



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE**

Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto  
vertical de voleibol de la categoría infantil

**TESIS PARA OBTENER TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciado en Ciencias del Deporte

**AUTOR:**

Bocanegra Gahona, Ronaldo (orcid.org/0000-0002-5395-5738)

**ASESOR:**

Dr. Blanco Juan, Jesus (orcid.org/0000-0002-5324-2105)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Técnicas y Tácticas Deportivas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

## **DEDICATORIA**

A mis padres César Bocanegra y Carmen Gahona, por el apoyo brindado en todos mis estudios brindados, los amo.

A toda mi familia que es lo mejor y más valioso que Dios me ha dado.

Ronaldo.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por bendecirme con la vida, disfrutar de buena salud y darme la fuerza y la sabiduría para completar con éxito esta investigación.

A mi asesor, el Dr Juan Jesús Blanco por su ayuda, comprensión, conocimientos, tolerancia, para la realización de esta tesis.

A mis profesores de la Escuela de Ciencias del Deporte, por educarme profesionalmente, brindarme sus conocimientos y valores.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, BLANCO JUAN JESUS, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil", cuyo autor es BOCANEGRA GAHONA RONALDO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 8.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 13 de Diciembre del 2023

| <b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>  | <b>Firma</b>   |
|---|--|
| JUAN JESUS BLANCO<br><b>CARNET EXT.:</b> 004079128<br><b>ORCID:</b> 0000-0002-5324-2105 | Firmado electrónicamente<br>por: JJBLANCO el 13-12-<br>2023 15:21:20 |

Código documento Trilce: TRI - 0695576



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, BOCANEGRA GAHONA RONALDO estudiante de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

| <b>Nombres y Apellidos</b>  | <b>Firma</b>  |
|---|---|
| BOCANEGRA GAHONA RONALDO<br><b>DNI:</b> 71449141<br><b>ORCID:</b> 0000-0002-5395-5738 | Firmado electrónicamente<br>por: BBOCANEGRAGA96 el<br>22-12-2023 03:18:33 |

Código documento Trilce: INV - 1595815

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|   | Pág. |
|---|------|
| CARÁTULA  | i    |
| DEDICATORIA   | ii   |
| AGRADECIMIENTO  | iii  |
| DECLARATORIO DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR               | iv   |
| DECLARATORIO DE AUTENTICIDAD DEL AUTOR                | v    |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS                                  | vi   |
| ÍNDICE DE TABLAS                                      | vii  |
| ÍNDICE DE FIGURAS                                     | viii |
| RESUMEN   | ix   |
| ABSTRACT  | x    |
| I. INTRODUCCIÓN                                       | 1    |
| II. MARCO TEÓRICO                                     | 4    |
| III. METODOLOGÍA                                      | 10   |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación                   | 10   |
| 3.2. Variable y operacionalización:                   | 11   |
| 3.3. Población, muestra y muestreo:                   | 11   |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: | 12   |
| 3.5. Procedimientos:                                  | 13   |
| 3.6. Métodos de análisis de datos:                    | 13   |
| 3.7. Aspectos éticos:                                 | 13   |
| IV. RESULTADOS  | 14   |
| V. DISCUSIÓN  | 56   |
| VI. CONCLUSIONES                                      | 58   |
| VII. RECOMENDACIONES                                  | 59   |
| REFERENCIAS   | 60   |
| ANEXOS  | 66   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  | Pág. |
|--|------|
| Tabla 1 Deportistas de grupo control, planificación      | 14   |
| Tabla 2 Deportistas de grupo experimental, planificación | 15   |
| Tabla 3 Modelo planificación                             | 16   |
| Tabla 4 Altura de los saltos                             | 54   |
| Tabla 5 Técnicas del voleibol                            | 55   |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| Figura 1 Esquema de investigación            | 10          |
| Figura 2. Promedio de los Tests de saltos    | 54          |
| Figura 3. Comparación de los gestos técnicos | 55          |

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar cómo influye un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora del salto vertical de voleibol de la categoría infantil. Para lograr esto, se utilizó en el estudio un enfoque transversal, descriptivo, cuantitativo, no experimental. El estudio estuvo compuesto por una muestra de 60 jugadores pertenecientes a la categoría infantil. Los resultados de la investigación demostraron que un programa de entrenamiento pliométrico, cuando se administra y dosifica con precisión, produce una mejora en la capacidad de salto vertical de los atletas del club. Los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron la prueba de Abalakov y la prueba de Sargent. La prueba de Abalakov mostró cambios significativos de 0,007, mejorando las capacidades físicas y técnicas de los atletas. De manera similar, la prueba de Sargent demostró un promedio de 0,003, lo que condujo a un aumento en la fuerza, la potencia y la saltabilidad, lo que finalmente resultó en una mejora. Al concluir el estudio, se comprobó que las capacidades físicas y técnicas de los atletas efectivamente habían progresado. Específicamente, las pruebas ABK y SJ demostraron avances tanto en el reflejo del músculo del salto vertical como en la elasticidad del músculo cuádriceps.

**Palabras clave:** Salto vertical, programa pliométrico, voleibol

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to determine how a plyometric training program influences the improvement of the children's volleyball vertical jump. This study will develop a non-experimental, quantitative, descriptive cross-sectional approach. The sample of this study was made up of 60 volleyball players in the children's category. On the other hand, the research made it possible to verify that a plyometric training program, correctly dosed and directed, showed improvement in the vertical jump capacity of the club's athletes. The Abalakov test and Sargent test were used as data collection instruments. In the results obtained in the Abalakov test there were significant changes of 0.007 improving their physical and technical capabilities, on the other hand, the Sargent test presents an average of 0.003 increasing strength, power and jumpability, which would lead to achieving an improvement of the physical and technical capabilities of the athletes. In conclusion, the study showed that the ABK and SJ tests presented an evolution in each of them, improving the reflective capacity of the vertical jump muscle and therefore the elasticity of the quadriceps muscle.

**Keywords:** Vertical jump, plyometric program, volleyball

## I. INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte que exige movimientos explosivos y reflejos rápidos de los jugadores, lo que lo hace casi anaeróbico. Para sobresalir en este deporte, los sistemas de entrenamiento deben enfocarse en potenciar estas habilidades físicas (Kozina et al., 2018). Los diferentes deportes requieren tiempos de entrenamiento específicos, y para el voleibol, el entrenamiento a intervalos es el enfoque más adecuado. Este sistema de entrenamiento permite a los jugadores desarrollar sus capacidades físicas, incluida la fuerza, la velocidad y la resistencia, a un ritmo más rápido (Veličković, 2018).

El entrenamiento pliométrico es una parte integral del entrenamiento por intervalos, que se enfoca en aumentar la fuerza durante períodos breves. Gonçalves (2019) destaca su importancia en el voleibol, particularmente en la mejora de la potencia de salto. Esto se debe a que el desarrollo de la fuerza no solo amplifica la potencia física, sino que también refina otras habilidades, mejorando así el conjunto de habilidades generales necesarias para el deporte (Fischetti et al., 2018).

En España, Arriscado y Martínez (2017) mencionaron que la individualización y optimización de fuerzas es un requisito previo para el alto rendimiento, ya que los problemas se mantienen durante la fase de entrenamiento, en la fase de formación, por la complejidad de las técnicas básicas de entrenamiento de fuerza y materiales de preparación específicas. Por lo tanto, es importante que los técnicos en la categoría de entrenamiento hagan énfasis en el entrenamiento con pesas y ejercicios pliométricos respetando los principios biológicos y pedagógicamente sólidos, utilizando programas de fuerza adaptados a las características del atleta para evitar lesiones en el equipo.

En este sentido, el equipo del club de voleibol de la universidad central del Ecuador mejoró el nivel de competencia, sin embargo, el problema encontrado es la falta de desempeño técnico-táctico, en comparación con otros equipos similares de competencia (Calero, 2019). El entrenamiento pliométrico es una técnica muy versátil que se ha utilizado en una amplia gama de disciplinas deportivas, como baloncesto, levantamiento de pesas, fútbol, gimnasia, voleibol y triatlón, en particular, se ha encontrado que es efectivo para mejorar la capacidad de salto

(Aurell et al., 2020).

Según Martín (2021), el de saltar vertical se define como la capacidad de ejecutar un movimiento eficiente en el aire sin ningún apoyo externo, mediante un despliegue explosivo de esfuerzo muscular. Puede verse como una cualidad multifacética, que abarca fuerza, rapidez y competencia. El salto vertical en sí tiene un impacto beneficioso en la gama de gestos técnicos empleados en el voleibol que lo incorporan, así como en los músculos flexores y extensores de las piernas que son vitales para un salto eficaz y potente. Esta habilidad es crítica para lograr resultados óptimos en los aspectos técnicos del voleibol que requieren habilidad para saltar.

Por consiguiente, es necesario la persistencia en el desarrollo del salto vertical en voleibol, y aunque es un tema de preocupación en muchos países y zonas de entrenamiento, los entrenadores de estos deportes lo han convertido en una máxima prioridad (Sánchez y Floría, 2017). Los expertos coinciden en que mejorar el salto vertical es un objetivo compartido entre investigadores, entrenadores de fuerza en varias disciplinas deportivas.

Al analizar los diversos factores que inciden en el progreso de los voleibolistas, en particular la categoría infantil, se observó que estos tienen dificultades con su salto vertical durante cada sesión de entrenamiento. Esto puede deberse a la ausencia de procesos de entrenamiento específicos que se centren en este aspecto, lo que a su vez afecta a otros gestos técnicos. Este es un tema preocupante que impacta mucho en el deporte ya que el salto vertical es crucial, como lo señala González (2019), afirma que mejorar el salto vertical se basa en procesos de entrenamiento específicos que se enfocan en mejorar la fuerza y la velocidad. La imposibilidad de llevar a cabo estos procesos impacta negativamente en las diferentes acciones técnicas que se ejecutan frecuentemente a lo largo de un evento deportivo. El voleibol, al ser un deporte explosivo que involucra acciones acíclicas, requiere que el deportista tenga gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución, particularmente en las manifestaciones reactivas de fuerza durante estas acciones (Gonzalo y col 2018).

Todo lo expuesto, se resume en la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad de implementar un programa de pliometría para mejorar el salto

vertical de voleibol de la categoría infantil?

Finalmente se justificó que después de realizar una investigación exhaustiva, se ha establecido que el salto vertical es un componente crucial de varias maniobras técnicas utilizadas en el voleibol. Esta es la razón por la que existe un esfuerzo concertado para mejorar este atributo físico mediante el uso de ejercicios pliométricos, Haro y Cerón (2019). La investigación basada en la evidencia respalda la idea de que el entrenamiento pliométrico puede tener un efecto notable en la mejora de la fuerza de los saltos verticales. Los descubrimientos de este estudio equiparán a los entrenadores con información valiosa sobre esta modalidad, además de proporcionar evidencia científica para la comunidad en general. Además, esta investigación establece un punto de referencia para el entrenamiento de fuerza de miembros inferiores en jugadoras de voleibol de la categoría infantil. Este estándar permitirá a los entrenadores cultivar las habilidades necesarias para sobresalir en este deporte. Es nuestra aspiración que los resultados de este estudio sirvan como base para futuras investigaciones, impulsando así aún más el desarrollo deportivo.

Por lo tanto, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar cómo influye un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora del salto vertical de voleibol de la categoría infantil, teniendo para ello tres objetivos específicos, primero diagnosticar cual es la potencia de salto vertical de las atletas de voleibol de la categoría infantil, el segundo es aplicar el entrenamiento pliométrico para mejorar el salto vertical de las jugadoras de voleibol de la categoría infantil y finalmente el tercero, determinar cuánto mejoraron después de realizar un programa de entrenamiento pliométrico específicamente diseñado para aumentar su capacidad de salto en las jugadoras de voleibol de la categoría infantil.

En cuanto a la hipótesis de la investigación, la implementación del programa pliométrico mejorará significativamente el salto vertical de las jugadoras de la categoría infantil.

## II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes internacionales de esta investigación ha sido informado por el estudio de pliometría y salto vertical que se encuentra en numerosas revistas indexadas por la Universidad César Vallejo. Sin embargo, el alcance de este estudio también ha abarcado artículos relacionados con varios deportes de diversos campos.

La pliometría es una forma de ejercicio que tiene como objetivo mejorar la capacidad de un atleta para combinar el entrenamiento de fuerza y velocidad. Cuando se lleva a cabo con los principios de entrenamiento apropiados, la pliometría puede ser una herramienta eficaz para que los atletas generen movimientos rápidos, ejecuten cambios rápidos de dirección, aceleren más rápidamente y aumenten la fuerza y la velocidad en general. Este tipo de entrenamiento es particularmente útil para desarrollar potencia y fuerza, considerando que casi todos los deportes involucran fases que requieren velocidad y potencia (Ahmadi et al., 2021)

En un estudio realizado por Silva y Zúñiga (2022), examinaron los efectos de un programa pliométrico unilateral en el salto vertical de jugadoras de voleibol. Los resultados mostraron una correlación significativa entre los resultados de las pruebas antes y después del entrenamiento, lo que indica el impacto positivo del programa en el rendimiento deportivo de los atletas. El entrenamiento condujo a mejoras en la fuerza y velocidad de la parte inferior del cuerpo, así como a un aumento en la capacidad de salto. En consecuencia, esta mejora se tradujo en una mejor ejecución de varias técnicas y posturas necesarias para el voleibol.

Por su parte, Cuervo (2021) elaboró un estudio que describe parámetros específicos para la aplicación de estos métodos y ejercicios, así como su variabilidad. Este estudio puede ayudar a brindar apoyo y orientación, lo que permite un enfoque más centrado en los ejercicios y métodos involucrados en su programa pliométrico de un pie.

A su vez, Barragán (2021), en su investigación identificó la importancia de la fuerza para los saltos verticales en voleibol, identificaron algunas orientaciones para mejorar los saltos verticales, sintetizaron ideas para mejorar la potencia explosiva y aclararon aspectos que determinan la altura de los saltos. Por ello,

argumentan que se debe realizar un entrenamiento diferenciado durante la fase de calentamiento de la temporada con cambios en las variaciones de remate, lo que lleva a adaptaciones técnicas y mejora de los saltos de remate en jugadores de élite.

En un estudio reciente realizado por Heredia y Moyano (2020), se examinaron varios ejercicios para determinar su eficacia en el desarrollo de la fuerza del tren inferior. El estudio también profundizó en las diferencias entre los ejercicios simétricos (bilaterales) y asimétricos (unilaterales), teniendo en cuenta los diferentes tipos de apoyo y su impacto en el rendimiento neuromuscular del tren inferior. El objetivo principal fue evaluar si el entrenamiento de fuerza unilateral o bilateral podría aplicarse a movimientos como la aceleración y el cambio de dirección durante las competiciones. Los resultados mostraron que la incorporación del entrenamiento de fuerza unilateral (asimétrico) en los programas de entrenamiento podría mejorar el rendimiento de la parte inferior del cuerpo, lo cual es crucial en la mayoría de los deportes. Además, realizar ejercicios unilateralmente puede ayudar con la transferencia a otros movimientos, como saltar. Este estudio demuestra que incorporar el entrenamiento de fuerza unilateral en los programas de entrenamiento mejora el rendimiento de la parte inferior del cuerpo

También, Alfaro et al (2018) realizaron un estudio con el objetivo principal de evaluar la efectividad del entrenamiento pliométrico para mejorar la condición física. Llegaron a la conclusión de que, si bien los movimientos explosivos prevalecen en muchos deportes, es posible que el entrenamiento pliométrico no produzca resultados idénticos en todos los deportes. En particular, los deportes de equipo que dan prioridad a la potencia de salto tienden a beneficiarse más del entrenamiento de fuerza pliométrica realizado de forma explosiva.

A su vez, Martínez y Calero (2017) realizaron un estudio centrado en delinear programas de entrenamiento y pliométricos para jugadoras de voleibol. Sus hallazgos revelaron que los programas de entrenamiento amateur arrojaron mejores resultados que los diseñados para atletas profesionales. Además, el estudio subrayó la importancia de implementar un entrenamiento pliométrico de baja intensidad para prevenir la pérdida de altura y mejorar los saltos verticales.

Para optimizar el entrenamiento de fuerza, los investigadores recomendaron reducir el volumen de entrenamiento y aumentar la intensidad.

Asimismo, Martínez, (2017) y Pardos et al., (2017) realizaron un estudio que demostró cambios significativos en los resultados de SJ y CMJ desde el pretest hasta el postest. Estos hallazgos proporcionaron una base para seleccionar variables y determinar los niveles de intensidad apropiados para los ejercicios incluidos en el programa de entrenamiento unilateral. Los estudios también proporcionaron información sobre los posibles resultados de rendimiento asociados con la intensidad específica y las combinaciones de variables.

Por otro lado, García y Núñez (2017) realizaron un estudio analizando los efectos de un programa pliométrico de voleibol en la mejora del remate. Utilizaron la prueba de Abalakov y la prueba de lanzamiento de pelota medicinal antes y después de administrar una prueba pre y postest. Los resultados mostraron que el entrenamiento sistemático con el programa pliométrico aumentó significativamente la potencia del brazo y la capacidad de salto.

Respecto al fundamento de la variable pliometría, según Reyes (2021) el término pliométrico surgió en Europa, utilizando el entrenamiento de saltos múltiples, y este fue acuñado por el entrenador de atletismo estadounidense Fred Wilt (1975) quien vio las métricas griegas Plyo como un crecimiento medible.

Por su parte, Reyes (2021) explica que al entrenamiento pliométrico se le denomina entrenamiento anaeróbico explosivo, que consiste en ciclos rápidos de contracciones excéntricas, en los que se acumula cierta suma de energía y capacidad elástica e iniciación de reflejos.

En cuanto a Rodríguez et al. (2021) definen un método de entrenamiento único que se enfoca en múltiples variables como la potencia y el salto. Esta forma específica de entrenamiento de fuerza tiene como objetivo mejorar la potencia muscular y la capacidad de respuesta del sistema neuromuscular. Implica ciclos rápidos de estiramiento-contracción (CEA) en la musculatura activa de los movimientos, que son principalmente intensos en el voleibol. Se cree que el CEA controla estos movimientos y, por lo tanto, está incluido en el programa de capacitación. El entrenamiento se considera altamente transferible y sirve como estímulo específico para realizar acciones como saltar.

La potencia: Ramírez et al. (2018) concluyeron que la potencia juega un papel crucial en el rendimiento deportivo, particularmente cuando un atleta presenta deficiencias. La potencia también es un aspecto vital de la preparación física tanto para atletas como para no atletas. Abarca el desarrollo de valores de fuerza máxima en movimientos específicos.

Por otra parte, García (2018) afirmó que la pliometría proporciona una ayuda adicional al entrenamiento, dependiendo de su similitud con la presentación del gesto específico que se quiere mejorar. Por lo tanto, el entrenamiento pliométrico unilateral es beneficioso para las carreras de velocidad y los saltos verticales.

En cuanto a las capacidades condicionadas, Mora (2018), definió que son capacidades físicas de una persona que están determinadas por su composición genética, composición estructural, fisiología, biomecánica, psicología y niveles de energía. Estas habilidades, que incluyen fuerza, resistencia y velocidad, pueden desarrollarse y mantenerse hasta cierto punto.

También la capacidad funcional se estimó como la aptitud física y el rendimiento atlético dependen de varias capacidades físicas observables y medibles. Como tal, la formación debe apuntar a mejorar estas capacidades. Esto incluye la fuerza explosiva y la velocidad de reacción, que son fundamentales para determinar la potencia. La fuerza muscular, definida como la capacidad de superar la resistencia a través de la tensión y la contracción muscular, también es esencial para el rendimiento deportivo. Sailema (2021) señala que una deficiencia en la fuerza muscular puede conducir a una disminución del rendimiento. Según Sánchez y Florida (2017), incorporar entrenamiento de fuerza y entrenamiento pliométrico puede ayudar a un atleta a mejorar su fuerza de salto vertical.

La fuerza explosiva: Es la capacidad del sistema neuromuscular que permite vencer la resistencia durante las contracciones musculares. El entrenamiento pliométrico puede mejorar significativamente la potencia explosiva en las extremidades inferiores, lo que indirectamente aumenta el rendimiento deportivo. Además, el uso de un enfoque pliométrico puede mejorar la velocidad de un atleta y varios indicadores de rendimiento deportivo. Desarrollar la potencia es fundamental para ciertos deportes, especialmente cuando hay carencias. También es fundamental para la preparación física, incluyendo el desarrollo de

valores de fuerza máxima en algunos aspectos del movimiento.

En tanto el Test de condición física, es una herramienta de evaluación integral que se utiliza para evaluar el nivel general de condición física de un atleta. La prueba comprende una serie de 37 evaluaciones que miden el acondicionamiento físico, táctico, técnico y mental de un atleta. Los entrenadores pueden usar los resultados de las pruebas para analizar las capacidades físicas de un atleta. Muñoz (2018) cita varias razones para realizar estas pruebas, incluida la evaluación de la eficacia de los programas de entrenamiento, motivar a los atletas a entrenar más duro, crear conciencia sobre el propósito del entrenamiento, evaluar la preparación de los atletas para competir y desarrollar entrenamiento a corto y largo plazo.

Asimismo, el Test de Counter Movement Jump, según Herrera et al. (2020) implica una posición de pie con extensión de rodilla, seguido de flexión y extensión en un ángulo de 90°, culminando en un salto vertical. Esta prueba es ideal para evaluar la reutilización de la fuerza y la energía elástica, sin depender de los reflejos musculares.

En cuanto a la fundamentación de la variable salto vertical. Este surgió en el año 1921 siendo pionero el doctor Dudley Sargent, y fue conocido también como Test de Sargent o Salto Sargent, según Dudley, la prueba de salto vertical se usa para medir la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo (El-Ashker et al., 2019).

Para Portela (2018) es el impulso mecánico de la alteración en la fuerza que ejerce un cuerpo sobre otro a lo largo del tiempo. En el caso de SV, el impulso vertical de aceleración es equivalente a la fuerza aplicada desde el comienzo del impulso vertical hasta el punto de despegue. La cantidad de movimiento es directamente proporcional a la fuerza y a duración de la aplicación

Es por eso que hay varios movimientos básicos que se deben progresar para alcanzar el nivel esperado antes de la competencia, siendo el salto vertical una de las mayores prioridades. Por lo tanto, Nasuka et al. (2020) demostraron que una mayor capacidad de salto vertical aumenta las maniobras mediante las cuales los jugadores de voleibol contactan con éxito la pelota en el punto más alto y luego la conducen por encima de la red.

El objetivo de la saltabilidad del voleibol es alcanzar la cima del centro de gravedad y contactar la pelota en el punto más alto. Sin embargo, es crucial evitar ser bloqueado por el oponente al otro lado de la red. Para lograr este objetivo, los jugadores deben rechazar cualquier movimiento que pueda dificultar alcanzar la máxima altura y velocidad durante la fase de aproximación, según Ikeda et al. en 2018.

Respecto al Test de Abalakov, este mide el potencial de impacto vertical de las piernas, con los brazos libres, midiendo la altura del centro de gravedad en un salto. Sin embargo, no mide la diferencia entre dos puntos. Por su parte, el test Squat jump es una prueba diseñada para evaluar la explosividad de los miembros inferiores, siendo la altura alcanzada por el sujeto durante el salto un indicador clave. Este valor está fuertemente influenciado por la velocidad vertical del objeto en el momento del lanzamiento, que a su vez es el resultado de la aceleración de los miembros inferiores empujando sobre el centro de gravedad (Blasco Saavedra, et al., 2017).

### III. METODOLOGÍA

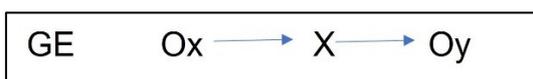
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación será aplicada. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) definen como “investigación práctica o empírica” que tiene como objetivo aplicar los conocimientos adquiridos. Este tipo de investigación implica implementar y sistematizar prácticas basadas en la investigación para adquirir más conocimiento.

El enfoque de la investigación es cuantitativo, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) tiene como objetivo identificar patrones de comportamiento mediante la recopilación de datos numéricos y sometidos a análisis estadístico. Este método es contextual, lo que significa que se guía por la situación, los recursos disponibles, los objetivos y el problema que se estudia.

El diseño de la investigación se considera no experimental debido a su capacidad para describir las cualidades de un fenómeno particular, establecer conexiones entre ocurrencias pasadas y presentes y escudriñar las correlaciones entre las variables (Vásquez et al., 2021). Este diseño de investigación se emplea comúnmente para observar cómo la variable independiente influye en la variable dependiente. Para ello se aplicará el Pretest–posttest con un solo grupo de control

**Figura 1**  
*Esquema de investigación*



Dónde:

G.E: Grupo Experimental conformado por 60 alumnas de la academia Talentos Trujillo

O1: Aplicación del pre-test antes del programa

X: Estímulo: Programa de ejercicios pliométricos.

O2: Aplicación del post-test después del programa.

### **3.2. Variable y operacionalización:**

Variable Independiente: Programa pliométrico

- Definición conceptual: La pliometría es una forma de ejercicio que tiene como objetivo mejorar la capacidad de un atleta para combinar el entrenamiento de fuerza y velocidad (Ahmadi et al., (2021).
- Definición operacional: En la variable pliometría será medida mediante el test Squat Jump.
- Dimensiones: La variable pliometría cuenta con las siguientes dimensiones: fase excéntrica, fase amortiguación y fase concéntrica.
- Indicadores: Para la variable pliometría se tiene los siguientes indicadores: ejercicios predominantes a la unión de las dimensiones.
- Escala de medición: Ordinal.

Variable Dependiente: Salto vertical

- Definición conceptual: El salto vertical, según Martín (2021), es la capacidad de demostrar explosivamente la fuerza muscular para realizar un movimiento efectivo sin apoyo aéreo.
- Definición operacional: En la variable del salto vertical se medirá con el test de Abalakov
- Dimensiones: La variable salto vertical dispone de estas dimensiones: tiempo de vuelo, velocidad de despegue y la altura alcanzada
- Indicadores: Para la variable salto vertical, se cuenta con estos indicadores: ejercicios predominantes a la unión de las dimensiones.
- Escala de medición: Ordinal.

### **3.3. Población, muestra y muestreo:**

#### **3.3.1. Población:**

Jugadoras de voleibol que forman parte del Club Talentos de Trujillo - Perú.

- **Criterios de inclusión:**

- Las siguientes investigaciones son de los últimos cinco años hasta la fecha actual.
- El enfoque de este estudio se trate del impacto en el entrenamiento pliométrico de miembros inferiores.
- La inclusión del salto vertical en consideración necesaria al estudio de la fuerza explosiva.

- **Criterios de exclusión:**

- Fuentes que hayan sido publicadas antes del 2018.
- No se incluyen todos aquellos estudios que centren su investigación en cualquier deporte distinto al Voleibol.
- Estudios que incluyan otras capacidades que no sea el salto vertical, como sprint, lanzar o salto horizontal.

### **3.3.2. Muestra:**

Fueron 60 jugadoras de voleibol perteneciente a la categoría infantil al Club Talentos de Trujillo - Perú.

### **3.3.3. Muestreo:**

El método de muestreo utilizado es no probabilístico, ya que fue seleccionado por su conveniencia más que por su representatividad. Como resultado, el investigador no tiene control sobre cuán representativa es la muestra, como afirman Otzen & Manterola, 2017).

### **3.3.4. Unidad de análisis:**

Todas las jugadoras que pertenecen al club Talentos Trujillo.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Se realizó un programa pliométrico que constó de ejercicios, y mediante los test (Test Squat Jump y Test de Abalakov) el cual determinó los resultados de la investigación.

### **3.5. Procedimientos:**

- Al inicio del proyecto de investigación, la categoría será informada sobre el estudio. Como parte de este proceso, se elaboró una matriz de datos informativos de las jugadoras y se les presentó un formulario de consentimiento informado.
- El proceso comenzó con el diagnóstico del nivel de salto de las atletas mediante la utilización de los instrumentos. La prueba previa consiste en los Test Squat Jump y Test de Abalakov. A continuación, se ejecutó el inicio del programa pliométrico. Este programa consta de un período de instrucción programado de diez semanas, con un período individualizado de tres días dedicado a un trabajo específico.
- Después de completar el programa de entrenamiento de fuerza, la prueba posterior para Squat Jump y Abalakov se realizó de la misma manera que la prueba inicial. Esto se hizo para detectar cualquier disparidad que pudiera haber surgido como resultado del efecto del programa de entrenamiento sobre la fuerza. Una vez recopilados todos los datos necesarios, se procedió a su interpretación, que se desarrolló en los apartados siguientes.

### **3.6. Métodos de análisis de datos:**

En la aplicación de los datos se utilizó el programa llamado SPSS Statistics para comprobar la hipótesis.

### **3.7. Aspectos éticos:**

Según el código de ética profesional en el campo de ciencias del deporte en el Perú estipula que debe existir un acuerdo de igualdad entre el investigador y el participante para evitar daños a cualquiera de las partes durante los procedimientos. Es obligatorio que los resultados obtenidos del estudio se manejen con sumo cuidado para garantizar la confidencialidad del participante y salvaguardar su integridad personal. Ambas partes deben dar su consentimiento, propósito y el objetivo de la investigación antes de proceder a utilizar los instrumentos.

