- Aplicar los test de entrada del programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina de voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA – Puno.
- Aplicar un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina del voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA - Puno.
- Evaluar la aplicación del programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina de voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA - Puno.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Referente a los antecedentes de la investigación, existen trabajos que tengan relación con la disciplina del voleibol particularmente en lo que se refiere a un programa de aprendizaje casi no se encuentran trabajos de investigación, ya que esta será la que proporcionara datos referidos a la investigación, pero tenemos las investigaciones siguientes:

Tesis titulada:

"Aplicación del método de entrenamiento deportivo en el aprendizaje de las técnicas fundamentales del voleibol en los Alumnos del Colegio Nacional Manuel Veramendi e Idalgo" Arequipa 2001

Presentado por:

Delia Choquipata Tito

Julio Vidal Ochochoque Calcina

Quienes arribaron a las siguientes conclusiones:

La aplicación del método de entrenamiento básico para aprender el voleibol fue exitosa porque se demostró que formando el voleibol especialmente en horas de educación física se logro resultados óptimos y alentadores para el futuro.

La aplicación teórica práctica fue la base fundamental del éxito para que el educando deportista pueda desarrollar el voleibol con mucho criterio agregando a esto el

entrenamiento de su habilidad y técnica necesaria para jugar el voleibol.

Los profesores de educación física deben tener pleno conocimiento del desarrollo de un programa de aprendizaje ya que esta nos ayuda a cumplir los objetivos de la asignatura de educación física.

La educación física ha progresado en forma vertiginosa en los últimos años. Esto hace que muchos conceptos que antes se aceptaban como ciertos, ahora no sean considerados en igual forma.

Tesis titulada:

“Estudio de la enseñanza y aprendizaje del vóleibol en los estudiantes de educación básica superior de la unidad educativa Antares, sector Mirasierra distrito metropolitano Quito, Año lectivo 2013-2014”

Presentado por:

María José Toscano Carrascal

Quien arribó a las siguientes conclusiones:

De acuerdo con la investigación que ha sido analizada se evidenció que la enseñanza y la práctica de voleibol es indispensable dentro las horas de clase de Educación Física.

Con esta investigación se ha podido evidenciar que lo estudiantes demuestran interés por aprender y practicar voleibol en las horas de Educación Física.

Debido al poco tiempo impartido al voleibol durante todo el año escolar no se ha podido lograr que los estudiantes dominen los fundamentos básicos y sobre todo formar un equipo o selección de voleibolistas para poder competir a nivel intercolegial.

Las horas de Educación Física no son suficientes para cumplir con los parámetros necesarios para enseñar los fundamentos, técnicas y tácticas de este importante deporte que forma parte de la malla curricular en las Instituciones Educativas, en bloque juegos.

Los estudiantes consideran que con el aumento de las horas clase de Educación Física a 5 horas habrá mejor aprovechamiento y mejor rendimiento deportivo especialmente en el Voleibol.

Los estudiantes de la Unidad Educativa Antares demuestran interés en un manual metodológico de voleibol como apoyo y refuerzo de los conocimientos que van adquiriendo durante todo el año escolar.

2.2. BASE TEÓRICA

Definitivamente, es de menester, para el entrenador profesor, o técnico deportivo en voleibol, saber planificar, programar y tener conciencia de lo que se va desarrollar; y de manera fundamental, básica. (MAMANI RAMOS, 2011) Menciona que, al seleccionar y diseñar los contenidos, se debe de hacer las siguientes interrogantes: ¿Cómo es la madurez deportiva de los participantes? ¿Cuál es el nivel deportivo de los participantes? ¿En que categoría se encuentran los jugadores? Por ello, es pertinente poner los siguientes contenidos dentro de este trabajo de investigación, enfocándonos particularmente al aprendizaje de los fundamentos técnicos en el voleibol.

2.2.1. Conceptos básicos de la programación y planificación en el entrenamiento del vóleybol:

2.2.1.1. Programación:

Para la (RAE, 2012) define este término como la “acción y efecto de programar”, y define “programar” como la “acción de formar programas” o la “previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos”. En su segunda acepción el término programar viene definido como “idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto”.

Por tanto, la "programación del entrenamiento" es el establecimiento y determinación de los elementos y factores que se proponen llevar a cabo (y que previamente son determinados en la planificación, detallando todos los aspectos que concretan la misma) que serán definidos atendiendo a una serie de estructuras y variables que determinarán la periodización. El hecho de que programar implique establecer y determinar las acciones a llevar a cabo implicaría, en el caso del entrenamiento, organizar, de manera concreta y al detalle, todos los elementos y factores que se proponen en la planificación: objetivos, actividades, controles, etc.

2.2.1.2. Planificación:

Para (RODRIGUEZ, 2006), dentro de su conferencia, nos da a conocer que la planificación, nos permite la garantía del desarrollo prospectivo de los deportistas y tiene entre sus funciones las siguientes tareas.

- Llevar a cabo en forma consciente los principios del entrenamiento deportivo.

- Relación mutua entre el contenido y la obtención de los logros deportivos.

Sabiendo esto, podemos citar a (DÍAZ GAMBOA & ESPINOZA NAVARRO, 2004) quienes nos plantean los siguientes principios del entrenamiento:

- Principio de la Individualidad Biológica: Cada ser humano nace con un patrón genético definido por las características hereditarias del sujeto. Cada uno de ellos, es una versión única e inigualable no reproducible (hasta la fecha...). Cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones: Herencia, Maduración, Nutrición, Descanso y sueño, Nivel de condición, Motivación, Influencias ambientales.

- Principio de Sobre Carga: Este fenómeno se encuentra íntimamente ligado al fenómeno de STRESS, el cual fue reconocido en 1881 por el fisiólogo Alemán W. ROUX. Quien al referirse sobre las funciones de protección y capacidad de adaptación del organismo, frente a las exigencias o estímulos externos, lo hace planteando tres leyes biológicas básicas y de gran importancia, que un profesional de la educación física debe tener siempre presente.

- o La función forma al órgano, lo conserva y desarrolla.
- o La función cambia y adapta al órgano.
- o La función demasiado fuerte y demasiado constante, debilita al órgano.

- Principio de progresión: Este principio tiene como finalidad establecer y reafirmar que el desarrollo efectivo de la condición física se logra mediante el aumento gradual, progresivo y sostenido de la carga de entrenamiento. Específicamente en la graduación del volumen e intensidad del entrenamiento.

A lo último mencionado. (PACHECO RIOS, 2009), nos menciona que; el **VOLUMEN**

se conoce como la variable cuantitativa e incluye la duración, la distancia o el peso y el número de repeticiones de un ejercicio o elemento técnico en una unidad de tiempo. Y la **INTENSIDAD** vendría a ser el componente cualitativo del trabajo que realiza el deportista en un tiempo determinado. Cuanto más trabajo ejercite el deportista por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

- Principio de Sistematización: Este principio sustenta que se debe mantener y desarrollar un proceso metodológico del entrenamiento, a través del ordenamiento y sistematización secuencial de los factores dinámicos de los componentes del entrenamiento, mediante la utilización adecuada de los medios y métodos de entrenamiento.

- Principio de Alternancia: Este principio fundamental que en todo proceso de entrenamiento debe existir; alternancia de las cargas de trabajo, tanto en las sesiones de entrenamiento como en el Micro Ciclo semanal o mensual o en los macro ciclos.

De la misma forma, (BECERRA MARSAL, 2006), nos da a conocer otros principios que son importantes mencionarlos, como:

- Principio de continuidad: Para lograr el alcance de los resultados deportivos, es necesario planificar un proceso ininterrumpido durante el desarrollo del macro ciclo.

- Principio del Cambio Ondulatorio de las Cargas: Aquí se pone de manifiesto el proceso de super compensación a que después de ser aplicada una carga es necesario bajar el nivel de la próxima ya que a medida que esta aumenta también aumentan los procesos biológicos en el organismo de los deportistas y se debe dar un mayor tiempo de recuperación para una mejor asimilación del entrenamiento. Este principio se lleva a cabo a nivel de macro ciclo, de meso ciclos, micro ciclos y unidades de entrenamientos.

- Principio de la modelación del entrenamiento deportivo: Se deben desarrollar, fundamentalmente en la etapa especial y competitiva, los entrenamientos y el desarrollo de las capacidades en condiciones reales de competencia.

2.2.1.3. Macro Ciclo

Para el (COPEV, 2007), el Macro ciclo o ciclo grande es la estructura de organización del entrenamiento que se caracteriza porque en ella siempre se desarrolla una forma deportiva; es en el macro ciclo donde se suceden las fases de la forma deportiva.

Para esto, (BECERRA MARSAL, 2006), nos amplía un poco estos conceptos, haciéndonos saber que LA FORMA DEPORTIVA puede ser definida como el estado óptimo de la preparación de los deportistas en el momento preciso dentro de un ciclo de entrenamiento. Y LAS FASES DE LA FORMA DEPORTIVA son tres: Adquisición, Mantenimiento (estabilización relativa) y pérdida temporal.

Para el (COPEV, 2007), el macro ciclo, está compuesto de tres periodos:

- Periodo Preparatorio: en este periodo deben crearse y desarrollarse las bases fisiológicas y técnico tácticas para alcanzar la forma deportiva y asegurar su consolidación.

Este periodo se subdivide en dos etapas que son:

- Etapa de Preparación General: En esta etapa se desarrollan las capacidades condicionales y coordinativas de los atletas, creando una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.
- Etapa de Preparación Especial: En esta etapa, los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo, se debe de empezar a desarrollar las capacidades físicas

especiales.

- Periodo Competitivo

El propósito fundamental de este periodo es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el periodo preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las actividades de entrenamiento que usted implementó deben orientarse hacia los movimientos específicos del deporte. Así, en el entrenamiento de las habilidades técnico-tácticas se proyectarán el pulimento y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas, desarrollando el pensamiento táctico al más alto nivel.

- Periodo de Transición

Es un eslabón muy original en el sistema de entrenamiento ininterrumpido. Los entrenamientos fundamentales adquieren aquí el carácter de descanso activo. A la vez, no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

Se incluye tal periodo para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobre entrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales de adaptación del organismo. Al mismo tiempo deben ser creadas las condiciones para mantener un determinado nivel de entrenamiento y, con ello, una sucesión garantizada entre dos ciclos de desarrollo de la forma deportiva.

2.2.1.4. Meso Ciclo

O también llamados ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben cumplirse. Los tipos cambian según las particularidades concretas de los periodos, así como las leyes de la periodización. Un meso ciclo por lo normal, están formados por tres a seis microciclos y poseen una durabilidad próxima mensual. El (COPEV, 2007) también nos indica que hay tipos de meso ciclos los cuales vienen a ser:

- Meso Ciclo Entrante: Constituyen el tipo primordial de meso ciclo del periodo preparatorio. Ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.
- Meso Ciclos Básicos: Son muy importantes ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.
 - o Meso Ciclos Básicos Desarrolladores: Desempeñan un papel importante cuando el deportista pasa a un nuevo nivel de capacidad de trabajo.
 - o Meso Ciclos Básicos Estabilizadores: Se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuyen a la fijación de las reestructuras crónicas de adaptación del organismo de los deportistas.
- Meso Ciclo Recuperatorio – Preparatorio: Tienen semejanza en varios de sus indicadores a los meso ciclos básicos, pero integran un mayor número de microciclos recuperatorios.
- Meso Ciclo de Choque Intensivo: Se caracterizan, primordialmente por una

brusca elevación de los componentes de la carga, se utilizan preferentemente al final de la etapa de preparación general, donde generalmente se alcanzan los máximos valores del volumen y se comienza a observar un aumento más acusado de la intensidad en la primera parte del entrenamiento. Son meso ciclos propios de la etapa de preparación especial.

