



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN CURSO

Nombre de la institución y del Semillero (si aplica): Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia. Línea de Entrenamiento Deportivo perteneciente al Grupo de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Título de la Ponencia:

VALORACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA DE MIEMBROS INFERIORES A LAS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN ANTIOQUIA CATEGORÍA JUNIOR RAMA FEMENINA DE LA LIGA DE VOLEIBOL.

Nombre de los Investigadores	Identificación	Correo electrónico	Residencia
Derly Yohana Acevedo Suarez	46 376 494	dyasyohana@yahoo.com	
Francia Milena Hincapié Muñoz	30 404 263	butterfly_8125@yahoo.es	
Jorge Alejandro Sánchez Pizarro	71 315 852	alejoeduc80@hotmail.com	

Línea temática:

- Educación física y escuela ()
- Recreación, ocio y tiempo libre ()
- Entrenamiento y gestión deportiva (X)
- Educación física y salud ()
- Educación física y sociedad ()

Resumen del trabajo: (Máximo 200 palabras)

La presente investigación pretende valorar la fuerza explosiva de miembros inferiores a las integrantes de la selección Antioquia Categoría Junior Rama Femenina de la Liga de Voleibol; **para este estudio se está utilizando la plataforma computarizada de contactos Axon Jump y el respectivo protocolo de saltos diseñado por BOSCO (1982), para determinar cada uno de los índices de fuerza planteados en esta investigación. Se procede a aplicar 4 test o pruebas para la respectiva evaluación de la saltabilidad donde se busca hallar la altura de los saltos, ante diferentes técnicas para la aplicación de los mismos, los cuales son: Test de Abalakov, Salto de contramovimiento (CMJ), Squat Jump o Media Sentadilla (SJ), Salto Máximo; esto se realizará durante tres sesiones programadas en el tiempo de la investigación. El análisis de los datos se realizará teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la aplicación de los test a partir de la correlaciones existentes entre cada una de las pruebas, para realizar la respectiva discusión y conclusiones. Se espera que este trabajo de búsqueda, recolección, ordenación y análisis de los datos, permita establecer las bases de futuras investigaciones más amplias y detalladas que aborden la situación actual de la población juvenil en materia de evaluación y control de las capacidades físicas básicas, desde el punto de vista del entrenamiento y como elemento básico de inicio en cualquier proceso deportivo.**

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las jugadoras de voleibol deben estar preparadas para realizar aproximadamente 78 saltos por set (12)(13) y desplazamientos muy rápidos, recorriendo distancias de hasta 9 metros en repetidas intervenciones, con violentos cambios de dirección y detenciones bruscas. Deben ejecutar una elevada frecuencia de ataques y bloqueos, muchos de ellos en suspensión (12). Estos esfuerzos cortos e intensos se realizan con la intervención del sistema neuromuscular y los mecanismos energéticos anaerobios, predominantemente alactácidos.

Las dimensiones del campo, altura de la red y el tipo de acciones hacen que la forma explosiva de la fuerza, caracterice al gesto deportivo y sea una cualidad fundamental para el resultado (14). La ejecución acíclica propia de esta disciplina demanda de las jugadoras gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución,

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

destacándose en estas acciones las manifestaciones reactivas de la fuerza (14). Tales características hacen de la evaluación de la saltabilidad, herramientas importantes para la evaluación de las jugadoras.

Nuestro interés por realizar esta investigación nace de la inquietud de verificar la incidencia que tiene el plan de entrenamiento aplicado a las jugadoras integrantes de la Selección Antioquia Categoría Junior Rama Femenina de la Liga de Voleibol en la fuerza dinámica de los miembros inferiores teniendo en cuenta que algunas de estas jugadoras el año anterior participaron en una investigación para el mejoramiento de la fuerza mediante la aplicación de métodos de pliometría, con resultados no muy significativos y este año el plan de entrenamiento planteado no tiene un método específico para el trabajo de esta capacidad y según la información suministrada por el entrenador no se han realizado test ni evaluaciones que verifiquen la incidencia del plan de entrenamiento.

