

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO.

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

Director: Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister

Ambato-Ecuador

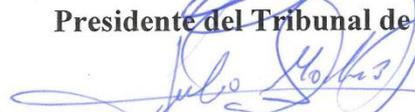
2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

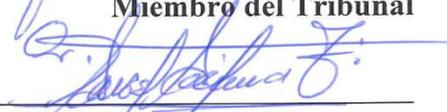
El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, e integrado por los Señores Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magister Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magister Doctor Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Magister designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO”**, elaborado y presentado por el Señor Licenciado, Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Miembro del Tribunal



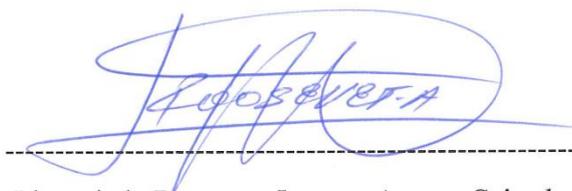
Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal



Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO”**, le corresponde exclusivamente al: Licenciado Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo, Autor bajo la dirección del Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

c.c. 080130165-6

AUTOR



Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister

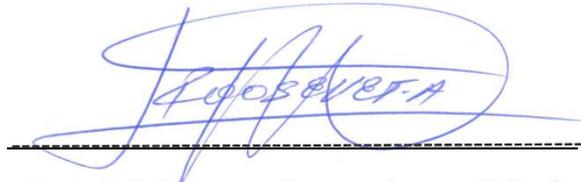
c.c. 180348525-7

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión, pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

c.c. 080130165-6

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. Páginas preliminares

PORTADA.....	i
A LA UNIDAD ACADÉMICA DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	x
AGRADECIMIENTO	xi
DEDICATORIA.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
EXECUTIVE SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA	3
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Árbol de Problemas.....	5
1.2.3. Análisis Crítico	6
1.2.4. Prognosis	7
1.2.5. Formulación del Problema	7
1.2.6. Preguntas Directrices	7
1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación.....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivo Especifico.....	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO	11
2.1. Antecedentes Investigativos	11
2.2. Fundamentación filosófica	13
2.3. Fundamentación legal	14
2.4. Categorías fundamentales	16
2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente	19

2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	33
2.4.2.1. Habilidades Motrices	33
2.4.2.2. Capacidades Físicas	35
2.4.2.3. Velocidad de Reacción.....	39
2.5. Hipótesis.....	44
2.6. Señalamiento de las variables.....	44

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.....	45
3.1. Enfoque Investigativo	45
3.2. Modalidad de la investigación.....	45
3.2.1. Investigación documental y bibliográfica	45
3.3. Niveles o tipos de investigación	46
3.3.1. Explicativa.....	46
3.3.2. Descriptiva.....	46
3.3.3 Correlacional	47
3.4. Población y Muestra	47
3.5. Operacionalización de las variables.....	48
3.6. Recopilación de la información.....	50

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	52
4.1. Análisis e interpretación de resultados del PRE TEST SPRINT	52
4.1.1. Análisis del PRE TEST sprint 30 metros	52
4.1.1.2. Efectividad de tiempos en segundos	56
4.1.1.3. Ficha de registro de datos del test y post test de sprint 30 metros.....	57
4.1.2. Análisis e interpretación de resultados del pre test tres bolillos.....	59
4.1.2.1. Análisis e interpretación de resultados del post test tres bolillos	61
4.1.2.2. Efectividad de tiempos en segundos	63
4.1.2.3. Ficha de registro de datos del test y post test tres bolillos	65
4.1.3. Análisis e Interpretación de la Encuesta realizada a los entrenadores.....	67

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
5.1. Conclusiones.....	77
5.2. Recomendaciones	78

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.....	79
Tema:	79
6.1. Datos informativos.....	79
6.2. Antecedente de la propuesta.....	80
6.3. Justificación.....	80
6.4. Objetivos	82
Objetivo General	82
Objetivo Especifico	82
6.5. Análisis de Factibilidad.....	82
6.6. Fundamentación.....	82
6.7. Metodología. Método Operativo	83
6.8. Cronograma de Actividades	84
6.9. Previsión de la Evaluación	84
GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA	85
INTRODUCCIÓN.....	86
BIBLIOGRAFÍA.....	141
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1: Variable Independiente	47
TABLA N° 2: Variable Independiente	48
TABLA N° 3: Variable Dependiente.....	49
TABLA N° 4: Plan de Recolección.....	50
TABLA N° 5: Pre Test.....	52
TABLA N° 6: Post Test	54
TABLA N° 7: Registro de datos.....	58
TABLA N° 8: Pre test.....	59
TABLA N° 9: Post test	61
TABLA N° 10: Ficha de registro de datos.....	66
TABLA N° 11: Encuesta.....	67
TABLA N° 12: Encuesta.....	68
TABLA N° 13: Encuesta.....	69
TABLA N° 14: Encuesta.....	70
TABLA N° 15: Encuesta.....	71
TABLA N° 16: Encuesta.....	72
TABLA N° 17: Encuesta.....	73
TABLA N° 18: Encuesta	74
TABLA N° 19: Encuesta	75
TABLA N° 20: Encuesta	76
TABLA N° 21: Metodología: Método Operativo	83
TABLA N° 22: Cronograma	84
TABLA N° 23: Plan gráfico de entrenamiento	88
TABLA N° 24: Programa semanal de entrenamiento	89
TABLA N° 25: Programa semanal de entrenamiento	90
TABLA N° 26: Programa semanal de entrenamiento	91
TABLA N° 27: Programa semanal de entrenamiento	92
TABLA N° 28: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 1).....	93
TABLA N° 29: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 2).....	94
TABLA N° 30: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 3).....	95
TABLA N° 31: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 4).....	96
TABLA N° 32: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 5).....	97
TABLA N° 33: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 6).....	98
TABLA N° 34: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 7).....	99
TABLA N° 35: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 8).....	100
TABLA N° 36: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 9).....	101

TABLA N° 37: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 10).....	102
TABLA N° 38: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 11).....	103
TABLA N° 39: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 12).....	104
TABLA N° 40: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 13).....	105
TABLA N° 41: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 14).....	106
TABLA N° 42: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 15).....	107
TABLA N° 43: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 16).....	108
TABLA N° 44: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 17).....	109
TABLA N° 45: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 18).....	110
TABLA N° 46: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 19).....	111
TABLA N° 47: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 20).....	112
TABLA N° 48: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 21).....	113
TABLA N° 49: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 22).....	114
TABLA N° 50: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 23).....	115
TABLA N° 51: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 24).....	116
TABLA N° 52: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 25).....	117
TABLA N° 53: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 26).....	118
TABLA N° 54: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 27).....	119
TABLA N° 55: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 28).....	120
TABLA N° 56: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 29).....	121
TABLA N° 57: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 30).....	122
TABLA N° 58: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 31).....	123
TABLA N° 59: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 32).....	124
TABLA N° 60: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 33).....	125
TABLA N° 61: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 34).....	126
TABLA N° 62: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 35).....	127
TABLA N° 63: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 36).....	128
TABLA N° 64: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 37).....	129
TABLA N° 65: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 38).....	130
TABLA N° 66: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 39).....	131
TABLA N° 67: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 40).....	132
TABLA N° 68: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 41).....	133
TABLA N° 69: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 42).....	134
TABLA N° 70: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 43).....	135
TABLA N° 71: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 44).....	136
TABLA N° 72: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 45).....	137
TABLA N° 73: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 46).....	138
TABLA N° 74: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 47).....	139
TABLA N° 75: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 48).....	140

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
FIGURA N° 1: Árbol de Problemas.....	5
FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales.....	16
FIGURA N° 3: Constelación de ideas V.I.....	17
FIGURA N° 4: Constelación de ideas V.D.	18
FIGURA N° 5: Pre Test.....	52
FIGURA N° 6: Post Test	54
FIGURA N° 7: Tiempos mejorados en segundos y centésimas de segundos	56
FIGURA N° 8: Tiempos mejorados en segundos y centésimas de segundos	59
FIGURA N° 9: Post test	61
FIGURA N° 10: Efectividad de tiempos en segundos	63
FIGURA N° 11: Pregunta 1	67
FIGURA N° 12: Pregunta 2.....	68
FIGURA N° 13: Pregunta 3.....	69
FIGURA N° 14: Pregunta 4.....	70
FIGURA N° 15: Pregunta 5.....	71
FIGURA N° 16: Pregunta 6.....	72
FIGURA N° 17: Pregunta 7.....	73
FIGURA N° 18: Pregunta 8.....	74
FIGURA N° 19: Pregunta 9.....	75
FIGURA N° 20: Pregunta 10.....	76

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por permitir llegar hasta este momento tan especial, a la Universidad y a mis maestros por sus esfuerzos para que finalmente pueda cumplir con este objetivo de graduarme como un profesional.

Mi vida está llena de retos, uno de ellos es la Universidad. Tras verme dentro de ella, me he dado cuenta que más allá de ser un reto muy importante culminar esta carrera. Sin dejar a nadie fuera de este agradecimiento debo remitir agradecer a mis padres, esposa e hijos que me han apoyado desde el primer momento.

Al Señor Dr. Christian Rogelio Barquín Zambrano Director de Tesis, por todos los conocimientos que compartió conmigo y por su valioso tiempo dedicación a este trabajo de tesis.

Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

DEDICATORIA

A Dios y a mis padres Cipriano y Ada.

Doy gracias por haberme permitido tener un futuro mejor a base de esfuerzo y sacrificio para ofrecerles un mañana mejor a mis hijos.

A mi esposa Carmen e hijos Ronaldo y Doménica.

Porque creyeron en mí, dándome esa muestra de superación y entrega en todo momento impulsándome hasta el final para poder alcanzar mis metas.

Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO”

AUTOR: Licenciado, Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

DIRECTOR: Licenciado, Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister

FECHA: 08 de marzo, 2017

RESUMEN EJECUTIVO

El Trabajo de Graduación hace un análisis del entrenamiento deportivo en la velocidad de reacción en la categoría de fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la ciudad de Latacunga, toda vez que no se realiza ni se practica esta capacidad física en los niños y la mayoría de la población investigada no cuenta con una apropiada planificación de entrenamiento deportivo, siendo necesario buscar la manera de que los entrenadores del Club realicen y practiquen el desarrollo de ejercicios acorde a la edad de los niños en cada una de las categorías. Una vez definido el problema gracias a la investigación exploratoria se detecta que existe un deficiente entrenamiento deportivo en el desarrollo de la velocidad de reacción y se procede a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas e internet, sobre temas de entrenamiento deportivo y la velocidad de reacción. Establecida la metodología se elaboraron un test y encuestas, como instrumentos adecuados para el procesamiento que sirven para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de los datos obtenidos, pudiendo así establecer las conclusiones y recomendaciones pertinentes. En función de lo revelado por la investigación se plantea la propuesta de solución, misma que contempla una actualización con estrategias activas como es una guía de ejercicios

de entrenamiento deportivo que van a desarrollar la velocidad de reacción en los niños que pertenecen al Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo. La comunidad deportiva y educativa debe estar comprometida en tomar en cuenta estas estrategias metodológicas para mejorar los interaprendizaje y formar entes participativos, críticos, reflexivos y propositivos dentro de este deporte. Por esta razón se consideró que este proyecto es indispensable y las estrategias metodológicas deben ser aplicadas correctamente para mejorar la velocidad de reacción.

Descriptor: Deporte, ejercicios, entrenamiento, entrenadores, estrategias, fútbol, metodología, planificación, reacción, velocidad.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

"THE SPORTS TRAINING IN THE REACTION SPEED IN THE SUB 12 FOOTBALL CATEGORY OF THE TRAINING CLUB JONATHAN ARROYO"

AUTHOR: Licenciado, Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

DIRECTED BY: Licenciado, Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister

DATE: February 15, 2016

EXECUTIVE SUMMARY

The Graduation Work makes an analysis of the sports training in the speed of reaction in the sub 12 soccer category of the Jonathan Arroyo Specialized Sports Club of the city of Latacunga, since this physical capacity is not realized nor is practiced in the children And the majority of the population investigated does not have an appropriate sports training plan, and it is necessary to find ways for Club coaches to practice and practice age-appropriate exercises in each of the categories. Once the problem is defined through exploratory research, it is detected that there is a deficient sports training in the development of the reaction speed and proceed to the construction of the Theoretical Framework to appropriately base the variables, based on information collected from books, Brochures, magazines and the internet, on sports training topics and reaction speed. Once the methodology was established, tests and surveys were developed as appropriate tools for the processing that serve to make the quantitative and qualitative analysis of the data obtained, thus establishing the relevant Conclusions and Recommendations. Based on the research revealed the proposed solution, which includes an update with active strategies as a guide to sports training exercises that will develop the speed of reaction in children belonging to the Specialized Sports Training Club Jonathan

Arroyo. The sports and educational community must be committed to taking into account these methodological strategies to improve inter-learning and to form participatory, critical, reflexive and propositive entities within this sport. For this reason it was considered that this project is indispensable and the methodological strategies must be applied correctly to give a good use

Descriptors: Coaches, exercises, methodology, planning, reaction, soccer, speed, sport, strategies, training,

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los jóvenes que asisten al Club.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPÍTULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

En la actualidad existen estudios relacionados con la investigación en temas del entrenamiento deportivo para el desarrollo de la coordinación motriz, cuyo rumbo se ha dirigido a los métodos y sistemas de entrenamientos, sin embargo no se hallan publicaciones relacionadas con la elaboración de un manual para el entrenamiento de la velocidad de reacción que beneficie a los deportistas del futbol en los clubes especializado.

En nuestro país los entrenadores en su gran mayoría carecen de conocimientos sobre la planificación en entrenamiento deportivo, lo que no permite que los deportistas mejoren la velocidad de reacción , hoy en día se tiene pocos resultados porque los entrenadores a nivel nacional no fomentan una buena práctica en los entrenamientos deportivos, hoy en día es muy importante trabajar en la velocidad de reacción, el desconocimiento de este fenómeno no permite en el Ecuador tener jugadores de primer nivel, ya que los entrenadores no tienen una planificación enmarcada en el trabajo de la velocidad de reacción que les permitan mejorar las situaciones reales de juego, la capacidad para resolver de manera acertada problemas que impliquen una reacción inmediata que se ve disminuida en el rendimiento al deportista.

En Latacunga la mayoría de los entrenadores no tiene una planificación la cual permite mejorar la velocidad de reacción, esta forma empírica se da por la desactualización del entrenamiento infantil, y eso hace que no se tenga buenos resultados en las competencias infante juveniles en el Cantón Latacunga. La influencia de no tener una capacitación o un manual retrasa el proceso de enseñanzas en estas edades, donde hay que corregir y fortalecer la velocidad de reacción que es muy importante para tener una buena técnica, esta falta de planes estructurados sobre la preparación de jugadores en velocidad de reacción.

En el Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo los entrenadores tampoco cuentan con una planificación que les permita mejorar el desarrollo de velocidad de reacción, las cuales son muy importantes en el desenvolvimiento en esta categoría, por lo tanto un deportista que tenga escasa velocidad de reacción, tendrá una debilidad en el pensamiento técnico táctico a la hora de toma de decisiones inmediatas en situaciones reales de juego, esté no puede desempeñarse en la cancha satisfactoriamente ya que su desempeño deportivo es inferior, y lo que buscamos es que tengan un desenvolvimiento óptimo, para que en lo posterior el equipo tenga buenos resultados.

En el transcurso de alineación del futbolista se debe comenzar de los interaprendizajes y no de la enseñanza, debido a que es necesario cumplir las necesidades motrices que tienen los jóvenes futbolistas por medio de la motivación y formación que se constituye en la causa formal de un aprendizaje constructivista. El Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo ha visto conveniente invertir en el deporte de formación acrecentando e inculcando el fútbol en los niños ayudando a su desarrollo, por eso es muy importante que se difunda las estrategias que se están utilizando para el fortalecimiento de este deporte con los niños adolescentes y jóvenes en el Club Deportivo. El fútbol es uno de los deportes más practicados en el mundo entero, pueden jugar niños, niñas, adultos e incluso gente de edad avanzada siempre y cuando se adapte a las exigencias y necesidades de cada tipo de perfil.

1.2.2. Árbol de Problemas



FIGURA N°1: Árbol de Problemas

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

1.2.3. Análisis Crítico

El desconocimiento de las sesiones de entrenamiento deportivo nos da como resultado que el rendimiento deportivo de los futbolistas no sea el óptimo evitando que no se cumplan los objetivos propuestos en los procesos de formación de los niños evitando que se desarrolle la velocidad de reacción que es la parte principal para que pueda dominar su propio cuerpo, y tener un rendimiento óptimo en esta etapa de formación en este campo deportivo.

Los métodos utilizados se encuentran caducos en los procesos de enseñanza por lo que los deportistas no se encuentran lo suficientemente des motivados teniendo como resultado un bajo rendimiento deportivo en las diferentes competiciones que participa el Club Deportivo Especializado y esto no da como resultado que los niños no interactúen con los nuevos aprendizajes que existen en la actualidad.

La velocidad de reacción no es desarrollada adecuadamente por parte de los instructores del Club dando como resultado que la destreza motriz de los niños no se desarrolla según su edad, debido a que en el procesos de enseñanza deben ser proactivos y participativos ayudando al niño por parte del instructor a desarrollar específicamente la velocidad de reacción del niño para obtener los resultados deseados.

Los implementos utilizados para ejercitar la velocidad de reacción con los futbolistas no son los apropiados y teniendo como resultado que no exista una correcta coordinación motriz en el niño en su desarrollo futbolístico, porque es muy importante que el Club tenga y dote de materiales y a apropiados a cada uno de los Instructores para que puedan aplicar estrategias acorde a la edad del niño en su proceso de enseñanza aprendizaje.

1.2.4. Prognosis

De no dar solución al problema investigado y con un enfoque práctico teórico, se mantendrá el problema existente, seguirá un mal rendimiento deportivo y con malos resultados, en el ámbito físico, técnico, táctico y motivacional, debido a que uno de los objetivos más comunes por el que los entrenadores valoran es la velocidad de reacción de un futbolista.

De continuar con los problemas de los inadecuados entrenamientos deportivos los niños de esta categoría tendrán un retraso en la velocidad de reacción teniendo dificultades en el aprendizaje motor y los problemas siguen creciendo en esta etapa que es muy importante para la formación de la categoría de fútbol sub 12. Además si no se realiza un buen entrenamiento deportivo se tendrá muchos inconvenientes para que los niños de esta categoría puedan desarrollar la velocidad de reacción, si la institución continua trabajando de esta forma los problemas de aprendizajes serán más evidentes a medida que sigan creciendo los niños tienen mayor dificultades en la velocidad de reacción.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo el entrenamiento deportivo influye en la velocidad de reacción de la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo?

1.2.6. Preguntas Directrices

- ¿Qué tipo de entrenamiento deportivo aplican en el Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo?
- ¿Cuáles son las causas que afectan la velocidad de reacción?
- ¿Existe algún tipo de solución para mejorar el inadecuado entrenamiento deportivo en la velocidad de reacción?

1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación

Campo: Deportivo

Área: Preparación Física

Aspecto: Entrenamiento Deportivo-Velocidad de reacción

Delimitación Espacial

Institución: Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo

Cantón: Latacunga

Provincia: Cotopaxi

Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el año 2016.

1.3. Justificación

El fútbol por ser uno de los deportes más populares da la posibilidad de un fácil acceso a su práctica y cada día van siendo mayores las exigencias de este hermoso juego, este es un deporte donde se necesita mayor velocidad en la toma de decisiones como el ejercicio de gestos técnicos y movimientos estáticos.

La presente investigación es trascendental para Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi, para lograr un excelente aprendizaje y mejoren el rendimiento de los deportistas en esta etapa de formación.

El **interés** conociendo las demandas que genera este deporte, es importante mejorar los procesos a utilizar en los contenidos de la práctica de esta actividad orientado a los entrenamientos de la velocidad de reacción en los trabajos técnicos tácticos, de este progreso depende la mejora de las habilidades y destreza de los jugadores y su rendimiento, este deporte del presente tema de investigación se basa en el entrenamiento deportivo y su incidencia en el desarrollo de la velocidad de reacción en la categoría sub 12 del club deportivo especializado formativo Jonathan Arroyo Sin duda lo investigado será de mucha **importancia** porque de esta manera se toma la jerarquía de la velocidad de reacción puesto que cualquier segundo puede ser

fundamental en la definición de un juego ya el entrenamiento deportivo permite al entrenador o profesorado en educación física desarrollar la velocidad de reacción en una forma organizada que le permita tener buenos resultados con cada uno de sus deportistas utilizando todos los métodos necesarios para conseguir el éxito.

Este estudio es **original** porque genera nuevas alternativas de solución en el entrenamiento deportivo, teniendo modificaciones valiosas que nos permitirá mejorar la velocidad de reacción mediante los procesos de enseñanza y aprendizaje que son muy importantes en la formación integral de los niños en la categoría sub 12.

El proyecto será de gran **Impacto** para todos porque se pretende aportar con una manual de entrenamiento donde las cualidades físicas como la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad ,particular mente la velocidad de reacción es vital en este deporte de gestos y acciones rápidas que se deben emplear en el menor tiempo posible de la forma más efectiva, de esta manera se mejorara los conocimientos de entrenadores y profesorado en Educación Física, esta manual es de suma importancia para que mejoren los procesos de enseñanza en la velocidad de reacción de los deportistas de la categoría Sub 12.

Atraves de este proyecto las instituciones pueden ayudarse para alcanzar mejores niveles de enseñanza en los deportistas, esto beneficiará a Entrenadores, Profesores en Educación Física y alumnos, ya que al constar con un manual de entrenamiento tendrá una solución innovadora del problema en el Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga.

Los **Beneficiarios** al establecer la planificación del entrenamiento del fútbol para mejorar la velocidad de reacción, son los jugadores de la categoría de fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo, los entrenadores, sus dirigentes, y el fútbol de la ciudad de Latacunga y por qué no el país además de los clubes que tienen como objetivo la formación de futuros talentos.

La **factibilidad** económica del proyecto se menciona en el costo total del proyecto. Aunque se puede decir que es factible económicamente por que se cuenta con la mayoría de las herramientas, conocimiento y disponibilidad para llevar a cabo dicho proyecto, el costo es mínimo debido a que las de desarrollo están al alcance y comodidad.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar si el entrenamiento deportivo influye en el desarrollo de la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.

1.4.2. Objetivo Especifico

- Analizar qué tipo de entrenamiento deportivo se aplican en el Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.
- Determinar cuáles son las causas que afectan al desarrollo de la velocidad de reacción en el Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.
- Diseñar una alternativa de solución para mejorar el inadecuado entrenamiento deportivo de la velocidad de reacción.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Para la elaboración de este trabajo investigativo, se realizó una revisión bibliográfica en la Universidad Técnica de Ambato, artículos de revistas y libros donde se ha encontrado importante información de algunos trabajos, relacionados con el problema investigativo, que son muy significativo para la realización de este proyecto en el entrenamiento deportivo en el desarrollo de la velocidad de reacción en la categoría de futbol sub 12 del club deportivo especializado formativo Jonathan arroyo de la ciudad de Latacunga.

Si hay algo en lo que hay estar de convenio, es que en el futbol actual la velocidad de las acciones ha elevado, los jugadores han elevado sus capacidades condicionales y los procedimientos de juego, en el futbol se han evolucionado hacia la reducción de espacios, con lo que los jugadores tienen menos tiempos para pensar por que todo se lo realiza a mayor velocidad.

Esta información obtenida de fuentes primarias que tiene relación con las variables de estudio y que aportan positivamente en torno al tema, en este trabajo se expone lo siguiente:

TEMA: “IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

AUTOR: I.Feu, Candas M. Ibáñez S. García J. Parejo

CONCLUSIONES:

- En el diseño de un programa sobre los beneficios de contenidos en entrenamientos individuales predominan sobre los colectivos en el desarrollo de los fundamentos en la velocidad de reacción. Los beneficios que se tendrán, son muy importantes en la realización de este proyecto, porque se podrá impartir los conocimientos de una forma planificada.
- Los principios básicos para el desarrollo de la condición física, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.
- Este estudio comprobara que la finalidad de tener un en entrenamiento deportivo, los deportistas tendrán mejores resultados y los entrenadores tendrán un aumento en la utilización metodológica que favorecen la participación activa de los jugadores, así como una mayor presencia de contenidos que les llevaría a tener mejores resultados.

TEMA: “ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

AUTOR: Ayllón, Fernando Naclerio

CONCLUSIONES:

- Manifiesta que el diseño de este programa en entrenamiento deportivo debe comenzar por el análisis de la dinámica de las acciones y las diversas situaciones a las que se expone cada deportista durante el entrenamiento o la competición.
- Estos principios se los considera muy importantes para los Entrenadores y Profesores en Educación física, a la hora de desarrollar este proyecto de intervención, esto valdrá para establecer las líneas directrices de los procedimientos del entrenamiento deportivo y tener excelente funcionalidad.

TEMA: “ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES”

AUTOR: Vargas Mauricio

CONCLUSIONES:

- Manifiesta que hay insuficiente preparación física por lo cual los jugadores no desarrollan la velocidad de reacción.
- La mayoría de los Entrenadores, profesores en Educación Física y otros profesionales desconocen un sinnúmero de herramientas que les permitan conseguir un desarrollo positivo, a través de la actividad física.

2.2. Fundamentación filosófica

Esta investigación se direcciona en un paradigma critico propositivo, que examina e interpretar una contexto social, donde están inmerso diferentes personas, sociedad, director, entrenadores, padres de familia y futbolistas en donde se realiza un estudio de los testimonios recogidos y a través de la intervención e interacción correspondiente en conjunto con los entrenadores se podrá plantear una solución al tema investigado como es el entrenamiento deportivo en el desarrollo de la velocidad de reacción.

La Fundamentación Epistemológica se enmarca en conocer la temática y sus posibles causas para realización de este proyecto, tener conocimiento sobre todos los beneficios, de tener un manual de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la velocidad de reacción como un instrumento metodológico fundamental que nos permita mejorar el rendimiento, ya que la organización de los entrenamientos y sus contenidos conforman una relación con la dinámica para mejorar la velocidad de reaccionó , esto ha permitido que los entrenadores actualicen sus conocimientos y

experimenten nuevas teorías que se acerque más a las exigencias del fútbol moderno.

Por lo cual, es fundamental desarrollar un manual en entrenamiento deportivo para dar alternativas de técnicas a través de las estimulaciones de destrezas para desarrollar la velocidad.

En Fundamentación Ontológica se refiere a las necesidades y requerimientos de la sociedad, entrenadores y profesores de Educación Física es fundamental para la realización del presente proyecto porque, la importancia de realizar una planificación, es para desarrollar un trabajo con algunas ventajas, seguridad, orden, variedad y eficiencias para mejorar la velocidad de reacción en los trabajos, es con el entrenamiento deportivo es que se tiene un rumbo de las definiciones planteadas para lograr el rendimiento deportivo esperado.

La Fundamentación Axiológica en la investigación se considera que el estudio de los valores son fundamentales y muy significativos en la sociedad, porque forman al deportista con buenos valores, esto es primordial para desarrollo del niño, porque le permitirá crecer en un ambiente donde hay amistad, sinceridad, honestidad respeto y puntualidad, de esta manera estamos formando el cuerpo a través de una enseñanza adecuada mediante una planificación, orientada y guiada hacia la formación del ser humano por medio de las aplicaciones de los valores.

La Fundamentación Pedagógica se encamina a una nueva metodología de enseñanza, a través de una didáctica innovadora, que nos ayuda a detectar los problemas que suceden a diario y permitirá utilizando los procedimientos adecuados a los diferentes profesores de Educación Física y entrenadores, para que los deportistas tengan buen rendimiento deportivo.

2.3. Fundamentación legal

La fundamentación legal que ampara el trabajo investigativo, viene establecido por la Constitución de la República del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional.

Art.3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.-La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Constitución del Ecuador, 2010).