2.2.1.5. Micro Ciclo:

Para (BECERRA MARSAL, 2006), los micro ciclos, son estructuras conformadas por las unidades de entrenamiento. Estos micro poseen diversas características y se incluyen dentro de los meso en correspondencia a esta clasificación:

-	Microciclo Introdutorio	I
-	Microciclo General	G
-	Microciclo Ordinario	O
-	Microciclo Especial Variado	EV
-	Microciclo de Choque Extensivo	ChE
-	Microciclo Especial	E
-	Microciclo de Choque Intensivo	ChI
-	Microciclo de Modelaje Competitivo	MC
-	Microciclo de Pulimento	P
-	Microciclo Recuperatorio	R
-	Microciclo de Tránsito	T

2.2.1.6. Endo Ciclo o Sesión de Entrenamiento

Para el (COPEV, 2007), es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de

entrenar, pero aun siendo la más pequeña se subdivide en parte inicial, parte principal y parte final o conclusiva. La parte inicial comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del plantel, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho. La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices – coordinativos o los fisiológico – orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos. La parte conclusiva, por el último, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como el sauna, el masaje, hidromasajes, etc.

2.2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

Para toda esta parte, mencionaremos a la (FIVB, 2006), ya que ellos son el ente rector de esta disciplina deportiva y quién mejor que ellos en explicar teóricamente el fundamento técnico básico del vóleybol.

Para esto, tenemos que entender que, en el vóleybol existen 7 fundamentos básicos los cuales son:

- Posturas y desplazamientos fundamentales en voleibol
- Pases y colocaciones
- Remate
- Saque
- Recepción del ataque y recuperación en la red
- Recepción del saque
- Bloqueo

2.2.2.1. Posiciones, Posturas y Movimientos Fundamentales

- Posturas: Existen dos tipos de posturas
 - a. Postura de delanteros para un bloqueo rápido: Utilizado más por los bloqueadores, en jugadas rápidas, para poder efectuar un bloqueo eficaz.
 - b. Postura de zagueros para la recepción de ataques rápidos: Hay que doblar las rodillas, estirar los dedos de la mano hasta por delante de las rodillas, el peso del cuerpo debe reposar en la planta de los pies, los pies pueden estar paralelos o uno adelante del otro. El peso del cuerpo debe proyectarse todo lo posible hacia adelante. Los talones no deben tocar el suelo. Los brazos deben disponerse adelante.



Postura de Delantero

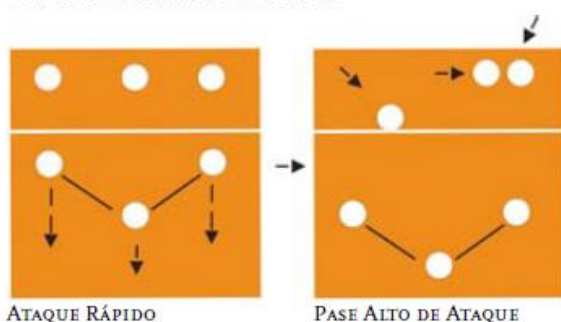
Postura de

Zaguero

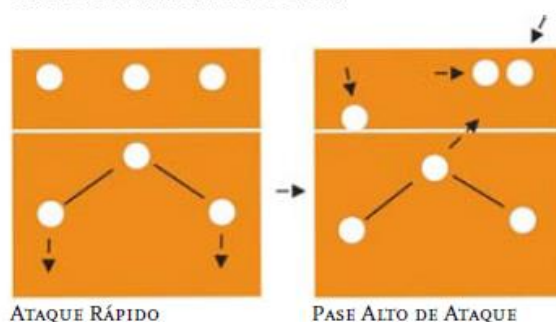
- Posiciones

Para que la recepción sea buena, cada jugador debe de estar bien posicionado en el campo deportivo. La (FIVB, 2006), Establece que la posición va muy de la mano con el sistema de recepción y defensa, ya que para estos dos sistemas de acuerdo a cuál se utilice el posicionamiento dentro de la cancha es muy importante.

△ Recepción de remate rápido
D 1: 0-3 FORMACIONES EN DEFENSA



△ Recepción de remate tras colocada alta
D 2: 1-2 FORMACIONES EN DEFENSA



- Movimientos Fundamentales:

- Movimiento hacia adelante: Correr hacia adelante y detenerse en posición baja o recibir cerca del suelo.



Movimiento hacia adelante con paso en posición baja.

- Movimiento hacia atrás: Cuando el balón cae justo delante de un jugador en posición alta, tiene que desplazarse hacia atrás y elegir entre una recepción de manos altas o de antebrazos.
-



Desplazamiento hacia atrás, no perdiendo el balón de vista

- Movimiento lateral: Este consiste en desarrollar movimientos hacia los laterales, tanto simples, cruzados, como en los desplazamientos largos. Estos influyen tanto en el pase de ataque, recepción remate y bloqueo.

2.2.2.2. Pase y Colocación

Hay que desplazarse rápido bajo el balón y mantenerse en posición baja. Puede darse tres tipos de pases de despegar: de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y ambos movimientos a la vez. Los jugadores deben ejercitarse en los tres tipos de impulsos si pretenden mejorar.

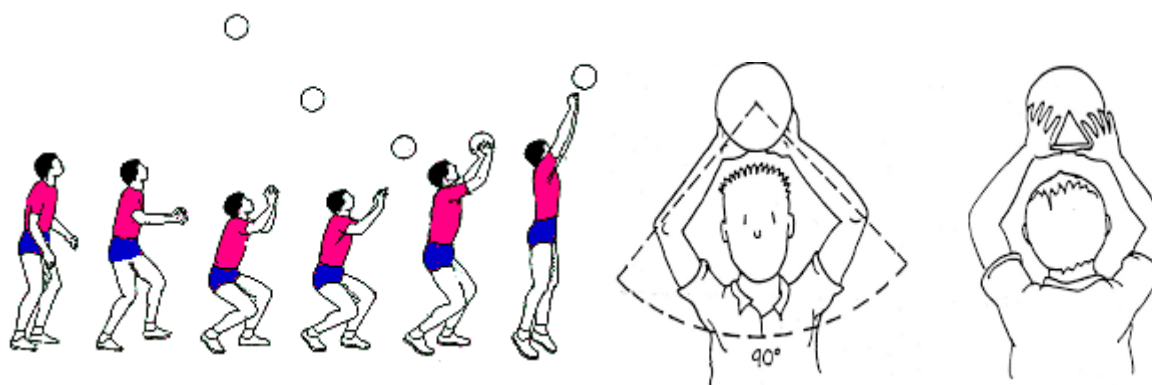
Hay que practicar de modo intensivo los diversos esquemas de trabajo de piernas. De hecho la capacidad y la habilidad para desplazarse son el factor más relevante para todos los esquemas de juego del voleibol.

El (COPEV, 2007) también menciona dos tipos de pases. El pase de dedos o también llamado el pase alto o comúnmente conocido como VOLEO, el cual nos indica que es la técnica más utilizada en el armado pero también puede utilizarse para otros fines, como por ejemplo para pasar el balón al otro campo, para cubrir balones colocados, para atacar.

- Pase de Dedos o Voleo:

- Los pies y las piernas separadas, ancho de hombros, una más adelantada que la otra.

- El tronco levemente inclinado hacia adelante.
- Los brazos semi flexionados adelante del cuerpo de tal manera que los codos queden a la altura de la cara.
- Las manos van quebradas hacia atrás, dedos enfrentados formando entre el índice y el pulgar un triángulo.
- La cabeza dirigida de tal manera que pueda verse la pelota por el interior del triángulo.

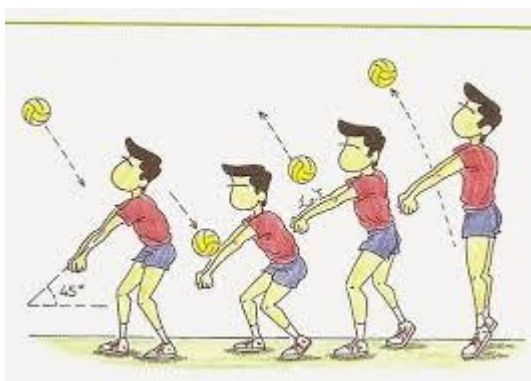


- Pase de Antebrazo

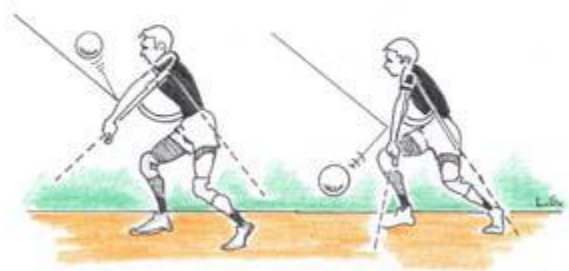
El (COPEV, 2007) también nos dice que;

- Los pies deben de ir uno ligeramente más adelantado que el otro, con una separación que asegure una buena base de sustentación y a la vez una salida veloz (se estima que dicha separación es igual al ancho de la separación de hombros).
- Piernas flexionadas.
- Cadera baja.
- Tronco levemente inclinado hacia adelante.
- Los ángulos formados por pantorrilla: muslo – tronco, tronco – brazos son casi iguales. Lo que hará que en el momento del impacto los brazos y los cuádriceps estén paralelos.

- Brazos extendidos, lo más juntos posibles, las muñecas rotando sin exagerar buscando que los antebrazos queden unidos y formando la mayor superficie plana hacia arriba.
- Las manos una sobre otra, con ambas palmas hacia arriba y se cierran con los pulgares juntos, sin rigidez, pero lo suficientemente bien como para que no se suelten en el momento del impacto de la pelota.
- Las muñecas deben estar a la altura de los brazos sin bajar los dedos, ya que de lo contrario se traba demasiado el movimiento, lo único que se mantiene rígido son los codos.
- No permitir que el golpe sobrepase el nivel de la cintura.
- La habilidad es conducir la pelota con el tren superior, y no golpearla bruscamente.
- Intentar tener la pelota adelante del cuerpo, y de no poder, sacar los brazos y dirigir la pelota con el trabajo de hombros.
- El peso del cuerpo en el momento del golpe debe estar sustentado en la primera de adelante.



Flexión y extensión del cuerpo



Ángulo de referencia con el

tronco.

- Colocación o Armado:

Para el (COPEV, 2007), es el gesto más preciso del voleibol y la especialidad de los armadores. El pase de este fundamento técnico es la base del juego del voleibol. Es la condición para la construcción directa del juego de ataque de un equipo.

Los armadores poseen un “toque” de pelota delicado pero muy preciso. Estas dos cualidades – delicadeza y precisión – provienen de unas muñecas flexibles (para el toque) y de la extensión de los brazos (para el control de la dirección).

