

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: **ÍANÁLISIS DE LOS MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE DEPORTES DE CONTACTO, EN LAS LIGAS DEPORTIVAS CANTONALES DE COTACACHI, PIMAMPIRO, ANTONIO ANTE, URCUQUI, OTAVALO Y FEDERACION DEPORTIVA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO 2011-2012** de los egresados: Malquin Salas Jorge Stewart, Meneses Pozo Oswaldo León de la Carrera Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 6 de Noviembre del 2012

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres (Jorge y Guadalupe), a mi esposa (Raquel) a mis hijas (Vanessa y Melany) quienes a lo largo de mis estudios han comprendido los momentos de ausencia de los que han sido objeto, cuando me esperaban para jugar mientras me encontraba culminando alguna tarea. Ustedes han sido mi apoyo en todos estos años. Depositando su confianza en cada reto de mi vida. A los docentes de la carrera, que me supieron guiar con el conocimiento científico.

Stewart

El presente trabajo va dedicado a mi esposa Silvana, a mis padres, quienes me dieron la confianza, el apoyo y me animaron a ingresar a las aulas universitarias, si no hubiese sido por ellos no habría dado este paso tan trascendental en mi vida. También les dedico a mis hijos Kevin y Mateo los mismos que comprenderán el porque no pude estar todo el tiempo con ellos por mis estudios, y servirles de ejemplo y vean que la preparación académica es el único camino que nos permitirá desarrollarnos como seres humanos y poder retribuir a la sociedad. A los docentes de la carrera, que me supieron guiar con el conocimiento científico

Oswaldo



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por habernos brindado la oportunidad de superación y aprendizaje que garantizan un éxito personal y profesional

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, con toda su planta docente, quienes contribuyeron en nuestra formación profesional

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Tesis, quien nos ha guiado y contribuido permanentemente y pacientemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera científica.

A los Sres. Presidentes de Federación Deportiva de Imbabura, Liga Deportiva de Urcuquí, Liga Deportiva de Pimampiro, Liga Deportiva de Antonio Ante, Liga Deportiva de Cotacachi y Liga Deportiva de Otavalo quienes permitieron que esta investigación pudiera realizarse. A los Sres. Entrenadores que me permitieron conversar con ellos, y de esa manera poder llevar a cabo mis encuestas de investigación. A mis compañeros, siempre en alegría, constantemente apoyándonos en este difícil pero fascinante mundo del estudio del deporte.

Los Autores

2.1.10 La resistencia	22
2.1.11 La Fuerza	23
2.1.12 La velocidad	24
2.1.13 Cualidades físicas complementarias	24
2.1.14 Cualidades físicas derivadas	27
2.1.15 Sistemas de entrenamiento de la velocidad	27
2.1.16 Evolución de la velocidad	28
2.1.17 Métodos para el desarrollo de la velocidad	30
2.1.18 Velocidad de reacción	30
2.1.19 Test para medir la velocidad	31
2.1.20 Ejercicios para el entrenamiento de la velocidad	32
2.1.21 El karate	33
2.1.22 Qué es el karate	33
2.1.23 Cultura	38
2.1.24 Técnica y entrenamiento	39
2.1.25 El Taekwondo	40
2.2 Posicionamiento teórico personal	46
2.3 Glosario de términos	47
2.4 Interrogantes de investigación	50
2.5 Matriz categorial	51

CAPÍTULO III

3. Metodología de la investigación	52
3.1 Tipo de investigación	52
3.1.1 Investigación Bibliográfica	52
3.1.2 Investigación de Campo	53
3.1.3 Investigación Descriptiva	53
3.1.4 Investigación Propositiva	53
3.2 Métodos	54
3.2.1 Métodos Empíricos	54
3.2.2 Métodos Teóricos	54

