

**Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Sistematización de un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en el ecua-vóley

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Ñacato Cachago Anderson Mateo

Tutor: Váscones Rubio Cesar Oswaldo

**DMQ- abril - 2023**

### **Constancia de Aprobacion del Tutor**

En mi calidad de tutor(a) de la “Sistematización de un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en el ecua vóley” presentada por el Sr. Ñacato Cachago Anderson Mateo, para optar por el título de Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se digne.

En la Ciudad de Quito del mes de abril del 2023

Msc. Cesar Oswaldo Vásconez Rubio PhD

Tutor

CI: 0501720775

### **Declaratoria de Responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Ñacato Cachago Anderson Mateo

CI: 1721732194

## **Dedicatoria**

Principalmente a Dios, quien me ha dado la fuerza que necesito para lograr este objetivo

A mis padres por todo el amor y motivación que me hacen mejorar cada día.

También se lo dedico a mis abuelitos, ellos son la luz del cielo quienes me dieron la fuerza para seguir adelante.

Finalmente, a los que creyeron en mí, con su actitud lograron que tomara más impulso.

Ñacato Cachago Anderson Mateo

## **Agradecimiento**

A mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos y metas.

A mis docentes del Instituto Superior Tecnológico “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” que me transmitieron sus conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí

A mis compañeros por las horas compartidas los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas.

Ñacato Cachago Anderson Mateo

## Índice de contenidos

Resumen.....	9
Introducción .....	10
Antecedentes del problema .....	11
Planteamiento del problema.....	12
Formulación del problema .....	12
. Objetivos .....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos .....	12
Justificación .....	13
Capítulo I – Fundamentación Teórica.....	14
Marco teórico .....	14
Marco Conceptual.....	19
Marco Institucional .....	20
Ilustración 5 .....	20
Visión.....	20
Ilustración 6 .....	20
Capítulo II - Metodología de la sistematización .....	22
Marco Metodológico.....	22
Tipo de investigación.....	22
Métodos teóricos de la investigación.....	23

Métodos empíricos de la investigación .....	24
Técnicas de la observación investigación: .....	24
Técnicas de cuestionario investigación:.....	24
Capítulo III – practica mejorada o de intervención .....	25
Plan de sistematización .....	25
Cronograma.....	26
Eje de análisis .....	27
Principales hallazgos.....	28
Análisis de Resultados .....	34
Discusión de Resultados .....	37
Conclusiones .....	39
Recomendaciones .....	40
Resultados de Anti plagio .....	41
Anexo.....	42
.....	42
.....	42
Bibliografía .....	43

**Índice de tablas**

Tabla 1 .....	26
Tabla 2 .....	27



## **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CON FINES DE TITULACIÓN**

**Tema:** Sistematización de un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en el Ecuavóley

### **Resumen**

Esta investigación abordó el tema de la sistematización de un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en el ecua vóley debido a que los jóvenes y adultos del barrio Cashapamba que realizan la actividad física del ecua vóley desconocen de las actividades que deben realizar o que les permita completamente tener una adecuada técnica de salto. El objetivo principal de la investigación fue programar un plan de actividades que mejoren el salto en un deportista de ecua vóley por medio de test y evaluaciones físicas para lograr un mejor desempeño dentro del campo deportivo. Se planteó una metodología con enfoque cualitativo de alcance descriptivo.

## **Introducción**

La presente investigación se refiere al tema de la Sistematización de un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en el ecua vóley tiene como objetivo programar un plan de entrenamiento con ejercicios que mejoren el salto en un deportista de ecua vóley

La característica principal de esta investigación es mejorar la técnica de salto en el ecua vóley

Para analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas. Una de ellas es la falta de ejercicios que ayuden a mejorar el salto en el ecua vóley.

Por otro lado, es importante hacer conocer los ejercicios que se pueden trabajar a través de la aplicación del entrenamiento, de esa manera lograr el mejoramiento de salto en los diferentes jóvenes y adultos que realizan actividad de ecua vóley en el barrio Cashapamba para así evitar alguna lesión y poder ejecutar los ejercicios planteados, contribuyendo en el desarrollo intelectual, físico y social; para la población adulta representa un elemento higiénico y un descanso en actividad, mientras que para la población de jóvenes representa aventura, independencia y acción.

### **Antecedentes del problema**

La táctica como organización del juego en equipo es uno de los aspectos más importantes del ecua vóley, ya que permite la selección de jugadores titulares y la organización colectiva del juego. En la mayoría de los casos, los buenos resultados en la competencia dependen no solo de la individualidad, sino también de la comprensión de los diferentes componentes de un equipo, ya que con ello se superan las carencias técnicas y tácticas que debe tener cada jugador. El ecua vóley alterna entre dos momentos distintos de juego: ataque y defensa, ya que cabe aclarar que un sistema de defensa incluye tanto la organización como la defensa de la recepción del servicio, que son bastante diferentes entre sí.

