

**DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS
(ORIENTACION Y AGILIDAD) DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEYBOL Y LOS
BAILARINES DE DANZA URBANA**

AUTORES

María Catalina Montaña Díaz

Erika Daniela Cortes González

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2019**

**DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS
(ORIENTACION Y AGILIDAD) DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEYBOL Y LOS
BAILARINES DE DANZA URBANA**

AUTORES

María Catalina Montaña Díaz

Erika Daniela Cortes González

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Director

Lic. Alberto Llanos

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2019**

FIRMAS DEL JURADO

Firma del presidente del Jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del director

Fecha:

DEDICATORIA

Este gran logro va dedicado a Dios y a mi gran madre Ceneida por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

“La satisfacción radica en el esfuerzo, no en el logro.

El esfuerzo total es una victoria completa”

Mahatma Gandhi

DEDICATORIA

Este logro va dedicado Dios y mi familia, pero en especial para mi madre Ana por ser mi mayor motivación.

“Todo lo que empiezo lo término”

El logro de toda una familia

AGRADECIMIENTOS

Principalmente a Dios por acompañarme constantemente en mi vida dándome apoyo incondicional.

A mi madre por el apoyo permanente y por su esfuerzo para ayudarme a lograr una meta más en mi vida.

A mi hermana por los conocimientos y experiencias compartidas.

A mis abuelos por su apoyo y motivación constante para salir adelante y triunfar en todo lo que proponga.

Y, por último, pero no menos importante, a mis profesores y tutores por la ayuda y la transmisión de tantos conocimientos y orientaciones para culminar este gran logro.

Maria Catalina Montaña Diaz

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, a Dios por darme la vida y la sabiduría para culminar una de mis metas

A mis padres, por su apoyo incondicional y motivación a terminar lo que empecé.

A mis hermanos por su ayuda y colaboración.

A mis amigos y amigas por estar ahí, por prestarse para hacer mis trabajos prácticos y subirme

el ánimo cada vez que quería abandonar,

Y por último y no menos importante, a mis profesores por transmitirme de sus conocimientos

y poder lograr esta meta.

Erika Daniela Cortes González

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
• LISTA DE SIMBOLOS.....	XII
• LISTA DE FIGURAS.....	XIII
• LISTA DE TABLAS.....	XIV
• LISTA DE GRAFICAS.....	XV
1. RESUMEN.....	1
I CAPITULO	
2. INTRODUCCIÓN.....	3
3. TEMA.....	6
4. ANTECEDENTES.....	7
5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
6. FORMULACIÓN DE PROBLEMA.....	11
7. JUSTIFICACIÓN.....	12
8. OBJETIVOS.....	13
8.1.Objetivo General.....	13
8.2.Objetivos Específicos.....	13
II CAPITULO	
9. MARCO DE REFERENCIA.....	15
9.1.Referentes Legales.....	15
9.2.Referentes Conceptuales.....	17
9.2.1 Desarrollo motor.....	17
9.2.1.1 Movimientos rudimentarios (1-2 años).....	17
9.2.1.1.1 Estadio de inhibición de reflejos.....	17
9.2.1.1.2 Estadio de pre-control.....	18
9.2.1.2 Habilidades Motrices Básicas (2-7 años).....	18
9.2.1.2.1 Estadio inicial.....	18
9.2.1.2.2 Estadio elemental.....	18

9.2.1.2.3	Estadio de madurez.....	19
9.2.1.3	Habilidades motrices específicas (7-13 años).....	19
9.2.1.3.1	General.....	19
9.2.1.3.2	Específico.....	19
9.2.1.4	Habilidades motrices especializadas (+14 años).....	19
9.2.1.4.1	Estadio especializado	19
9.2.2	Capacidades físicas.....	20
9.2.2.1	Capacidades físicas condicionales.....	20
9.2.2.1.1	Velocidad.....	21
9.2.2.1.2	Fuerza.....	21
9.2.2.1.3	Flexibilidad.....	21
9.2.2.1.4	Resistencia.....	21
9.2.2.2	Capacidades coordinativas.....	22
9.2.2.2.1	Capacidad de equilibrio.....	22
9.2.2.2.2	Capacidad de reacción.....	23
9.2.2.2.3	Capacidad de ritmo.....	23
9.2.2.2.4	Capacidad de anticipación.....	23
9.2.2.2.5	Capacidad de diferenciación.....	23
9.2.2.2.6	Capacidad de acoplamiento.....	23
9.2.2.2.7	Capacidad de adaptación.....	23
9.2.2.2.8	Capacidad de orientación.....	23
9.2.2.3	Capacidades resultantes.....	24
9.2.2.3.1	Capacidad de aprendizaje motor.....	24
9.2.2.3.2	Agilidad.....	24
9.2.3	Voleibol.....	25
9.2.3.1	Técnicas del voleibol.....	25
9.2.3.1.1	Sacar.....	25
9.2.3.1.2	Bloquear.....	25
9.2.3.1.3	Recibir.....	25
9.2.3.1.4	Colocar.....	25
9.2.3.1.5	Atacar o rematar.....	25

9.2.3.2 Categorías	26
9.2.3.2.1 Benjamín	26
9.2.3.2.2 Mini.....	26
9.2.3.2.3 Infantil.....	26
9.2.3.2.4 Menores.....	26
9.2.3.2.5 Juvenil.....	26
9.2.3.3 Voleibol Táctico.....	26
9.2.3.3.1 Rotaciones	26
9.2.3.3.2 Sistemas de juegos	27
9.2.4 Danza.....	29
9.2.4.1.Danza urbana.....	29
9.2.4.2. Historia	30
9.2.4.3. Estilos de baile urbano.....	30
9.2.4.3.1. Hip-hop.....	30
9.2.4.3.2. Locking.....	31
9.2.4.3.3. Popping.....	31
9.2.4.3.4. House dance	31
9.2.4.3.5. Breake dance.....	31
9.2.4.4. Beneficios del baile urbano.....	31
10. Relación entre danza y deporte.....	30
11. MARCO CONTEXTUAL.....	31
 III CAPITULO	
12. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	32
12.1.Enfoque.....	32
12.2.Tipo De Investigación.....	33
12.3.Técnica.....	33
12.4.Población.....	35
12.5.Muestra.....	35

IV CAPITULO

13. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	36
13.1. Resultados del test T de las voleibolistas.....	36
13.2. Resultados del test T de las bailarinas.....	36
13.3. Resultados del test Illinois de voleibolistas.....	36
13.4. Resultados del test Illinois de las bailarinas.....	37
14. RESULTADOS	38
15. CONCLUSIONES.....	40
16. RIESGOS Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	40
17. RECOMENDACIONES.....	40
18. OBSERVACIONES.....	41
19. BIBLIOGRAFIA.....	42
ANEXOS.....	44

ABREVIATURA DE SÍMBOLOS

Página - pág.

Figura – Fig.

LISTA DE FIGURAS

Ilustración 1: Test de agilidad Illinois.....	34
Ilustración 2: Test t.....	34
Ilustración 3: Test Illinois.....	46
Ilustración 4: Selección de voleibol de Candelaria, categoría infantil.....	47
Ilustración 5: Test “T”.....	47

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Periodos sensibles de las capacidades físicas condicionales.....	22
Tabla 2: Periodos sensibles de las capacidades físicas coordinativas.....	25
Tabla 3: Fases de estimulación de las capacidades coordinativas en el voleibol.....	26
Tabla 4: Categorías en el voleibol.....	26
Tabla 5: Sistemas de juego de acuerdo a las categorías.....	28
Tabla 6: Tiempos del test de agilidad Illinois.....	33
Tabla 7: Tiempos del test “T”.....	35
Tabla 8: Resultados del test “T” de los voleibolistas.....	36
Tabla 9: Resultados del test “T” de las bailarinas.....	36
Tabla 10: Resultados del test “T” de las adolescentes que practican ambas actividades.....	36
Tabla 11: Resultados del test Illinois de las voleibolistas.....	37
Tabla 12: Resultados del test Illinois de las bailarinas.....	37
Tabla 13: resultados del test Illinois de las adolescentes que practican ambas actividades.....	37

LISTA DE GRÁFICA

Graf. 1: Test de agilidad Illinois.....	40
Grafica 2: Test “T”	41

1. RESUMEN

El propósito de este trabajo es determinar las capacidades físicas coordinativas (orientación y agilidad) de las deportistas de voleibol de la selección de candelaria y las bailarines de Cali, 12 adolescentes entre los 12 y 14 años participaron en el estudio, donde 4 son voleibolistas, 4 bailarinas y 4 practican ambas actividades, con el planteamiento de encontrar qué diferencias hay en las capacidades coordinativas entre los grupos; se realizaron dos test, el de Illinois con el cual se midió la agilidad y el de T para medir la orientación (adelante, atrás, derecha e izquierda) los cuales arrojaron que las adolescentes que practican ambas actividades presentan mayor agilidad y orientación espacial en comparación a las voleibolistas y bailarinas, la diferencia en orientación entre las voleibolistas y las bailarinas es mínima, también que las afro descendientes obtuvieron mejor resultado que las demás chicas, con lo que se concluye que la práctica de ambas actividades permite un mejor desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, también que la etnia o raza y el tiempo dedicado a la práctica influye en el rendimiento deportivo.