Art.9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

- a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva;
- b) Ser obligatoriamente afiliado a la seguridad social; así como contar con seguro de salud, vida y contra accidentes, si participan el deporte profesional;
- c) Los deportistas de nivel formativo gozarán obligatoriamente de un seguro de salud, vida y accidentes que cubra el período que comienza 30 días antes y termina 30 días después de las competencias oficiales nacionales y/o internacionales en las que participen. (Constitución del Ecuador, 2010)

Art.11.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.-Es derechos de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley. (Constitución del Ecuador, 2010)

Art.89.-Delarecreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida .Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (Constitución del Ecuador, 2010)

Art.90.-Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos detención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo. (Constitución del Ecuador, 2010)

2.4. Categorías fundamentales

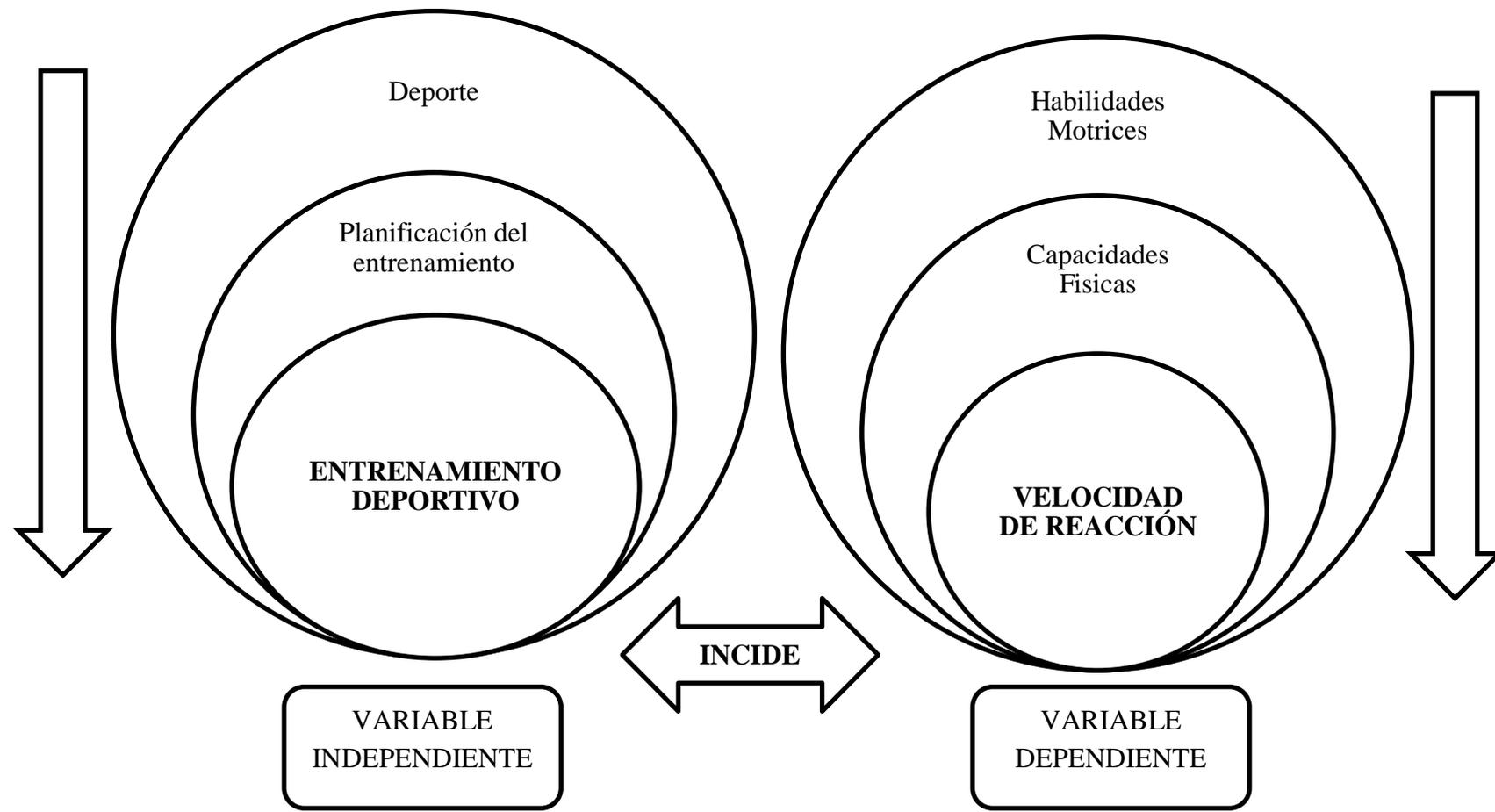


FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Constelación de Ideas: Variable Independiente

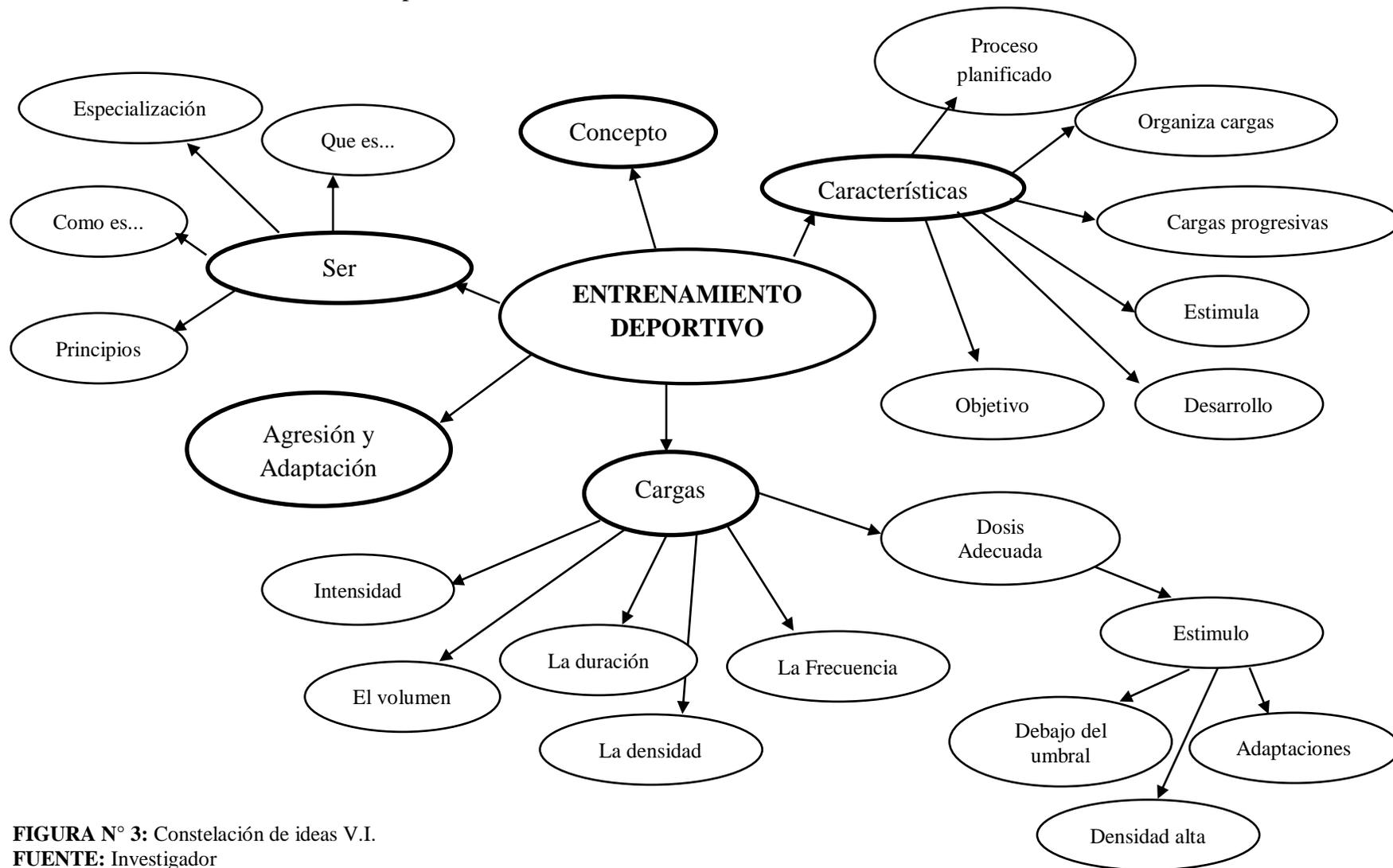


FIGURA N° 3: Constelación de ideas V.I.
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Constelación de Ideas: Variable Dependiente

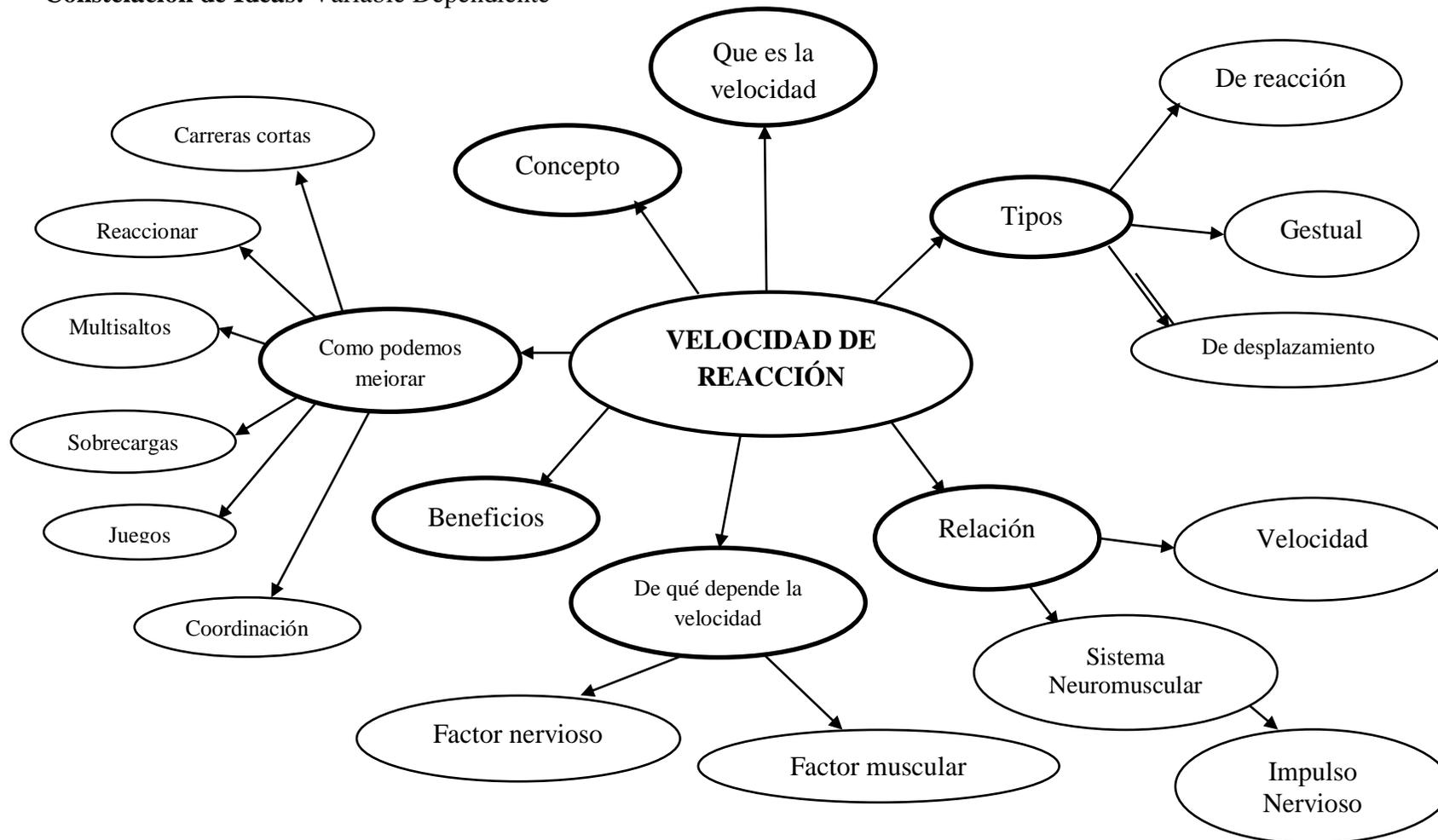


FIGURA N° 4: Constelación de ideas V.D.
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente

2.4.1.1. Deporte

Normalmente cuando se dispone a definir el término deporte, son numerosos los aspectos, características y nociones que se nos vienen a la mente. La gran complejidad de este concepto ha suscitado cierta divergencia a la hora de ser definido por los distintos autores, lo cual, unido a su evolución en el tiempo y en las distintas sociedades, ha hecho que su definición tenga cierto carácter dinámico y coyuntural. Igualmente ocurre lo mismo cuando hablamos de sus características, orientaciones y clasificaciones.

A continuación se realiza un repaso de cómo a evolucionando estos aspectos en las últimas dos tiempos, a través de las aportaciones realizadas por los autores más relevantes y estudiosos de esta cuestión.

Concepto de Deporte

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo. (Paredes, 2002)

Se consulta en el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Como se puede comprobar este diccionario no hace referencia a una definición concreta del término deporte, pero, sin embargo, alude a los distintos ámbitos en

donde se practica el mismo y a las diferentes concepciones del mismo. De esta manera, el deporte se practica en: disciplinas deportivas (clubes deportivos, Federaciones Deportivas, etc.), la escuela: deporte escolar, ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario) grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños), formas de organización (artística) (danza, bailes de salón,).

Por último, este diccionario nos muestra las características esenciales del deporte, las cuales son: performance, competición y reglas. Por su parte, Piernavieja (1966) señala que, la cuna de la palabra deporte fue la lengua provenzal y de ella pasa a otras lenguas romances, como el francés y el castellano

Importancia

El deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente.

El deporte es básicamente una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Beneficios que expresa el deporte, Mejora la salud: De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el 6% de las muertes en todo el mundo se deben a la falta de actividad física, la cual también ocasiona padecimientos como el cáncer de mama y colon, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Mente sana en cuerpo sano: De manera psicológica, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien

emocionalmente, pues al hacer ejercicio libreamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

Oportunidad de socializar sanamente

Los expertos aseguran que los niños y adolescentes que practican algún deporte son menos propensos a caer en adicciones como drogas o alcohol y en el caso de las mujeres, las posibilidades de un embarazo a temprana edad son mucho menores.

Es una herramienta para desarrollar el carácter

Los deportes también fomentan valores y ayudan a forjar el carácter pues promueven la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes. La experiencia de resultar ganador o perdedor nos enseña a ser humildes y a tolerar la frustración. La competencia en general fortalece la autoestima, la confianza y el manejo del estrés.

Facilita el éxito en el ámbito académico

Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, sugieren que al entrenar la fuerza muscular y la capacidad motora, los estudiantes que practican deportes tienden a obtener mejores resultados en la escuela y obtienen puntajes más altos en pruebas estandarizadas.

El Deporte y su iniciación

Un aspecto clave en cualquier deporte es la iniciación. Los comienzos que cualquier deportista tenga en su práctica, en gran medida condicionarán el resto de su participación en el mundo del deporte.

Actualmente existe una importante tendencia a considerar al niño/a como un sujeto, que ante todo ha de aprender divirtiéndose, de acuerdo con su proceso evolutivo, sin especialización e incidiendo en aquellos aspectos relacionados con la adquisición natural de las distintas capacidades. La especialización temprana, puede ser una auténtica contradicción. No obstante en las etapas de iniciación se plantea la duda de la especialización temprana. Se puede considerar que un joven y futuro futbolista, ha de probar todas las posiciones para no desarrollar una estereotipación a edad temprana. (Efedepportes, 2008)

El deporte como medio educativo

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños y niñas que deseen aprender. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades. (Efedepportes, 2008)

Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes aportes sobre la práctica deportiva.

Algunas notas generales en el proceso de enseñanza de cualquier deporte, aplicado, como no al fútbol son:

- En las primeras edades debe predominar claramente el empleo de habilidades globales, con sus variantes, sobre las analíticas.
- Se evitara utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los partícipes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motrices y cognitivamente.
- Utilización de modos de enseñanzas como la resolución de problemas cuando se comienza a enseñar habilidades genéricas más relacionadas con la práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando se enseña las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de los 12-14 años, se utilizarán modos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complicados.
- Se asigna que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a lo más complejo. Sería ficticio, construir situaciones con un alto grado de conflicto, incluso basadas en las habilidades globales, para niños/as que se encuentran en la fase de la aclimatación con el juego.

2.4.1.2. Planificación del Entrenamiento

Definición

El entrenamiento deportivo es una actividad de alta complejidad, por cuanto requiere de la aplicación de leyes, principales y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo. Esta a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios, métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual como colectiva, en cada competencia significativa. (Forteza, 1999, pág. 5)

Para llevar a cabo el entrenamiento con efectividad, es preciso hacerlo a través de una planificación adecuada, donde se ordenen los contenidos en forma progresiva, tomando como referencia el proceso de adaptación a las cargas de trabajo.

En el sentido más amplio, la definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

A continuación veremos un grupo de conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

“El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. (Entrenamiento Deportivo, 2001)

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Entrenamiento Deportivo, 2001)

El propósito de la reunión determina el plan y el contenido de la sesión.

El plan:

Se puede fragmentar la sesión de entrenamiento en cuatro partes:

- Calentamiento
- Físico
- Técnica individual
- Táctica

El plan de sesión puede cambiar de una sesión a otra, de un preparador a otro. No hay un plan de sesión unificado. Primero depende de las metas. Luego depende también del número de entrenamientos por semana, de la duración de las sesiones y de otras situaciones. Así, una sesión puede estar compuesta solo de trabajo táctico, de técnica, de trabajo físico o de una mezcla de estas tres componentes. El plan de sesión entra en un elemento fijo de la sesión

El contenido:

Son los ejercicios realizados en cada proceso. Definen el mensaje técnico que comunica el entrenador a través de los ejercicios y de las recreaciones acompañadas de demostraciones, de explicaciones y de correcciones. El entrenador utiliza el medio del contenido de la sesión para transmitir su mensaje técnico a los deportistas. Los ejercicios no sirven si no les acompaña un mensaje técnico. (Balza, 2002)

Las Sesiones requieren de una planificación profunda; donde se plasmen por escrito los objetivos y tareas, así como la dosificación de las cargas y los métodos a emplear, para que proporcione un desenvolvimiento exitoso de las capacidades necesarias al deporte que se entrena. Una de las formas más asequibles es la confección de baterías de ejercicios para el desarrollo de las diferentes capacidades.

La sesión es la unidad temporal del sumario de enseñanza-aprendizaje y constituye el último eslabón en la programación en la que pedagogo y estudiantes entran en interacción para que el mismo se haga posible.

La sesión no debe ser considerada como una mera continuación de actividades o ejercicios, sino que representa el progreso planificado de diferentes elementos ordenados sobre un tema principal. En la sesión, el

educador presenta a los estudiantes una serie de tareas que obedecen a unos objetivos didácticos y que en función del modo en que se presentan incurren sobre un tipo u otro de capacidad de los alumnos. (Cols, 2004)

Cuando se practica algún deporte no solamente se incide sobre el cuerpo y músculos, es mucho más lo que sucede en el organismo. “Muchas veces se ha comentado la unión que hay entre el cuerpo y la mente, y en el terreno deportivo no iba a ser menos, ya que cuando se practica algún deporte se desencadena todo un proceso fisiológico en el cuerpo que interfiere directamente en la psicología”. (Vitónica, 2014)

Preparación física

La Preparación física, es uno de los mecanismos del Proceso de Entrenamiento Deportivo, sin embargo posee sus propias peculiaridades relacionadas al aspecto de programación.

Desde el punto de vista metodológico, sí existen importantes diferencias, partiendo precisamente de los objetivos de cada una, pues la reunión de preparación física como su nombre bien lo indica va dirigida hacia este orden, mientras que la sesión de entrenamiento genérica pueda apuntar hacia otros aspectos relacionados a los componentes técnicos, estratégicos y tácticos. (Alvarez del Villar, 1983)

Entrenamiento Deportivo

El Entrenamiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el practicante para conseguir una determinada posición durante la carrera en el deporte o disciplina seleccionada. (Venegas, 2006)

El concepto de rendimiento deportivo procede de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa efectuar, ejecutar. A su vez, este vocablo viene de *performance*, que en francés antiguo significaba desempeño. De esta manera, podemos concretar el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de carrera, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas. (Dietrich, 2001)

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. (González, 2012)

Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983)

La cientificidad en la actividad deportiva

El entrenamiento deportivo moderno, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportista, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegundo los altos resultados deportivos.

Se destaca al proceso científico deportivo, como el responsable del desarrollo actual del deporte, asumiendo este como la ayuda al deporte mediante el aporte de conocimientos y metodologías, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

- Posibilita un uso racional de los medios y métodos.
- Contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.
- Fortalecen el proceso de selección.

Objetivo aumentar el rendimiento deportivo

La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

- Lograr y aumentar un desarrollo multilateral y físico.
- Asegurar y mejorar los desarrollos físicos específicos determinados por las necesidades de cada deporte en particular.
- Realizar y perfeccionar las técnicas del deporte escogido.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias.
- Cultivar las cualidades volitivas.
- Asegurar y procurar una preparación óptima para el equipo.
- Fortalecer el estado de salud de cada atleta.
- Prevenir lesiones.

Capacidad general de rendimiento

Cuando se finaliza un buen entrenamiento de fuerza, la sensación en el cuerpo es de relajación y a la vez de seguir activo. Además, con el entrenamiento con pesas se consigue una figura más atractiva y una postura erguida al caminar.

2.4.1.3. Entrenamiento Deportivo

Concepto

El entrenamiento deportivo ha sido determinado por varios autores. En una de sus definiciones manifiesta que es una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada de manera progresiva e individual, dirigida a transformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas. Representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo. (Grosser, 1989)

Características

1. Proceso planificado y complejo: El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir lograr los objetivos en cada período (micro ciclo, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complicado pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar

semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto excedente de cada capacidad es restringido).

2. Organiza cargas de entrenamiento: La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes: La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supe compensación: Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades: La supe compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo: La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

El entrenamiento deportivo tiene las siguientes características particulares:

- ✓ Es un proceso planificado pedagógico y científico.
- ✓ Se aplican una serie de ejercicios corporales.
- ✓ Se desarrollan las capacidades físicas, mentales y sociales del atleta o equipo.
- ✓ Implica también una preparación técnica, táctica y estratégica.
- ✓ Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Es por ello que el entrenamiento deportivo debe estar constituido por las siguientes preparaciones:

- ✓ Entrenamiento físico.
- ✓ Entrenamiento técnico.
- ✓ Entrenamiento táctico y estratégico.
- ✓ Entrenamiento psicológico y/o mental.
- ✓ Reglamentaciones del deporte.
- ✓ Historia y anécdotas del deporte practicado.

Las cargas

El entrenamiento deportivo posee un mecanismo general y otro específico (especializado), dependiendo del período de preparación anual en que se encuentra el deportista o equipo.

Para fisiólogos como Astrand, el entrenamiento deportivo implica exponer al organismo a una carga de entrenamiento o una tensión de trabajo de intensidad, duración y frecuencia suficiente como para producir una consecuencia de entrenamiento observable y mensurable, es decir un progreso de las funciones para las cuales se está entrenando. Con el objeto de lograr ese efecto de entrenamiento, es necesario exponer al organismo a una sobrecarga, es decir, a una tensión mayor a la que se encuentra regularmente durante la vida cotidiana. (Astrand, 2004)

La carga está constituida por cinco componentes:

1. **La intensidad** se define como el grado de exigencia de la carga de entrenamiento, o bien el rendimiento definido como el trabajo por unidad de tiempo. La intensidad refleja el aspecto cualitativo de la carga y se mide, entre otros, por la velocidad de traslación, peso relativo, ácido láctico, complejidad del ejercicio, frecuencia del ejercicio por unidad de tiempo, cantidad de kilómetros, entre otros.
2. **El volumen** es la cantidad de trabajo realizado durante una o varias sesiones de entrenamiento. El volumen de entrenamiento expresa la cantidad de trabajo

realizado, por lo que puede cuantificarse por la cantidad de elementos, número de repeticiones, tiempo.

3. **La duración del estímulo** es el tiempo durante el cual el estímulo de movimiento tiene un efecto motriz sobre la musculatura. Su unidad de medida son las horas, los minutos y los segundos.
4. **La densidad** de la carga de entrenamiento es la relación entre el trabajo (la actividad efectiva) y el descanso.
5. **La frecuencia** de la carga es el número de veces que se aplica el estímulo motor dentro de la sesión de entrenamiento (frecuencia Intra-sesión) o en un micro ciclo (frecuencia inter-sesión.)

La dosis adecuada y la carga de entrenamiento es la verdadera plataforma de la adaptación y de la consiguiente extensión del rendimiento. Para la dosificación de la carga, son obligatorias tres leyes biológicas:

1. Un estímulo que esté por debajo del umbral no produce adaptación.
2. Un estímulo demasiado alto produce sobre entrenamiento.
3. Las adaptaciones específicas necesitan cargas específicas.

Las dos primeras leyes mencionadas están relacionadas con la ley de SCHULTZ-ARNDT o regla de los niveles de los estímulos, que determina cinco niveles de carga:

1. Cargas inútiles.
2. Cargas regenerativas.
3. Cargas de mantenimiento.
4. Cargas adaptativas o desarrolladoras.
5. Cargas perjudiciales.

Agresión y adaptación

Después de lo manifestado por los autores y científicos, se puede acordar que esa adaptación de la que se habla como propósito del entrenamiento deportivo es producto de una “agresión” contra el individuo. Se está atentando contra su integridad física y psicológica. Por más pedagógico y planificado que sea el proceso, se está agrediendo, “cargando” contra el metabolismo, las articulaciones, la musculatura, lo psicológico, y contra todos los componentes fisiológicos del cuerpo. (Fritz Zintil, 1991)

Este tipo de procesos, realizados en una forma sistemática y con cierto grado de prolongación, es lo que permite la adaptación que necesita los atletas. De esta manera es que se pueden soportar los diferentes esfuerzos a los que nos sometemos para ser más eficientes en la práctica del deporte.

Ser entrenador

¿Qué es ser un entrenador?

El entrenador es una persona que enseña y entrena a deportistas en las bases de las diferentes técnicas y tácticas de un deporte. La función del entrenador es la aplicación individual del atleta para perfeccionar su técnica y rendimiento deportivo. En los deportes de equipo se encarga, además, de conducir las prácticas. Un buen entrenador se caracteriza por un conocimiento básico del deporte, un sistema de entrenamiento organizado, lógico y racional. También debe tener buena capacidad de comunicación y manejar estrategias pedagógicas. (Sevilla, 1999)

Debe propiciar los valores de sus entrenados, poseer un temperamento motivador, ser estable emocionalmente y conservar autocontrol en situaciones deportivas de tensión. Debe estar siempre dispuesto a compartir su conocimiento con otros: deportistas, padres entre otros.

Especialización deportiva

Por especialización deportiva entenderemos, desde el proceso que lleva a un deportista hasta llegar a la práctica deportiva competitiva. Ella implicará, lógicamente, un "entrenamiento progresivo encaminado a la mejora de los diferentes aspectos (orgánicos, funcionales, técnicos y tácticos) necesarios para conseguir un rendimiento óptimo en la disciplina escogida. INFANCIA PRECOS Valga como ejemplo de lo anterior el trabajo de Martens ([1986], en Durand [1988]) que recoge las edades mínimas y medias de iniciación a diferentes deportes en los Estados Unidos de América. En él podemos observar como son varias las

actividades deportivas cuya práctica se inicia, como edad mínima, antes de los 5 años (Béisbol, natación, atletismo, gimnasia,...) e incluso en algunas alrededor de los 3 años de edad (Gimnasia a los 3 años, natación entre los 3 y los 4 años,...). En lo que respecta a las edades medias de iniciación, siempre siguiendo el trabajo de Martens, éstas oscilan alrededor de los 11 años, aunque en deportes como la gimnasia se sitúa sobre los 8 años de edad. (Sevilla, 1999)

¿Cómo es el entrenamiento infantil?

La acepción más extendida del concepto de entrenamiento deportivo es aquella que lo relaciona con el proceso llevado a cabo para la mejora del rendimiento en las competiciones. Sin embargo, el entrenamiento deportivo también pasa por ser un medio interesante para la formación integral de los jóvenes, mediante la aplicación de una metodología más educativa. (Arias, 2005)

Principios del entrenamiento infantil:

El proceso del entrenamiento infantil en su conjunto se realiza sobre la base de determinados principios, reglas o normas. Habitualmente se parte de dos grandes bloques que los engloban a todos:

- Principios biológicos, los que afectan los procesos de adaptación orgánica del deportista–alumno.
- Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

Biológica y evolutivamente, la formación multilateral favorece los procesos de maduración y desarrollo de acuerdo a los períodos sensibles del mismo, y evita un excesivo desgaste unilateral precoz. En el entrenamiento infantil se deberían anteponer objetivos educativos globales a otros objetivos más puntuales pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, aunque su consecución sea a medio y largo plazo. Esta formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato. (Alabarces, 1998)

La finalidad que se persigue en el entrenamiento con niños es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio de movimientos. Así, se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada.