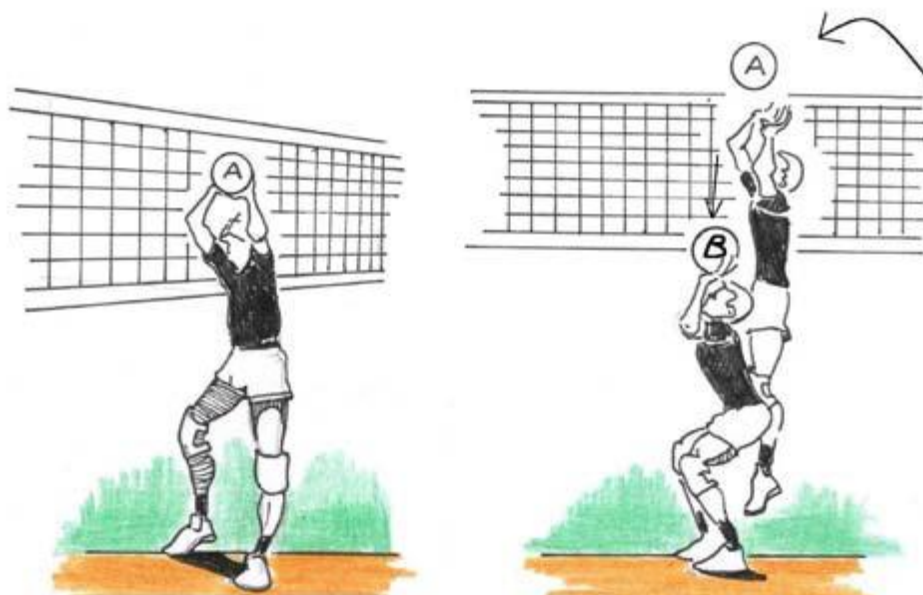
Es muy importante que las caderas se encuentren debajo del balón, para permitir al armador o armadora, enviar el balón hacia adelante o hacia atrás con igual comodidad, si las caderas están demasiado hacia atrás sería imposible armar hacia atrás. Los brazos colocados naturalmente, con los codos flexionados y las manos delante del cuerpo, a medida que el balón se va acercando al jugador, este debe elevar los brazos en forma ahuecada (con la forma de balón), los dedos deben estar cómodamente separados, con un grado de rigidez acorde a la altura del balón en su descenso.

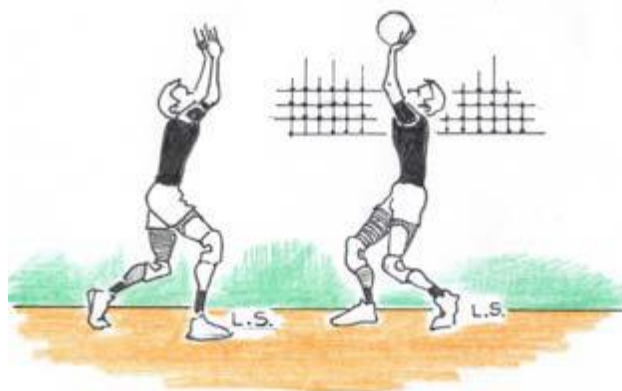
Mientras tanto la (FIVB, 2006), nos da ciertos trucos para entrenar el pase de los colocadores y nos dice que: Lo que busca con el pase de colocación o armado es facilitar un ataque. Se trata de colocar el balón a unos 50 a 100 cm de la red y a la altura adecuada por encima de la red. El pase corto el pase hacia atrás y demás técnicas avanzadas de pase deben servir para pillar desprevenido al contrario ante el ataque. Para imprimir una dirección que sorprenda, al contrario, el colocador arquea la espalda y alza el pecho hacia adelante (posición de pase), especialmente desde posiciones en que el ángulo que forma el cuerpo es escaso. Tratándose de pase en suspensión el jugador toca el balón por encima de la frente. La precisión y la altura y trayectoria del balón es esencial en el pase para que el rematador se halle en perfectas condiciones de remate.

- Cuando el balón pasa la red, puede hacerse un pase en suspensión en un solo punto.

- Cuando el balón se dirige hacia la parte baja de la red o bajo la red, puede efectuarse un pase en un solo punto.
- Cuando el balón viene lo bastante alto, puede hacerse un pase entre el punto a y el punto b dentro de los límites que impone el pase alto (d 4 b); puede hacerse el pase, pues basta para ello que el rematador ajuste el momento del salto

El levantador debe en este caso ajustar el momento del pase al ataque rápido del rematador.





2.2.2.3. El Remate

Por una parte para él (COPEV, 2007), nos indica que el remate tiene 5 partes:

Antes de eso, la posición inicial del rematador debe de estar a tres metros aproximadamente de la red, casi a la altura de la línea de ataque.

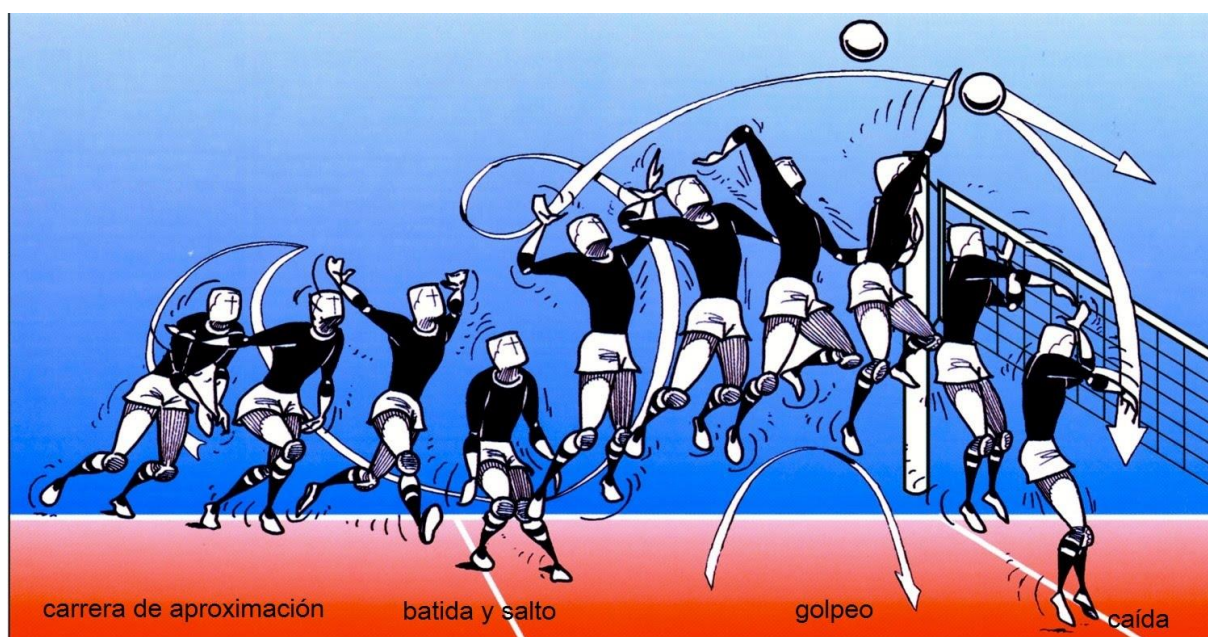
- Carrera.
- Pique.
- Elevación.
- Golpe.
- Caída.

De los cuales la (FIVB, 2006) nos indica que son 4 fases que ocurren dentro del gesto técnico del remate los cuales son:

- Acercamiento desde la posición del atacante.
- Impulso y salto.
- Movimiento del brazo y modalidad del remate.
- Aterrizaje y desplazamiento hacia la posición conveniente para la fase de juego siguiente.

- Carrera de aproximación: Para el (COPEV, 2007), está compuesta por tres pasos:

- 1er paso: Para romper la inercia (dado con el pie izquierdo para los diestros y el pie derecho para los zurdos).
- 2do paso: Es para ubicar el lugar y el tiempo del salto con respecto al vuelo del balón.
- 3er paso: es el más largo y rasante, frenándose sobre los talones, en donde se baja el centro de gravedad, en ese momento los brazos se ubican a los costados del cuerpo,



hacia atrás produciéndose una serie de flexiones.

Ahora, dentro de su manual la (FIVB, 2006), señala aspectos importantes y profundiza algunos temas acerca del remate:

- Ángulo del Cuerpo en el Momento del Impulso para Saltar más Alto: Para saltar más alto, el jugador debe hallarse en la mejor postura para despegar. Si se inclina demasiado o demasiado poco, no saltará todo lo alto que puede. Un buen salto, requiere una poderosa coordinación muscular.
- Tres Pasos para Dirigir la Trayectoria del Remate: Tras correr todo recto hacia la

red, rematar a lo largo de la línea. Luego, tras un acercamiento Curvado de 60 grados hacia la red (desde fuera de la línea lateral), rematar en diagonal.

Tras correr todo recto hacia la red, rematar a lo largo de la línea. Regresar a la posición de origen y dar el rodeo necesario para matar en diagonal.

Primero, tratar de rematar a lo largo de la línea, y, acercándose de igual modo, rematar en diagonal, cambiando el paso en el impulso.

- Remate Suave: La (FIVB, 2006) también menciona los remates suaves, aduciendo que a veces da mejor resultado un remate en dejada que un remate poderoso. Todos los equipos sufren ante los remates suaves y las dejadas. Como queda descrito en el siguiente diagrama, conviene ejercitar específicamente las técnicas de remate suave para aplicarlas luego en determinadas situaciones.

- Técnicas de Remate ante Grandes Bloqueadores: Cuando el rematador se halla ante un bloqueador alto y fuerte, debe valerse de una de estas dos formas de prevenir el bloqueo:

- Emplear la técnica de los tres puntos de impacto o la técnica del block-out (bloqueo fuera).
- Utilizar el bloqueo del contrario o el juego de rebote.

2.2.2.4. El Servicio o Saque:

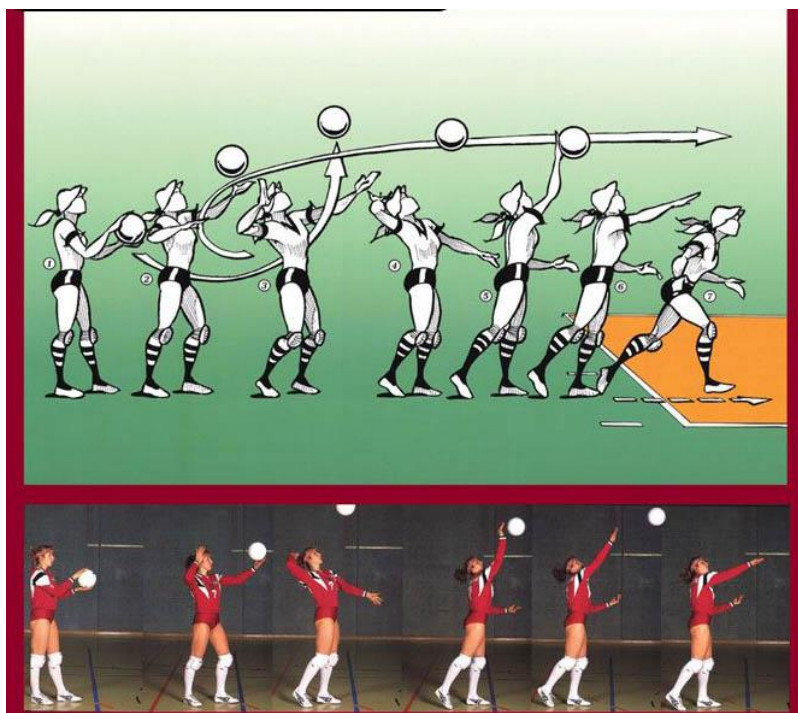
Para tener un buen servicio, la (FIVB, 2006), indica que lo que más importa a la hora de sacar es controlar la velocidad y la trayectoria del balón. El balón debe tomar una dirección dentro de los límites de la cancha del contrario, pues de otro modo se pierde un punto. Una trayectoria correcta y los cambios repentinos de dirección surten efecto y en cambio los servicios muy potentes a menudo fallan. Pero se puede recurrir a los servicios potentes según las circunstancias de juego. A la vez es importante que cada jugador domine una

trayectoria y velocidad del saque que le sea propia. Y el entrenador debe al respecto saber cuáles son las bazas en el servicio de cada uno de los jugadores.