Otra consideración táctica importante para las defensas es colocar a los mejores defensores en las áreas con mayor probabilidad de ser atacadas en una situación determinada. Debe haber una comunicación constante y clara entre los defensores en todas las situaciones defensivas. Todas las operaciones defensivas parten de una base o posición inicial determinada por el potencial de ataque del atacante. Para la defensa, los jugadores deben cambiar de área en lugar de fijar puntos. En el deporte, las capacidades tienen diferentes partes y componentes a los que debe dirigir el trabajo y el entrenamiento. Es muy difícil realizar ejercicios donde te enfocas en una sola habilidad, porque en cualquier actividad deportiva están involucradas todas o más habilidades. Suele haber un factor que prevalecerá sobre los demás, estos son los factores que determinan el deporte que practicamos y los que determinarán la actividad que realizamos (BELTRAN & BUENO, 1995)

### **Planteamiento del problema**

En el barrio Cashapamba del cantón Rumiñahui se ha podido observar un defisis de la técnica del salto debido a que no tienen un entrenamiento adaptado a los deportistas llegando a provocar ciertas equivocaciones en esta técnica y a su vez se ve afectado el desempeño en los deportistas del Ecuavóley.

El salto juega un papel fundamental en la práctica del ecua vóley por ende, es importante mantener un nivel adecuado de entrenamiento para ayudar a mejorar esta técnica en el ecua vóley

### **Formulación del problema**

¿Cómo mejorar la técnica del salto en los jugadores de ecua vóley?

### **. Objetivos**

#### **Objetivo general**

Sistematizar un plan de actividades que mejoren el salto en un deportista de ecua vóley por medio de test y evaluaciones físicas para lograr un mejor desempeño dentro del campo deportivo en el Centro Deportivo Cashapamba.

#### **Objetivos específicos**

Establecer revisión bibliográfica que ayude a conocer los principales causantes de las falencias del salto en los deportistas a través de fuentes digitales corroborando al plan de entrenamiento.

Diagnosticar las diferentes falencias de los deportistas en la práctica del ecua vóley por medio de entrevistas a varios entrenadores, con el fin de mejorar el salto en los deportistas

## **Justificación**

El objetivo de este trabajo es para que los jóvenes y adultos del barrio Cashapamba logren perfeccionar la técnica de salto en el ecua vóley, por ello es de suma importancia que ejecuten la manera correcta cada uno de los gestos técnicos de este deporte.

Lo que me motivo al desarrollo de este proyecto es poder crear un plan de entrenamiento para el mejoramiento deportivo en los jóvenes y adultos sea este recreativo o de competición.

Con el resultado de esta investigación los beneficiados serán los jóvenes, adultos del barrio Cashapamba, los entrenadores y las personas entendidas en el tema o a su vez personas que tengan la curiosidad en este deporte.

## Capítulo I – Fundamentación Teórica

### Marco teórico

#### *Ecua-vóley*

##### *Definición*

El ecua vóley es una variante del voleibol originaria de Ecuador y aunque no es el deporte más practicado tiene la consideración de deporte nacional del país. Es muy popular entre la comunidad ecuatoriana repartida por el mundo y es muy frecuente asistir a su práctica en algunos parques de la ciudad de Madrid. El primer torneo de ecua vóley se disputó en 1958 en Quito aunque hay constancia de su práctica en el país sudamericano desde 1944. Lo que sí parece claro es que el ecua vóley se basa directamente en el voleibol aunque algunas teorías apuntan a la práctica de un deporte similar al ecua vóley que se jugaba en Ecuador en el siglo XIX antes del nacimiento del voleibol convencional. (Pacheco, 2016)

##### *Principales reglas del ecua vóley*

Cada equipo está formado por tres jugadores: colocador, volador y servidor, la red es más alta y estrecha con 2,85 de alto y 0,60 de ancho. Esta altura de la red es una diferencia fundamental en el juego porque elimina el remate, los partidos se juegan a dos sets de 15 puntos aunque también se puede jugar a 12 puntos, si se empatase a un set se jugaría un tercer set siempre que se hubiera acordado antes del inicio del partido entre los jugadores. (Pacheco, 2016)

##### *Salto*

El salto, representa una disciplina que conlleva el desarrollo de un salto tanto en

alto como en largo llevando al límite la capacidad humana, esta acción demanda una fortaleza física, sobre todo en los músculos de la parte inferior del ser humano (Bembibre, 2009)

Según (Sanchez Bañuelos , 2002) el salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión.