#### IV. RESULTADOS

Los resultados obtenidos por las jugadoras de voleibol fueron recopilados y registrados antes y después de la implementación del plan de entrenamiento. Luego se evaluaron los resultados correspondientes mediante un pretest y un pos test. Los datos se analizaron utilizando la versión 24 del programa SPSS para su procesamiento. La Tablas 1 muestra los resultados de las evaluaciones Pre Test y Post Test, revelando las diferencias entre el rendimiento de las jugadoras de voleibol después de someterse al plan de entrenamiento pliométrico (GE) modelado y al plan de entrenamiento tradicional (GC)

**Tabla 1**

*Deportistas de Grupo Control, Planificación*

| TEST SQUAT JUMP |          |           |            |          |           |            |          |           |            |          |           |
|-----------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|
| Deportista      | PRE TEST | POST TEST | Deportista | PRE TEST | POST TEST | Deportista | PRE TEST | POST TEST | Deportista | PRE TEST | POST TEST |
| <b>1</b>        | 2395     | 2455      | <b>19</b>  | 1878     | 1902      | <b>37</b>  | 2257     | 2263      | <b>55</b>  | 2045     | 2088      |
| <b>2</b>        | 2319     | 2398      | <b>20</b>  | 1965     | 1999      | <b>38</b>  | 1987     | 2013      | <b>56</b>  | 2177     | 2197      |
| <b>3</b>        | 1883     | 1901      | <b>21</b>  | 1845     | 1878      | <b>39</b>  | 1896     | 1921      | <b>57</b>  | 1936     | 1974      |
| <b>4</b>        | 2111     | 2187      | <b>22</b>  | 2027     | 2053      | <b>40</b>  | 1970     | 1997      | <b>58</b>  | 1870     | 1888      |
| <b>5</b>        | 1651     | 1711      | <b>23</b>  | 2123     | 2144      | <b>41</b>  | 2024     | 2056      | <b>59</b>  | 1848     | 1878      |
| <b>6</b>        | 1789     | 1865      | <b>24</b>  | 1987     | 2014      | <b>42</b>  | 1984     | 2018      | <b>60</b>  | 1924     | 1954      |
| <b>7</b>        | 2020     | 2101      | <b>25</b>  | 1785     | 1809      | <b>43</b>  | 1897     | 1921      |            |          |           |
| <b>8</b>        | 1980     | 2010      | <b>26</b>  | 2247     | 2289      | <b>44</b>  | 1836     | 1867      |            |          |           |
| <b>9</b>        | 2445     | 2488      | <b>27</b>  | 1899     | 1902      | <b>45</b>  | 2048     | 2069      |            |          |           |
| <b>10</b>       | 2121     | 2198      | <b>28</b>  | 1935     | 1978      | <b>46</b>  | 2157     | 2187      |            |          |           |
| <b>11</b>       | 2135     | 2178      | <b>29</b>  | 1758     | 1771      | <b>47</b>  | 1978     | 1995      |            |          |           |
| <b>12</b>       | 2087     | 2101      | <b>30</b>  | 2068     | 2098      | <b>48</b>  | 2188     | 2196      |            |          |           |
| <b>13</b>       | 1965     | 2001      | <b>31</b>  | 2478     | 2499      | <b>49</b>  | 1789     | 1799      |            |          |           |
| <b>14</b>       | 1754     | 1765      | <b>32</b>  | 1874     | 1903      | <b>50</b>  | 1875     | 1891      |            |          |           |

|           |      |      |           |      |      |           |      |      |
|-----------|------|------|-----------|------|------|-----------|------|------|
| <b>15</b> | 2065 | 2088 | <b>33</b> | 1964 | 1987 | <b>51</b> | 1967 | 1985 |
| <b>16</b> | 2174 | 2198 | <b>34</b> | 1752 | 1811 | <b>52</b> | 1989 | 2003 |
| <b>17</b> | 2214 | 2278 | <b>35</b> | 1967 | 1975 | <b>53</b> | 1865 | 1884 |
| <b>18</b> | 2153 | 2174 | <b>36</b> | 2128 | 2144 | <b>54</b> | 1987 | 2010 |

**Tabla 2**

*Deportistas de Grupo Experimental, Planificación*

| TEST ABALAKOV |          |           |            |          |           |            |          |           |            |          |           |
|---------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|
| Deportista    | PRE TEST | POST TEST | Deportista | PRE TEST | POST TEST | Deportista | PRE TEST | POST TEST | Deportista | PRE TEST | POST TEST |
| <b>1</b>      | 3374     | 3421      | <b>19</b>  | 3365     | 1902      | <b>37</b>  | 3297     | 3365      | <b>55</b>  | 3187     | 3387      |
| <b>2</b>      | 3258     | 3354      | <b>20</b>  | 3412     | 1999      | <b>38</b>  | 3167     | 3233      | <b>56</b>  | 3296     | 3465      |
| <b>3</b>      | 3125     | 3274      | <b>21</b>  | 3324     | 1878      | <b>39</b>  | 3133     | 3255      | <b>57</b>  | 3367     | 3423      |
| <b>4</b>      | 3045     | 3121      | <b>22</b>  | 3485     | 2053      | <b>40</b>  | 3267     | 3320      | <b>58</b>  | 3175     | 3379      |
| <b>5</b>      | 3152     | 3265      | <b>23</b>  | 3269     | 2144      | <b>41</b>  | 3185     | 3254      | <b>59</b>  | 3181     | 3381      |
| <b>6</b>      | 3256     | 3374      | <b>24</b>  | 3278     | 2014      | <b>42</b>  | 3252     | 3458      | <b>60</b>  | 3152     | 3344      |
| <b>7</b>      | 3054     | 3265      | <b>25</b>  | 3474     | 1809      | <b>43</b>  | 3356     | 3412      |            |          |           |
| <b>8</b>      | 2965     | 3102      | <b>26</b>  | 3365     | 2289      | <b>44</b>  | 3158     | 3266      |            |          |           |
| <b>9</b>      | 2855     | 3041      | <b>27</b>  | 3384     | 1902      | <b>45</b>  | 3269     | 3463      |            |          |           |
| <b>10</b>     | 3125     | 3201      | <b>28</b>  | 3475     | 1978      | <b>46</b>  | 3125     | 3210      |            |          |           |
| <b>11</b>     | 2965     | 3165      | <b>29</b>  | 3356     | 1771      | <b>47</b>  | 3214     | 3358      |            |          |           |
| <b>12</b>     | 3145     | 3246      | <b>30</b>  | 3485     | 2098      | <b>48</b>  | 3385     | 3456      |            |          |           |
| <b>13</b>     | 3198     | 3215      | <b>31</b>  | 3366     | 2499      | <b>49</b>  | 3174     | 3254      |            |          |           |
| <b>14</b>     | 2988     | 3142      | <b>32</b>  | 3477     | 1903      | <b>50</b>  | 3236     | 3466      |            |          |           |
| <b>15</b>     | 2978     | 3185      | <b>33</b>  | 3536     | 1987      | <b>51</b>  | 3366     | 3584      |            |          |           |
| <b>16</b>     | 3187     | 3241      | <b>34</b>  | 3355     | 1811      | <b>52</b>  | 3287     | 3367      |            |          |           |
| <b>17</b>     | 2989     | 3121      | <b>35</b>  | 3310     | 1975      | <b>53</b>  | 3199     | 3355      |            |          |           |
| <b>18</b>     | 3396     | 3457      | <b>36</b>  | 3578     | 2144      | <b>54</b>  | 3284     | 3365      |            |          |           |

**Tabla 3:**

**MODELO PLANIFICACIÓN**

| <b>DETALLE DE LA PLANIFICACION</b>           |   |  |
|--|---|--|
| <b>OBJETIVOS</b>                             |   |  |
| <b>01 MESOCICLO<br/>OCTUBRE- NOVIEMBRE:</b>  |   | <p><b>Físico:</b> Mejorar su acondicionamiento físico desarrollando las capacidades fuerza y velocidad.</p> <p><b>Técnico:</b> Alcanzar la precisión en las técnicas</p>   |
| <b>01 SEMANA<br/>02 al 06 de<br/>OCTUBRE</b> | Actitud dinámica y movilidad en el mejoramiento en las ejecución y movimientos de los ejercicios                    | <p><b>Físico:</b> Potenciar y fomentar el crecimiento de la velocidad y la potencia dinámica.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la importancia de una correcta ejecución a la hora de la técnica del movimiento, concretamente en sentadillas y saltos.</p>  |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Mejorar la capacidad de salto elevando los niveles de fuerza reactiva y velocidad.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la rapidez del movimiento durante los ejercicios de sentadilla y salto.</p>   |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la magnitud del movimiento</p>   |
| <b>02 SEMANA<br/>09 al 13 de<br/>OCTUBRE</b> | Progresar la ejecución de movimientos de manera segmentaria   | <p><b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de potencia más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.</p> <p><b>Técnico:</b> Priorizar los períodos de descanso entre ejercicios o series de trabajo.</p>                                  |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Mejorar la capacidad de salto elevando los niveles de fuerza reactiva y velocidad.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la importancia de coordinar efectivamente todos los ejercicios sugeridos.</p>   |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la magnitud del movimiento</p>   |
| <b>03 SEMANA<br/>16 al 20 de<br/>OCTUBRE</b> | Potenciar la capacidad fisiológica del deportista para resistir y adaptarse a un régimen de entrenamiento exigente. | <p><b>Físico:</b> Potenciar la fuerza explosiva de los jugadores de voleibol mediante un entrenamiento físico dirigido.</p> <p><b>Técnico:</b> Potenciar la sincronización de movimientos de todos los deportistas.</p>                                    |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Obtener niveles óptimos de potencia para la ejecución de los movimientos</p> <p><b>Técnico:</b> Hacer énfasis en la intensidad del salto</p>   |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la magnitud del movimiento</p>   |
| <b>04 SEMANA<br/>23 al 27 de<br/>OCTUBRE</b> | Desarrollar su capacidad y potenciar su capacidad física, fuerza y condicionales                                    | <p><b>Físico:</b> Modificar los ejercicios según las necesidades y capacidades individuales.</p> <p><b>Técnico:</b> Fuerza en tren superior e inferior</p>   |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Potenciar la fuerza explosiva y la capacidad de salto de los deportistas a través de aportes técnicos.</p> <p><b>Técnico:</b> Mejorar la fuerza explosiva y la capacidad de salto de los atletas a través de intervenciones técnicas</p> |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.</p> <p><b>Técnico:</b> Resaltar la magnitud del movimiento</p>   |
|  |   | <p><b>Físico:</b> Realizar los saltos en las diferentes zonas</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>05 SEMANA</b><br><b>30 al 03 de</b><br><b>OCTUBRE-</b><br><b>NOVIEMB.</b> | Conoce y mejora su desplazamiento a través de juegos de velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y velocidad del gesto | <b>Técnico:</b> Carrera de ataque, pasos y saltos con uno o dos pies   |
|  |  | <b>Físico:</b> Contribuir al mejoramiento de la fuerza explosiva en las jugadoras de voleibol<br><b>Técnico:</b> Desplazamientos: lateral, cruzado, cruzado añadido, corriendo, adelante, atrás, cruzado |
|  |  | <b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.<br><b>Técnico:</b> Resaltar la magnitud del movimiento                      |
| <b>06 SEMANA</b><br><b>06 al 10 de</b><br><b>OCTUBRE-</b><br><b>NOVIEMB.</b> | Mejorar la condición física enfocándose en el desarrollo de habilidades de fuerza y velocidad.                                   | <b>Físico:</b> Adaptar de manera adecuada los ejercicios para evitar lesiones.<br><b>Técnico:</b> Contribuir al mejoramiento de la fuerza explosiva y el salto en los deportistas                        |
|  |  | <b>Físico:</b> Dosificación de los ejercicios<br><b>Técnico:</b> Enfatizar en la correcta ejecución de la técnica del movimiento   |
|  |  | <b>Físico:</b> Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.<br><b>Técnico:</b> Resaltar la magnitud del movimiento                      |

MICROCICLO 01



**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO  
"CLUB TALENTOS TRUJILLO"**

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 1</b><br><br><b>N° SESIÓN: 1</b> | <b>FECHA: 02/10/2023</b>        |
|  |   | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |   | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Potenciar y fomentar el crecimiento de la velocidad y la potencia dinámica.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la importancia de una correcta ejecución a la hora de la técnica del movimiento, concretamente en sentadillas y saltos.

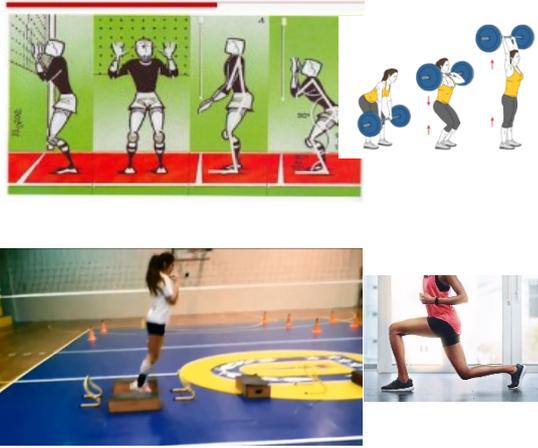
**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

**PARTE INICIAL**

|  | <b>TIEMPO</b> |
|--|---------------|
| <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p style="text-align: center;">TROTARAN DURANTE 10 MINUTOS</p>   | <b>20</b>     |
| <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaran desplazamientos</li> <li>- Zancadas (separando más las piernas)</li> <li>- Planchas con los glúteos hacia arriba (posición como una V)</li> <li>- Levantamiento de brazos (hacia arriba, hacia los costados, ambos brazos)</li> </ul> |               |

**PARTE PRINCIPAL**

|   | <b>TIEMPO</b>  |           |
|---|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos paso laterales (de zona 3 a 4)</li> <li>• Salto lateral con un pie más extendido y paso cruzado para saltar (3s x 10 rep)</li> <li>• Envión (3 s x 10 rep) luego saltos en la net (5rep )</li> <li>• Sentadilla con la barra (3 s x 10 rep) luego el gesto del remate en la net (5 rep)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre una valla y cajones (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | <b>10</b> |

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla con una mancuerna en el pecho (1 min)</li> <li>• Split en el mismo lugar y caer sobre una pierna (3s x 10 rep)</li> <li>• Salto con un pie hacia adelante, caigo en dos pies y vuelve a saltar con el otro pie (3s x 10 rep)</li> </ul> |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>  |  | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul>   |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 1</b><br><br><b>Nº SESIÓN: 2</b> | <b>FECHA: 04/10/2023</b>        |
|  |   | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |   | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar la capacidad de salto elevando los niveles de fuerza reactiva y velocidad.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la importancia de una correcta ejecución a la hora de la técnica del movimiento, concretamente en sentadillas y saltos.

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

|         |        |        |        |           |          |         |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

| PARTE INICIAL  |  | TIEMPO    |
|--|--|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR (TROTANDO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO            - CODO</li> <li>- RODILLA        -</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>TRABAJO CON ESCALERAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos con pies juntos</li> <li>- Pies juntos y luego separado</li> <li>- Pie adelante y pie atrás</li> <li>- Saltos con un pie</li> <li>- Skipping (movimiento rápido de los pies)</li> <li>- Pie cruzado por delante</li> </ul> | <b>20</b> |

| PARTE PRINCIPAL  |   | TIEMPO    |
|--|---|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con un balón (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos con pelota de tenis (una vez las manos pasen la net soltara las pelotas de tenis) (3s x 15 rep)</li> <li>• Saltos y cuando el profesor le lance la pelota, la alumna empujara hacia adelante (3s x 10 rep)</li> <li>• Salto al bloqueo, retrocederá y realizará un ataque en primer tiempo (3s x 15 rep)</li> </ul> |     | <b>10</b> |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
| <p><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre una banca (3s x 15 rep)</li> <li>• Flexión con un pie sobre un cajón (3s x 20 rep)</li> <li>• Realizar la batida del remate y saltar por encima banca de cemento (3s x 10 rep)</li> <li>• Desde la banca de cemento, caerán en punta de pie y saltaran hacia adelante (drop jump) (3s x 10 rep)</li> </ul> |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>   |  | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul>  |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|                                |                     |                                 |
|--------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b> | <b>SEMANA: 1</b>    | <b>FECHA: 06/10/2023</b>        |
| LA INSURGENCIA                 | <b>Nº SESIÓN: 3</b> | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|                                |                     | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

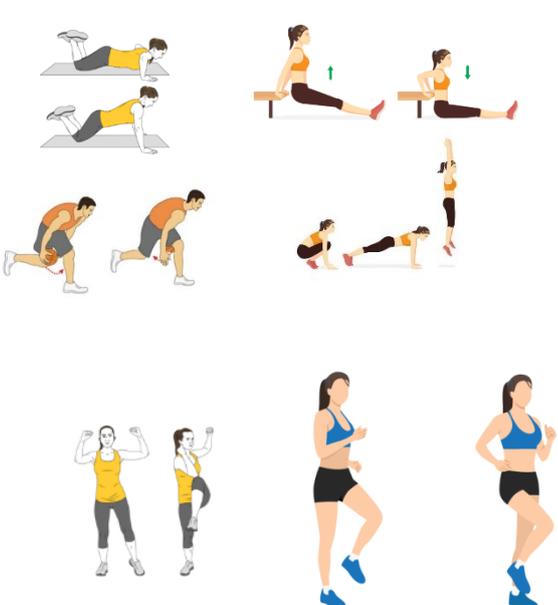
**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la magnitud del movimiento.

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

| PARTE INICIAL  |   | TIEMPO    |
|--|---|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO</li> <li>- RODILLA</li> <li>- CUELLO</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>LANZAMIENTO DE BALONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una mano</li> <li>- Con ambas manos</li> <li>- Con rebote</li> <li>- Saltando</li> <li>- De espaldas</li> </ul> | <b>20</b> |

| PARTE PRINCIPAL   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p><b>CIRCUITOS (2 s -1min - 30 seg)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión y extensión de codos</li> <li>• Fondo tríceps</li> <li>• Lunge con pase del balón entre las piernas</li> <li>• Burpee sin salto</li> <li>• Sentadilla – elevación de rodilla intercalado</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SPRINT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repiqueo y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos – intercalamos rodillas y salida</li> <li>• Repiqueo de espaldas y salida</li> </ul> |  | <b>10</b> |

| PARTE FINAL | TIEMPO |
|-------------|--------|
|-------------|--------|

## ESTIRAMIENTO

- ISQUIOTIBIALES
- ADUCTORES
- FLEXION DE RODILLAS
- CADERA



10

MICROCICLO 02



**Club Deportivo  
Talentos Trujillo**

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO  
“CLUB TALENTOS TRUJILLO”**

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 2</b><br><br><b>Nº SESIÓN: 4</b> | <b>FECHA: 09/10/2023</b>        |
|  |   | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |   | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de potencia más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Priorizar los períodos de descanso entre ejercicios o series de trabajo.

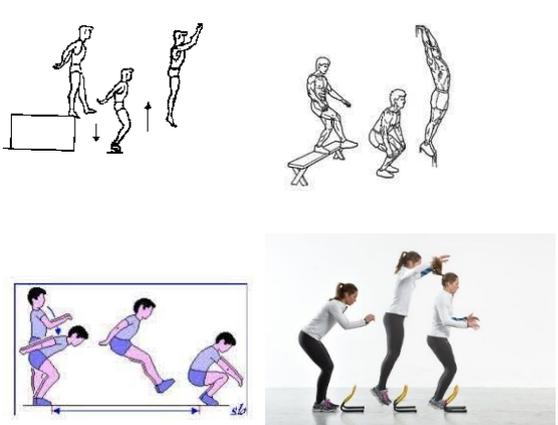
**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

**PARTE INICIAL**

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b><br><br>TROTAR DURANTE 10 MINUTOS | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaran desplazamientos</li> <li>- Zancadas (separando más las piernas)</li> <li>- Planchas con los glúteos hacia arriba (posición como una V)</li> <li>- Levantamiento de brazos (hacia arriba, hacia los costados, ambos brazos)</li> </ul> | <b>20</b> |

**PARTE PRINCIPAL**

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas con saltos (3s x 40 seg)</li> <li>• Sentadilla con un solo pie (3s x 30 seg)</li> <li>• Zancadas con balón sostenido ( 3s x 3 rep)</li> <li>• Elevación de pantorrillas ( 4s x 1 min)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos ambos pies sobre vallas (3s x 10 rep)</li> <li>• Sentadilla profunda (4s x 15 rep)</li> <li>• Zancadas con saltos (3s x 10 rep)</li> <li>• Gesto del remate en zonas 2 y 4 (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | <b>20</b> |

| PARTE FINAL   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <b>ESTIRAMIENTO</b><br>- ISQUIOTIBIALES<br>- ADUCTORES<br>- FLEXION DE RODILLAS<br>- CADERA |  | <b>10</b> |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

**LUGAR DE ENTRENAMIENTO:**

LA INSURGENCIA

**SEMANA: 2**

**N° SESIÓN: 5**

**FECHA: 11/10/2023**

**HORARIO: 06:30 – 8:30 pm**

**CATEGORÍA: INFANTIL**

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar la capacidad de salto elevando los niveles de fuerza reactiva y velocidad.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la importancia de una correcta ejecución a la hora de la técnica del movimiento, concretamente en sentadillas y saltos.

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR (TROTANDO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO                    - CODO</li> <li>- RODILLA                   -</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>TRABAJO CON ESCALERAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos con pies juntos</li> <li>- Pies juntos y luego separado</li> <li>- Pie adelante y pie atrás</li> <li>- Saltos con un pie</li> <li>- Skipping (movimiento rápido de los pies)</li> <li>- Pie cruzado por delante</li> </ul> | <b>20</b> |

#### PARTE PRINCIPAL

|  |  | TIEMPO    |
|--|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con bloqueo (3s x 15 rep)</li> <li>• Desplazamiento lateral con bloqueo (3 s x 10 rep)</li> <li>• Saltos sobre las gradas (3s x 10 rep)</li> <li>• Sentadilla con saltos (3s x 10 rep)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre una valla con ambas piernas (3s x 15 rep)</li> <li>• Multisaltos con una pierna (3s 10 rep)</li> <li>• Sentadilla (3s x 15 rep)</li> <li>• Realizar el gesto del remate sobre una valla (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | <b>10</b> |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>   |  | <b>TIEMPO</b> |
| <b>ESTIRAMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

**LUGAR DE ENTRENAMIENTO:**

LA INSURGENCIA

**SEMANA: 2**

**Nº SESIÓN: 6**

**FECHA: 13/10/2023**

**HORARIO: 06:30 – 8:30 pm**

**CATEGORÍA: INFANTIL**

**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la magnitud del movimiento.

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

**TIEMPO**

##### CALENTAMIENTO GENERAL

##### MOVIMIENTO ARTICULAR

- TOBILLO            - CODO
- RODILLA         -
- CUELLO
- CINTURA
- HOMBROS

##### CALENTAMIENTO ESPECIFICO

##### LANZAMIENTO DE BALONES

- Con una mano
- Con ambas manos
- Con rebote
- Saltando
- De espaldas

**20**

#### PARTE PRINCIPAL

**TIEMPO**

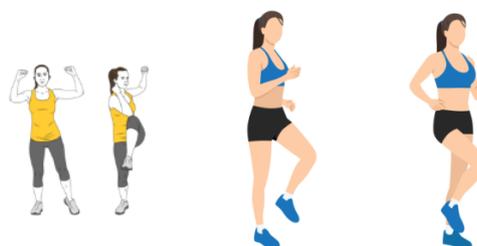
##### CIRCUITOS (2 s -1min - 30 seg)

- Flexión y extensión de codos
- Fondo tríceps
- Lunge con pase del balón entre las piernas
- Burpee sin salto
- Sentadilla – elevación de rodilla intercalado



##### SPRINT

- Repiqueo y salida
- Repiqueo – taloneo a los glúteos y salida
- Repiqueo – taloneo a los glúteos – intercalamos rodillas y salida
- Repiqueo de espaldas y salida



**10**

#### PARTE FINAL

**TIEMPO**

## ESTIRAMIENTO

- ISQUIOTIBIALES
- ADUCTORES
- FLEXION DE RODILLAS
- CADERA



10

MICROCICLO 03



**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO  
"CLUB TALENTOS TRUJILLO"**

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 3</b><br><br><b>Nº SESIÓN: 7</b> | <b>FECHA: 16/10/2023</b>        |
|  |   | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |   | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Potenciar la fuerza explosiva de los jugadores de voleibol mediante un entrenamiento físico dirigido.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Potenciar la sincronización de movimientos de todos los deportistas.

**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

**PARTE INICIAL**

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b><br><br>TROTAR DURANTE 10 MINUTOS | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaran desplazamientos</li> <li>- Zancadas (separando más las piernas)</li> <li>- Planchas con los glúteos hacia arriba (posición como una V)</li> <li>- Levantamiento de brazos (hacia arriba, hacia los costados, ambos brazos)</li> </ul> | <b>20</b> |

**PARTE PRINCIPAL**

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos en profundidad (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos laterales en una pierna pie (3s x 15 rep)</li> <li>• Sentadilla con saltos (3s x 10 rep)</li> <li>• Salto con lanzamiento de balón desinflado (3s x 10 rep)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con elevación de rodillas (3s x 15 rep)</li> <li>• Saltos de tijera (3s x 20 rep)</li> <li>• Sentadilla reverencia (3s x 15 rep)</li> <li>• Gesto del remate en zonas 2 y 4 con lanzamiento de balón (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | <b>20</b> |

|   |  |               |
|---|--|---------------|
|   |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>  |  | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|                                |                     |                                 |
|--------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b> | <b>SEMANA: 3</b>    | <b>FECHA: 18/10/2023</b>        |
| LA INSURGENCIA                 | <b>Nº SESIÓN: 8</b> | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|                                |                     | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Obtener niveles óptimos de potencia para la ejecución de los movimientos

**OBJETIVO TÉCNICO:** Hacer énfasis en la intensidad del salto

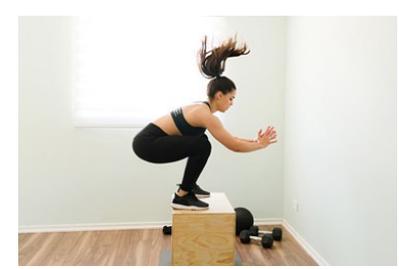
### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR (TROTANDO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO</li> <li>- RODILLA</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>TRABAJO CON ESCALERAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos con pies juntos</li> <li>- Pies juntos y luego separado</li> <li>- Pie adelante y pie atrás</li> <li>- Saltos con un pie</li> <li>- Skipping (movimiento rápido de los pies)</li> <li>- Pie cruzado por delante</li> </ul> | <b>20</b> |

#### PARTE PRINCIPAL

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con bloqueo (3s x 15 rep)</li> <li>• Desplazamiento lateral con bloqueo (3 s x 10 rep)</li> <li>• Saltos sobre las gradas (3s x 10 rep)</li> <li>• Sentadilla con saltos (3s x 10 rep)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con una pierna sobre cajones (3s x 10 rep)</li> <li>• Caída con ambos pies sobre un cajón (3s x 10rep)</li> <li>• Realizar la batida del remate lanzamiento de balón desinflado (3s x 10 rep)</li> <li>• Salto de bloqueo y luego la batida del remate (3s x 10 rep)</li> </ul> | <br><br> | <b>10</b> |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>   |  | <b>TIEMPO</b> |
| <b>ESTIRAMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 3</b><br><br><b>Nº SESIÓN: 9</b> | <b>FECHA: 20/10/2023</b>        |
|  |   | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |   | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

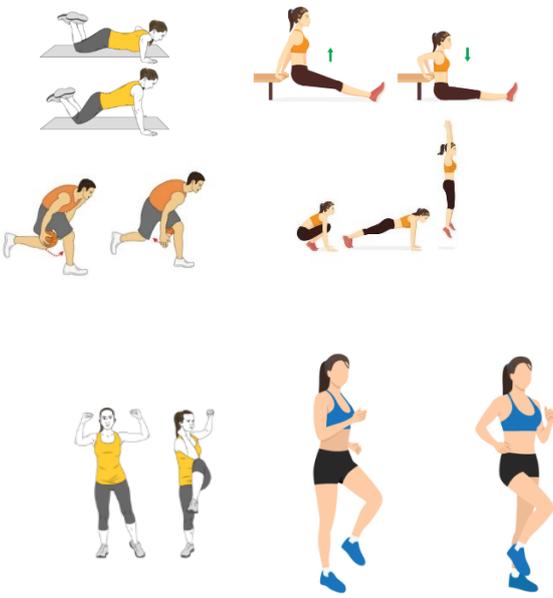
**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la magnitud del movimiento.

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

|         |        |        |        |           |          |         |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

| PARTE INICIAL  |   | TIEMPO    |
|--|---|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO            - CODO</li> <li>- RODILLA           -</li> <li>- CUELLO</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>LANZAMIENTO DE BALONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una mano</li> <li>- Con ambas manos</li> <li>- Con rebote</li> <li>- Saltando</li> <li>- De espaldas</li> </ul> | <b>20</b> |

| PARTE PRINCIPAL   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p><b>CIRCUITOS (2 s -1min - 30 seg)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión y extensión de codos</li> <li>• Fondo tríceps</li> <li>• Lunge con pase del balón entre las piernas</li> <li>• Burpee sin salto</li> <li>• Sentadilla – elevación de rodilla intercalado</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SPRINT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repiqueo y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos – intercalamos rodillas y salida</li> <li>• Repiqueo de espaldas y salida</li> </ul> |  | <b>10</b> |

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| <b>PARTE FINAL</b> | <b>TIEMPO</b> |
|--------------------|---------------|

## ESTIRAMIENTO

- ISQUIOTIBIALES
- ADUCTORES
- FLEXION DE RODILLAS
- CADERA



10

**MICROCICLO 04**



**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO  
“CLUB TALENTOS TRUJILLO”**

|   |                                |                          |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| LUGAR DE ENTRENAMIENTO:<br><br>LA INSURGENCIA | SEMANA: 4<br><br>N° SESIÓN: 10 | FECHA: 23/10/2023        |
|   |                                | HORARIO: 06:30 – 8:30 pm |
|   |                                | CATEGORÍA: INFANTIL      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Modificar los ejercicios según las necesidades y capacidades individuales.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Fuerza en tren superior e inferior

**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

| PARTE INICIAL   |   | TIEMPO    |
|---|---|-----------|
| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b><br><br>TROTAR DURANTE 10 MINUTOS | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaran desplazamientos</li> <li>- Zancadas (separando más las piernas)</li> <li>- Planchas con los glúteos hacia arriba (posición como una V)</li> <li>- Levantamiento de brazos (hacia arriba, hacia los costados, ambos brazos)</li> </ul> | <b>20</b> |

| PARTE PRINCIPAL   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <b>Circuitos Centrales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos frente a frente por parejas con un balón (3s x 15 rep)</li> <li>• Saltos con paso cruzado (3s x 12 rep)</li> <li>• Zancadas con elevación de pierna (3s x 15 rep)</li> <li>• Saltos con lanzamiento contra el piso (3s x 15 rep)</li> </ul><br><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre un cono (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos hacia adelante y luego hacia arriba (3s x 15 rep)</li> <li>• Lanzamiento de balón medicinal (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos laterales sobre un cono (3s x 15 rep)</li> </ul> | <br> | <b>20</b> |

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remate en zona 2 y 4 (3s x 10 rep)</li> </ul>  | <p style="text-align: center;">A                  B                  C</p>  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>  |   | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |   | <b>10</b>     |

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO  
"CLUB TALENTOS TRUJILLO"**

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 4</b><br><br><b>N° SESIÓN: 11</b> | <b>FECHA: 25/10/2023</b>        |
|  |  | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |  | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Potenciar la fuerza explosiva y la capacidad de salto de los deportistas a través de aportes técnicos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Mejorar la fuerza explosiva y la capacidad de salto de los atletas a través de intervenciones técnicas

**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

**PARTE INICIAL**

| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>  |  | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>  | <b>TIEMPO</b> |
|---|--|--|---------------|
| <b>MOVIMIENTO ARTICULAR (TROTANDO)</b><br>- TOBILLO - CODO<br>- RODILLA -<br>- CINTURA<br>- HOMBROS |  | <b>TRABAJO CON ESCALERAS</b><br>- Saltos con pies juntos<br>- Pies juntos y luego separado<br>- Pie adelante y pie atrás<br>- Saltos con un pie<br>- Skipping (movimiento rápido de los pies)<br>- Pie cruzado por delante | <b>20</b>     |

**PARTE PRINCIPAL**

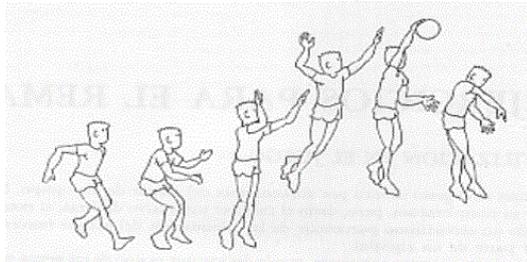
| <b>TIEMPO</b> |
|---------------|
| <b>10</b>     |

**Circuitos Centrales**

- Salto burpees (3s x 12 rep)
- Saltos en zig zag (3 s x 10 rep)
- Saltos laterales de un lado al otro sobre una caja (3s x 12 rep)
- Multisaltos con un pie (3s x 10 rep)

**Circuitos Puntas y Opuestos**

- De rodillas, levantarse con salto (3s x 10 rep)
- Saltos con una pierna y cruzando la otra (3 s x 10 rep)





|  |  |               |
|--|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos verticales a la altura de la cintura (3s x 10 rep)</li> <li>• Salto paso del indio (3s x 10 rep)</li> </ul>  |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>   |  | <b>TIEMPO</b> |
| <b>ESTIRAMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|                                |                      |                                 |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b> | <b>SEMANA: 4</b>     | <b>FECHA: 27/10/2023</b>        |
| LA INSURGENCIA                 | <b>Nº SESIÓN: 12</b> | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|                                |                      | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la magnitud del movimiento.

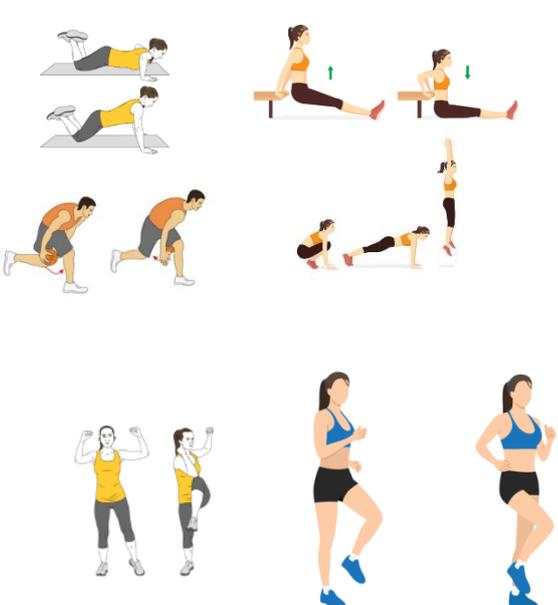
### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

|  |   | <b>TIEMPO</b> |
|--|---|---------------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO</li> <li>- RODILLA</li> <li>- CUELLO</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>LANZAMIENTO DE BALONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una mano</li> <li>- Con ambas manos</li> <li>- Con rebote</li> <li>- Saltando</li> <li>- De espaldas</li> </ul> | <b>20</b>     |

#### PARTE PRINCIPAL

|   |  | <b>TIEMPO</b> |
|---|--|---------------|
| <p><b>CIRCUITOS (2 s -1min - 30 seg)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión y extensión de codos</li> <li>• Fondo tríceps</li> <li>• Lunge con pase del balón entre las piernas</li> <li>• Burpee sin salto</li> <li>• Sentadilla – elevación de rodilla intercalado</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SPRINT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repiqueo y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos – intercalamos rodillas y salida</li> <li>• Repiqueo de espaldas y salida</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

#### PARTE FINAL

**TIEMPO**

## ESTIRAMIENTO

- ISQUIOTIBIALES
- ADUCTORES
- FLEXION DE RODILLAS
- CADERA



10

MICROCICLO 05



**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**  
**“CLUB TALENTOS TRUJILLO”**

|   |                                |                          |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| LUGAR DE ENTRENAMIENTO:<br><br>LA INSURGENCIA | SEMANA: 5<br><br>Nº SESIÓN: 13 | FECHA: 30/10/2023        |
|   |                                | HORARIO: 06:30 – 8:30 pm |
|   |                                | CATEGORÍA: INFANTIL      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Realizar los saltos en las diferentes zonas

**OBJETIVO TÉCNICO:** Carrera de ataque, pasos y saltos con uno o dos pies

**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

| PARTE INICIAL   |   | TIEMPO |
|---|---|--------|
| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b><br><br>TROTAR DURANTE 10 MINUTOS | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaran desplazamientos</li> <li>- Zancadas (separando más las piernas)</li> <li>- Planchas con los glúteos hacia arriba (posición como una V)</li> <li>- Levantamiento de brazos (hacia arriba, hacia los costados, ambos brazos)</li> </ul> | 20     |

| PARTE PRINCIPAL  |  | TIEMPO |
|--|--|--------|
| <b>Circuitos Centrales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con el gesto del remate en zona 3 (3s x 12 rep)</li> <li>• Saltos con un pie en el aire (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos de bloqueo con transición del remate (3s x 10 rep)</li> <li>• Caída central sobre dos cajones y realizar la batida (3s x 10 rep)</li> </ul><br><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos a pie juntos desde un step y luego entrada al remate (3s x 10 rep)</li> <li>• Drop Jump con un pie arriba (3s x 12 rep)</li> <li>• Drop Jump con y salida con sprint (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos laterales y entrada al reamte (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | 20     |

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remate con balón desinflado (3s x 10 rep)</li> </ul>   |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>  |  | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|                                |                      |                                 |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b> | <b>SEMANA: 5</b>     | <b>FECHA: 01/11/2023</b>        |
| LA INSURGENCIA                 | <b>Nº SESIÓN: 14</b> | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|                                |                      | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Contribuir al mejoramiento de la fuerza explosiva en las jugadoras de voleibol

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desplazamientos: lateral, cruzado, cruzado añadido, corriendo, adelante, atrás, cruzado

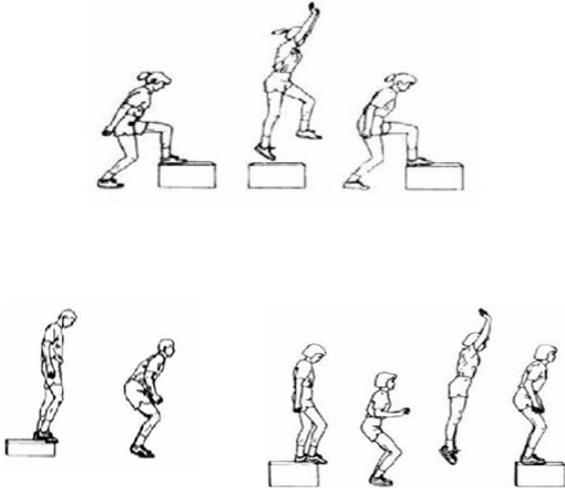
### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

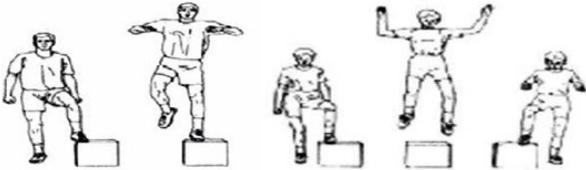
| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

|  |  | TIEMPO    |
|--|--|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR (TROTANDO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO                      - CODO</li> <li>- RODILLA                    -</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>TRABAJO CON ESCALERAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos con pies juntos</li> <li>- Pies juntos y luego separado</li> <li>- Pie adelante y pie atrás</li> <li>- Saltos con un pie</li> <li>- Skipping (movimiento rápido de los pies)</li> <li>- Pie cruzado por delante</li> </ul> | <b>20</b> |

#### PARTE PRINCIPAL

|  |  | TIEMPO    |
|--|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos subidas múltiples (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos con ambos pies desde un step (3 s x 10 rep)</li> <li>• Subir a un step y saltar hasta el otro step (3s x 12 rep)</li> <li>• Subidas laterales con una pierna (3s x 10 rep)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento en zigzag, fila de conos (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos con una pierna sobre 4 steps (3 s x 10 rep)</li> <li>• Saltos laterales de un lado a otro del step (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | <b>10</b> |

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir y bajar lateral con una pierna sobre unos steps(3s x 10 rep)</li> </ul>  |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>  |  | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

**LUGAR DE ENTRENAMIENTO:**

LA INSURGENCIA

**SEMANA: 5**

**Nº SESIÓN: 15**

**FECHA: 03/11/2023**

**HORARIO: 06:30 – 8:30 pm**

**CATEGORÍA: INFANTIL**

**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la magnitud del movimiento.

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

**TIEMPO**

##### CALENTAMIENTO GENERAL

##### MOVIMIENTO ARTICULAR

- TOBILLO            - CODO
- RODILLA           -
- CUELLO
- CINTURA
- HOMBROS

##### CALENTAMIENTO ESPECIFICO

##### LANZAMIENTO DE BALONES

- Con una mano
- Con ambas manos
- Con rebote
- Saltando
- De espaldas

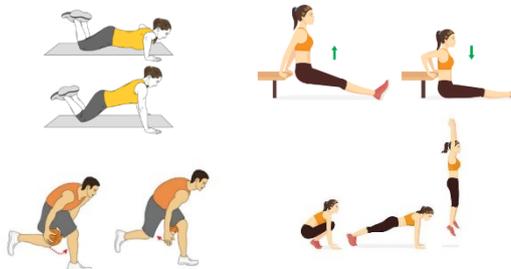
**20**

#### PARTE PRINCIPAL

**TIEMPO**

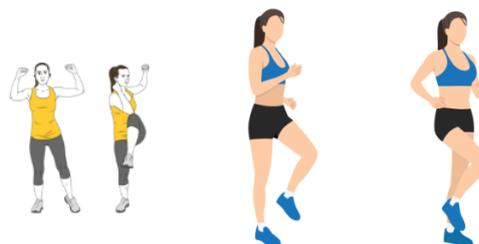
##### CIRCUITOS (2 s -1min - 30 seg)

- Flexión y extensión de codos
- Fondo tríceps
- Lunge con pase del balón entre las piernas
- Burpee sin salto
- Sentadilla – elevación de rodilla intercalado



##### SPRINT

- Repiqueo y salida
- Repiqueo – taloneo a los glúteos y salida
- Repiqueo – taloneo a los glúteos – intercalamos rodillas y salida
- Repiqueo de espaldas y salida



**10**

#### PARTE FINAL

**TIEMPO**

## ESTIRAMIENTO

- ISQUIOTIBIALES
- ADUCTORES
- FLEXION DE RODILLAS
- CADERA



10



**Club Deportivo  
Talentos Trujillo**

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 6</b><br><br><b>N° SESIÓN: 16</b> | <b>FECHA: 06/11/2023</b><br><b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b><br><br><b>CATEGORÍA: INFANTIL</b> |
|--|--|---|

**OBJETIVO FÍSICO:** Adaptar de manera adecuada los ejercicios para evitar lesiones.  
**OBJETIVO TÉCNICO:** Contribuir al mejoramiento de la fuerza explosiva y el salto en los deportistas

### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

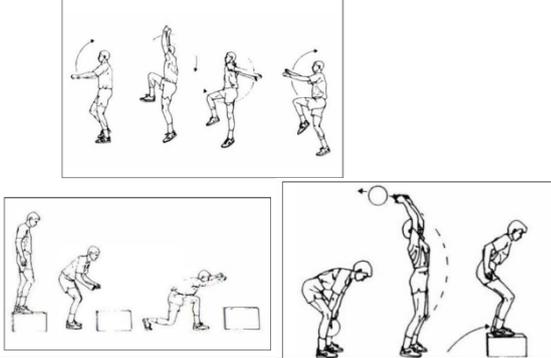
| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| N°: 17  | N°: SI | N°: NO | N°: NO | N°: NO    | N°: NO   | SI      |

### PARTE INICIAL TIEMPO

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b><br><br>TROTAR DURANTE 10 MINUTOS | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaran desplazamientos</li> <li>- Zancadas (separando más las piernas)</li> <li>- Planchas con los glúteos hacia arriba (posición como una V)</li> <li>- Levantamiento de brazos (hacia arriba, hacia los costados, ambos brazos)</li> </ul> | <b>20</b> |
|---|---|-----------|

### PARTE PRINCIPAL TIEMPO

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre las gradas (3s x 12 rep)</li> <li>• Saltos polichinelas (3s x 15 rep)</li> <li>• Saltos con pie juntos sobre un cajón (3s x 12 rep)</li> <li>• Tijeras con caídas y subidas sobre dos steps (3s x 10 rep)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop Jump con deslizamiento del pie hacia atrás (3s x 12 rep)</li> <li>• Saltar hacia atrás (3s x 12 rep)</li> <li>• Lanzamiento hacia atrás con saltos (3s x 12 rep)</li> <li>• Elevación de una pierna hacia atrás y su otra pierna semiflexionada (3s x 10 rep)</li> </ul> |  | <b>20</b> |
|---|--|-----------|

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada con elevación de una pierna (3s x 12 rep)</li> </ul>   |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>  |  | <b>TIEMPO</b> |
| <p><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO  
"CLUB TALENTOS TRUJILLO"**

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b><br><br>LA INSURGENCIA | <b>SEMANA: 6</b><br><br><b>N° SESIÓN: 17</b> | <b>FECHA: 08/11/2023</b>        |
|  |  | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|  |  | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Dosificación de los ejercicios

**OBJETIVO TÉCNICO:** Enfatizar en la correcta ejecución de la técnica del movimiento

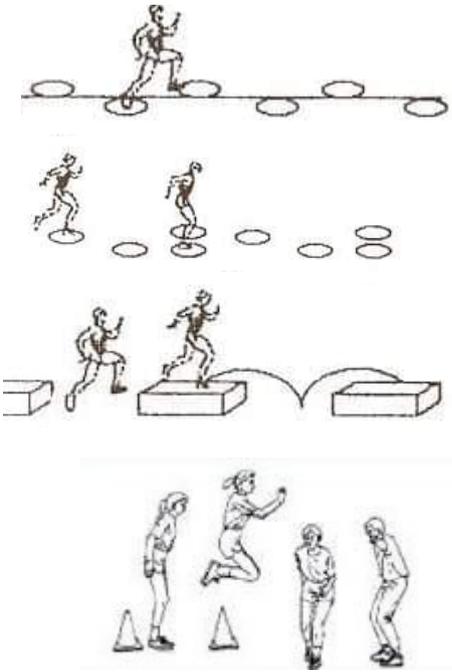
**MATERIAL DE ENTRENAMIENTO**

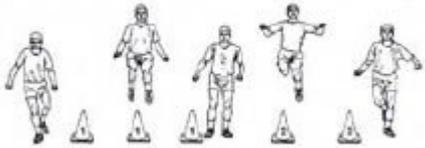
| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

**PARTE INICIAL**

|  |  | TIEMPO    |
|--|--|-----------|
| <b>CALENTAMIENTO GENERAL</b><br>MOVIMIENTO ARTICULAR (TROTANDO)<br>- TOBILLO - CODO<br>- RODILLA -<br>- CINTURA<br>- HOMBROS | <b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b><br>TRABAJO CON ESCALERAS<br>- Saltos con pies juntos<br>- Pies juntos y luego separado<br>- Pie adelante y pie atrás<br>- Saltos con un pie<br>- Skipping (movimiento rápido de los pies)<br>- Pie cruzado por delante | <b>20</b> |

**PARTE PRINCIPAL**

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p><b>Circuitos Centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre aros con una pierna (3s x 12 rep)</li> <li>• Saltos con ambas piernas flexionadas (3 s x 12 rep)</li> <li>• Caída sobre un step y entrada al remate (3s x 10 rep)</li> <li>• Remate por zona 3 en primer tiempo (3s x 10 rep)</li> </ul> <p><b>Circuitos Puntas y Opuestos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre un cono con giros (3s x 10 rep)</li> <li>• Saltos laterales sobre una fila de conos (3 s x 12 rep)</li> <li>• Multisaltos sobre un step con la punta de los pies (3s x 15 rep)</li> <li>• Multisaltos sobre un step en forma de zancada (3s x 12 rep)</li> </ul> |  | <b>20</b> |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  |  |               |
| <b>PARTE FINAL</b>   |  | <b>TIEMPO</b> |
| <b>ESTIRAMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ISQUIOTIBIALES</li> <li>- ADUCTORES</li> <li>- FLEXION DE RODILLAS</li> <li>- CADERA</li> </ul> |  | <b>10</b>     |

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO "CLUB TALENTOS TRUJILLO"

|                                |                      |                                 |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>LUGAR DE ENTRENAMIENTO:</b> | <b>SEMANA: 6</b>     | <b>FECHA: 10/11/2023</b>        |
| LA INSURGENCIA                 | <b>Nº SESIÓN: 18</b> | <b>HORARIO: 06:30 – 8:30 pm</b> |
|                                |                      | <b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>      |

**OBJETIVO FÍSICO:** Alcanzar los niveles de fuerza y velocidad más altos posibles para realizar eficazmente movimientos intensos.

**OBJETIVO TÉCNICO:** Resaltar la magnitud del movimiento.

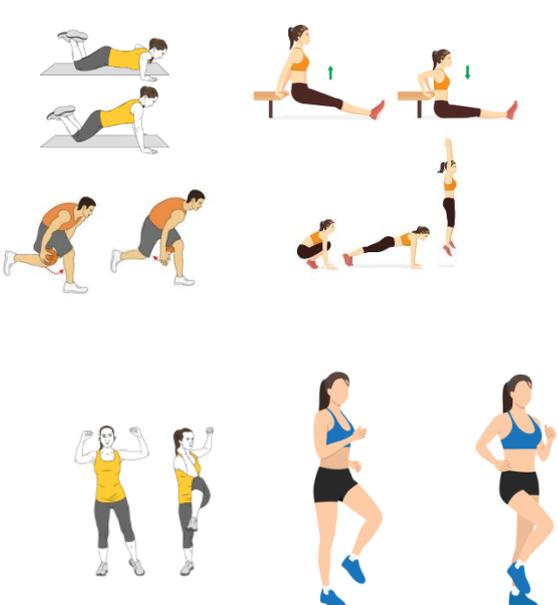
### MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

| BALONES | CONOS  | VALLAS | AROS   | ESCALERAS | CHALECOS | P LATOS |
|---------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|
| Nº: 17  | Nº: SI | Nº: NO | Nº: NO | Nº: NO    | Nº: NO   | SI      |

#### PARTE INICIAL

|  |   | TIEMPO    |
|--|---|-----------|
| <p><b>CALENTAMIENTO GENERAL</b></p> <p>MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TOBILLO</li> <li>- RODILLA</li> <li>- CUELLO</li> <li>- CINTURA</li> <li>- HOMBROS</li> </ul> | <p><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>LANZAMIENTO DE BALONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una mano</li> <li>- Con ambas manos</li> <li>- Con rebote</li> <li>- Saltando</li> <li>- De espaldas</li> </ul> | <b>20</b> |

#### PARTE PRINCIPAL

|   |  | TIEMPO    |
|---|--|-----------|
| <p><b>CIRCUITOS (2 s -1min - 30 seg)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión y extensión de codos</li> <li>• Fondo tríceps</li> <li>• Lunge con pase del balón entre las piernas</li> <li>• Burpee sin salto</li> <li>• Sentadilla – elevación de rodilla intercalado</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SPRINT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repiqueo y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos y salida</li> <li>• Repiqueo – taloneo a los glúteos – intercalamos rodillas y salida</li> <li>• Repiqueo de espaldas y salida</li> </ul> |  | <b>10</b> |

#### PARTE FINAL

**TIEMPO**

## ESTIRAMIENTO

- ISQUIOTIBIALES
- ADUCTORES
- FLEXION DE RODILLAS
- CADERA



10

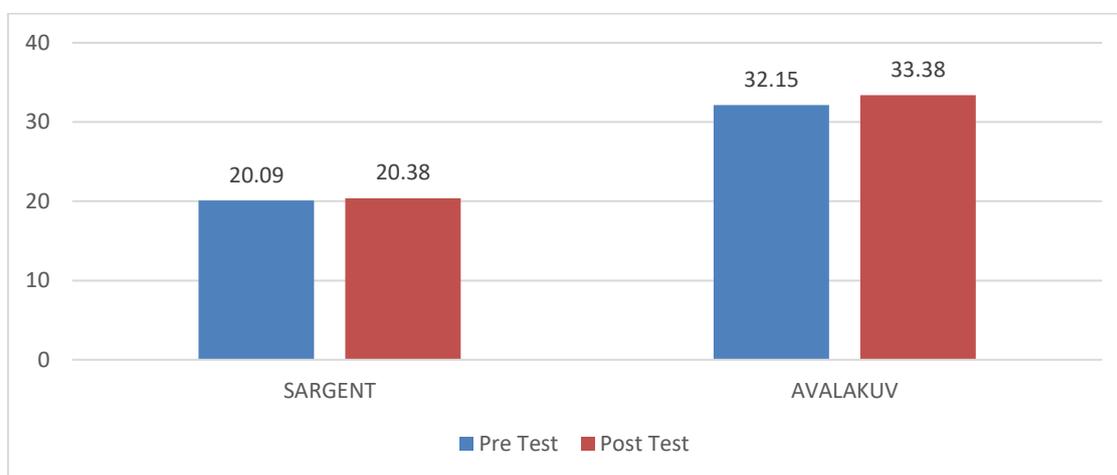
**Tabla 4.**

*Altura de los saltos*

| VARIABLES                   | PRE-TEST | POST-TEST |
|-----------------------------|----------|-----------|
| Pliometría (Abalakov)       | 32,15    | 33,38     |
| Salto Vertical (Squap Jump) | 20,09    | 20,38     |

**Figura 2.**

*Promedio de los Tests de saltos*



En la Tabla 4 y figura 2, se presenta la altura de los saltos antes y después de la implementación del programa pliométrico. Con base en los resultados promedio, se puede inferir que hubo un progreso tanto en los saltos ABK como en SJ, indicando una mejora en la capacidad que refleja de los músculos involucrados en los saltos verticales. Esto incluye la mejora de la elasticidad del músculo cuádriceps, así como la utilización de los movimientos del brazo y varios segmentos del cuerpo.

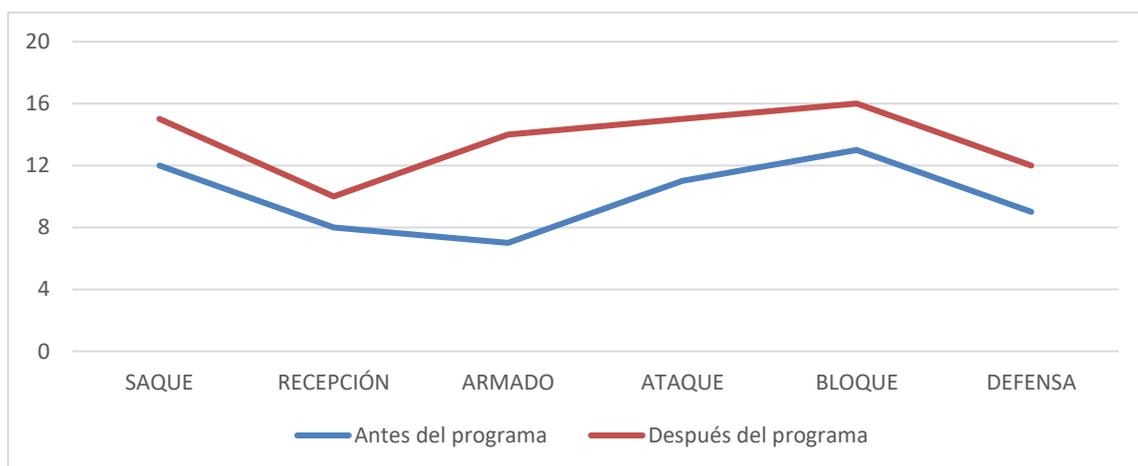
**Tabla 5.**

*Técnicas del voleibol*

| Gestos Técnicos | ANTES | DESPUÉS |
|-----------------|-------|---------|
| Saque           | 12    | 15      |
| Recepción       | 8     | 10      |
| Armado          | 7     | 14      |
| Ataque          | 11    | 15      |
| Bloqueo         | 13    | 16      |
| Defensa         | 9     | 12      |

**Figura 3.**

*Comparación de los gestos técnicos*



|       |           |
|-------|-----------|
| 0-4   | MUY MALA  |
| 4-8   | MALA      |
| 8-12  | NORMAL    |
| 12-16 | BUENA     |
| 16-20 | MUY BUENA |

En la Tabla 5 y figura 3, se observó una mejora significativa en algunos gestos técnicos de las alumnas antes y después de la implementación del programa pliométrico, así mismo se evidenció que la parte técnica es fundamental en el deporte al momento de realizar los ejercicios puesto que el voleibol es un deporte de detalles.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación fue determinar cómo influye un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora del salto vertical de voleibol de la categoría infantil. Tras la evaluación, los hallazgos mostraron avances favorables en la capacidad de salto antes y después del entrenamiento. Al comparar estos resultados con investigaciones anteriores, se puede concluir que la implementación de un programa de entrenamiento pliométrico de seis semanas produce mejoras significativas y estadísticamente significativas.

Según los resultados de los test Sargent y Abalakov se ha observado una evolución minúscula de 0,007, conduciendo a la consecución del máximo salto vertical posible. Esto se logra utilizando movimientos segmentarios que no están limitados por restricciones abruptas, lo que facilita un salto genuinamente desinhibido y sin límites.

La efectividad del programa de entrenamiento pliométrico se examinó haciendo referencia a los estudios realizados por Bermeo Otavo (2021). En su investigación, los sujetos se dividieron en dos grupos: uno involucrado en el entrenamiento pliométrico y el otro que sirvió como grupo de control. De manera similar, la población del presente estudio se dividió en dos grupos: un grupo de control y un grupo experimental que se sometió a un programa de entrenamiento pliométrico. Los resultados demostraron que este programa era una técnica eficaz para mejorar la agilidad de los deportistas.

Los hallazgos de la investigación demuestran una clara mejora en la fuerza explosiva de las extremidades inferiores en el salto vertical como resultado de un régimen de entrenamiento pliométrico modelado. Este hallazgo está en línea con la investigación realizada por Morán (2021), Ramírez (2020) y Heredia (2020). Además, los estudios de Pardos et al. (2019) y Barragán (2021) indican que el entrenamiento pliométrico se puede combinar con ejercicios de estiramiento dinámico o entrenamiento con pesas para una mayor eficacia en comparación con la pliometría tradicional.

En el estudio titulado “Influencia del entrenamiento funcional en la potencia de salto en jugadoras de la categoría infantil (12-14 años) de la Liga Caucaña de Voleibol”, (Muñoz, 2018) establece un nivel de significancia de  $p < 0,05$ . Asimismo, la investigación de Vilela (2020) titulada "Efecto del entrenamiento pliométrico sobre la fuerza explosiva de niñas púberes que practican voleibol" también demuestra que el grupo experimental exhibió mejoras estadísticamente significativas en las variables Sargent y ABK. Por el contrario, el grupo de control no experimentó cambios significativos en ninguna de las variables. Con base en estos resultados, se puede concluir que se debe incorporar un régimen pliométrico al entrenamiento regular.