En esta oportunidad solo tocaremos el saque tenis en nuestra siguiente investigación, por ser el fundamento técnico que se a evaluado. Por ende, citamos a (VARGAS RODRIGUEZ, 1991):

- Posición de inicio:
 - a. Posición fundamental alta con la línea delos hombros paralela a la línea de red y el balón en la mano izquierda (para los diestros), a la altura delos hombros y delante del pie derecho (ligeramente más adelantado).
 - b. Brazo ejecutor encima de la pelota antes del inicio del lanzamiento del balón, extendido y en forma de cuchara cubriendo todo el balón.
- Lanzamiento del balón y golpe:
 - a. Lanzamiento del balón hacia arriba de manera que su proyección coincida con la punta del pie más adelantado (derecho para los diestros).
 - b. A la vez que el balón es lanzado hacia arriba, se adelanta el pie izquierdo (para los diestros), se produce un arqueamiento progresivo del cuerpo hacia atrás, con el brazo izquierdo extendido arriba y adelante (en oblicuidad), mientras que el brazo derecho va flexionando por detrás de la cabeza. El eje de hombros realiza una rotación hacia la derecha pasando por un plano paralelo a la línea de red, a un plano a oblicuo (casi transversal) con relación a ella y con el hombro izquierdo más alto que el derecho.
 - c. Desde esta posición se proyecta el tronco hacia adelante, extendiendo el brazo hacia el balón para golpearlo por encima y por delante de la cabeza con toda la

mano.



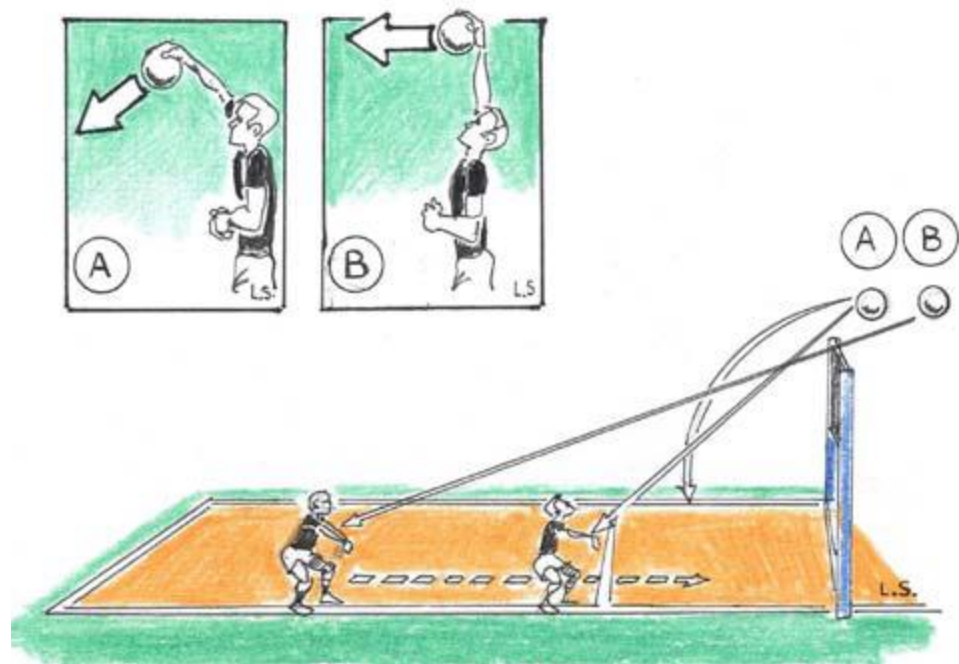
2.2.2.5. Recepción del Ataque:

La recepción de un remate es una técnica de pase de antebrazos o de pase a una mano. En vóleybol moderno, la velocidad que está cogiendo el balón tras el remate no deja de aumentar a medida que los atletas van mejorando su potencia física. Habida cuenta este dato, hay que considerar:

- Postura ante los remates: Como se viene explicando; en la parte que se habló acerca de la postura y los desplazamientos, todos los jugadores que están en la zaga deben guardar posturas que les permita reaccionar rápidamente ante un remate potente. Hay que concentrarse en la posición de brazos y pies.



- Anticipación de la trayectoria del remate contrario:
 - o Anticipación de ida y venida: Distancia respecto del pase del ataque: Si el levantador pone el balón lejos de la red, el rematador muy posiblemente no vaya a efectuar un remate corto o potente en la zona de ataque.
 - o Posición del ataque del rematador: si el rematador no es alto y no se le da bien el salto, o si golpea el balón por encima o detrás del hombro, no va a poder efectuar un remate duro o corto en la zona de ataque.
 - o Acercamiento del rematador (en dirección o pasos): El receptor del remate puede anticipar la trayectoria del remate fijándose en la dirección o en los dos últimos pasos del rematador.



- Cambio de puntos de impacto: Hay que prestar atención al movimiento de brazo del rematador, pues cada uno tiene su técnica. El entrenador debe destacar y explicar cuáles son sus características y costumbres de los contrarios para que sus jugadores puedan anticipar futuros movimientos.

Posición de las manos de los bloqueadores: El rematador siempre fija su ataque en base a la posición de las manos de los bloqueadores. Debe optar entre apuntar entre las manos del bloqueo y a un lado de las mismas.

Cada equipo presenta determinada formación de ataque. El entrenador debe por lo tanto observar cuál es la formación de ataque predilecta del contrario, de manera que sus jugadores puedan organizar atinadamente su formación ante los remates del contrario.

2.2.2.6. Recepción del Servicio:

Para la (FIVB, 2006), la recepción del servicio consiste principalmente en aplicar la técnica del pase de ante brazos. Si un equipo yerra en el servicio, el equipo contrario marca

automáticamente un punto. Luego es esencial que el equipo domine bien la técnica de recepción del servicio para que mejore el rendimiento del equipo en su conjunto.

- Principales técnicas de la recepción de servicio: Lo primero en la recepción del servicio es moverse hacia el balón y recibirlo directamente en frente del cuerpo. No debería recibirse el balón por encima de la cadera, pero si el jugador no tiene tiempo de moverse a un lado para recibir el balón de frente, la recepción puede efectuarse moviendo los brazos a un lado.

El balón debe de recibirse entre las rodillas y mandarse en dirección del levantador. La trayectoria del balón tras el saque cambia repentinamente al pasar cerca de la red y a la altura de hombros de la línea de ataque. Cuando un jugador recibe un servicio con cambios de trayectoria, no debe recibir el balón estirando el cuerpo hacia arriba. Hay que seguir el balón con la mirada y ponerse de cara hacia donde esté el levantador antes de recibir el servicio.

2.2.2.7. Bloqueo

En el vóleybol moderno (FIVB, 2006), el bloqueo es la manera más efectiva de contrarrestar el ataque del contrario; no es una técnica de defensa. El entrenador debe procurar que su equipo mejore y domine las técnicas de bloqueo para lograr un mayor rendimiento del equipo. El bloqueo requiere mucho entrenamiento, ya que son mucho los elementos técnicos que uno debe de dominar.

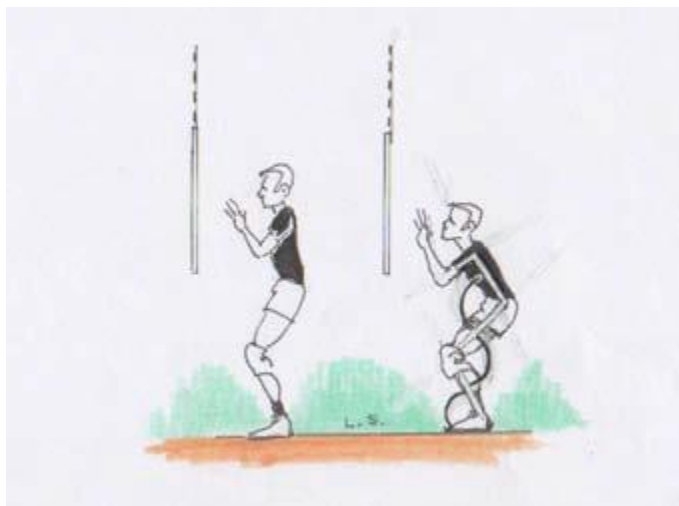
- Posturas Elementales del Bloqueador: Manos detrás del de las orejas; ángulo de 90 grados en caderas y piernas, ángulo de 100 a 110 grados en las rodillas y ángulo de 80 a 90 grados tobillos.

- Altura y Requisitos del Bloqueo: Hay que saltar todo lo alto que se puede y

extender las manos por encima de la red, según las siguientes alturas:

- Hombres: codo por encima de la red.
- Mujeres: a la mitad del antebrazo (entre codo y muñeca) por encima de la red.

Saltar en el momento justo, es el determinante para lograr un bloqueo perfecto. Si se salta a destiempo, el balón pasará al lado del bloqueo. A destiempo o en una postura inadecuada, el balón irá a parar entre la red y el cuerpo del bloqueador. El receptor en la zaga posiblemente no pueda anticipar la trayectoria del remate y no lo va a recibir como debiera. Para el bloqueador, saltar en el momento justo depende de la habilidad en el salto del rematador, en la potencia del remate y en la distancia del pase respectivo de la red.



2.3. Sistema de Variables:

Variable Independiente: (VI)

Aplicación de un programa.

Variable Dependiente: (VD)

Categoría en el aprendizaje del voleibol.