Palabras claves:

Baile, Danza, Baile urbano, Voleibol, Deporte.

ABSTRACT

The purpose of this work is to determine the coordinative physical abilities (orientation and agility) of the volleyball athletes of the Candelaria team and the dancers of Cali, 12 teenagers between 12 and 14 years participated in the study, where 4 are volleyball players, 4 dancers and 4 practice both activities, with the approach of finding what differences there are in the coordinative capacities between the groups; Two tests were carried out, the one from Illinois with which agility was measured and the one from T to measure orientation (forward, backward, right and left) which showed that adolescents who practice both activities have greater agility and spatial orientation compared to volleyball players and dancers, the difference in orientation between volleyball players and dancers is minimal, also that the afro descendants obtained better results than the other girls, which concludes that the practice of both activities allows a better development of abilities Coordinative physicals too, that ethnicity or race and time spent in practice influences athletic performance.

Keywords:

Street dance, Dance, Urban dance, Volleyball, Sport.

2. INTRODUCCION

La presente investigación se refiere al tema de las capacidades físicas coordinativas (orientación y agilidad) la cual se determinará frente a dos prácticas deportivas, el baile y el voleibol, llevado a cabo con la selección de voleibol del municipio de candelaria y el grupo de baile urbano de Cali.

Las capacidades coordinativas forman parte de dos procesos que integran al ser capaz en hacer, y la coordinación en el proceso de ordenar o combinar, la esencia de los movimientos físicos o coordinativos de un ser humano, parte de dos tipos de capacidades, uno físico y otro coordinativo, el físico que define la capacidad de hacer una actividad en el menor tiempo posible (velocidad), la capacidad de mantener la actividad en práctica (resistencia) y la superación de una resistencia a través de la tensión (fuerza); y la coordinativa maneja la capacidad de organizar tu cuerpo, determinar la posición y los movimientos en el tiempo como en el espacio (orientación), la capacidad de mantener o recuperar la posición (equilibrio), la capacidad de repetir una estructura ordenada de movimientos (ritmo), entre otras..

La capacidad coordinativa (orientación) integra aspectos fundamentales del manejo y orden de tu cuerpo en el espacio y tiempo presente, la capacidad de ubicarte en el espacio exacto para realizar un movimiento; y la capacidad coordinativa (agilidad) tiene como fin asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacio determinados.

Para analizar esta problemática, es necesario mencionar sus causas, una de ellas es el manejo de las capacidades coordinativas en las edades tempranas o en las edades sensibles, los procesos que se pueden llevar a partir de los centros escolares de aprendizaje y en sus hogares, las

prácticas adicionales para los deportistas que abarcan dos actividades lúdicas, que beneficios o desarrollo hay en su proceso sensomotriz a partir de la edad en la que se empezó a ejecutar y finalmente, la intervención de un deporte que estimule en una edad más avanzada esta capacidad coordinativa.

La investigación de esta problemática social se realizó por el interés de conocer que aspectos determinan la capacidad coordinativa (orientación y agilidad) en jóvenes practicantes de dos tipos de deportes que integran dos capacidades coordinativas en su práctica deportiva, como lo son, el manejo de su cuerpo con relación al tiempo-espacio.

Profundizar esta indagación desde una perspectiva del crecimiento y estimulación sensomotriz a partir de deportes, que integran procesos de aprendizaje en edades sensibles tomado por jóvenes desde sus edades tempranas es de interés social, así mismo nos interesamos en aportar estos aspectos que determinan el desarrollo de las capacidades coordinativas (orientación y agilidad) por medio del test T y test de Illinois, aplicado en los dos deportes y a las jóvenes practicantes de voleibol y baile urbano de la selección de Candelaria.

En el ámbito profesional, el interés versó en conocer la problemática de la determinación de dos deportes que comparten en gran nivel de ejecución dos capacidades coordinativas (orientación y agilidad) en edades tempranas, así mismo, el integrar a deportistas que hacen parte de los dos deportes, generó curiosidad y se implantó la propuesta de hacer una investigación con base a la mayor incidencia que posiblemente pudieron tener estas deportistas.

En el marco de la teoría contextual, la investigación se realizó con una serie de test, y de visitas constantes para evidenciar el trabajo llevado a cabo por la entrenadora Johana Yepes,

licenciada en deporte y árbitro de la liga vallecaucana de voleibol, y la licenciada Erika Daniela Cortes, entrenadora de grupo de baile de la Ciudad de Cali.

La población tomada con las deportistas de la selección de voleibol de Candelaria fue de un total 20 jóvenes, de las cuales se tomó una muestra de 6 adolescentes de categoría infantil, y una población de 16 jóvenes bailarinas del grupo kadosh de la Ciudad de Cali, con una muestra de 6 de estas bailarinas entre las edades de 12 a 14 años de edad, de las cuales 2 bailarinas del grupo kadosh y 2 deportistas de voleibol son practicantes de estas dos disciplinas.

Como última instancia, las pruebas tomadas por medio del test de Illinois y de T, con las 6 deportistas de voleibol y las bailarinas, tuvo un gran aporte a esta investigación de tipo descriptiva, para la determinación de estas capacidades coordinativas, por ende el resultado fue óptimo en función del tiempo de practica en relación a la agilidad y orientación de todos los jóvenes, el voleibol, como un deporte que integra aspectos fundamentales de agilidad y orientación, pero con una pausa constante de su actividad física, parte de un aspectos fundamental que es la marcación de una zona para su defensa, lo cual corta tiempo en movimiento y en ejecución de alguna de estas capacidades; en el baile, hay una variable constante de estas capacidades y frente a la determinación, se evidenciaron resultados claros y precisos de una práctica y estimulación más estable pero con un poco tiempo de práctica.

3. TEMA

Voleibol y baile urbano

4. ANTECEDENTES

Fernandez, F 2017 En su propuesta de trabajo de grado titulado “**La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal. Propuesta de intervención en 5º de Primaria.**” Fundamenta teóricamente la influencia de la danza en el desarrollo motor de los niños y como esta se puede trabajar dentro de la escuela teniendo en cuenta que no se aleja de los temas que se deben de abordar en la educación física según el grado y la edad que tengan los niños; presenta la unidad didáctica que utilizo para tal fin y puede ser aplicada por cualquier docente, el grupo de grado quinto de primaria con el cual trabajo evidencio un buen desarrollo corporal gracias a la práctica de la danza, con un trabajo armónico de todas las partes del cuerpo y de su musculatura que influye directamente en una buena postura corporal. En el siguiente trabajo se observaron los siguientes beneficios: Estímulo y creación de afición por la música, el arte y la cultura mediante el conocimiento de la danza, un buen desarrollo corporal gracias a la práctica de la danza, con un trabajo armónico de todas las partes del cuerpo y de su musculatura que influye directamente en una buena postura corporal, Enseña al niño a moverse con seguridad y con eficacia, y un mayor conocimiento y control sobre su cuerpo que repercute en una mejor autoestima y una mejor socialización.

Igualmente Becerra, J 2017 en su trabajo de grado titulado **Efectos de un programa de actividad física basado en la música salsa, sobre las capacidades físicas en escolares de un colegio de Bogotá.** Determino los efectos de un programa de actividad física basado en el baile de la salsa en las capacidades físicas de escolares del colegio IED República de México de Bogotá para dicho objetivo se realizaron muestras de 82 escolares con edades entre 12 y 15 años de edad los cuales fueron divididos en dos grupos, control e intervención; el primero con 41 escolares y el segundo 41 escolares donde 39 eran hombres equivalentes al 47 % y 43 mujeres

con una representación del 53%; a quienes se les realizó la aplicación del programa de danza basado en la salsa y sus estilos, donde se encontró que los escolares presentaron diferencia significativa entre el pre y post test en seis de las doce variables a favor del grupo intervención frente al control, otro resultado luego de realizar un examen más detallado de las variables fue que los escolares presentaron cambios en siete de las doce variables.

Por otro lado Daroch, Souza, machado, Vaz, Firstenau, y Geremia, 2016 en el estudio publicado en la revista brasilera deportiva titulado **Bailarinas frente a jugadoras de voleibolistas: efecto de diferentes entrenamientos motores en la señal electroencefalográfica** comparan el procesamiento cortical de individuos con diferentes destrezas motoras de 14 chicas que practicaban solo ballet profesional y solo voleibol profesional, se descartaron aquellas chicas que practicaran ambas cosas o hayan tenido la experiencia en las dos; para lograr el objetivo 24 horas antes de realizar la prueba con el encefalograma no debían tener hábitos nocivos como alcohol, fumar, trasnochar etc. Para que el cerebro pudiese funcionar de la manera adecuada, sin alteraciones dentro de los cuales se encontró que debido a que cada grupo tenía estímulos diferentes en su práctica deportiva los individuos que están entrenados en ballet y voleibol tiene diferencias en el procesamiento cortical en las regiones relativas a la planificación y mando motor.