### *Tipos de Saltos*

#### **Ilustración 1**

##### *Salto vertical*

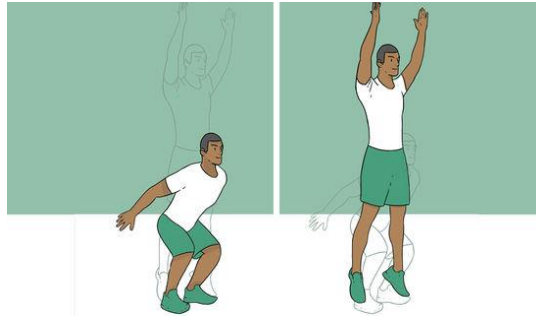


Fuente: (Sanchez , 2022)

El salto vertical representa una acción primordial en el ecua vóley, ya que, este es necesario para el remate y el bloqueo. Mientras mayor sea el salto, aumentan las probabilidades de ganar puntuar en el juego (Mоторo Escaño, 2016)

#### **Ilustración 2**

##### *Salto a dos piernas*



Fuente: (wikiHow, 2005)

Al realizar el gesto técnico correcto el salto a dos piernas es mucho más potente que el salto a una pierna a dos piernas, la base de sustentación es mayor que a una, por lo tanto, existe mejor equilibrio al saltar lo cual es ideal en canchas resbalosas. Al realizar el salto a dos piernas hay menor probabilidad de que se resbalen, por consiguiente, hay menor probabilidad de una lesión. En este tipo de salto a dos piernas una de las ventajas es que en la fase de despeje y aterrizaje la fuerza se distribuye en ambas piernas, por lo que hay menor probabilidad de lesiones en las rodillas o tobillos. Existe mayor control en la fase de vuelo esto se debe a la estabilidad en el despegue ya que el salto es netamente vertical (EcuavoleyMiMundo, 2018).

### **Ilustración 3**

*Salto con chequeo*





Fuente: (Freepng, 2022)

El chequeo es una de las habilidades que más resalta en todo buen colocador, el chequeo es el avistamiento del terreno de juego y de la ubicación de los oponentes se lo realiza con la finalidad de colocar el balón en un sitio donde no puedan alcanzarlo. Cabe recalcar que cualquier jugador de ecua-vóley puede adquirir esta habilidad ya que simplemente es un acto de coordinación óculo manual. La coordinación óculo manual es la actividad que nos permite realizar actividades en las que involucramos de forma simultánea los ojos y las manos, es decir utilizamos la percepción visual del espacio para guiar el movimiento de las manos. Este tipo de coordinación es fundamental en todo jugador de ecua-vóley. (EcuavoleyMiMundo, 2017)

## **Lesiones en el ecua vóley**

### ***Esguince de tobillo***

Según (Dr.Dallo, 2021) Las lesiones de tobillo son las más comunes en los jugadores de ecua vóley y responsable de la mayoría de bajas.

### ***Tendinitis rotuliana***

Según (Dr. Dallo, 2021) Es común en cualquier deportista que realizar saltos contundentes y repetitivos, esta acción en el ecua vóley representa el remate y bloqueo.

### ***Dolor de espalda baja***

Según (Dr. Dallo, 2021) es muy frecuente en los jugadores de ecua vóley, gran parte de los dolores se hallan en la espalda baja, se debe a una tensión de los ligamentos.

#### **Ilustración 4**

*Prevención de lesiones en el ecua vóley*

---

##### **¿Cómo prevenir las lesiones en el ecua vóley?**

---

Utilice técnicas de entrenamiento de fuerza adecuados para la espalda baja, hombros y piernas.

Utilice un soporte para el tobillo externo, como una tobillera o cinta adhesiva, evitando que el tobillo se mueva más de lo permitido.

Disminuir la cantidad de entrenamiento de saltos sobre superficies duras.

Calentar los músculos con estiramientos y ejercicios aeróbicos ligeros.

Asegúrese de enfriar correctamente después de la practica

---

Fuente: (Dr.Dallo, 2021)

## **Marco Conceptual**

### ***Entrenamiento***

Según (Perez Porto, J.,Merino,M, 2021)Es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidos para desarrollar, el objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico

### ***Habilidad***

Según (Riera Riera, 205) Se analizan las habilidades que han de adquirir las personas que intervienen en la Educación Física y los Deportes (alumnos/docentes, deportistas/entrenadores), así como los procesos de aprendizaje y los procedimientos de enseñanza.