VARIABLES	NOMBRE DE VARIABLE	INDICADORES	VALORES
VARIABLE INDEPENDIENTE	Aplicación de programa	<p>POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES EN VÓLEIBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posturas fundamentales: - Desplazamiento hacia adelante: - Lateral (colocación, recepción, remate y bloqueo): - Desplazamiento hacia atrás: - Salto (colocación, remate, bloqueo): <p>PASES Y COLOCACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza del pase de arriba: - Enseñanza del pase de abajo: - Enseñanza de la colocación: <p>REMATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de remate: - Los tres pasos que conducen el desarrollo del remate: - Técnicas de remate rápido. <p>SAQUE O SERVICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control del saque: - Colocación del saque: - Apuntar al jugador más débil del equipo contrario. - Saque efectivo y condiciones deseables en el saque. <p>RECEPCIÓN DEL ATAQUE – DEFENSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura para los balones rematados: - Cómo anticipar la dirección de un balón rematado: - Dirección de los desplazamientos de defensa por parte de uno, dos y tres jugadores: - Juego en la red (recuperación de la red) <p>RECEPCIÓN DEL SAQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principios técnicos de la recepción del saque: <p>BLOQUEO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición de partida de los bloqueadores para el ataque del adversario: - Posturas básicas de los bloqueadores: - Desplazamiento y uso del tren inferior en el bloqueo: - Movimiento de los brazos en el bloqueo: - Desplazamiento después del bloqueo: - Principios y método de bloqueo con más de dos jugadores: - Criterio para saltar o no por parte del bloqueador: 	
VARIABLE	Evaluación del aprendizaje del	<ul style="list-style-type: none"> • Saque 	<ul style="list-style-type: none"> - Si alcanza de 90 a 100 puntos:

DEPENDIENTE	voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción • Colocación • Ataque • Bloqueo • Defensa 	<p>EXCELENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si alcanza de 80 a 89 puntos: BIEN - Si alcanza de 70 a 79 puntos: REGULAR - Si alcanza menos de 70 puntos: DESAPROBADO.
-------------	-----------	---	---

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Diseño de la Investigación:

3.1.1. Tipo de investigación:

El tipo de investigación en el presente trabajo es descriptivo el cual nos explicará los factores determinantes para verificar si existen cambios positivos en la investigación.

3.1.2. Diseño de investigación:

El diseño de investigación es cuasi experimental porque se aplicara sesiones de entrenamiento.

$$M = X = CG$$

Donde:

M = Muestra del trabajo

X = Variable único que se va demostrar y determinar

CG = Conclusión General

3.2. Población y Muestra de la Investigación

3.2.1. Población de estudio

La población está representada por los participantes en la disciplina de voleibol del club deportivo universitario de la UNA – Puno, que lo conforman:

60 participantes que representa el 100 %

3.2.2. Muestra:

Está representada por 24 participantes que representa el 40 % de la población de sexo femenino que actualmente pertenecen al club deportivo universitario de la UNA - Puno

MUESTRA

PARTICIPANTES	INSTITUCIÓN	PORCENTAJE
24 deportistas	Club Deportivo Universitario	40%

3.3. Ubicación Y Descripción De La Población:**3.3.1. Ubicación:**

La ubicación de la población se da en la Nación de Perú, Región Puno, Departamento de Puno, Provincia de Puno, Distrito de Puno. Participantes que, se reúnen en las instalaciones del Coliseo de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

3.3.2. Descripción:

Señoritas entre 12 a 15 años. De diferentes estratos sociales, diferentes centros educativos que participan dentro del Club Deportivo Universitario.

3.4. Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos

El método que se utilizará en el presente trabajo de investigación descriptivo correlacional ya que permitirá estudiar el fenómeno en el estado actual de las participantes del club deportivo universitario.

3.4.1. Técnica:

Se utilizará la siguiente técnica:

- Test de entrada (Nos permitirá determinar el estado que se encuentran los

participantes)

- Aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina del voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA - Puno
- Test de salida.

3.4.2. Instrumento:

Se utilizará los siguientes instrumentos:

TEST PEDAGÓGICO PARA EVALUAR EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO EN EL ENTRENAMIENTO EN LAS CATEGORÍAS DE DOCE HASTA CATORCE AÑOS

3.5. Plan De Recolección De Datos

Para recolectar los datos en el presente trabajo de investigación se seguirán los siguientes pasos:

- Se solicitó y se coordinó con el jefe de bienestar universitario para las facilidades y la recolección de datos necesario para la realización del presente trabajo de investigación.
- Se elaboró los instrumentos de recolección de datos.
- Se aplicó los instrumentos previa explicación.

3.6. Plan De Tratamiento De Datos

Se tratará de la siguiente manera:

- Se Procedió a la ordenación, verificación, calificación y la evaluación de datos con su respectivo análisis del presente trabajo de investigación.
- Se empleó el siguiente diseño estadístico:

- O.G. = Objetivo General
- M = Muestra
- O.E. = Objetivo específico
- S.C. = Conclusión de objetivos específicos
- C.G = Conclusión general del trabajo de investigación

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados.

Los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación fueron realizados en el Club Deportivo Universitario, sobre el aprendizaje en la disciplina del voleibol, durante el periodo del año 2013-2014, en donde se registraron información acerca del proceso de la práctica del Voleibol y las medidas del desarrollo de los principales fundamentos técnicos de los participantes en la muestra de estudio, después se realizó el procesamiento de datos en el software estadístico SPSS, y a continuación se presentan en cuadros y gráficos estadísticos con su respectiva interpretación, de acuerdo a los indicadores establecidos según los objetivos de investigación establecidos para probar la hipótesis formulada

4.2. Proceso de la práctica del Voleibol.

Los resultados obtenidos sobre el proceso de la práctica del Voleibol por parte del Club Deportivo Universitario de Universidad Nacional del Altiplano fueron registrados según los diferentes indicadores establecidos en la variable del proceso de la práctica de la natación que fueron registrados durante dos evaluaciones para el estudio muestral, los mismos que son presentados en cuadros y gráficos estadísticos con su respectiva interpretación.

CUADRO No. 01

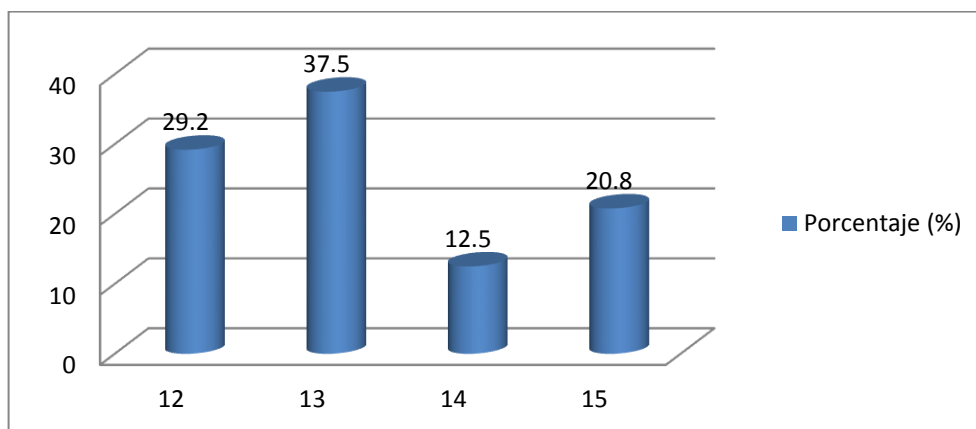
MUESTRA DE ESTUDIO DE LAS DEPORTITAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO SEGÚN SU EDAD.

Años	Número de niños	Porcentaje (%)
12	7	29,2
13	9	37,5
14	3	12,5
15	5	20,8
Total	24	100,0

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 01

PORCENTAJE DE ESTUDIO DE LAS DEPORTITAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE LA UNA – PUNO SEGÚN SU EDAD.



Interpretación: Según los resultados presentados en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario, la mayoría de ellos que tienen 13 años de edad el cual representa al 37.5% del total de 24 deportistas, mientras que en segunda instancia están las 7 deportistas que están con 12 años de edad cual representa al 29.2% del total de 24 deportistas.

CUADRO No 02

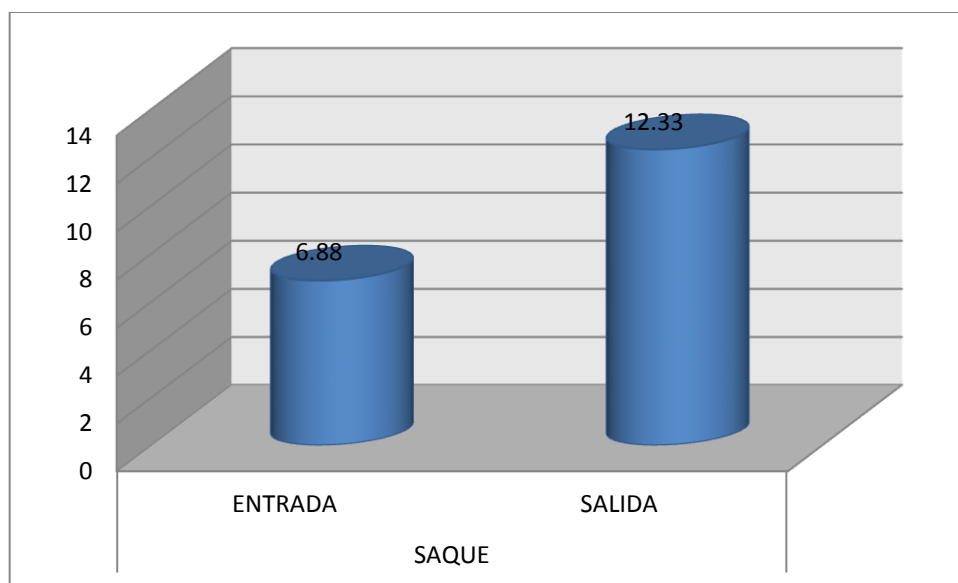
FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL SEGÚN: SAQUE DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO

SAQUE	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
0	1	4,2	0	0
5	8	33,3	0	0
7	10	41,7	0	0
9	1	4,2	0	0
11	3	12,5	10	41,7
13	1	4,2	12	50,0
15	0	0	2	8,3
Total	24	100	24	100,0
Media	6,88		12,33	
D.S.	2,708		1,274	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 02

**PROMEDIOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL
SEGÚN: SAQUE DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO
UNIVERSITARIO – UNA PUNO**



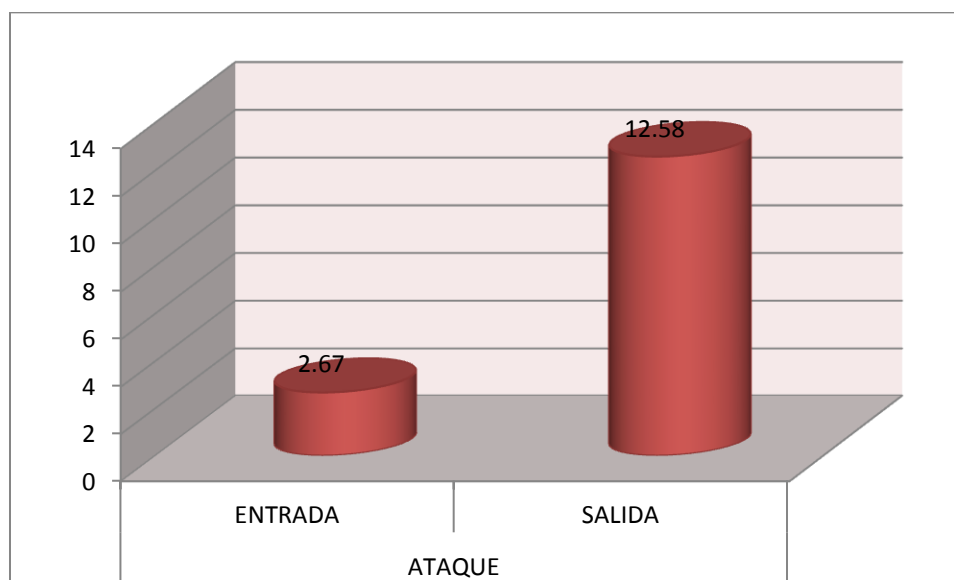
Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada tuvo un promedio de 6.88, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de 12.33. Esto debido a que en el saque la mayoría tenía conocimientos de un saque bajo mano, pero se les llegó a enseñar el saque tenis como estaba dentro del programa.