También Pallo, A 2015 en su informe final de trabajo de grado realizado en Ambato, Ecuador titulado **Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua.** Determino la forma de mejorar la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos,

provincia de Tungurahua a través de una propuesta metodológica con la cual se demostró la mejoría de la coordinación de los estudiantes del noveno año de educación básica, y concluyo que no se conoce los múltiples beneficios que se pueden desarrollar al realizar la práctica dando un mejor resultado en el cuerpo de cada individuo y mejorar sus capacidades coordinativas; debido a esto creo una guía de los bailes de salón que utilizo durante su práctica para una mejor calidad de vida.

De la misma manera Azofeifa, J & Prado, C, 2013 en su estudio titulado el **Efecto de la aplicación de un programa de danza aeróbica sobre la mejora de un programa de coordinación motriz de un grupo de futbolistas** Se aplicó un programa de danza aeróbica de 14 sesiones donde se trabajó con 12 jugadores entre los 17 y 25 años en función de dos variables, La coordinación dinámica general y La coordinación específica; Los resultados obtenidos fueron una mejora significativa en la coordinación dinámica general de los futbolistas y la coordinación específica de los futbolistas universitarios no se mejoró de manera significativa con la aplicación del programa estructurado de danza aeróbica y recomiendan que los programas de danza a intensidades aeróbicas son una herramienta útil en la adquisición de la coordinación general en el fútbol.

Por último, un estudio realizado por Betancourt, salinas y Arechiga (2011) titulado **composición de masas corporales de bailarinas y atletas de elite de deportistas estéticos de cuba** compararon la composición corporal de bailarinas de ballet respecto a la de atletas elites de gimnasia artística , gimnasia rítmica y nado sincronizado, participaron 95 mujeres, 32 bailarinas de nivel avanzado de la Escuela Nacional de Ballet y 63 atletas de los equipos nacionales de los deportes estéticos de sexo femenino 19 de gimnasia artística, 25 de gimnasia rítmica y 16 de nado sincronizado a las cuales se le aplicó un estudio antropométrico de 16

mediciones para calcular la composición corporal lo que arrojó que a nivel general en masa grasa el porcentaje de las bailarinas fue diferente a las gimnastas pero similar a las nadadoras, las gimnastas presentaban un porcentaje mayor de masa muscular en comparación a las bailarinas, en las extremidades la diferencia fue mínima; lo que se concluye que las bailarinas presentaron menor potencialidad de eficiencia de movimientos técnico y se sustenta el porqué las bailarinas cubanas de ballet tienen menor éxito respecto a los varones.

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estudio del cuerpo y sus capacidades físicas ha aumentado significativamente a nivel mundial y nacional ya que son de mucha importancia en todos los deportes, el desarrollo y estimulación de estos a temprana edad permite que los individuos tengan un mejor desempeño, en el medio de la formación deportiva es necesario que cada entrenador y/o docente conozca a cada uno de sus deportistas teniendo en cuenta sus capacidades físicas condicionales y coordinativas pues son trascendentales y de vital importancia para la planeación deportiva, también es importante que el alumno conozca el nivel de sus capacidades y la importancia de mejorarlas mediante el trabajo de tal modo que se perfeccione lo cual genera un beneficio integral tanto personal como grupal o social.

El entrenamiento deportivo tiene un a,b c, básico a seguir en todos y cada uno de los deportes los cuales van de la preparación general a la preparación específica lo cual no es diferente en lo artístico, específicamente en la danza, siguiendo este orden de ideas se evaluaría la capacidad coordinativa de dos grupos uno deportivo y otro artístico a lo cual se genera la siguiente pregunta:

6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Qué diferencias hay en la capacidad coordinativa (Agilidad y orientación) de las chicas que practican voleibol, las que practican baile, y las que se dedican a la práctica de estas dos disciplinas?

7. JUSTIFICACION

La coordinación es un factor que se incluye en todos los aspectos y ámbitos cotidianos de la vida, el caminar, correr, desplazarse son movimientos propios del cuerpo y requieren de ello, aún más la práctica deportiva y la artística como lo es la danza requieren una armonía y sincronía en los movimientos tanto básicos como complejos de manera individual como grupal.

Las capacidades coordinativas hacen parte del desarrollo motor en las diferentes etapas y actividades deportivas, permiten tener mejor destrezas y prender el gesto técnico de la mejor manera ya afianzado esto el deportista tendrá mayor agilidad, los ejercicios de coordinación potencializan las diferentes capacidades que se practican en deportes de conjunto y con elementos, en este caso con pelota, la orientación juega un papel fundamental ya que se debe de actuar con precisión y en el momento adecuando con relación entre la velocidad del balón, la cancha o espacio y el cuerpo esto permite estar preparado frente a diferentes circunstancias y tener un rendimiento óptimo.

Este estudio, genera un aporte de información nueva acerca del nivel de estímulo que tuvieron las deportistas de voleibol de Candelaria en comparación a las bailarinas del grupo de baile kadosh; son dos prácticas que integran en mayor instancia la agilidad y la coordinación de manera constante; el determinar estas capacidades generaron un análisis más específico que integro, aspectos étnicos, de experiencia y dedicación, marcando de manera radical los resultados obtenidos. Según el tiempo de entrenamiento de cada deportista, según la experiencia de cada adolescente y su raza, las deportistas de voleibol tuvieron mejores resultados en sus pruebas, en comparación a las bailarinas, donde por su poco tiempo de experiencia, su tiempo de entrenamiento tan limitado y su raza en prevalencia con menor índice de jóvenes afro

descendientes, tuvieron menor resultado en las pruebas, pero acercándose mucho a los resultados de las deportistas.

8. OBJETIVOS

8.1. Objetivo general

- Determinar las capacidades físicas coordinativas (orientación y agilidad) de las deportistas de voleibol de la selección de candelaria, las bailarinas del grupo kadosh de la ciudad de Cali y las practicantes de estas dos disciplinas.

8.2. Objetivos específicos:

- Consultar los referentes teóricos.
- Evaluar por medio de test la capacidad física coordinativa (orientación y agilidad) de las deportistas de voleibol de la selección de candelaria, los que practican baile y los que practican ambas disciplinas.
- Comparar los resultados obtenidos de las diferentes poblaciones.

9. MARCO DE REFERENCIA

9.1 Referentes legales

Ley 181 de enero 18 de 1995, MEN

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional de deporte.

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar. ART. 5

Compuesto por la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar: Da la oportunidad de incentivar la recreación, la socialización, el desarrollo personal, la liberación del descanso, de modo de nos de la manera de adquirir un enriquecimiento personal y el mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

Ley general de cultura 397 de 1997, MINISTERIO DE CULTURA

Art 70 Promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional de todas las etapas del proceso de creación y de identidad nacional.

La educación es un puente que como educadoras físicas podemos utilizar para enseñar por medio la danza en todas sus expresiones en nuestro caso la danza moderna, teniendo en cuenta que hace parte de nuestra identidad histórica y cultural.

Ley 307 de 2009, UNESCO

Protección y promoción de la diversidad de expresiones culturales en el país.

La danza en Colombia es vital, vigente y rica en diversidad, lo que nos da un contenido muy amplio el cual nos permite abordar el que deseamos para trabajar en el proyecto

Reglas oficiales del voleibol 2017 – 2020 de la FIVB

Aprobadas en 2016 por el congreso de la FIVB (Federación internacional de voleibol) en el cual estipulan y dan a conocer las reglas y elementos a tener en cuenta para un mejor desarrollo de la práctica de este deporte, está diseñado para que todo el mundo (deportistas, entrenadores, árbitros, etc.) conozca a cabalidad los derechos que se tienen y los deberes que hay que cumplir.

9.2. MARCO TEORICO

9.2.1 Desarrollo Motriz

También conocido como desarrollo motor y es la evolución o proceso de transformación continuó que el ser humano de su cuerpo desde su nacimiento, este proceso continuo e integral ya que los factores biológicos hereditarios, el medio o entorno en el que este y otros elementos como los juguetes ayudan a la estimulación y desarrollo de habilidades al realizar movimientos básicos y simples para luego hacer movimientos más complejos de forma organizada y armónicos.

En la primera infancia se le denomina psicomotricidad, que según Barruelo retomado por bolaños pág. 18 dice que es un “Enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo”, Siguiendo el orden de ideas de los 12 a los 14 años

Teoría del desarrollo motor de David gallehue

9.2.1.1.Movimientos rudimentarios (1-2 años)

9.2.1.1.1 Estadio de inhibición de reflejos (1 año)

Desde los primeros días ya hay intentos del bebé por dirigir de forma voluntaria los movimientos oculares. Por lo tanto la aparición de los movimientos voluntarios es muy precoz y hace que este primer año convivan los movimientos involuntarios con los voluntarios dirigidos.

En este estadio se produce la sustitución del control automático por el control voluntario para realizar las mismas funciones, pero con mayor eficacia los movimientos aún tienen poca precisión y control.

9.2.1.1.2. Estadio de pre-control (1-2 año)

Las adquisiciones de este estadio están relacionadas con el logro de un control suficiente de la musculatura, supone el inicio de los movimientos manipulativos, aprender a manejarse respecto a la ley de la gravedad, el inicio del control de los desplazamientos en el espacio, es decir los primeros movimientos locomotores.

9.2.1.2.. Habilidades motrices básicas (2-7 años)

9.2.1.2.1. Estadio Inicial (2-3 años)

En esta tiene lugar la aparición de un gran número de PM diferentes, tanto posturales, locomotores como manipulativos, lo que permite una adaptación al entorno. La práctica de actividades motrices relacionadas con su cuidado personal facilitará el aprendizaje. Los progresos en el dominio voluntario sobre los PM, les permite conseguir objetivos que satisfacen su motivación exploratoria.

9.2.1.2.2. Estadio elemental (4-5 años)

Permanecen elementos inútiles y sincinesias que sin embargo permiten que la precisión resulte bastante estable. La puesta en acción de los PM está restringida a las situaciones concretas en las que se aprendió dicho patrón, lo que impide un repertorio adaptado a las diversas situaciones. Los niños pueden alcanzar este estadio elemental a través de las ejercitaciones que el entorno de crianza les facilita, pero para superar este estadio, es necesario contar con posibilidades de entrenamiento y ejercitación específica de cada patrón. De lo contrario difícilmente se podrá pasar al siguiente.

9.2.1.2.3. Estadio de madurez (5-7 años)

Se caracteriza por un alto nivel de habilidad, los patrones motores se ejecutan con gran precisión, son mecánicamente eficaces y pueden aplicarse en situaciones diversas, pero siempre a partir de un proceso madurativo base, algunos niños pueden alargar la estancia en este estadio a causa de una escasa práctica, el pasaje por este estadio es el paso previo imprescindible para poder practicar un deporte, quien pretenda aprender un deporte unos años más tarde tendrá que empezar por los ejercicios de los 6 años.

9.2.1.3.Habilidades motrices específicas (7-13 años)

9.2.1.3.1. Estadio general (7-10 años)

La combinación de un gran número de patrones motores adquiridos en la etapa anterior da lugar a una multitud de destrezas y riqueza motora, hace que el trabajo del profesor sea más rentable, la facilidad con que el niño adquiere las destrezas la convierte en una etapa muy gratificante, debe evitarse la actividad motriz a un solo deporte.

9.2.1.3.2. Estadio específico (11-13 años)

Es la etapa del deporte reglado y comienzo de las competiciones por categorías, a los 11 años se deben conocer los elementos técnicos y tácticos de diferentes deportes. El estadio evolutivo le permite comenzar a tomar decisiones, lo cual le posibilita la táctica y estrategia; una de las decisiones será que especialización deportiva tendrá

9.2.1.4.Habilidades motoras especializadas (14 años)

9.2.1.4.1. Estadio especializado (+14)

Entra de lleno en la especialización deportiva

9.2.2. CAPACIDADES FÍSICAS

Cualidades del ser humano que se van desarrollando a la par con la madurez corporal, según **Álvarez del Villar** (1983) define las capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Estas estas divididas en dos grupos:

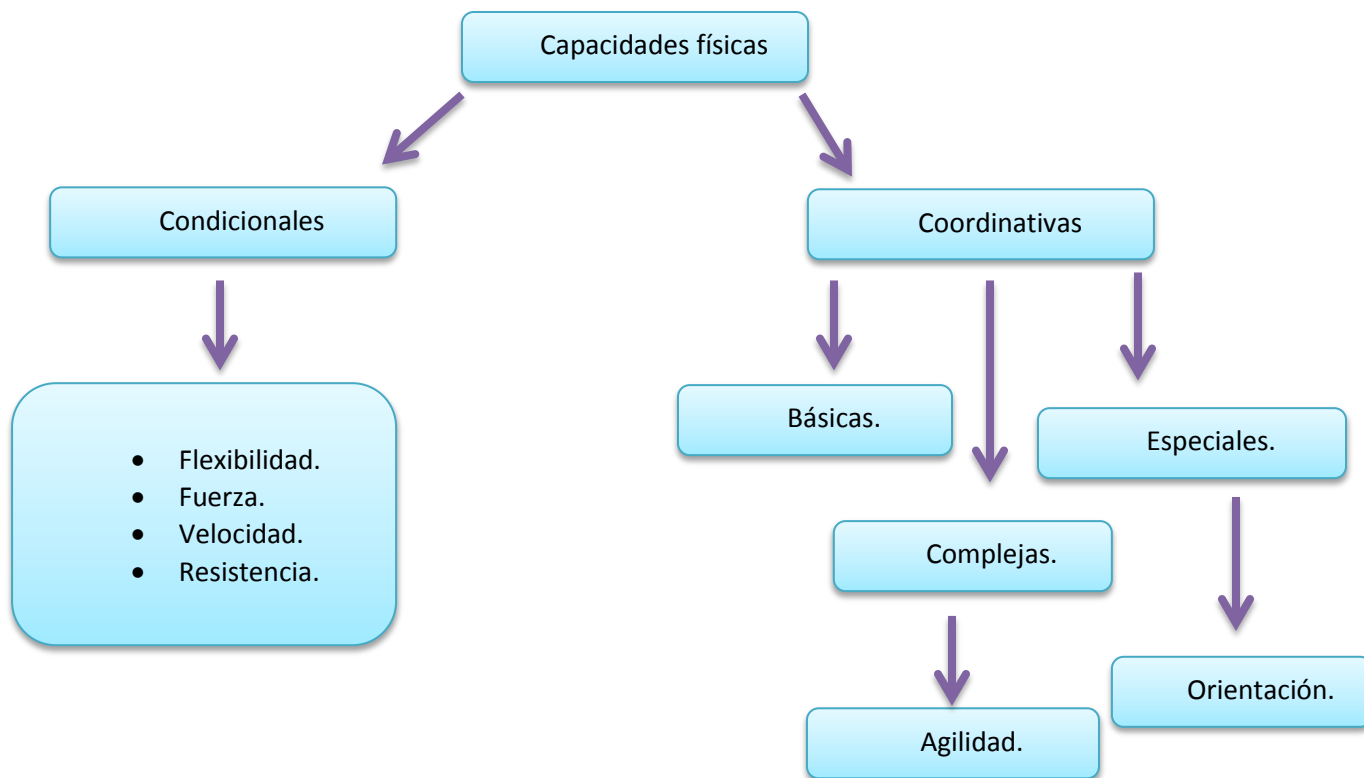


Fig. 1. Elaborado de según la teoría por las investigada.

9.2.2.1. Capacidades físicas condicionales

Collazos (2002), precisa que las capacidades físicas condicionales son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez “fases sensibles”. Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física; y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Guimarães (2002) “...son capacidades necesarias para el buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de los movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios.”

Conocidas también como capacidades físicas las cuales con “componentes de la condición física que se desarrollan como consecuencia de una habilidad motriz” Castañer y Camerino (1993); estas se clasifican en 4:

9.2.2.1.1. Velocidad

Se define como la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. García Manso y Cols (1998).

9.2.2.1.2. Fuerza

Según Stiff y Verkhoshanski (2000) definen la fuerza como la capacidad de un músculo o grupo de músculos de generar y transmitir tensión muscular bajo condiciones específicas.

9.2.2.1.3. Flexibilidad

Es la capacidad de movilizar las articulaciones en el rango de movimiento necesario para el deporte” (Kraemer y Gomez, 2007)

9.2.2.1.4. Resistencia

Bompa, (2003), “Se refiere al tiempo durante el cual el sujeto puede efectuar un trabajo de una cierta intensidad.

Tabla 1,
Periodos sensibles de las capacidades físicas condicionales

		Fases sensibles									
Edad		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Resistencia											
Fuerza											
Velocidad											
Flexibilidad											

9.2.2.2. Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son aquellas que permiten tener un control de los segmentos corporales para realizar movimientos determinados ya sean de lo cotidianos o específicos del deporte.

Para Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Clasificación

Teniendo en cuenta a el profesor Oscar Matos (2001) quien coincide con Barrios y Ronzola (1998) las clasifican y subdividen en tres subgrupos los cuales son:

Capacidades perceptivas motrices

9.2.2.2.1. Capacidad de Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.

9.2.2.2.2. Capacidad de reacción.

Es la capacidad de darle pronta respuesta a un estímulo.

9.2.2.2.3. Capacidad de Ritmo

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante

9.2.2.2.4. Capacidad de anticipación.

Es la capacidad de preparar y tener la respuesta antes del tiempo establecido.

9.2.2.2.5. Capacidad Diferenciación

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.

9.2.2.2.6. Capacidad de Acoplamiento

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.

9.2.2.2.7. Capacidad de adaptación.

Es la capacidad que tiene el organismo para adaptarse a los diferentes estímulos o situaciones.

9.2.2.2.8. Capacidad de Orientación

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento

Espacio euclidiano orientación Derecha izquierda arriba abajo adelante y atrás, Linares (1989), coordina movimientos organizando su propio espacio, teniendo en cuenta posibles adaptaciones espaciales. La característica principal de esta capacidad coordinativa (orientación) es que es modificable, desde edades tempranas el trabajo de la orientación puede ser más exacta, y a la hora de integrarse a una práctica deportiva, su facilidad y manejo del espacio y del cuerpo será más dominada, además, las capacidades coordinativas dependen del funcionamiento del sistema nervioso central, de analizadores motores que se pueden catalogar como capacidades sensomotrices, depende de procesos de conducción nerviosa y regulación motriz, la cual es presentada a distintas velocidades de precisión y movilidad, el inicio de un desarrollo motriz y perceptivo en un niño, parte desde los 5 años, su orientación está en la percepción del espacio y tiempo concreto, claro y preciso, percibe la trayectoria y está en la capacidad de tomar una pelota después de dos rebotes, a los 6 años inicia su fase sensible, tiene una ubicación concreta en relación a los tiempos espaciales (arriba, abajo, cerca, lejos, etc.), a los 7 años, responde con seguridad a las actividades de orientación, ubicación y dirección espacial, realiza tareas más complejas a distintas, alturas y tamaños, a los 8 años, tiene una visión periférica y en profundidad más evolucionada, a los 9 años, su orientación espacial de objetos con movimientos, y desplazamientos de distintas velocidades con puntos de partida y llegada cambiante se ha enriquecido, a los 10 años, mejora movimientos de periferia (habilidad de manos y dedos), a los 12 años domina su periferia y los movimientos suaves y redondeados, ejecuta tareas con precisión, tareas motrices finas, y finaliza su fase sensible.

9.2.2.3. Capacidades resultantes.

9.2.2.3.1. Aprendizaje motor

Es la capacidad de realizar movimiento de manera instantánea sin necesidad de pensarlos demasiado.

9.2.2.3.2. Agilidad

Habilidad que tiene un individuo para iniciar un movimiento, cambiarlo de dirección o ajustar la posición rápidamente (Bolaños, 2003)

Es una cualidad compleja que le permite a un atleta reaccionar a un estímulo, comenzar a moverse de forma rápida y eficiente, avanzar en la dirección correcta, y estar dispuestos a cambiar de dirección o detenerse rápidamente para hacer una técnica deportiva de una forma rápida, eficiente y de manera reproducible (Young y cols., 2006)

La capacidad que tiene el individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices que se le presente en el juego

Tabla 2

Periodos sensibles capacidades físicas coordinativas

Capacidad coordinativa	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14+
Orientación		***	***		***	****
Agilidad			***	***	****	

Tabla 2: Autoría propia

9.2.3. Voleibol

El vóley o también llamado *voleibol* es un deporte de conjunto que consta de dos equipos, compuestos de seis jugadores cada uno, que se enfrentan entre sí, dentro de una cancha dividida por una red en partes iguales. El objetivo principal de este juego es pasar el balón por encima de la red y que el mismo golpee el suelo del terreno adversario. Maria estela Raffino 17 de enero de 2019.

El voleibol posee diferentes modalidades, las cuales varían dependiendo de cada país y también de las discapacidades físicas; es así que se puede diferenciar el voleibol sentado o voleibol de pie.

9.2.3.1. Técnicas del voleibol

9.2.3.1.1. Sacar

Se produce cuando un jugador proyecta el balón hacia el sector del contrincante.

9.2.3.1.2. Bloquear:

Cuando un jugador impide que la pelota lanzada por su rival pase a su área.

9.2.3.1.3. Recibir:

Impedir que el balón toque el suelo, colocando en una posición adecuada las manos y brazos, pudiendo así devolver el tiro.

9.2.3.1.4. Colocar/Armar:

En una serie de no más de tres pases entre los jugadores de un mismo equipo, se busca lograr una jugada de tanto.

9.2.3.1.5. Atacar:

Enviar de un golpe certero el balón al área descuidada o al jugador en desventaja.

9.2.3.1.6. Rematar:

Devolver la pelota inesperadamente, con fuerza.

Capacidades que se trabajan en el voleibol

Tabla 3

Fases de estimulación de las capacidades coordinativas en voleibol

DESARROLLO DE LA CUALIDADES EN LAS DISTINTAS CATEGORÍAS					
Cualidades motrices y combinada	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Juvenil
Coordinación dinámico general	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺☺
Coordinación Visomotriz (Segmentaria)	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺☺
Equilibrio estático	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺
Equilibrio dinámico	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺☺
Equilibrio en suspensión	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
Agilidad		☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
	☺ mínimo	☺☺ medio	☺☺☺ máximo		

9.2.3.2. Categorías en el voleibol

Tabla 4

Categorías en voleibol

CATEGORIAS EN EL VOLEIBOL	
BENJAMIN	8 Y 9 años de edad
MINI	10 y 11 años de edad
INFANTIL	12 y 13 años de edad
MENORES	14, 15 y 16 años de edad
JUVENIL	17 y 18 años de edad

Tabla4: Autoría propia

9.2.3.3 Voleibol táctico

9.2.3.3.1. Rotaciones en el voleibol

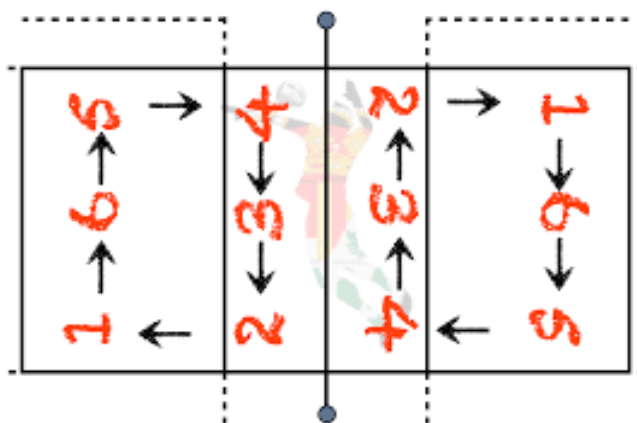


Ilustración 1: Rotaciones en el voleibol (autoría propia)

Las rotaciones se realizan en sentido de las manecillas del reloj, no se efectúan posiciones o cambios dentro del área de juego hasta la categoría Mini, los deportistas realizan su jugada por la posición de la rotación.

9.2.3.3.2. Sistemas de juego

Tabla 5

Sistemas de juego de acuerdo a las categorías.

SISTEMAS DE JUEGO	
6:6 (categoría benjamín y mini)	Todos los jugadores en cancha pueden ejecutar cualquier posición, de armador, receptor o auxiliar
3:3 (categoría mini)	Los jugadores se dividen posiciones, deben hacer 3 levantadores y 3 receptores y auxiliares
4:2 (infantil, menores y juvenil)	2 armadores, 2 centrales y 2 auxiliares, el armador que se encuentre en la zona de 3 metros es el que debe levantar, el segundo armador, hace la posición de defensa en la zona de abajo
6:2 (infantil. Menores y juvenil)	2 armadores, 2 centrales y 2 auxiliares, solo

	<p>levanta el armador que se encuentre en la zona de atrás, lo que permite tener 3 atacantes en la zona delantera de 3 metros, el opuesto que es el armador atacante, el central y un auxiliar, debe haber filtración.</p>
<p>5:1 (infantil. Menores y juvenil)</p>	<p>1 armador, 1 opuesto, 2 centrales y 2 auxiliares, el armador levanta desde todas las posiciones, delanteras y traseras, debe hacer filtración cuando se encuentre en la zona de atrás, solo realiza defensa cuando se vaya a efectuar una jugada ofensiva del equipo contrincante.</p>

Autoría propia

9.2.4. Danza

Es una actividad artística que consiste en mover el cuerpo, ya sea total o por segmentos llevando un ritmo generalmente acompañado de música, esta permite expresar sentimientos y emociones, la práctica constante trae beneficios a las capacidades físicas, de acuerdo con Aldemir, Ramazanoğlu, Çamlıgüney y Kaya, (2011) afirman que las clases de danza refuerzan muchas de las habilidades motoras: la flexibilidad, la coordinación y la agilidad, en preadolescentes y adolescentes.

9.2.4.1. Danza Urbana

El baile urbano o baile callejero también conocido como Street dance es un estilo de danza que proviene del hip hop y se caracteriza por combinar movimientos lentos y rápidos de las diferentes extremidades. Este estilo de danza se puede practicar de manera individual el cual permite estimular la creatividad y la conciencia corporal, de manera grupal que es más

coreográfico o en batallas donde los pasos son muy marcados teniendo en cuenta el ritmo de la música a través de esto se expresan sentimientos y emociones.