### ***Lesión***

Según (Dr. Cano Paz, 2016) Ocurre durante la práctica de una actividad deportiva, otras se deben a prácticas o posiciones incorrectas durante un entrenamiento o en una competición, o al uso incorrecto del material

## **Marco Institucional**

### **Misión**

#### **Ilustración 5**

##### *Misión*

“Somos un gobierno autónomo descentralizado enfocado a alcanzar el desarrollo integral del cantón Rumiñahui, lo que implica materializar el bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos del cantón, mediante la implementación de políticas que promuevan la inclusión de personas con discapacidad, la seguridad, la generación de empleo y el desarrollo económico sustentable; el fomento del arte y la cultura, la recreación y el deporte, mediante alianzas estratégicas con entidades públicas y privadas, que permitan articular esfuerzos y optimizar recursos; bajo los principios de transparencia, respeto, solidaridad y equidad”.

Fuente: (DTICS GADMUR, 2021)

### **Visión**

#### **Ilustración 6**

##### *Visión*

“Al 2023 seremos un Gobierno Autónomo Descentralizado con un modelo de gestión administrativa moderna, efectiva, de calidad y excelencia amparado en mejores prácticas que garanticen la gestión técnica y articulada de los procesos, la participación de los usuarios internos y de la ciudadanía, la digitalización y la mejora continua; apalancando de esta manera todos los esfuerzos encaminados al desarrollo integral del cantón, al bienestar de la ciudadanía y a la mejora de la productividad, consolidando un entorno apto para invertir y vivir en armonía.”

Fuente: (DTICS GADMUR, 2021)

## Capítulo II - Metodología de la sistematización

### Marco Metodológico

La sistematización de experiencias Sistematización de un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto en el Ecuavóley será orientada por el paradigma y o enfoque mixto, debido a que se utilizarán técnicas de recolección de datos que arrojarán resultados numéricos, porcentuales y o estadísticos., al a par se abordará al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características., insumos, que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación mismas que influirán sobre los actores de la sistematización.

#### Tipo de investigación

##### **Investigación aplicada o práctica:**

Se aplicará con el propósito de resolver de manera práctica un problema en particular con ayuda de información la cual la hemos obtenido del marco teórico.

##### **Investigación de campo:**

Se aplicará en la recopilación de información para conseguir un diagnóstico que permitirá elaborar una propuesta que refuerce el cumplimiento de objetivos hacia la solución del problema.

##### **Investigación documental:**

Se utilizará para analizar la información sobre el objetivo de estudio a partir de fuentes como documentos, archivos y registros.

##### **Investigación exploratoria:**

Se aplicará para resolución al problema.

**Investigación descriptiva:**

Se aplicará para describir detalles, características del objeto del estudio.

**Investigación histórica lógica:**

Se aplicará para detallar cronológicamente el desarrollo del problema.

A continuación, se indicarán los métodos que se aplicarán en la presente sistematización:

**Métodos teóricos de la investigación****Métodos inductivos:**

Se aplicará para llegar a premisas o conclusiones generales.

**Método de análisis y síntesis:**

Se aplicará en la elaboración del marco teórico por cuanto a través de revisiones bibliográficas se tendrá que construir teorías para que sustenten la investigación

**Método histórico:**

Se aplicará en los jóvenes del barrio Cashapamba que conocen o tienen referencias y seguimiento de estudio y a los adultos del barrio Cashapamba que tienen problemas al coordinar la técnica de salto en el ecua vóley.

## **Métodos empíricos de la investigación**

### **Método de la experimentación:**

Se realizará para verificar una determinada hipótesis, una teoría u o modelo.

### **Método de la observación:**

Se aplicará para la encuesta, entrevista u o cuestionario lo cual permitirá una comparación de resultados obtenidos que permitirán alcanzar con mayor precisión en la información recogida.

A continuación, se indicarán las técnicas que se aplicarán en la presente sistematización:

### **Técnicas de la observación investigación:**

Se aplicará en las diversas etapas del proceso de investigación, desde la formulación del problema hasta la verificación de la hipótesis y la elaboración de las conclusiones para de esa manera obtener una observación cualitativa.

### **Técnicas de cuestionario investigación:**

Se aplicará mediante la encuesta con el fin de obtener información de la variable que se investiga.



### **Capítulo III – practica mejorada o de intervención**

#### **Plan de sistematización**

La presente investigación tiene como propósito incentivar a los jóvenes y adultos que haya más interés por el ecuo vóley para de esta manera crear escuelas con entrenadores que ayuden a mejorar la técnica de salto.

La principal característica es que los adultos y jóvenes del barrio Cashapamba puedan ejercitarse mediante el ecuo vóley de una manera saludable y recreativa.

Lo que se busca es motivar a los jóvenes que practiquen más este deporte ya que hay muy poco interés por el mismo.

Una de las estrategias aplicada para renovar el interés en el ecuo vóley ha sido la observación directa, a través de ella fue posible identificar cuáles son los deportistas que están interesados en realizar este deporte.