3.2.3	Método Estadístico	56
3.3	Técnicas e instrumentos	56
3.3.1	Población	56
3.3.2	Muestra	57
CAPITULO IV		
4	Análisis e interpretación de resultados	58
4.1	Encuesta aplicada a los entrenadores de deportes de contacto	59
4.2	Aplicación de fichas de observación a los deportistas	72
4.3	Contestación a las interrogantes de investigación	74
CAPITULO V		
5.	Conclusiones y recomendaciones	75
5.1	Conclusiones	75
5.2	Recomendaciones	76
CAPITULO VI		
6.	Propuesta alternativa	77
6.1	Título	77
6.2	Justificación	77
6.3	Fundamentación	78
6.3.1	Fundamentación psicológica	78
6.3.2	Fundamentación educativa	79
6.3.3	Fundamentación social	81
6.3.4	Fundamentación científica	83
6.4	Objetivos	92
6.5	Ubicación sectorial	93
6.6	Desarrollo de la propuesta	93
6.6.1	Métodos de aprendizaje y entrenamiento utilizados en karate	94
6.6.2	Posiciones básicas del karate do Shotokan	96

6.6.3	Talleres	103
6.7	Impactos	133
6.8	Difusión	133
6.9	Bibliografía	134
6.10	Anexos	135
Anexo 1	Árbol de problemas	136
Anexo 2	Matriz de coherencia	137
Anexo 3	Matriz categorial	138
Anexo 4	Encuesta a entrenadores	139
Anexo 5	Ficha de observación	143
Anexo 6	Fotografías	145

RESUMEN

La presente investigación se refirió. Al análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urququí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial Diagnosticar el tipo de métodos que utilizan los entrenadores, para desarrollar la velocidad de reacción en los deportes de contacto. Para la construcción del marco teórico se utilizó bibliografía especializada con respecto a los métodos de entrenamiento de la velocidad de reacción, que abarca todos los tipos de métodos para desarrollar la velocidad de reacción se siempre se utiliza en los deportes de contacto y de esos depende el éxito o el fracaso de los deportistas. Por la modalidad de investigación, se basó en una investigación bibliográfica, de campo, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los deportistas que practican los diferentes deportes de contacto de las diferentes instituciones investigadas. La encuesta a los entrenadores y la ficha de observación fue la técnica que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. La Guía didáctica de ejercicios de velocidad de reacción contendrá aspectos relacionados con el entrenamiento de las diferentes técnicas de los deportes de contacto. Esta guía servirá de mucha ayuda para los entrenadores de las diferentes ligas cantonales, la misma que ayudará a tener excelentes resultados deportivos, tanto a nivel local, provincial y nacional. Este deporte como disciplina deportiva a demás de la velocidad en la ejecución de la técnica desarrollará en los deportistas Autodisciplina, coraje, respeto, lealtad, valentía, entender que el éxito es el resultado de superar múltiples fracasos, control emocional hasta en las situaciones más comprometidas, desarrollar el hábito del sacrificio, desarrollar el hábito del trabajo duro y disciplinado, desarrollar el hábito, de la aceptación del juicio humano bien intencionado.



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ABSTRACT

This investigation concerned. In "Analysis of methods for developing speed in contact sports athletes in sports leagues canton of Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuqui, Otavalo and Imbabura Sports Federation for the year 2011-2012". The present study was aimed grade essential to diagnose the type of methods used by coaches to develop the reaction rate in contact sports. For the construction of the theoretical framework was used literature regarding the training methods of reaction rate, which covers all types of methods to develop the reaction rate is always used in contact sports and those dependent on success or failure of research deportistas. Por mode, was based on a literature review, field, exploratory, descriptive, purposeful. The athletes investigated were practicing different sports contact different institutions surveyed. The coaches poll and observation sheet was the technique that allowed collecting information relating to the problem of study. 'Tutorial exercises contain reaction rate training aspects of the different techniques of the contact sports This guide will be helpful for the coaches of the various cantonal leagues, it will help to have excellent sports results, at the local, provincial and national levels. The sport as a sport to others the execution speed of the technique in athletes develop self-discipline, courage, respect, loyalty, courage, understanding that success is the result of multiple failures overcome, emotional control even in the most committed , develop the habit of sacrifice, develop the habit of hard work and discipline, develop the habit of accepting the well-intentioned human judgment.



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)