9.2.4.2. Historia

La danza o danza callejera nace a finales de los años 60 e inicios de los 70 en New York, EE.UU. en barrios marginales como el Bronx, donde es su mayoría residen personas y/o comunidades afroamericanas y latinas marginales, rodeadas pobreza, delincuencia, microtráfico, riñas y peleas entre pandillas, etc; el baile en las calles se convierte en su arma, en la forma de expresarse, de cambiar la realidad, se convirtió en una vida alternativa de la violencia y delincuencia; también de esta manera se empezó a resolver los conflictos entre pandillas, se pasó la adrenalina de apretar un gatillo a la adrenalina por hacer un movimiento complejo y complicado y de esta manera ganar el respeto, así se da origen a las batallas tanto individual como grupal; el ritmo musical con el cual acompañaban el baile es el hip-hop que fue el termino que le dio afrika banbaataa en su momento era un movimiento artístico y cultural que se ponían en las fiestas.

9.2.4.3. Estilos de baile urbano

El Street dance o danza callejera tiene diversos estilos con características Actualmente hay más estilos que son de la rama del baile urbano y han sido fusionada con diferentes ritmos, algunos de estos son:

9.2.4.3.1 Hip- Hop:

Se baila a partir de rap, es una mezcla de ritmos afro, pasos de jazz, break dance y danza contemporánea; se emplean movimientos muy expresivos y a diferentes velocidades, con los brazos y tronco.

9.2.4.3.2 Locking:

Se juega con la velocidad, se caracteriza por hacer figuras en congelado teniendo una posición específica para luego continuar con los movimientos rápidos.

9.2.4.3.3 Popping:

Hace parte de los estilos del funk, consiste en mover el cuerpo por partes simulando un robot, combinándolo con figuras, posturas las cuales se puedan apreciar de manera armónica y equilibrada, estos movimientos deben de ser muy marcados para que se pueda notar la diferencia de los movimientos.

9.2.4.3.4 House dance:

Este se baila con música house, se maneja gran improvisación, los pies y sus movimientos complejos combinados con los movimientos del tronco fluidos.

9.2.4.3.5 Break Dance:

Hacer movimientos improvisados y acrobáticos de gran dificultad al ritmo de la música teniendo como base el hip hop.

9.2.4.4 Beneficios del baile urbano

- Estimula la Memoria corporal.
- Mejora la Coordinación.
- Mejora la Fuerza.
- Mejora la autoestima.
- Desarrolla actitud positiva y expresividad.
- Trabajo en equipo y socialización.
- Estimula la creatividad.
- Disociación y conciencia corporal.
- Mejora la capacidad cardiovascular.

10 RELACION ENTRE DANZA Y DEPORTE

La danza como el deporte tiene un instrumento de trabajo en común que es el cuerpo. La danza permite que las personas que lo practican trabajen la motricidad desde otra perspectiva ampliando su estimulación motriz, expresión, sociabilidad, capacidad cognitiva y psicológica teniendo en cuenta lo dicho por Welch, c el realizar movimientos crea cambios físicos, mentales y emocionales...; por otra parte en el deporte algunos gestos técnicos que se utilizan tienen algún parecido o incluso puede llegar a influir en movimientos de danza, Bolaños, p.56 dice que “El aprendizaje de cualquier destreza no es completamente nuevo, pues generalmente se basa en aprendizajes previos”, por lo que algunos movimientos que se utilizan tanto en la danza como en el deporte de cierto modo ya han tenido un estímulo anterior a la iniciación de la práctica deportiva.

También Frosting, m (1987) dice que Los movimientos básicos que requieran de coordinación y ritmo como saltar, galopar y dar pasos sencillos de danza folclóricas, deben practicarse con frecuencia con música. Esto permite trabajar y desarrollar el ritmo y por ende la coordinación necesaria para realizar movimientos técnicos que lo requieran, en este caso que es el voleibol la entrada para rematar requiere de una gran capacidad coordinativa.

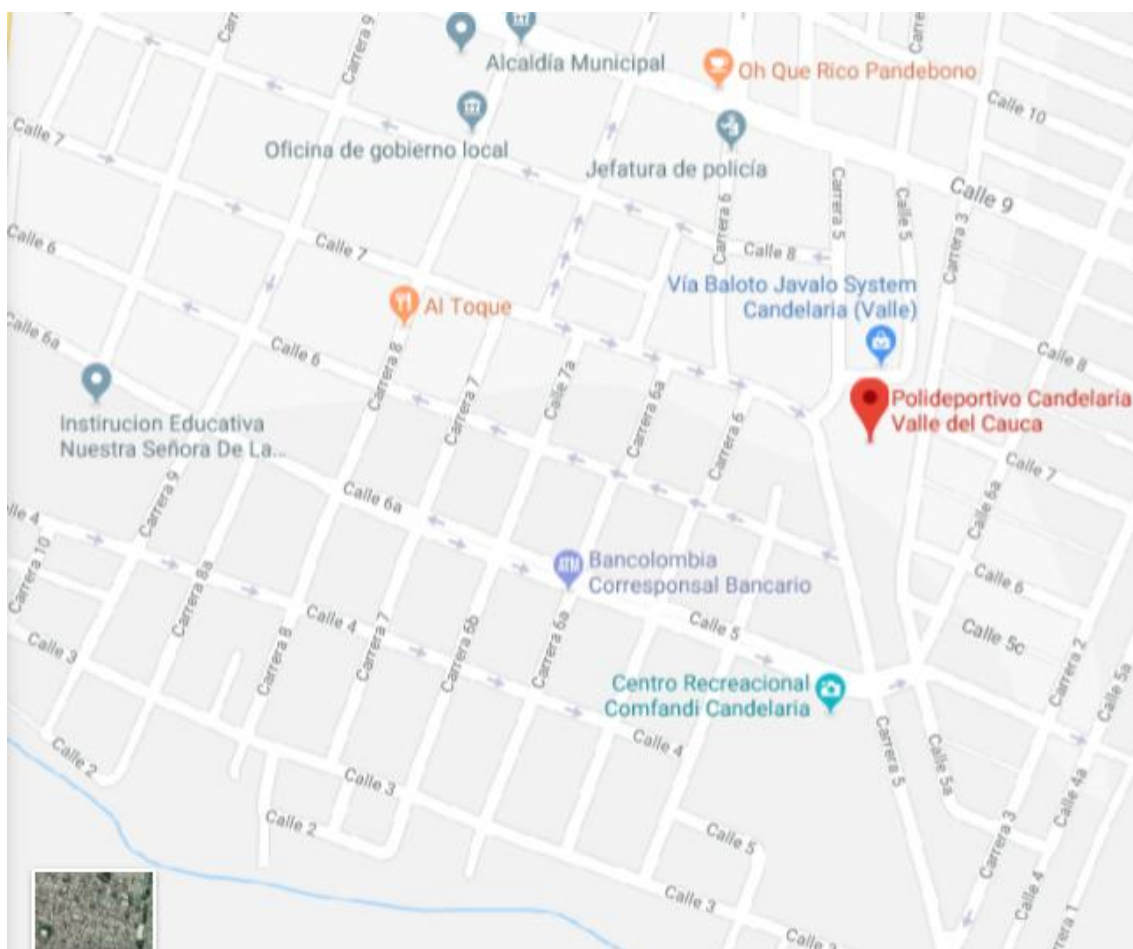
Teniendo en cuenta la metodología del entrenamiento físico entrenadores como coreógrafos empiezan con un calentamiento general, luego calentamiento específico, siguen los ejercicios repetitivos que permiten trabajar y pulir la técnica para que en coreografías y juego final pueden sacar y demostrar su potencial, para terminar la sesión se realiza el estiramiento con el objetivo de evitar dolores y lesiones físicas.

Por último es la disciplina lo que permite obtener cambios significativos y desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales que aplican no solo para la práctica deportiva sino también para la vida.

11 MARCO CONTEXTUAL

SELECCIÓN DE VOLEYBOL CANDELARIA

Ubicación geográfica donde se ubica el club deportivo de la Ciudad de Candelaria donde se desarrollará el análisis de la investigación.



GC KADOSH

El grupo de danza y coreografía se encuentra en la ciudad de Cali, comuna 11, barrio león 13 , estrato socioeconómico 2, actualmente hay entre 15 y 20 personas entre niñas, adolescentes y algunas jóvenes constantes y que participan activamente, el grupo nace o se crea cuando los adolescentes de la iglesia alianza cristiana van a ir a un campamento y necesitan participar en la noche de talentos por lo que la maestra principal pide a la profesora de danza que les monte una coreografía para participar, desde ese instante se forma el grupo y crean horarios de ensayo formal 2 veces por semana separando las edades, su objetivo principal es formar seres íntegros, seguros de sí mismos y del talento que tienen; en las edades más pequeñas trabajan la estimulación motriz utilizando la danza como elemento principal, a medida que crecen y maduran en la realización de movimientos y gestos se les enseñan coreografías, el grupo actualmente participa en eventos, como bienvenidas, reuniones unidas, celebraciones de día me madre, etc.

