

ANEXOS

Squat Jump (SJ)

Número de identificación	Valor del mejor salto SJ (cm)	Desvío individual	Varianza
1	35,4	5,2 ²	27,0
2	24,2	-6 ²	36
3	25,5	-4,7 ²	22,0
4	32,8	2,6 ²	6,8
5	28	-2,2 ²	4,8
6	30,8	0,6 ²	0,4
7	34,8	4,6 ²	21,2
Promedio:	211,5% 7		118,2 % 7
Media y desv. Estándar.	30,2 (± 4,1)		$\sqrt{16,8} = 4,1$ D.E

Mejor salto Squat Jump evaluación inicial cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Squat Jump (SJ)

Número de identificación	Valor del mejor salto SJ (cm)	Desvío individual	Varianza
1	40,9	6,9 ²	47,6
2	29,9	-4,1 ²	16,8
3	28,1	-5,9 ²	34,8
4	36,5	2,5 ²	6,3
5	33	-1 ²	1
6	32,8	-1,2 ²	1,4
7	36,6	2,6 ²	6,8
Promedio:	237,8 % 7		114,7%7
Media y desv. Estándar.	34 (± 4,0)		$\sqrt{16,3} = 4,0$ D.E

Mejor salto Squat Jump evaluación Final cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Contramovimiento Jump (CMJ)

Número de identificación	Valor del mejor salto CMJ (cm)	Desvío individual	Varianza
1	39,3	4,2 ²	17,6
2	26,2	-8,9 ²	79,2
3	31,1	-4 ²	16
4	40,6	5,5 ²	30,2
5	36,4	1,3 ²	1,6
6	35,6	0,5 ²	0,2
7	36,7	1,6 ²	2,5
Promedio:	245,9 % 7		147,3 %7
Media y desv. Estándar.	35,1 (± 4,6)		$\sqrt{21} = 4,6$ D.E

Mejor salto Contramovimiento Jump evaluación inicial cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Contramovimiento Jump (CMJ)

Número de identificación	Valor del mejor salto CMJ (cm)	Desvío individual	Varianza
1	48,4	$7,7^2$	59,3
2	33,7	-7^2	49
3	35,3	$-5,4^2$	29,2
4	45,6	$4,9^2$	24
5	42,2	$1,5^2$	2,3
6	39,9	$-0,8^2$	0,6
7	39,9	$-0,8^2$	0,6
Promedio:	285 % 7		165 %7
Media y desv. Estándar.	40,7 (\pm 4,8)		$\sqrt{23,5} = 4,8$ D.E

Mejor salto Contramovimiento Jump evaluación final cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Índice de elasticidad (IE)

Número de identificación	Mejor valor de CMJ(cm)	Mejor valor de SJ (cm)	Índice de elasticidad IE (cm)
1	39,3	35,4	3,9
2	26,2	24,2	2,0
3	31,1	25,5	5,6
4	40,6	32,8	7,8
5	36,4	28	8,4
6	35,6	30,8	4,8
7	36,7	34,8	1,9

Valores de índice de elasticidad evaluación inicial. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Índice de elasticidad (IE)

Número de identificación	Valor de elasticidad (cm)	Desvío individual	Varianza
1	3,9	-1 ²	1
2	2,0	-2,9 ²	8,4
3	5,6	0,7 ²	0,5
4	7,8	2,9 ²	8,4
5	8,4	3,5 ²	12,3
6	4,8	-0,1 ²	0,01
7	1,9	-3 ²	9
Promedio:	34,4 % 7		39,6 %7
Media y desv. Estándar.	4,9 (± 2,4)		$\sqrt{5,7} = 2,4$ D.E

Valores de índice de elasticidad evaluación inicial cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Índice de elasticidad (IE)

Número de identificación	Mejor valor de CMJ(cm)	Mejor valor de SJ(cm)	Índice de elasticidad (cm)	de IE
1	48,4	40,9	7,5	
2	33,7	29,9	3,8	
3	35,3	28,1	7,2	
4	45,6	36,5	9,1	
5	42,2	33,0	9,2	
6	39,9	32,8	7,1	
7	39,9	36,6	3,3	

Valores de índice de elasticidad evaluación Final. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Índice de elasticidad (IE)

Número de identificación	Valor de índice de elasticidad (cm)	Desvío individual	Varianza
1	7,5	0,8 ²	0,6
2	3,8	-2,9 ²	8,4
3	7,2	0,5 ²	0,3
4	9,1	2,4 ²	5,8
5	9,2	2,5 ²	6,3
6	7,1	0,4 ²	0,2
7	3,3	-3,4 ²	11,6
Promedio:	47,2 % 7		33,2 %7
Media y desv. Estándar.	6,7 (± 2,2)		$\sqrt{4,7} = 2,2$ D.E

Valores de índice de elasticidad evaluación final cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Índice de elasticidad (IE)

GRUPO 1

Número	IE evaluación inicial (cm)	IE evaluación final (cm)	Porcentaje de mejora
2	2	3,8	90%
4	7,8	9,1	17%
6	4,8	7,1	48%
7	1,9	3,3	74%
MEDIA	4,1	5,8	41%

GRUPO 2

5	8,4	9,2	10%
----------	------------	------------	------------

GRUPO 3

1	3,9	7,5	92%
3	5,6	7,2	29%
MEDIA	4,7	7,3	55%

Índice de elasticidad individual y grupal en los dos momentos de evaluación, porcentaje de mejora. Fuente: Tablas de elaboración propia (2014).

Fuerza Máxima (FM)

Número de identificación	Número de repeticiones realizadas	Peso cargado	Porcentaje de la carga máxima	Peso correspondiente a 1 RM
1	7 RM	90 kg	74%	122 kg
2	7RM	90 kg	74%	122 kg
3	6RM	70 kg	78%	90 kg
4	5RM	70 kg	82%	85 kg
5	8RM	70 kg	70%	100 kg
6	5RM	70 kg	82 %	85 kg
7	4RM	90 kg	86%	105 kg

Evaluación inicial fuerza máxima (FM). Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

deportista N°1		deportista N°2		deportista N° 3	
90 kg	74%	90 kg	74%	70 kg	78%
122 kg	100%	122 kg	100%	90 kg	100%
deportista N° 4		deportista N° 5		deportista N° 6	
70 kg	82%	70 kg	70%	70 kg	82%
85 kg	100%	100 kg	100%	85 kg	100%
deportista N° 7					
90 kg	86%				
105 kg	100%				

Cálculo de 1 RM para cada deportista. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Fuerza Máxima (FM)

Número de identificación	Valor de fuerza máxima (kg)	Desvío individual	Varianza
1	122	21 ²	441
2	122	21 ²	441
3	90	-11 ²	121
4	85	-16 ²	256
5	100	-1 ²	1
6	85	-16 ²	256
7	105	4 ²	16
Total:	709 % 7		1532% 7
Media y desv. Estándar.	101 (± 14,7)		$\sqrt{219} = 14,7$ D.E

Valor de fuerza máxima evaluación inicial cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Fuerza máxima (FM)

En esta evaluación se le agregó a cada deportista 10 kg más con respecto a la evaluación inicial.

Número de identificación	Número de repeticiones realizadas	Peso cargado	Porcentaje de la carga máxima	Peso correspondiente a 1 RM
1	11 RM	100 kg	57%	175 kg
2	10 RM	100 kg	61%	164 kg
3	10 RM	80 kg	61%	131 kg
4	9 RM	80 kg	65 %	123 kg
5	12 RM	80 kg	53 %	151 kg
6	9 RM	80 kg	65%	123 kg
7	8 RM	100 kg	70%	143 kg

Evaluación final fuerza máxima. Fuente: tabla de elaboración propia (2014).

deportista N°1		deportista N°2		deportista N° 3	
100 kg	57%	100 kg	61%	80 kg	61%
175 kg	100%	164 kg	100%	131 kg	100%
deportista N° 4		deportista N° 5		deportista N° 6	
80 kg	65%	80 kg	53%	80 kg	65%
123 kg	100%	151 kg	100%	123 kg	100%
deportista N° 7					
100 kg	70%				
143 kg	100%				

Cálculo de 1 RM para cada deportista. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Fuerza Máxima (FM)

Número de identificación	Valor de fuerza máxima (kg)	Desvío individual	Varianza
1	175	31 ²	961
2	164	20 ²	400
3	131	-13 ²	169
4	123	-21 ²	441
5	151	7 ²	49
6	123	-21 ²	441
7	143	-1 ²	1
Promedio:	1010 % 7		2462 %7
Media y desv. Estándar.	144 (± 18,8)		$\sqrt{351,7} = 18,8$ D.E

Valor de fuerza máxima evaluación final cálculo de la media y desvío. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Fuerza Máxima (FM)

GRUPO 1

Número	Fuerza Máxima evaluación inicial (kg)	Fuerza Máxima evaluación final (kg)	Porcentaje de mejora.
2	122kg	164kg	34%
4	85kg	123kg	45%
6	85kg	123kg	45%
7	105kg	143kg	36%
TOTAL	397kg	553kg	39%

GRUPO 2

5	100kg	151kg	51%
----------	--------------	--------------	------------

GRUPO 3

1	122kg	175kg	43%
3	90kg	131kg	46%
TOTAL	212kg	306kg	44%

Porcentaje de mejora individual y grupal de fuerza máxima en los dos momentos de la evaluación. Fuente: Tablas de elaboración propia (2014).

Drop Jump (DJ) evaluación inicial

Número de identificación	Mejor valor RSI desde caída de 32cm	Mejor valor RSI desde caída de 40cm	Mejor valor RSI desde caída de 50cm
1	0,054	0,061	0,073
2	0,056	0,054	0,042
3	0,041	0,045	0,053
4	0,067	0,056	0,065
5	0,049	0,066	0,053
6	0,065	0,062	0,058
7	0,077	0,066	0,072

Mejor valor individual de RSI para cada altura evaluada (relación altura de vuelo/ tiempo de contacto). Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Número de identificación	Altura conseguida mejor RSI (cm)	Desvío individual	Varianza
1	42	7,5 ²	56,2
2	28,4	-6,1 ²	37,2
3	29,4	-5,1 ²	26,0
4	35	0,5 ²	0,2
5	33,9	-0,6 ²	0,3
6	34,2	-0,3 ²	0,09
7	38,6	4,1 ²	16,8
Promedio:	241,5% 7		136,7 %7
Media y desv. Estándar.	34,5 (± 4,4)		$\sqrt{19,5} = 4,4$ D.E

Altura lograda en el mejor valor de RSI individual en evaluación inicial. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Número de identificación	Tiempo de contacto conseguida mejor RSI (ms)	Desvío individual	Varianza
1	574	47 ²	2209
2	504	-23 ²	529
3	550	23 ²	529
4	520	-7 ²	49
5	510	-17 ²	289
6	528	1 ²	1
7	503	-24 ²	576
Promedio:	3689% 7		4182%7
Media y desv. Estándar.	527(± 24,4)		$\sqrt{597}=24,4$ D.E

Tiempo de contacto logrado en el mejor valor de RSI individual en evaluación inicial. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Drop Jump (DJ) evaluación final

Número de identificación	Mejor valor de RSI desde caída de 32cm	Mejor valor de RSI desde caída de 40cm	Mejor valor de RSI desde caída de 50cm
1	0,096	0,095	0,101
2	0,052	0,057	0,061
3	0,055	0,062	0,064
4	0,077	0,088	0,076
5	0,069	0,074	0,063
6	0,067	0,073	0,075
7	0,074	0,074	0,078

Mejor valor individual de RSI para cada altura evaluada (relación altura de vuelo/ tiempo de contacto). Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Número de identificación	Altura conseguida mejor RSI (cm)	Desvío individual	Varianza
1	48,2	8,1 ²	65,6
2	32,8	-7,3 ²	53,2
3	34	-6,1 ²	37,2
4	44,7	4,6 ²	21,1
5	41	0,9 ²	0,8
6	37,6	-2,5 ²	6,2
7	42,1	2 ²	4
Promedio:	280,4% 7		188,1%7
Media y desv. Estándar.	40,1(± 5,2)		$\sqrt{26,8}= 5,2$ D.E

Altura lograda en el mejor valor de RSI individual en evaluación final. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Número de identificación	Tiempo de contacto conseguida mejor RSI (ms)	Desvío individual	Varianza
1	477	-43 ²	1849
2	534	14 ²	196
3	527	7 ²	49
4	505	-15 ²	225
5	554	34 ²	1156
6	502	-18 ²	324
7	543	23 ²	529
Promedio:	3642% 7		4328 %7
Media y desv. Estándar.	520 (± 24,8)		$\sqrt{618}=24,8$ D.E

Tiempo de contacto logrado en el mejor valor de RSI individual en evaluación final. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

Índice de fuerza reactiva (RSI)

GRUPO 1

Número	Fuerza reactiva evaluación inicial	Fuerza reactiva evaluación final	Diferencia porcentual
2	0,056	0,061	9%
4	0,067	0,088	31%
6	0,065	0,075	15%
7	0,077	0,078	1%
TOTAL	0,265	0,302	14%

GRUPO 2

5	0,066	0,074	12%
----------	--------------	--------------	------------

GRUPO 3

1	0,073	0,101	38%
3	0,053	0,064	21%
TOTAL	0,126	0,165	31%

Índice de fuerza reactiva individual y grupal, división entre altura de vuelo y tiempo de contacto del mejor valor individual, evaluación inicial y final. Fuente: Tablas de elaboración propia (2014).

N	S.1		S.2		S.3		S.4		S.5		S.6		S.7		S.8		S.9		S.10		S.11		S.12	
	D. 1	D. 2																						
1	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
2	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
3	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
4	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
5	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	X	P	P	P	X	P
6	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
7	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

Asistencias durante el periodo de entrenamiento. Fuente: Tabla de elaboración propia (2014).

S: Semana; D: día; N: Numero de deportista; P: Presente; X: ausente.



Evaluación. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Evaluación. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Evaluación. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Trabajo de campo. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Trabajo de campo. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Trabajo de campo. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Trabajo de campo. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).



Trabajo de campo. Fuente: Foto de elaboración propia (2014).