



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE VOLEIBOL PARA NIÑOS DE 10 A 12
AÑOS**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR

DOMINGO RICAUTER RODRIGUEZ BATIOJA

TUTORA

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del examen **complejivo**, “PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO”, elaborado por el maestrando Lcdo. DOMINGO RICAUTER RODRIGUEZ BATIOJA , egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

.....

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

DOCENTE TUTOR



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO



Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, DOMINGO RICAUTER RODRIGUEZ BATIOJA

DECLARO QUE:

El Trabajo de **examen complejo** “declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente de alto nivel, como requerimiento previo”, a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022

EL AUTOR



Firmado electrónicamente por:
**DOMINGO RICAUTER
RODRIGUEZ BATIOJA**

Lcdo. Domingo Ricauter Rodríguez Batioja

AUTORIZACIÓN DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Firmado electrónicamente por:
**DOMINGO RICAUTER
RODRIGUEZ BATIOJA**

Domingo Ricauter Rodríguez Batioja

C.I. 0803487180



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: Programa de enseñanza de voleibol para niños de categoría 10 a 12 años

AUTOR:

Domingo Ricauter Rodríguez Batioja

TUTORA:

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

Resumen

Es la unidad estructural del entrenamiento deportivo, caracterizada por la disminución preponderante de los diferentes componentes teóricos del plan, expresados por lo general en unidades de tiempo, de carácter lineal y se ejecuta por vencimiento de objetivos. Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas de acuerdo a las etapas sensibles de desarrollo característico de estas edades. Desarrollar las acciones técnico tácticas básicas del voleibol a través de acciones simples y complejas.

.

Palabras clave: Enseñanza



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: Volleyball teaching program for children from 10 to 12 years old

AUTHOR:

Domingo Ricauter Rodríguez Batioja

ADVISOR:

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

Abstract

It is the structural unit of sports training, characterized by the preponderant reduction of the different theoretical components of the plan, usually expressed in units of time, of a linear nature and executed by expiration of objectives Improve conditional and coordinative capacities according to the sensitive stages of development characteristic of these ages. Develop the basic technical-tactical actions of volleyball through simple and complex actions.

Keywords: Teaching

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE VOLEIBOL CATEGORIA 10 A 12

PERIODO	PERIODO PREPARATORIO																		PERIODO COMPETITIVO						PERIODO TRANSITO									
	PREPARACION FISICA GENERAL									PREPARACION ESPECIAL									PRE COMPETITIVO	COMPETITIVO	TRANSITO													
	ENTRANTE			B DESARROLLO			ESTABILIZADOR			DESARROLLO			ESTABILIZADOR			ESTABILIZADOR	MODELAJE	OBT. FOR DEPOR																
MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
DESDE	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22
HASTA	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
MES	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO												
CICLAJE	2/3-1						1/3-1			1/4-1			1/3-1			1/2-1			3/1-1			1/3-1												
VOLUMEN																																		
INTENSIDAD																																		

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LA CARGA

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	
FUERZA	80	100	80	60	40	0	0	40	400
RESISTENCIA	60	80	100	80	60	40	0	40	460
RAPIDEZ	70	80	90	100	80	60	0	0	480
FLEXIBILIDAD	60	70	80	90	100	90	80	70	640
COORDINACIÓN	40	60	80	100	80	60	40	20	480
VELOCIDAD D.	0	0	40	60	80	100	90	40	410
SALTABILIDAD	0	0	0	50	70	90	100	60	370
TÁCTICA C.	0	40	60	70	80	90	100	20	460
RITMO	40	60	80	90	100	80	60	20	530
JUEGOS	40	40	40	50	60	90	100	80	500

2022
 2122 juegos
 4000 repeticiones
 2342 metros
 2345 minutos
 865 minutos
 485 series
 8084 repeticiones
 394 juegos
 1131 juegos
 2345 minutos

DISTRIBUCION REAL EN TIEMPO

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	
FUERZA	424	531	424	318	212	0	0	212	2122
RESISTENCIA	522	696	870	696	522	348	0	348	4000
RAPIDEZ	342	390	439	488	390	293	0	0	2342
FLEXIBILIDAD	220	256	293	330	366	330	293	256	2345
COORDINACIÓN	72	108	144	180	144	108	72	36	865
VELOCIDAD D.	0	0	47	71	95	118	106	47	485
SALTABILIDAD	0	0	0	1092	1529	1966	2185	1311	8084
TÁCTICA	0	34	51	60	69	77	86	17	394
RITMO	85	128	171	192	213	171	128	43	1131
JUEGOS	188	188	188	235	281	422	469	375	2345