CUADRO No 03

FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL SEGÚN: ATAQUE DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO.

ATAQUE	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
0	16	66,7	0	0
5	4	16,7	0	0
9	1	4,2	1	4,2
11	2	8,3	7	29,2
13	1	4,2	12	50,0
15	0	0	4	16,7
Total	24	100	24	100,0
Media	2.67		12.58	
D.S.	4.28		1.56	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 03**PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL
SEGÚN: ATAQUE DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO
UNIVERSITARIO – UNA PUNO**

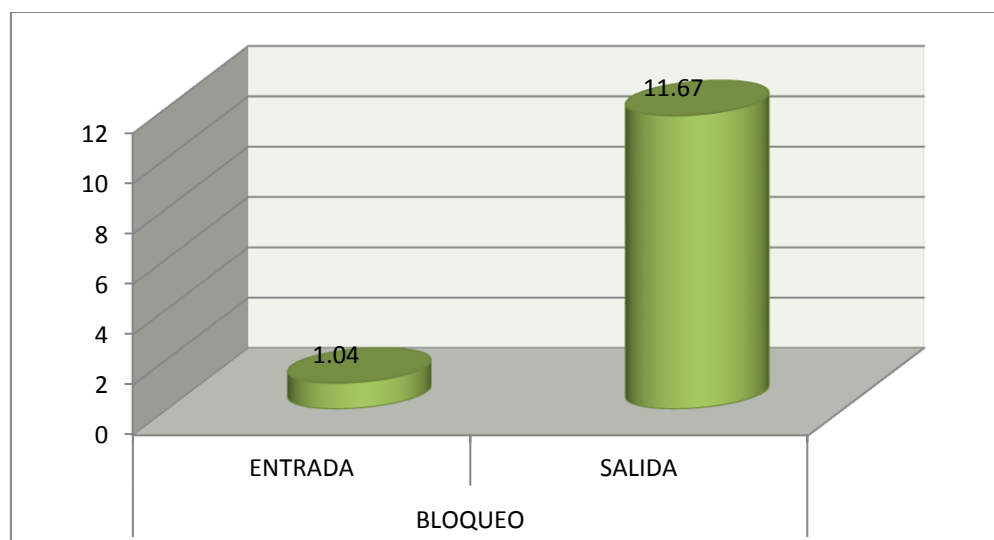
Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada tuvo un promedio de 2.67, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de 12.58. Esto debido a que en el ataque se demuestra que el fundamento técnico no lo conocían (solo algunas), de los cuales, podemos determinar que mejoró notablemente, pero siendo este, un ataque solo eficiente, mas no eficaz como se esperaba.

CUADRO No 04

FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL SEGÚN: BLOQUEO DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO.

BLOQUEO	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
0	21	87,5	0	0
5	1	4,2	0	0
9	1	4,2	3	12,5
11	1	4,2	10	41,7
13	0	0	11	45,8
Total	24	100,0	24	100,0
Media	1.04		11.67	
D.S.	2.95		1.40	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 04**PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL
SEGÚN: BLOQUEO DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO
UNIVERSITARIO – UNA PUNO**

Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada tuvo un promedio de 1.04, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de 11.67. Esto debido a que, en el bloqueo, es un fundamento poco conocido por la mayoría de personas, siendo este, algo nuevo para las deportistas, aprendiendo bien el fundamento, pero siendo un impedimento para algunas (por motivos de estatura y alcance). Concretarlo en un juego.

CUADRO No 05

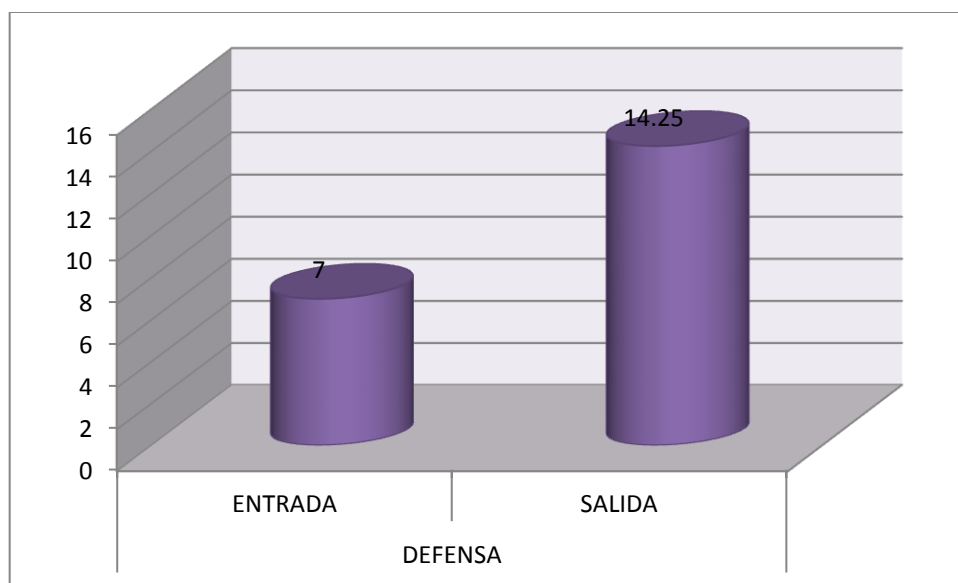
FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL SEGÚN: DEFENSA DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO.

ATAQUE	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
0	4	16,7	0	0
7	9	37,5	0	0
9	8	33,3	0	0
11	3	12,5	1	4,2
13	0	0	7	29,2
15	0	0	16	66,7
Total	24	100,0	24	100,0
Media	7.00		14.25	
D.S.	3.46		1.16	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 05

**PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL
SEGÚN: DEFENSA DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO
UNIVERSITARIO – UNA PUNO**



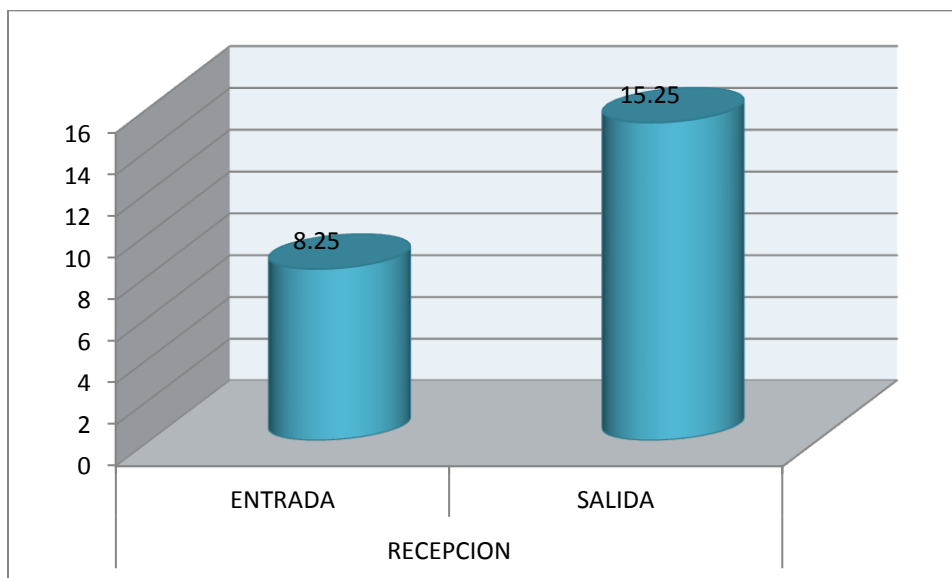
Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada tuvo un promedio de 7.00, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de 14.25. Esto debido a que en la defensa ya la encontramos desarrollada en varias, teniendo conocimiento de este fundamento técnico, se esperaba mejorarlo más, pero las pruebas indican que de todas maneras pasó la valla de una buena calificación.

CUADRO No 06

FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL SEGÚN: RECEPCIÓN DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO.

ATAQUE	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
0	3	12,5	0	0
5	3	12,5	0	0
8	8	33,3	0	0
11	7	29,2	3	12,5
14	3	12,5	10	41,7
17	0	0	9	37,5
20	0	0	2	8,3
Total	24	100	24	100
Media	8.25		15.25	
D.S.	4.11		2.49	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 06**PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL
SEGÚN: RECEPCIÓN DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO
UNIVERSITARIO – UNA PUNO**

Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada tuvo un promedio de 8.25, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de 15.25. Esto debido a que en la recepción, siendo un fundamento técnico apoyado bastante en el pase de antebrazo, y ya mencionando antes que este fundamento técnico ya lo tenían como base, es que se tiene estos resultados.

CUADRO No 07

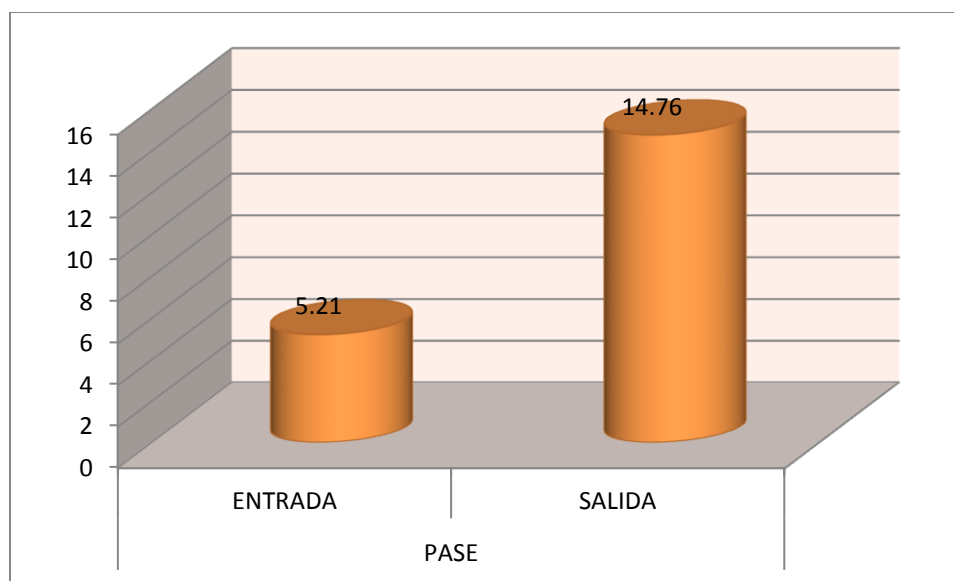
FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL SEGÚN: PASE DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO.

PASE	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
0	5	20,8	0	0
5	10	41,7	0	0
8	8	33,3	0	0
11	1	4,2	2	8,3
14	0	0	15	62,5
17	0	0	6	25,0
20	0	0	1	4,2
Total	24	100	24	100
Media	5.21		14.76	
D.S.	3.17		2.02	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 07

**PROMEDIOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL
SEGÚN: PASE DE LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO
UNIVERSITARIO – UNA PUNO**



Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada tuvo un promedio de 5.21, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de 14.76. Esto debido a que en el pase, se utilizó metodológicamente, ejercicios los cuales desarrollaron bien este fundamento.