Por esto la presente investigación nombrada “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical del voleibol en la categoría infantil” se planteó con una duración de seis semanas. Este estudio se inspiró en el plan de entrenamiento pliométrico de cuatro semanas de Sopa (2019) además del estudio de Cuervo (2021) sobre el efecto del entrenamiento pliométrico en el salto vertical de jugadores de voleibol. Lo cual en sus investigaciones desafortunadamente, los resultados no mostraron aumentos significativos en las variables Sargent y ABK. En contraste, el estudio de entrenamiento de seis semanas de García (2017) resultó en mejoras significativas en las variables de salto Sargent y ABK.

En resumen, es posible confirmar que la implementación exitosa de un programa de pliometría depende del cumplimiento de ciertos requisitos previos. En primer lugar, es crucial garantizar que los participantes posean una base fisiológica bien establecida. Además, también se debe tener en cuenta el número de semanas de aplicación del programa, el número de sesiones y la cantidad de repeticiones o duración del trabajo. Si se cumplen estos requisitos, es muy probable que los individuos experimenten mejoras, lo que resultará en una ejecución técnica más refinada.

## **VI. CONCLUSIONES**

En la investigación se presenta las siguientes conclusiones, sintetizando los resultados obtenidos en el estudio, demostrando las hipótesis y el alcance del objetivo general y los específicos.

1. La diferencia en la altura del salto vertical entre el diagnóstico inicial y final de los jugadores de voleibol en la categoría infantil se puede atribuir significativamente al test de Sargent y Abalakov. Esto se observó durante y después de la implementación de un plan de entrenamiento pliométrico de 6 semanas. Como resultado, se puede concluir que el plan de entrenamiento sí tiene un impacto destacable en la altura del salto vertical.
2. Respecto al primer objetivo específico, se observó que, al evaluar la potencia de salto vertical de los jugadores de voleibol infantil, era evidente que su capacidad de salto era deficiente.
3. Por lo tanto, en la búsqueda del segundo objetivo, que es emplear el entrenamiento pliométrico para mejorar el salto vertical de los jóvenes jugadores de voleibol, los resultados fueron sorprendentes. Las atletas mostraron marcados avances en velocidad, fuerza y altura vertical durante sus saltos.
4. Durante los ejercicios pliométricos, ciertos atletas han mostrado resultados excepcionales debido a su mayor coordinación y rápida ejecución de habilidades.
5. Por último, en cuanto al tercer objetivo, se ha observado que los jugadores de voleibol del club han experimentado una notable mejora en la altura del salto vertical y en la fuerza del salto en las extremidades inferiores tras realizar un programa de entrenamiento pliométrico de 6 semanas.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Luego de la aplicación y ejecución del régimen de entrenamiento pliométrico, se observaron una variedad de circunstancias y sucesos que nos llevaron a ofrecer las siguientes recomendaciones:

1. Para crear un plan de entrenamiento pliométrico, es necesario examinar el fundamento científico que valida cada uno de sus elementos para garantizar su eficacia.
2. Al mismo tiempo, se requiere que los atletas posean una base de potencia física que se haya desarrollado durante un mínimo de dos años de entrenamiento y preparación.
3. De manera similar, puede resultar fructífero aumentar la frecuencia de las sesiones de entrenamiento para evaluar si hay un marcado aumento en la magnitud del cambio.
4. Para obtener resultados óptimos y evitar el agotamiento localizado, el programa debe diseñarse con un período de recuperación de 48 horas, lo que significa que debe seguirse cada dos días.
5. Para culminar, es eficaz sugerir un régimen integral de entrenamiento pliométrico. Para evitar la monotonía y mantener el entusiasmo del deportista, es fundamental incorporar una amplia gama de ejercicios.

## REFERENCIAS

- Ahmadi, M., Nobari, H., Ramirez, R., Pérez, J., Lima, A., y Martínez, A. (2021). Effects of plyometric jump training in sand or rigid surface on jump-related biomechanical variables and physical fitness in female volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413093>
- Alfaro Jiménez, D.; Salicetti-Fonseca, A. y Jiménez Díaz, J. (2019). efecto del entrenamiento pliométrico es la fuerza explosiva de deportes colectivos: Un meta análisis. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del ejercicio y la Salud*, 16 (1), 1-35.
- Arriscado, D. y Martínez, J. (2019). Entrenamiento de la fuerza explosiva en jóvenes deportistas: Un estudio de investigación. *Revest Journ, al of Sport and Health Research*. 9(3):329-338.
- Aurell, V.; Murias, R.; Rodríguez, E. & García, A. (2020). Efficacy of Plyometrics in the Neuromuscular Fatigue During Triathlon: A Pilot Study. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 20 (79) pp. 551-566. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista79/arteficacia1182.htm>
- Barragán Torres, D. M. (2021). Importancia de un programa de fortalecimiento del salto vertical en jugadoras de 16-18 años en voleibol. Una revisión.
- Bermeo Otavo, C. S. (2021). Efecto de un plan de entrenamiento pliométrico para la mejora de la fuerza explosiva de miembros inferiores en salto vertical en jugadoras de voleibol de 13-15 años del club deportivo life volley.
- Blasco Saavedra, H., Ormazábal Medina, V., Armijo Mancilla, R., Pavez Adasme, G., Fernandes Da Silva, S., Hernández Mosqueira, C., & Arcay Montoya, R. (2017). Fuerza de salto vertical en jugadores de voleibol Varones de Distinto Nivel Competitivo Vertical Jump Force in the voleyball players according to the level.. *Revista horizonte ciencias y act*, 8(1), 1-9.
- Calero., S. (2019). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XIII Promoción (págs. 2-76). Quito:

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/320053667\\_Fundamentos\\_del\\_entrenamiento\\_optimizado\\_Como\\_lograr\\_un\\_alto\\_rendimiento\\_deportivo\\_en\\_el\\_menor\\_tiempo\\_posible](https://www.researchgate.net/publication/320053667_Fundamentos_del_entrenamiento_optimizado_Como_lograr_un_alto_rendimiento_deportivo_en_el_menor_tiempo_posible)

Cuervo, G. (2021). Incorporación del programa de multisaltos con vallas y escalera de agilidad para mejorar el salto vertical en el equipo masculino del club Zent Volley en las categorías juvenil y mayores entre las edades de 17 a 30 años. [Tesis de grado, Universidad de Cundinamarca].

García Ñacccha, T., & Núñez Soto, J. (2017). Programa pliométrico de vóleybol para la mejora del remate de los estudiantes de Educación Física-UNSCH, 2017.

González, J. (2019). Efectos de una propuesta de intervención de entrenamiento pliométrico en medio acuático sobre el salto vertical. Cali: Universidad del Valle.

Gonzalo y col. (2018). Perfil Efectos de la pliometría en la fuerza explosiva de la patada Yop Chagui de los taekwandistas senior de la Liga Deportiva Cantonal de Guano. Sangolquí: ESPE.

Gonçalves, C. A., Lopes, T. J., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2019). Os efeitos do treino da força explosiva no voleibol: breve revisão da literatura. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(248), 78-92. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/355/510>

Fischetti, F., Vilardi, A., Cataldi, S., & Greco, G. (2018). Effects of plyometric training program on speed and explosive strength of lower limbs in young athletes. *Journal of Physical Education & Sport*, 18(4)

Haro, E y Cerón, J. (2019). La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. La Habana: Revista Cuba, Investigación biomédica

Heredia, J y Moyano, F. (2020). *Efectos de la combinación de entrenamiento pliométrico y de arrastres sobre el rendimiento en salto vertical y la velocidad lineal en jugadores jóvenes de fútbol*. [Tesis de grado,

- Hernández – Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta
- Herrera, I., García, T., y Ruíz, Y. (2020). La fase excéntrica-concéntrica y el índice de fuerza reactiva en el salto con contra movimiento en voleibolistas. La Habana: Centro de Investigaciones Deporte Cubano (CIDC).
- Ikeda, Y., Sasaki, Y., Hamano, R. (2018). Factors influencing spike jump height in female college volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(1), 267–273. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002191>
- Kozina, Z., Goloborodko, Y., Boichuk, Y., Sobko, I., Repko, O., Bazilyuk, T., & Osiptsov, A. (2018). The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1445-1454. doi:10.7752/jpes.2018.03214
- Martín, C. (2021). Efecto del entrenamiento pliométrico combinado con electroestimulación sobre el rendimiento en el salto vertical en jugadores de voleibol. Almería: Universidad de Almería.
- Martínez, A. y col. (2017). La Pliometría en el Voleibol Femenino. Revisión Sistemática. Madrid: Retos.
- Mora, M. (2018). Comparación de los efectos de dos métodos de entrenamiento de la fuerza en las capacidades condicionales en escolares de la ciudad de Bogotá D.C. In Comparación de los efectos de dos métodos de entrenamiento de la fuerza en las capacidades condicionales en escolares de la ciudad de Bogotá D.C. Universidad Santo Tomás. <https://doi.org/10.15332/tg.mae.2018.00392>
- Morán, Liew, Ramirez, Granacher, Negra, & Chaabene. (2021). Los efectos del entrenamiento de salto pliométrico sobre la rigidez de las extremidades inferiores en individuos: una comparación meta analítica. *Journal of Sport*

*and Health Science*. <https://cutt.ly/KTGkNfi>

- Muñoz, E. (2018). Influencia del entrenamiento funcional sobre la potencia del salto en los jugadores de la categoría infantil (12-14 años) de la Liga Caucana de Voleibol. Popayán: Corporación Universitaria Autónoma del Cauca.
- Nasuka, N., Setiowati, A., Indrawati, F. (2020). Power, strength and endurance of volleyball athlete among different competition levels. *Revista internacional de filosofía y teoría social*, 15-23. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/34353>
- Pardos, E., Ustero, O., y Gonzalo, O. (2017). Efectos de un entrenamiento pliométrico en extremidades superiores e inferiores en el rendimiento físico en jóvenes voleibolistas. Madrid: Ricyde.
- Portela Y., Rodríguez E., Pérez A. (2018). Entrenamiento de la fuerza explosiva en voleibolistas universitarios. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo ISSN: 2519-9455 RNPS: 2286 Vol.9, No.17* (2019) Febrero-Mayo Publicada en línea: 6 de junio de 2019. <https://docplayer.es/208272580-Entrenamiento-de-lafuerza-explosiva-en-voleibolistas-universitarios-training-of-explosive-force-inuniversity-volleyball-players.html>
- Ramírez, J. (2018). Fuerza muscular, funcionalidad y envejecimiento. Bogotá: Ediciones USTA.
- Ramirez, Andrade, Nikolaidis, Moran, Clemente, Chaabene, & Comfort. (2020). Effects of Plyometric Jump Training on Vertical Jump Height of Volleyball Players: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial. ©*Journal of Sports Science and Medicine*, 19, 489–499. <https://cutt.ly/ITGmkN1>
- Ramos, J. F. (2019). Influencia de las técnicas del voleibol en estudiantes del nivel secundaria. (*Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física*). Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1385/JHON%20FERNANDO%2c%20FLORES%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAll>

owed=y

- Romero, E., Aymara, V., y Rojas, J. (2020). Efectos de la pliometría en la fuerza explosiva de miembros inferiores en la lucha libre senior. La Habana: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 39(1).
- Sailema, G. (2021). La pliometría en la fuerza explosiva de miembros inferiores de los deportistas de Karate – Do. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.7
- Sánchez-Sixto, A., Harrison, A. J., & Floría, P. (2021). Effects of plyometric vs. combined plyometric training on vertical jump biomechanics in female basketball players. *Journal of Human Kinetics*, 77(1), 25-35
- Sánchez, A. y Florida, P. (2017). Efecto del entrenamiento combinado de fuerza y pliometría en variables biomecánicas del salto vertical en jugadoras de baloncesto. La Rioja: Universidad de La Rioja.
- Sánchez, C. (2018). La fuerza explosiva en la saltabilidad de la selección de fútbol de la unidad Educativa Picaihua. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Silva Camacho, J. F., & Zúñiga Reyes, D. E. (2022). *Efectos de un programa de pliometría unilateral en el salto vertical en las jugadoras de voleibol de 18 a 20 años de Atenas Vóley club de la ciudad de Popayán* (Doctoral dissertation, Uniautónoma del Cauca. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Programa de Entrenamiento Deportivo).
- Sopa. (2019). Developing attack point in volleyball game using plyometric exercises at 13-14 years old volleyball players. Series IX Sciences of Human Kinetics, 12(61)(2), 67–76. <https://cutt.ly/kTGikrw>
- Veličković, M., Bojić, I., & Berić, D. (2018). The Effects Of Programmed Training On Development Of Explosive Strength In Female Volleyball Players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 15(3), 493-499. doi:10.22190/FUPES1703493V
- Vilela, Vargas, Campillo, Mosqueira, & Silva. (2020). Efecto del entrenamiento pliométrico en la fuerza explosiva de niñas puberes practicantes de voleibol (Effects of plyometric training on explosive strength in pubescent girls'

volleyball players). 40(2021), 41–46. <https://cutt.ly/3TGoY0M>

## ANEXOS

### ANEXO 01. Tabla de operacionalización de variables

| Variable       | Definición Conceptual  | Definición Operacional   | Dimensiones             | Indicadores  | Escala  |
|----------------|--|--|-------------------------|--|---------|
| Pliometría     | La pliometría es una forma de ejercicio que tiene como objetivo mejorar la capacidad de un atleta para combinar el entrenamiento de fuerza y velocidad (Ahmadi et al., (2021)) | Se procedió a realizar mediciones de la capacidad mediante el Test Squat Jump  | Fase Excéntrica         | Ejercicios elevación de talón<br>Ejercicios sin flexión de rodillas  | Ordinal |
|                |  |  | Fase Amortiguación      | Ejercicios caída sobre plataformas<br>Ejercicios flexión de rodillas |         |
|                |  |  | Fase Concéntrico        | Ejercicios saltos sobre plataformas                                  |         |
| Salto Vertical | Según Martín (2021), la capacidad de demostrar explosivamente la fuerza muscular para realizar un movimiento efectivo sin apoyo aéreo  | Se procedió a realizar mediciones de la capacidad mediante el Test de Abalakov | Carrera de aproximación | Tiempo de vuelo  | Ordinal |
|                |  |  | Batida                  | Velocidad de despegue  |         |
|                |  |  | Fase de vuelo           | Altura alcanzada   |         |

## ANEXO 02. Matriz de consistencia

| TITULO  | FORMULACIÓN DEL PROBLEMA  | OBJETIVO GENERAL   | OBJETIVO ESPECIFICO   | HIPÓTESIS   | VARIABLES   | DIMENSIONES   | INDICADORES  | POBLACIÓN Y MUESTRA  | TIPO DE INVESTIGACIÓN |
|---|---|--|---|---|---|---|--|--|-----------------------|
| Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil. | ¿Cuál es la efectividad de implementar un programa de pliometría para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil? | Determinar cómo influye un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora del salto vertical de voleibol de la categoría sub 15. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnosticar al es la potencia de salto vertical de las atletas de voleibol de la categoría sub 15</li> <li>Aplicar el entrenamiento pliométrico para mejorar el salto vertical de las jugadoras de voleibol de la categoría sub 15</li> <li>Determinar cuánto mejoraron después de realizar un programa de entrenamiento pliométrico específicamente diseñado para aumentar su capacidad de salto en las jugadoras de voleibol de la categoría infantil.</li> </ul> | La implementación del programa pliométrico mejoró significativamente el salto vertical de las jugadoras de la categoría infantil. | <p>Programa Pliométrico</p> <p>Salto Vertical</p> | <p>Fase Excéntrica</p> <p>Fase de Amortiguación</p> <p>Fase Concéntrica</p> <p>Carrera de aproximación</p> <p>Batida</p> <p>Fase de vuelo</p> | <p>Ejercicios elevación de talón</p> <p>Ejercicios sin flexión de rodillas</p> <p>Ejercicios caída sobre plataformas</p> <p>Ejercicios flexión de rodillas</p> <p>Ejercicios saltos con plataforma</p> <p>Tiempo de vuelo</p> <p>Velocidad de despegue</p> <p>Altura alcanzada</p> | <p>P: Jugadoras de voleibol que forman parte del Club Talentos Trujillo</p> <p>M: Representará por 60 jugadoras de voleibol perteneciente a la categoría infantil al Club Talentos Trujillo - Perú</p> | Ordinal               |

## **ANEXO 03. Modelo del consentimiento o asentimiento informado UCV**

### **Consentimiento Informado**

Título de la investigación: “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil.”