2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente

2.4.2.1. Habilidades Motrices

Definición

El conocimiento de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente. (Davalos, 2014)

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Se considera habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones. (Davalos, 2014)

¿Habilidad o destreza?

Los términos habilidad o destreza han sido utilizados de forma diversa. Desde aquí me gustaría presentar el sentido al que atribuimos a los conceptos de habilidad y destreza desde la enseñanza de los mismos en el ámbito educativo y a partir de la educación física. Según KNAPP, una habilidad es “la capacidad adquirida por aprendizaje de producir unos resultados previstos con el máximo de acierto y con el mínimo tiempo posible, energía o ambas cosas”

Evolución de las habilidades motrices

Desde el momento del nacimiento, el desarrollo motor sigue una secuencia determinada. Los movimientos del recién nacido, provocados por el medio, son en gran medida reflejos e involuntarios. A medida que progresa el desarrollo y madura el sistema nervioso, el niño consigue control voluntario sobre su musculatura, y de este modo los movimientos reflejos pueden ser suprimidos o inhibidos. Los primeros intentos de movimiento voluntario son imprecisos y groseros. Parecen producirse al azar y sin intención o finalidad, pero representan en realidad un movimiento crucial en la captación de la información. (Davalos, 2014)

Clasificación de las habilidades motrices básicas:

- Habilidades locomotrices
- Habilidades manipulativas
- Habilidades de estabilidad

Explorar el cuerpo y la motricidad:

Se orienta al ciclo inicial de primaria y se fundamenta en la necesidad que el alumno tiene de descubrir su cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Por ejemplo se podría desarrollar de la siguiente forma: el cuerpo que se descubre y se conoce a sí mismo; el cuerpo que se expresa y el cuerpo que se comunica e interactúa con los demás y con los objetos. Sería muy interesante la expresión corporal para explorar su propio cuerpo. Hay que centrarse en los contenidos referentes a la imagen y percepción. (Weineck, 1988)

Habilidades Locomotrices: El concepto de habilidad locomotrices se puede comprender como: “cualquier tipo de actividad repetitiva de funcionamiento suave, que se compone de patrones reconocibles de movimientos son patrones de movimiento repetitivo y relativamente automáticos, sobre todo tal y como se manifiestan en los movimientos hábiles” (Arnold, 1981)

Habilidades No Locomotrices: Las actividades no locomotoras son movimientos durante los cuales uno se mantiene en su lugar, como el estirar, flexionar, girar, balancear, tirar y empujar. Al enseñar a estudiantes sobre el equilibrio y la coordinación, puedes crear algunas actividades no locomotoras para ayudarles a practicar estas habilidades. (Davalos, 2014)

Proyecciones: De proyección/recepción: Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, entre otros.

Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la marcha y la carrera, sobre todo desde el punto de vista educativo y de utilidad. Aunque existen otras modalidades en la forma de desplazarse (cuadrupedia, a pata coja, etc.) (Weineck, 1988)

Salto: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

- Fase previa o preparación al salto.
- Fase de acción, o salto propiamente dicho.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores.

2.4.2.2. Capacidades Físicas

Definición

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. (Barreno, 2012)

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

Resistencia

Podemos manifestar que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

Fuerza

Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad

Capacidad de realizar acciones posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Capacidades condicionales: Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo. (Jacob, 1991)

Fuerza

- Resistencia de la fuerza.
- Fuerza rápida.
- Fuerza máxima.

Velocidad

- Velocidad de traslación.
- Velocidad de reacción.
- Resistencia de la velocidad.

Resistencia

- Corta duración.
- Media duración.
- Larga duración

Capacidades coordinativas

Son las que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad establecida. Estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación. Actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, ya que considero a la relajación como una capacidad coordinativa. (Jacob, 1991)

La lista es la siguiente:

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. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón. (Entrenamiento Deportivo, 2001)

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. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes. (Entrenamiento Deportivo, 2001)

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.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

Cambio

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia. (Entrenamiento Deportivo, 2001)

Ritmo

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

Relajación

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar. Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la

teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales.

2.4.2.3. Velocidad de Reacción

Concepto

La velocidad es una capacidad muy interesante ya que presente cualquier deporte y en algunos casos es imprescindible, como es el caso del atletismo o cualquier otro deporte. Todas las capacidades físicas son importantes, pero todos los deportes poseen algún tipo de velocidad, ya sea velocidad física, psíquica o biológica. (Efedepportes, 2008)

Según DICK, la velocidad es la capacidad de movilidad de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.

¿Qué es la velocidad?

La velocidad es la condición física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido. Además, gracias a la velocidad también se puede responder a cualquier estímulo que recibe el cuerpo. La velocidad es muy importante para la práctica de la mayoría de los deportes. (Dick, 1993)

¿Cuáles son los tipos de velocidad?

La velocidad de reacción

Es la capacidad de manifestar lo más rápidamente posible a un estímulo. La requiere un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez suena el descarga de inicio de la prueba.

La velocidad gestual

Es la condición que nos permite realizar un gesto en el menor tiempo posible. En este caso, no se trata de un desplazamiento de un lugar a otro, sino sólo de conseguir mover una parte del cuerpo lo más velozmente posible.

La velocidad de desplazamiento

Es la que permite desplazarse de un lugar a otro, es decir, recorrer una distancia, en el menor tiempo posible. El ejemplo más claro es el de un corredor de velocidad, que debe llegar lo antes posible a la meta. También la necesita un extremo de fútbol, para superar a un jugador contrario y muchos otros deportistas. (Garces, 1987)

Relación entre la velocidad y el sistema neuromuscular

La velocidad es una condición física que está relacionada básicamente con el sistema muscular y el sistema nervioso. Las órdenes se crean en el cerebro y se propagan en forma de impulsos nerviosos. Éstos se transmiten a través de las neuronas, que se conectan entre sí como si se tratara de una cadena. Así, las órdenes creadas por el cerebro llegan hasta las fibras musculares y las activan, provocando su contracción y, en consecuencia, el movimiento. (Garces, 1987)

¿De qué depende la velocidad?

El factor nervioso

La velocidad se verá influida por la rapidez con que los impulsos nerviosos realizan todo el trayecto, desde el cerebro hasta llegar a las fibras musculares. Cuanto más rápida sea la conducción nerviosa, más rápidos podrán ser los movimientos. Una buena coordinación de los movimientos y un aprendizaje correcto de la técnica deportiva favorecerán la realización del ejercicio. De ello, como ya hemos dicho antes, se encarga el cerebelo.

El factor muscular: Nuestra musculatura tiene básicamente dos tipos de fibras musculares: rápidas y lentas. Cada uno de nosotros tiene una proporción diferente de unas y otras. Las personas con más fibras rápidas son, en general, más veloces y explosivas. Por el contrario, las que tienen mayor cantidad de fibras lentas son, en general, más resistentes. La fuerza explosiva (potencia). Las personas con mucha fuerza explosiva también son, por lo general, muy rápidas. (Garces, 1987)

¿Qué beneficios nos aporta su entrenamiento?

El entrenamiento de la velocidad incita una serie de cambios en el organismo. Después de un tiempo suficiente de práctica, y después de numerosos entrenamientos, se podrá conseguir los siguientes efectos:

El sistema nervioso transmite la orden de contracción (impulso nervioso) a los músculos mucho más rápido y éstos, en consecuencia, pueden contraerse de una manera más veloz. Al realizar esfuerzos de potencia (fuerza a máxima velocidad), provoca una hipertrofia muscular (aumento del volumen de la musculatura empleada). (Corporal, 2010)

Aumentan las reservas de energía propias de esfuerzos cortos y rápidos.

¿Cómo podemos mejorar la velocidad?

Los procesos de entrenamiento más utilizados para el entrenamiento de velocidad son los siguientes:

- Carreras cortas y repetidas: es el método más clásico para mejorar la velocidad de desplazamiento. Consiste en la realización de diversas repeticiones sobre una distancia corta (entre 30 y 80 m), que debe recorrerse a la máxima velocidad posible. El descanso después de cada una de las repeticiones debe ser suficiente para poder afrontar la siguiente repetición de nuevo al máximo.
- Reaccionar a diferentes estímulos: método para mejorar la velocidad de reacción. Consiste en salir lo más rápido posible desde diferentes posiciones y recorrer una pequeña distancia. El estímulo para la salida puede ser sonoro (la voz del profesor), visual (una señal), táctil (salir en el momento de notar un contacto). Las posiciones de salida pueden ser de pie, sentados, echados.
- Multisaltos: de ellos ya te hablamos en el tema anterior. Son saltos que se realizan seguidos, a una velocidad muy elevada. Ayudan a mejorar básicamente la velocidad de desplazamiento.
- Método de trabajo con sobrecargas: con una oposición moderada, se trata de recorrer una distancia venciendo la oposición que nos ofrece la

sobrecarga. Esta oposición se puede hacer con gomas elásticas, con objetos para arrastrar... Sirve para mejorar la velocidad de desplazamiento.

- Juegos de carrera: los conociste en el primer ciclo. Recuerda que hay unos juegos denominados de carrera, la práctica de los cuales nos ayuda a mejorar nuestra velocidad (fundamentalmente de desplazamiento).
- Ejercicios de coordinación de movimientos: lo que significa perfeccionar la ejecución de las diferentes acciones técnicas del deporte. Si lo conseguimos, seguro que los realizaremos más rápidamente.

Factores de la velocidad

Hay muchos autores como; Dick, Forteza, Grosser, Platonov y Bompa, que coinciden en que algunos de los factores más importantes de los que depende la velocidad son: la elasticidad, la bioquímica, la fuerza de voluntad, la inervación, dominio de la técnica y el tiempo de reacción. A continuación, describo lo que piensan estos autores sobre estos factores.

Elasticidad: la capacidad para capitalizar sobre el tono muscular mediante el componente elástico del músculo, tiene aplicación en aquellos deportes que exigen una alta aceleración de arranque o un “ataque rápido”. (Ciencias del Atletismo, 2005)

- **Bioquímica:** la velocidad del individuo está básicamente en función de las reservas de energía de la musculatura implicada en el esfuerzo y de su rapidez de movilización. (Ciencias del Atletismo, 2005)
- **La fuerza de voluntad:** el atleta debe concentrarse sobre el esfuerzo voluntario máximo para alcanzar la velocidad máxima. (Ciencias del Atletismo, 2005)

Platonov la denominó como, la aptitud para concentrar la mente al máximo.

Forteza, no nombra este factor.

- **La inervación:** una alta frecuencia de alternancia entre las neuronas de excitación y de inhibición, y una cuidadosa selección y regulación de unidades motoras, hacen posible el alcanzar una alta frecuencia de

movimiento, junto con una óptima expresión o despliegue de la fuerza. (Ciencias del Atletismo, 2005)

Manifestaciones de la velocidad

Cuando tratamos de analizar las variadas formas en que se manifiesta la velocidad en el deporte verificamos que en ocasiones empleamos conceptos similares para definir situaciones diferentes, dificultando su estudio de forma estructurada. De entre las numerosas situaciones contradictorias que se presentan, encontramos algunas que por su importancia merece la pena analizar con mayor profundidad.

Según Frey (1977), la rapidez es la capacidad de los procesos neuromusculares y de la propia musculatura, para realizar una acción motora en un mínimo tiempo. Martín Acero (1994) la define como aquella característica que permite mover rápidamente, libres de sobrecarga, uno o más elementos del cuerpo. Dentro de la rapidez nosotros nos inclinamos por distinguir dos aspectos, que juntos configuran lo que Zatziorski (1989) denomina tiempo de ejecución: Tiempo de reacción motora y la velocidad de un movimiento simple. (Ciencias del Atletismo, 2005)

Rapidez

En la rapidez se engloba, por un lado, el reconocimiento de la situación, la elaboración de la respuesta y la orden del movimiento más eficaz, y por otro lado, la ejecución de un movimiento simple en el mínimo tiempo. (Ciencias del Atletismo, 2005)

Velocidad de movimientos complejos

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el espacio recorrido en un período de tiempo determinado. La velocidad supone encadenar una serie de movimientos, ejecutados cada uno de ellos a la máxima rapidez. No obstante, el hecho de realizar un recorrido en el menor tiempo posible es determinante de una gran eficacia deportiva. Tampoco podemos olvidar que en la velocidad actúan, además de la rapidez y la técnica, la resistencia a esfuerzos de máxima intensidad. (Efedepportes, 2008)

Es decir, desde el punto de vista fisiológico, también depende, fundamentalmente, de la capacidad anaeróbica aláctica y, en menor medida, de la potencia anaeróbica láctica, según el tipo de movimiento a que nos estemos refiriendo. Pero a la hora de

hablar de velocidad debemos distinguir dos manifestaciones claramente diferenciadas y no necesariamente interdependientes, como ya he nombrado en el esquema inicial: la velocidad de movimientos cíclicos y la velocidad de movimientos a cíclicos. (Efedeportes, 2008)

Análisis de la práctica físico-deportiva

El deporte, como actividad de tiempo libre, se ha convertido en los últimos tiempos para amplios segmentos de la población española en un pasatiempo muy apreciado, formando parte del ámbito cultural o de las formas simbólicas y, en tal sentido, se ha podido comprobar la manera en que contribuye a la expresión y re modelización del yo de millones de individuos, que adoptan comportamientos deportivos bien diferenciados siguiendo las líneas del género, de la edad y de la estratificación social. (García, 1990)

2.5. Hipótesis

H₀: El entrenamiento deportivo no influye en la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.

H₁: El entrenamiento deportivo si influye en la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.

2.6. Señalamiento de las variables

Variable Independiente: Entrenamiento deportivo

Variable Dependiente: Velocidad de reacción

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

La investigación se enmarco en un enfoque cualitativo y cuantitativo.

Fue cualitativo porque interpretó cada una de las variables con sus respectivos conceptos enmarcados en una investigación educativa y social además fue de carácter cuantitativo debido a que se utilizó medios matemáticos y estadísticos con cada una de las variables los cuales permitieron realizar la verificación de la hipótesis.

3.2. Modalidad de la investigación

3.2.1. Investigación documental y bibliográfica

La investigación se realizó en forma documental bibliográfica debido a que con cada una de las investigaciones se analizó, sintetizó y extrajo conclusiones en beneficio de la investigación realizada con deferentes conceptos de varios autores e investigadores, que aportaron proactivamente a dar una propuesta de solución a la investigación buscando un mejoramiento en los jóvenes futbolistas del Club Deportivo Especializado.

3.2.2. Investigación de Campo

La presente investigación fue de campo debido a que se realizó en el mismo lugar de los hechos que es el Club Deportivo Especializado en donde existe varios elementos que ayudaron a la investigación como son los deportistas, padres de familia, entrenadores y las Autoridades del Club, con esta investigación se aportó a la comprobación de hipótesis, por medio de entrevistas, cuestionarios y test.

3.3. Niveles o tipos de investigación

Los niveles y tipos de investigación más utilizados en este tipo de investigaciones son los siguientes:

3.3.1. Explicativa.

La Teoría, es la que constituye el conjunto organizado de principios, inferencias, creencias, descubrimientos y afirmaciones, por medio del cual se interpreta una realidad. Una teoría o explicación, contiene un conjunto de definiciones y de suposiciones relacionados entre sí de manera organizada sistemática; estos supuestos deben ser coherentes a los hechos relacionados con el tema de estudio. (Ortiz, P 2011)

Esta investigación se refiere al entrenamiento deportivo en el desarrollo de la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.

3.3.2. Descriptiva

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. (Peralta, 2013)

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio. Además porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación.

3.3.3 Correlacional

Es una investigación social que tiene como objetivo medir el grado de la relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. (Hernández, 2014)

La investigación que se realizó fue de carácter social que nos ayudó a medir los objetivos planteados en el proyecto son factible y realizables don de cada variable tenga una relacion entre si y se coorelaciona para dar una solucion.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

La investigación tuvo como población a los jóvenes futbolistas de la categoría sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo y sus respectivos entrenadores.

Unidades de Observación	Frecuencia	Porcentaje
Jugadores	48	89%
Entrenadores	6	11%
TOTAL	54	100%

TABLA N° 1: Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

3.4.2. Muestra

Por ser una población pequeña no se ha tomado ninguna muestra.

A continuación la Operacionalización de cada una de las variables en la investigación.

3.5. Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Entrenamiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es una actividad atlética que utiliza sistemas de extensa duración ordenada de una manera progresiva e individual direccionada a transformar las funciones fisiológicas y psicológicas de un individuo.	Actividad atlética Manera progresiva Función del cuerpo humano Estudio de la ciencia	Movimiento Destreza Agilidad Gradual Paulatina Continua Cambios funcionales Conducta	Tres bolillos: Medir la agilidad. ¿Conoce usted alguna guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción? ¿Sabe usted si existe una guía de entrenamiento deportivo en el Club? ¿Cree usted que es importante una guía de entrenamiento deportivo? ¿Sabe usted que el entrenamiento deportivo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista? ¿Cree usted que a los 12 años es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo?	Técnica: Test Encuesta Instrumentos: Ficha de valoración para los test

TABLA N° 2: Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Variable Dependiente: Velocidad de Reacción

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Se considera la capacidad de movimiento de una de las extremidades corporales o de alguna parte del sistema de palancas del cuerpo, o en su totalidad con la mayor velocidad posible.	Capacidad de movimiento Sistema de palancas	Desplazamiento Agilidad Elasticidad Extremidades Superiores Extremidades inferiores Articulaciones	<p>Test. Sprint.30mts.</p> <p>¿Es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?</p> <p>¿Sabe usted que la velocidad de reacción se puede cultivar con una guía de entrenamiento?</p> <p>¿Usted realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando?</p> <p>¿El Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo cuenta con una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?</p> <p>¿Cree usted que una guía de entrenamiento es necesaria para mejorar la velocidad de reacción y tener buenos resultados?</p>	<p>Técnica:</p> <p>Test</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Ficha de valoración para los test</p>

TABLA N° 3: Variable Dependiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

3.6. Recopilación de la información

Las técnicas que se utilizaron en la investigación fueron las encuestas, entrevistas y test con cada uno de sus instrumentos estructurados de una manera acorde a la necesidad de la investigación:

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para poder alcanzar las metas propuestas en la investigación.
¿A qué personas está dirigido?	Entrenadores y jugadores de la sub 12
¿Sobre qué espectros?	Entrenamiento deportivo y la velocidad de reacción
¿Quién investiga?	Lic. Jonatan Arroyo
¿Cuándo?	Año 2016
¿Recolección de la información?	Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo
¿Cuántas veces?	Tres
¿Qué técnicas de recolección?	Tablas
¿Con que?	Test
¿En qué escenario?	En el Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo debido a que existió una buena colaboración.

TABLA N° 4: Plan de Recolección

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

3.7. Plan de Recolección de Información

3.7.1. Procesamiento

- ✓ Se realizó la revisión crítica de la información recogida; es decir, la limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Se almaceno y tabulo los resultados: se manejó la información, gráficos estadísticos de datos para la presentación.

3.7.2. Análisis e interpretación de resultados

- ✓ Se analizó los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- ✓ Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Se comprobó la hipótesis.
- ✓ Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados del PRE TEST SPRINT

4.1.1. Análisis del PRE TEST sprint 30 metros

Pre Test		
Excelente	5	10,42%
Muy Bueno	1	2,08%
Bueno	0	0,00%
Suficiente	5	10,42%
Insuficiente	37	77,08%
Total	48	100,00%

TABLA N° 5: Pre Test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

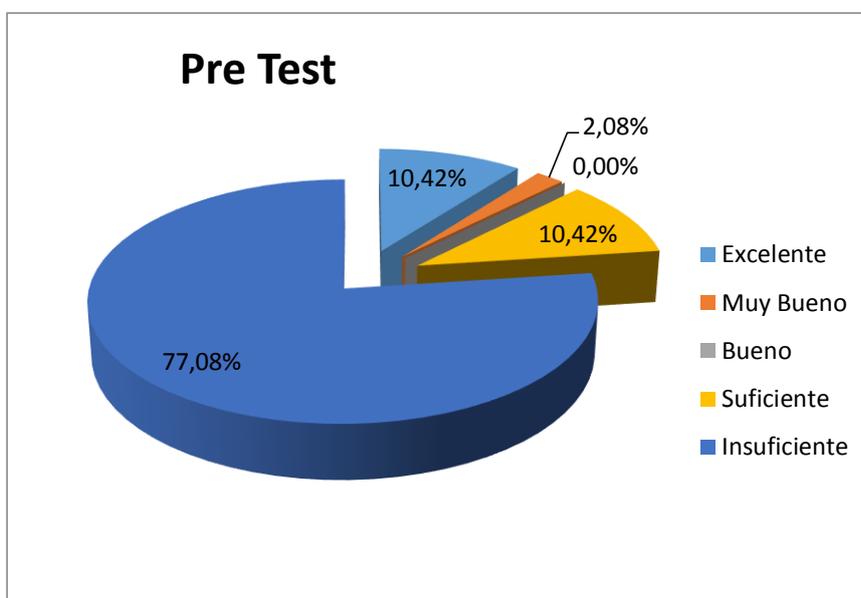


FIGURA N° 5: Pre Test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

En la tabla número cinco tenemos el análisis de los deportista luego que se realizó el pre test sprint con una muestra de 48 deportista en donde nos indica que 5 deportistas alcanzaron el rendimiento de excelente que corresponde al 10.42%, así mismo 1 deportista obtuvo la ponderación de muy bueno correspondiente al 2.08%, 5 deportistas con rendimiento de suficiente que corresponde al 10.42% y la 37 deportistas llegaron en nivel insuficiente correspondiente al 77.08% y ningún deportista estuvo en nivel bueno.

INTERPRETACIÓN

Con estos resultados se procedió al entrenamiento deportivo durante un periodo de cuatro meses comprendidos en los días lunes, miércoles y viernes con dos horas diarias, una vez que se concluyó la etapa del entrenamiento se procedió a realizar el post test sprint y se logró los resultados que a continuación mostramos.

4.1.1.1. Análisis del POST test sprint 30 metros

Post test		
Excelente	41	85,42%
Muy Bueno	2	4,17%
Bueno	2	4,17%
Suficiente	3	6,25%
Insuficiente	0	0,00%
Total	48	100,00%

TABLA N° 6: Post Test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

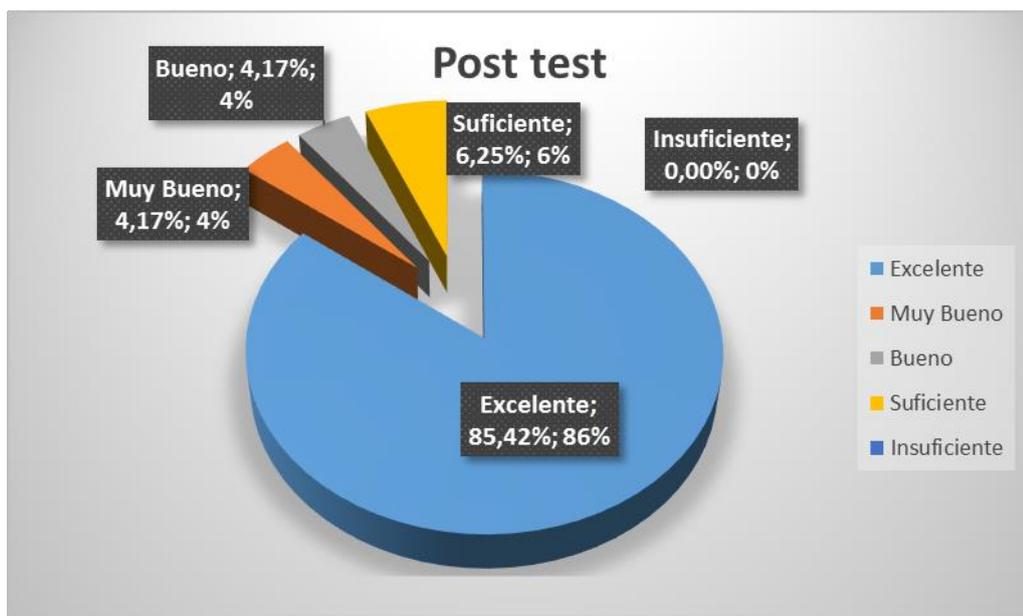


FIGURA N° 6: Post Test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

En la tabla número seis tenemos el análisis de los deportista una vez terminado el entrenamiento deportivo, realizamos el post test sprint con la muestra de los mismos 48 deportista en donde nos indica que 41 deportistas alcanzaron el rendimiento de excelente que corresponde al 85.42%, así mismo 2 deportista obtuvieron el nivel de muy bueno correspondiente al 4.17%, también 2 deportista llegaron a su rendimiento de bueno que corresponde al 4.17%, también podemos ver que 3 deportistas no lograron subir el rendimiento y se mantuvieron en suficiente que corresponde al 6.25% y ningún deportistas se mantuvo en el nivel insuficiente.

INTERPRETACIÓN

Con estos resultados nos podemos darnos cuenta que la preparación deportiva tuvo logros positivos en un 93.75% durante la preparación, esto implica que realizando un trabajo especializado y a conciencia por parte del cuerpo técnico del club deportivo especializado formativo Jonathan Arroyo se puede obtener los resultados trazados en el programa de mejoramiento en la parte física y técnica de cada uno de los deportistas del club.

4.1.1.2. Efectividad de tiempos en segundos

A continuación mostraremos un gráfico en tiempos de efectividad mejorados en cada uno de los deportistas en segundos.