CUADRO No 08

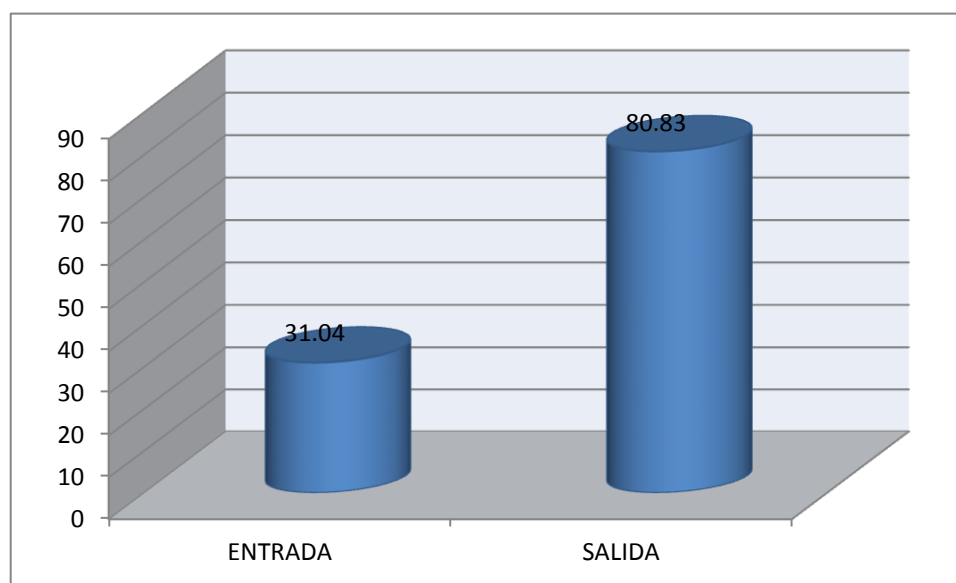
PROMEDIOS Y PORCENTAJE DE LA SUMA REALIZADA POR DEPORTISTA EN TODAS LAS PRUEBAS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO.

	ENTRADA		SALIDA	
	N	N%	N	N%
DESAPROBADO	24	100,0	1	4,2
REGULAR	0	,0	7	29,2
BUENO	0	,0	12	50,0
ECXELENTE	0	,0	4	16,7
Total	24	100,0	24	100
Media	31.04		80.83	

FUENTE: Registro de datos del Club Deportivo Universitario - UNA.

GRAFICO No 07

PORCENTAJE DE LA SUMA REALIZADA POR DEPORTISTA EN TODAS LAS PRUEBAS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLEIBOL EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO – UNA PUNO



Interpretación: De los resultados obtenidos en el cuadro y gráfico anterior, se observa que, del total de deportistas del Club Deportivo Universitario – UNA, la mayoría en la prueba de entrada obtuvo un promedio en su sumatoria de indicadores de 31.04 lo que nos indica que estaban desaprobados, mientras que en la prueba de salida se obtuvo un promedio de sumatoria de 80.83, y está en la escala de BUENO, luego de la Aplicación del Programa de Voleibol, lo que demuestra nuestra Hipótesis General .

CONCLUSIONES

PRIMERA: El desarrollo del fundamento técnico de las deportistas de Voleibol del Club Deportivo Universitario, era de modo desaprobado en el grupo de la muestra de estudio, según la prueba de entrada realizada en la investigación.

SEGUNDA: La aplicación de un Programa de Voleibol realizado en el Club Deportivo Universitario, tuvo una gran aceptación por las deportistas de dicho Club, notándose una gran diferencia en la prueba de entrada y salida, teniendo al final una escala de BUENO, luego de aplicar la investigación.

TERCERA: Definitivamente, la enseñanza del voleibol es característico del deporte, teniendo patrones natos que hacen que este juego sea único y uno de los más aceptados a nivel mundial. El aprendizaje en las deportistas fue bueno, como indica el trabajo de investigación, no obstante, el aprender los fundamentos, no garantiza el resultado de partidos o campeonatos. Solo es una base de toda una pirámide de conocimientos que se deben de aplicar y aprender, siendo este, otro tema de estudio en un futuro.

SUGERENCIAS

PRIMERA: El desarrollo del fundamento técnico, debe de ser en forma teórica, dinámica, y práctica. Esos fueron los resultados que nos dio esta investigación, teniendo, según el test aplicado, un promedio desaprobatorio en el test de entrada y terminando con un promedio de bueno al finalizar la aplicación de un programa de aprendizaje en participantes de voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA-Puno

SEGUNDA: Definitivamente, en la enseñanza – aprendizaje, hay que ser muy sutil y tener muy en cuenta, el grado de madurez del participante, esto referido a las exigencias que se pueda tener con respecto a los resultados que se quieran obtener.

TERCERA: Hay que llevar el vóleibol a un nivel siempre competitivo, donde se le pueda enseñar y dar a entender al participante toda la gama de fundamentos técnicos teóricos y también los aprendidos por experiencia propia, para que se pueda desenvolver con todas las armas técnicas que este deporte exige.

BIBLIOGRAFIA

- BECERRA MARSAL, J. (2006). PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. *CURSO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*, (págs. 3-4). LA HABANA.
- COPEV. (2007). *MANUAL NACIONAL PARA ENTRENADORES DE VOLEIBOL - NACIONAL I*. LIMA.
- DÍAZ GAMBOA, J., & ESPINOZA NAVARRO, O. (2004). *CURSO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES*. TARAPACÁ: GOBIERNO DE CHILE.
- FIVB. (2006). *MANUAL INTERNACIONAL DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL - NIVEL I*.
- MAMANI RAMOS, A. A. (2011). *EL ESTILO DE ENSEÑANZA MULTIMEDIA*. PUNO: ARCO IRIS.
- NAVELO CABELLO, R. D. (2004). *EL JOVEN VOLEIBOLISTA*. Ciudad de la habana: JOSE MARTI.
- PACHECO RIOS, R. (2009). *TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. DISTRITO FEDERAL DE MÉXICO: TRILLAS.
- RAE. (2012). *REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA*. MADRID.
- RODRIGUEZ, E. (2006). PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. *INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO*, (págs. 3-8). CHILE.
- VARGAS RODRIGUEZ, R. (1991). *VOLEIBOL 1001: EJERCICIOS Y JUEGOS*. MADRID: AUGUSTO E. PILA TELEÑA.

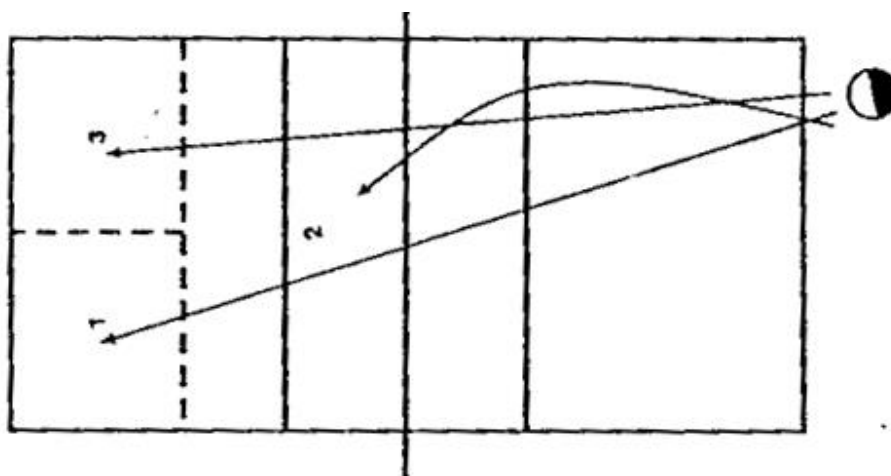
ANEXOS

ANEXO N° 01

TEST PEDAGÓGICO PARA EVALUAR EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO
EN EL ENTRENAMIENTO EN LAS CATEGORÍAS DE DOCE HASTA CATORCE
AÑOS

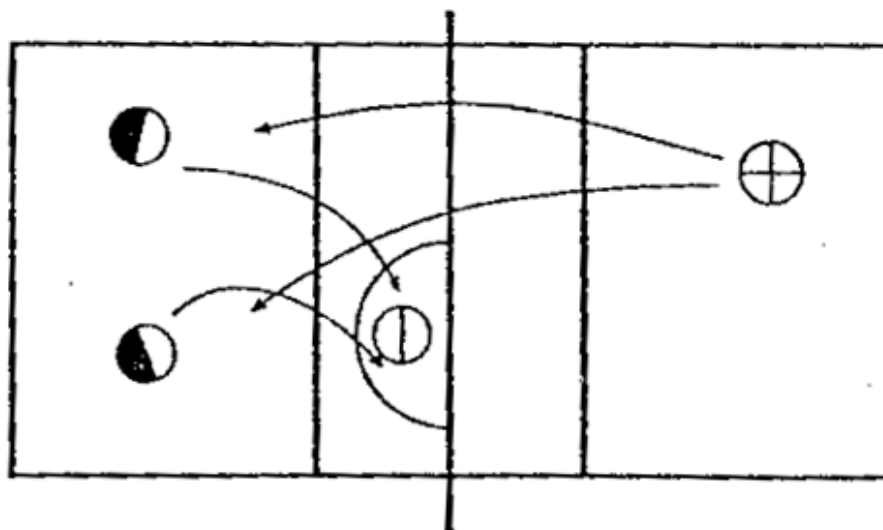
Para la realización de este test, se tomará como elemento principal la efectividad de las acciones, pues se conoce que después de un entrenamiento sistemático durante los años que lo antecedieron, los jugadores están ya en condiciones de vencer objetivos superiores. No obstante siempre debe ser una premisa para cualquier entrenador la exigencia durante la ejecución técnica del movimiento. En una planilla elaborada al efecto el entrenador colocará el nombre de los jugadores y la cantidad de aciertos realizados en cada una de las pruebas realizadas, al final, por medio de la clave elaborada procesará entonces los puntos y la calificación obtenida. Es posible también la realización de parte de las pruebas, para ello debe realizar modificaciones en el total de puntos a obtener.

1. Para la evaluación del saque:



Orden de realización: Hacia las zonas 1,2 y 3 marcadas en el terreno. Se realizarán 2 intentos de saques hacia cada zona por el lado derecho o izquierdo del terreno.

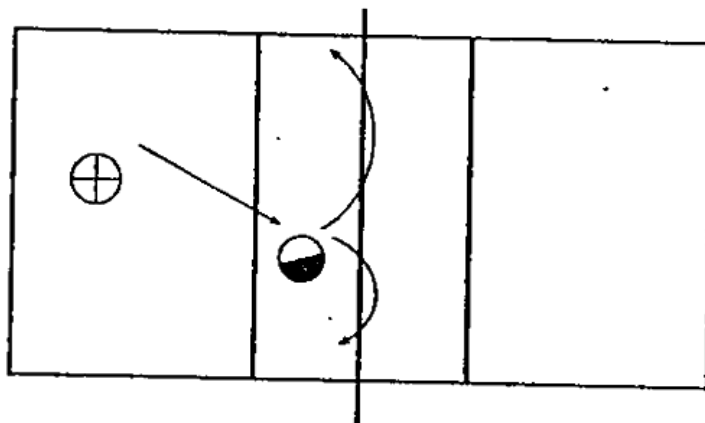
2. Para la evaluación de la recepción del saque:



Se realizarán tres intentos de recepción en la posición 5 y tres en la posición 1. El saque debe ser ejecutado según las variantes explicadas al inicio. Las recepciones deben ser dirigidas dentro del área del semicírculo en la net y a una altura que permita la realización del pase, lo cual debe ser evaluado por el observador. El área en la net semicircular mide 2,5 metros de radio a una separación de 1 metro de la línea lateral.