Es necesario para el desarrollo de las capacidades y habilidades del deportista, en correspondencia con las exigencias reales de la actividad que realiza, el monitoreo y evaluación sistemática con pruebas que se acerquen al gesto de la disciplina deportiva en la que se desempeñan, por lo que las pruebas de saltabilidad, resultan muy específicas para este deporte y además permiten controlar la efectividad del plan de entrenamiento.

El Test de saltabilidad desarrollado por Carmelo Bosco (9), toman como parámetros funcionales la calidad y características de las adaptaciones al entrenamiento y brindan la posibilidad de hacer el diagnóstico de los procesos neuromusculares. Por ello se considera de gran utilidad en la valoración del desarrollo de la fuerza explosiva, de las extremidades inferiores y es utilizado en las disciplinas en las que estas cualidades motrices son determinantes, para controlar el entrenamiento, evaluar el efecto de los diferentes regímenes de preparación utilizados y hacer las recomendaciones necesarias.

JUSTIFICACION

Dentro del desarrollo deportivo, existen diferentes parámetros que garantizan el trabajo realizado con los deportistas, para que cumplan los objetivos propuestos dentro del entrenamiento deportivo, entre los parámetros mas relevantes tenemos una adecuada planificación de los objetivos propuesto al iniciar el ciclo de entrenamiento.

En el caso de las jugadoras integrantes de la Selección Antioquia Categoría Junior Rama Femenina de la Selección Antioqueña de Voleibol y según su edad se encuentran en proceso de mejoramiento y estabilización de sus capacidades físicas; se hace necesario establecer monitoreo y evaluaciones que permitan valorar si el trabajo realizado con ellas esta cumpliendo con lo objetivos para el cual fue diseñado, en nuestro caso específico, el mejoramiento de la fuerza dinámica de los miembros inferiores.

La plataforma de contacto y el Test de Bosco en alguna medida garantizan que las evaluaciones realizadas a las deportistas muestren el efecto del plan de entrenamiento en el aumento de la fuerza explosiva de los miembros inferiores en cada una de ellas, lo cual nos permite hacer un análisis del planeamiento desarrollado durante este ciclo.

Desde una perspectiva personal, nuestro interés es poner en práctica algunos conocimientos alcanzados en nuestro estudio y además adquirir experiencia en la aplicación de test, con el fin de tener aún más claro, la importancia que tiene una evaluación constante del rendimiento de nuestros deportistas frente al plan de entrenamiento desarrollado

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

OBJETIVOS GENERALES

Verificar la efectividad del plan de entrenamiento en el incremento de la fuerza explosiva de miembros inferiores de las integrantes de la Selección Antioquia Categoría Junior Rama Femenina de la Liga de Voleibol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Medir la potencia muscular general del tren inferior mediante el test de Abalakov.
2. Calcular la fuerza explosiva de los miembros inferiores, a través del salto con Contra Movimiento (CMJ) y el Squat Jump.
3. Evaluar el Salto Máximo de las integrantes de la selección Antioquia Categoría Junior rama Femenina de la Liga de Voleibol.
4. Comparar los resultados obtenidos con el plan de entrenamiento de fuerza de miembros inferiores de las integrantes de la selección Antioquia Categoría Junior rama Femenina de la Liga de Voleibol.

Materiales y/o métodos empleados:

Para este estudio se esta utilizando la plataforma computarizada de contactos Axon Jump y el respectivo protocolo de saltos diseñado por BOSCO (1982), para determinar cada uno de los índices de fuerza, planteados en esta investigación, a través del programa Microsoft Excel.

Método: Análisis de cada una de los Test, correlación entre ellos.

Resultados parciales:

La investigación se encuentra en curso, por lo tanto aun no se pueden determinar resultados.

Discusión:

Como hasta el momento la investigación se encuentra en su primera fase de desarrollo, no se tienen los elementos necesarios para entrar en una discusión del trabajo.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>