III CAPITULO

12 ESTRATEGIA METODOLOGICA.

12.1. Enfoque:

Es un enfoque mixto, en lo cualitativo se evidencia debido a que son dos disciplinas, una catalogada como arte y otra como deporte, por lo cual en su entrenamiento general se puede manejar movimientos iguales o parecidos y en su entrenamiento específico los estímulos varían, los movimientos son más acordes a la técnica de la disciplina que se trabaje; por otro lado lo cuantitativo que se evidencia por tiempos específicos utilizando test que tienen un rango definido de acuerdo al género, estos resultados permitirán ver si el deportista y/o bailarín cuentan con una buena coordinación basada específicamente en la agilidad y orientación espacial.

12.2 Tipo de investigación

Es una investigación de tipo transversal descriptivo debido a que hay dos variables en la población estudiada.

12.3 Técnicas

La observación durante algunas prácticas deportivas y algunos ensayos el cual permitirá evidenciar las características de cada población.

También se realizarán dos test, uno que permitirá medir la agilidad y otro la orientación espacial de cada uno de los individuos.

El primero es el test de agilidad Illinois, se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, deben levantarse lo más rápido posible y recorrer la trayectoria del sistema o circuito en el menor tiempo posible; a continuación, se muestra la tabla de valores que ha sido preestablecida.

Tabla 6

Tiempos del test de agilidad Illinois.

	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	-15.5	-17.0
SOBRE PROMEDIO	15.2 A 16.1	17.0 a 17.9
PROMEDIO	16.2 a 18.1	18.0 a 21.7
BAJO PROMEDIO	18.2 a 18.8	21.8 a 23.0
POBRE	+ 18.8	+23.0

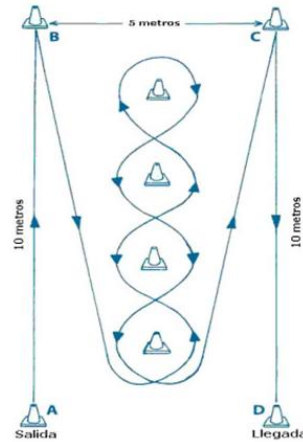


Fig. 1 Test de agilidad Illinois

El segundo es el test de “T” para medir la orientación el cual se llama si porque son 4 conos ubicados en forma de t, se desarrolló realizando desplazamientos hacia adelante, a los lados y atrás.

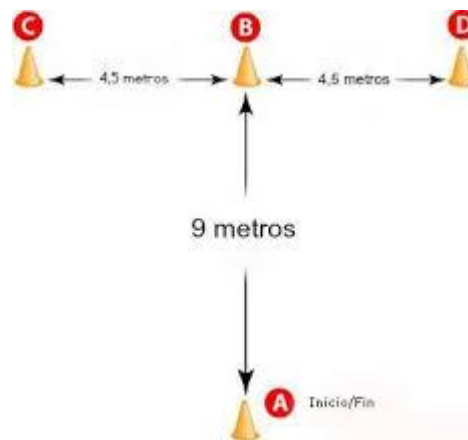


Fig. 2 Test “T”

Al iniciar el test punto A, hay que correr hacia el punto B (tocar con mano derecha), después correr al punto C (tocar con mano izquierda), de ahí correr al punto D (tocar mano derecha), regresar al punto B y terminar de regreso al punto A. Se realizan tres intentos y se registra el mejor tiempo, se evalúa según la siguiente tabla:

Tabla 7

Tiempos del test “T”

	HOMBRES	MUJERES
EXCELENTE	- 9.5	-10.5
BUENO	9.5 a 10.5	10.5 a 11.5
REGULAR O PROMEDIO	10.5 a 11.5	11.5 a 12.5
POBRE	+ 11.5	+12.5

12.4 Población

Este estudio tiene dos poblaciones, una es la selección de voleibol del municipio de candelaria con un total de 20 deportistas y otro el grupo de baile urbano y moderno llamado Kadosh de la ciudad de Cali que cuenta actualmente con 16 bailarines entre niñas y adolescentes.

12.5 Muestra

El trabajo se realizará con 12 chicas de 12 a 14 años de edad, 4 que practican baile, 4 del grupo base de la selección de voleibol de candelaria y 4 que practican ambas actividades, el proceso de selección y cantidad de personas radica en la edad que las chicas tienen actualmente.

IV CAPITULO

13 RECOLECCION DE INFORMACION.

Prueba de orientación “T”

Voleibolistas

Tabla 8

Resultados de test "T" de las voleibolistas.

Personaje	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Mejor tiempo
Sujeto 1	13.30	12.43	12.08	12.08
Sujeto 2	13.77	11.85	11.98	11.85
Sujeto 3	13.46	12.52	13.18	12.52
Sujeto 4	13.52	X	11.71	11.71

Bailarinas

Tabla 9

Resultados del test "T" a bailarinas.

Personaje	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Mejor tiempo
Sujeto 1	16.41	X	14.89	14.89
Sujeto 2	13.20	12.38	12.39	12.38
Sujeto 3	14.93	14.47	12.94	12.47
Sujeto 4	14.70	13.81	12.20	12.20

Practican ambas actividades

Tabla 10

Resultados del test "T" de las adolescentes que practican ambas actividades

Personaje				
Sujeto 1	11.95	10.84	10.20	10.20
Sujeto 2	11.54	11.08	10.83	10.08
Sujeto 3	14.42	13.46	11.54	11.54
Sujeto 4	12.01	11.57	11.98	11.57

Test Illinois

Deportistas

Tabla 11

Resultados del test Illinois de voleibolistas.

Personaje	Tiempo
------------------	---------------

Sujeto 1	18.11
sujeto 2	17.87
Sujeto 5	18.26
Sujeto 6	17.64

Bailarinas

Tabla 12

Resultados del Test Illinois de bailarinas.

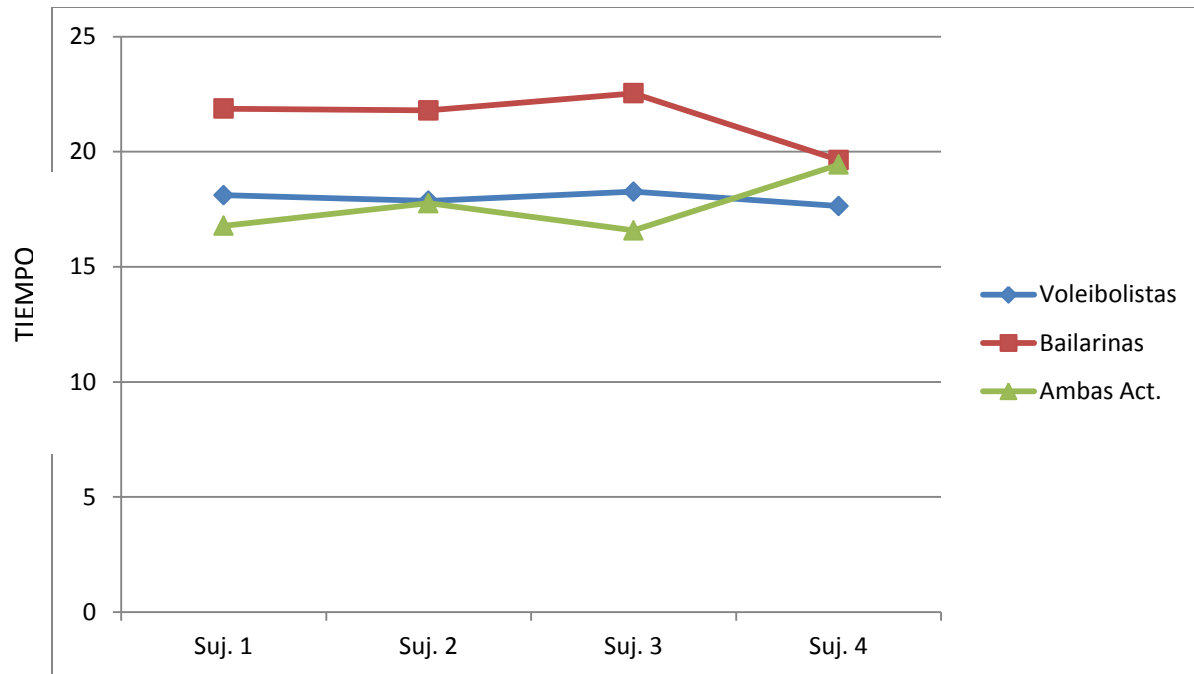
Personaje	Tiempo
Sujeto 1	21.87
Sujeto 3	21.79
Sujeto 4	22.54
Sujeto 6	19.64

Practican ambas actividades

Tabla 13

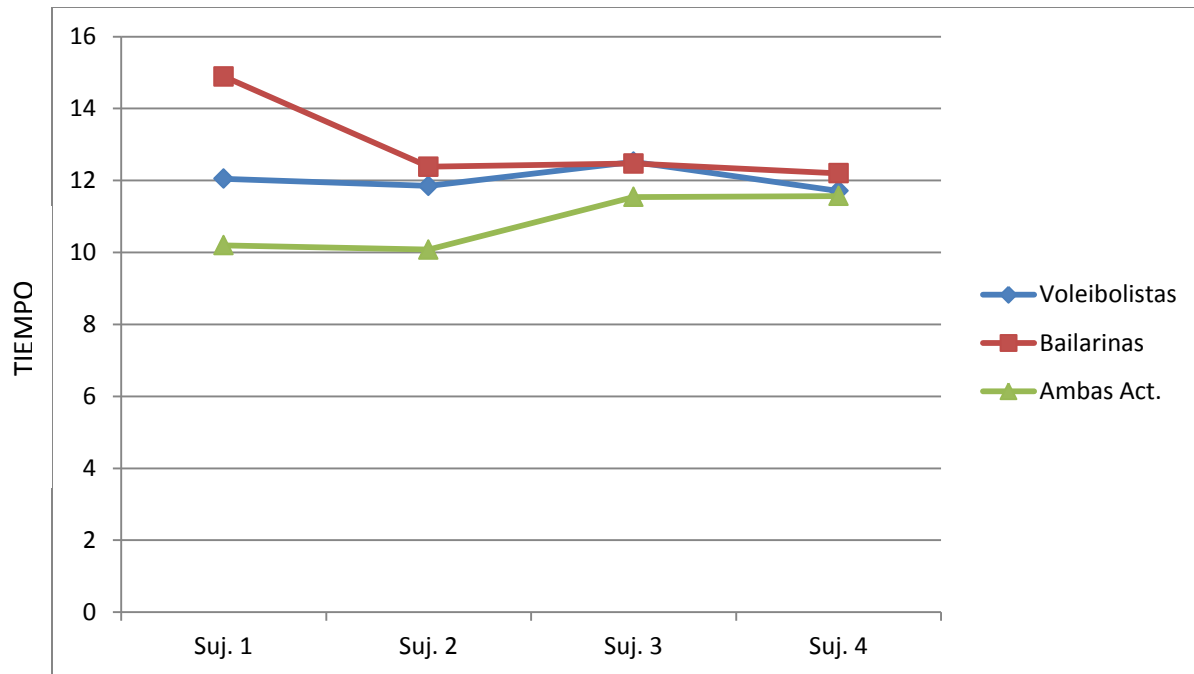
Resultados de adolescentes que practican ambas actividades.

Personaje	Tiempo
Sujeto 1	16.78
Sujeto 2	17.76
Sujeto 3	16.58
Sujeto 4	19.44



Grafica 1: grafica comparativa de agilidad

Como podemos apreciar en la gráfica, las bailarinas presentaron diferencias significativas (en el sentido de valores mayores) que las adolescentes que practican solo voleibol y ambas actividades, aunque una de ellas tuvo gran aproximación no mayor a las de las voleibolistas con una adolescente que practica ambas actividades; por otro lado las voleibolistas registraron diferencias de valores con poca diferencia en comparación a las que practican ambas actividades sin embargo las que practican ambas actividades siguen demostrando que el tener estimulas diferentes mejora sus capacidades físicas.



Grafica 2: grafica comparativa de orientación

Como puede verse por el eje del tiempo en la gráfica comparativa de orientación, la capacidad coordinativa de orientación es promedio y básica a nivel global, lo que significa que 9 de los 12 sujetos están entre 11.5 y 12.5 segundos, cabe destacar que solo 2 personas registraron un resultado por debajo de los 10,5 segundos, lo cual informa que tiene un excelente nivel en cuanto a la velocidad de toma de decisiones para orientarse en el espacio; siguiendo el orden de ideas teniendo en cuenta la pregunta investigativa se evidencia que las adolescentes que practican ambas disciplinas presentan mejor orientación a diferencia de las bailarinas y voleibolistas que tiene mayor similitud y su deferencia es mínima.

15 CONCLUSIONES

- Las adolescentes que practican ambas actividades presentaron mejor orientación y agilidad que las voleibolistas y bailarinas, debido a que al pasar más tiempo en entrenamiento y recibir mayor estimulación genera una mejor adaptación al ejercicio lo cual facilita tener una respuesta fisiológica más rápida.
- Las bailarinas no registraron valores similares en orientación y agilidad en comparación a las que practican ambas disciplinas.
- 6 de las 12 niñas son afro descendientes y obtuvieron los mejores tiempos en los resultados de los test, esto se puede deber a factores genéticos heredados y factores fisiológicos al poseer mayor cantidad de fibras musculares rápidas.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencio que las adolescentes de la selección de voleibol de candelaria tienen mayor agilidad y orientación que las adolescentes del grupo de baile kadosh de la ciudad de Cali.

16 RIESGOS Y LIMITACIONES

En este apartado vamos a describir algunas de las limitaciones que se presentaron al realizar la prueba, un test como tal para medir el nivel de orientación no se encontró, pero adoptamos un test que se ajustaba a lo que se quería medir de manera cuantitativa como cualitativa.

Por otro lado, la cantidad, algunas de las practicantes de voleibol tuvieron experiencias dancísticas en grupos culturales del colegio, pero muy pocas practicaban ambas actividades cambiando de la danza tradicional a la urbana.

17 RECOMENDACIONES

- Al grupo de baile de kadosh de la ciudad de Cali plantear varios días de ensayo o entrenamiento para que las adolescentes tengan un cambio significativo en las capacidades físicas.
- se le recomienda al grupo de la selección de voleibol de candelaria secciones de baile en algunas de sus prácticas deportivas para que se fortalezcan y afiancen las capacidades coordinativas para que obtengan mejores resultados.

18 OBSERVACIONES

- Aproximadamente el 70% de las deportistas de la categoría de la selección de voleibol de candelaria son afro descendientes.
- EL 30% de las adolescentes que bailan son afro descendientes.
- Las sesiones de entrenamiento de las adolescentes de voleibol de la selección de Candelaria son de 3 días a la semana, con un tiempo 2 horas, a diferencia de las adolescentes del grupo de baile kadosh de la ciudad de Cali, que entrenan un día a la semana con un tiempo de 2 horas.
- Las deportistas de la selección de candelaria tienen como mínimo 1 año y medio de entrenamiento, en comparación a el grupo de baile kadosh de la ciudad de Cali con un tiempo mínimo de entrenamiento de 1 año.
- Con las deportistas de voleibol se hace una clasificación por categorías, lo que permite trabajar las capacidades de acuerdo a la edad, con las adolescentes de la categoría infantil, el trabajo táctico se trabaja con mayor énfasis, y el trabajo técnico se refuerza durante algunas sesiones de entrenamiento, en comparación a las bailarinas del grupo de

baile kadosh, todas las integrantes ensayan juntas, las sesiones de entrenamiento se organizan de manera general, de tal modo que todas las bailarinas deben de tener el mismo nivel.

19 BIBLIOGRAFIAS

Congreso de Colombia. (Enero 18, 1995). *ley 181 de 1995 de Min Educación*. Recuperado el 13 de octubre 2017, de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Estévez, C. (Diciembre 21, 2013). *Mini danza, Influencia de la danza en las distintas etapas del desarrollo psicomotor del niño*. Recuperado el 7 de Noviembre de 2017, de <https://minidanzarevista.wordpress.com/tag/motricidad-gruesa/>

BOLAÑOS, D. (2003). *Desarrollo motor, movimiento e interaccion*. kinesis.

Mwirigi, D. (octubre de 2014). *Revista digital de ciencias aplicadas al Deporte*. Recuperado el 01 de julio de 2019, de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/978/763>

FIVB VOLLEYBALL. (2018) http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf

DICCIONARIOS OXFORD Y DE CIENCIAS DEL DEPORTE PAG 194 DEFINICION DEPORTE, DEPORTE INTERACTIVO (marzo 5 2018)
https://books.google.com.co/books?redir_esc=y&hl=es&id=O7hn1Z_oJd0C&q=deporte#v=snippet&q=deporte&f=false

Concepto.de. (2018). Recuperado el 14 mayo de 2019 de <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>

León, L & Gonzalez, C (2015, 10 octubre). Aprendizaje y desarrollo Motor E.F., Recuperado el 25 julio, 2019, de <http://aprendizajeydesarrollomotoref.blogspot.com/2015/10/modelos-del-desarrollo-motor.html>

Becerra, J. (2017). EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA BASADO EN LA MUSICCA SALSA, SOBRE LAS CAPACIDADES FISICAS EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE BOGOTA. Recuperado el 9 julio, 2019 de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4229/Becerrajhonatan2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

RUNFITNERS . (2018). Recuperado el 20 de junio de 2019, de https://runfitners.com/test-de-velocidad-y-agilidad-para-corredores-el-test-t/#El_5-10-5

RUNFITNERS, (2018). Recuperado el 30 de junio 2019, de <https://runfitners.com/test-de-agilidad-de-illinois/>

Moreno, M (22 de diciembre, 2014). Grupo sobre entrenamiento. Recuperado el 13 mayo de 2019 de <https://g-se.com/conceptuando-la-velocidad-y-agilidad-importancia-en-los-deportes-de-situacion-bp-557cfb26ce1439>

Concepto.de. Recuperado el 31 de julio 2019, de <https://concepto.de/voleibol/#ixzz5vVLojthD>

ANEXOS



Ilustración 3: Test Illinois



Ilustración 4: Selección de voleibol de Candelaria, categoría infantil



Ilustración 5: Test T