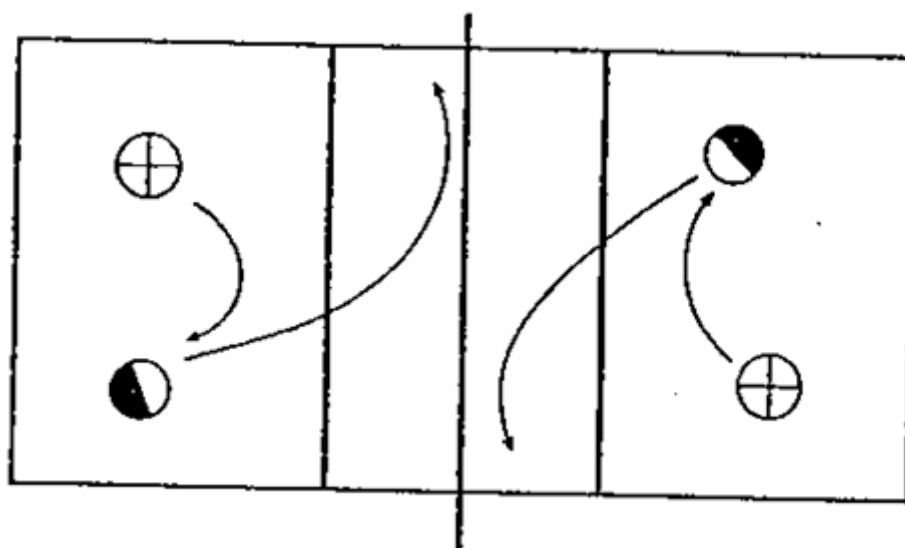
3. Test para la evaluación del pase:

a) Para los pasadores:

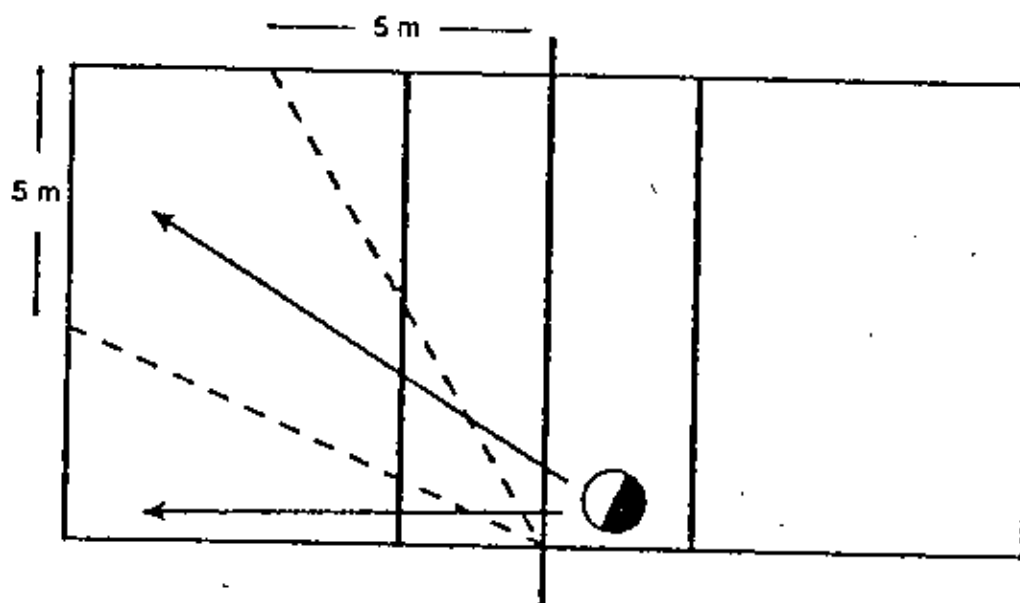


La bola será lanzada por un técnico o un especialista. El pase se evalúa por su calidad. Debe ser alto que permita una correcta realización del ataque. Separado de la net de 20 cm a 50 cm así como de 20 cm a 50 cm hacia el interior de la antena. Se realizarán tres repeticiones hacia cada zona tanto para los pasadores como para los atacantes.

b) Para los atacantes:

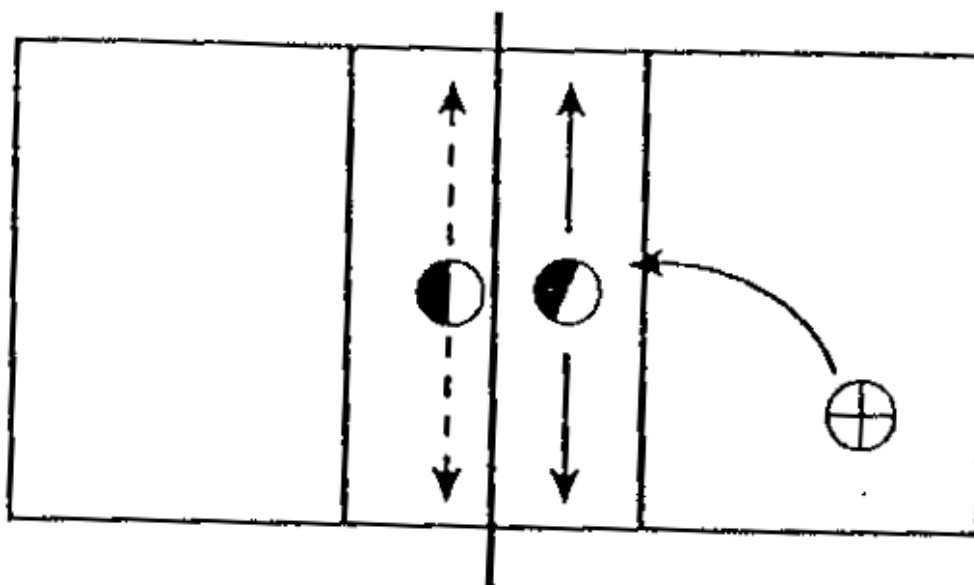


4. Test para la evaluación del ataque:



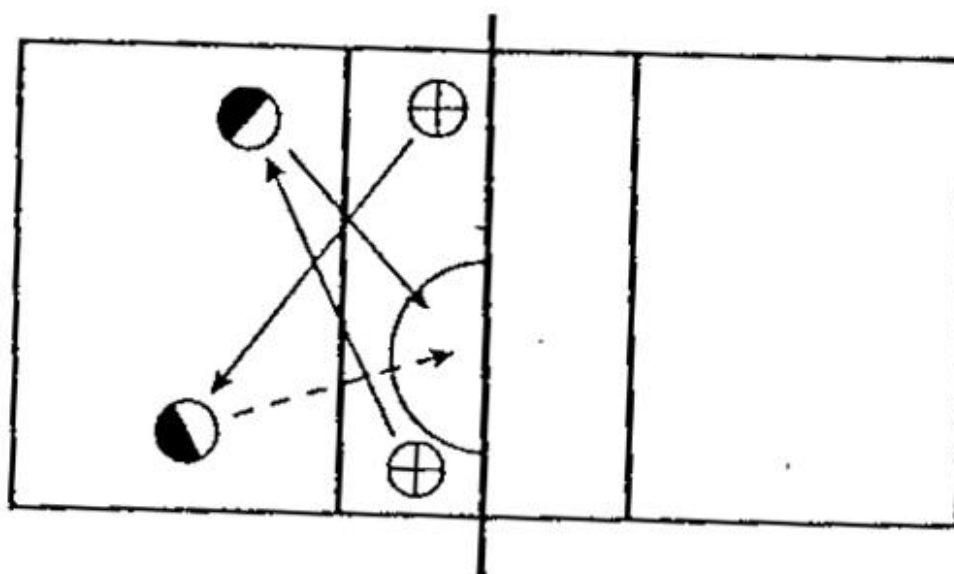
Se realizarán tres ataques hacia la diagonal y tres hacia la línea. Los jugadores izquierdos invierten la posición de ataque. Es importante que el pase se ejecute con una calidad tal que permita la realización del ataque, lo que debe ser considerado por el observador.

5. Test para la evaluación del bloqueo.



El jugador, desde dentro del terreno se desplaza en dirección al pase. Se evalúa de bueno cuando se ubica frente a la bola, salta e introduce sus manos en tiempo. Se ejecutan 3 repeticiones hacia cada dirección. El pasador no debe realizar movimientos engañosos.

6. Test para la evaluación de la defensa de campo:



Se ejecutan tres intentos por la posición 5 y tres por la posición 1. Los balones que sean defendidos y transitan a baja altura que no permitan una correcta realización del pase, aún cuando caigan dentro del semicírculo, serán evaluados como deficientes. La fortaleza y dirección del ataque se ejecutarán en dependencia de la categoría. En que se esté realizando el test.

Total de puntos a obtener por los jugadores:

- Saque: 15 puntos
- Recepción: 20 puntos
- Pase: 20 puntos
- Ataque: 15 puntos
- Bloqueo: 15 puntos
- Defensa: 15 puntos
- Total: 100 puntos.

Clave para la evaluación del saque, ataque, bloqueo y defensa:

- De 6 intentos acierta 6, alcanza 15 puntos.
- De 6 intentos acierta 5, alcanza 13 puntos.
- De 6 intentos acierta 4, alcanza 11 puntos.
- De 6 intentos acierta 3, alcanza 09 puntos.
- De 6 intentos acierta 2, alcanza 07 puntos.
- De 6 intentos acierta 1, alcanza 05 puntos.

Clave para la evaluación de la recepción y el pase:

- De 6 intentos acierta 6, alcanza 20 puntos.
- De 6 intentos acierta 5, alcanza 17 puntos.
- De 6 intentos acierta 4, alcanza 14 puntos.
- De 6 intentos acierta 3, alcanza 11 puntos.
- De 6 intentos acierta 2, alcanza 08 puntos.
- De 6 intentos acierta 1, alcanza 05 puntos.

Clave para la evaluación de los jugadores:

- Si alcanza de 90 a 100 puntos: EXCELENTE
- Si alcanza de 80 a 89 puntos: BIEN
- Si alcanza de 70 a 79 puntos: REGULAR
- Si alcanza menos de 70 puntos: DESAPROBADO.

PLAN DE ENTRENAMIENTO CLUB UNIVERSITARIO PARTE GENERAL

CATEGORÍA: 12 A 15 AÑOS

MACROCICLO

PREPARACIÓN GENERAL

PERIODOS	Tipo de Mesociclo	Intro	ENERO			FEBRERO			MARZO			Control	
			Básico desarrollador	básico estabilizador	Control	básico desarrollador	básico estabilizador	Control	básico desarrollador	básico estabilizador	Control		
Nro de Micro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fechas		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24
		12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30
Días semana		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Frec. Entrenamiento		600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
min. X día		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
postura /desplaz saque		50%	40%	40%	40%	40%	30%	10%	30%	30%	20%	20%	20%
Recepción					10%	10%			50%	50%			
pase/colocación			35%	40%	30%				50%	50%			
ataque					40%	40%	30%	30%	10%	10%	10%	20%	20%
bloqueo													
defensa											50%	50%	50%
Juego 1x1			15%	20%	20%				10%				
Juego 2x2					10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Juego 2x2 + 1										10%	10%	10%	10%
TOTAL FT en %		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

RESPONSABLE: Henry Luiggi Bernedo Laura