## Cronograma

**Tabla 1**

*Cronograma de Sistematización*

<b>Entrenamiento</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Series</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Descanso</b>
Lunes	Fortalecer las pantorrillas	3	12	2 a 3mntos
Martes	Sentadillas con salto	3	10	3mntos
Miércoles	Salto de cajón	3	10	2 a 3mntos
Jueves	-Escaladores	4	8	2 a 3mntos
	-Burpees	4	8	
Viernes	-Saltos frontales con pies juntos	3	20	2 a 3mntos
	-Saltos laterales con pies juntos	3	20	

---

Fuente: Propia del Autor

**Eje de análisis****Tabla 2***Ejes de análisis de la Sistematización*

---

<b>Ejes de la Sistematización</b>	
<b>EJE 1</b>	Mejoramiento de la técnica del salto en el Ecua- vóley.
<b>EJE 2</b>	Ejercicios adecuados para mejorar la técnica del salto (Piernas, brazos), ejercicios para el desarrollo de músculos de las extremidades que intervienen en esta.

---

Fuente: Propia del Autor

## Principales hallazgos

Antes

En el Centro Deportivo Cashapamba no había actividades que puedan lograr mejorar la técnica de salto en los deportistas de ecuavoley generando así un desinterés dentro de los jóvenes y adultos del barrio en la práctica de este deporte.

Durante

Mediante la sistematización y aplicación del entrenamiento con diferentes actividades se pudo lograr llamar la atención en los jóvenes para la práctica del ecuavoley y en los adultos la mejora notable en esta técnica.

Después

Se pudo notar algunos cambios tanto físicos y emocionales en los deportistas. Los cuales actualmente tienen una mejor dedicación al momento de realizar este deporte sabiendo que tendrán unos buenos resultados y progresivamente van a ir mejorando las diferentes técnicas que existen dentro de este deporte.

Las actividades a realizarse son las siguientes:

*Lunes-Fortalecer las pantorrillas*



**Objetivo:** Promover la integración a los deportistas jóvenes a desarrollar los ejercicios adecuados para de esta manera incrementar la resistencia y la potencia física.

**Participantes:**

- Deportistas jóvenes del barrio Cashapamba

**Tiempo:**

- 40 minutos.

**Indicaciones:**

Calentamiento (10minutos)

- -Talones al glúteo
- -Rodillas al pecho

Parte principal (20minutos)

- Nos paramos sobre una plataforma para incrementar el rango de movimiento de los músculos. También se puede alternar entre cada pierna para asegurar el equilibrio.

Vuelta a la calma (10minutos)

- Estiramiento de isquiotibiales.

*Martes-Sentadilla con salto*



**Objetivo:** Promover la integración a los deportistas jóvenes a desarrollar los ejercicios adecuados para de esta manera incrementar la resistencia y potencia física evitando lesiones.

**Participantes:**

- Deportistas jóvenes del barrio Cashapamba

**Tiempo:**

- 40 minutos.

**Indicaciones:**

Calentamiento (10 minutos)

- Trote ligero elevando rodillas a la altura de la cadera.

Parte principal (20 minutos)

- Es un ejercicio que nos permite desarrollar los músculos y fortalecer ligamentos y tendones de las piernas. Nos permite trabajar la parte inferior del cuerpo, permitiendo que las rodillas se ejerciten de manera adecuada.

Vuelta a la calma (10 minutos)

- Estiramiento de isquiotibiales.

*Miércoles-Salto de cajón*

**Objetivo:** Promover la integración a los deportistas jóvenes a desarrollar los ejercicios adecuados para de esta manera incrementar la resistencia y potencia física evitando lesiones.

**Participantes:**

- Deportistas jóvenes del barrio Cashapamba

**Tiempo:**

- 40 minutos

**Indicaciones:**

Calentamiento (10 minutos)

- Ejercicios de desplazamientos
- Movilidad articular

Parte principal (20 minutos)

- Desde una posición estática, realizar un salto en vertical y un poco hacia adelante sobre una caja que está a una altura específica, acabaremos sobre ella cayendo con ambos pies a la vez y terminando en una completa extensión de rodillas y cadera.

Vuelta a la calma (10 minutos)

- Estiramiento de isquiotibiales
- Estiramiento de aductores

*Jueves-Escaladores; Burpees*

**Objetivo:**

**Participantes:** Promover la integración a los deportistas jóvenes a desarrollar los ejercicios adecuados para de esta manera incrementar la resistencia y potencia física evitando lesiones.

- Deportistas jóvenes del barrio Cashapamba

**Tiempo:**

- 40 minutos

**Indicaciones:**

Calentamiento (10 minutos)

- Trote variando la velocidad de despacio a más rápido.

Parte principal (20 minutos)

- Empezando desde una postura de tabla (la parte superior de una lagartija), mueve rápidamente los pies hacia las manos, como si corrieras en el sitio con las manos presionadas de forma segura contra el suelo.
- Empezando desde una postura de tabla, mueve rápidamente los pies y realiza un salto explosivo (es una combinación de una lagartija y un salto vertical).

Vuelta a la calma (10 minutos)

- Estiramiento de isquiotibiales
- Estiramiento de aductores
- Estiramiento abdominal

*Viernes-Saltos frontales con pies juntos - Saltos laterales con pies juntos*



**Objetivo:** Promover la integración a los deportistas jóvenes a desarrollar los ejercicios adecuados para de esta manera incrementar la resistencia y potencia física evitando lesiones.



**Participantes:**

- Deportistas jóvenes del barrio Cashapamba

**Tiempo:**

- 40 minutos

**Indicaciones:**

Calentamiento (10 minutos)

- Talones al glúteo
- Rodillas al pecho
- Ejercicios de desplazamiento

Parte principal (20 minutos)

- Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.
- Realizamos un salto lateral hacia el lado derecho presionando principalmente con los pies desde los talones mientras exhala. Absorbiendo el impacto, aterrice de forma segura con los pies separados al ancho de los hombros. Repita el movimiento hacia el lado izquierdo.

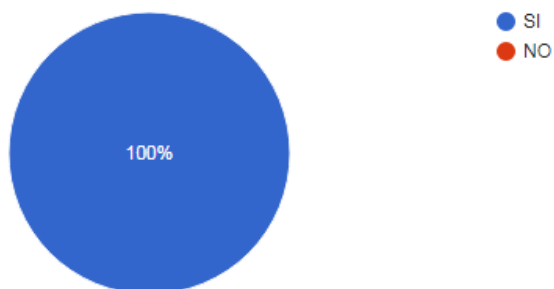
Vuelta a la calma (10 minutos)

- Estiramiento de isquiotibiales

## Análisis de Resultados

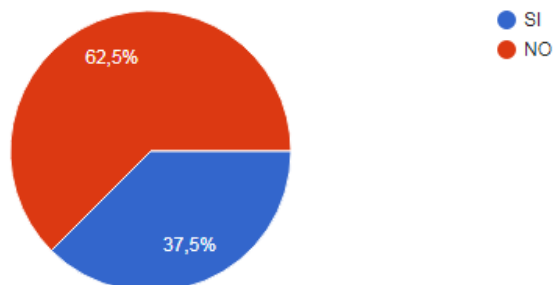
¿Cree usted que practicar el ecuavoley aporta beneficios para la salud?

8 respuestas



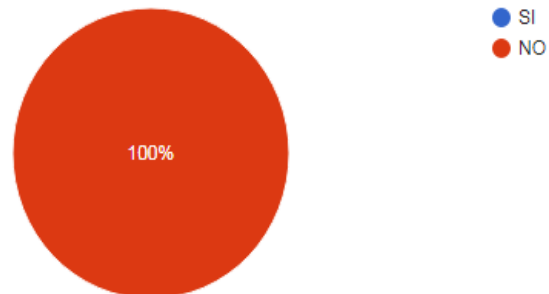
¿Cree usted que los deportistas de ecuavoley del barrio Cashapamba están aplicando bien la técnica del salto?

8 respuestas



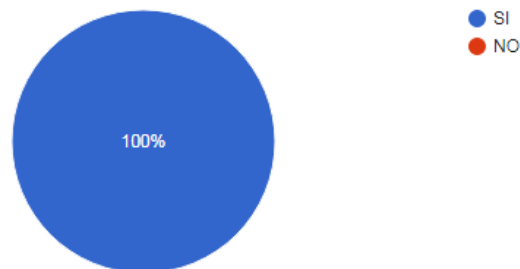
¿Existen escuelas de entrenamiento para aprender el ecuavoley en el lugar donde vive?

8 respuestas



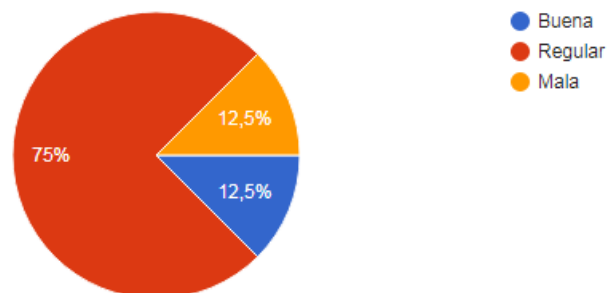
¿Cree usted que es necesario realizar un plan de entrenamiento para mejorar la técnica del salto en el ecuavoley?

8 respuestas



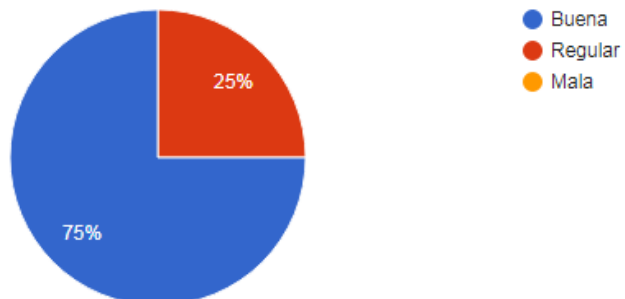
¿Cómo calificaría su técnica de salto en el deporte del ecuavoley?

8 respuestas



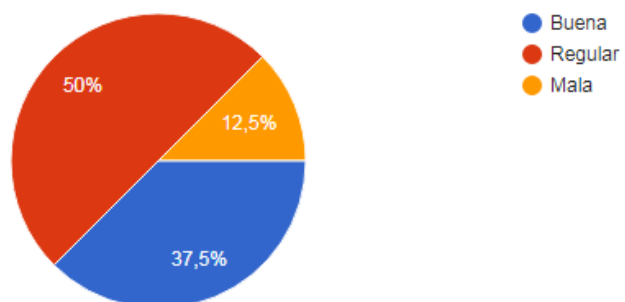
¿Qué le parece la técnica de salto con chequeo en el ecuavoley?

8 respuestas



¿Qué tan satisfecho se siente con su técnica de salto?

8 respuestas



## **Discusión de Resultados**

En el barrio Cashapamba se aplicó la encuesta a las personas que practican el ecua vóley obteniendo los siguientes resultados:

### **¿Cree usted que practicar el ecua vóley aporta beneficios para la salud?**

El 100% de los encuestados dice que practicar ecua vóley aporta beneficios para la salud.

### **¿Cree usted que los deportistas del ecua vóley del barrio Cashapamba están aplicando bien la técnica de salto?**

El 62,5% de los encuestados dicen que los deportistas de ecua vóley del barrio Cashapamba no aplican bien la técnica del salto y el 37,5% dicen que si lo aplican correctamente.

### **¿Existen escuelas de entrenamiento para aprender el ecua vóley en el lugar donde vive?**

El 100% de los encuestados dice que no existen escuelas de entrenamiento para practicar ecua vóley en el lugar donde viven

### **¿Cree usted que es necesario realizar un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de salto?**

El 100% de los encuestados dice que si es necesario realizar un plan de entrenamiento para mejorar su técnica de salto en el ecua vóley.

### **¿Cómo calificaría su técnica de salto en el deporte del ecua vóley?**

El 75% de los encuestado califican su técnica del salto en el deporte ecua vóley como regular, el 12.5% como buena y el 12.5% como mala.

**¿Qué le parece la técnica de salto con chequeo en el ecua vóley?**

El 75% de los encuestado califican la técnica del salto con chequeo en el ecua vóley como buena, y el 25% como regular y mala 0%.

**¿Qué tan satisfecho se siente con su técnica de salto?**

El 50% de los encuestado están satisfechos con su técnica de salto en el ecua vóley como regular, el 37.5% como buena y el 12.5% como mala.

## Conclusiones

En la elaboración del diagnóstico de la presente sistematización se ha podido concluir:

El interés que tienen los adultos y jóvenes en el ecua vóley es solo práctico ya que no tienen la suficiente información teórica adecuada.

Los adultos y jóvenes del barrio Cashapamba que aplican el ecua vóley mediante la encuesta informan que no existen escuelas de entrenamiento que ayuden a conocer adecuadamente las técnicas del ecua vóley.

Consideran que no están aplicando adecuadamente las técnicas de salto y que es importante implementar un entrenador o escuelas ya que están interesados por practicar el deporte del ecua vóley.

### **Recomendaciones**

De acuerdo a las conclusiones planteadas se puede recomendar:


Motivar a los adultos y jóvenes del barrio Cashapamba que se involucren más en el conocimiento teórico para de esta manera en lo práctico tener una buena técnica de salto.

Incentivar a los adultos y jóvenes a recibir capacitaciones para manifestar lo importante y lo negativo que tiene el no realizar adecuadamente las técnicas de salto.

Exigir a las autoridades del barrio Cashapamba que incrementen escuelas donde puedan conocer a fondo sobre el ecua vóley y sus técnicas de salto.