Investigador es: Bocanegra Gahona Ronaldo

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical”, cuyo objetivo es realizar un programa de entrenamiento. Esta investigación es desarrollada por un estudiante pregrado de la carrera profesional Ciencias del Deporte de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: Club Talentos Trujillo

Describir el impacto del problema de la investigación.

Las dificultades con su salto vertical para generar potencia durante cada sesión de entrenamiento

#### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”.

Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 60 minutos y se realizará en el ambiente de campo deportivo de voleibol de la institución Club Talentos Trujillo. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.



#### **Obligatorio a partir de los 18 años**

##### **Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

##### **Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

##### **Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institucional término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

##### **Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador es

Bocanegra Gahona Ronaldo email: ronaldo-ganador@hotmail.com y Docente asesor Blanco, Juan Jesús

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora.....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que se cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

## **Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación: “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil.”

Investigador es: Bocanegra Gahona Ronaldo

### **Propósito del estudio**

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”, cuyo objetivo es realizar un programa de pliometría. Esta investigación es desarrollada por el estudiante de pregrado de la carrera profesional Ciencias del Deporte de la Universidad César Vallejo del campus de Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad con el permiso de la institución: Club Talentos Trujillo



Describir el impacto del problema de la investigación.

Las dificultades con su salto vertical para generar potencia durante cada sesión de entrenamiento

### **Procedimiento**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 60 minutos y se realizará en el ambiente de campo deportivo de voleibol de la institución: Club Talentos Trujillo

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

- \* \* Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Su hijo (a) puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo (a) haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

La participación de su hijo (a) en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo (a) tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador es Bocanegra Gahona Ronaldo email: ronaldo-ganador@hotmail.com y Docente asesor Blanco, Juan Jesus

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....

## **Asentimiento Informado**

Título de la investigación: “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil.”

Investigador es: Bocanegra Gahona Ronaldo

### ***Propósito del estudio***

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”, cuyo objetivo es la realización de un programa de pliometría.

Esta investigación es desarrollada por el estudiante de pregrado, de la carrera profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: Club Talentos Trujillo

Describir el impacto del problema de la investigación.

Las dificultades con su salto vertical para generar potencia durante cada sesión de entrenamiento

### ***Procedimiento***

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 60 minutos y se realizará en el ambiente de campo deportivo de voleibol de la institución: Club Talentos Trujillo

Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

- \* \* Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institucional término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador es Bocanegra Gahona Ronaldo email: ronaldo-ganador@hotmail.com y Docente asesor Blanco, Juan Jesus

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo (a) participe en la investigación.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....



## ANEXO 04. Validaciones



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Miguel De La Rosa Chumbes** con **DNI N° 15726782**, Magister en Ciencias de la Educación (se adjunta constancia SUNEDU), de profesión en Educación Física, desempeñándome actualmente como docente de Educación Física en Colegio San Isidro Chosica.

Por medio de la presente hago constar que he revisado la investigación de **Ronaldo Bocanegra Gahona** denominada "Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil", con fines de Validación los instrumentos:

#### *LISTADO DE INSTRUMENTOS.*

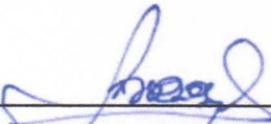
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| <i>INSTRUMENTO Planificación</i> | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | MUY BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 1. Claridad                      |            |           |       |           | 87        |
| 2. Objetividad                   |            |           |       |           | 88        |
| 3. Actualidad                    |            |           |       |           | 90        |
| 4. Organización                  |            |           |       |           | 85        |
| 5. Suficiencia                   |            |           |       |           | 86        |
| 6. Intencionalidad               |            |           |       |           | 90        |
| 7. Consistencia                  |            |           |       |           | 83        |
| 8. Coherencia                    |            |           |       |           | 89        |
| 9. Metodología                   |            |           |       |           | 85        |

| <i>INSTRUMENTO Modelo de planificación</i> | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | MUY BUENO | EXCELENTE |
|--|------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 1. Claridad                                |            |           |       |           | 85        |
| 2. Objetividad                             |            |           |       |           | 84        |
| 3. Actualidad                              |            |           |       |           | 87        |
| 4. Organización                            |            |           |       |           | 90        |
| 5. Suficiencia                             |            |           |       | 80        |           |
| 6. Intencionalidad                         |            |           |       |           | 83        |
| 7. Consistencia                            |            |           |       |           | 88        |
| 8. Coherencia                              |            |           |       |           | 90        |
| 9. Metodología                             |            |           |       |           | 85        |

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Nuevo Chimbote a los 23 días del mes de octubre del dos mil veintitrés

Mgr. : Miguel De La Rosa Chumbes  
DNI : 15726782  
Especialidad : Especialista en Educación Física  
E-mail : migueldearosachumbes@gmail.com


---

**Mg. Miguel De La Rosa Chumbes**  
DNI: 15726782



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **DE LA ROSA CHUMBES**  
Nombres **MIGUEL ANGEL**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **15726782**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE**  
Rector **MAXIMO JUAN TUTUY ASPAUZA**  
Secretario General **SEGUNDO EMILIO ROJAS SAENZ**  
Decano **JOSE FRANCISCO MORAN DE LOS SANTOS**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional **LICENCIADO EN EDUCACION EDUCACION FISICA**  
Fecha de Expedición **09/03/2011**  
Resolución/Acta **0548-2011-R-UNE**  
Diploma **A1073415**

Fecha de emisión de la constancia:  
**04 de Octubre de 2023**



CÓDIGO VIRTUAL 0001480768

**ROLANDO RUIZ LLATANCE**  
**EJECUTIVO**

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **DE LA ROSA CHUMBES**  
Nombres **MIGUEL ANGEL**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **15726782**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE**  
Rector **LUIS ALBERTO RODRIGUEZ DE LOS RIOS**  
Secretario General **SEGUNDO EMILIO ROJAS SAENZ**  
Directora De La Escuela **LIDA VIOLETA ASENCIOS TRUJILLO**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION  
MENCION: DOCENCIA UNIVERSITARIA**  
Fecha de Expedición **17/10/16**  
Resolución/Acta **2341-2016-R-UNE**  
Diploma **UNE00003691**  
Fecha Matrícula **29/03/2011**  
Fecha Egreso **27/03/2014**

Fecha de emisión de la constancia:  
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480767

**ROLANDO RUIZ LLATANCE**  
**EJECUTIVO**  
Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



### **CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, **Jorge Martín Lu Saavedra** con **DNI N° 32916897**, Magister en Docencia y Gestión Educativa (se adjunta constancia SUNEDU), de profesión Licenciado en Educación Física desempeñándome actualmente como docente del Instituto Superior Pedagógico Público Chimbote.

Por medio de la presente hago constar que he revisado la investigación de **Ronaldo Bocanegra Gahona** denominada “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”, con fines de Validación los instrumentos:

#### *LISTADO DE INSTRUMENTOS.*

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| <i>INSTRUMENTO Planificación</i> | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | MUY BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 1. Claridad                      |            |           |       | 79        |           |
| 2. Objetividad                   |            |           |       | 80        |           |
| 3. Actualidad                    |            |           |       |           | 82        |
| 4. Organización                  |            |           |       | 79        |           |
| 5. Suficiencia                   |            |           |       |           | 83        |
| 6. Intencionalidad               |            |           |       |           | 85        |
| 7. Consistencia                  |            |           |       | 80        |           |
| 8. Coherencia                    |            |           |       |           | 85        |
| 9. Metodología                   |            |           |       |           | 86        |

| <i>INSTRUMENTO Modelo de planificación</i> | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | MUY BUENO | EXCELENTE |
|--|------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 1. Claridad                                |            |           |       |           | 81        |
| 2. Objetividad                             |            |           |       |           | 82        |
| 3. Actualidad                              |            |           |       | 80        |           |
| 4. Organización                            |            |           |       |           | 82        |
| 5. Suficiencia                             |            |           |       |           | 83        |
| 6. Intencionalidad                         |            |           |       | 79        |           |
| 7. Consistencia                            |            |           |       |           | 86        |
| 8. Coherencia                              |            |           |       |           | 86        |
| 9. Metodología                             |            |           |       | 80        |           |

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Nuevo Chimbote a los 21 días del mes de octubre del dos mil veintitrés

Mgr. : Jorge Martín Lu Saavedra  
DNI : 32916897  
Especialidad : Especialista en Educación Física  
E-mail : [jmartinlu@gmail.com](mailto:jmartinlu@gmail.com)

---

Jorge Martín Lu Saavedra  
DNI 32916897



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **LU SAAVEDRA**  
Nombres **JORGE MARTIN**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **32916897**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **DR. SIGIFREDO ORBEGOSO VENEGAS**  
Prof. Secretario General: **PROF. VICTOR SANTISTEBAN CHAVEZ**  
Decano **MG. CASTILLO LEON HELVIDIA LUCILA**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional **LICENCIADO EN EDUCACION FISICA**  
Fecha de Expedición **28/09/2007**  
Resolución/Acta **719-2007-UCV**  
Diploma **A851429**

Fecha de emisión de la constancia:  
**04 de Octubre de 2023**



CÓDIGO VIRTUAL 0001480761

**ROLANDO RUIZ LLATANCE**  
**EJECUTIVO**

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **LU SAAVEDRA**  
Nombres **JORGE MARTIN**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **32916897**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Director De La Escuela De Posgrado **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**  
Fecha de Expedición **07/12/17**  
Resolución/Acta **0372-2017-UCV**  
Diploma **052-021298**  
Fecha Matrícula **05/01/2005**  
Fecha Egreso **27/12/2006**

Fecha de emisión de la constancia:  
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480760

**ROLANDO RUIZ LLATANCE**  
**EJECUTIVO**

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Carlos Alberto Vásquez Saldaña** con DNI N.º 26663517 Magister o Doctor en MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION SUPERIOR (se adjunta constancia SUNEDU), de profesión Licenciado en Educación Secundaria Especialidad Educación Física desempeñándome actualmente como Docente de Educación Primaria en la Institución Educativa N° 88044 y como docente contratado en la Universidad Nacional del Santa.

Por medio de la presente hago constar que he revisado la investigación de **Ronaldo Bocanegra Gahona** denominada “Efectividad del programa pliométrico para mejorar el salto vertical de voleibol de la categoría infantil”, con fines de Validación los instrumentos:

#### *LISTADO DE INSTRUMENTOS.*

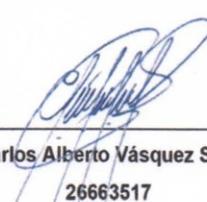
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| <i>INSTRUMENTO Planificación</i> | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | MUY BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 1. Claridad                      |            |           |       | 80        |           |
| 2. Objetividad                   |            |           |       |           | 83        |
| 3. Actualidad                    |            |           |       |           | 85        |
| 4. Organización                  |            |           |       |           | 86        |
| 5. Suficiencia                   |            |           |       |           | 84        |
| 6. Intencionalidad               |            |           |       | 80        |           |
| 7. Consistencia                  |            |           |       |           | 82        |
| 8. Coherencia                    |            |           |       |           | 88        |
| 9. Metodología                   |            |           |       |           | 90        |

| <i>INSTRUMENTO Modelo de planificación</i> | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | MUY BUENO | EXCELENTE |
|--|------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 1. Claridad                                |            |           |       |           | 86        |
| 2. Objetividad                             |            |           |       |           | 90        |
| 3. Actualidad                              |            |           |       |           | 85        |
| 4. Organización                            |            |           |       |           | 87        |
| 5. Suficiencia                             |            |           |       |           | 88        |
| 6. Intencionalidad                         |            |           |       |           | 91        |
| 7. Consistencia                            |            |           |       |           | 84        |
| 8. Coherencia                              |            |           |       |           | 87        |
| 9. Metodología                             |            |           |       |           | 85        |

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Nuevo Chimbote a los 23 días del mes de octubre del dos mil veintitrés

Mgtr. : Carlos Alberto Vásquez Saldaña  
 DNI : 26663517  
 Especialidad : Docente de Educación Física.  
 E-mail : carvasqsal45@gmail.com

  
 \_\_\_\_\_  
 Mg. Carlos Alberto Vásquez Saldaña.

26663517



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **VASQUEZ SALDAÑA**  
Nombres **CARLOS ALBERTO**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **26663517**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
Rector **JORGE ARTURO BENITES ROBLES**  
Secretario **GONZALO CABRERA ZURITA**  
Decano **GILMER DIAZ TELLO**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional **LICENCIADO EN EDUCACION SECUNDARIA  
CON MENCION EN EDUCACION FISICA**  
Fecha de Expedición **02/11/00**  
Resolución/Acta **0272 - 2000 - UPSP / R**  
Diploma **A272565**

Fecha de emisión de la constancia:  
23 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001536987

**ROLANDO RUIZ LLATANCE**  
**EJECUTIVO**

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **VASQUEZ SALDAÑA**  
Nombres **CARLOS ALBERTO**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **26663517**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
Rector **JOSE MARIA HUAMAN RUIZ**  
Secretario General **ANGEL EFREN PAREDES QUIPUSCOA**  
Decano **MAXIMO GORING SEGURA VASQUEZ**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**  
Fecha de Expedición **10/12/14**  
Resolución/Acta **04759 - 2014 - USP / CU**  
Diploma **A1816308**  
Fecha Matrícula **Sin información (\*\*\*\*)**  
Fecha Egreso **Sin información (\*\*\*\*)**

Fecha de emisión de la constancia:  
23 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001536991

**ROLANDO RUIZ LLATANCE**  
**EJECUTIVO**

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu