



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

TESIS DE GRADO

TEMA:

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y LA EFECTIVIDAD DE LOS ARQUEROS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE VENTANAS DURANTE EL AÑO 2012.

Previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización Cultura física.

AUTOR:

Francisco Chávez Bustamante

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. Mario Alvarado Pereira Msc.

BABAHOYO

2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y
DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TESIS

Yo, Francisco Chávez Bustamante, portadora de la cédula de ciudadanía # 090484527-8, Egresado de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, especialización Cultura Física.

Declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Egresado: Francisco Chávez Bustamante

CERTIFICACIÓN

Lic. Mario Alvarado Pereira Msc.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Que la tesis previa la obtención del título de Licenciatura en Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación especialización Cultura Física titulada:

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y LA EFECTIVIDAD DE LOS ARQUEROS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE VENTANAS DURANTE EL AÑO 2012. DE LA AUTORIA DEL INVESTIGADOR:

Francisco Chávez Bustamante

Ha sido revisada en todos sus componentes, por lo que autorizo su presentación, sustentación y defensa.

Lic. Mario Alvarado Pereira MsC.

DIRECTOR

DEDICATORIA

A DIOS TODOPODEROSO

Por permitirme culminar con éxito el esfuerzo de todos estos años de estudio. Para Él mi agradecimiento infinito.

A MIS PADRES:

Que están en alguna parte cerca de Dios, pero ellos viven y permanecen en mi mente y mi corazón que sé que desde el cielo me protegieron y me ayudaron a tomar las decisiones correctas en este consecuente aprendizaje y por ser el pilar de mi fuerza de voluntad.

A MI ESPOSA:

SEMIRA ALCIVAR BELTRAN

Por ser una persona excepcional. Quien me ha brindado su apoyo incondicional y ha hecho suyos mis preocupaciones y problemas. Gracias por tu amor, paciencia y comprensión.

A MIS ADORADAS HIJAS:

Por ser lo más grande y valioso que Dios me ha regalado, quienes son fuente de inspiración y la razón que me impulsa a salir adelante.

A MIS HERMANOS/AS.

Por su ayuda y apoyo incondicional que me brindaron en los momentos que más lo necesité, mis sinceros agradecimientos.

A MIS FAMILIARES Y AMIGOS/AS.

Que de una u otra forma me ayudaron y participaron para que lograra el presente éxito profesional. Gracias por sus palabras de aliento y fe en mí.

A MIS COMPAÑEROS /AS DE TRABAJO Y ESTUDIO.

Por su apoyo moral y ayuda constante.

A MIS COMPAÑEROS DE TESIS.

Por su comprensión y que a pesar de todos los obstáculos que se nos presentaron logramos el objetivo final.

A LA UNIVERSIDAD Y A MIS CATEDRÁTICOS.

Especialmente a la Lic. LAURA RAMOS PULECIO, con afecto, respeto y admiración.

AGRADECIMIENTO

Primero y antes que nada, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudios.

A mis maestros quienes me han enseñado a ser mejor en la vida y a realizarme profesionalmente.

Un agradecimiento especial a mi asesor Lic. Mario Alvarado Pereira Msc. por hacer posible esta tesis.

A mis compañeros de clases quienes me acompañaron en esta trayectoria de aprendizaje y conocimientos.

En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que han vivido conmigo la realización de esta tesis, que no necesito nombrar porque tanto ellas como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo, el apoyo, colaboración, ánimo pero sobretodo cariño y amistad.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR APRUEBAN EL INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL TEMA “DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y LA EFECTIVIDAD DE LOS ARQUEROS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE VENTANAS DURANTE EL AÑO 2012” DE LA AUTORIA DE:

Francisco Chávez Bustamante -----

FIRMA DEL TRIBUNAL

DECANO O SU DELEGADO

SUBDECANO O SU DELEGADO

DELEGADO DEL H. CONS. DIR.

DIRECTOR DE TESIS

SECRETARIA (e)

INDICE

CONTENIDO

Págs

PAGINAS PRELIMINARES

- I. Título o Portada
- II. Certificación
- III. Dedicatoria
- IV. Agradecimiento
- V. Índice General
- VI. Introducción

CAPÍTULO I

Tema

- 1. Campo contextual problemático
 - 1.1. Situación nacional, regional y local o institucional 2
 - 1.2. Situación problemática 3
 - 1.3. Problema de investigación 4
 - 1.3.1. Problema general 4
 - 1.3.2. Problemas derivados 4
 - 1.4. Delimitación de la investigación 4
 - 1.5. Objetivos 5
 - 1.6. Justificación 6

CAPÍTULO II

- 2. Marco Teórico
 - 2.1. Alternativas Teóricas asumidas 8
 - 2.2. Categorías de análisis teórico 13
 - 2.3. Planteamiento de la Hipótesis 31

2.3.1. Hipótesis general	31
2.3.2. Hipótesis Específicas	31
2.4. Operacionalización de las hipótesis	32

CAPÍTULO III

3. Diseño Metodológico de la Investigación	
3.1. Métodos utilizados	33
3.2. Modalidad básica de la investigación	34
3.3. Tipo de la investigación	34
3.4. Población y muestra	35
3.5. Técnicas de recolección de la información	35
3.6. Recursos de información	35
3.7. Selección del material de apoyo	36

CAPÍTULO IV

4. Análisis y tabulación de datos	
4.1. Entrevista dirigida a entrenadores y dirigentes	37
4.2. Encuestas dirigidas a los deportistas	45
4.3. Comprobación de la hipótesis	53
4.4. Conclusiones	53
4.5. Recomendaciones	53

CAPÍTULO V

5. Propuesta alternativa	
5.1. Título	55
5.2. Objetivos	55

CAPÍTULO VI

6. Marco Administrativo	
6.1. Recursos	56

6.2. Presupuesto	57
6.3. Cronograma de trabajo	58

CAPÍTULO VII

7. Bibliografía y Anexos	
7.1. Bibliografía	59
7.2. Anexos	60

INTRODUCCIÓN

La velocidad de reacción, representa la **capacidad** de nuestro sistema nervioso para recibir un estímulo, identificarlo, decidir si fuera preciso y enviar una respuesta a la musculatura para responder.

En las situaciones reales tanto deportivas como cotidianas aparecen las dos formas, ya que los movimientos veloces no aparecen nunca espontáneamente y siempre representan una **reacción** ante algo.

En algunos casos se trata de medir la **velocidad**. En estos casos, el deportista tiene que **reaccionar** ante un estímulo que marca el inicio del cronometraje.

De ahí, que para mejorar la **velocidad** en alguna actividad concreta, insistimos en entrenar tanto la **velocidad de movimientos**, como la **velocidad de reacción**.

En el presente trabajo investigativo se pretende evidenciar **como influye la velocidad de reacción en la efectividad de los arqueros**.

Para lo cual, en el primer capítulo, evidenciamos las situaciones en que se desarrollan las actividades de entrenamiento de los arqueros a nivel nacional, regional y local o institucional.

En el segundo capítulo, se hace una recopilación de contenidos científicos que ayudaran a entender la problemática existente y sus medidas para mejorar la situación.

En el tercer capítulo, se detalla la metodología, es decir la modalidad, el tipo de investigación, la población, muestra y las técnicas de recolección de la información.

En el cuarto capítulo, se hace referencia a la tabulación, análisis e interpretación de los datos, comprobación de la hipótesis, conclusiones y recomendaciones.

En el quinto capítulo se evidencia la propuesta alternativa, El diseño de un programa de ejercicios para mejorar la velocidad de reacción de los arqueros.

En el capítulo seis, se detalla el marco administrativo

En el capítulo siete, se encuentra la bibliografía que respalda el contenido científico utilizado y los anexos.

TEMA

Desarrollo de la velocidad de reacción y la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas durante el año 2012.

CAPÍTULO I

I. MARCO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO

1.1. Situación nacional, regional y local o institucional

El control y regularización del movimiento necesariamente lleva al dominio técnico del gesto específico de cualquier actividad física o deportiva.

Antes de la aparición de un gesto técnico, se hace necesario adquirir cierto nivel de perfeccionamiento básico de aspectos de percepción, toma de decisión y ejecución de la acción motriz. La participación de las cualidades coordinativas permite al deportista realizar los movimientos con precisión, economía, así como la velocidad de reacción permite la eficacia en la respuesta ante estímulos.

Las experiencias más fundamentales en el movimiento (por ejemplo escalar, rodar, brincar, saltar, balancearse) se realizan pocas veces de manera suficiente, los niños adolecen a menudo de falta de movimiento y de la velocidad de reacción, lo que acarrea como consecuencia grandes déficits de respuesta y efectividad en los arqueros.

Estas deficiencias deberían compensarse por medio del trabajo de los profesores en el colegio, y de los entrenadores de fútbol en los equipos, pero la escasa aplicación de programas destinados a mejorar la velocidad de reacción, específicamente en los arqueros es uno de los principales problemas para saber que trabajar luego con ellos, que capacidad es la que no ha desarrollado, cuál de ellas es la que falta trabajar.

La velocidad de reacción en los arqueros es un tema muy discutido dentro de los preparadores físicos, pero tenemos autores Peter Schreiner en su libro Entrenamiento del Fútbol que nos habla de las posibles técnicas para entrenar a los arqueros y mejorar sus capacidades.

1.2. Situación Problemática

“Qué reflejos los del arquero”, suele ser la frase con la que muchos periodistas y relatores tratan de graficar la destreza de un portero a la hora de quitar pelotas difíciles. Nada más alejado de la verdad: el arquero no tiene *reflejos*, tiene *velocidad de reacción*.

Para empezar, los reflejos no se pueden controlar. ¿O acaso usted puede dejar su mano inmóvil sobre el fuego o evitar que su pierna se extienda tras un golpe en la rodilla? La velocidad de reacción, en cambio, no sólo se puede controlar, sino que además es perfectamente entrenable.

Los arqueros al igual que los jugadores reciben los mismos ejercicios de manera generalizada, sin considerar las situaciones diferentes en la que estas se desenvuelven. Es común en nuestro medio observar que los arqueros poseen limitada velocidad de reacción, desmejorando notablemente su rendimiento deportivo.

1.3. Problema de Investigación

1.3.1. Problema general

¿De qué manera influye la velocidad de reacción en la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas durante el año 2012?

1.3.2. Problemas Específicos

¿Cómo velocidad de reacción optimiza el control de los movimientos de los arqueros?

¿Qué ejercicios mejoran la velocidad de reacción y el rendimiento deportivo de los arqueros?

1.4. Delimitación de la investigación

1.4.1. Delimitación espacial:

La investigación se realizó en la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas

1.4.2. Delimitación temporal:

La investigación se la realizó en el año 2103

1.4.3. Unidades de información:

Se recogerá información de los deportistas, dirigentes y entrenadores.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la velocidad de reacción en la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas durante el año 2012.

2.2.- Objetivos Específicos

Analizar la forma en que velocidad de reacción influye en el control de los movimientos de los arqueros

Identificar los ejercicios que mejoran la velocidad de reacción influye en el rendimiento deportivo de los arqueros.

1.6. Justificación

Gracias a la comprensión de la estructura en que se fundamenta la velocidad de reacción, el entrenamiento de la misma puede verse sensiblemente mejorado si se buscan ejercicios que apunten a desarrollar las dos primeras fases del sistema, y no sólo la última. Cuando realizamos trabajos de reacción donde sólo variamos las condiciones de salida (de sentado, de parado, de espaldas, etc.) estamos olvidando las fases de percepción y análisis.

Para lograr una metodología completa, es necesario variar los estímulos, teniendo en cuenta que también pueden ser visuales o táctiles, con todas las variables que la imaginación pueda aportar. También hay que trabajar sobre la segunda fase, creando situaciones de fácil resolución, donde el ejecutante deba realizar un rápido análisis de la situación antes de ejecutar. Un ejemplo de esto sería “si digo blanco me quedo, si digo negro salgo corriendo”. Si el estímulo es visual: “si muestro una tarjeta roja me quedo, si muestro una tarjeta verde salgo”. Finalmente, si el estímulo es táctil: “si toco mano derecha salgo, si toco mano izquierda me quedo”.

Estas situaciones simples pueden hacerse más complejas con el tiempo, e incluso incorporarse al plan de entrenamiento de los deportes colectivos en sesiones de técnica o táctica individual. Un ejemplo en handball:

“avanzo con pelota hacia un defensor, cuando el defensor levanta un brazo, realizo una finta hacia el lado contrario”.

Las posibilidades son infinitas, y todo depende de la creatividad del entrenador. Lo fundamental es entender que la velocidad de reacción es una cosa y los reflejos son otra; que la velocidad de reacción es entrenable y para aumentar su entrenabilidad es necesario trabajar sobre todas sus fases.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Velocidad de reacción

Categorías de análisis teórico conceptual

La velocidad

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. *Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.*

De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la **fuerza**. A los **23 años**, aproximadamente, habremos alcanzado el **100%** de nuestras posibilidades ante esta capacidad. La velocidad se desarrolla, como vemos, a muy temprana edad, pero hemos de decir que, tras la flexibilidad, es la capacidad que **involuciona** más deprisa, pues se produce una pérdida progresiva a partir de los **25 años**.

La velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

FACTORES QUE CONDICIONAN LA VELOCIDAD.

Existen diversos factores de los cuales depende la velocidad y podrían dividirse en dos grandes grupos.

Factores fisiológicos. Desde el punto de vista fisiológico dos serían los factores fundamentales que determinaría el grado de velocidad:

Factor muscular. Está directamente relacionado con la velocidad de contracción del músculo, y queda determinado por:

Los factores limitados constitucionalmente y que son no susceptibles de mejora como:

La longitud de la fibra muscular y su resistencia.

La viscosidad del músculo.

La estructura de la fibra muscular: en todos los músculos existen dos tipo de fibras musculares, las rojas o de tipo I, capaces de mantenerse activas durante largos periodos de tiempo, y las blancas o de tipo II, que son rápidas y sólo soportan esfuerzos cortos. La mayor cantidad de éstas últimas caracteriza a los sujetos veloces.

Los factores no limitados constitucionalmente y que son susceptibles de mejora, como:

La tonicidad muscular.

La elongación del músculo.

La masa muscular: en los últimos años se ha convertido en un factor clave y cada vez más se tiende, en actividad física de velocidad máxima, a la persona potente, fuerte y musculosa.

Factor nervioso. Para que se realice la contracción muscular, se necesita la participación del sistema nervioso para transmitir el impulso desde los receptores periféricos al cerebro y la respuesta de éste a las fibras musculares. La transmisión del impulso a través del tejido muscular no es muy rápida y la velocidad viene determinada, sobre todo, por el tipo de neuronas motoras que se inervan.

Factores físicos. Existen diversos factores de tipo físico que pueden condicionar la velocidad, entre ellos estarían:

La amplitud de zancada: influye en aquellas actividades con predominio de la velocidad de desplazamiento y depende fundamentalmente del poder de impulsión o de detención y de la longitud de las palancas (piernas).

La frecuencia o la velocidad de movimientos segmentarios: depende de la fuerza, de la flexibilidad y de la correcta ejecución de la técnica.

La relajación y la coordinación neuromuscular: debe haber coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas para evitar los movimientos innecesarios.

La estatura: la estadística ha demostrado que los velocistas de 100 y 200 metros miden entre 1´65 y 1´90 metros, ya que el exceso de altura es un impedimento para desarrollar la máxima velocidad.

El peso: El exceso de peso es negativo cuando se quiere lograr la máxima velocidad.

La nutrición: las personas que realizan esfuerzos explosivos tienen mayores dificultades para eliminar grasas, ya que por las características de sus actividades no queman casi esas reservas, y el principal gasto energético es el de los hidratos de carbono. El glucógeno muscular juega un papel fundamental ya que estas personas trabajan especialmente el aspecto anaeróbico.

La edad. Evolución de la velocidad con la edad:

Entre los 8 y los 12 años se produce una mejora paulatina de la velocidad de reacción, de desplazamiento y gestual.

De los 13-14 a los 19 años se incrementa la velocidad de desplazamiento y se mantiene la velocidad de reacción.

A partir de los 20 años la velocidad de reacción empieza a disminuir paulatinamente.

Entre los 20 y los 22-34 años la velocidad de desplazamiento se mantiene más o menos estable.

A partir de los 24-25 años se produce un descenso constante de la velocidad en sujetos no entrenados.

Hacia los 50 años la pérdida de velocidad afecta a todas las personas y es progresiva.

TIPOS DE VELOCIDAD.

Según Grosser (1992), existen dos tipos fundamentales de manifestaciones de la velocidad: las puras y las complejas.

Existen tres tipos diferentes de manifestaciones puras: la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual.

Respecto a las manifestaciones complejas, se distinguen la velocidad-fuerza o fuerza explosiva y la velocidad-resistencia o resistencia velocidad.

Para entender mejor cómo se interrelacionan en la realidad de las distintas manifestaciones de la velocidad vamos a analizar las distintas fases de una carrera de 100 metros:

Salida: al comienzo la persona utiliza la velocidad de reacción para responder al disparo.

Aceleración: a continuación tienen que empezar la velocidad-fuerza para aumentar su velocidad.

Velocidad máxima: entre los 30 y los 60-80 metros intentará mantener la máxima velocidad de carrera.

Resistencia: en los últimos metros ya no es posible mantener la velocidad máxima y se explota la velocidad-resistencia para continuar a la velocidad más alta posible.

Velocidad de reacción.

Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos.

Este tipo de velocidades está caracterizado por aspectos marcadamente hereditarios y es poco influenciado por el entrenamiento.

La velocidad de reacción depende de diversos factores entre los que cabe destacar los siguientes:

El tipo des estímulo: visual, auditivo, táctil...

La cantidad de órganos y receptores sensoriales estimulados.

La intensidad y duración del estímulo.

La velocidad de transmisión del impulso nervioso.

La edad y el sexo.

El nivel de concentración.

El grado de entrenamiento.

Por último, cabe señalar que se distinguen dos tipo de velocidad de reacción:

Velocidad de reacción simple: a un estímulo preestablecido sólo le sucede una respuesta, como, por ejemplo, la salida de tacos en una carrera de velocidad.

Velocidad de reacción compleja: el estímulo y la respuesta son inciertos, hay que dar una respuesta rápida a un estímulo imprevisto, como, por ejemplo, en la reacción de un saque de tenis.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD.

Aunque los diferentes tipos de velocidad anteriormente señalados raramente se dan por separados, a la hora de entrenar la velocidad se

trabaja según las tres clases antes citadas: velocidad de reacción, de desplazamiento y gestual.

El entrenamiento de la velocidad se basa en varios principios generales:

La única forma de trabajar la velocidad es con intensidades máximas.

Las distancias a recorrer serán cortas, con lo que la duración de la tarea también será corta, de segundos.

La recuperación será máxima para permitir una regeneración completa de las fuentes de energía empleadas.

Se trabaja mediante repeticiones.

Es necesario un buen calentamiento, para preparar al organismo para el máximo rendimiento y para evitar que los esfuerzos intensos puedan producir lesiones musculares.

Para conseguir el 100% se necesita un gran nivel de concentración.

Desarrollo de la velocidad de reacción.

El entrenamiento de la velocidad de reacción toma como base el hecho de que cuanto más mecanizado está un gesto, menor será el tiempo de reacción.

Lo que se busca es automatizar el gesto técnico mediante la repetición del mismo innumerables veces, partiendo de posiciones variadas y distintas y utilizando diferentes estímulos: visuales, auditivos, táctiles.

Para mejorar la velocidad de reacción hay varios sistemas de trabajo:

- Reacciones simples o repeticiones: se responde siempre de la misma forma ante un estímulo.
- Sistema parcial o analítico: se descompone el movimiento global y se trabajan diferentes partes por separado.
- Sistema sensorial: se responde a un estímulo y se toma el tiempo, luego hay que repetirlo intentando bajar el tiempo anterior.
- Reacciones complejas: su objetivo es adquirir un amplio repertorio de movimientos para responder de diferentes formas a un determinado estímulo.
- Acción repetida con variación del estímulo: consiste en realizar un movimiento a la máxima velocidad pero ante diferentes estímulos.

Otras fórmulas específicas de trabajo, algunas pensadas especialmente para el trabajo con niños, son:

Salidas y puestas en acción en distintas posiciones: de pie, agrupados, sentados de frente, sentados de espalda, tendido supino, tendido prono, con dos apoyos, con tres apoyos, con cuatro apoyos... La distancia será

de 5-10 metros, con una recuperación total. Hay que evitar detenerse bruscamente.

Juegos de reacción y de persecución.

Situaciones deportivas reducidas.

Potenciación muscular.

Relevos.

Ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción de los porteros

Ejercicio Nº 1: Toma de Pelota.

La posición de las manos es fundamental cuando se toma la pelota esto significará que la aseguremos bien o se nos escape, con las sucesivas consecuencias.

Si hablamos de un tiro que nos llega a una altura entre la base del pecho y la cara, la posición de las manos debe ser formando una W cerrada (como vemos en la foto) teniendo contacto total con la pelota sea las palmas que las yemas de los dedos.

No es solamente importante la posición de las manos, sino también la de los brazos, ya que se deberá "atacar" la pelota con los brazos estirados casi en máxima extensión, y los codos, que estarán en línea con los hombros, funcionarán como amortiguadores en el momento que la pelota toque las manos.

Un simple ejercicio de retención es el de poner 2 arqueros enfrentados a unos 3 metros de distancia, y se patearán mutuamente buscando la altura deseada (entre el pecho y la cara) prestando atención a la posición en que ponen sus manos.

Siguiendo estos fundamentos, buscaremos con un poco de inventiva, todas las variantes posibles a este ejercicio de retención.

Ejercicio nº 2: Correcta ejecución de bajar una rodilla.

Partimos de la base que la posición del arquero sea la correcta, o sea los pies en línea con los hombros debajo de estos (esta debería ser la abertura ideal de las piernas para ejecutar cualquier movimiento que sea necesario sobretudo los laterales); el arquero deberá mover apenas un pie hacia afuera (ejemplo de la foto derecho) y con la rodilla de la otra pierna (ej.: izquierda) buscará llegar a tocar el pie que movió primero acercándose lo suficiente para que en ese espacio que quedará libre no llegue a pasar la pelota.

La posición de la columna pasará de ser erguida a ser un poco encorvada hacia adelante en proyección del balón que llega, y las manos irán hacia adelante a cubrir el espacio que queda entre las dos piernas.

Una vez que la pelota toca las manos, el arquero la levantará a forma de cuchara y la embolsará. Es importante que la rodilla no se clave en la tierra, ya que de esta manera seremos menos reactivos para reaccionar en caso que se de rebote.

Si la pelota es demasiado fuerte o pica de manera peligrosa antes del arquero, deberá buscar bloquear el balón efectuando un movimiento hacia adelante, en dirección de la pelota y cayendo frontalmente con la pelota embolsada, que luego en la caída la llevara debajo de su pecho. Este movimiento deberá ser enseñado en forma progresiva, tratando siempre de que el arquero trabaje las dos rodillas de manera equivalente.

Las variantes son infinitas, ya que podemos efectuar trabajos de coordinación antes de ejecutar este movimiento o simplemente en el arco, le patearemos pelotas centrales que le podrán picar delante al arquero.

Ejercicio nº 3: Reducido con las manos.

Podemos utilizar este ejercicio sea con grandes que con pequeños arqueros. En el futbol infantil tendrá un objetivo formativo y técnico, ya que se utilizarán las dos manos para receptar y pasar el balón, mientras que a medida que la edad aumente, aumentará la intensidad del juego.

Realizamos un pequeño campo de juego, la medida variará según la cantidad de jugadores por equipo y sus edades; supongamos que

tenemos 8 arqueros (dividimos en 2 equipos de 4 golerros cada uno) cada equipo defenderá su arco (de 1 metro de ancho que realizamos con dos palos de una altura mínima de 1,60 m) y deberá realizar gol en el contrario, como en un simple partido de fútbol reducido. La única diferencia es que la pelota irá por el aire, se pasará con las dos manos y el gol es válido solo si efectuado de cabeza por un pase de un compañero.

La pelota puede ser interceptada solo cuando está en el aire y no vale el contacto físico para sustraerla de las manos del adversario. No se puede caminar con la pelota en la mano ni defender el propio arco quedándose delante del mismo.

Las variantes pueden ser infinitas, desde realizar un cuenta-pase que después de 10 pases cuente como un gol (por ej.) hasta el de pasar la pelota de volea en vez de con la mano, o la de terminar jugando con la pelota por el piso con los pies pero que el "robo" de la misma sea válido solo con las manos yendo al suelo.

Los tiempos de juego variarán según las edades, las valencias físicas y el objetivo del entrenamiento.

Ejercicio nº 4: Cuadrado de Técnica, Velocidad y Reacción. Para arqueros juveniles o mayores.

Realizamos un cuadrado de 10 metros por 10 metros, utilizaremos 4 arqueros para este juego entrenamiento.

Tres de ellos se colocarán en forma de triangulo y el otro en el medio de ellos, que será quien tendrá la parte más dura del entrenamiento. Los tres arqueros se pasarán la pelota, sin salir del cuadrado y moviéndose libremente dentro de él, con un máximo de 2 toques evitando que el arquero que está en el medio intercepte la pelota, quien podrá solo tomarla con las manos yendo al suelo.

El objetivo es de técnica de pase y recepción para los tres que juegan con los pies, como de técnica de arrastre, velocidad y reacción para el arquero que intenta tocar la pelota. Realizamos bloques de no más de 20 segundos y podemos buscar muchas variantes.

Ejercicio nº 5: Coordinación y gesto técnico

Colocamos cuatro palos plásticos de una altura mínima de 1,60m uno al lado de otro a una distancia de no mas de 50-60 cm. formando una hilera. Los arqueros deberán pasar entre los palos en zigzag con pasitos cortos y rápidos siempre mirando de frente al entrenador (pasos hacia adelante y

hacia atrás) que se colocará delante de los 4 palos a una distancia de 3 metros.

Lo harán 2 veces ida y vuelta y cada vez que salgan en un extremo tendrán que efectuar un gesto técnico decidido por el entrenador (desde retención o bajar una rodilla a caídas bajas o media altura) en total son 4 pelotas (2 de cada lado).

Las variantes son infinitas, sea desde lo técnico a lo coordinativo, y cada uno pondrá su condimento al ejercicio.

Ejercicio nº 6: Trabajo de velocidad en el arco.

Para arqueros jóvenes avanzados y adultos. Realizamos un trabajo de velocidad con previamente movimientos coordinativos y donde siempre privilegiamos la correcta técnica de caída.

A cada costado del arco de 11, sobre la línea de meta colocamos dos palos de una altura mínima de 1,60m distanciados a un metro del palo y a un metro cada uno entre si (como vemos en la foto). Un arquero se pondrá delante de los dos palos con una pelota, otro sobre el punto del penal siempre con una pelota y otro sobre el segundo palo siempre a la altura del punto del penal y con otra pelota. De esta manera participan 4 arqueros, uno trabajando y tres lanzando la pelota.

Empezamos: El arquero efectuará con pasos cortos y rápidos movimientos en zig-zag hacia adelante y hacia atrás en cada espacio entre los palos plásticos, y recibirá la pelota frontalmente de su compañero de manera de retener cada vez que llega delante de la línea de los palos y la devolverá rápidamente; cuando llega al palo del arco efectuará en velocidad un arrastre sobre la primer pelota que pateará su compañero en forma recta desde el punto del penal, y luego levantándose rápida y correctamente atajará en vuelo a medio altura una segunda pelota sobre el segundo palo que le lanzará el tercer arquero.

Las variantes son infinitas, desde cambiar los gestos técnicos entre los palos (retención, bajar rodilla, pelota arriba...) hasta cambiar el orden de las caídas en el arco (arrastre, pique, media, pateando, con la mano, etc.)

Lo repetimos 3 o 4 veces por arquero por lado, buscando siempre corregir los movimientos técnicos.

Ejercicio nº 7: Trabajo de posición en arco para arqueros juveniles y adultos.

Realizamos un trabajo de posición en el arco. El arquero tomará una posición central, y se ubicarán 3 ayudantes o entrenadores en las posiciones como muestra la figura (central, en diagonal sobre el palo

derecho y en diagonal sobre el palo izquierdo) a una distancia no inferior a los 16 metros. Cada uno de estos tendrá 2 pelotas y se le asignará un número.

Al llamado del número, el arquero saldrá rápidamente de su posición central para ubicarse en la posición correcta sobre la pelota llamada, y recibirá el tiro del ayudante, sobre el primero o segundo palo. Así se repite en orden aleatorio las 6 pelotas.

Las variantes pueden ser desde la ejecución en seguidilla hasta la libertad en los tiros y en las alturas de los mismos, pero siempre respetando y corrigiendo la correcta posición y ubicación del golero.

Ejercicio Nº 8: Reacción

En esta oportunidad nos propone un ejercicio de reacción el entrenador de arqueros del Panathinaikos griego, Vaggelis Lappas.

Ubicaremos al arquero delante de la red frontón, de rodillas. El entrenador puesto a unos metros detrás de él le lanzará balones en forma sucesiva, buscando que el rebote del mismo se dirija a derecha o izquierda sin algún tipo de orden y sin que lo sepa el golero.

El arquero deberá levantarse rápidamente e ir sobre la pelota. Respetando siempre los gestos técnicos que requieren los movimientos.

Ejercicio Nº 9: Trabajo de saltabilidad con gesto técnico: El ejercicio de la cruz.

Con 4 palos y 2 elásticos formamos una cruz, como vemos en la foto; delante del arco que tenga el largo del mismo. El entrenador se colocará delante de esta con las pelotas a una distancia que variará si lanza la pelota con las manos o la pateo. Los arqueros individualmente o en grupos (con pausa mientras los demás trabajan) efectuarán saltos en distintas direcciones (delante, atrás, lateral) y terminarán con un gesto técnico que podrá ser fuera de la cruz o volando a tomar el balón sobre el elástico. Las variantes son infinitas y la cantidad de saltos y la intensidad podrá variar según la edad de los arqueros y el objetivo que deseamos dar al ejercicio.¹

Efectividad de los arqueros

Para medir la efectividad de un arquero se pueden usar varios indicadores. La mayor responsabilidad de un arquero consiste en evitar goles a través de atajadas, por lo cual calcular la efectividad de un arquero se basa en usar los goles en contra como objeto de medición. Dicho esto, también es importante medir la efectividad de los arqueros en el juego aéreo (centros) y la efectividad en la distribución de juego (saques de arco).

Atajadas

Se presenta la efectividad de los arqueros, usando los goles en contra como variable principal. El Gráfico 2 refleja la cantidad de minutos que un arquero permanece invicto antes de recibir un gol.

Juego aéreo

Otra de las labores principales de los arqueros es truncar las oportunidades de gol generadas por el rival a través de intervenciones aéreas.

Distribución de juego

Los arqueros también cumplen una labor importante en la distribución de juego, ya que son ellos quienes muchas veces inician las jugadas de sus equipos. A través de sus saques de arco podemos medir la efectividad de su distribución. (Futbolmetrics, 2012)

2.2. Alternativas teóricas asumidas

Teorías sobre la actividad física

Julián Ajuria guerra

Ajuria guerra, se basa en la teoría de Wallon donde da importancia a la función tónica y a la relación de la utilización del tono como medio privilegiado de comunicación del niño.

Para este autor el desarrollo motor infantil atraviesa por diversas etapas que se conforman en las posibilidades de acción y se refina la melodía cinética, en primer lugar:

La organización del esqueleto motor, donde se organiza la tonicidad de fondo y la propioceptividad, desapareciendo las reacciones primarias.

La organización del plano motor, donde los reflejos seden espacio a una motricidad voluntaria.

La automatización, donde la coordinación de los movimientos es más eficiente y adaptada a las condiciones del medio.

Resaltando que todas estas acciones tienen un claro soporte neurológico, donde cada estructura tiene su papel y su momento de desarrollo.

Emmi Plikler

En su método predomina la libertad frente a la restricción o al intervencionismo del adulto, para él, el desarrollo motor se lleva a cabo de

forma espontánea según los dictados de la maduración orgánica y nerviosa.

Hace énfasis en las condiciones que garantizan la libertad de los movimientos:

La seguridad y estabilidad que rodean al niño como: lugares y personas.

El afecto sincero.

La vestimenta cómoda y segura.

El estado de salud y desarrollo.

Los espacios y superficies adecuados para que el niño pueda moverse.

Jean Le Boulch

Leboulch se basó en el estudio de la motricidad infantil y su evolución frente a otros ámbitos de la conducta. Estableciendo el método psicocinética donde desarrolla cualidades fundamentales de la persona, cuya perspectiva sea el mejor ajuste del hombre a su medio. Esta acción educativa debe repercutir en las distintas conductas humanas especialmente en los aprendizajes escolares y profesionales. El aprendizaje motor principalmente debe superar la mera repetición y eslabonamientos acciones musculares y debe analizarse bajo la perspectiva de organización de todos los instantes de la ejecución y en su progreso.

Para este autor la motricidad infantil evoluciona a través de dos estadios:

Sensorio motriz (infancia) de la respuesta cinética, que corresponde al esquema corporal inconsciente.

Cognitivo, que corresponde a una imagen del cuerpo operativo formado por diversa información de carácter interoceptivo y cenestésica hechas conscientes.

Esta teoría define principios pedagógicos fundamentales en los cuales se basa:

Método de pedagogía activa.

Psicología unitaria de la persona.

Privilegia la experiencia vivida.

La noción de “reestructuración recíproca” formulada por Mucchiellini.

Utiliza la dinámica de grupo en el trabajo.

También se apoya de la neuropsicología, la psicofisiología, la psicología: nociones del cuerpo propio, esquema corporal, disponibilidad corporal, estructuración espacio-temporal.

J.P.Guilford

Representa al modelo de la teoría factorial de la inteligencia humana los datos motores y psicomotores. Sitúa la actividad psicomotriz como una categoría de información o de contenido llamada comportamental, esta información psicomotriz proviene de dos fuentes: el yo y el otro. Esta información llamada comportamental, permite la percepción y la

reflexión tanto sobre sí como sobre el otro, lo que Thorndike denomina inteligencia social.

E.A. Fleishman

Fleishman también representa al modelo factorial, donde estudia la estructura de los diferentes comportamientos psicomotores. Sostiene que desde la infancia el niño, niña se desarrollan y adquieren a través de diferentes situaciones de aprendizaje facultades motrices, las cuales van a permitirle al adulto alcanzar cierta estabilidad en su vida.

Jerome. S. Brunner

Brunner señala que el desarrollo psicomotor del niño es la adquisición de capacidades psicomotrices consideradas como un proceso en el cual éste aprende a construir secuencias de movimientos adaptados a sus intereses y a los intentos de las acciones ligándose estrechamente a los demás factores del desarrollo, y muy en particular a la actividad viso motriz.

Señala que el desarrollo de las capacidades del niño comprende tres componentes esenciales: la intención, que implica la acción motriz, los mecanismos de percepción y de coordinación. El feed-back interno, donde intervienen las señales del sistema nervioso y el feed-back de la

acción cuando se ejecuta ésta. Los patrones de acción, donde se desarrolla la organización de los diferentes movimientos.

La actividad física del infante debe ser aceptada, estimulada y valorada como una necesidad intrínseca y fundamental para su desarrollo.

2.3. Planteamiento de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Se mejora la velocidad de reacción se garantizará la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas en el año 2012.

2.3.2. Hipótesis específicas

Se analiza la velocidad de reacción se optimizará el control de los movimientos de los arqueros

Se identifican y aplican los ejercicios de velocidad de reacción se mejorará el rendimiento deportivo de los arqueros.

2.4. Sistema de Variables

2.4.1. Variable independiente

Velocidad de reacción

2.4.2. Variable dependiente

Arqueros de fútbol

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	CONCEPTO INDEPENDIENTE	INDICADORES	SUB-INDICADORES
La velocidad de reacción se define como la cantidad de sustancia que se transforma en una determinada reacción por unidad de volumen y tiempo	Velocidad de Reacción	*Reacción de rapidez *Efectividad en tajadas *Rendimiento Coordinación	Ejercicios de toma de pelota Ejercicios de atrapadas de balón con las manos Ejercicios de remate al arco Ejercicios de coordinación y gesto técnico
Arqueros de fútbol o golero es aquel jugador que, en el fútbol, ocupa el puesto específico que consiste en cuidar la portería, constituyendo el primer defensor del equipo. En el desempeño de su tarea le está permitido, dentro de los límites del área penal, jugar el balón con las manos. A diferencia de los demás jugadores	DEPENDIENTE Arqueros de Futbol	Preparación Física Flexibilidad Velocidad Atajadas	Ejercicios de preparación física para arqueros Ejercicios de flexibilidad del arquero Ejercicios de velocidad Ejercicios de atajadas y reacción ante los ataques

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Metodología empleada

3.1.1.- Método Inductivo.- Va de lo particular a lo general. Es decir, partir del conocimiento de cosas y hechos particulares que se investigaron, para luego, utilizando la generalización y se llega al establecimiento de reglas y leyes científicas.

3.1.2.- Método deductivo.- Es el proceso que permite presentar conceptos, principios, reglas, definiciones a partir de los cuales, se analiza, se sintetiza compara, generaliza y demuestra.

3.1.3.- Método descriptivo.- Lo utilice en la descripción de hechos y fenómenos actuales por lo que digo: que este método me situó en el presente.

No se redujo a una simple recolección y tabulación de datos a los que se acompaña, me integro el análisis reflexión y a una interpretación imparcial de los datos obtenidos y que permiten concluir acertadamente mi trabajo.

3.2. Modalidad de la investigación.

En la presente investigación se empleará la modalidad de campo y documental:

De campo porque se realizaron entrevistas a entrenadores y encuestas a padres de familia y;

Documental porque recurrimos a información científica proveniente de textos, revistas y artículos científicos

3.3. Nivel o tipo de investigación.

Los tipos de investigación a emplearse son: descriptivas y explicativas.

Descriptivas, por cuanto a través de la información obtenida se va a clasificar elementos y estructuras para caracterizar una realidad y,

Explicativa, porque permite un análisis del fenómeno para su rectificación.

3.4. Población y muestra

3.4.1.- Población

La población que se toma en esta investigación es el número total de estudiantes que tienen entre 10 y 12 años, correspondiente a 80, los dos entrenadores y los dos dirigentes de la disciplina.

3.4.2. Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra en este proyecto de investigación se utilizó el muestreo probabilístico proporcional con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población

E = Error de la muestra

Remplazando en la fórmula se tiene:

$$n = \frac{80}{(0,05)^2(80 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{80}{(0.0025)(79) + 1}$$

$$n = \frac{80}{0.1975 + 1}$$

$$n = \frac{80}{1.1975}$$

$$n = 66.80 = 67$$

La muestra está determinada en 67 deportistas, 2 entrenadores y 2 dirigentes.

3.5.- Técnicas de recolección de datos

3.5.1.- Cuestionario para la encuesta: Es la técnica que a través de un cuestionario permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella.

3.6. Recursos de información.

- Consulta a expertos
- Visita a bibliotecas y librerías.
- Recopilación de material bibliográfico y documental
- Aplicación de instrumentos de investigación.
- Internet

3.7.- Selección de recursos de apoyo

- Video grabadoras
- Filmadoras
- Fichas bibliográficas
- Fichas nemotécnicas

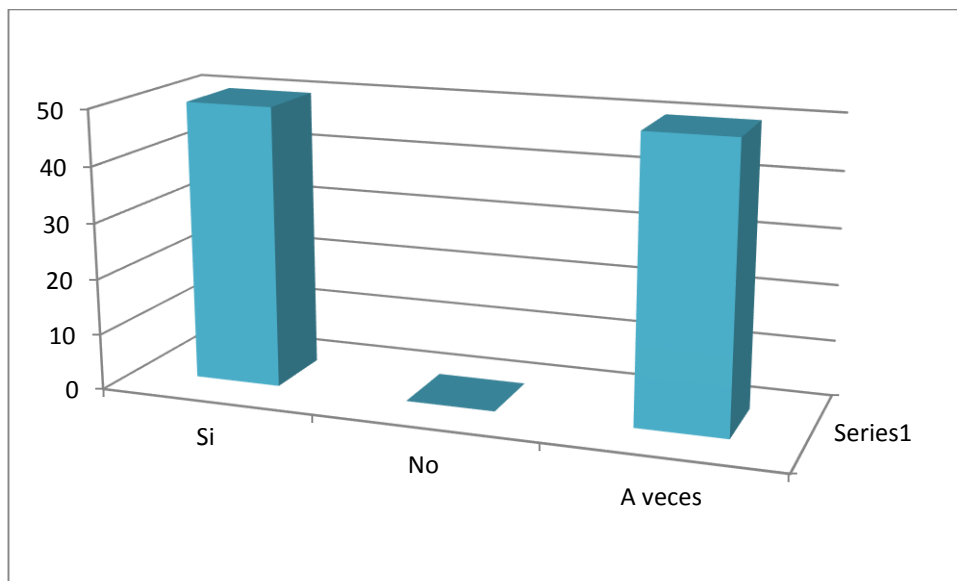
CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Entrevistas dirigidas a los entrenadores

1).- ¿Los arqueros presentan velocidad de reacción?

Respuesta	#	%
Si	2	50
No	0	0
A veces	2	50
Total	4	100



Análisis

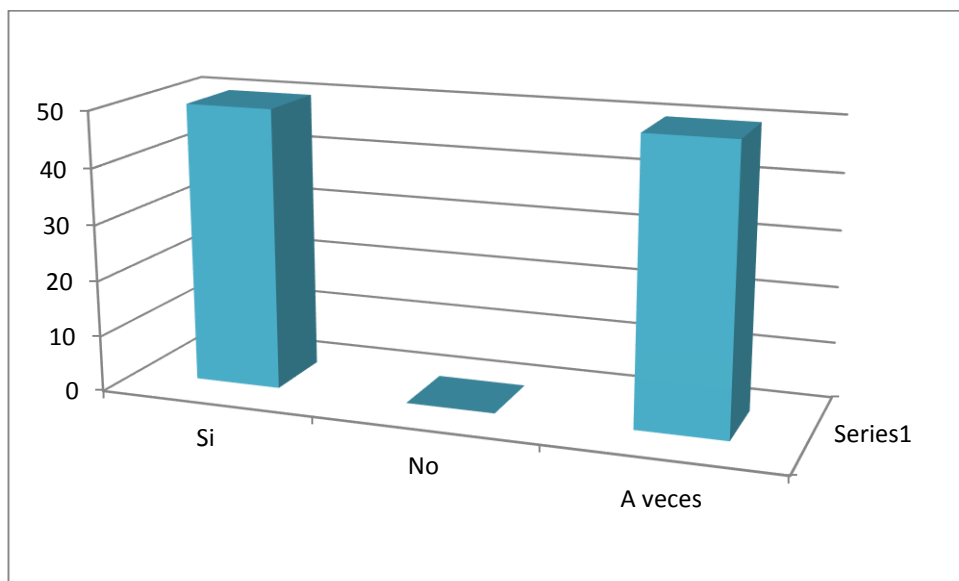
De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los arqueros si presentan velocidad de reacción, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros presentan velocidad de reacción

2).- ¿Los arqueros reaccionan a tiempo?

Respuesta	#	%
Si	2	50
No	0	0
A veces	2	50
Total	4	100



Análisis

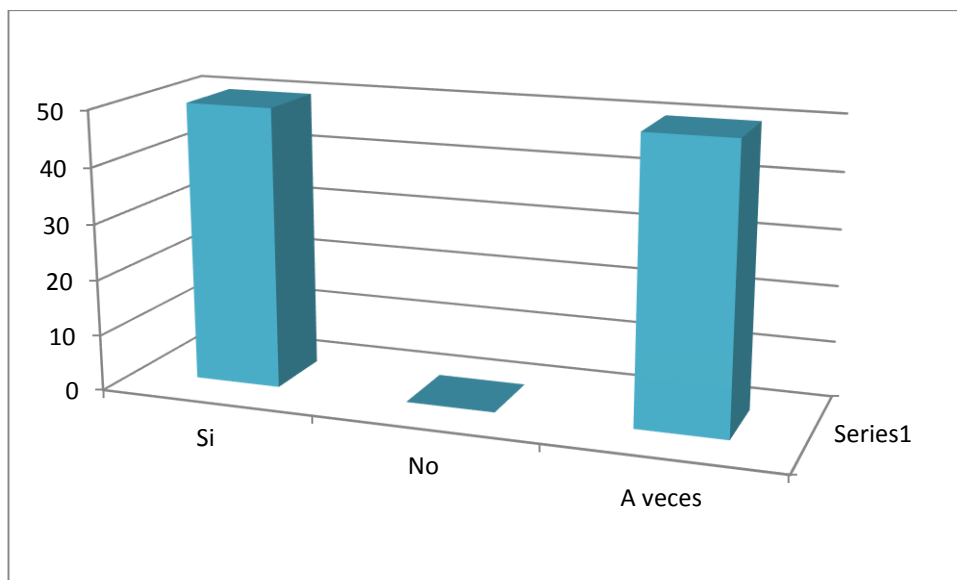
De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los arqueros si reaccionan a tiempo, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros reaccionan a tiempo

3).- ¿Los arqueros actúan con rapidez en las jugadas?

Respuesta	#	%
Si	2	50
No	0	0
A veces	2	50
Total	4	100



Análisis

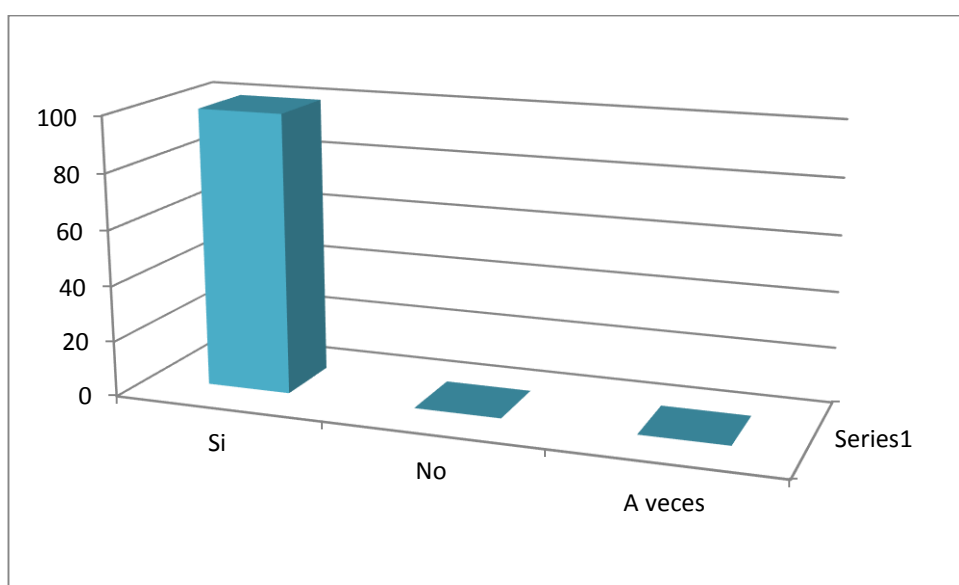
De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los arqueros actúan con rapidez en las jugadas, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros actúan con rapidez en las jugadas

4).- ¿Los arqueros coordinan sus movimientos?

Respuesta	#	%
Si	4	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	4	100



Análisis

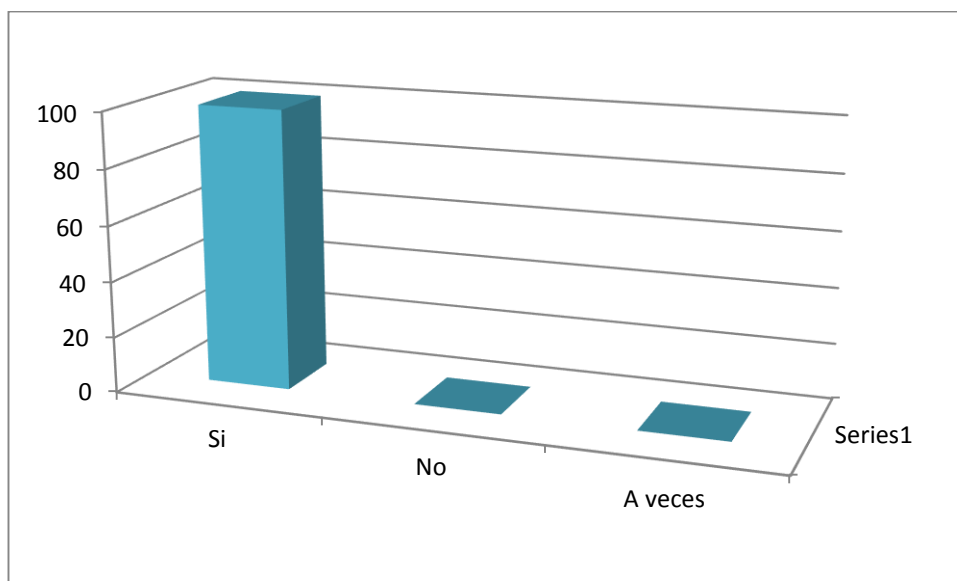
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los arqueros coordinan sus movimientos

Interpretación

Los arqueros coordinan sus movimientos

5).- ¿Los arqueros reaccionan ante los ataques al p^ortico?

Respuesta	#	%
Si	4	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	4	100



Análisis

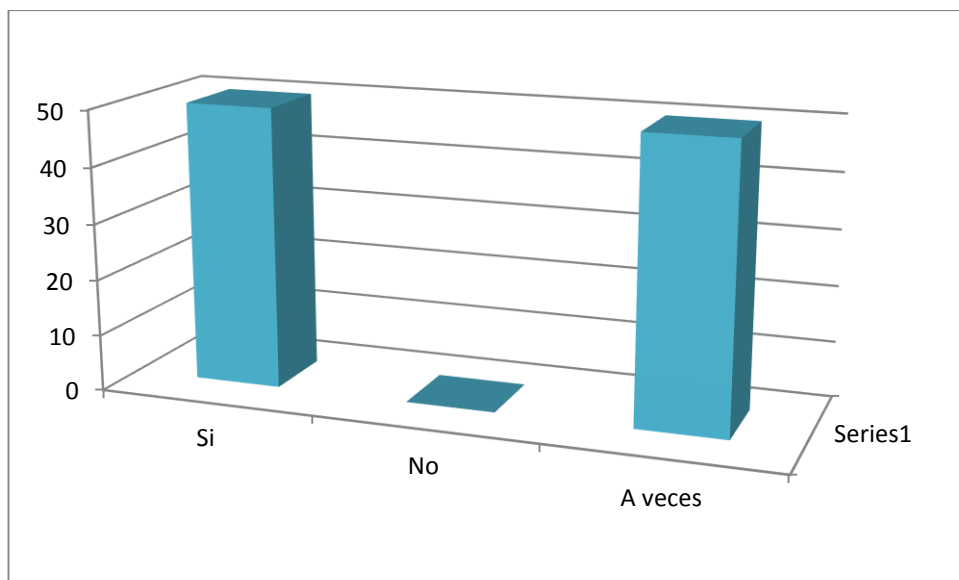
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los arqueros reaccionan ante los ataques al p^ortico

Interpretación

Los arqueros reaccionan ante los ataques al p^ortico

6).- ¿Los arqueros definen sus atajadas?

Respuesta	#	%
Si	2	50
No	0	0
A veces	2	50
Total	4	100



Análisis

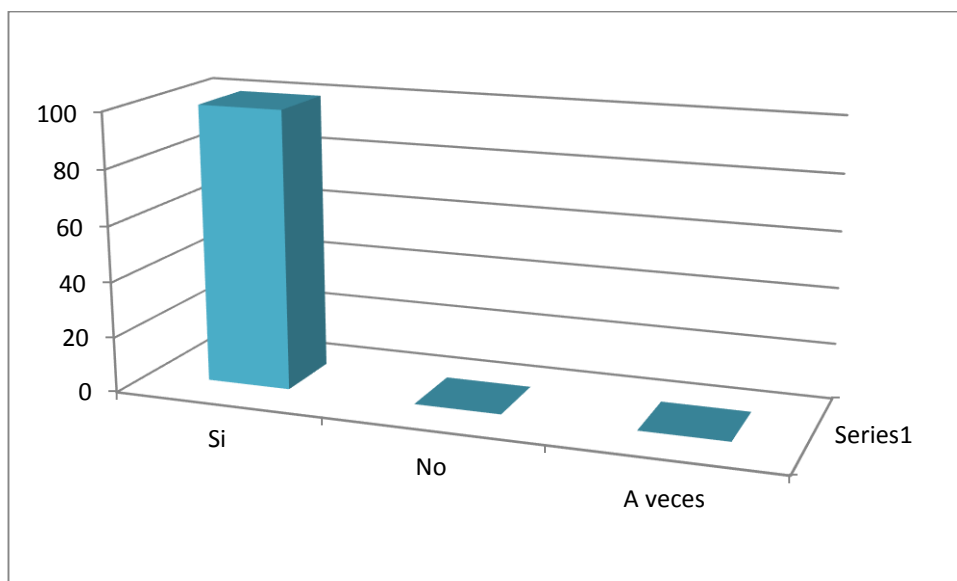
De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los arqueros definen sus atajadas, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros definen sus atajadas

7).- ¿Los arqueros realizan bien sus saques de meta?

Respuesta	#	%
Si	4	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	4	100



Análisis

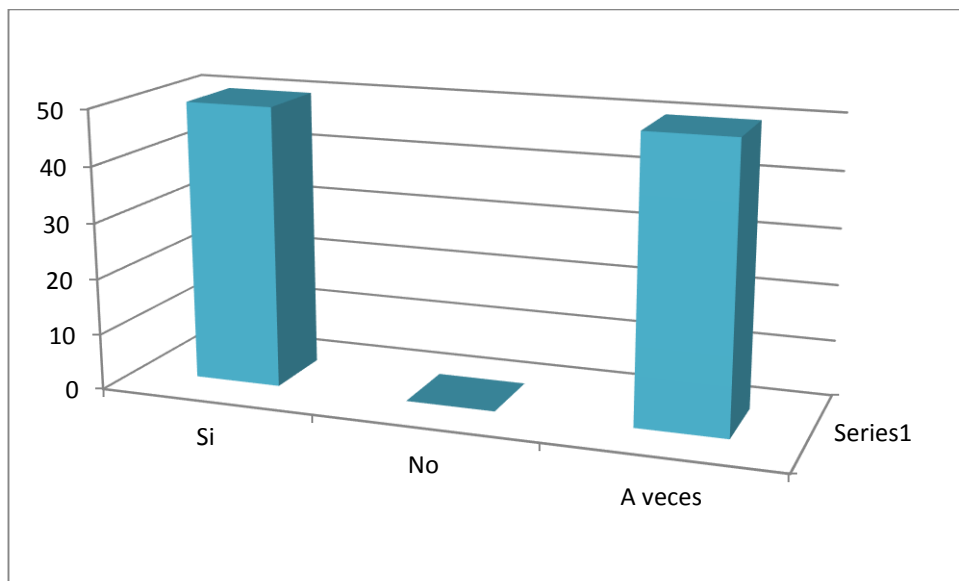
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los arqueros realizan bien sus saques de meta

Interpretación

Los arqueros realizan bien sus saques de meta

8).- ¿Los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos?

Respuesta	#	%
Si	2	50
No	0	0
A veces	2	50
Total	4	100



Análisis

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

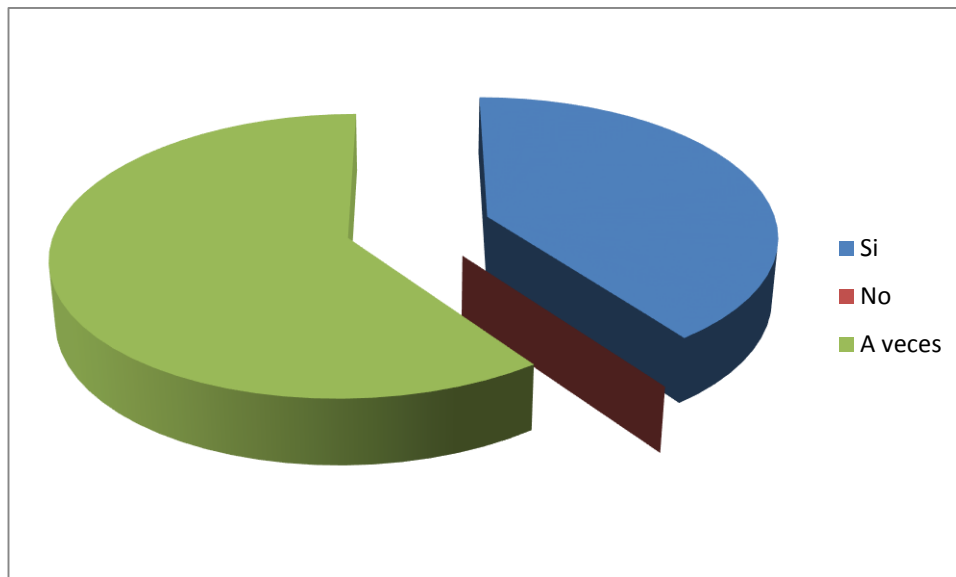
Interpretación

No todos los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos

4.2. Encuestas dirigidas a los deportistas

1).- ¿Los arqueros presentan velocidad de reacción?

Respuesta	#	%
Si	16	40
No	0	0
A veces	24	60
Total	40	100



Análisis

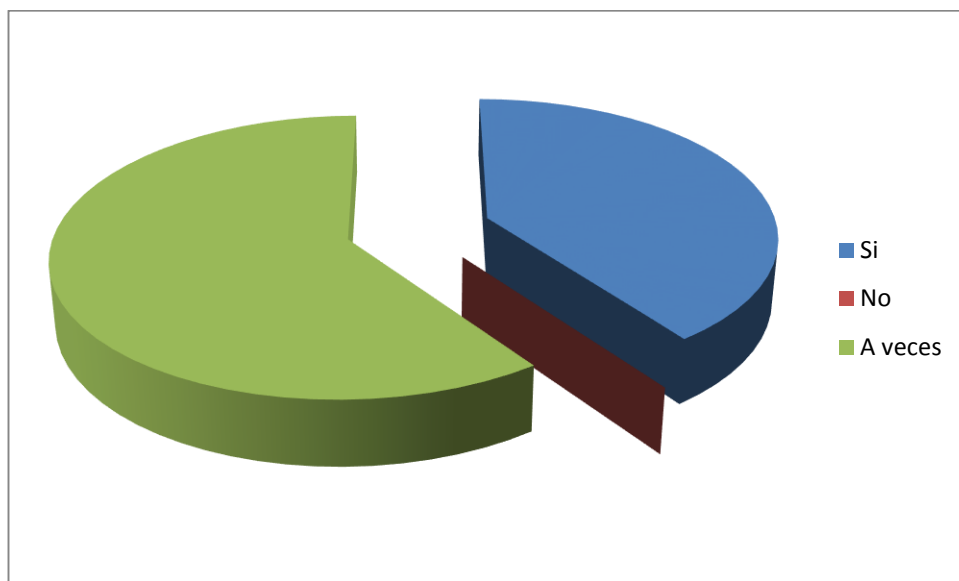
De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los arqueros si presentan velocidad de reacción, mientras que otro 60% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros presentan velocidad de reacción

2).- ¿Los arqueros reaccionan a tiempo?

Respuesta	#	%
Si	16	40
No	0	0
A veces	22	60
Total	40	100



Análisis

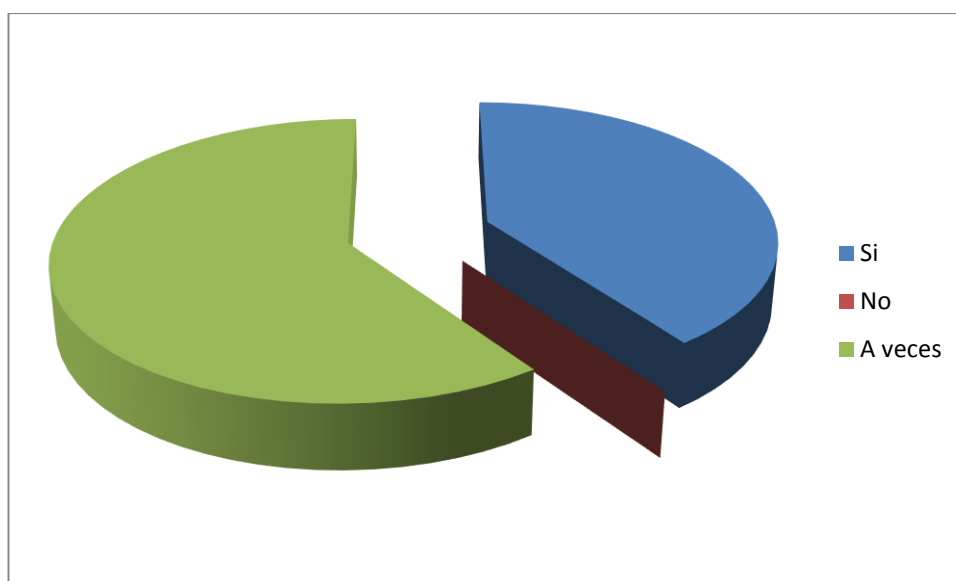
De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los arqueros si reaccionan a tiempo, mientras que otro 60% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros reaccionan a tiempo

3).- ¿Los arqueros actúan con rapidez en las jugadas?

Respuesta	#	%
Si	16	40
No	0	0
A veces	24	60
Total	40	100



Análisis

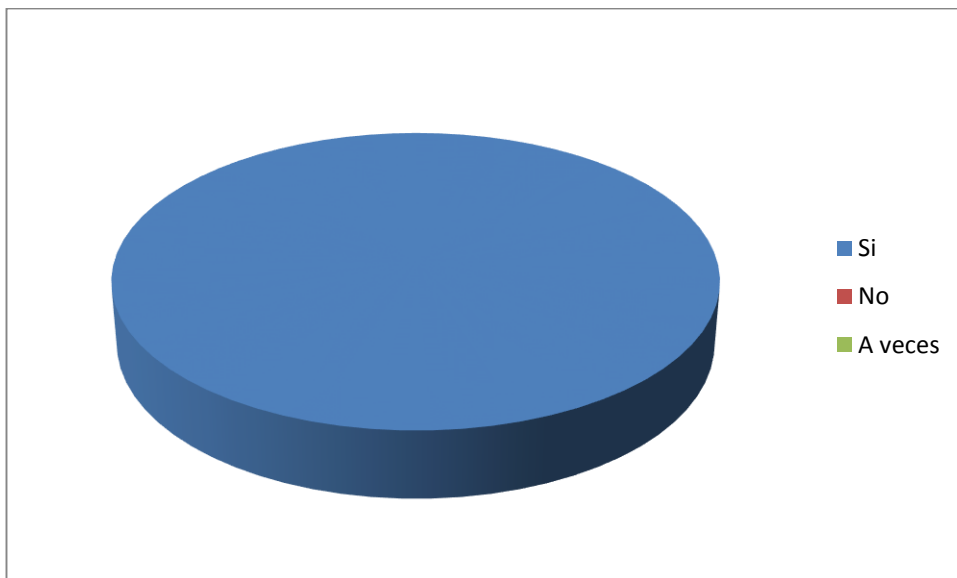
De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los arqueros actúan con rapidez en las jugadas, mientras que otro 60% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros actúan con rapidez en las jugadas

4).- ¿Los arqueros coordinan sus movimientos?

Respuesta	#	%
Si	40	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	40	100



Análisis

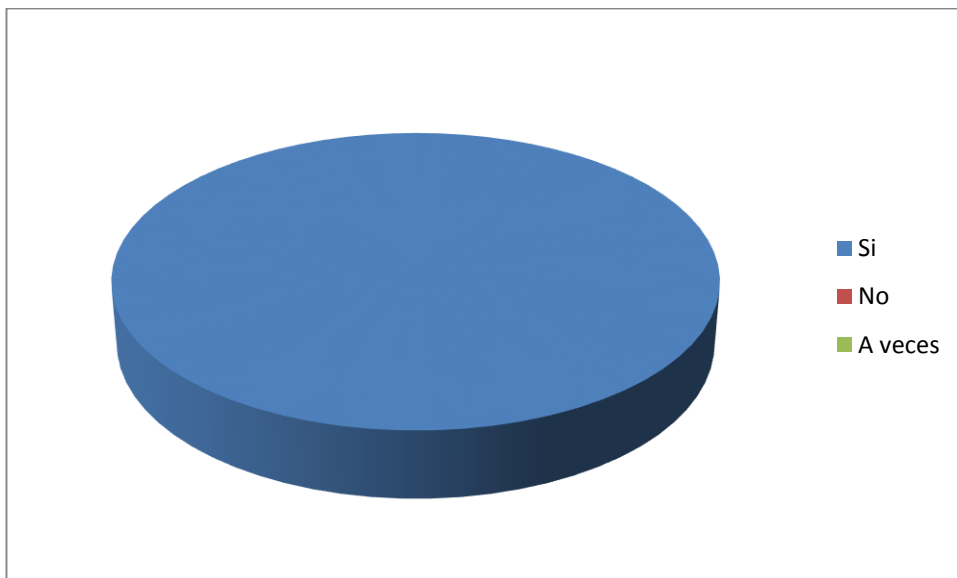
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los arqueros coordinan sus movimientos

Interpretación

Los arqueros coordinan sus movimientos

5).- ¿Los arqueros reaccionan ante los ataques al p^ortico?

Respuesta	#	%
Si	40	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	40	100



Análisis

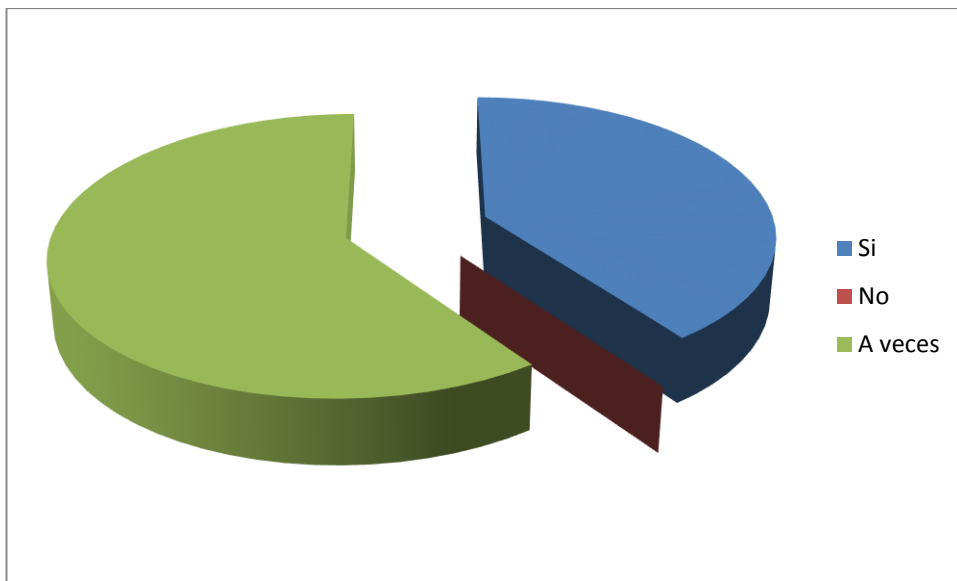
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los arqueros reaccionan ante los ataques al p^ortico

Interpretación

Los arqueros reaccionan ante los ataques al p^ortico

6).- ¿Los arqueros definen sus atajadas?

Respuesta	#	%
Si	16	40
No	0	0
A veces	24	60
Total	40	100



Análisis

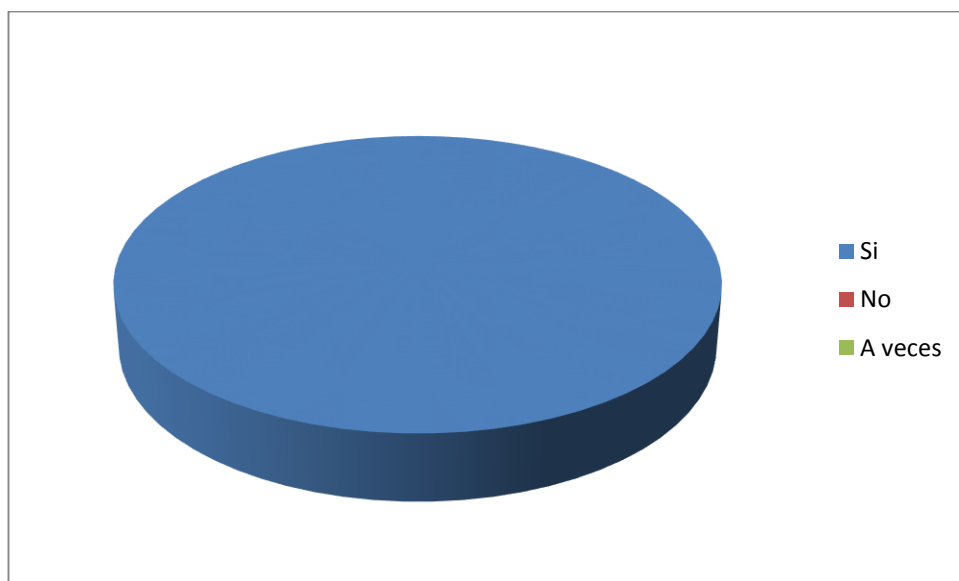
De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los arqueros definen sus atajadas, mientras que otro 60% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros definen sus atajadas

7).- ¿Los arqueros realizan bien sus saques de meta?

Respuesta	#	%
Si	40	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	40	100



Análisis

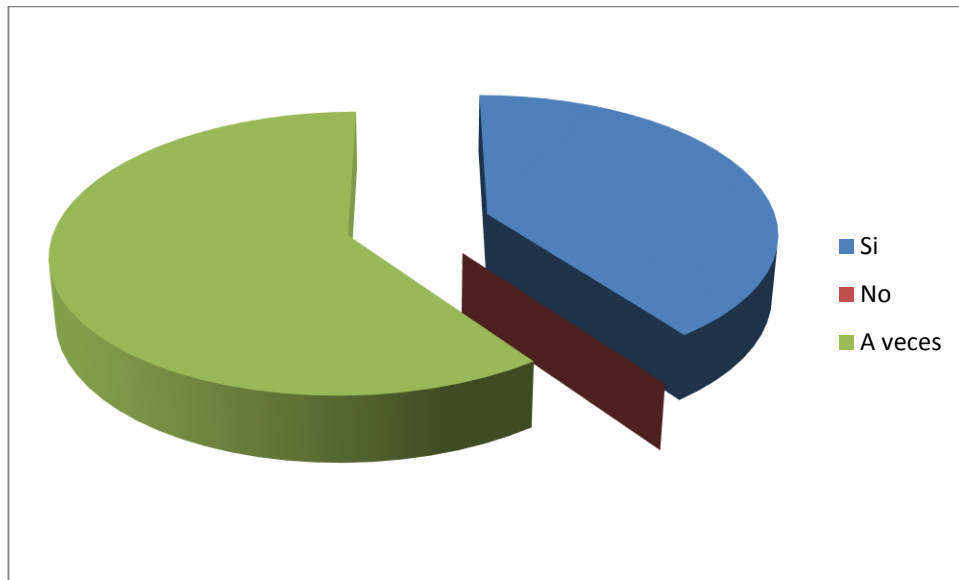
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los arqueros realizan bien sus saques de meta

Interpretación

Los arqueros realizan bien sus saques de meta

8).- ¿Los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos?

Respuesta	#	%
Si	16	40
No	0	0
A veces	24	60
Total	40	100



Análisis

De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos, mientras que otro 60% dice que solo a veces.

Interpretación

No todos los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos

4.3. Comprobación de la hipótesis

Una vez realizada la investigación se pudo comprobar que: Si mejoramos la velocidad de reacción garantizaremos la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas en el año 2012.

4.4. Conclusiones

- No todos los arqueros presentan velocidad de reacción
- No todos los arqueros reaccionan a tiempo
- No todos los arqueros actúan con rapidez en las jugadas
- Los arqueros coordinan sus movimientos
- Los arqueros reaccionan ante los ataques al pórtilo
- No todos los arqueros definen sus atajadas
- Los arqueros realizan bien sus saques de meta
- No todos los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos

4.5. Recomendaciones

Los docentes deben realizar programas de ejercicios encaminados a desarrollar en los arqueros velocidad de reacción, que actúen con rapidez en las jugadas, coordinen sus movimientos, reaccionar ante los ataques al pórtilo, definir sus atajadas, realizar bien sus saques de meta para que estos sean protagonistas en los resultados positivos

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA ALTERNATIVA

5.1. Título

Programa de ejercicios para mejorar la velocidad de reacción de los arqueros

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo general

Mejorar la capacidad de reacción de los arqueros

5.2.2. Objetivos específicos

Identificar las falencias en cuanto a la velocidad de reacción de los arqueros.

Determinar los tipos de ejercicios a emplearse

Diseñar el programa de ejercicios

CAPÍTULO VI

6. MARCO ADMINISTRATIVO

6.1. Recursos

Humanos

Se utilizaron dos personas para realizar las encuestas.

Una persona para realizar los trabajos de tabulación

Un Director de tesis

Un Lector de tesis

Materiales

Un computador

Una oficina

Material Logístico

6.2. Presupuesto

CONCEPTO	VALOR UNIT	VALOR/SUBTOT
Una persona para realizar las encuestas y la tabulación	\$10 C/DIA	\$ 100.00
Un Director de Tesis		
Un computador	\$ 1 c/hora	\$ 50.00
Viáticos y subsistencia	\$ 5 c/día	\$ 100.00
Material Logístico	\$ 50	\$ 100.00
Elaboración de 50 encuestas	0.03 c/una	\$1,50
Elaboración de la tesis		\$ 100.00
TOTAL		\$ 451,50

6.3. Cronograma

TIEMPO ACTIVIDADES	2 0 1 2				2 0 1 2				2 0 1 3											
	S E P				O C T				N O V				D I C				E N E			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Enunciado de Problema y Tema	X																			
Formulación del Problema	X																			
Planteamiento del Problema		X																		
Formulación de Objetivos		X																		
Marco teórico de la Investigación			X	X																
Hipótesis					X															
VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN						X														
Metodología, Nivel y Tipo							X													
Aplicación de Encuestas								X	X											
Análisis de Resultados										X	X									
Conclusiones, Recomendaciones												X								
Revisión Final del Tutor													X							
Revisión Final del Lector														X						
Sustentación Previa															X					
Sustentación Final																X				

CAPÍTULO VII

7. Bibliografía Y Anexos

7.1.- Bibliografía

franklincondoriyestimulos6bley070.blogspot.com/

PILA TELEÑA, Augusto. Preparación Física – Iniciación Deportiva" Editorial Augusto E. Pila Teleña

<http://www.gutenberg.org/dirs/etext06/srvcr10.txt>

Antúnez, A.; García, M.M. ; Argudo, F.M. ; Ruiz, E. ; Arias, J.L. (2010). «Repercusión de un programa de entrenamiento perceptivo-motor». *Revistas Ciencias del Deporte* **3** (6): pp. 123-140.

De La Vega, R.; Ruiz, R. Del Valle, S. (2010). «Tendencia de acción de porteros de Fútbol profesional: El caso de los penaltis». *Cuadernos de psicología del deporte* **10** (2): pp. 23-32.

Sainz, P; Llopis, L. , Ortega, E. (2007). «Metodología global para el entrenamiento del portero de futbol». *Cultura, Ciencia y Deporte* **3** (7): pp. 61-62. Consultado el 29 de abril de 2012.

Historia de River Los Arqueros

El portero Palop fuerza la prórroga con un gol de cabeza y el Sevilla entra en cuartos

The World's most successful goalscoring Goalkeepers of all time, *IFFHS*, October 23, 2006

The World's best Goalkeeper of the 20th Century, poll by the IFFHS - www.iffhs.de - 29 de octubre de 2006

5.3. 7.2. ANEXOS

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	CONCEPTO INDEPENDIENTE	INDICADORES	SUB-INDICADORES
La velocidad de reacción se define como la cantidad de sustancia que se transforma en una determinada reacción por unidad de volumen y tiempo	Velocidad de Reacción	*Reacción de rapidez *Efectividad en tajadas *Rendimiento Coordinación	¿Ejercicios de toma de pelota? ¿Ejercicios de atrapadas de balón con las manos? ¿Ejercicios de remate al arco? ¿Ejercicios de coordinación y gesto técnico?
Arqueros de fútbol o golero es aquel jugador que, en el fútbol , ocupa el puesto específico que consiste en cuidar la portería, constituyendo el primer defensor del equipo. En el desempeño de su tarea le está permitido, dentro de los límites del área penal, jugar el balón con las manos. A diferencia de los demás jugadores	DEPENDIENTE Efectividad Arqueros Fútbol	Efectividad Atajadas Rendimiento	¿Los arqueros reaccionan ante los ataques al pórtico? ¿Los arqueros definen sus atajadas? ¿Los arqueros realizan bien sus saques de meta? ¿Los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos?

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES DE LA EDUCACION
ESCUELA DE CULTURA DE FISICA

**Entrevistas dirigidas a los entrenadores, preparadores físicos y
dirigentes deportivos**

Estimados colegas, con la finalidad de recopilar información respecto al problema de investigación ¿De qué manera influye la velocidad de reacción en la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas durante el año 2012?

”Le solicitamos responder la siguiente encuestas, teniendo en cuenta el instructivo.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

Preguntas:

1).- ¿Los arqueros presentan velocidad de reacción?

Si No A veces

2).- ¿Los arqueros reaccionan a tiempo?

Si No A veces

3).- ¿Los arqueros actúan con rapidez en las jugadas?

Si No A veces

4).- ¿Los arqueros coordinan sus movimientos?

Si No A veces

5).- ¿Los arqueros reaccionan ante los ataques al pórtilo?

Si No A veces

6).- ¿Los arqueros definen sus atajadas?

Si No A veces

7).- ¿Los arqueros realizan bien sus saques de meta?

Si No A veces

8).- ¿Los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos?

Si No A veces

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES DE LA EDUCACION
ESCUELA DE CULTURA DE FISICA

Encuestas dirigidas a los deportistas

Estimados niños y niñas, con la finalidad de recopilar información respecto al problema de investigación ¿De qué manera influye la velocidad de reacción en la efectividad de los arqueros de fútbol de la categoría sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Ventanas durante el año 2012?

”Le solicitamos responder la siguiente encuestas, teniendo en cuenta el instructivo.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

Preguntas:

1).- ¿Los arqueros presentan velocidad de reacción?

Si No A veces

2).- ¿Los arqueros reaccionan a tiempo?

Si No A veces

3).- ¿Los arqueros actúan con rapidez en las jugadas?

Si No A veces

4).- ¿Los arqueros coordinan sus movimientos?

Si No A veces

5).- ¿Los arqueros reaccionan ante los ataques al pórtilo?

Si No A veces

6).- ¿Los arqueros definen sus atajadas?

Si No A veces

7).- ¿Los arqueros realizan bien sus saques de meta?

Si No A veces

8).- ¿Los arqueros han sido protagonistas en los resultados positivos?

Si No A veces