## Resultados de Anti plagio



CERTIFICADO DE ANÁLISIS  
QUIES

# 3er ÑACATO CACHAGO ANDERSON MATEO-5 AFQ1-1

< 1%  
Similitudes



< 1% Texto entre comillas  
0% similitudes entre comillas  
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 3er ÑACATO CACHAGO ANDERSON MATEO-5 AFQ1-1.pdf

ID del documento: 30c194a5ecdd214826c21cb629b7b5c90566761d

Tamaño del documento original: 514,02 kb

Depositante: Gladys Barroso

Fecha de depósito: 5/4/2023

Tipo de carga: interface

Fecha de fin de análisis: 5/4/2023


Número de palabras: 3275

Número de caracteres: 28.700



Ubicación de las similitudes en el documento:

### Fuentes






**Fuente principal detectada**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="https://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-facultad-de-expresion-y-no-infringe-el-derecho...">vdocuments.mx   UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE...</a>	< 1%		Palabras (6600000) < 1% (23 palabras)

**Fuentes con similitudes fortuitas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="http://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-deportivas">www.topdoctors.es   Lesiones deportivas: qué es, síntomas y tratamiento   Top Doc...</a>	< 1%		Palabras (6600000) < 1% (19 palabras)
2	 <a href="http://repositorio.utl.edu.ec/bitstream/123456789/1003/3/Diego%20Rub%C3%A9n%20Tapuella%20Musu%C3%9Aa.pdf.bit">repositorio.utl.edu.ec   DISEÑO ARQUITECTÓNICO DE UN COMPLEJO DEPORTIVO PA...</a>	< 1%		Palabras (6600000) < 1% (14 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- 1  <https://www.definicionesbc.com/general/salto.php>
- 2  <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-deportivas>
- 3  <https://drignaciodalca.com.ar/lesiones-en-el-voley-prevencion-y-educacion/>
- 4  <https://ruminehui.gob.ec/>
- 5  <https://www.youtube.com/watch?v=zniZs9EQ1Ag>

Anexo



## Bibliografía

- Bembibre, C. (Julio de 2009). *definicionabc*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/salto.php>
- Dr.Cano Paz, A. (05 de Julio de 2016). *topdoctors.es*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-deportivas#>
- Dr.Dallo, I. (15 de Julio de 2021). *drignaciodallo.com*. Obtenido de <https://drignaciodallo.com.ar/lesiones-en-el-voley-prevencion-y-educacion/>
- DTICS GADMUR. (2021). *ruminahui.gob.ec*. Obtenido de <https://ruminahui.gob.ec/>
- EcuavoleyMiMundo. (22 de Septiembre de 2017). Ecuavoley-Tutorial: Aprende a chequear {video}. youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=zniZs9EQJAg>
- EcuavoleyMiMundo. (12 de Agosto de 2018). Ecuavoley- Salto a dos piernas ventajas y desventajas {video}. youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=qTKxMeeIBvg>
- Freepng. (2022). *freepng.es*. Obtenido de <https://www.google.com/imgres?imgurl=https://img2.freepng.es/20180204/bfq/kisspng-volleyball-spiking-roundnet-clip-art-volleyball-png-transparent-image-5a77601b23ae12.3418185015177728271462.jpg&tbnid=u5xj7edk9PFXM&vet=1&imgrefurl=https://www.freepng.es/p>
- Motoro Escaño, F. d. (2016). *riuma.uma.es*. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/13118>

Pacheco, E. (15 de septiembre de 2016). *educacionfisicaculturafisica.blogspot.com*. Obtenido de <https://educacionfisicaculturafisica.blogspot.com/2016/09/el-ecuavoley-es-el-deporte-nacional-de.html>

Perez Porto, J., Merino, M. (31 de mayo de 2021). *Entrenamiento-Que es, definicion y concepto* . Obtenido de <https://definicion.de/entrenamiento/>

Riera Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Madrid: INDE.

Sanchez , D. (01 de Noviembre de 2022). *google.com*. Obtenido de <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.sportlife.es%2Fuploads%2Fstatic%2Fsportlife%2Fupload%2Fimages%2Fparagrapharticle%2F10809%2Fparagrapharticle--5614f22b278ac.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.sportlife.es%2Fentrenar%2Ffitness%2Fvalorar-m>

Sanchez Bañuelos , F. (2002). *Didactica de la educacion fisica para primaria*. Madrid: Pearson Educacion .

wikiHow. (2005). *google.com*. Obtenido de [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.wikihow.com%2Fimages\\_en%2Fthumb%2F9%2F9d%2FIncrease-Your-Vertical-Leap-Step-8-Version-6.jpg%2F550px-nowatermark-Increase-Your-Vertical-Leap-Step-8-Version-6.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.wikihow.com%2Fimages_en%2Fthumb%2F9%2F9d%2FIncrease-Your-Vertical-Leap-Step-8-Version-6.jpg%2F550px-nowatermark-Increase-Your-Vertical-Leap-Step-8-Version-6.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%2F)