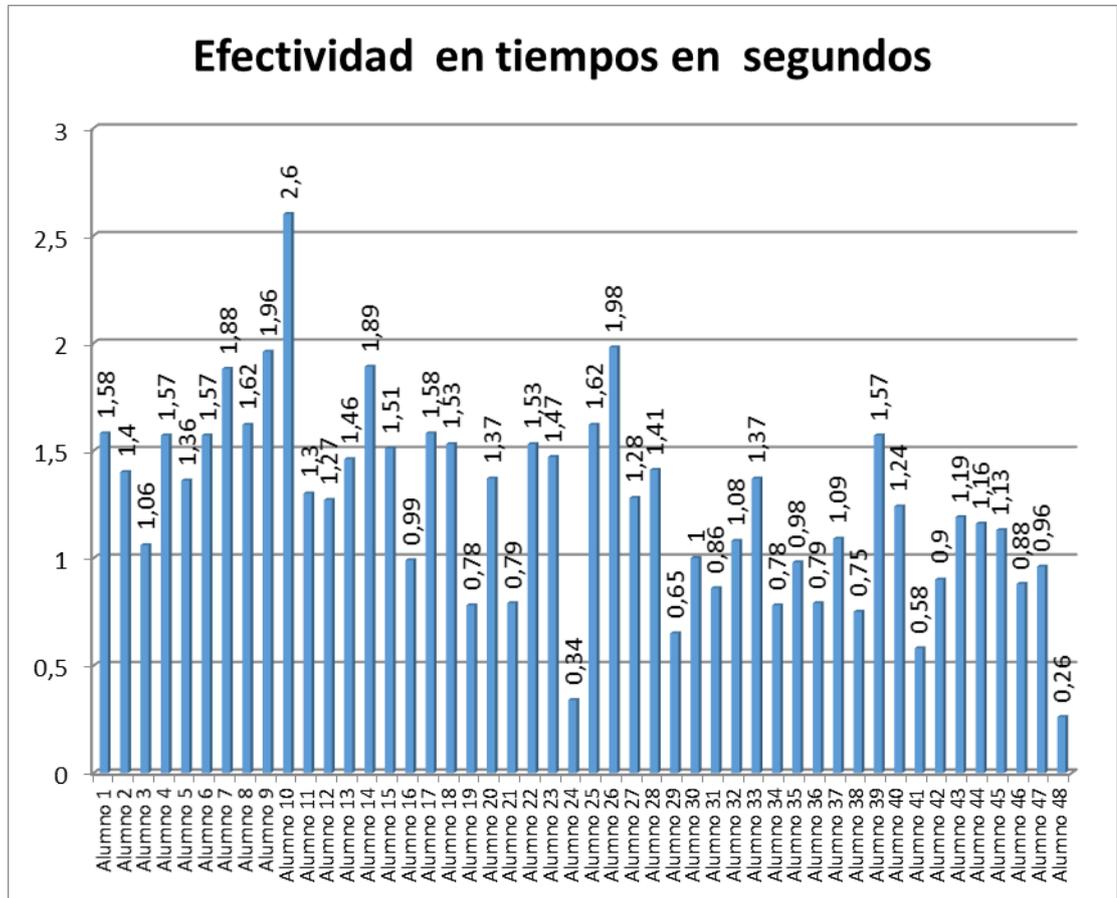


FIGURA N° 7: Tiempos mejorados en segundos y centésimas de segundos

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

4.1.1.3. Ficha de registro de datos del test y post test de sprint 30 metros

Deportistas	PRE TEST SPRINT		POST TEST SPRINT		Efectividad en tiempos en segundos	Edad	Género
	Tiempo Inicial	Ponderación	Tiempo Final	Ponderación			
Alumno 1	7,59	Insuficiente	6,01	Excelente	1,58	12	Masculino
Alumno 2	7,86	Insuficiente	6,46	Excelente	1,4	12	Masculino
Alumno 3	7,54	Insuficiente	6,48	Excelente	1,06	12	Masculino
Alumno 4	7,83	Insuficiente	6,26	Excelente	1,57	12	Masculino
Alumno 5	8,01	Insuficiente	6,65	Excelente	1,36	12	Masculino
Alumno 6	7,41	Insuficiente	5,84	Excelente	1,57	12	Masculino
Alumno 7	7,58	Insuficiente	5,7	Excelente	1,88	12	Masculino
Alumno 8	7,47	Insuficiente	5,85	Excelente	1,62	12	Masculino
Alumno 9	7,79	Insuficiente	5,83	Excelente	1,96	12	Masculino
Alumno 10	7,9	Insuficiente	5,3	Excelente	2,6	12	Masculino
Alumno 11	8,03	Insuficiente	6,73	Excelente	1,3	12	Masculino
Alumno 12	7,61	Insuficiente	6,34	Excelente	1,27	12	Masculino
Alumno 13	7,61	Insuficiente	6,15	Excelente	1,46	12	Masculino
Alumno 14	7,4	Insuficiente	5,51	Excelente	1,89	12	Masculino
Alumno 15	7,21	Insuficiente	5,7	Excelente	1,51	12	Masculino
Alumno 16	6,43	Excelente	5,44	Excelente	0,99	12	Masculino
Alumno 17	7,45	Insuficiente	5,87	Excelente	1,58	12	Masculino
Alumno 18	7,35	Insuficiente	5,82	Excelente	1,53	12	Masculino
Alumno 19	7,33	Insuficiente	6,55	Excelente	0,78	12	Masculino
Alumno 20	7,9	Insuficiente	6,53	Excelente	1,37	12	Masculino
Alumno 21	7,2	Insuficiente	6,41	Excelente	0,79	12	Masculino
Alumno 22	7,23	Insuficiente	5,7	Excelente	1,53	12	Masculino
Alumno 23	7,36	Insuficiente	5,89	Excelente	1,47	12	Masculino
Alumno 24	6,3	Excelente	5,96	Excelente	0,34	12	Masculino
Alumno 25	7,45	Insuficiente	5,83	Excelente	1,62	12	Masculino
Alumno 26	7,29	Insuficiente	5,31	Excelente	1,98	12	Masculino
Alumno 27	7,3	Insuficiente	6,02	Excelente	1,28	12	Masculino
Alumno 28	8,21	Insuficiente	6,8	Muy bueno	1,41	12	Masculino
Alumno 29	7,4	Insuficiente	6,75	Muy bueno	0,65	12	Masculino
Alumno 30	7,37	Insuficiente	6,37	Excelente	1	12	Masculino
Alumno 31	7,15	Insuficiente	6,29	Excelente	0,86	12	Masculino
Alumno 32	6,4	Excelente	5,32	Excelente	1,08	12	Masculino
Alumno 33	7,45	Insuficiente	6,08	Excelente	1,37	12	Masculino
Alumno 34	8,03	Insuficiente	7,25	Suficiente	0,78	12	Masculino
Alumno 35	8,41	Insuficiente	7,43	Suficiente	0,98	12	Masculino
Alumno 36	7,45	Suficiente	6,66	Excelente	0,79	12	Masculino
Alumno 37	7,66	Insuficiente	6,57	Excelente	1,09	12	Masculino

Alumno 38	6,96	Muy bueno	6,21	Excelente	0,75	12	Masculino
Alumno 39	8,63	Insuficiente	7,06	Bueno	1,57	12	Masculino
Alumno 40	8,39	Insuficiente	7,15	Suficiente	1,24	12	Masculino
Alumno 41	6,7	Excelente	6,12	Excelente	0,58	12	Masculino
Alumno 42	7,24	Suficiente	6,34	Excelente	0,9	12	Masculino
Alumno 43	7,43	Suficiente	6,24	Excelente	1,19	12	Masculino
Alumno 44	7,57	Insuficiente	6,41	Excelente	1,16	12	Masculino
Alumno 45	8,21	Insuficiente	7,08	Bueno	1,13	12	Masculino
Alumno 46	7,15	Suficiente	6,27	Excelente	0,88	12	Masculino
Alumno 47	7,26	Suficiente	6,3	Excelente	0,96	12	Masculino
Alumno 48	6,4	Excelente	6,14	Excelente	0,26	12	Masculino

TABLA N° 7: Registro de datos

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

En la tabla número siete, tenemos la información de cada uno de los deportistas en la realización del pre test, post test y el tiempo en segundos de la efectividad adquirida luego del entrenamiento.

4.1.2. Análisis e interpretación de resultados del pre test tres bolillos

Pre Test		
Excelente	0	0,00%
Muy Bueno	5	10,42%
Bueno	18	37,50%
Suficiente	23	47,92%
Insuficiente	2	4,17%
Total	48	100,00%

TABLA N° 8: Pre test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

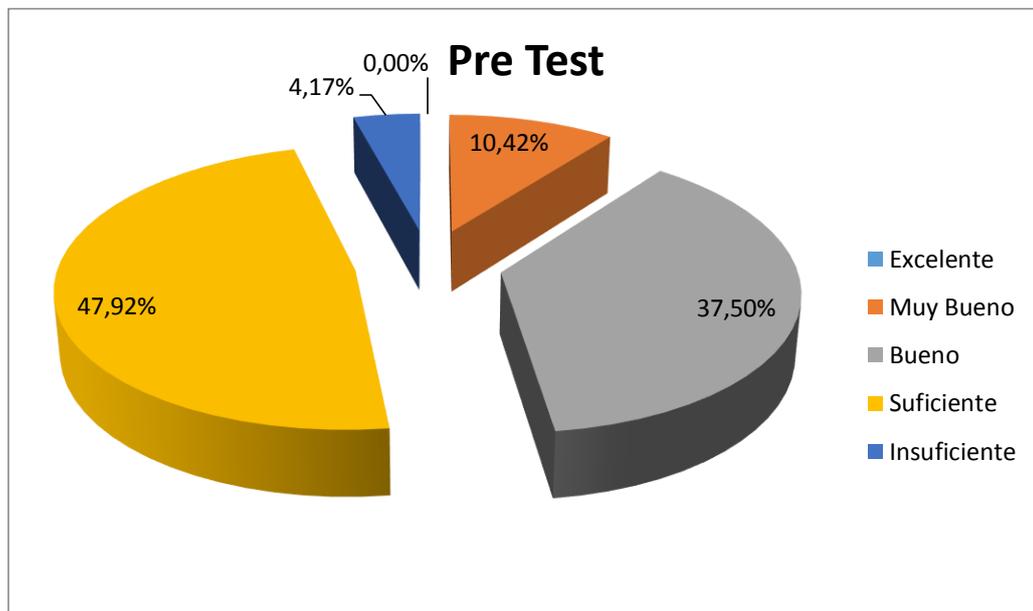


FIGURA N° 8: Tiempos mejorados en segundos y centésimas de segundos

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

En la tabla número ocho tenemos el análisis de los deportista luego que se realizó el pre test tres bolillos con una muestra de 48 deportista en donde nos indica que “0” deportistas alcanzaron el rendimiento de excelente que corresponde al 0.00%, así mismo 5 deportista obtuvo la ponderación de muy bueno correspondiente al 10.42%, 18 deportistas con rendimiento de bueno que corresponde al 37.50%, 23 deportistas llegaron en nivel suficiente correspondiente al 47.92 % y 2 deportistas tuvieron un nivel insuficiente que corresponde al 12.10%.

INTERPRETACIÓN

Con estos resultados se procedió al entrenamiento deportivo durante un periodo de cuatro meses comprendidos en los días lunes, miércoles y viernes con dos horas diarias, una vez que se concluyó la etapa del entrenamiento se procedió a realizar el post test tres bolillos y se logró los resultados que a continuación mostramos.

4.1.2.1. Análisis e interpretación de resultados del post test tres bolillos

Post test		
Excelente	19	40,43%
Muy Bueno	25	51,06%
Bueno	2	8,51%
Suficiente	0	0,00%
Insuficiente	0	0,00%
Total	48	100,00%

TABLA N° 9: Post test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

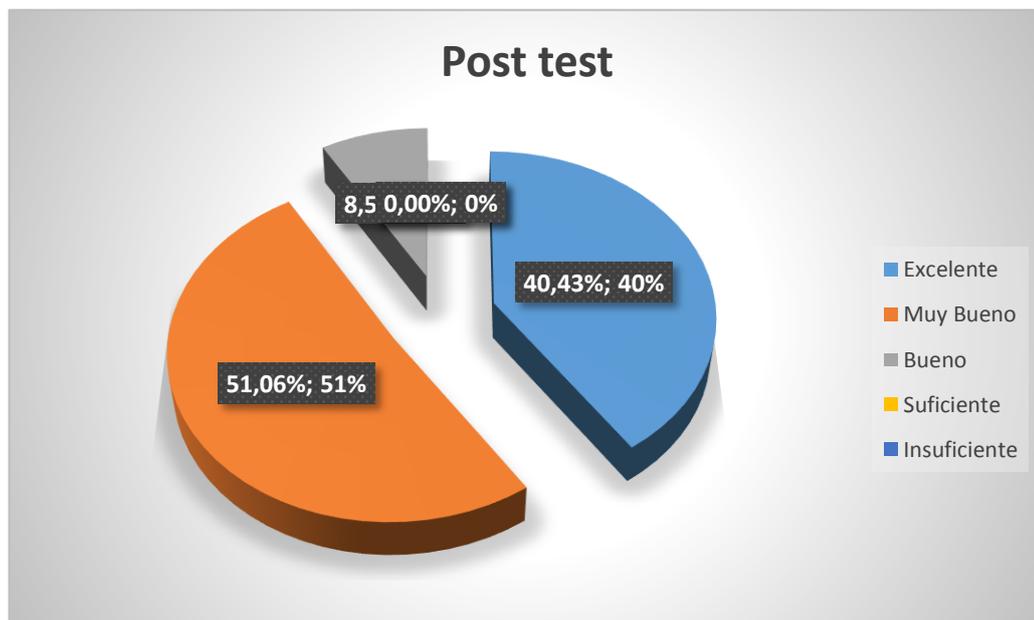


FIGURA N° 9: Post test

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

En la tabla número nueve tenemos el análisis de los deportista una vez terminado el entrenamiento deportivo, realizamos el post test sprint con la muestra de los mismos 48 deportista en donde nos indica que 19 deportistas alcanzaron el rendimiento de excelente que corresponde al 40.43%, así mismo 25 deportista obtuvieron el nivel de muy bueno correspondiente al 51.0,6%, también 2 deportista llegaron a su rendimiento de bueno que corresponde al 8.51%, además podemos ver que los deportistas lograron subir el rendimiento y se mantuvieron en el nivel de bueno en adelante.

INTERPRETACIÓN

Con estos resultados nos podemos darnos cuenta que el entrenamiento deportivo tuvo logros positivos durante la preparación, esto implica que realizando un trabajo especializado y a conciencia por parte del cuerpo técnico del club deportivo especializado formativo Jonathan Arroyo se puede obtener los resultados trazados en el programa de mejoramiento en la velocidad de reacción de cada uno de los deportistas del club.

4.1.2.2. Efectividad de tiempos en segundos

A continuación mostraremos un gráfico en tiempos de efectividad mejorados en cada uno de los deportistas en segundos.

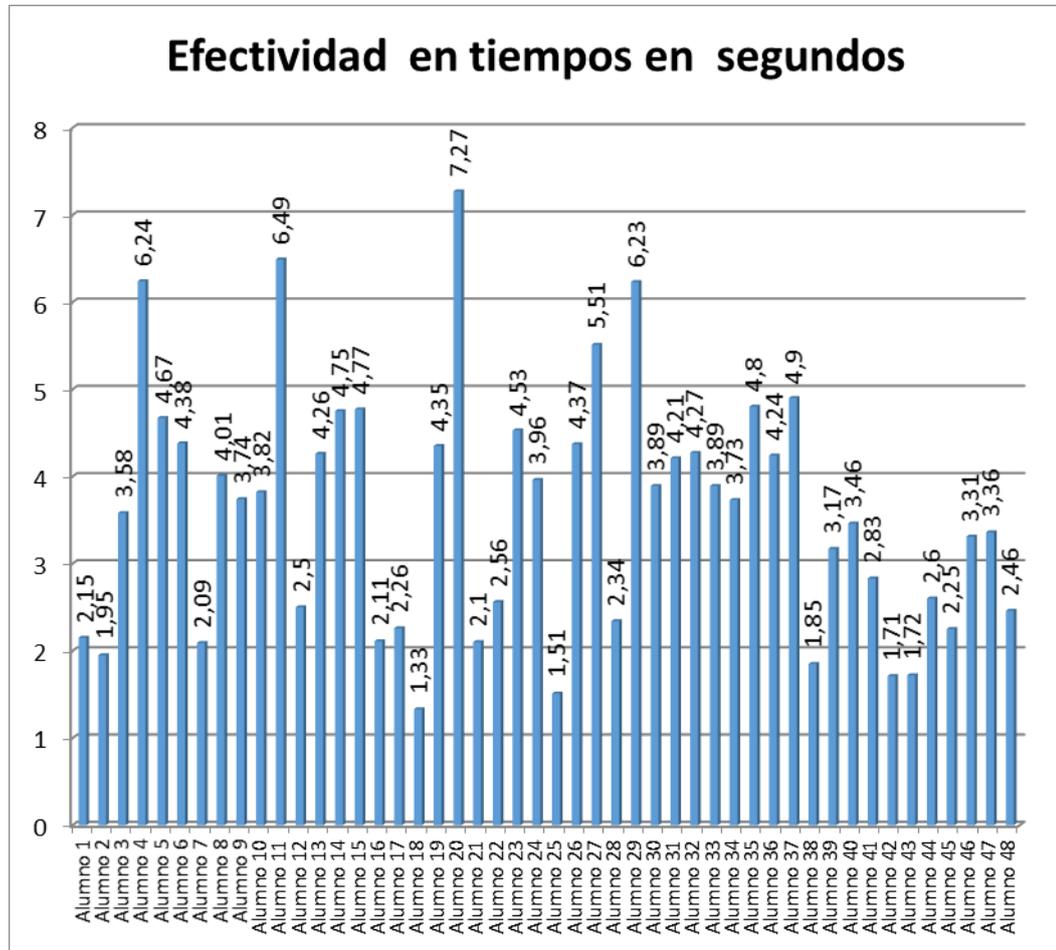


FIGURA N° 10: Efectividad de tiempos en segundos

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

Una vez realizado el estudio estadístico con un nivel de significancia de 48 deportistas se concluye que el entrenamiento, si mejora la velocidad de reacción una vez que se aplique el programa de entrenamiento diseñado para un fin, por lo tanto el mencionado programa de entrenamiento deportivo mejorar la velocidad de reacción, este fue efectivo y al ser aplicado en grupos similares en el presente trabajo se espera obtener resultados afines.

INTERPRETACIÓN

Lo anterior y de acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación la aplicación de un programa de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción, confirma la teoría de Brown, Lee E.Ferringo, Vance A 2007 cuando afirma que un buen programa para mejorar la velocidad proporciona notable incremento a la misma a la corriente de Xavier. Roig y otros autores cuando afirman que entre los 12 y 15 años el rendimiento de esta se estabiliza.

4.1.2.3. Ficha de registro de datos del test y post test tres bolillos

CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA.

Deportistas	PRE TEST TRES BOLILLOS		POST TEST TRES BOLILLOS		Efectividad en tiempos en segundos	Edad	Sexo
	Tiempo Inicial	Ponderación	Tiempo Final	Ponderación			
Alumno 1	28,67	Suficiente	26,52	Muy bueno	2,15	12	Masculino
Alumno 2	28,22	Suficiente	26,27	Muy bueno	1,95	12	Masculino
Alumno 3	26,47	Bueno	22,89	Excelente	3,58	12	Masculino
Alumno 4	28,99	Suficiente	22,75	Excelente	6,24	12	Masculino
Alumno 5	28,89	Suficiente	24,22	Muy bueno	4,67	12	Masculino
Alumno 6	28,52	Suficiente	24,14	Muy bueno	4,38	12	Masculino
Alumno 7	26,9	Bueno	24,81	Muy bueno	2,09	12	Masculino
Alumno 8	28,1	Suficiente	24,09	Muy bueno	4,01	12	Masculino
Alumno 9	26,2	Bueno	22,46	Excelente	3,74	12	Masculino
Alumno 10	26,33	Bueno	22,51	Excelente	3,82	12	Masculino
Alumno 11	28,77	Suficiente	22,28	Excelente	6,49	12	Masculino
Alumno 12	26,91	Bueno	24,41	Muy bueno	2,5	12	Masculino
Alumno 13	28,8	Suficiente	24,54	Muy bueno	4,26	12	Masculino
Alumno 14	26,8	Bueno	22,05	Excelente	4,75	12	Masculino
Alumno 15	26,92	Suficiente	22,15	Excelente	4,77	12	Masculino
Alumno 16	24,81	Muy bueno	22,7	Excelente	2,11	12	Masculino
Alumno 17	26,71	Bueno	24,45	Muy bueno	2,26	12	Masculino
Alumno 18	24,27	Muy bueno	22,94	Excelente	1,33	12	Masculino
Alumno 19	26,83	Bueno	22,48	Excelente	4,35	12	Masculino
Alumno 20	30,23	Suficiente	22,96	Excelente	7,27	12	Masculino
Alumno 21	26,51	Bueno	24,41	Muy bueno	2,1	12	Masculino
Alumno 22	26,97	Bueno	24,41	Muy bueno	2,56	12	Masculino
Alumno 23	28,55	Suficiente	24,02	Muy bueno	4,53	12	Masculino
Alumno 24	28,58	Suficiente	24,62	Muy bueno	3,96	12	Masculino
Alumno 25	24,33	Muy bueno	22,82	Excelente	1,51	12	Masculino
Alumno 26	28,41	Suficiente	24,04	Muy bueno	4,37	12	Masculino
Alumno 27	28,09	Suficiente	22,58	Excelente	5,51	12	Masculino
Alumno 28	26,35	Bueno	24,01	Muy bueno	2,34	12	Masculino
Alumno 29	30,52	Insuficiente	24,29	Muy bueno	6,23	12	Masculino
Alumno 30	26,5	Bueno	22,61	Excelente	3,89	12	Masculino
Alumno 31	26,71	Bueno	22,5	Excelente	4,21	12	Masculino
Alumno 32	26,84	Bueno	22,57	Excelente	4,27	12	Masculino

Alumno 33	29,23	Suficiente	25,34	Bueno	3,89	12	Masculino
Alumno 34	28,4	Suficiente	24,67	Muy bueno	3,73	12	Masculino
Alumno 35	29,25	Suficiente	24,45	Muy bueno	4,8	12	Masculino
Alumno 36	26,56	Bueno	22,32	Excelente	4,24	12	Masculino
Alumno 37	31,23	Insuficiente	26,33	Bueno	4,9	12	Masculino
Alumno 38	26,4	Bueno	24,55	Muy bueno	1,85	12	Masculino
Alumno 39	29,27	Suficiente	26,1	Bueno	3,17	12	Masculino
Alumno 40	28,91	Suficiente	25,45	Muy bueno	3,46	12	Masculino
Alumno 41	28,45	Suficiente	25,62	Muy bueno	2,83	12	Masculino
Alumno 42	26,24	Bueno	24,53	Muy bueno	1,71	12	Masculino
Alumno 43	24,21	Muy bueno	22,49	Excelente	1,72	12	Masculino
Alumno 44	28	Suficiente	25,4	Muy bueno	2,6	12	Masculino
Alumno 45	24,48	Muy bueno	22,23	Excelente	2,25	12	Masculino
Alumno 46	28,67	Suficiente	25,36	Muy bueno	3,31	12	Masculino
Alumno 47	27,55	Bueno	24,19	Muy bueno	3,36	12	Masculino
Alumno 48	28,46	Suficiente	26	Bueno	2,46	12	Masculino

TABLA N° 10: Ficha de registro de datos

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

ANÁLISIS

En la tabla número diez, tenemos la información de cada uno de los deportistas en el la realización del pre test, post test de tres bolillos y el tiempo en segundos de la efectividad adquirida luego del entrenamiento.

4.1.3. Análisis e Interpretación de la Encuesta realizada a los entrenadores

Pregunta N° 1; Conoce usted alguna guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	3	50,00%
2	No	3	50,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 11: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

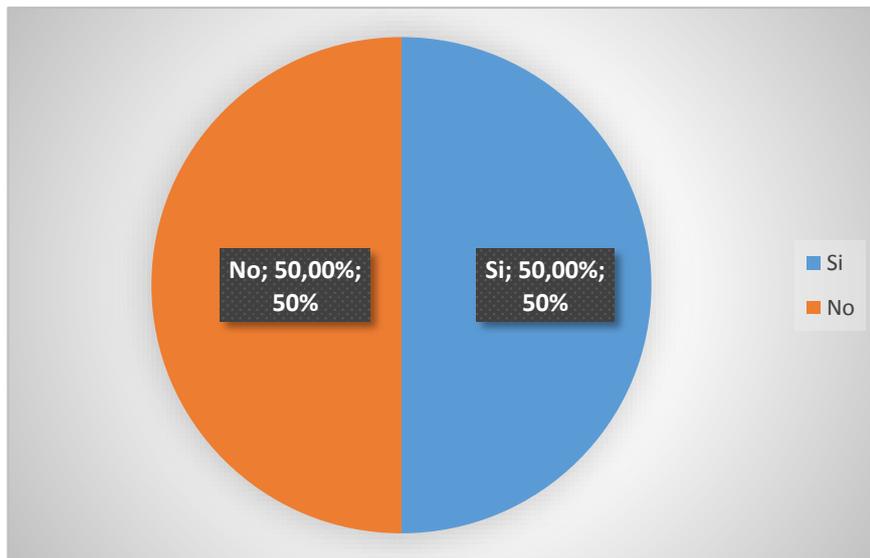


FIGURA N° 11: Pregunta 1

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

La encuesta manifiesta que el 50% de los entrenadores conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción, y un 50% de los entrenadores no conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción.

Pregunta N° 2: ¿Sabe usted si existe una guía de entrenamiento deportivo?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	4	66,67%
2	No	2	33,33%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 12: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

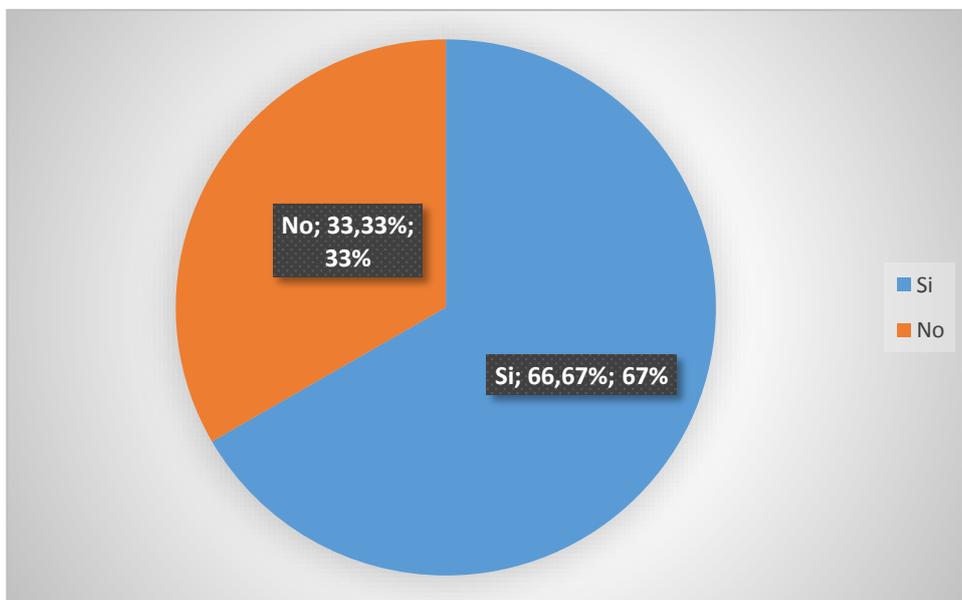


FIGURA N° 12: Pregunta 2

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Delos entrenadores encuestados el 66,67% de los entrenadores si conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción, y un 33,33% de los entrenadores no conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Lo que indica que los entrenadores si conocen una guía de entrenamiento.

Pregunta N° 3: ¿Cree usted que es importante una guía de entrenamiento deportivo?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 13: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

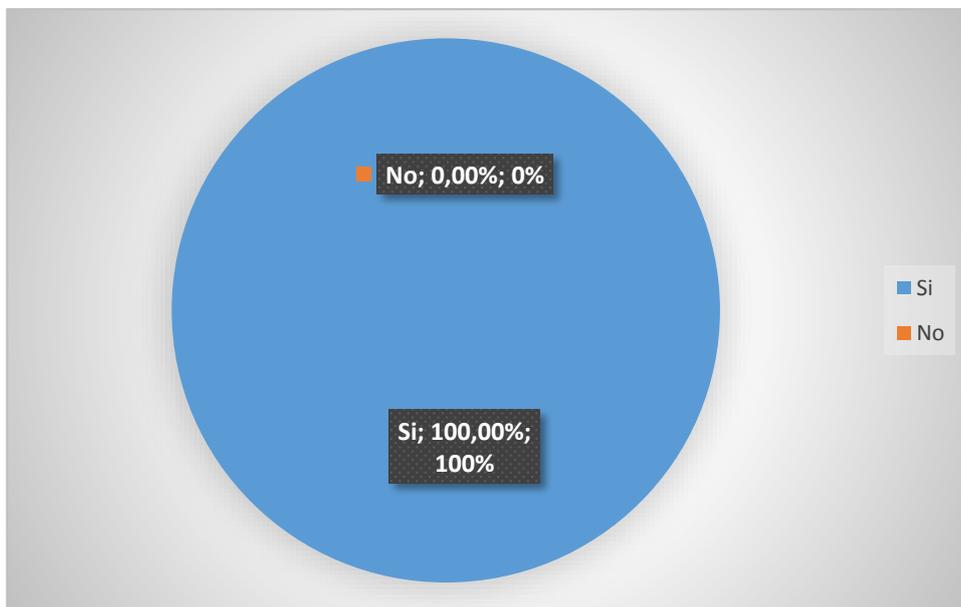


FIGURA N° 13: Pregunta 3

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Los encuestados dejan ver que el 100,00% de los entrenadores conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Esto indica que todos los entrenadores conocen los beneficios que tiene una guía de entrenamiento.

Pregunta N° 4: ¿Sabe usted que el entrenamiento deportivo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 14: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

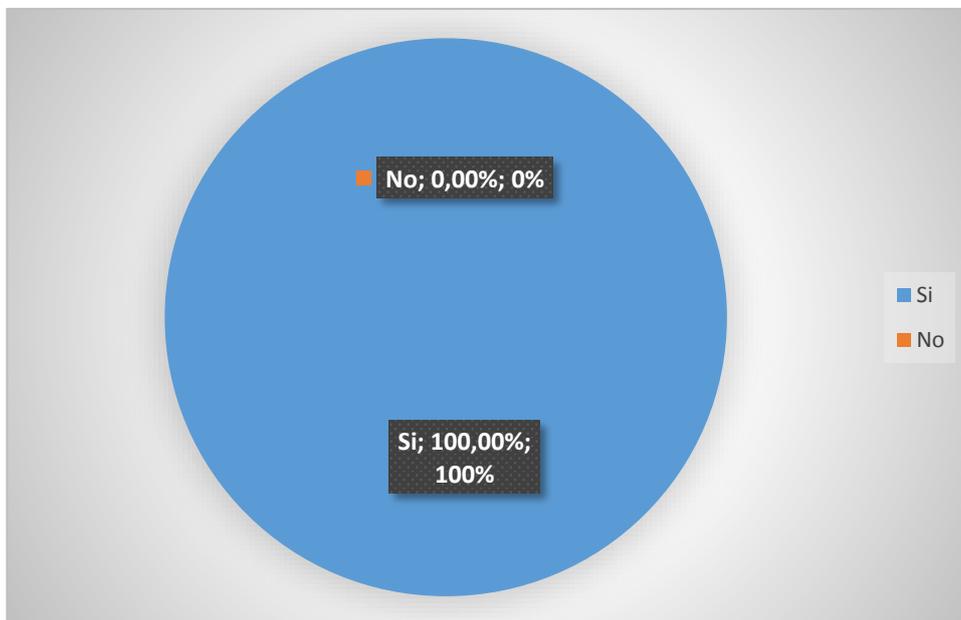


FIGURA N° 14: Pregunta 4

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Los encuestados en un 100,00% de los entrenadores conocen que el entrenamiento deportivo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista. Lo que indica que es importante tener un entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo.

Pregunta N° 5: ¿Cree usted que a los 12 años es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	4	66,67%
2	No	2	33,33%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 15: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

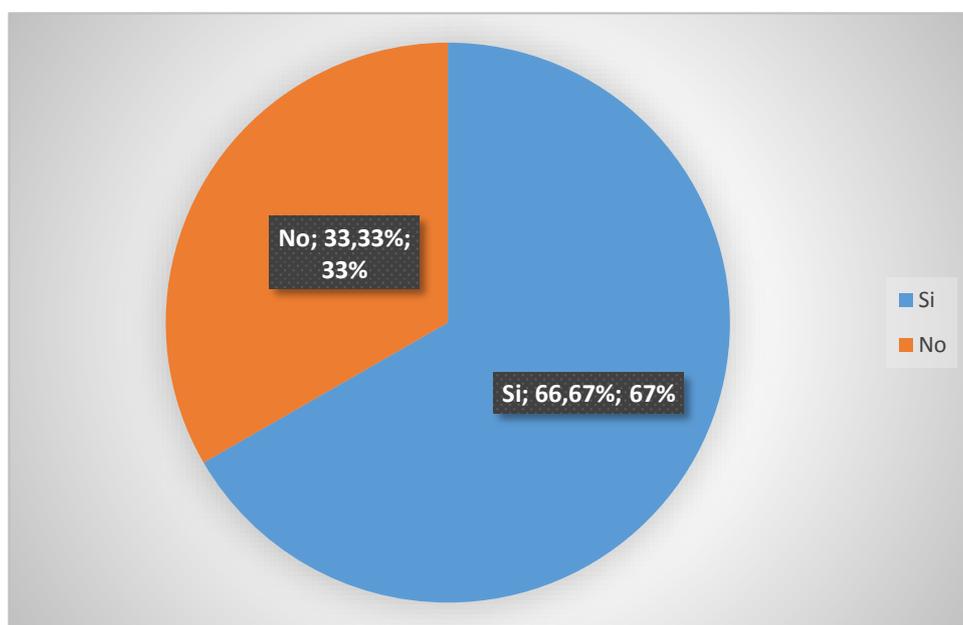


FIGURA N° 15: Pregunta 5

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Del total de los encuestados en un 66,67% de los entrenadores muestran que es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo, y un 33,33% de los entrenadores ostentan que no es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo. Lo que muestra la importancia de aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento.

Pregunta N° 6 ¿Es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 16: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

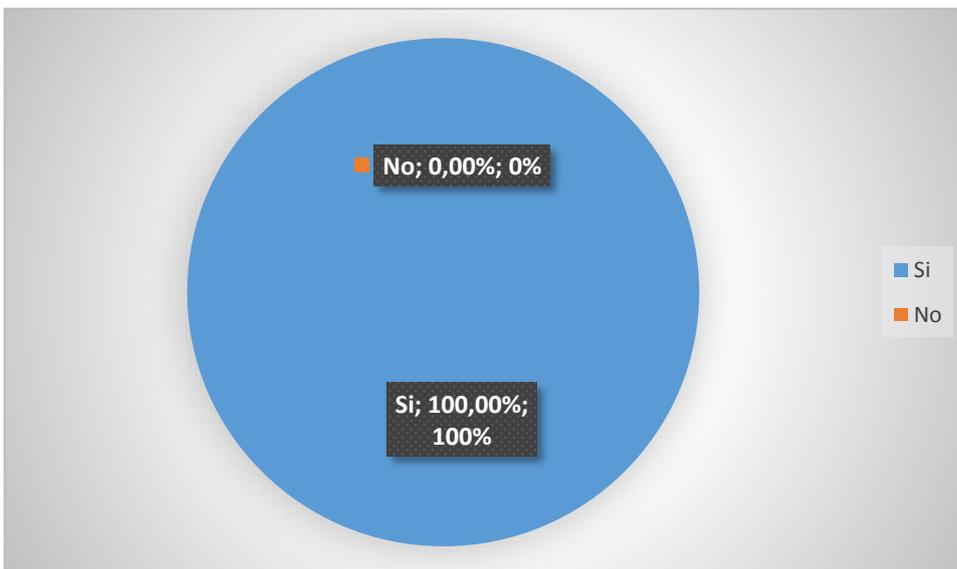


FIGURA N° 16: Pregunta 6

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Para los entrenadores encuestados 100,00% manifiesta que es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Lo que indica que es importante tener una guía para mejorar la velocidad de reacción.

Pregunta N° 7: ¿Sabe usted que la velocidad de reacción se puede cultivar con una guía de entrenamiento?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	2	33,33%
2	No	4	66,67%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 17: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

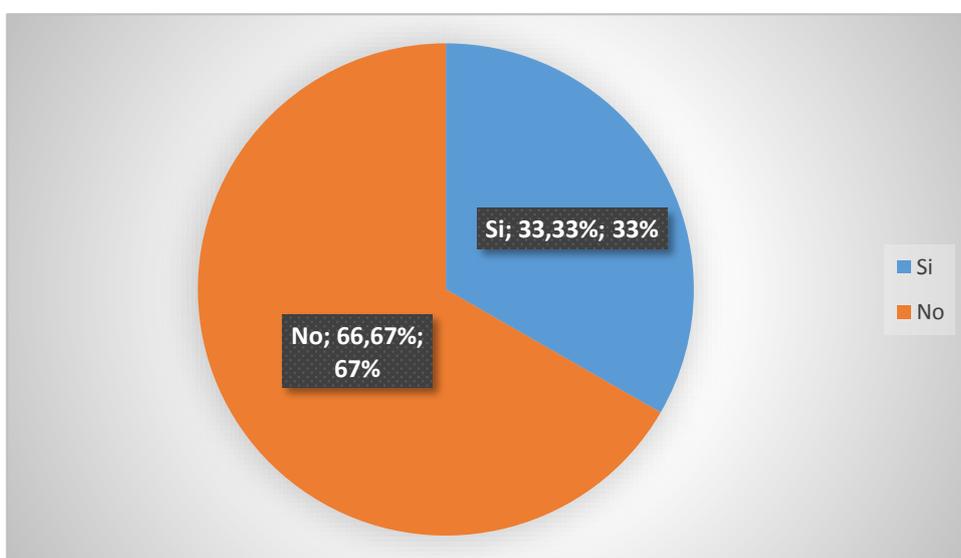


FIGURA N° 17: Pregunta 7

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Para las personas encuestadas el 33,33% manifiesta que la velocidad de reacción si se puede cultivar con una guía de entrenamiento en un 66,67% de los entrenadores manifiestan que no se puede cultivar la velocidad de reacción con una guía de entrenamiento. Esto demuestra que no se puede cultivar la velocidad de reacción con una guía de entrenamiento.

Pregunta N° 8 ¿Usted realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	0	0,00%
2	No	6	100,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 18: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

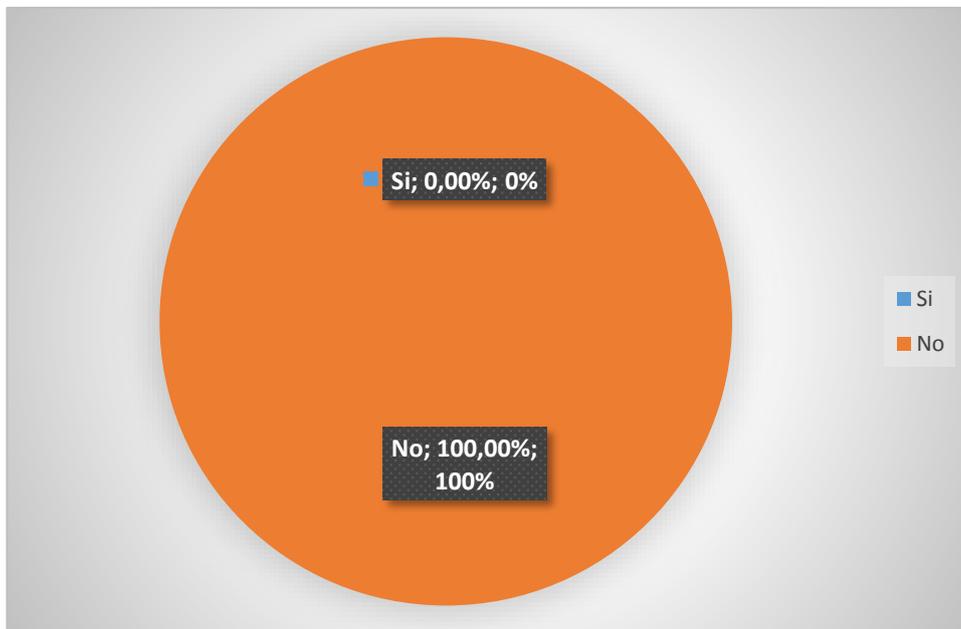


FIGURA N° 18: Pregunta 8

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Del total de los encuestados el 00,00% manifiesta que no realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando en un 100,00% de los entrenadores manifiestan que no se realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando. Lo que indica que hay que trabajar test físicos de acorde a la edad para mejorar el rendimiento.

Pregunta N° 9 ¿El Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo cuenta con una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	0	0,00%
2	No	6	100,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 19: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

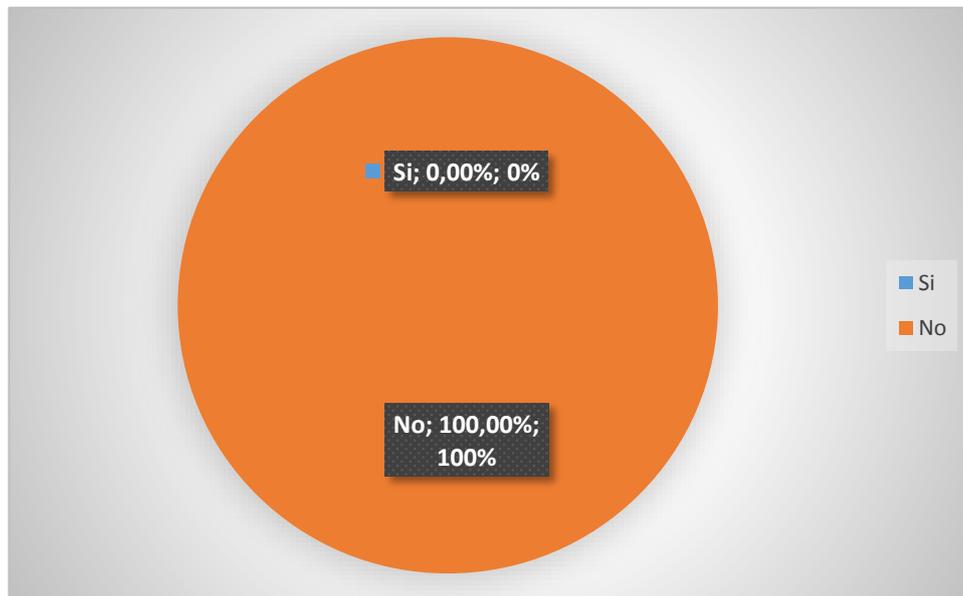


FIGURA N° 19: Pregunta 9

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Del total de los encuestados el 100,00% manifiesta que el Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo no cuenta con una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Lo que indica que es importante tener una guía para mejorar la velocidad de reacción en cada uno de los deportistas.

Pregunta N° 10 ¿Cree usted que una guía de entrenamiento es necesaria para mejorar la velocidad de reacción y tener buenos resultados?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 20: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

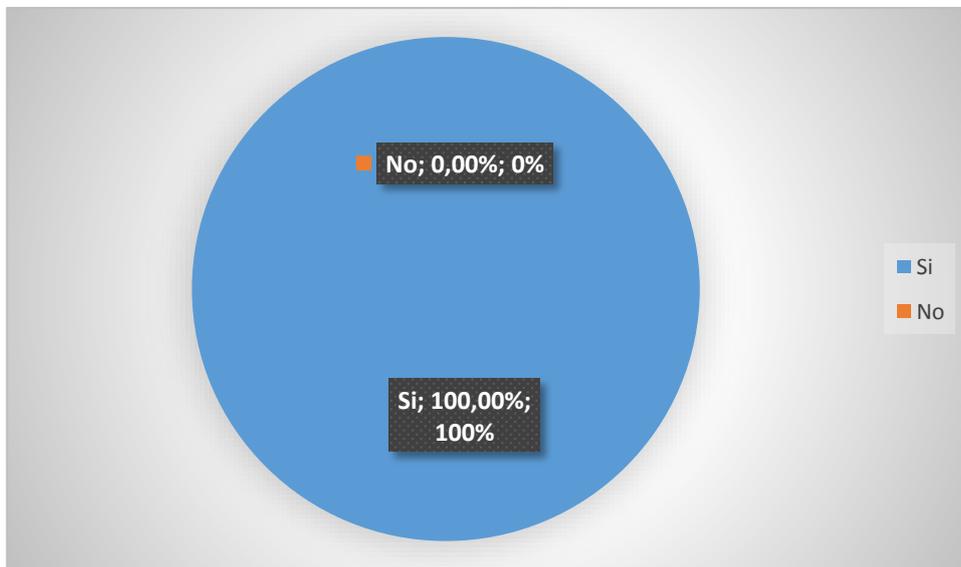


FIGURA N° 20: Pregunta 10

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

De los entrenadores encuestados el 100,00% manifiesta que si necesaria una guía de entrenamiento para mejorar la velocidad de reacción y tener buenos resultados. Queda demostrado que es muy importante una guía de entrenamiento para mejorar la velocidad de reacción.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La práctica constante y el tipo de entrenamiento deportivo que se aplique en esta disciplina deportiva como es el fútbol nos permite a temprana edad, acceder a los procesos de formación en los aspectos físicos, social, psicológicos, tales como la agilidad mental, acciones individuales y grupales, en esta categoría de 12 años permitiéndole la toma de decisiones y desarrollo de los gestos técnicos en la velocidad de reacción.
- La velocidad de reacción es muy favorable trabajar en las categorías de 12 años debido a que el organismo se encuentra en una etapa donde el individuo tiene cierta maduración biológica, por lo tanto se encuentra en una período sensible para el mejoramiento y perfeccionamiento de las cualidades físicas básicas, es importante la velocidad de reacción en cada uno de los deportistas para saber su eficacia.
- Final mente la velocidad de reacción es muy importante en el futbol moderno por la rapidez del juego y el deportista de 12 años debe estar bien preparado por eso es importante diseñar una alternativa de solución para mejorar la velocidad de reacción, para enfrentar las acciones de juego y resolver los problemas de una manera acertada en el menor tiempo posible, es importante tener una planificación en entrenamiento deportivo para desarrollar la velocidad de reacción en forma individual y colectivo.

5.2. Recomendaciones

- Al realizar la planificación deportiva los ejercicios de velocidad de reacción se deben trabajar por lo menos tres veces a la semana, para que el rendimiento de los deportistas en este caso sea mucho más efectivo al momento de enfrentarse a situaciones reales de juego, por lo tanto los trabajo de los instructores y profesores es preparar ejercicios donde se presentan muchas variantes con el fin de preparar a los futbolistas para las situaciones que se le presenten en un partido de futbol.
- Los entrenamientos deben estar bien estructurados de una manera que nos permita lograr el mejoramiento de la velocidad de reacción utilizando técnicas y coordinación, sin interrumpir los procesos en el crecimiento y desarrollo de cada uno de los individuos, por eso es de muy importancia las series y recuperación de los deportistas en cada sección de trabajo, ya que a veces por el afán de conseguir resultados inmediatos se alteran los procesos, causando lesiones que son irreparables.
- El fútbol moderno ha evolucionado hacia la reducción de espacios y la velocidad es muy importante, durante las secciones de trabajo, hay que planificar una variedad de ejercicios que contribuyan al desarrollo a la velocidad de reacción de forma adecuada con el fin de consolidar las posibilidades de alcanzar los objetivos.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema:

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO JONATHAN ARROYO.

6.1. Datos informativos

Institución: Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo

Provincia: Cotopaxi

Ciudad: Latacunga

Dirección: Ciudadela los Molinos del Niagara

Teléfono: 03-2-663-648

Investigador: Lic. Roosevelt Arroyo.

Beneficiarios: Niños de la categoría Sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga.

Tiempo: Inicio agosto 2016 finaliza noviembre del 2016

Costo: 735 dólares americanos.

6.2. Antecedente de la propuesta

El presente trabajo de investigación se basa en la elaboración de un programa de entrenamiento deportivo para los niños de la categoría Sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga, la cual tiene como objetivo primordial diseñar un manual de entrenamiento que de una alternativa de solución para mejorar la velocidad de reacción.

La velocidad de reacción ha sido desarrollada siguiendo un principio en cada uno de los entrenamientos y los deportistas pudieron alcanzar un rendimiento óptimo y eficaz, aprendiendo los aspectos técnicos en cada práctica, la aplicación de los ejercicios en velocidad de reacción. Es muy importante tener en cuenta los horarios de entrenamientos lo cual le permita al deportista mejorar su rendimiento, como ejemplo general de los ejercicio y competición debe haber una adaptación en cada deportista ya que cada organismo responde de manera diferente ante un estímulo, es muy importante que los entrenadores tengan en cuenta estas recomendaciones para que establezcan su propio método de entrenamiento, en cada jugador existe un progreso diferente en sus capacidades y de ello depende el valor, aprovechamiento y transformación del desempeño deportivo.

En los Clubes del Cantón Latacunga, no existen estudios que sirvan de guía para mejorar la velocidad de reacción, la cual nos permitirá lograr un mejor rendimiento deportivo a cada uno de los jugadores, esta propuesta para elaborar una guía de entrenamiento deportivo que influya en la velocidad de reacción de la categoría Sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga.

6.3. Justificación

De la tendencia deportiva que tengan cada jugador en un futuro no muy lejano siguiendo con este proceso para mejorar su rendimiento en la parte futbolística, es muy importante que sea guiado por profesionales que tengan el conocimiento para

mejorar la velocidad de reacción y tener un buen desarrollo de la técnica y mejore sus habilidades.

Esto conlleva que debe existir un compromiso de los padres de familia, profesores educativos, entrenadores y monitores para inducirlos a la práctica del deporte de su predilección como es el fútbol en nuestro país y en especial al cantón Latacunga, ante la evidencia total de no conseguir resultados positivos a nivel nacional e internacional, es porque no existe un seguimiento de trabajo con las divisiones menores en las escuelas de fútbol y en los Clubes formativos, hay muchas personas que no tienen el conocimiento de realizar ejercicios que les permitan mejorar la velocidad de reacción y no tienen una enseñanza y aprendizaje correcto por este desconocimiento.

El principal objetivo de la propuesta es implementar una guía adecuada del Entrenamiento deportivo que influya en la velocidad de reacción de la categoría Sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga. Esta investigación permitió conocer que los jugadores no tenían un buen gesto técnico y reacción que les permitieran ser más rápido, lo que impedía que estuvieran un mejor desarrollando deportivo, para marcar una diferencia con relación a los demás de porristas. La propuesta es factible porque está respaldada por el director del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga.

El impacto que se quiere alcanzar con esta propuesta es de corto medio y largo plazo ya que con la implementación de una guía Entrenamiento deportivo que influya en la velocidad de reacción de la categoría Sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga, mejorara el rendimiento de los deportistas, el mismo que pretende obtener resultados significativos en las competiciones fuera a nivel nacional e internacional.

Los beneficios serán de los deportistas y entrenadores de fútbol de la categoría Sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga.

6.4. Objetivos

Objetivo General

Diseñar una guía de Entrenamiento deportivo influye en la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo

Objetivo Especifico

- Determinar una guía adecuada de Entrenamiento deportivo que influya en el desarrollo de la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.
- Analizar una guía adecuada de Entrenamiento deportivo que influya en el desarrollo de la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.
- Difundir la guía adecuada de Entrenamiento deportivo que influya en el desarrollo de la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.

6.5. Análisis de Factibilidad

La factibilidad está dada porque se cuenta con el apoyo de las autoridades y entrenadores, de la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo, quienes se han comprometido con este proyecto dándonos su apoyo incondicional.

6.6. Fundamentación

La propuesta está encaminada por la corriente constructivista, incentivado a la innovación para mejorar la velocidad de reacción en los deportistas para convertirlo

en significativo, las alternativas están dadas para comprender en un ambiente donde el rendimiento deportivo es primordial, al inicio de todo proceso donde se requiere de la participación del talento humano formado en sus características orgánicas , psicológicas y sociales ,que les permita lograr el nuevo conocimiento de acuerdo a la realidad en la inter relación niño entrenador dentro de las medidas del respeto, paciencia y compromiso para obtener un bien común institucional.

6.7. Metodología. Método Operativo

Estrategias	Objetivos	Actividades	Responsables	Productos
1.Evaluar	Evaluar la capacidad condicional indispensable.	Realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.	Investigador	Entrenadores y deportistas
2. Planificar	Establecer una agenda de trabajo en el club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo	Definir las metas a conseguir.	Investigador Entrenadores	Equipo de trabajo constituido.
3. Capacitar	Actualizar sobre la planificación en el entrenamiento deportivo.	Ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento.	Investigador Entrenadores	Personal preparado
4. Socializar	Informar al usuario del club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo, sobre las actividades a realizase.	Socializar con charlas, tormentas de ideas, debates sobre la planificación deportiva para mejorar la velocidad de reacción.	Investigador Entrenadores	Entrenadores y deportistas
5. Ejecutar.	Comunicar las ideas de la propuesta	Realizar esta actividad con ayuda de los entrenadores y jugadores del club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo	Investigador Entrenadores	Propuesta puesta en marcha.

TABLA N° 21: Metodología: Método Operativo

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

6.8. Cronograma de Actividades

Actividad	Año 2016																
	AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Evaluar	■																
2. Planificar		■	■														
3. Capacitar				■	■												
4. Socializar						■	■	■	■	■	■	■	■				
5. Ejecutar.														■	■	■	■

TABLA N° 22: Cronograma

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

6.9. Previsión de la Evaluación

Con la anticipación a la valoración del proyecto, se ha examinado la relación de los mecanismos del mismo, su esquema estructural, en lo esencial del tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de los resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

Autoría interna: Se realizará un búsqueda de esta propuesta en marcha de la guía de Entrenamiento deportivo que influye en la velocidad de reacción en la Categoría de Fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la Ciudad de Latacunga.

Auditoría Externa: Se realizarán charlas periódicas con las autoridades, entrenadores y deportistas para conocer si están aplicando adecuadamente la velocidad de reacción en los jugadores.

**GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN
EN LA CATEGORÍA DE FÚTBOL SUB 12 DEL CLUB
DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO
JONATHAN ARROYO DE LA CIUDAD DE
LATACUNGA**



AUTOR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

Ambato-Ecuador

2017

INTRODUCCIÓN

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llegado al final de la etapa empírica de su formación pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas. Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos y las suposiciones dudosas.

Como cualquier disciplina, los cambios y aportes científicos permiten que día a día, los procesos de entrenamiento sean más cercanos a la ciencia, apoyándose en diferentes áreas del conocimiento, pero este no perderá su esencia jamás; la definición que se expone a continuación, es producto de la lectura y consulta de autores como Vladimir Platonov, Manuel García Manso, Tudor Bompa, entre otros:

El entrenamiento es un Aspecto importante y determinante de la Preparación del Deportista, que comprende un Proceso Planificado, Periodizado y Orientado al aumento y mejoramiento de las Capacidades Condicionales y Coordinativas por medio de la aplicación de Cargas de Trabajo cuidadosamente Diseñadas bajo los principios del entrenamiento empleando Medios, Métodos y Formas de Entrenamiento Deportivo.



PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO																			
MICROCICLOS		17	CLUB:						CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "JONATHAN ARROYO"										
Sesiones		3	ENTRENADOR:						JONATAN ARROYO										
Horas		102	CATEGORÍA:						SUB 12										
Tiempo. Total minutos		6,120"	CIUDAD:						LATACUNGA										
Macrociclo(S)	PREPARATORIO																		
Periodo	PREP. FIS. GENERAL													PREP. FIS. ESPECIAL					
Entrenamiento	Entrenamiento Especifico									Entrenamiento -Velocidad									
Meses Del Año	AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE					
Mesociclos	Base					Básico Desarrollador				Precompetitivo				Competitivo					
Días (Fechas)	01/08/2016	08/08/2016	15/08/2016	22/08/2016	29/08/2016	05/09/2016	12/09/2016	19/09/2016	26/09/2016	03/10/2016	10/10/2016	17/10/2016	24/10/2016	31/11/2016	07/11/2016	14/11/2016	21/11/2016		
Prioridad	Sub aeróbica					Sub aeróbica				Súper aeróbica				VO2					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Tipos de Micros	Corriente	Corriente	Corriente	Corriente	Corriente	Corriente	Corriente	Aproximación	Aproximación	Aproximación	Aproximación	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Restablecimiento		
Número De Meso	1					2				3				4					
Dinámica	3:4					3:4				4:3				4:3					
Preparación Teórica	PT.				PT.			PT.				PT.					P.T		

Comp. Preparación												CP							
Test Pedagógicos. Físicos			TF.							TF.									TF.
Prueba. Medicas. O Psic.				CM			PS						PS.						CM.
P. Técnica.	5%	5	45	45	45	45	45	45	45	45	30	30	30	45	45	45	45	45	45
P. Táctica.	10%	10	15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	45	45	45	45	45	45
R. Aeróbica	10%	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
R. Anaeróbica	30%	30	60	60	60	60	60	60	60	60	50	50	50	50	50	50	50	50	50
T. De contraataque	5%	5	45	50	50	50	50	50	50	45	50	50	50	40	40	40	40	40	40
T. Defensivo.	5%	5	30	40	40	40	40	40	40	30	40	40	40	30	30	30	30	30	30
Libres	5%	5	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Futbol	25%	25	60	70	70	70	70	70	70	70	80	80	80	70	70	70	70	70	70
Flexibilidad.	5%	5	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total:(% y Tiempo)	100%	100	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360

TABLA N° 23: Plan gráfico de entrenamiento

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		DT. JONATAN ARROYO		
Meso ciclo: Entrenamiento		Prioridad: Sub aeróbica		
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol		
Objetivo: Prepara a los deportistas para un trabajo para mejorar la velocidad de reacción.				
TARDE	Lunes:		Miércoles:	
	Lugar: Polideportivo la laguna.		Lugar: Estadio Central de Illuchi.	
	Hora: 2H00		Hora: 2H00	
	INICIAL		INICIAL	
	1	Desplazamiento con balón	1	Desplazamiento con balón
	2	Juegos	2	Juegos
	3	Flexibilidad	3	Flexibilidad
	CENTRAL		CENTRAL	
	1	Juegos de relevos	1	Juegos de relevos
	2	Desplazamientos en diferentes direcciones.	2	Desplazamientos en diferentes direcciones
	3	Ejercicios de velocidad	3	Ejercicios de velocidad
	4	Partido de futbol	4	Partido de futbol
	FINAL		FINAL	
	CARGA	1	Trabajos de flexibilidad	1
	2	Comentarios	2	Comentarios
	Volumen :120 minutos		Volumen :120 minutos	
	Intensidad: 63%		Intensidad: 63%	
CARGA TOTAL SEMANAL		4		
INTENSIDAD		63%		
VOLUMEN		1800		
		PORCENTAJE		
		MINUTOS		

TABLA N° 24: Programa semanal de entrenamiento

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		DT.JONATAN ARROYO		
Meso ciclo: Entrenamiento		Prioridad: Sub aeróbica		
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol		
Objetivo: Prepara a los deportistas para un trabajo para mejorar la velocidad de reacción.				
TARDE	Lunes:		Miércoles:	
	Lugar: Polideportivo la laguna.		Lugar: Estadio Central de Iluchi.	
	Hora:2H00		Hora: 2H00	
	INICIAL		INICIAL	
	1	Desplazamiento con balón	1	Desplazamiento con balón
	2	Juegos	2	Juegos
	3	Flexibilidad	3	Flexibilidad
	CENTRAL		CENTRAL	
	1	Aplicación del test(tres bolillos)	1	Aplicación del test(Sprint-30m)
	2		2	
	3		3	
	4	Partido de futbol	4	Partido de futbol
	FINAL		FINAL	
	CARGA	1 Trabajos de flexibilidad	1	Trabajos de flexibilidad
	2 Comentarios	2	Comentarios	
	Volumen :120 minutos		Volumen: 120 minutos	
	Intensidad: 75%		Intensidad: 75%	
CARGA TOTAL SEMANAL		4		
INTENSIDAD		75%		
VOLUMEN		1400		
		PORCENTAJE		
		MINUTOS		

TABLA N° 25: Programa semanal de entrenamiento

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		DT.JONATAN ARROYO		
Meso ciclo: Entrenamiento		Prioridad: Sub aeróbica		
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol		
Objetivo: Prepara a los deportistas para un trabajo para mejorar la velocidad de reacción.				
TARDE	Lunes:		Miércoles:	
	Lugar: Polideportivo la laguna.		Lugar: Estadio Central de Illuchi.	
	Hora:2H00		Hora: 2H00	
	INICIAL		INICIAL	
	1	Desplazamiento con balón	1	Desplazamiento con balón
	2	Juegos	2	Juegos
	3	Flexibilidad	3	Flexibilidad
	CENTRAL		CENTRAL	
	1	Juegos de relevos	1	Juegos de relevos
	2	Desplazamientos en diferentes direcciones.	2	Desplazamientos en diferentes direcciones
	3	Ejercicios de velocidad	3	Ejercicios de velocidad
	4	Partido de futbol	4	Partido de futbol
	FINAL		FINAL	
	CARGA	1	Trabajos de flexibilidad	1
	2	Comentarios	2	Comentarios
	Volumen :120 minutos		Volumen :120 minutos	
	Intensidad: 90%		Intensidad: 90%	
CARGA TOTAL SEMANAL		4		
INTENSIDAD		90%		
VOLUMEN		1400		
		PORCENTAJE		
		MINUTOS		

TABLA N° 26: Programa semanal de entrenamiento

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		DT.JONATAN ARROYO		
Meso ciclo: Entrenamiento		Prioridad: VO2	Grupo: Pre juvenil	
			Deporte: Futbol	
Objetivo: Prepara a los deportistas para un trabajo para mejorar la velocidad de reacción.				
TARDE	Lunes:		Miércoles:	
	Lugar: Polideportivo la laguna.		Lugar: Estadio Central de Illuchi.	
	Hora:2H00		Hora: 2H00	
	INICIAL		INICIAL	
	1	Desplazamiento con balón	1	Desplazamiento con balón
	2	Juegos	2	Juegos
	3	Flexibilidad	3	Flexibilidad
	CENTRAL		CENTRAL	
	1	Aplicación del test(tres bolillos)	1	Aplicación del test(Sprint-30m)
	2		2	
	3		3	
	4	Partido de futbol	4	Partido de futbol
	FINAL		FINAL	
	CARGA	1	Trabajos de flexibilidad	1
	2	Comentarios	2	Comentarios
	Volumen :120 minutos		Volumen :120 minutos	
	Intensidad: 100%		Intensidad: 100%	
CARGA TOTAL SEMANAL		4		
INTENSIDAD		100%	PORCENTAJE	
VOLUMEN		1400	MINUTOS	

TABLA N° 27: Programa semanal de entrenamiento

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

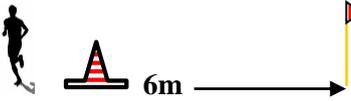
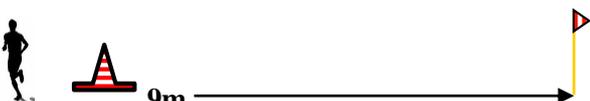
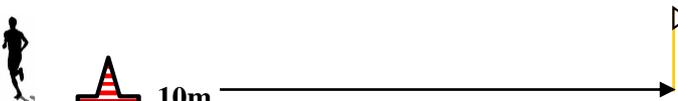
PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Optimizar los principios básicos para mejorar la velocidad de reacción a una máxima rapidez en el de desplazamiento con y sin balón.			
TARDE	Día: Lunes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #1 REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO		
		<p>A la señal del entrenador, los jugadores, realizan los ejercicios de reacción a máxima velocidad, en distinta posiciones, sentados, c. dorsal, c. ventral, hincado, gestual, auditivo, visual y realizan, skipping. Realizar 4 series de 5 repeticiones en cada estación con variantes sin balón y con balón. Después de terminar el trabajo los jugadores realizan una conducción a baja intensidad de 3 minutos y terminan con stretching.</p>	
			
			
			
			

TABLA N° 28: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 1)

FUENTE: Investigador

ELABORADO por: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO			
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol			
Objetivo: Desarrollar multilateral mente la velocidad de reacción en el desplazamiento, conducción y pase del balón.					
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO		
	Lugar: Estadio Central de Illuchi				
	Hora: 2H00				
	GRAFICO DEL EJERCICIO.#2 DESPLAZAMIENTO CON BALÓN			<p>Los jugadores ubicados boca arriba, detrás del cono, una vez que escuchen el silbato del entrenador, salen a máxima velocidad con el balón y realiza un pase, lo más rápido y fuerte posible y antes que el balón alcance los 6 metros de distancia, debe parar el balón. Realizar el ejercicio de 4 series de 5 repeticiones. Después de terminar el trabajo los jugadores realizan una conducción a baja intensidad de 2 minutos y terminan con stretching.</p>	
		 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 		
		 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 		
		 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 		
		 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 		
	 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 			
	 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 			
	 <u>Conducción</u> 4m. →	--- Pase --- 6m 			

TABLA N° 29: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 2)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO		
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol		
Objetivo: Desarrollar las cualidades de la velocidad de reacción en el desplazamiento.				
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO	
	Lugar: Polideportivo la laguna			
	Hora: 2H00			
	GRAFICO DEL EJERCICIO.#3 VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO			<p>Los jugadores sentados con la mirada asía delante, detrás del cono recorren 20 metros, una vez que escuchen el silbato del entrenador, salen a máxima velocidad, irán corriendo hasta la primera línea marcada a 5 metros, la pisa y regresa a la línea de partida, por último se desplaza a la línea de fondo que está en una distancia de 10 metros. Realizar el ejercicio 4 series de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos al terminar las series. Formar grupos de 4 jugadores por estaciones. El trabajo se lo efectúa con balón y se realizan variantes.</p>

T
R
A
B
A
J
O

E
S
P
E
C
I
F
I
C
O

TABLA N° 30: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 3)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Aplicar los recursos técnicos, para mejorar la velocidad de reacción en el desplazamiento del deportista con balón y sin balón.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO.#4		
	REACCIÓN CON VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO		
<p>The diagram illustrates a drill titled 'REACCIÓN CON VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO'. It consists of four identical rows. Each row shows a player starting from a yellow cone on the left, moving 10 meters forward (indicated by a horizontal arrow), then turning 90 degrees to the right (indicated by a blue curved arrow), and finally returning to the starting point (indicated by a horizontal arrow pointing back to the left). Each row is labeled 'Conducción-10.m'. A soccer ball icon is placed between the player and the starting cone in each row.</p>			<p>A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia la distancia de 10 metros, conduciendo el balón, realizando u giro y regresando a la salida, entregará el balón al compañero de su fila. Realizara el ejercicio de relevos al 100%,5 series de 4 repeticiones por grupos, con una recuperación de 2 minutos al terminar la serie, se realizan ejercicios de stretching, variantes en diferentes posiciones, saliendo a recibir el pase del compañero.</p>

TABLA N° 31: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 4)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Desarrollar estratégicamente la velocidad de reacción en el control del balón en forma de slalom.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #5 VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO GESTUAL		<p>Los jugadores sentados de espalda en sentido contrario, a la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible, y recorrerán una distancia de 5.m. por detrás de cada cono, hacia la distancia de 15.metros, luego controla el balón en forma de slalom y realiza la conducción entre los conos para terminar realizando un remate al cono. Realizar el ejercicio 5 series de 5 repeticiones por grupos, 1 minuto de recuperación en cada repetición y 2 minutos al terminar la serie, se realizan ejercicios de stretching.</p>
5.m. conducción en slalom y remate			
5.m. conducción en slalom y remate			
5.m. conducción en slalom y remate			

TABLA N° 32: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 5)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

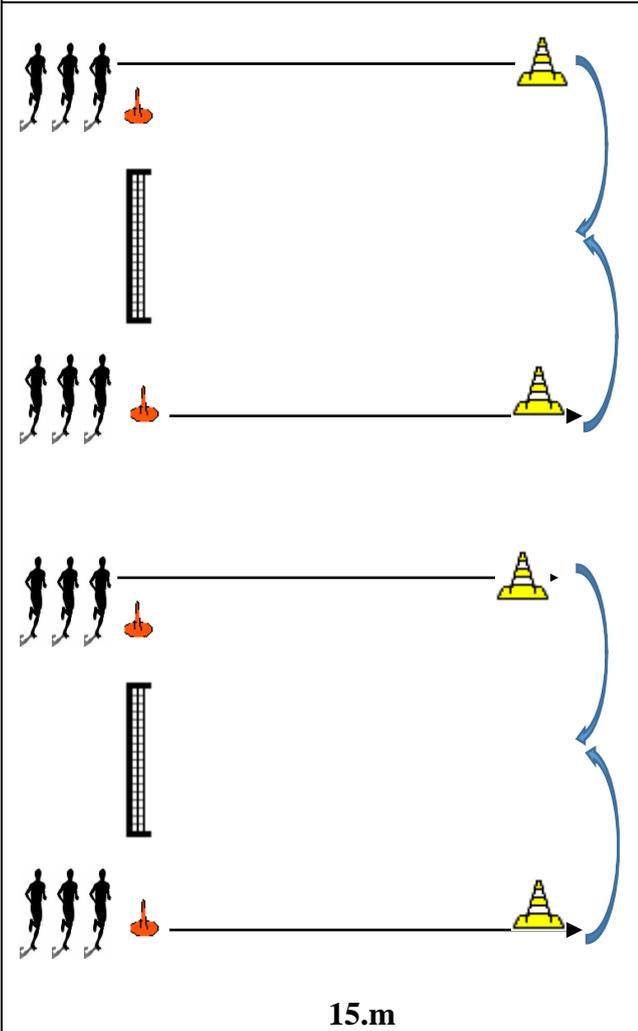
PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Prepara a los deportistas para un trabajo para mejorar la velocidad de reacción de 1 semanas.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #6 VELOCIDAD CON DEFINICIÓN		<p>Los jugadores en distintas posiciones salen a la señal del silbato del entrenador y se dirigen así el cono que está situado a una distancia de 15.metros, gira e intentan poseerse del balón, el jugador que posee el balón tiene el derecho a rematar al arco, los jugadores saldrán lo más rápido posible. Realizar el ejercicio 10 repeticiones cada pareja y una recuperación de 5 minutos. Se realizan ejercicios de stretching.</p>
 <p style="text-align: center;">15.m</p>		T R A B A J O E S P E C I F I C O	

TABLA N° 33: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 6)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Mejorar la técnica de la velocidad de reacción en el proceso competitivo.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
GRAFICO DEL EJERCICIO #7 VELOCIDAD GESTUAL		<p>A la señal del entrenador los jugadores que están sentados en el piso mirando a su portería, giran e intentan poseerse del balón que está situado a 5 metros de distancia, el primero que se apodera del balón es el atacante y el otro se convierte en defensa, gana el jugador que convierte 10 goles, el ejercicio debe realizarse al 100%.</p> <p>Realizar variantes en los ejercicio (1x1)(1x2)(2x2) (2x3) .</p> <p>Con una recuperación de 5 minutos al terminar cada serie.</p> <p>Se realizan ejercicios de stretching.</p>	
<p>30x30</p>			

T R A B A J O E S P E C I F I C O

TABLA N° 34: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 7)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Desarrollar la toma de decisiones para mejorar la velocidad de reacción, como un principio básico del rendimiento deportivo.			
TARDE	Día: Miércoles		T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
GRAFICO DEL EJERCICIO #8 VELOCIDAD GESTUAL CON DEFINICIÓN			<p>DOSIFICACIÓN EJERCICIO</p> <p>Salen los dos jugadores que están en posición dorsal, a máxima velocidad, dan el giro en el banderín, conducen el balón lo más rápido posible y realizan un remate al arco, gana el equipo que realiza los primeros los 15 goles, el ejercicio debe realizarse al 100%. Realizar variantes en las posiciones de salida, de los jugadores y en las definiciones. Se realizan ejercicios de stretching.</p>
<p style="text-align: center;">22x22</p>			

TABLA N° 35: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 8)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Preparar a los deportistas para mejorar la velocidad de reacción mediante el óculo pie.			
Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO A la señal del entrenador, los dos jugadores que se encuentran en cuclillas, salen a máxima velocidad a tocar con la mano el cono que está a 5.m.,luego se desplaza de lado al cono central y lo tocan ,continúan a los conos que están en los costados del centro y lo tocan, se desplazan en forma lateral asía el centro del campo donde están los balones, conduce el balón hasta encontrar el rival , enfrenarlo y definir, luego que culmines la jugada se intercambian los jugadores. Los grupos pueden ser conformados de 5 jugadores en adelante y variantes de (2x2), Se realizan ejercicios de stretching.	
Lugar: Polideportivo la laguna.			
Hora: 2H00			
GRAFICO DEL EJERCICIO #9 VELOCIDAD GESTUAL Y DEFINICIÓN CON MARCA			
TARDE			T R A B A J O E S P E C I F I C O
30x30			

TABLA N° 36: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 9)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO		
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol		
Objetivo: Practicar ejercicios individuales y grupales que incluya las habilidades y destrezas para mejorar la velocidad de reacción.				
Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO		
Lugar: Polideportivo la laguna.				
Hora: 2H00		A la señal del entrenador, los dos jugadores que se encuentran sin el balón, corren de frente lo más rápido posible, así la línea que está situada a 5.m, la pisa y vuelve a la salida, y luego a la mitad del campo, el compañero que está en la mitad del campo realiza un saque con la mano y antes que balón traspase la línea de los 10.m, el jugador que corre, recibe el balón, lo controla, lo conduce y realiza un remate al arco. Los jugadores salen en posición dorsal y lo realizan a máxima velocidad, Se realizan ejercicios de stretching.		
GRAFICO DEL EJERCICIO # 10 VELOCIDAD Y DEFINICIÓN				
TARDE				T R A B A J O E S P E C I F I C O

TABLA N° 37: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 10)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Prepara a los deportistas para que desarrollen la velocidad de reacción y las capacidades perceptivas y toma decisión.			
TARDE	Día: Miércoles	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #11 REACCIÓN PASE Y DEFINICIÓN		
<p style="text-align: center;">40x40</p>			

TABLA N° 38: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 11)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

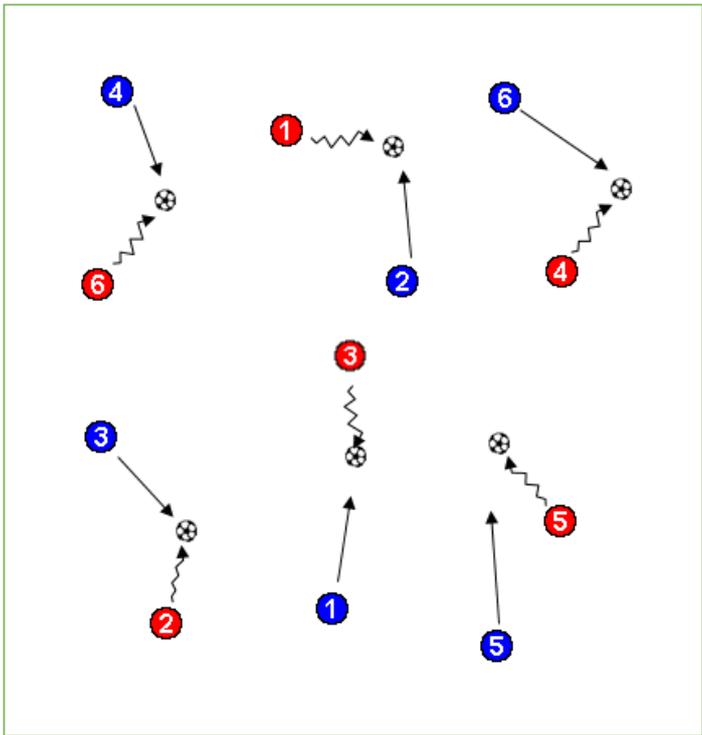
PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Realizar ejercicios dirigidos para mejora la velocidad de reacción en espacios temporales.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO#12 REACCIÓN SONORA Y CONDUCCIÓN		<p>Trabajo en espacio reducido, la mitad de los jugadores conducen el balón, la otra mitad esta parada en "stop" a la señal sonora del entrenador, los que están parados realizan variantes de ejercicios de reacción, de cuclillas, cubito dorsal, cubito ventral, sentado, con equilibrio sobre el pie derecho e izquierdo y luego intentan apoderarse del balón, realizar 1 serie de 5 repeticiones en cada ejercicio, intercambiándose los jugadores, el tiempo en recuperar el balón es de 20", puede utilizar variantes. Se realizan ejercicios de stretching.</p>
 <p style="text-align: center;">40 x40</p>		T R A B A J O E S P E C I F I C O	

TABLA N° 39: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 12)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

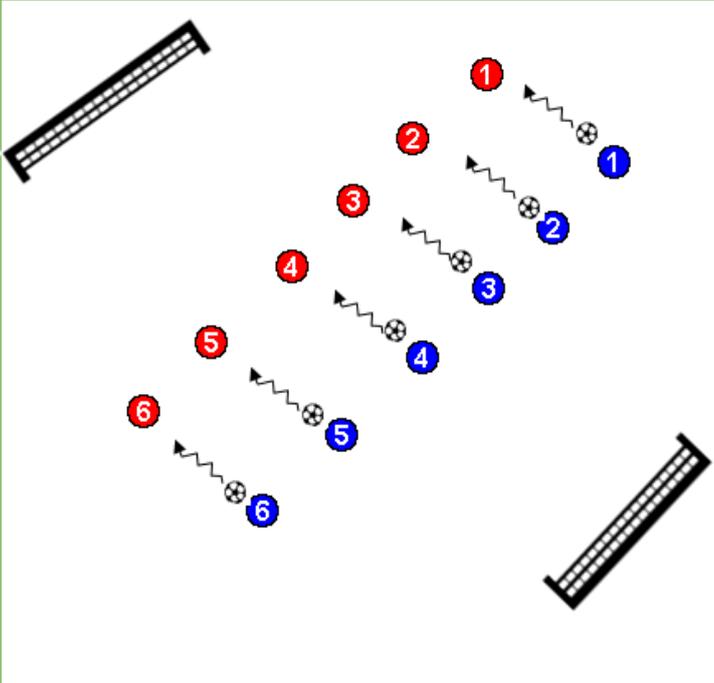
PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Practicar ejercicios individuales y grupales que incluya las habilidades y destrezas para mejorar la velocidad de reacción en la conducción del balón y la definición			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #13 REACCIÓN, CONDUCCIÓN Y DEFINICIÓN		<p>Trabajo en espacio reducido, la mitad de los jugadores poseen un balón, su objetivo es que a base de pases y conducción depositen el balón dentro del arco la otra mitad debe quitar el balón y depositarlo en la otra portería, se inicia el ejercicio a una señal sonora del entrenador, gana el equipo que deposita mayor cantidad de balones en la portería.</p> <p>Realizar variantes de ejercicios de reacción, de cuclillas, cubito dorsal, cubito ventral, sentado, con equilibrio sobre el pie derecho e izquierdo, realizar el ejercicio 10 veces a máxima velocidad y stretching.</p>
		T R A B A J O E S P E C I F I C O	

TABLA N° 40: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 13)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol
Objetivo: Prepara a los deportistas para que desarrollen la velocidad de reacción y las capacidades perceptivas y toma decisiones, al realizar el pase, la devolución y definición.		
TARDE	Día: Miércoles	DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.	
	Hora: 2H00	
	GRAFICO DEL EJERCICIO #14 REACCIÓN PASE, DEVOLUCIÓN Y DEFINICIÓN.	
		<p>A la señal sonora del entrenador los jugadores que no tienen el balón, corren de frente lo más rápido posible a la línea de la mini portería, la pisa y vuelve al punto de partida, mientras los compañeros que poseen el balón le realizan un pase, el realiza la devolución y ejecuta el mismo recorrido 2 veces a máxima velocidad.</p> <p>Los jugadores salen en posición ventral y lo realizan a máxima velocidad. Se realizan variantes el jugador que esta sin balón una vez que entrega el pase tapa el remate del compañero.</p> <p>Se realizan ejercicios de stretching.</p>
T R A B A J O E S P E C I F I C O		

TABLA N° 41: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 14)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Preparar a los deportistas para mejorar la velocidad de reacción, el pase del balón, lo controle, conduzca y realiza un remate a portería.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #15 REACCIÓN VELOCIDAD PASE, CONTROLE Y REMATE		<p>A la señal sonora del entrenador los jugadores que no tienen el balón, corren de frente lo más rápido posible a la línea situada a 10 metros, la pisa y vuelve a la salida, pisa la línea y corre hacia la mitad del campo, mientras el compañero de atrás, realiza un saque lateral hacia delante sin sobrepasar la línea del medio campo. El jugador que corre, recibe el balón, lo controla, conduce y realiza un remate a portería.</p> <p>Los jugadores salen en distintas posiciones a máxima velocidad.</p> <p>Se realizan 10 repeticiones y luego realizan variantes y ejercicios de stretching.</p>

TABLA N° 42: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 15)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Alcanzar el menor tiempo de reacción, a la velocidad posible frente a un estímulo específico y Conduce el balón en la línea recta máxima velocidad.			
TARDE	Día: Lunes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO # 16 REACCIÓN A UN ESTÍMULO Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN		
		<p>A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón sentado mirado hacia delante, detrás de una línea saldrá lo más rápido posible, conduciendo el balón que se encuentra a 10 metros, pisa el balón en la línea del centro y corre a máxima velocidad 10 metros, regresa al centro controla y conduce el balón hasta la línea de fondo, entregándole al siguiente compañero.</p> <p>Se realizan el ejercicio 7 beses, con una recuperación de 1 minuto, realizan variantes y ejercicios de stretching.</p>	

TABLA N° 43: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 16)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

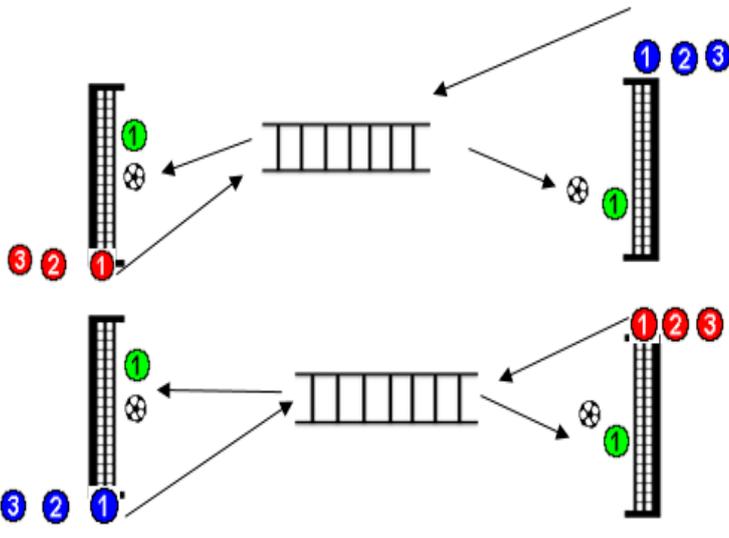
PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Reducir los tiempos en la realización de los gestos en la velocidad de reacción, sobre la escalera.			
TARDE	Día: Miércoles		T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
GRAFICO DEL EJERCICIO #17 REACCIÓN DE VELOCIDAD, COORDINACIÓN SOBRE LA ESCALERA Y DEFINICIÓN.		DOSIFICACIÓN EJERCICIO	
		<p>A la señal del entrenador, los jugadores realizan técnicas en la carrera, con un apoyo y dos apoyos sobre la escalera, al llegar al balón el arquero se lanza a un lado y el jugador tiene que definir al lado contrario.</p> <p>Variante: El jugador debe definir al mismo lado donde se lanza el arquero e intentar hacer el gol, colocamos no más de 5 jugadores en cada lugar. Realizan variantes y ejercicios de stretching.</p>	

TABLA N° 44: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 17)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Lograr la mayor frecuencia de movimientos que permitan mejorar la velocidad de reacción en la técnica del skipping medio sobre la escalera.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #18 TÉCNICA DEL SKIPPING MEDIO SOBRE LA ESCALERA Y DEFINICIÓN.		<p>A la señal del entrenador, los jugadores realizan la técnica del skipping medio, sobre la escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo, dos apoyo, con un apoyo cruzado, alternativo derecha izquierda y realiza un remate a portería con derecha e izquierda.</p> <p>Realizan variantes de ejercicios de reacción, de cuclillas, cubito dorsal, cubito ventral, sentado, con equilibrio sobre el pie derecho e izquierdo.</p> <p>Realizar el ejercicio 4 series de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos al terminar las series stretching.</p>
		T R A B A J O	
		E S P E C I F I C O	

TABLA N° 45: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 18)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Aplicar correctamente la técnica del skipping para mejorar la velocidad de reacción mediante el desplazamiento lateral, sobre la escalera.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #19 REACCIÓN DESPLAZAMIENTO SOBRE LA ESCALERA Y DEFINICIÓN.		<p>A la señal del entrenador, los jugadores realizan la técnica del skipping mediante el desplazamiento lateral, sobre la escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y el otro fuera, con doble apoyo delante y atrás, en diagonal, desplazamiento con un apoyo fuera y doble a dentro, realiza un remate a portería.</p> <p>Realizan variantes de ejercicios de reacción, cubito dorsal y ventral, sentado, con equilibrio.</p> <p>Colocamos 5 jugadores en cada lugar.</p> <p>Realizar el ejercicio 4 series de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos al terminar las series stretching.</p>
		T R A B A J O E S P E C I F I C O	

TABLA N° 46: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 19)

FUENTE: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Utilizar metodologías ágiles, para desarrollar la velocidad de reacción, realizando ejercicios de persecución.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #20 PERSECUCIÓN.		<p>A la señal del entrenador, los jugadores que se encuentran en la línea central, realizarán ejercicios de persecución en un recorrido de 15m, según el estímulo mencionado por el entrenador, utilizar diferentes posiciones. Realizarán 4 series de 4 repeticiones, con una recuperación de 5 minutos al terminar las series stretching.</p>
<p>El diagrama muestra un campo rectangular de 20x35m. Hay dos líneas paralelas que representan la línea central. En cada línea, hay un jugador rojo y un jugador azul. Flechas azules indican que los jugadores azules se mueven hacia los jugadores rojos. Hay también flechas azules que apuntan hacia la izquierda desde los jugadores azules. En la parte superior y inferior del campo, hay marcadores de poste de fútbol.</p>			

TABLA N° 47: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 20)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Conseguir en el menor tiempo posible, la velocidad de reacción en el ejercicio de persecución a máxima velocidad.			
TARDE	Día: Viernes.		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #21 PERSECUCIÓN Y CONDUCCIÓN		<p>A la señal del entrenador, los jugadores que se encuentran en la línea central, realizarán ejercicios de persecución en un recorrido de 10m de velocidad y 5m de conducción del balón, según el estímulo mencionado por el entrenador, utilizar diferentes posiciones. Realizarán 5 series de 5 repeticiones, con una recuperación de 5 minutos, al terminar las series stretching.</p>
<p style="text-align: center;">2.5 m 5.m 10.m 2.m 10. m 5.m 2.5m</p>			

**T
R
A
B
A
J
O

E
S
P
E
C
I
F
I
C
O**

TABLA N° 48: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 21)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Lograr en el menor tiempo posible, la velocidad de reacción en la persecución a máxima velocidad.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #22 PERSECUCIÓN CONDUCCIÓN Y REMATE		<p>A la señal del entrenador, los jugadores que se encuentran en la línea central, realizaran ejercicios de persecución en un recorrido de 10m de velocidad y 5m de conducción del balón y rematan al mini arco, gana el equipo que convierte 30 goles, serializan otras variantes individuales o colectivas, las formas de salida son según el estímulo mencionado por el entrenador. Al terminar las series se realizara stretching.</p>
		T R A B A J O E S P E C I F I C O	

TABLA N° 49: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 22)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Mejorar la técnica en el desplazamiento, para desarrollar la velocidad de reacción máxima.			
TARDE	Día: Miércoles Lugar: Estadio Central de Illuchi. Hora: 2H00		DOSIFICACIÓN EJERCICIO A la señal del entrenador, los jugadores que se encuentran en la línea inicial, realizarán un recorrido de 20.m , a máxima velocidad y pasan por la parte de tras de cada estaca, hasta llegar al final. Formar grupos de 5 jugadores por estaciones. Realizar el ejercicio en 4 series, de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos al terminar las series. El trabajo se lo efectúa sin balón y con balón y se realizan variantes en la ubicación de los jugadores. Al terminar las series se realizara stretching.
	GRAFICO DEL EJERCICIO #23 Reacción Velocidad Y Desplazamiento		

TABLA N° 50: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 23)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Alcanzar el menor tiempo la velocidad de reacción frente a un estímulo específico y realizar una persecución a máxima velocidad para alcanzar al compañero.			
TARDE	Día: Viernes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #24 PERSECUCIÓN		
<p>El diagrama muestra cuatro cuadrantes de un cuadrado de 5x5m. Cada cuadrante describe un tipo de carrera o conducción de balón. Los jugadores se marcan con números 1 y 2 en círculos de colores (rojo y amarillo). Flechas indican la dirección de movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuadrante superior izquierdo: Sin balón en carrera frontal y de espalda. El jugador 1 (rojo) comienza en la esquina superior izquierda y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. El jugador 2 (amarillo) comienza en la esquina superior derecha y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. Cuadrante superior derecho: Con balón conduciendo con derecha y luego con izquierda. El jugador 1 (amarillo) comienza en la esquina superior izquierda y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. El jugador 2 (rojo) comienza en la esquina superior derecha y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. Cuadrante inferior izquierdo: Sin balo en carrera lateral, frontal y de espalda. El jugador 1 (rojo) comienza en la esquina superior izquierda y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. El jugador 2 (amarillo) comienza en la esquina superior derecha y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. Cuadrante inferior derecho: Conducción con borde externo alternado derecha e izquierda. El jugador 1 (rojo) comienza en la esquina superior izquierda y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. El jugador 2 (amarillo) comienza en la esquina superior derecha y se mueve hacia abajo y luego hacia la izquierda. 		<p>A la señal del entrenador, el jugador que se encuentra en el primer cono, realiza la persecución a máxima velocidad para alcanzar al compañero que está en el segundo cono, hasta llegar a la línea final.</p> <p>Se trabajara la velocidad de reacción en el desplazamiento.</p> <p>Se realizaran 10 repeticiones en distintas ubicaciones, en una distancia de 20.m.</p> <p>El equipo se divide en parejas y en filas sobre un cuadrado de (5x5m).</p> <p>Se realizan ejercicios de stretching</p>	

TABLA N° 51: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 24)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Perfeccionar la técnica del skipping en la velocidad de reaccione en distinta posiciones.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #25 REACCIÓN VELOCIDAD SKIPPING Y DEFINICIÓN		<p>A la señal del entrenador, los jugadores, realizan los ejercicios de reacción, en distinta posiciones, sentados, cubito dorsal, cubito ventral, hincado y realizan, skipping y termina con un remate a portería. Este trabajo por equipo para mejorar la velocidad de reacción, se lo realiza 10 repeticiones cada ejercicio y el jugador recorre una distancia de 15.m.Gana el equipo o el jugador que convierte la mayor cantidad de goles. Tener una recuperación de 5 minutos al terminar las series y realizar stretching.</p>
		T R A B A J O E S P E C I F I C O	

TABLA N° 52: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 25)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo. Mejorar la técnica del skipping en la velocidad de reaccione en diferente posiciones y realizar un remata a portería.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
GRAFICO DEL EJERCICIO #26 SEÑALES GESTUALES REACCIÓN VELOCIDAD SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA		<p>A la señal del entrenador, los jugadores, realizan los ejercicios de reacción y velocidad, en distinta posiciones, señales gestuales, auditivo, visual y realizan. Realizar ocho repeticiones y enfrentamientos (2x2) el equipo que cumple un ciclo defensivo y cambiar de posición inicial, salen corriendo a máxima velocidad, se enfrentan y termina con un remate a portería, recorre una distancia de 10. m. Gana el equipo que convierte mayor cantidad de goles en 10 minutos. Tener una recuperación de 5 minutos. Realizar stretching.</p>	
<p style="text-align: center;">20x20</p>			
<p style="text-align: center;">5.m</p>			

TABLA N° 53: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 26)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Preparar a los deportistas mediante el método de repeticiones para mejorar la velocidad de reacción.			
TARDE	Día: Viernes		T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
<p align="center">GRAFICO DEL EJERCICIO#27 VELOCIDAD DE REACCIÓN MEDIANTE LOS ESTÍMULOS Y CONDUCCIÓN.</p>		<p>DOSIFICACIÓN EJERCICIO</p> <p>En este trabajo de velocidad de reacción se desarrolla la potencia anaeróbica mediante el método de repeticiones, Realizan 8 repeticiones según la series que son mediante los estímulos ya que los jugadores se disponen en columnas y filas entre dos conos entonces a la orden del entrenador mediante un estímulo deberán realizar una conducción a máxima velocidad en ida y vuelta y posteriormente un tiro a puerta fuera del área. Recuperación dominio alrededor de 3 minutos y terminan con stretching.</p>	

TABLA N° 54: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 27)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Desarrollar las capacidades coordinativas específicas, para mejorar la velocidad de reacción en el fútbol.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #28 SEÑAL VISUAL REACCIÓN DE VELOCIDAD		
			<p>En este ejercicio los jugadores deben realizar 12 repeticiones (4 de cada modalidad), este ejercicio no deberá sobrepasar los 10 minutos; el entrenador dará la señal visual, táctil o auditiva, el grupo se dividirá por parejas enfrentándose a ver quién reacciona más rápido al color del cono nombrado, puede ser un solo color o una secuencia de colores, cada pareja recorrerá una distancia de 15 metros.</p> <p>Después de concluir el trabajo, los jugadores dominarán el balón alrededor de 4 minutos y luego realizarán stretching.</p>

TABLA N° 55: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 28)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN	
ARROYO			
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Utilizar el aprendizaje basado en el dominio de la coordinación para mejorar la velocidad de reacción, ojos-pie mediante el método de repeticiones.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
GRAFICO DEL EJERCICIO # 29 REACCIÓN DE VELOCIDAD MEDIANTE OPERACIONES MATEMÁTICAS			<p>En este trabajo de reacción de velocidad mediante operaciones matemáticas, suma, resta y multiplicación para desarrollar la potencia anaeróbica mediante el método de repeticiones y series. Realizar 3 series de 3 repeticiones recorriendo una distancia de 10 metros. El trabajo consiste en reaccionar al estímulo además de una agilidad mental máxima con diferentes variantes de operaciones. Cada serie de 3 repeticiones. Los conos están numerados del 1 al 4 con un color diferentes. Recuperación 3 minutos de dominio y stretching.</p>

**T
R
A
B
A
J
O

E
S
P
E
C
I
F
I
C
O**

TABLA N° 56: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 29)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción gestual con y sin balón, cumpliendo un ciclo de persecución.			
TARDE	Día: Viernes		T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #30 GESTUAL REACCIÓN PERSECUCIÓN Y DEFINICIÓN		
		DOSIFICACIÓN EJERCICIO A la señal del entrenador, los jugadores, realizan los ejercicios de reacción a máxima velocidad, en distinta posiciones, sentados, c. dorsal, c. ventral, hincado, gestual, auditivo, visual y realizan, skipping. Realizar 10 repeticiones, de persecución a máxima velocidad y remata a portería (1x1). Al cumplir el ciclo cambian de posición inicial. Recorre 10.m, gana el que convierte la mayor cantidad de goles en 10 minutos, realizar variantes, (2x2)(3x3). Tener una recuperación de 5 minutos al terminar cada ejercicio y realizar stretching.	

TABLA N° 57: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 30)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Desarrollar el trabajo de velocidad de reacción a través los ejercicios de slalon mediante el método de repetición más tiro a portería.			
TARDE	Día: Lunes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #31 REACCIÓN, CONDUCCIÓN, SLALON Y REMATE A PORTERÍA		
		<p>En este trabajo de conducción de balón en slalom más tiro lo realizamos en velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica mediante el método de repetición más tiro. Realizamos 6 repeticiones y 4 series más técnica para mejorar técnica a puerta, mediante acciones individuales de reacción de conducción más golpeo tras cualquier estímulo ya sea sonoro, gestual o táctil. Después de terminar el trabajo los jugadores realizan una conducción a baja intensidad de 3 minutos y terminan con stretching</p>	

TABLA N° 58: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 31)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Desarrollar la toma de decisiones para mejorar la velocidad de reacción, como un principio básico del entrenamiento.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Iluchi.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #32 REACCIÓN SALTOS, SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA.		<p>En este ejercicio los jugadores se ubican columna, cada ejercicio tendrá una duración de 5 minutos, en esta ocasión existirán 3 variantes y cada jugador recorrerá 15 metros realizando lo siguiente:</p> <p>a) 3 saltos + skipping (frontal, lateral derecho, lateral izquierdo, zig-zag) + definición a la portería.</p> <p>b) 3 zancadas sobre los aros + 3 saltos + definición a la portería.</p> <p>c) 3 zancadas sobre los aros + skipping (frontal, lateral derecho, lateral izquierdo, zig-zag) + definición a la portería.</p> <p>Recuperación 4 minutos dominio del balón y luego realizarán stretching.</p>

**T
R
A
B
A
J
O

E
S
P
E
C
I
F
I
C
O**

TABLA N° 59: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 32)
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol
Objetivo: Desarrollar la toma de decisiones en el salto, skipping en distintas formas, para mejorar la velocidad de reacción.		
TARDE	Día: Vieres	DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.	
	Hora: 2H00	
	GRAFICO DEL EJERCICIO #33 REACCIÓN SALTOS, SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA.	
		<p>En este ejercicio los jugadores se ubican en dos columnas para ejecutar un enfrentamiento pasando por un trabajo específico de saltos, coordinación, velocidad y definición a portería, cada ejercicio tendrá una duración de 5 minutos, en esta ocasión existirán 3 variantes y cada jugador recorrerá 15 metros realizando lo siguiente:</p> <p>a) 3 saltos + skipping (frontal, lateral derecho, lateral izquierdo, zig-zag) + definición a la portería.</p> <p>b) 3 zancadas sobre los aros + 3 saltos + definición a la portería.</p> <p>c) 3 zancadas sobre los aros + skipping (frontal, lateral derecho, lateral izquierdo, zig-zag) + definición a la portería.</p> <p>Después de concluir el trabajo, los jugadores dominarán el balón alrededor de 4 minutos y luego realizarán stretching</p>

TABLA N° 60: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 33)

FUENTE: Investigdor

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Alcanzar el mínimo tiempo posible, en velocidad de reacción en el ejercicio de persecución a máxima velocidad.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #34 SALTOS ALTERNATIVO, SIGZAG, DESPLAZAMIENTO Y REMATE A PORTERÍA		

TABLA N° 61: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 34)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Realizar correctamente las posiciones en este trabajo para mejorar la velocidad de reacción, mediante el método de repeticiones y carrera de relevo.			
TARDE	Días: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
GRAFICO DEL EJERCICIO #35 CARRERA DE RELEVO		<p>En este trabajo de velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica de los jugadores. Mediante el método de repeticiones y carrera de relevo. El equipo se divide en 4 grupos de 5 jugadores. Realizan 2 repeticiones en una distancia de 15 metros con 5 conos. Las variantes de conducción son: trabajar un perfil, luego el otro y combinar los perfiles todo el trabajo es a máxima intensidad. Después de terminar el trabajo los jugadores realizan una conducción a baja intensidad de 3 minutos y terminan con stretching</p>	

TABLA N° 62: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 35)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Mejorar la competitividad y el rendimiento, en la velocidad de reacción en forma individual y grupal.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		<p>En este ejercicio los jugadores se ubican en una columna, cada ejercicio se repetirá 4 veces y existirán 4 modalidades de trabajo, cada jugador recorrerá 15 metros realizando lo siguiente:</p> <p>a) En todas las estaciones realizan esta Posición inicial (de pies, decúbito ventral, decúbito dorsal, rol adelante, rola atrás, de rodillas)+ zancada + desplazamiento (tocar el cono del lado derecho e izquierdo) + conducción del balón.</p> <p>b) Tres saltos + desplazamiento (tocar el cono del lado derecho e izquierdo) + conducción del balón.</p> <p>c) Desplazamiento (centro de gravedad) + desplazamiento (tocar el cono del lado derecho e izquierdo) + conducción del balón.</p> <p>d) skipping + desplazamiento (tocar el cono del lado derecho e izquierdo) + conducción del balón.</p> <p>Después de concluir el trabajo, los jugadores dominaran el balón alrededor de 4 minutos y luego realizarán stretching.</p>
	GRAFICO DEL EJERCICIO #36 CIRCUITOS DE VELOCIDAD		
		E S P E C I F I C O	

TABLA N° 63: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 36)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Realizar correctamente los ejercicios de velocidad de reacción, para reducir el tiempo mediante el método de repeticiones.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #37 REACCIÓN, CONDUCCIÓN Y REMATE A PORTERÍA.		<p>En este ejercicio de velocidad de reacción para mejorar el desarrollo de potencia anaeróbica, mediante el método de repeticiones más técnica para mejorar el tiro. Los jugadores realizan una conducción en slalom por los conos luego finalizan con tiro a puerta. Deberían hacerlo por fila de la derecha e izquierda y por el centro, fomentando la lateralidad. En total 6 repeticiones en 4 series. La salida se realiza en distintas posiciones. Después de terminar el trabajo los jugadores realizan una conducción a baja intensidad de 3 minutos y terminan con stretching</p>

T R A B A J O E S P E C I F I C O

TABLA N° 64: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 37)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

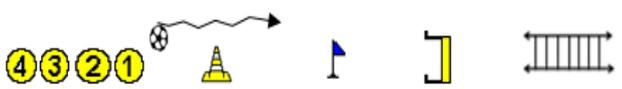
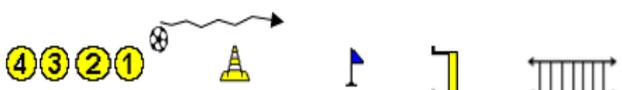
PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Fomentar la toma de decisión y creatividad para mejorar la velocidad de reacción y la competitividad.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #38 REACCIÓN CONDUCCIÓN, COORDINACIÓN.		<p>En este ejercicio los jugadores se ubican en una columna y se dividen en 4 grupos, el ejercicio constará de 1 serie con 12 repeticiones; se designará números a cada uno de los implementos: cono (#1), estaca (#2), valla (#3), escalera (#4), el entrenador mencionará el número estipulado y el jugador deberá conducir el balón y llegar al implemento ejecutar el ejercicio y regresar lo más pronto posible a su grupo.</p>
			
			
			

TABLA N° 65: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 38)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Realizar ejercicios de arranque para mejorar la técnica del skipping y mejorar los tiempos en la velocidad de reacción.			
TARDE	Día: Viernes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #39 REACCIÓN, SKIPPING Y VELOCIDAD		
①		A la señal del entrenador, los jugadores realizan la técnica del skipping medio, sobre la escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo, dos apoyos, con un apoyo cruzado, alternativo derecha izquierda y realiza la conducción del balón y luego el remate. Realizan variantes de ejercicios de reacción en distintas posiciones, sentados, c. dorsal, c. ventral, hincado, gestual, auditivo, visual. Colocamos no más de 5 jugadores en cada lugar. Realizar el ejercicio 4 series de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos al terminar las series stretching	
②			

TABLA N° 66: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 39)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción para lograr un mejor desplazamiento de un lugar a otro.			
TARDE	Día: Lunes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO	T R A B A J O E S P E C I F I C O
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #40 DESPLAZAMIENTO SECUENCIAL POR COLORES		

TABLA N° 67: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 40)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Mejorar la calidad de apoyo y buena postura corporal para mejorar la velocidad de reacción.			
TARDE	Día: Miércoles		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Estadio Central de Illuchi.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #41 ESTÍMULO Y REACCIÓN DE VELOCIDAD.		<p>En el siguiente ejercicio los jugadores estarán dentro de un círculo cada uno con un balón realizando un trabajo técnico (conducción, dominio), los jugadores cuando escuchen un estímulo sonoro por parte del entrenador, deberán reaccionar rápidamente conduciendo el balón al número de la portería indicada que está ubicada a 10 metros del círculo, cuando se den la vuelta por la portería tendrán que regresar de forma inmediata al círculo.</p> <p>Después de concluir el trabajo, los jugadores dominarán el balón alrededor de 4 minutos y luego realizarán stretching.</p>

T
R
A
B
A
J
O

E
S
P
E
C
I
F
I
C
O

TABLA N° 68: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 41)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN	
ARROYO			
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Practicar la técnica del skipping para desarrollar la velocidad de reacción con ejercicios de corta duración.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #42 REACCIÓN SKIPPING MEDIO DESPLAZAMIENTO Y DEFINICIÓN.		<p>A la señal del entrenador, los jugadores realizan el skipping medio, sobre la escalera y las ulas con mucha frecuencia con un solo apoyo, dos apoyo, con un apoyo cruzado, alternativo derecha izquierda y realiza la conducción del balón y remate a una mini portería. El jugador corre una distancia de 15.m.</p> <p>Realizan variantes de ejercicios de reacción en distinta posiciones, sentados, c. dorsal, c. ventral, hincado, gestual, auditivo, visual, Colocamos 5 jugadores en cada lugar.</p> <p>Realizar el ejercicio 4 series de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos, realizar stretching al finalizar.</p>

**T
R
A
B
A
J
O

E
S
P
E
C
I
F
I
C
O**

TABLA N° 69: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 42)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO		
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol		
Objetivo: Reducir los tiempos en la realización de los gestos en la velocidad de reacción, mediante el método de repeticiones y series de ejercicios.				
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO	
	Lugar: Polideportivo la laguna.			
	Hora: 2H00			
	GRAFICO DEL EJERCICIO #43 REACCIÓN VELOCIDAD Y DEFINICIÓN.			<p>En este trabajo de velocidad de reacción vamos a desarrollar la potencia anaeróbica, mediante el método de repeticiones y series. Realizamos 6 repeticiones de cada modalidad según la graficación recorriendo una distancia de 10 metros tras un posterior tiro de precisión. El trabajo lo realizan en pareja para ver quien reacciona mejor al estímulo, deberá rematar a portería y luego correr en sentido opuesto, el primer jugador que llegue tras marcar el gol será el vencedor. Recuperación al terminar el trabajo conducción a baja intensidad de 3 minutos y terminan con stretching.</p>

T R A B A J O E S P E C I F I C O

TABLA N° 70: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 43)
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol
Objetivo: Ejecutar correctamente el ejercicios de arranque en distintas posiciones, para mejorar la velocidad de reacción.		
TARDE	Día: Viernes	DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.	
	Hora: 2H00	
	GRAFICO DEL EJERCICIO #44 REACCIÓN SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA	
		T R A B A J O E S P E C I F I C O

TABLA N° 71: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 44)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y las capacidades perceptivas y toma decisión en el menor tiempo en cada una de las series y repeticiones.			
TARDE	Día: Lunes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #45 REACCIÓN COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y REMATE A PORTERÍA.		Los jugadores se ubican en dos columnas
<p>The diagram illustrates three stations (A, B, and C) for a football exercise. Each station involves a player starting from a blue cone, moving a ball a certain distance (10m or 5m), and then shooting it into a goal. Station A shows a 10m run followed by a 5m run to a cone and then a shot. Station B shows a 10m run followed by a 5m run to a cone and then a shot. Station C shows a 10m run followed by a 5m run to a cone and then a shot. Each station also includes a sequence of numbered circles (4, 3, 2, 1) and a goalpost icon.</p>		<p>a) En todas las estaciones tienen las mismas posición inicial (de pies, decúbito ventral, decúbito dorsal, rol adelante, rola atrás, de rodillas) + saltos + desplazamiento de espalda + giro la estaca + conducción + definición a portería.</p> <p>b) Zancadas</p> <p>c) Skipping</p> <p>Realizar: 2 series de 4 repeticiones, el jugador recorrerá 15 metros.</p> <p>.Recuperación dominio del balón 4 minutos y realizarán stretching.</p>	T R A B A J O E S P E C I F I C O

TABLA N° 72: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 45)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT. JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Futbol	
Objetivo: Lograr el mínimo tiempo en el recorrido a máxima velocidad.			
TARDE	Día: Miércoles Lugar: Estadio Central de Illuchi. Hora: 2H00		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	GRAFICO DEL EJERCICIO #46 REACCIÓN VELOCIDAD, DESPLAZAMIENTO Y REMATE A PORTERÍA		
	<p>El diagrama muestra tres variantes de trayectorias para el ejercicio #46. Cada variante comienza con un jugador en la línea inicial (representada por una bandera azul) y un balón en una estación (representada por un círculo con una 'X').</p> <ul style="list-style-type: none"> Variant 1: El jugador avanza 5 m, luego 2 m más, luego 6 m, y finalmente 5 m hasta el balón, donde realiza un remate a portería. Variant 2: El jugador avanza 4 m, luego 4 m, luego 4 m, y finalmente 4 m hasta el balón, donde realiza un remate a portería. Variant 3: El jugador avanza 4 m, luego 4 m, luego 4 m, y finalmente 4 m hasta el balón, donde realiza un remate a portería. 		<p>A la señal del entrenador, los jugadores que se encuentran en la línea inicial, realizarán un recorrido de 20.m, a máxima velocidad y pasan por la parte de tras de cada estaca, hasta llegar al balón y finaliza con un remate a portería.</p> <p>Formar grupos de 5 jugadores por estaciones.</p> <p>Realizar el ejercicio en 4 series, de 5 repeticiones, con una recuperación de 2 minutos al terminar las series.</p> <p>Realizan variantes en la ubicación de los jugadores.</p> <p>Al terminar las series se realizara stretching.</p>

TABLA N° 73: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 46)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Grupo: Pre juvenil		Deporte: Fútbol	
Objetivo: Reducir los tiempos en la ejecución de los ejercicios en velocidad de reacción, sobre las escaleras y cuadrantes.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #47 REACCIÓN DESPLAZAMIENTO EN EL SALTO ZANCADAS, SKIPPING Y DEFINICIÓN A PORTERÍA		<p>En este ejercicio los jugadores se ubican en dos columnas y realizarán enfrentamientos en parejas, cada ejercicio constará de 2 series de 4 repeticiones, cada jugador recorrerá 15 metros. En todos los ejercicios realizan las distintas posiciones. (de pies, decúbito ventral, decúbito dorsal, rol adelante, rola atrás, de rodillas) + 3 saltos + desplazamiento de espalda + giro la estaca + velocidad + definición a portería.</p> <p>a) saltos y desplazamiento</p> <p>b) zancadas</p> <p>c) skipping</p> <p>.Después de concluir el trabajo, los jugadores dominaran el balón alrededor de 4 minutos y luego realizarán stretching.</p>

TABLA N° 74: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 47)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

PROGRAMA DE SESIÓN DE TRABAJO		DT.JONATAN ARROYO	
Micro Ciclo: Entrenamiento Grupo: Pre juvenil Futbol		Deporte:	
Objetivo: Reducir los tiempos en la ejecución de los ejercicios en velocidad de reacción, sobre las escaleras y cuadrantes.			
TARDE	Día: Viernes		DOSIFICACIÓN EJERCICIO
	Lugar: Polideportivo la laguna.		
	Hora: 2H00		
	GRAFICO DEL EJERCICIO #48		<p>A la señal del entrenador, los jugadores realizan técnicas en la carrera, con un apoyo y dos apoyo sobre la escalera, al llegar al balón el arquero se lanza a un lado y el jugador tiene que definir al lado contrario.</p> <p>Variantes: El jugador debe definir al mismo lado donde se lanza el arquero e intentar hacer el gol, colocamos no más de 5 jugadores en cada lugar. Realizan variantes y ejercicios de stretching.</p>
		<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">T R A B A J O E S P E C I F I C O</p>	

TABLA N° 75: Programa de sesión de trabajo (Ejercicio # 48)

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo

BIBLIOGRAFÍA

- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de Investigación*. Ambato: Libety.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alvarez del Villar, C. (1983). *La preparación física*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Arias, G. D. (2005). *“Enseñanza y Aprendizaje”*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Arnold, r. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona.: PAIDOTRIBO.
- Astrand, P.-O. (2004). *Manual de Fisiología del Ejercicio*.
- Ayllon, F. N. (2010). *Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Médica Panamericana.
- Balza, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- Barreno, D. (01 de Abril de 2012). *Desarrollo de las funciones basicas*.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde. .
- Billat, V. (2001). *Fisiologia y Metodologia del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Blazquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Aroca. .
- Bompa, T. O. (2000). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Buscagym. (2014).
- Cailly, P. (2001). *Descubrimiento de los Talentos Deportivos*. Colombia: Luz.
- Capacidades Físicas. (2010).
- Carvajal, N. (1988). *Educación física, tercera etapa, educación básica*. Venezuela: Editorial Romor. Primera Edición .
- Castellon, E. (2003). *Actividad Fisica y Enfermedad*.
- Ciencias del Atletismo. (2005). Obtenido de <https://www.clubensayos.com/Ciencia/Atletismo/1245304.html>
- Cols, S. Y. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3º edición.
- Cometti, G. (2004). *Preparación Fisica*.

- Constitución Corporal. (2010).
- Constitución del Ecuador. (2010). *Constitución de la Republica del Ecuador*.
- Cortezaga, F. L. (2001). *Preparación Física (1)*.
- Cratty, B. (1982). *Desarrollo perceptivo y motor en los niños*. Barcelona.: Paidós. .
- Cuadrado, J. (1996). *Entrenamiento deportivo*.
- Davalos, A. (2014). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas*.
- Dick, F. (1993). *Entrenamiento de Velocidad*.
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- Educación Física, P. (2012).
- Efedeportes. (2008). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>:
<http://www.efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>
- Entrenamiento Deportivo. (2001). Obtenido de <http://www.slideshare.net/dianafernanda0123/capacidades-fisica-y-condicionales>
- Estadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*.
- Flores, Q. G. (2010).
- Forteza, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- Fritz Zintl, M. R. (1991). *ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA: FUNDAMENTOS, METODO Y DIRECCION DEL ENTRENAMIENTO*.
- Garces, N. C. (1987).
- Garcia, F. (1990).
- Giménez, F. J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- González, B. (2012). *Entrenamiento Deportivo*.
- Grosser, B. &. (1989). *Entrenamiento Deportivo*.

- Hernández, S. (2014).
- Hernandez, S. (2014). *Investigación Cooreacional*. Guayaquil: Ecuared.
- Jacob, F. (1991). *Función e importancia de las cualidades coordinativas*.
- Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: PAIDOS. .
- Martin, D. (2001). *Rendimiento Deportivo*. Paidotribo.
- Matveiev, L. (1983). *Peparación del deportista*.
- Moreno y P. L. RODRÍGUEZ. (1998). *Aprendizaje deportivo* . Murcia.
- Ortiz, P. (2011). Investigación. *Investigación Activa*, 06.
- Ozolin, P. (1983). *Proceso de adaptación física*.
- Paredes, L. (2002).
- Peralta, J. (2013). *Metodología de la Investigación*. *Investigacion Activa*, 5.
- Platonov. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- Querol, S. (2000). *Calentamiento*.
- Rodriguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Rouvière, H. (1968).
- Sevilla, F. (1999). *Biciclub-Entrenamiento Deportivo*.
- Starishka, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- Venegas, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Vitónica. (2014).
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

ANEXO No. 1



FOTO #1.TEST DE 30M SPRINT-VOLANTE



FOTO #2.TEST DE 30M SPRINT-ARQUERO



FOTO #3.TEST DE 30M SPRINT-DEFENSA



FOTO #4.TEST DE 30M SPRINT-DELANTERO



FOTO #5.TEST DE 30M SPRINT-DELANTERO



FOTO #6.TEST DE 30M SPRINT-DEFENSA



FOTO #7.TEST DE 30M BOLILLOS-DEFENSA



FOTO #8.TEST DE 30M BOLILLOS -DELANTERO



FOTO #9.TEST DE 30M BOLILLOS -DELANTERO



FOTO #10.TEST DE 30M BOLILLOS -DEFENSA



FOTO #11.TEST DE 30M BOLILLOS –VOLANTE



FOTO #12.TEST DE 30M BOLILLOS –DELANTERO

ANEXO No. 2



FOTO DEL EJERCICIO. #1 REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO



FOTO DEL EJERCICIO. #2 DESPLAZAMIENTO CON BALÓN



FOTO DEL EJERCICIO. #3 VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



FOTO DEL EJERCICIO. #4 REACCIÓN CON VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



FOTO DEL EJERCICIO. #5 VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO GESTUAL



FOTO DEL EJERCICIO. #6 VELOCIDAD CON DEFINICIÓN



FOTO GRAFICO DEL EJERCICIO. #7 VELOCIDAD GESTUAL



FOTO DEL EJERCICIO. #8 VELOCIDAD GESTUAL CON DEFINICIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #9 VELOCIDAD GESTUAL Y DEFINICIÓN CON MARCA



FOTO DEL EJERCICIO # 10 VELOCIDAD Y DEFINICIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #11 REACCION PASE Y DEFINICIÓN



FOTO DEL EJERCICIO#12 REACCIÓN SONORA Y CONDUCCIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #13 REACCIÓN, CONDUCCIÓN Y DEFINICIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #14 REACCIÓN PASE, DEVOLUCIÓN Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #15 REACCIÓN VELOCIDAD PASE, CONTROLE Y REMATE



FOTO DEL EJERCICIO # 16 REACCIÓN A UN ESTÍMULO Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN



FOTO DEL EJERCICIO #17 REACCIÓN DE VELOCIDAD, COORDINACIÓN SOBRE LA ESCALERA Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #18 TÉCNICA DEL SKIPPING MEDIO SOBRE LA ESCALERA Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #19 REACCIÓN DESPLAZAMIENTO SOBRE LA ESCALERA Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #20 PERSECUCIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #21 PERSECUCIÓN Y CONDUCCIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #22 PERSECUCIÓN CONDUCCIÓN Y REMATE



FOTO DEL EJERCICIO #23 Reacción Velocidad Y Desplazamiento



FOTO DEL EJERCICIO #24 PERSECUCIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #25 REACCIÓN VELOCIDAD SKIPPING Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #26 SEÑALES GESTUALES REACCIÓN VELOCIDAD SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO#27 VELOCIDAD DE REACCIÓN MEDIANTE LOS ESTÍMULOS Y CONDUCCIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #28 SEÑAL VISUAL REACCIÓN DE VELOCIDAD



FOTO DEL EJERCICIO # 29 REACCIÓN DE VELOCIDAD MEDIANTE OPERACIONES MATEMÁTICAS



FOTO DEL EJERCICIO #30 GESTUAL REACCIÓN PERSECUCIÓN Y DEFINICIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #31 REACCIÓN, CONDUCCIÓN, SLALON Y REMATE A PORTERÍA



FOTO DEL EJERCICIO #32 REACCIÓN SALTOS, SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #33 REACCIÓN SALTOS, SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #34 SALTOS ALTERNATIVO, SIGZAG, DESPLAZAMIENTO Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #35 CARRERA DE RELEVO



FOTO DEL EJERCICIO #36 CIRCUITOS DE VELOCIDAD



FOTO DEL EJERCICIO #37 REACCIÓN, CONDUCCIÓN Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #38 REACCIÓN CONDUCCIÓN, COORDINACIÓN



FOTO DEL EJERCICIO #39 REACCIÓN, SKIPPING Y VELOCIDAD



FOTO DEL EJERCICIO #40 DESPLAZAMIENTO SECUENCIAL POR COLORES



FOTO DEL EJERCICIO #41 ESTÍMULO Y REACCIÓN DE VELOCIDAD.



FOTO DEL EJERCICIO #42 REACCIÓN SKIPPING MEDIO DESPLAZAMIENTO Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #43 REACCIÓN VELOCIDAD Y DEFINICIÓN.



FOTO DEL EJERCICIO #44 REACCIÓN COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #45 REACCIÓN SKIPPING Y REMATE A PORTERÍA



FOTO DEL EJERCICIO #46 REACCIÓN COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #47 REACCIÓN MEDIANTE LOS ESTÍMULOS COORDINACIÓN Y REMATE A PORTERÍA.



FOTO DEL EJERCICIO #48 REACCIÓN DESPLAZAMIENTO EN EL SALTO ZANCADAS, SKIPPING Y DEFINICIÓN A PORTERÍA

ANEXO No. 3

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS DE LA EDUCACION.**

**Centro de estudio de posgrado maestría en cultura física y entrenamiento
deportivo.**

En cuesta dirigida a entrenadores del club deportivo especializado formativo Jonathan arroyo de la ciudad de Latacunga.

Indicaciones generales: Marque con una X la respuesta de su preferencia

1.- ¿Conoce usted alguna guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

SI NO

2.- ¿Sabe usted si existe una guía de entrenamiento deportivo en el Club?

SI NO

3.- ¿Cree usted que es importante una guía de entrenamiento deportivo?

SI NO

4.- ¿Sabe usted que el entrenamiento deportivo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista?

SI NO

5.- ¿Cree usted que a los 12 años es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo?

SI NO

6.- ¿Es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

SI NO

7.- ¿Sabe usted que la velocidad de reacción se puede cultivar con una guía de entrenamiento?

SI NO

8.- ¿Usted realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando?

SI NO

9.- ¿El Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo cuenta con una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

SI NO

10.- ¿Cree usted que una guía de entrenamiento es necesaria para mejorar la velocidad de reacción y tener buenos resultados?

SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Pregunta N° 1: ¿Conoce usted alguna guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	3	50,00%
2	No	3	50,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 76: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

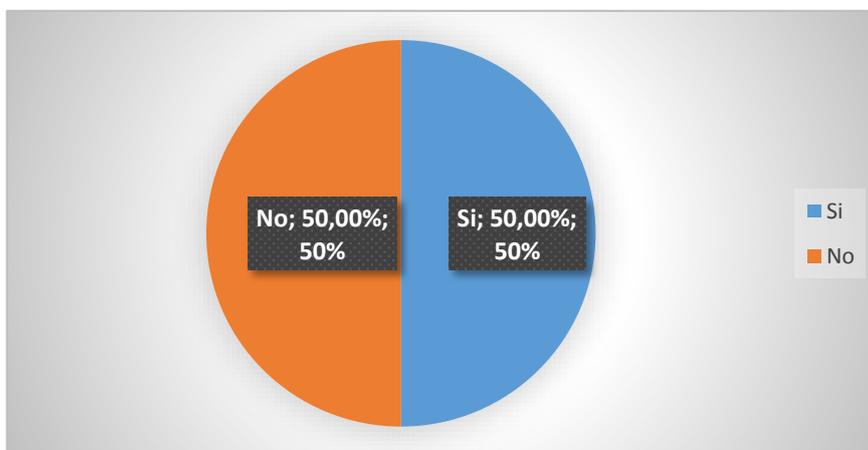


FIGURA N° 21: Pregunta 1

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

La encuesta manifiesta que el 50% de los entrenadores conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción, y un 50% de los entrenadores no conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción.

Pregunta N° 2: ¿Sabe usted si existe una guía de entrenamiento deportivo?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	4	66,67%
2	No	2	33,33%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 77: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

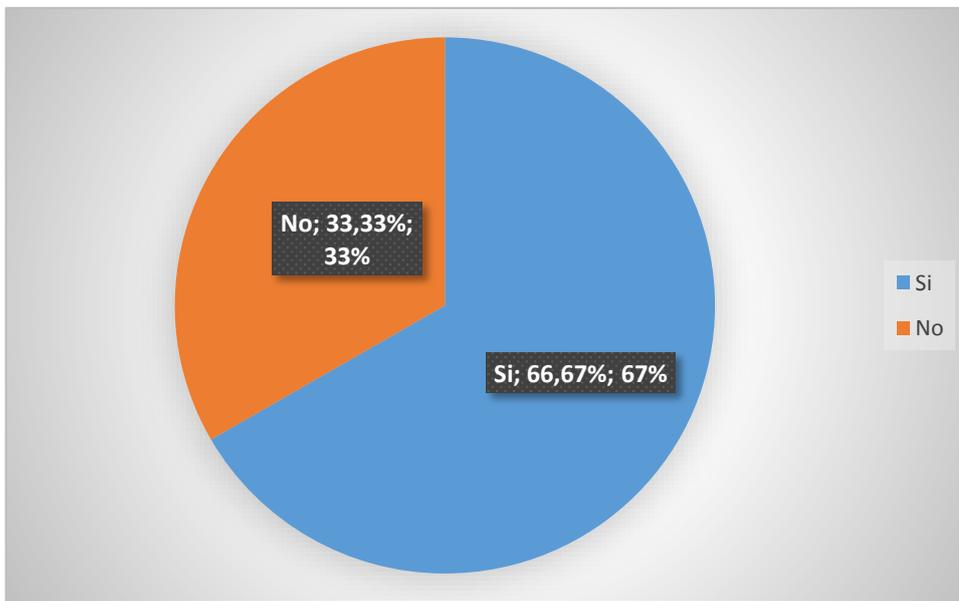


FIGURA N° 22: Pregunta 2

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Delos entrenadores encuestados el 66,67% de los entrenadores si conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción, y un 33,33% de los entrenadores no conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Lo que indica que los entrenadores si conocen una guía de entrenamiento.

Pregunta N° 3: ¿Cree usted que es importante una guía de entrenamiento deportivo?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 78: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

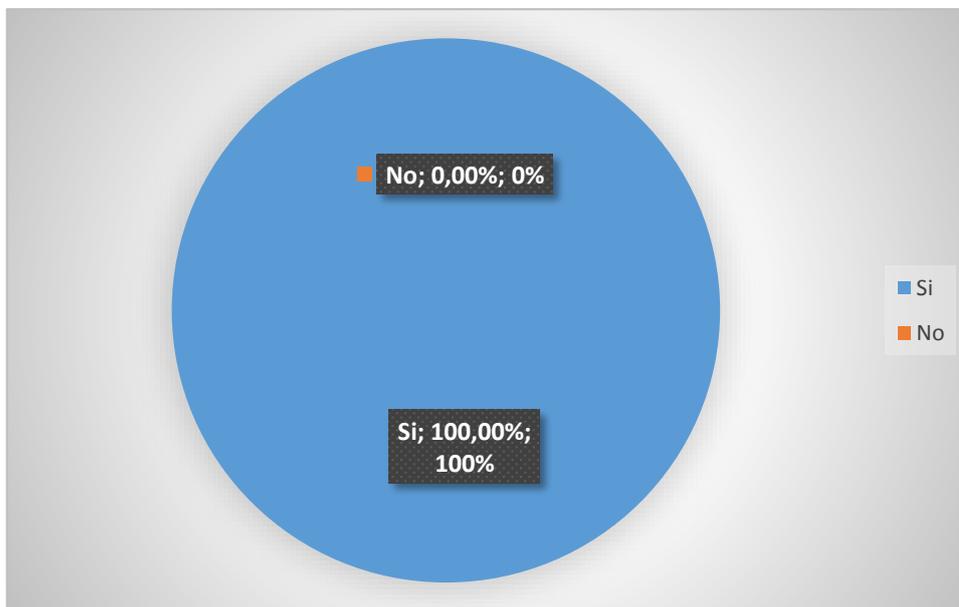


FIGURA N° 23: Pregunta 3

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Los encuestados dejan ver que el 100,00% de los entrenadores conocen sobre una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Esto indica que todos los entrenadores conocen los beneficios que tiene una guía de entrenamiento.

Pregunta N° 4: ¿Sabe usted que el entrenamiento deportivo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 79: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

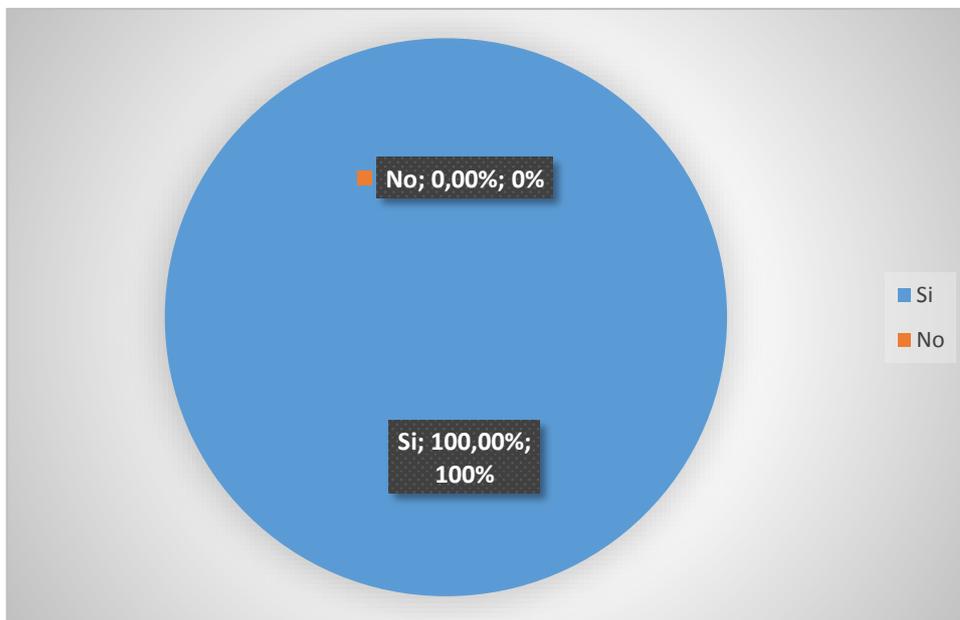


FIGURA N° 24: Pregunta 4

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Los encuestados en un 100,00% de los entrenadores conocen que el entrenamiento deportivo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista. Lo que indica que es importante tener un entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo.

Pregunta N° 5: ¿Cree usted que a los 12 años es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	4	66,67%
2	No	2	33,33%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 80: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

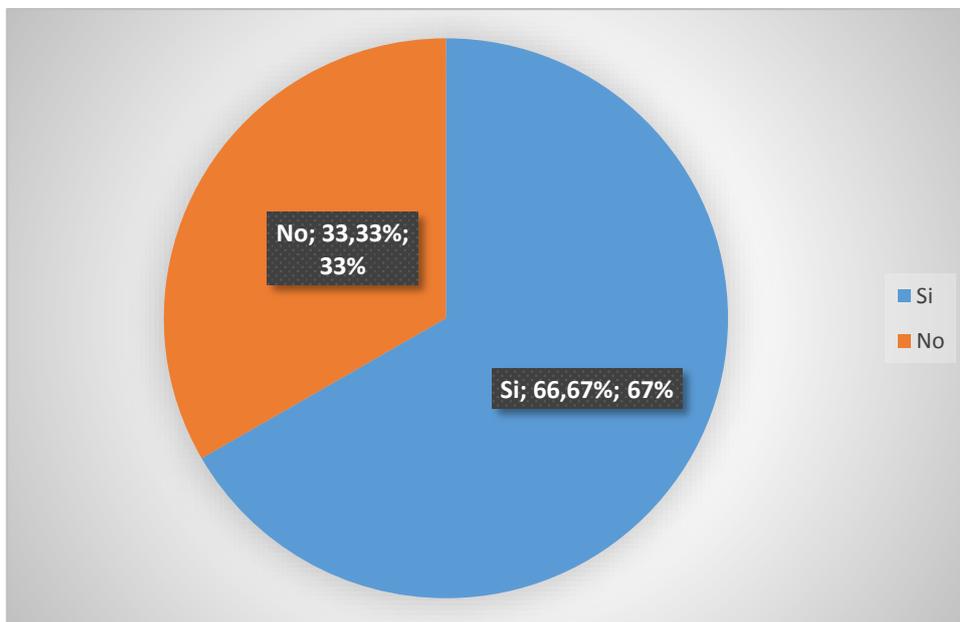


FIGURA N° 25: Pregunta 5

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Del total de los encuestados en un 66,67% de los entrenadores muestran que es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo, y un 33,33% de los entrenadores ostentan que no es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo. Lo que muestra la importancia de aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento.

Pregunta N° 6: ¿Es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 81: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

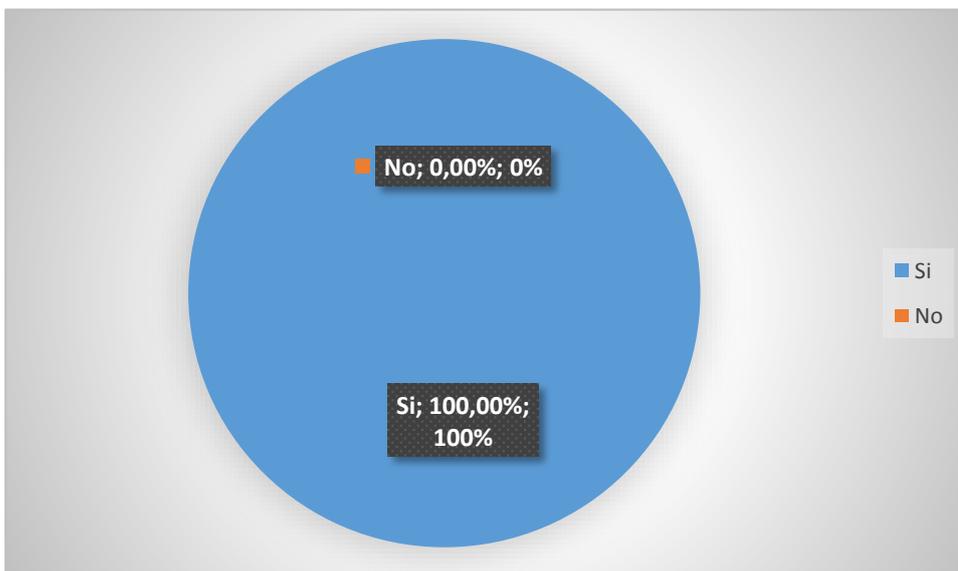


FIGURA N° 26: Pregunta 6

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Para los entrenadores encuestados 100,00% manifiesta que es necesario aplicar una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Lo que indica que es importante tener una guía para mejorar la velocidad de reacción.

Pregunta N° 7: ¿Sabe usted que la velocidad de reacción se puede cultivar con una guía de entrenamiento?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	2	33,33%
2	No	4	66,67%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 82: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

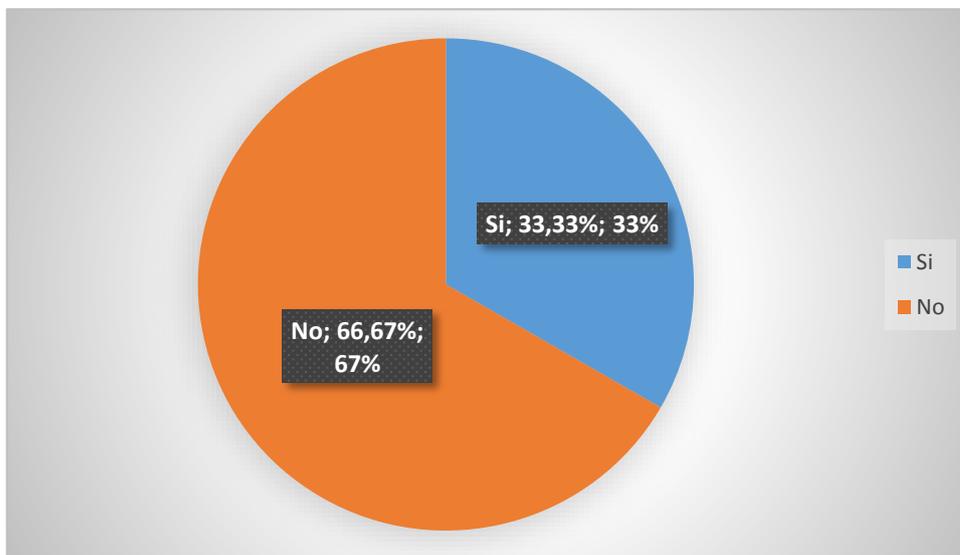


FIGURA N° 27: Pregunta 7

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Para las personas encuestadas el 33,33% manifiesta que la velocidad de reacción si se puede cultivar con una guía de entrenamiento en un 66,67% de los entrenadores manifiestan que no se puede cultivar la velocidad de reacción con una guía de entrenamiento. Esto demuestra que no se puede cultivar la velocidad de reacción con una guía de entrenamiento.

Pregunta N° 8 ¿Usted realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	0	0,00%
2	No	6	100,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 83: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

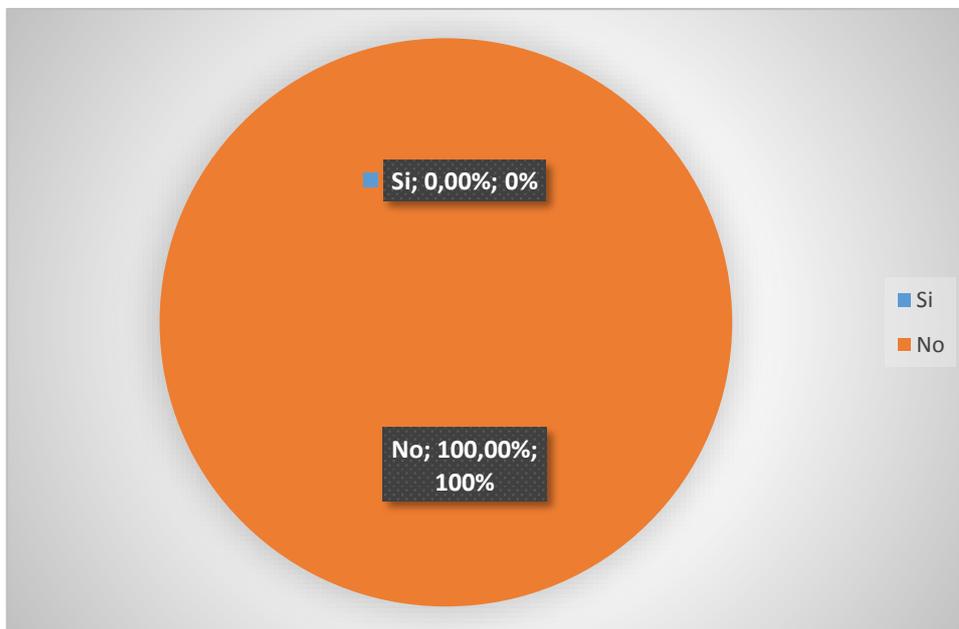


FIGURA N° 28: Pregunta 8

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Del total de los encuestados el 00,00% manifiesta que no realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando en un 100,00% de los entrenadores manifiestan que no se realiza los test físicos de acorde a la edad que está trabajando. Lo que indica que hay que trabajar test físicos de acorde a la edad para mejorar el rendimiento.

Pregunta N° 9: El Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo cuenta con una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	0	0,00%
2	No	6	100,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 84 Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

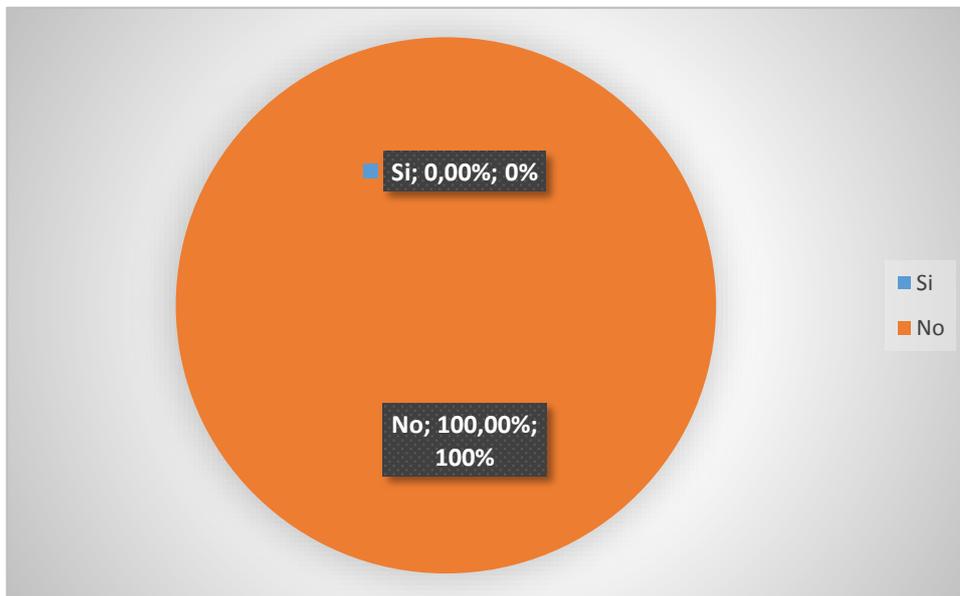


FIGURA N° 29: Pregunta 9

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

Del total de los encuestados el 100,00% manifiesta que el Club Deportivo Especializado Jonathan Arroyo no cuenta con una guía de entrenamiento deportivo para mejorar la velocidad de reacción. Lo que indica que es importante tener una guía para mejorar la velocidad de reacción en cada uno de los deportistas.

Pregunta N° 10: ¿Cree usted que una guía de entrenamiento es necesaria para mejorar la velocidad de reacción y tener buenos resultados?

N°	Ítems	N° Encuestados	Porcentaje
1	Si	6	100,00%
2	No	0	0,00%
	Total	6	100,00%

TABLA N° 85: Encuesta

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

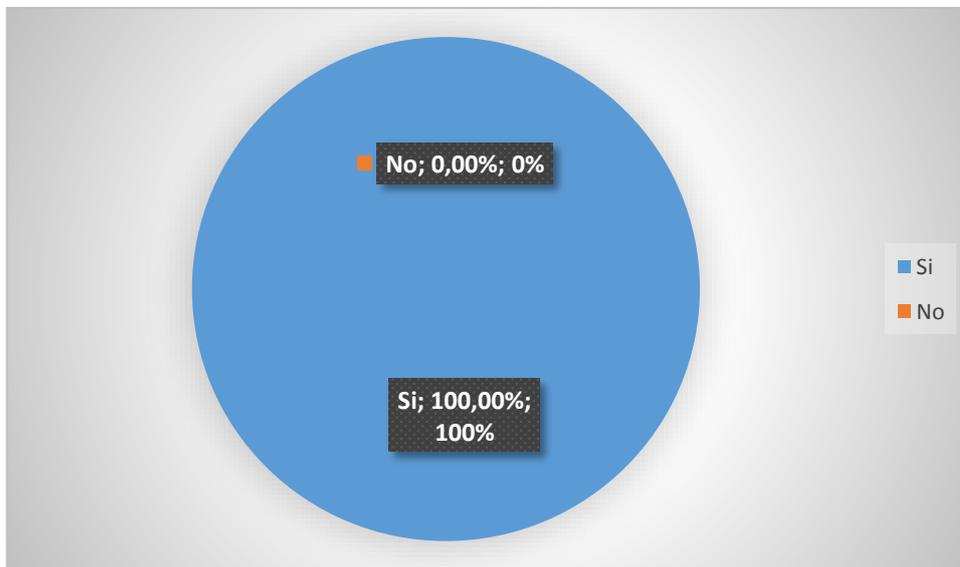


FIGURA N° 30: Pregunta 10

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Jonatan Arroyo Caicedo

Análisis e interpretación de resultados

De los entrenadores encuestados el 100,00% manifiesta que si necesaria una guía de entrenamiento para mejorar la velocidad de reacción y tener buenos resultados. Queda demostrado que es muy importante una guía de entrenamiento para mejorar la velocidad de reacción.



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "JONATHAN ARROYO"

Fundado el 12 de agosto del 2002

Celular: 0984332549

Correo: jonatanarroyo@yahoo.es

Latacunga, 08 de agosto de 2017

CERTIFICADO

Yo, Alex Mauricio Tenelema Cambo con C.I 050278236-0 en calidad de secretario del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo.

CERTIFICA:

Que el Lic. Roosevelt Jonatan Arroyo Caicedo con C.I 080130165-6, se le autorizó el permiso para que lleve a cabo el proyecto de investigación con los deportistas de la categoría sub 12 desde el 01 de agosto hasta el 25 de noviembre del 2016 con el tema "El Entrenamiento Deportivo en la Velocidad de Reacción en la categoría de fútbol sub 12 del Club Deportivo Especializado Formativo Jonathan Arroyo de la ciudad de Latacunga".

Se expide la presente a solicitud del interesado, para los fines que crea conveniente.


Lic. Alex Tenelema
050278236-0