Unidad 1

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

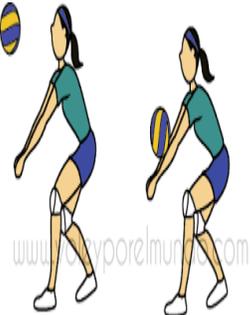


INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Domingo Rodríguez Batioja		
Tema:	Técnica de recepción		
Objetivo	Conocer el fundamento técnico de la técnica de recepción		
Lugar y fecha:	Las palmas 23/02/2022	No. Participantes:	12
Medios:	Silbato Cronometro. Conos, platillos balones de voleibol	Categoría:	10 a 12
Duración:	Una hora 20 minutos	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
<ul style="list-style-type: none"> a) Presentación b) Superficies de contacto, explicación básica c) Calentamiento general d) Juegos ubicación tempero espacial 			20 minutos
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps

<p>Técnica de recepción</p> <p>Flexión de rodillas</p> <p>Codos lo más pegado posible</p> <p>Dedos pulga pegados</p> <p>Golpe de antebrazo</p> <p>Recepción alta</p> <p>Recepción baja</p> <p>Lateral derecha</p> <p>Lateral izquierda</p> <p>Golpe de antebrazo con desplazamiento</p>		<p>50 minutos</p>
<p>FASE FINAL</p>		
<p>Desarrollo de la Actividad</p>	<p>Ilustración</p>	<p>Tiempo y Reps</p>
<p>a) Vuelta a la calma</p> <p>b) Retro Alimentación</p> <p>c) Estiramiento</p>		<p>10 minutos</p>
<p>Observaciones:</p>		

Unidad 2

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

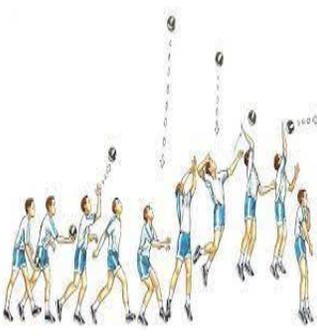


INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Domingo Rodríguez Batioja		
Tema:	Técnica de saque		
Objetivo	Conocer el fundamento técnico de la técnica de saque		
Lugar y fecha:	Las palmas 23/02/2022	No. Participantes:	12
Medios:	Silbato Cronometro. Conos, platillos balones de voleibol	Categoría:	10 a 12
Duración:	Una hora 20 minutos	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
<ul style="list-style-type: none"> e) Presentación f) Superficies de contacto, explicación básica g) Calentamiento general h) Juegos ubicación tempero espacial 			20 minutos
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps

<p>Técnica de saque</p> <p>Saque bajo</p> <p>Con las piernas ligeramente abiertas, las rodillas semiflexionadas y el torso ligeramente inclinado hacia adelante.</p> <p>Saque alto</p> <p>Lanza la pelota al aire, justo por encima de tu cabeza.</p> <p>Golpea la pelota con la palma de la mano bien abierta y firme.</p> <p>Saque saltando</p> <p>El jugador se coloca en la zona de servicio lejos de la línea de fondo.</p> <p>Lanza la pelota muy alto y hacia adelante</p> <p>Corre y salta para golpear la pelota con la palma en el punto más alto posible y con la mayor potencia posible.</p> <p>Al golpear la pelota, el jugador debe flexionar ligeramente la articulación de la muñeca.</p> <p>El golpe puede hacerse sobre el área de juego, siempre que el jugador haya saltado desde el área de servicio y no haya tocado el área de juego antes de golpear la pelota.</p>		<p>50 minutos</p>
<p>FASE FINAL</p>		
<p>Desarrollo de la Actividad</p>	<p>Ilustración</p>	<p>Tiempo y Reps</p>
<p>d) Vuelta a la calma</p> <p>e) Retro Alimentación</p> <p>f) Estiramiento</p>		<p>10 minutos</p>
<p>Observaciones:</p>		

Unidad 3

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA



INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Domingo Rodríguez Batioja		
Tema:	Técnica de voleo		
Objetivo	Conocer el fundamento técnico de la técnica de voleo		
Lugar y fecha:	Las palmas 23/02/2022	No. Participantes:	12
Medios:	Silbato Cronometro. Conos, platillos balones de voleibol	Categoría:	10 a 12
Duración:	Una hora 20 minutos	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
i) Presentación j) Superficies de contacto, explicación básica k) Calentamiento general l) Juegos ubicación tempero espacial		20 minutos	
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	

Toque de dedos Balón por encima de la cabeza Posición básica para le impulsión del balón Ejercicios de flexión de rodillas y codos Voleo alto Voleo bajo Pase frontal Pase lateral derecho Pase lateral izquierdo Pase hacia atrás Pases largos Pases cortos		50 minutos
---	--	-------------------

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
g) Vuelta a la calma h) Retro Alimentación i) Estiramiento		10 minutos

Observaciones: