



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ANÁLISIS DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN ARQUEROS DE LOS CLUBES PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE IMBABURA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS MISMOS EN EL AÑO 2013”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

AUTOR:

ESPINOSA ÁVILA PABLO RAMIRO

DIRECTOR:

Msc ALFONSO CHAMORRO

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el honorable consejo directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como el Director del Trabajo de Grado del siguiente tema:

“ANÁLISIS DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN ARQUEROS DE LOS CLUBES PROFESIONALES DE FÚTBOL DE LA PROVINCIA DE IMBABURA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS MISMOS EN EL AÑO 2013”, realizado por el señor Espinosa Ávila Pablo Ramiro previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física.

Considerando que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes, para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.



Msc. Alfonso Chamorro.

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Este trabajo que me ha costado, mucho sacrificio y paciencia, va dedicado a mi familia a mi esposa a mis hijas, especialmente a Dios, quienes han sido los que han constatado las horas de trabajo que he dedicado a este documento; a mis maestros que con su ayuda desinteresada que de una u otra manera me han sabido apoyar y guiar por que para mí este trabajo significa la culminación de una parte tan importante de mi vida, ya que el futbol para mi es eso.

Espinosa P.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por su acogida y formación académica de excelencia, aplicación de valores éticos, analíticos, críticos y reflexivos, con miras al cambio y adelanto de la educación nacional, despertando en sus alumnos y maestros, el impulso hacia una gran tarea de la transformación.

A los docentes de la carrera de Educación Física en especial al Msc. Alfonso Chamorro, por su sabiduría, dedicación y paciencia, a la Facultad de Educación Ciencia y tecnología, por su gran conocimiento entregado y por los momentos compartidos que servirán como ejemplo para nuestra labor diaria.

No puedo dejar de agradecer a Dios a mi esposa y a mi familia que con su presencia, ha sido un soporte fundamental para poder seguir mirando adelante en el trajinar y la lucha del día a día.

¡Gracias por todo!

Espinosa P.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	6
1.3 Formulación del Problema	7
1.4 Delimitación del Problema	7
1.4.1 Delimitación Espacial.....	7
1.4.2 Delimitación Temporal	8
1.5 Objetivos.....	8
1.5.1 Objetivo General	8
1.5.2 Objetivos Específicos.....	8
1.6 Justificación e Importancia.....	8

CAPITULO II.....	10
2. MARCO TEORICO	10
2.1 Fundamentación Teórica	10
2.1.1 Fundamentación Filosófica	10
2.1.2 Fundamentación Sociológica	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica	12
2.1.4 Fundamentación Epistemológica	12
2.1.5 Fundamentación Psicológica	13
2.1.6 Fundamentación Educativa.....	14
2.1.7 Fundamentación Axiológica	15
2.1.8 Velocidad de Reacción	15
2.1.8.1 Clasificación de la Velocidad de Reacción.....	16
2.1.8.1.1 Velocidad de Reacción Simple	16
2.1.8.1.2 Velocidad de Reacción Compleja	16
2.1.8.2 Velocidad de Reacción en el Fútbol.....	17
2.1.9 Flexibilidad	18
2.1.9.1 Tipos de Flexibilidad	18
2.1.9.1.1. Método Estático Pasivo.....	18
2.1.9.1.2 El Método Estático Activo	19
2.1.9.1.3. El FNP o Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	19
2.1.9.1.4 El método Balístico	20
2.1.10 La Técnica del Juego del Arquero	20
2.1.10.1. El desarrollo del Juego del Arquero	21
2.1.10.2. La Técnica del Juego del Arquero	22
2.1.10.3. La Actividad del Arquero	22

2.1.10.4. Cualidades Corporales y Psíquicas Necesarias para el Juego del Arquero	23
2.1.10.5. La Clasificación de la Técnica del Arquero	25
2.2 Posicionamiento Teórico Personal.....	28
2.3 Glosario de Términos.....	30
2.4 Interrogantes de la Investigación	32
2.5 Matriz Categorial.....	33
CAPITULO III.....	34
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
3.1 Tipos de Investigación	34
3.1.1 Investigación Bibliográfica.....	34
3.1.2 Investigación de Campo.....	34
3.1.3 Investigación Descriptiva	35
3.2 Métodos	35
3.2.1 Observación Científica	35
3.2.2 La recolección de la Información	35
3.2.3 Método Analítico – Sintético.....	36
3.2.4 Método Histórico Lógico.....	36
3.2.5 Método Deductivo-Inductivo.....	36
3.3 Técnicas e Instrumentos.....	37
3.4 Población	37
3.5 Muestra.....	37
CAPITULO IV	38
4. ANALISIS E INTERPRETACION.....	38

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados	38
4.1.1 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los entrenadores de arqueros y arqueros de los clubes profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura.	39
CAPITULO VI	54
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	54
6.1 Título de la Propuesta	54
6.2 Justificación e Importancia.....	54
6.3 Fundamentación	55
6.3.1 Fundamentación Didáctica.....	55
6.3.2 Fundamentación Psicológica	55
6.3.3 Fundamentación Pedagógica	55
6.4 Objetivos.....	56
6.4.1 Objetivo General	56
6.4.2 Objetivos Específicos.....	56
6.5 Ubicación Sectorial y Física	56
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	57
EJERCICIO N° 1	58
EJERCICIO N° 2	59
EJERCICIO N° 3.....	60
EJERCICIO N° 4.....	61
EJERCICIO N° 5.....	62
EJERCICIO N° 6.....	63
EJERCICIO N° 7	64
EJERCICIO N° 8.....	65

EJERCICIO N° 9.....	66
EJERCICIO N° 10.....	67
EJERCICIO N° 11.....	68
EJERCICIO N° 12.....	69
EJERCICIO N° 13.....	70
EJERCICIO N° 14.....	71
EJERCICIO N° 15.....	72
EJERCICIO N° 16.....	73
EJERCICIO N° 17.....	74
EJERCICIO N° 18.....	75
EJERCICIO N° 19.....	76
EJERCICIO N° 20.....	77
EJERCICIO N° 21.....	78
EJERCICIO N° 22.....	79
EJERCICIO N° 23.....	80
EJERCICIO N° 24.....	81
EJERCICIO N° 25.....	82
EJERCICIO N° 26.....	83
EJERCICIO N° 27.....	84
EJERCICIO N° 28.....	85
EJERCICIO N° 29.....	86
EJERCICIO N° 30.....	87
EJERCICIO N° 31.....	88
EJERCICIO N° 32.....	89
EJERCICIO N° 33.....	90
EJERCICIO N° 34.....	91

EJERCICIO N° 35.....	92
EJERCICIO N° 36.....	93
EJERCICIO N° 37.....	94
EJERCICIO N° 38.....	95
EJERCICIO N° 39.....	96
EJERCICIO N° 40.....	97
EJERCICIO N° 41.....	98
EJERCICIO N° 42.....	99
EJERCICIO N° 43.....	100
6.7 Impacto.....	101
6.7.1 Impacto Social.....	101
6.7.2 Impacto Técnico.....	101
6.8 Difusión.....	101
6.9 Bibliografía.....	102
ANEXOS.....	103
ANEXO No. 1.....	104
ANEXO No. 2.....	105
ANEXO No. 3.....	107
ANEXO No. 4.....	115

ÍNDICE DE CUADROS

ENCUESTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES DE ARQUEROS

CUADRO 1	39
CUADRO 2	40
CUADRO 3	41
CUADRO 4	42
CUADRO 5	43
CUADRO 6	44
CUADRO 7	45
CUADRO 8	46
CUADRO 9	47
CUADRO 10	48
CUADROS DE TABULACIÓN N°11	49
CUADRO DE TABULACIÓN DE LOS TESTS DIRIGIDOS A LOS ARQUEROS	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.....	39
GRÁFICO 2.....	40
GRÁFICO 3.....	41
GRÁFICO 4.....	42
GRÁFICO 5.....	43
GRÁFICO 6.....	44
GRÁFICO 7.....	45
GRÁFICO 8.....	46
GRÁFICO 9.....	47
GRÁFICO 10.....	48
GRÁFICO 11.....	49
GRÁFICO 12.....	50

RESUMEN

Este trabajo está hecho como una fuente de información de lo que es verdaderamente entrenar la velocidad de reacción y la flexibilidad en los arqueros de futbol, la importancia que estas cualidades físicas tienen en el desenvolvimiento de los arqueros en el campo de juego, como se puede guiar un entrenamiento, los métodos, medios y ejercicios que se pueden poner en práctica para el entrenamiento de estas dos cualidades físicas, lo cual va encaminado a mejorarlas, tomando en cuenta que siendo bien preparadas desde cortas edades, los arqueros ya tendrán bases de donde el podrá explorar. Se tendrá en cuenta que como el fútbol evoluciona, el arquero evoluciona, van teniendo nuevas responsabilidades, es así, que el arquero debe saber lo que se está preparando en este caso la velocidad de reacción y la flexibilidad siendo decisivo cuando se paran y se defiende en este caso el arco interviene la velocidad y al momento de recuperar el balón y marcar al oponente la flexibilidad y todo el cuerpo en conjunto cumple un papel muy importante en este punto el arquero debe prepararse para conocer sobre la táctica y técnica de su equipo, estudiar al rival de turno saber sus virtudes y debilidades, ya que dentro del campo de juego y en pleno partido, deberán jugar en conjunto. Además este trabajo tiene como fin concientizar a los entrenadores de los arqueros en proceso formativo, que el entrenamiento de arquero no es solo atrapar la pelota sino dedicarse al mejoramiento de este con un trabajo específico y dirigido al entrenamiento de la velocidad de reacción y desarrollo de la flexibilidad en el cual vaya mejorando día a día sus destrezas y habilidades aplicando métodos, medios y ejercicios adecuados para el desarrollo de las mismas.

SUMMARY

This work is done as a source of information on what is truly train the reaction speed and flexibility in the archers of football, the importance that these physical qualities have in the unfolding of the archers in the field of play, as can be guided a training, the methods, means and exercises that can be put into practice for the training of these two physical qualities, which is aimed at improving them, taking into account that being well-prepared from short ages, the archers will have databases where you can explore. will also take into account the fact that as football evolves, the archer evolves, van taking new responsibilities, is Well, that the archer should know what is being prepared in this case the reaction speed and flexibility play a decisive role when they stop and advocated in this case the arc intervenes the speed and the time to recover the ball and score the opponent the flexibility and the whole body as a whole plays a very important role at this point the archer must be prepared to learn about the tactical and technical on your computer, study your opponent turn know their strengths and weaknesses, as within the field of play and in full advantage, they must play as a whole, this work is to raise awareness The coaches of the archers in formative process, that the training of Archer is not only catch the ball but devoted to the betterment of this with a specific job and directed to the training of the reaction rate and flexibility development in which go improving day by day their own skills and abilities by applying methods, means and appropriate exercises for the development of the same.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo investigativo se pretende analizar la velocidad de reacción y la flexibilidad en los arqueros de futbol aunque para ello, también tenemos que tocar otros temas y otras capacidades físicas para comprender el porqué de las cosas. Es importante destacar que para ser un buen arquero hay que desarrollar todas las capacidades físicas en su máxima plenitud.

El fútbol de hoy con sus nuevas reglas y metodologías de entrenamiento está caracterizado por llevarse a cabo a un ritmo intenso, que requiere de los arqueros el máximo empeño.

CAPÍTULO I Contiene el problema de la investigación, los antecedentes, el planteamiento del problema la formulación del problema, la delimitación, los objetivos y la justificación.

CAPÍTULO II Contiene el marco teórico, dentro de este capítulo consta la fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de técnicas, interrogantes y matriz de variables.

CAPÍTULO III Contiene la metodología de la investigación, el tipo de investigación, los métodos, técnicas e instrumentos, la población y muestra y esquema de la propuesta.

CAPÍTULO IV Contiene el análisis e interpretación de resultados

CAPÍTULO V Contiene las conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO VI Contiene la propuesta alternativa en donde consta título de la propuesta la justificación e importancia, la fundamentación, los objetivos, la ubicación, desarrollo de la propuesta, impactos y difusión.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Corrían los últimos años del siglo XIX cuando retornaron a Guayaquil un grupo de jóvenes que realizaban sus estudios superiores en Inglaterra, donde deportes como el fútbol, cricket y lawn tennis estaban en apogeo. Estos jóvenes, provenientes de distinguidas familias porteñas, formaron un club con la idea de que sus socios puedan tomar parte de las distracciones que se vivían en Europa, y es así como el 23 de abril de 1899 se funda el "Guayaquil Sport Club", iniciando la práctica de un deporte, en ese entonces bastante extraño, que se jugaba con un balón y al que se lo impulsaba con los pies hacia dos arcos rectangulares.

El 22 de julio de 1902 se funda el Club Sport Ecuador, que vestía con camiseta azul y pantalón corto blanco. Luego aparecieron nuevos equipos como la Asociación de Empleados de Guayaquil, Libertador Bolívar (formado por la tripulación del torpedero), Unión y Gimnástico. Asimismo, en Quito no se quedan atrás y en 1906 llega el fútbol a El Ejido y se conforman varios equipos como el Olmedo y Gladiador.

En 1908 se formó en Guayaquil el Club Sport Patria, y además en aquel año se organizó el primer torneo que se disputó en Ecuador. En 1921 se organizó un triangular entre el Centenario, Norte América y los marinos del buque inglés Cambrian, quienes obsequian un escudo para que sea entregado como trofeo en Ecuador, naciendo la disputa del famoso Escudo Cambrian, que se juega entre 1923 y 1931. Luego, en 1922 Manuel Seminario impulsa la fundación de la Federación Deportiva

Guayaquil (luego Federación Deportiva del Guayas) que pasa a organizar el campeonato oficial que es ganado por el Racing, y que en 1925 logra afiliarse a la FIFA.

En 1925 Seminario promovió la fundación de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, tras organizarse las federaciones de Pichincha, Tungurahua, Azuay y Los Ríos. La nueva entidad recibió las afiliaciones internacionales obtenidas por la FDG y en enero de 1926 empezó a figurar como miembro de la FIFA.

Aquel mismo año, después de lo acontecido, el Ecuador se afilia de forma oficial a la FIFA y el año siguiente, en 1927 a la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL). Mucho tiempo después, en 1940, se empezaron a organizar campeonatos nacionales de selecciones amateurs. Estos campeonatos se realizaron en un período que comprende desde 1940 hasta 1949.

A finales de 1950 por desavenencias con la FDG los principales equipos de Guayaquil, entre ellos Barcelona, Emelec, Norteamérica, 9 de Octubre, Everest, Patria y Río Guayas, deciden separarse de dicha federación e instauran el profesionalismo con la creación de la Asociación de Fútbol del Guayas. El mismo paso tomaron los clubes de Quito en 1954 con la creación de la Asociación de Fútbol No Amateur de Pichincha.

En 1957 se llega a un acuerdo para que los dos mejores equipos de los campeonatos de Quito y Guayaquil disputen un torneo para decidir al campeón nacional, con el cual nace el Campeonato Nacional de Fútbol. Este torneo fue disputado por Emelec, Barcelona, Deportivo Quito y Aucas, coronándose el primero como campeón. Tras no disputarse en los siguientes dos años, el campeonato nacional fue organizado nuevamente en 1960 con 8 equipos (4 de cada asociación), y desde allí se ha venido disputando anualmente. Durante la década del 60 se agregaron equipos

de Ambato y Manta, que ya contaban con equipos profesionales. En 1967 se disputan por última vez los campeonatos de Guayaquil y Quito (llamado Campeonato Interandino). El 30 de junio de ese mismo año surge la Asociación Ecuatoriana de Fútbol, separando la organización del fútbol de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador.

En los años 70 fueron ingresando al campeonato clubes de otras ciudades, como Cuenca, Riobamba, Portoviejo y Machala. En 1971 se crea la Serie B como el segundo nivel del fútbol ecuatoriano, creándose el sistema de ascensos/descensos con respecto a la Serie A. En estos años el número de clubes se estabiliza en 10 equipos para cada división. El 26 de mayo de 1978 se reforman los estatutos de la Asociación de Fútbol y se cambia el nombre de la institución a Federación Ecuatoriana de Fútbol.

El número de equipos en la primera división varía en los años 80 llegando a 16 en 1985 y 18 en 1987. El torneo es reformado en 1989 para tener 12 equipos en la Serie A. Este número fue disminuido a 10 en el año 2000. Ese mismo año marcó un hito en el fútbol ecuatoriano cuando el Olmedo fue el primer equipo fuera de Quito o Guayaquil que consiguió obtener el primer y único título de campeón nacional de fútbol. Este hecho fue igualado en el 2004 por el Deportivo Cuenca, con el Olmedo como vice campeón.

En el año 2005, se decidió realizar dos torneos al año, similar a lo que ocurre en otros torneos sudamericanos, fueron denominados como Torneo Apertura y Torneo Clausura, aunque este formato no fue considerado para el siguiente año, en el cual se volvió al sistema tradicional de una liguilla final para definir al campeón. Desde 2008 se amplió nuevamente la cantidad de equipos a 12 en la Serie A.

En las 55 ediciones del torneo local, que inició en 1957 con paralización los dos siguientes años, ocho técnicos ecuatorianos han ganado títulos.

Héctor Morales y Ernesto Guerra son los más victoriosos, con cuatro coronas cada uno. Carlos Sevilla se une a la lista con dos.

Aquí también podemos destacar a los entrenadores de arqueros llamados también preparadores de arqueros ya que en el año de 1979 el Ecuador tendría la llegada de MILTON NEVES más conocido como manga, campeón mundialista con Brasil en 1971 uno de los renombrados preparadores de arqueros como entrenador de goleros. Comenzó preparando arqueros en los clubes Filanbanco en Barcelona Sporting Club en el Club Sport Emelec.

En el torneo ecuatoriano poco a poco se han venido introduciendo los entrenadores de arqueros y vale recalcar que en el primer mundial en el que la selección del Ecuador clasificó los arqueros estuvieron a órdenes de uno de los mejores arqueros que tuvo el fútbol ecuatoriano se trata de Milton Rodríguez quien fue uno de los que obtuvo el tricampeonato del torneo nacional en 1976-1977-1978.

En el fútbol ecuatoriano se podría decir que todos los equipos ya sea de primera "A" primera "B" y segunda categoría tienen como miembros del cuerpo técnico al preparador de arqueros en este caso es el que se encarga de hacer el trabajo específico que ellos necesitan para poder dar las soluciones debidas a los problemas que se presentan durante el transcurso de los diferentes torneos del fútbol ecuatoriano.

Se debe tomar en cuenta que para que exista una adecuada formación deportiva de los arqueros se debe capacitar y formar a los entrenadores o preparadores de arqueros para que ellos sean quienes transmitan a los deportistas arqueros y que la enseñanza de los fundamentos básicos nos puedan encaminar para que el fútbol ecuatoriano este situado entre los mejores del mundo.

1.2 Planteamiento del Problema

Pues como se ha venido notando la falta de preparación de arqueros en las divisiones formativas en los equipos de fútbol de la provincia y Ecuador específicamente no es buena, ya que se tiene una idea errada de lo que es la preparación o entrenamiento específico del arquero.

La sociedad actual, caracterizada por la necesidad de ir acorde con los adelantos de la ciencia y la tecnología, exige al entrenador de arqueros, una actitud de constante actualización y capacitación intelectual, esto implica una predisposición abierta a los cambios y transformaciones para acoger los medios adecuados y responder a las aspiraciones de los arqueros y del equipo.

La preocupación básica en la preparación de nuevos arqueros es que hay pocos niños y adolescentes que se deciden por esta posición en el campo de juego, pero si se analiza detenidamente esta situación , es porque en nuestro medio no se da la importancia debida a la preparación del arquero, siendo no muy atractivo este puesto.

Los conocimientos de los factores que intervienen en la enseñanza de la iniciación deportiva de los arqueros desarrollan la velocidad de reacción y flexibilidad. Ellos los realizan aplicando ejercicios tradicionales para el desarrollo de este deporte de acuerdo a las categorías. Las causas estructurales mediatas e inmediatas del mencionado problema son diversas, siendo las fundamentales, la responsabilidad directa e indirecta de las diferentes instituciones, organismos deportivos de la Provincia de Imbabura.

La enseñanza en el que el entrenador se basa, empieza con uno mismo. Estudiando para poder aplicar. La preparación minuciosa de las sesiones de entrenamiento es la base para poder adecuarlas al grupo, a la edad de los niños y los jóvenes

No es necesario haber jugado al fútbol. Lo importante es la preparación, el auto educarse por medios videos y sesiones de trabajos diarias, el encontrarse con otros entrenadores e intercambiar modelos de entrenamientos diferentes a los tuyos.

El trabajo de enseñanza y aprendizaje hace que los arqueros e instituciones deportivas de fútbol de la provincia especialmente se beneficien con la buena formación tanto en formativas y en nivel profesional, sean de buen nivel y puedan ser tomados en cuenta en otras instituciones y en selecciones del Ecuador.

1.3 Formulación del Problema

¿De qué manera incide la velocidad de reacción y de la flexibilidad en el entrenamiento de los arqueros de los equipos profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura y su incidencia en la preparación de los mismos en el año 2013?

1.4 Delimitación del Problema

Unidades de Observación:

Arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.

1.4.1 Delimitación Espacial

Equipos profesionales de fútbol de la Provincia de Imbabura.

1.4.2 Delimitación Temporal

Esta investigación se desarrolló en el año 2013.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Determinar la velocidad de reacción y flexibilidad de los arqueros de los equipos profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura y su incidencia en la preparación de los mismos en el año 2013.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Valorar el nivel de la velocidad de reacción simple que tienen los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura.
- Valorar el nivel de la velocidad de reacción compleja que tienen los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura.
- Identificar el grado de la flexibilidad que poseen los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura.
- Elaborar una propuesta alternativa que nos permita conocer ejercicios y nos ayude en el entrenamiento del arquero.

1.6 Justificación e Importancia

El presente trabajo de investigación es factible porque existe la decisión política y el respaldo de los dirigentes de los diferentes equipos

profesionales de la Provincia de Imbabura, y la predisposición de todos los arqueros; por otra parte cuento con los recursos y fuentes bibliográficas necesarias para el desarrollo de la investigación; y contando también con los recursos económicos propios del autor.

Este trabajo de grado es sostenible por cuanto tiene políticas claras, bien definidas, existe el respaldo económico, dispone de un conjunto de procesos del entrenamiento deportivo y la preparación de arqueros acordes a dar solución al problema de investigación.

El arquero tiene el puesto fundamental para el mejor desenvolvimiento del equipo de fútbol en el campo de juego, en tal virtud ofrecer un documento orientado a facilitar el entrenamiento y preparación del arquero, será una ayuda para entrenadores y arqueros de la Provincia.

La presente investigación fue destinada a concientizar y determinar la importancia de seguir un proceso sistemático en la formación y entrenamiento de los arqueros, además ayudar a que los entrenadores sigan una planificación adecuada y ayudando así al perfeccionamiento de la velocidad de reacción y flexibilidad y mejorando la acción colectiva en función del equipo, sin olvidar el desarrollo intelectual e integral de los arqueros en todas sus categorías.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

Alarcón, Norberto (2010) manifiesta que: “Es la capacidad del deportista organismo) de responder de forma rápida a un estímulo determinado en este caso el arquero debe tener dicha capacidad física que es muy necesaria para su desenvolvimiento adecuado dentro del campo de juego ya que le permite tener explosividad en sus movimientos y gestos técnicos aparte ayuda al mismo a aumentar sus reflejos”.(p. 47)

Esta cualidad dentro del mundo deportivo se analiza exclusivamente en sus aspectos articular y muscular, en el primero en sus facetas de estabilidad y movilidad y en el segundo en la elasticidad de todos sus tejidos.

La articulación no es solo la unión física de dos segmentos óseos, sino el conjunto de elementos que estabilizan, lubrican y posibilitan su función, de tal forma que una articulación móvil, es aquella que es capaz de cubrir todo el arco fisiológico de movimientos posibles con facilidad.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Piñeiro, Gustavo (2010), cita que. “Desde siempre el trabajo en los arqueros, no ha sido tratado como se debiera, con esto se requiere decir que si los arqueros de hoy en día están resultando bien preparados, es porque tienen cualidades propias, las

mismas que han sido explotadas cuando han llegado a un equipo profesional, donde más o menos se han podido preparar, o por la continuidad en los partidos que les ha tocado disputar”. (p. 108)

Se podrá manifestar que en el fútbol ecuatoriano, en los equipos en las diferentes categorías, al preparador de arqueros no se le da la respectiva atención, por lo que no se puede trabajar de una mejor manera, pero hay personas que son verdaderos profesionales y se dan la manera de cumplir con su trabajo; pero por más que se quiera no se puede.

Se podría pensar que por falta de personal preparado para dirigir un entrenamiento del arquero pasa esto o porque en las divisiones formativas de los clubes no se merecen la atención debida de sus directivos.

2.1.2 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio-Critica

Marín, Mario Eduardo (2009) indica que. “El fútbol en todo el mundo es un fenómeno social que se halla en el vivir diario de las personas, por lo escrito anteriormente hay que tomar en cuenta que en el país en el que vivimos, las personas que están ligadas al deporte, quieren resultados sin dar la debida atención a sus deportistas, es por eso, que este documento está dirigido a poder orientar de una mejor manera el entrenamiento del arquero, para un desarrollo óptimo”. (p. 71)

El deportista, en cualquier disciplina en la base que se desenvuelva, debe tener por ley una base, la misma que ira desarrollando en el trayecto de su vida deportiva, es por eso que se ha pensado en el entrenamiento del arquero desde las divisiones formativas, el mismo que será soporte de un arquero que en el futuro será un gran profesional.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Materialista

Pires, Marcelo Javier (2011) manifiesta que: “Nuestra realidad futbolística requiere un cambio; los resultados nacionales e internacionales así lo sugieren. Para que ese cambio sea posible a largo plazo, debemos convencernos de que el mejoramiento radica en preocuparnos hoy del arquero joven, su entorno y fundamentalmente, de su formación deportiva”. (p. 27)

Actualmente, todos los logros de un individuo o equipo son el resultado de años de trabajo, donde etapas como la iniciación y formación deportiva constituyen la base del éxito.

De todos los puestos dentro de un equipo de futbol, quizás el más ingrato es el arquero, por el lugar que le corresponde dentro del campo de juego. La especialización del puesto en el alto rendimiento, requiere desarrollar en el joven habilidades y destrezas básicas, que incorporen dominios psico-afectivos, sociales y cognitivos. Para que esto último sea posible, es necesario que los fundamentos del puesto sean entregados al joven por técnicos preparados que apliquen en su enseñanza una metodología clara, oportuna y eficiente, ya que un buen preparador de arqueros, es como un profesor que imparte cada día su cátedra en las aulas del colegio.

2.1.4 Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

Villarroel, Jorge (2008) en su obra Orientaciones Generales para los diseños curriculares manifiesta que: “El conocimiento no se produce en el deportista de afuera hacia adentro aprendiendo mecánicamente lo que se

le enseña, ni tampoco descubriendo las actividades ocultas en la realidad”. (p. 45)

Un fundamento epistemológico determinante, es la relación de los deportistas con la información y el conocimiento, ya que no es equivalente a la cantidad de información que está disponible para el aprendizaje.

Las visiones empiristas y positivas de generar conocimiento que son dominantes en la práctica deportiva deben dar un paso a las concepciones críticas y complejas, para lograr una mejor comprensión de las visiones empiristas y positivistas de generar conocimiento que son dominantes en la práctica deportiva deben dar un paso a las concepciones críticas y complejas, para lograr una mejor comprensión de lo que es el deporte, la vida y la naturaleza y es así poder incidir de una manera más efectiva.

2.1.5 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Villarreal Jorge, (2008) en su obra Orientaciones Generales para los diseños curriculares manifiesta: “Según el modelo crítico la enseñanza y la educación del deporte, es un proceso de desarrollo de muy diversas maneras, se está reconociendo la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento decisivo en el funcionamiento general de los deportistas. La importancia de la psicología del deporte como disciplina, radica en el hecho fundamental de que ningún deportista de cualquier especialidad”. (p. 67)

En este sentido el aprendizaje y desarrollo de las cualidades físicas básicas en este caso hablamos de la resistencia y velocidad, que es un proceso activo en el cual el deportista busca información, la

reorganización, fijar sus metas, y solucionar sus problemas. Todo esto abarca la psicología del deporte porque es sumamente necesario conocer el comportamiento del deportista antes durante y después de la competencia.

2.1.6 Fundamentación Educativa

Teoría del Desarrollo Motor

Ibarrola, Jhon Pascua (2012) indica que: “Los términos enseñanza y aprendizaje están directamente direccionados con el concepto de didáctica. El proceso de aplicación de esta, conocido también de metodología implica múltiples actuaciones y decisiones en la intervención educativa que pueden conducir al éxito o al fracaso”.

(p. 56)

La condición física presenta ciertas características que dotan a la enseñanza, al desarrollo de la velocidad y resistencia. En primer lugar en esta investigación se estudia la preparación de la intervención instructiva a través de los criterios de planificación del entrenamiento.

Seguidamente se aborda la intervención didáctica a través de la organización de la sesión de entrenamiento, los estilos de enseñanza que se van a utilizar, la gestión y el control de las situaciones imprevistas, y a la utilización de los recursos y los materiales didácticos.

Luego se concluye con la educación para determinar si los deportistas han logrado los objetivos previstos.

2.1.7 Fundamentación Axiológica

Teoría de los Valores

Barragán, Julián (2009) indica que: “La reflexión explícita acerca de los valores, sin embargo, es anterior a la noción de axiología y puede remontarse a Hume, quien se preocupa principalmente por los valores morales y estéticos y elabora una teoría anti metafísica y nominalista de los valores”. (p.55).

Con todo, la teoría de Hume define los valores como principios de los juicios morales y estéticos visión que será criticada por Friedrich Nietzsche y su concepción genealógica de los valores, según la cual no sólo los juicios estéticos y morales dependen de valores, sino que hasta las verdades científicas y las observaciones cotidianas responden a ciertos valores y formas de valorar. Por otro lado, también Marx utiliza un concepto económico de valor para fundamentar en buena medida sus críticas y análisis socioeconómicos.

2.1.8 Velocidad de Reacción

Ibarrola, Jhon Pascua (2012) nos indica que: “Representa la capacidad de nuestro sistema nervioso para recibir un estímulo, identificarlo, decidir si fuera preciso y enviar una respuesta a la musculatura para responder. En las situaciones reales tanto deportivas como cotidianas aparecen las dos formas, ya que los movimientos veloces no aparecen nunca espontáneamente y siempre representan una reacción ante algo”. (p.104)

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

En el caso de la carrera de 100 metros lisos, la velocidad de reacción marca el tiempo que transcurre desde el disparo de salida hasta que el atleta inicia el movimiento y la velocidad de movimientos va a determinar el tiempo que se invierte en correr la distancia desde que inicia el movimiento hasta que llega a meta.

Hay otros deportes, como la lucha, los deportes colectivos, deportes de raqueta, etc. en los que la velocidad se manifiesta como una respuesta rápida a situaciones cambiantes.

El boxeador reacciona con una esquiva rápida al ataque del contrario, el portero de fútbol salta velozmente a despejar un balón que va hacia su portería, etc. Por eso es difícil que encontremos estas dos facultades de manera aislada tanto en el marco deportivo como en la vida cotidiana. Y es que la velocidad manifiesta la rapidez con la que nos adaptamos a una situación o resolvemos un problema.

2.1.8.1 Clasificación de la Velocidad de Reacción

2.1.8.1.1 Velocidad de Reacción Simple

Vargas, Francisco (2011) dice que: “Es la respuesta a un estímulo pre-establecido, la velocidad de reacción simple presenta uno de los factores decisivos de la capacidad de rendimiento del arquero de futbol. El arquero necesita de esta capacidad como arquero o defensa en muchas ocasiones de peligro de gol. (p.73)

2.1.8.1.2 Velocidad de Reacción Compleja

Vargas, Francisco (2011) dice que: “Es la respuesta instantánea a algo inesperado, no previsto. Esta forma de manifestación de la velocidad de reacción

en el fútbol, va acompañada necesariamente de componentes técnicos y tácticos, con la gran variabilidad que permite esta especialidad. O sea, que en fútbol si hay velocidad de reacción compleja de ser descrita para poder planificar su entrenamiento”. (p.92).

2.1.8.2 Velocidad de Reacción en el Fútbol

Anselmi, Horacio, (2010) manifiesta que: “Es una capacidad compleja, derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular en función de los parámetros temporales existentes la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima”. (p.87)

En las definiciones habituales del término velocidad, nunca se observa el concepto colectivo, de deporte colectivo, por lo tanto, de fútbol.

Por ello, debemos buscar una definición donde subraye en primer lugar su carácter colectivo, y después, su manifestación en el juego.

García, Manso (2009) manifiestan que “la velocidad del equipo determinará la velocidad de juego por encima de la velocidad de cualquiera de sus jugadores, por tanto las acciones de juego casi nunca vendrán determinadas con la velocidad con la que se desplazan los jugadores, sino que normalmente se verá condicionada por la velocidad con que se mueve la pelota”.

Se debe tener en cuenta que la velocidad de juego está por encima de la velocidad de los jugadores. Esto implica que para ejecutar los planes de ataque y defensa, los jugadores y el equipo gestionarán la velocidad necesaria, en función de la filosofía y objetivos del equipo, encontrando una velocidad de juego adecuada.

El entrenamiento de la velocidad de reacción y la toma de decisiones dentro de los deportes colectivos plantea un acercamiento y conocimiento de los elementos que configuran y determinan la puesta en práctica para su correcto desarrollo, que va más allá de tratarlos como deportes individuales (bajo componente decisional), ya que muchas de las tareas que podemos encontrar en la práctica deportiva son obsoletos o se alejan del contexto propio de la modalidad deportiva, fundamentada en los deportes colectivos, en la toma de decisiones entre diferentes posibilidades bajo un contexto de gran complejidad (relación con compañeros / adversarios / móvil) .

Es por todo esto, por lo que se hace necesario desarrollar tareas que doten al deportista de las experiencias necesarias para responder de forma óptima a las diferentes situaciones que se le van a presentar en la competición.

2.1.9 Flexibilidad

Anselmi, Horacio (2010) cita que: “La flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada”.(p.112)

2.1.9.1 Tipos de Flexibilidad

2.1.9.1.1. Método Estático Pasivo

Alarcón, Norberto (2009) manifiesta que: “Es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias

a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato”. (p.127)

2.1.9.1.2 El Método Estático Activo

Alarcón, Norberto (2009) manifiesta que: “La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. También aumentan los riesgos. La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación”.(p.134)

2.1.9.1.3. El FNP o Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva

Piñeiro, Gustavo (2009) indica que: “Es la manera más eficaz teniendo en cuenta el tiempo empleado, pero también es la más dificultosa y exigente, además necesita de un profesional o un compañero preparado”. (p.187)

Se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, el compañero o una pared impide que el movimiento, luego el músculo que se estira se relaja, pero sin perder la elongación (posición de estiramiento), para nuevamente intentar una máxima elongación del músculo que estamos estirando. También es llamado el método basado en la contracción-estiramiento,

2.1.9.1.4 El método Balístico

García, Niño Eduardo (2011) indica que: “Es la forma desechada por su poca eficacia y su alto riesgo de lesión. Su forma básica de realización es con un movimiento ejercido por fuerzas, en el cual se lleva una articulación a su máximo de estiramiento, repitiendo el proceso un número determinado de veces, en resumidas cuentas por las siguientes razones. Al ser el estiramiento del músculo muy rápido, este no cuenta con el tiempo necesario para adaptarse a esta nueva elongación y en cambio se fuerza las partes menos flexibles de las que componen una articulación” (p.102)

La propia fisiología del músculo cuando se le impone una elongación repentina responde reflejamente con una contracción involuntaria esto produce un aumento de la tensión en el músculo, haciendo muy difícil la mejora del rango de movimiento y disminuyendo la pérdida de flexibilidad.

Ejercicios para mejorar la flexibilidad Primero, un buen calentamiento debería preceder cualquier entrenamiento de la flexibilidad. La frecuencia del entrenamiento debería ser de dos a cinco veces por semana, dependiendo tanto del tipo de actividad para la que te estás preparando y de la flexibilidad que ya dispones en tu cuerpo.

2.1.10 La Técnica del Juego del Arquero

Chícharo, Lezcano Francisco (2012) indica que: “El portero es el jugador especializado del equipo que tiene como tarea defender directamente la portería de los golpes. A fin de que pueda ejecutar más fácilmente su cometido, los reglamentos de juego permiten la utilización de las manos en una parte determinada del campo dentro del área del penalti.”(p. 60)

La tarea del portero señala ya la importancia y significación de su juego en el fútbol. En general el portero es el jugador que representa el último obstáculo en frente del balón que se dirige hacia la portería, hacia el gol. Un portero bien adiestrado ayuda mucho a su equipo y en cambio, un portero de cualidades medianas puede aniquilar los esfuerzos de los demás jugadores.

2.1.10.1. El desarrollo del Juego del Arquero

Chícharo, Lezcano Francisco (2012) indica que: “La formación del juego del portero es uno de los resultados del desarrollo del fútbol moderno. En los tiempos primitivos del fútbol el número y posibilidades de los jugadores no habían sido limitados. Así no había necesidad de un portero moderno. Todo el mundo atacaba y defendía. La utilización de las manos en el fútbol estaba permitida para todos, aunque con restricciones.”(p.78)

Del juego de portero propiamente dicho no hacían mención ni las reglas primitivas del año 1863 que sentaron las bases del fútbol moderno. No hubiera sido racional porque entonces solo contaba como gol si el balón había pasado entre dos barras mucho más altas que un hombre. Con las reglas de entonces el portero hubiera sido necesario. En esos tiempos no existía el larguero, la barra horizontal, y solo más tarde fue procedida esta por una cinta extendida. La portería de rugby fue sustituida por la portería parecida a la actual a finales del siglo XIX y durante bastante tiempo, sin la red.

En el año 1870 se prohibió a los jugadores la utilización de las manos. Y en 1871 se determinó que en la defensa de la portería un jugador podía también utilizar sus manos en lo sucesivo.

Es interesante que en este tiempo se permitiera al portero utilizar las manos en una gran superficie, en toda la extensión de su campo. Solo

después vino la limitación para la utilización de las manos únicamente en el terreno actual del penalti.

2.1.10.2. La Técnica del Juego del Arquero

Chícharo, Lezcano Francisco (2012) indica que: “Es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico requiere.”(p.143).

2.1.10.3. La Actividad del Arquero

Carrabz, Lorenzo (2010) manifiesta que: “El fin de la actividad del portero es, como ya lo hemos mencionado, defender la portería. Procurará retener el balón en su recorrido hacia la portería con alguna parte de su cuerpo. Pero el desvío del balón lo ejecuta no sólo en la portería. Muchas veces está obligado a inmiscuirse en el juego en el terreno mismo, dejando su portería (como se dice corrientemente: salir). Pero el juego requiere del portero moderno otra cosa también, aparte de su trabajo defensivo. Él es el primer jugador que puede iniciar el ataque de su equipo después de despejar el del adversario. Un saque de puerta o un lanzamiento bien dirigido y rápidamente ejecutado puede ser muchas veces el comienzo de un ataque eficaz.”(p117)

Una parte muy importante de la actividad del portero es su posibilidad de dirección. Por su situación, puede abarcar con la vista todo el campo de juego; por lo tanto es él quien dirige el equipo y especialmente los jugadores de la defensa.

Así, pues, el portero es el jugador que tiene más multiplicidad de funciones en el equipo. Tiene que desempeñar no sólo su cometido de

defensa y ataque en las cercanías de la portería y cuidarse de la dirección, sino que tiene que moverse con agilidad y destreza también en el campo.

Para poder desempeñar acertadamente sus actividades múltiples, el portero debe disponer de cualidades corporales y psíquicas diferentes a los demás jugadores.

2.1.10.4. Cualidades Corporales y Psíquicas Necesarias para el Juego del Arquero

Carrabz, Lorenzo (2010) manifiesta que: “El portero es el puesto más específico que existe así que requiere unas cualidades y capacidades muy especiales. Las podemos dividir en tres apartados: Cualidades físicas, Características neurológicas, Carácter.”(p.152)

Cualidades Físicas

Velocidad de reacción, aceleración y desplazamiento, Flexibilidad y elasticidad, Envergadura y longitud de mano, Peso-altura equilibrado. Estas cualidades se deben trabajar (velocidad de reacción, flexibilidad) durante los entrenamientos para llegar a perfeccionar y desarrollar toda la capacidad del jugador. Y aunque un jugador de forma innata no tenga parte de estas capacidades, con entrenamientos y trabajo puede mejorar mucho.

Características Neurológicas

Coordinación, Agilidad, Percepción espacio-tiempo, Atención, Las cualidades neurológicas también se pueden entrenar para su mejora. La coordinación se tiene que trabajar desde los inicios, lo que le permitirá aumentar su agilidad.

Carácter

Esta es la cualidad más difícil de mejorar. Es algo innato de las personas que se va formando por muchos factores. Al ser lo más difícil de entrenar, debemos buscar chicos o chicas que su carácter coincida con lo que un portero necesita.

Valentía: no tener miedo al balón, al contrario, a hacer salidas... es algo muy importante en el puesto.

Decisión: tener decisión es otra de las cualidades importantes, no temer el fallo y tomar decisiones rápidas para así reaccionar rápido

Fuerte y equilibrado: no venirse abajo ante situaciones difíciles ayuda a los compañeros

Comunicador: un portero tiene que estar en continua comunicación con el resto de compañeros para coordinar las acciones del equipo

Agresividad: un punto de agresividad le permite tomar decisiones y realizar acciones con valentía.

Si reunimos a un jugador con todas estas características, entrenamos fuerte y tenemos algo de suerte, podremos tener un gran guardameta, así empezó uno de los mejores porteros de la actualidad. Alexander Domínguez.

Como vemos, el juego del portero requiere cualidades especiales corporales y psíquicas, es decir, una preparación adecuada.

El trabajo del portero difiere completamente del juego de los demás jugadores. Los problemas complejos y diversos, movimientos especiales entre circunstancias peligrosas, la responsabilidad seria por el conjunto exigen del futbolista-portero cualidades corporales y psíquicas que

difieren mucho del promedio; cualidades que no necesitan tener ciertamente los demás jugadores.

Las diferentes alineaciones de los jugadores requieren facultades diferentes según su especialidad, pero en las relaciones corporales y psíquicas generalmente no hay diferencia entre delanteros, volantes o defensas.

El cometido del portero es eternamente diferente. El juego del portero exige un tal cúmulo de capacidades corporales y psíquicas que pueden ser encontradas solo en muy pocos futbolistas. El juego del portero requiere una enseñanza y entrenamiento muy especial y diferente a los demás jugadores, además de una educación y orientación espiritual diferente.

2.1.10.5. La Clasificación de la Técnica del Arquero

Chícharo, Lezcano Francisco (2012) indica que: “El propósito del portero es defender su portería del gol. En interés de este fin preocupa situarse en la portería de manera que pueda acaparar o despejar los balones que llegan con mayor seguridad al lado de su defensa tiene un papel principal también para iniciar un ataque, cuando lanza la pelota adquirida en el campo.” (p. 119)

Corresponde a esta misión doble, podemos dividir la técnica del portero en dos grupos. Podemos hablar de la técnica del portero:

- a) defensiva**
- b) ofensiva**

La distribución de la técnica defensiva del portero. El portero procura atrapar, despejar, desviar el balón que llega hacia él con alguna parte de

su cuerpo. La defensa más segura es cuando el portero recoge, toma el balón. Pero no siempre hay posibilidades para ello. Puede ocurrir que el portero sea incapaz físicamente para recoger el balón con las manos. En tal situación debe contentarse con despejar con el puño o chutar el balón

Podemos facilitar grande mente la recogida o despeje de balón sin antes de intervenir escogemos la posición de donde podemos alcanzar la pelota los más fácilmente; de esa posición podemos iniciar nuestro movimiento hacia la pelota con mayor facilidad y con máxima rapidez. La creación de la posición favorable de iniciación, la ejecuta el portero sin balón.

A base de lo mencionado, podemos clasificar la técnica del portero de la manera siguiente:

- Movimiento sin balón,
 - posición preparatoria de colocación
 - colocación
- Movimiento con balón,
 - recogida del balón
 - despeje con los puños
 - lanzamiento,
 - saque,
 - defensa con los pies,
 - conducción del balón con las manos.

En este capítulo tenemos que mencionar aparte el arma de defensa del portero de fútbol moderno, el despeje con carrera fuera de la portería. ¿Es esta actividad un elemento técnico o táctico?

Esa parte de la actividad mientras despejamos el balón es indudablemente un elemento técnico. Pero es difícil resolver si la carrera es un elemento técnico especial o no y en qué grupo de la técnica defensiva clasificarla. En lo sucesivo, mencionaremos la carrera solo

fugazmente al mencionar los movimientos con balón. No podemos hablar de la carrera como un elemento técnico separado. El momento decisivo del despeje del balón: La recogida, o desvío del balón, El lanzamiento ante los pies del adversario y el toque del balón del adversario pertenecen cada uno a grupos diferentes de los movimientos defensivos ejecutados con balón.

Los demás puntos de vista referentes a la carrera: el movimiento de iniciar la carrera su velocidad y la aproximación al adversario, no pertenecen según nuestra opinión a los conocimientos técnicos del fútbol. Estos factores los trataremos entre los conocimientos tácticos.

La distribución de la técnica actualmente del portero. Ya hemos mencionado que el portero no resolverá completamente su cometido si lo despeja el balón lanzando a su portería. El fútbol moderno, ten desarrollado, exigimos más del portero, también exigimos más de los jugadores.

A base de lo dicho, la técnica atacante del portero se compone del rápido y exacto.

- a)** envió por tierra,
- b)** lanzamiento al juego, y
- c)** saque de puerta al balón.

No podemos afirmar que la iniciación del ataque, o se la técnica que sirve a la actividad ofensiva del arquero, sea de importancia primordial y pueda competir en importancia con la técnica defensiva. De eso no se puede discutir. La tarea principal del portero consiste en alejar el peligro del gol; la defensa de la portería.

Pero acentuamos reiteradamente que al concepto de buen portero pertenece también la capacidad de lanzar la pelota al juego con la mayor

rapidez y exactitud. Un portero de gran clase cumple su doble cometido impecablemente.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La actual investigación se fundamentó en la teoría constructivista en vista de que reconoce a la persona en su totalidad, introduciéndose en sus conocimientos básicos para llegar a conocer de mejor manera las falencias y errores que se presenten, lo cual permitirá llegar al planteamiento de hipótesis que permitirán al individuo crear su propio conocimiento replanteándose en sus errores, recibiendo el apoyo y el conocimiento de su entrenador para lograr la construcción de su conocimiento y logrando dar solución a los problemas presentados y conseguir el mejoramiento global tanto en el ámbito físico como intelectual.

Presentada la fundamentación que sustento el tema propuesto podemos decir que analizamos el proceso y metodología que se lleva en los equipo profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura basándonos en la metodología utilizada por los entrenadores de arqueros y el proceso metodológico que se lleva en la formación de los arqueros en las diferentes categorías apoyándonos para ello en documentación verídica y precisa que permita corregir los errores que se cometen en la actualidad.

El proceso de formación del arquero debe estar enfocado en la preparación física como intelectual, enfatizando además el trabajo en la parte actitudinal del individuo y para lograr esto es necesario la aplicación de la correcta y adecuada metodología que requiere utilizar con los arqueros en los clubes de la provincia de Imbabura. La base principal para el desempeño de este proyecto investigativo fue poder en qué medida está afectando el desconocimiento de los entrenadores de

arqueros sumando a su falta de capacitación y actualización que hace que se vea afectado el entrenamiento de los arqueros quienes siempre tienen que estar guiados mediante una adecuada planificación que debe ser científica y sistemática.

Es importante tomar en cuenta que los entrenadores de arqueros deben tener amplio conocimiento sobre planificación deportiva y que además la sepan manejar adecuadamente a las edades de los arqueros, tomando en cuenta uno de los pilares básicos en la educación la cual es la correcta aplicación de la pedagogía lo cual permitirá formar a los arqueros tanto física como intelectualmente.

En la actualidad por lo general los entrenadores de arqueros no aplican la correcta metodología además de no utilizar los métodos de entrenamiento necesarios, y no teniendo en cuenta un programa planificado y sistemático de entrenamiento de arqueros que es muy importante hacerlo en todos sus ciclos. La enseñanza del arquero no solo debe desarrollar aspectos físicos y motrices, sino también el pensamiento y la inteligencia del propio arquero.

En todos los deportes de equipo y en particular en el fútbol se debe dejar que el arquero utilice su inteligencia para resolver dificultades que se le presenten en un juego o en el proceso de enseñanza logrando formar desde esta etapa un individuo integro para lograr que el mismo llegue niveles muy altos.

En vista de todos los fundamentos planteados decidí realizar este trabajo de grado mediante el cual busco corregir mucho de los errores que se cometen en la actualidad e implementar una metodología pedagógica que permita desarrollar al máximo el potencial en los arqueros basándonos para ello en documentación verídica y precisa utilizando además los conocimientos proporcionados por nuestros maestros universitarios y aplicando un minucioso análisis de cada uno de

los errores que se cometen para así poder buscar la solución a los problemas existentes.

2.3 Glosario de Términos

Amateurs.-se lo utiliza al referirse a un aficionado o a una persona o actividad de índole no profesional, en cualquier área del conocimiento o actividad.

Antagonista.-es una clasificación utilizada para describir un conjunto de músculos que actúan en oposición a la fuerza y movimiento que genera otro músculo

Asistemático.-que no sigue o no se ajusta a un sistema.

Bisectriz.-la bisectriz de un ángulo es la recta que pasa por el vértice del ángulo y lo divide en dos partes iguales. Es el lugar geométrico de los puntos del plano que equidistan (están a la misma distancia) de las semirrectas de un ángulo.

Congruencia.-relación lógica y coherente que se establece entre dos o más cosas

Elongación.-es el alargamiento de un músculo, asociado principalmente con la ejercitación física.

Empírica.-es una teoría filosófica que enfatiza el papel de la experiencia, ligada a la percepción sensorial, en la formación del conocimiento

Isométrica.-los ejercicios isométricos son ejercicios que aumentan la tensión muscular sin provocar variantes en la elongación del músculo.

Sistemática.-que sigue o se ajusta a un sistema

Somático.-se aplica a las células de un individuo que forman sus tejidos y sus órganos, en contraposición a las células reproductivas, que se encargan de la multiplicación de la especie.

Subjetividad.-en la teoría del conocimiento, la subjetividad es la propiedad de las percepciones, argumentos, lenguaje basados en el punto de vista del sujeto, por tanto influidos por los intereses y deseos particulares del mismo. La propiedad opuesta es la objetividad, que los basa en un punto de vista intersubjetivo, no prejuiciado, verificable por diferentes sujetos.

Vislumbrar.-ver un objeto confusamente por la distancia o falta de luz

Deporte.- Son las actividades que el individuo dentro de una competencia compara su rendimiento.

Edad biológica.- Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico. Su conocimiento sería más informativo sobre nuestro envejecimiento real.

Equilibrio.- Consiste en mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo.

Estimulación.- Trabajo orientado a la actividad motriz y el juego.

2.4 Interrogantes de la Investigación

¿Cuál es la forma para el desarrollo de la velocidad de reacción simple de los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura?

En el desarrollo de la velocidad simple es necesario variar los estímulos tomando en cuenta que también pueden ser visuales o táctiles, con todas las variables que la imaginación pueda aportar.

¿Cómo mejorar la velocidad de reacción compleja de los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura?

La mejoramos utilizando muchas variantes de ejercicios visuales o táctiles pero que no vayan de dos a tres minutos por ejercicio, ya que estos ejercicios de velocidad compleja hacen que tengan mucho cansancio mental y por ello hay que manejarlos con mucho cuidado.

¿De qué manera se puede desarrollar la flexibilidad en los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura?

Pues la flexibilidad constituye el 10 % del trabajo diario en la sesiones de entrenamiento y lo vamos a realizar al inicio y al final de cada sesión de entrenamiento como complemento en los entrenamientos.

2.5 Matriz Categorial

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Se define como la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo determinado.	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Simple Compleja	Test de velocidad de reacción de 5m Circuito
Es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin ser dañado. Esta magnitud viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.	FLEXIBILIDAD	Método estático pasivo Método estático activo Método de facilitación neuromuscular propioceptiva Método balístico.	Test de flexión profunda. Test de flexión del tronco. Test de Wells y Dillon o Seat and Reach. Toe Touch of Test de Kraus y Hirsh land.
El propósito del portero es defender su portería del gol. En interés de este fin preocupa situarse en la portería de manera que pueda acaparar o despejar pelotas	ARQUERO	Técnico Táctico Físico Psicológico	Test del hexágono Test de las 10 zancadas Test de flexibilidad Test mental

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipos de Investigación

En el desarrollo de este proyecto de investigación se dio prioridad a una metodología participativa, cuyos responsables constituyeron los investigadores, los entrenadores de arqueros y los arqueros de los clubes de segunda categoría de la provincia de Imbabura.

La investigación es del tipo cuali-cuantitativo ya que se utilizaron las respectivas variables y la estadística básica. Para la realización de esta investigación se tomó en cuenta además:

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Una excelente introducción a todos los otros tipos de investigación, además de que constituyo una necesaria primera etapa de toda esta investigación, puesto que ésta proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes teorías, hipótesis, experimentos, resultados, instrumentos y técnicas usadas acerca del tema o problema se propone investigar y resolver.

3.1.2 Investigación de Campo

Corresponde a una investigación también, señala que se basa en informaciones obtenidas directamente de la realidad, permitiéndome en

esta investigación cerciorarme de las condiciones reales en que se consiguieron los datos.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Consiste en conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. En esta investigación me permitió la predicción e identificación de las relaciones que existen entre las variables.

3.2 Métodos

Empíricos

3.2.1 Observación Científica

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

3.2.2 La recolección de la Información

Se utilizó este método porque aplicaremos encuestas que van dirigidas a los entrenadores y test para los arqueros lo cual nos permitirá recolectar información acorde al tema.

Teóricos:

Científico.- este método se utilizó para la recopilación bibliografía de libros, documentos, folletos, revistas en todo este proceso investigativo lo que me permitió llegar a la solución del problema.

3.2.3 Método Analítico – Sintético

Mediante este método se extrajo el problema de investigación y se analizó cada una de las interrogantes según cada indicador mediante la observación y la aplicación de los test para evaluar la velocidad de reacción y la flexibilidad de los arqueros de Imbabura.

3.2.4 Método Histórico Lógico

Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia. Esta evolución de otra parte no es rigurosa o repetitiva de manera similar, sino que va cambiando de acuerdo a determinadas tendencias o expresiones que ayuda a interpretarlos de una manera secuencial.

3.2.5 Método Deductivo-Inductivo

Este método va de lo general a lo particular es decir primero expondré conceptos y definiciones para luego extraer conclusiones y consecuencias.

Matemático:

Estadística.- Se utilizó para el análisis e interpretación de resultados mediante porcentajes mayoritarios.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Test.- A través de los test que se realizó a los arqueros y se analizó el nivel de desarrollo de la velocidad de reacción mediante el test del hexágono y la flexibilidad mediante el test de flexibilidad

3.4 Población

EQUIPOS	NUMERO DE ARQUEROS	NUMERO DE ENTRENADORES
2 DE MARZO	8	1
PILAHUIN TIO	10	1
AFRO-CHOTA PIMAMPIRO	6	1
31 DE OCTUBRE	6	1
ATUNTAQUI F.C.	6	1
TEODORO GÓMEZ F.C.	8	1
TOTAL	44	6

3.5 Muestra

Se trabajó con toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados

Los instrumentos de recolección de información fueron desarrollados con el objetivo de analizar y evaluar la velocidad de reacción y flexibilidad que poseen los arqueros de los clubes profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura logrando así determinar las condiciones que cada uno de ellos posee al realizar estas cualidades.

La organización y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos a los entrenadores de arqueros y arqueros, fueron organizados y tabulados para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes, de acuerdo a los ítems formulados en cada uno de los instrumentos.

Las respuestas dadas por los investigados se organizaron de la siguiente manera:

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Gráfico, análisis en interpretación de los resultados en función de la información teórica y posicionamiento del investigador.
- El programa estadístico empleado fue Microsoft Excel.

4.1.1 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los entrenadores de arqueros y arqueros de los clubes profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura.

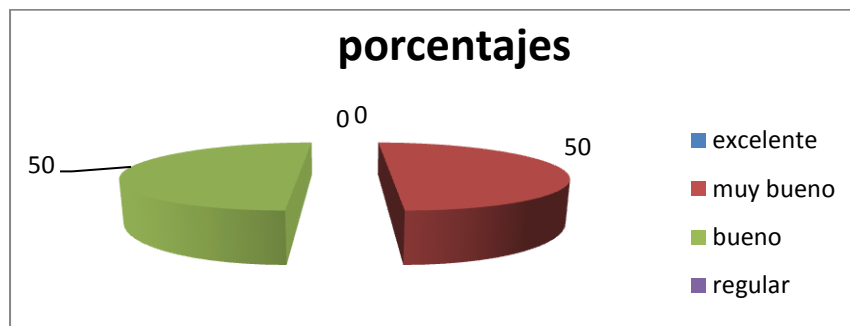
¿SEGÚN SU CRITERIO TIENE CONOCIMIENTO ACERCA DEL ENTRENAMIENTO DE ARQUEROS?

CUADRO 1:

	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Total
Numero	0	3	3	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 1:



Fuente: Cuadro Nº 1

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos en esta pregunta de la encuesta podemos determinar que la mitad de la población se encuentra en un nivel bueno y la otra mitad de la población en un nivel muy bueno y eso quiere decir, que si tienen conocimiento del entrenamiento de arqueros.

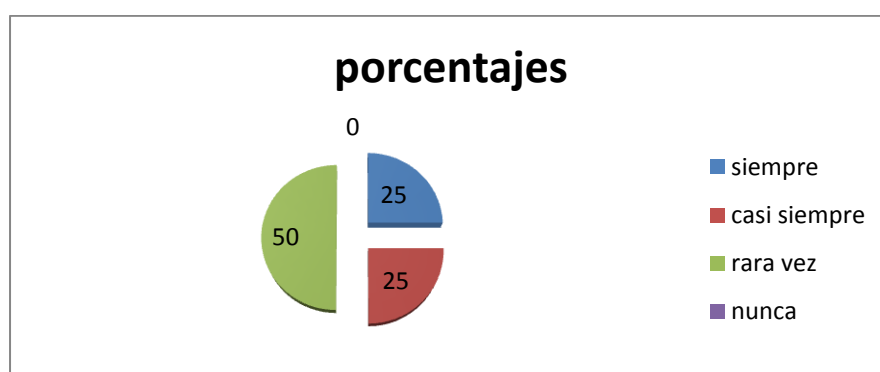
¿ASISTIÓ UD. A CURSOS DE ACTUALIZACIÓN ACERCA DEL ENTRENAMIENTO DE ARQUEROS?

CUADRO 2:

	Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca	Total
Numero	1	1	4	0	6

Fuente; La encuesta

GRÁFICO 2:



Fuente: Cuadro Nº 2

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la cuarta parte de la población asistió a cursos de actualización acerca del entrenamiento de arqueros; mientras que otra cuarta parte de la población no asistido constantemente; mientras que la mitad de la población casi no asistió a un curso de actualización; acerca de entrenamiento de arqueros.

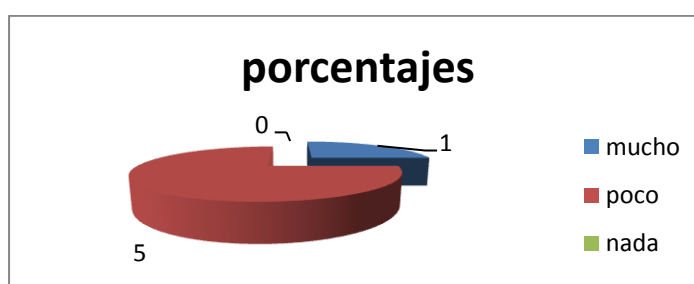
¿DOMINA LOS MÉTODOS Y MEDIOS PARA MEJORAR EL ENTRENAMIENTO DE ARQUEROS?

CUADRO 3:

	Mucho	Poco	Nada	Total
Numero	1	5	0	6

Fuente; La encuesta

GRÁFICO 3:



Fuente: Cuadro N° 3

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la cuarta parte de la población domina los métodos y medios para mejorar le entrenamiento de arqueros; mientras que la tercera parte de la población no domina los métodos y medios de para mejorar el entrenamiento de arqueros.

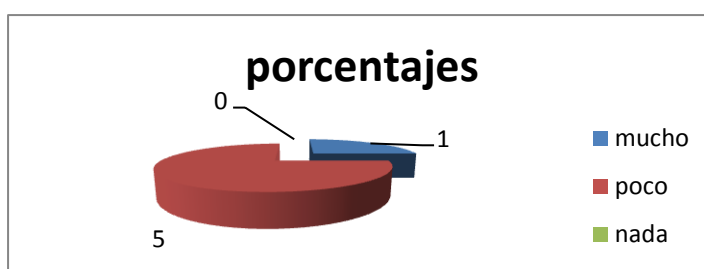
¿CONOCE DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE VA A DESARROLLAR A LOS ARQUEROS EN LOS ENTRENAMIENTOS?

CUADRO 4:

	Mucho	Poco	Nada	Total
Numero	1	5	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 4:



Fuente: Cuadro Nº 4

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que cuarta parte de la población conoce de las capacidades físicas que va a desarrollar a los arqueros en los entrenamientos; mientras que la otra parte de la población no conoce de las capacidades físicas que va a desarrollar a los arqueros.

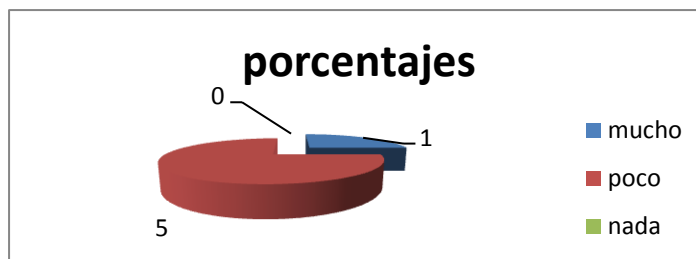
¿DOMINA UNA GRAN VARIEDAD DE EJERCICIOS PARA ENTRENAR A LOS ARQUEROS?

CUADRO 5:

	Mucho	Poco	Nada	Total
Numero	1	5	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 5:



Fuente: Cuadro N° 5

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la cuarta parte de la población domina una gran variedad de ejercicios para entrenar a los arqueros; mientras que la otra parte de la población no domina una gran variedad de ejercicios para entrenar a los arqueros

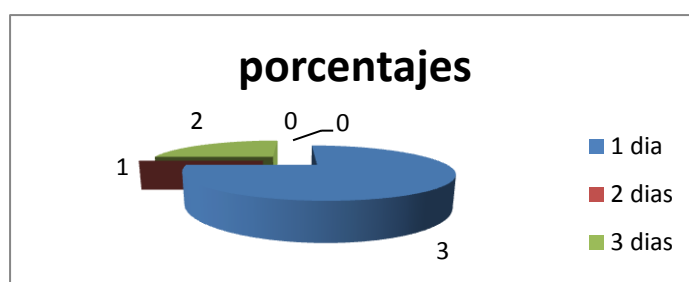
¿CUANTOS DÍAS DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS ARQUEROS?

CUADRO 6:

	1 día	2 días	3 días	4 días	Nada	Total
Numero	3	0	2	1	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 6:



Fuente: Cuadro N° 6

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la tercera parte de la población dedica al entrenamiento de la velocidad de reacción en los arqueros; mientras que lo demás de la población no dedica al entrenamiento de la velocidad de reacción en los arqueros.

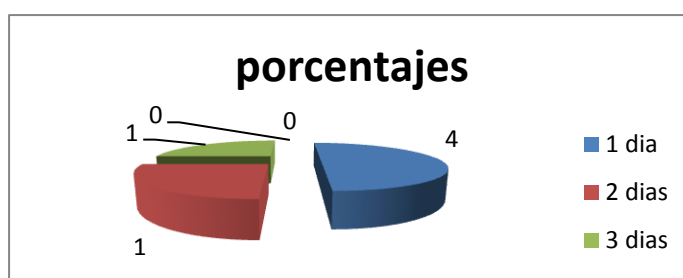
¿CUÁNTOS DÍAS DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN SIMPLE EN LOS ARQUEROS?

CUADRO 7:

	1 día	2 días	3 días	4 días	Nada	Total
Numero	4	1	1	0	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 7:



Fuente: Cuadro N° 7

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la mitad de la población dedica un día al entrenamiento de la velocidad de reacción simple en los arqueros; mientras que una cuarta parte de la población dedica dos días al entrenamiento de la velocidad de reacción simple en los arqueros; y la otra cuarta parte dedica tres días al entrenamiento de la velocidad de reacción simple en los arqueros.

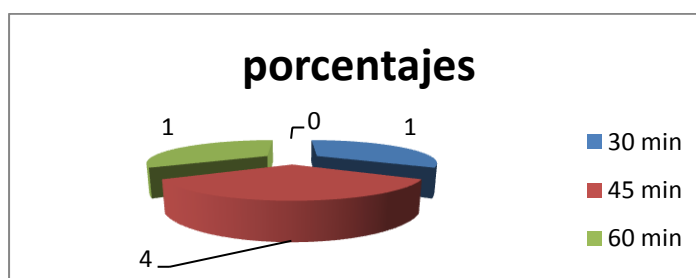
¿QUÉ TIEMPO DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA EN LOS ARQUEROS?

CUADRO 8:

	30 min	45 min	60 min	Nada	Total
Numero	1	4	1	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 8:



Fuente; Cuadro Nº 8

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la cuarta parte de la población dedica treinta minutos al entrenamiento de la velocidad de reacción compleja en los arqueros; la otra cuarta parte cuarenta y cinco y lo demás de la población dedica una hora al entrenamiento de la velocidad de reacción compleja.

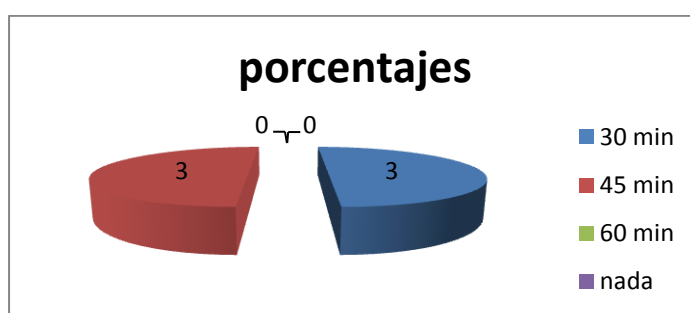
¿QUE TIEMPO DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y VISUAL?

CUADRO 9:

	30 min	45 min	60 min	Nada	Total
Numero	3	3	0	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 9:



Fuente: Cuadro Nº 9

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la mitad de la población dedica treinta minutos al entrenamiento de la velocidad de reacción visual; mientras que la otra mitad de la población dedica cuarenta y cinco minutos al entrenamiento de la velocidad de reacción visual.

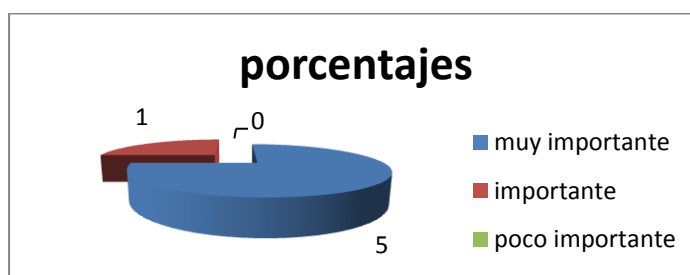
¿CREE QUE ES NECESARIO DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN LOS ARQUEROS?

CUADRO 10:

	Muy importante	Importante	Poco importante	Total
Numero	5	1	0	6

Fuente: La encuesta

GRÁFICO 10:



Fuente: Cuadro N° 10

ANÁLISIS:

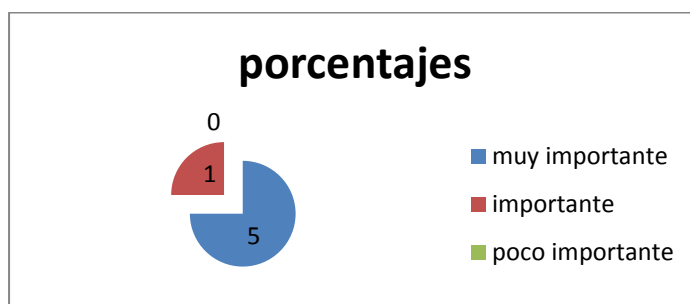
De los resultados obtenidos se puede observar que la tercera parte de la población dice que es necesario desarrollar la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros; mientras que la cuarta parte da mucha importancia al entrenamiento de la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros.

CUADROS DE TABULACIÓN N°11

	Muy importante	Importante	Poco importante	Total
Numero	5	1	0	6
Porcentaje	75%	25%	0%	100%

Fuente: las encuestas

GRÁFICO 11:



Fuente: Cuadro de tabulación

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la tercera parte de la población es importante el trabajo y la preparación de arqueros en todos los aspectos ya que esto hace que un equipo de futbol tome mucha fuerza desde esta posición tan difícil, también se puede observar que la cuarta parte de la población no lo toma como importante y los entrenamientos lo realizan como si esta posición fuera una más de las que ya están acostumbrados a entrenar, es decir que el trabajo no es específico

CUADRO DE TABULACIÓN DE LOS TESTS DIRIGIDOS A LOS ARQUEROS

VELOCIDAD DE REACCIÓN

TEST DEL HEXÁGONO DE AGILIDAD CUADRO Nº 12

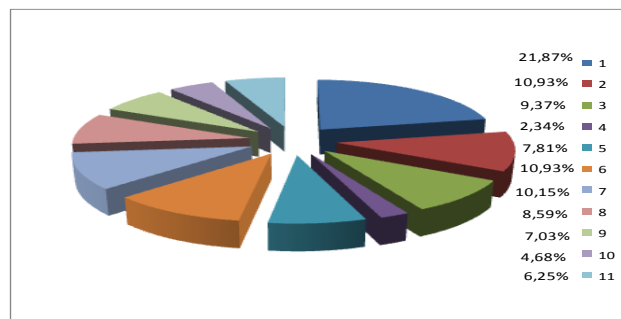
EDADES									
	11	12	13	14	15	16	17	18	PRI
10	1''67	1''19	1''15	1''52	1''18	1''02	1''61	1''40	1'52
9	1''73	1''28	1''23	1''67	1''20	1''09	1''73	1''56	1''62
8	1''80	1''37	1''32	1''83	1''23	1''17	1''85	1''72	1''73
7	1''86	1''46	1''41	1''99	1''26	1''25	1''98	1''88	1''84
6	1''93	1''56	1''50	1''15	1''29	1''33	1''10	1''04	1''95
5	1''99	1''65	1''59	1''31	1''32	1''41	1'23	1''20	1''06
4	2''06	1''74	1''68	1'47	1''35	1''48	1''35	1''36	1''16
3	2''12	1''84	1''77	1''63	1''38	1''56	1''47	1''52	1''27
2	2''19	1''93	1''86	1''79	1''41	1''64	1''60	1''68	1''38
1	2''25	2''02	1''95	1''95	1''44	1''72	1''72	1''84	1''49
0	2''32	2''12	2''04	2''11	1''47	1''80	1''85	2''00	1''60

Cuadro: Espinosa Ávila Pablo Ramiro

Cuadro general de resultados por cualificación en porcentajes

TEST DEL HEXÁGONO DE AGILIDAD

GRÁFICO 12:



Fuente: Test del hexágono de agilidad

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos se puede observar que la cuarta parte de la población esta permanente actualizándose y utilizando métodos que ayuden a la formación de los arqueros en el futbol, la otra parte de la población tiene criterios muy compartidos y esto hace que los arqueros de futbol en los equipos profesionales de futbol de la provincia de Imbabura este en un nivel bajo.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los entrenadores no tienen un criterio excelente acerca del conocimiento del entrenamiento de arqueros por lo que no tienen muy en claro sobre adquirir más conocimientos acerca de entrenamiento de arqueros.
- Los entrenadores no han asistido de manera constante a cursos de actualización acerca del entrenamiento de arqueros por lo que no se actualizan acerca del entrenamiento de arqueros.
- No dominan los métodos y medios para mejorar el entrenamiento de arqueros por lo que no conocen los métodos y medios de entrenamiento adecuados para desarrollar de la mejor manera el entrenamiento de arqueros.
- Conocen poco acerca de las capacidades físicas que va a desarrollar a los arqueros en sus entrenamientos por lo tanto no estructuran sus sesiones de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas.
- Dedicar solamente 1 día del entrenamiento a la velocidad de reacción en los arqueros por lo tanto no es recomendable ya que la velocidad de reacción es una cualidad física importante en el arquero de fútbol.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que los entrenadores deben tener un amplio conocimiento acerca del entrenamiento de arqueros para que orienten de una mejor manera cada sesión de entrenamiento.
- A los entrenadores que asistan con mas frecuencia a cursos de actualización de entrenamiento de arqueros ya que es muy importante renovar los conocimientos acerca del entrenamiento de arqueros ya que este muy amplio y muy complejo.
- Se recomienda a los entrenadores que conozcan las capacidades o cualidades físicas que quieren desarrollar según su requerimiento en el entrenamiento de arqueros y orientar el entrenamiento a dichas cualidades que se quieran mejorar.
- Es muy fundamental que los entrenadores dediquen todos los dias o por lo menos tres veces al la semana al entrenamiento de la velocidad de reaccion ya que esta actua directamente en el buen desempeño de los arqueros.
- Se recomienda a los entrenadores de los clubes de los equipos profesionales de futbol de la provincia de imbabura utilizar los ejercicios para el desarrollo de la velocidad de reaccion y flexibilidad que se encuentra en la propuesta ya que les sera de gran ayuda.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la Propuesta

“EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN ARQUEROS DE FÚTBOL DE LOS EQUIPOS PROFESIONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA”

6.2 Justificación e Importancia

Se justifica la realización de este programa entrenamiento de la velocidad de reacción y flexibilidad en razón de los resultados ya que los arqueros en este caso futbolistas están en niveles, deficientes y regulares tanto en velocidad de reacción y flexibilidad donde se determina los sistemas de entrenamiento que están utilizando los entrenadores no permite el desarrollo de estas dos cualidades físicas básicas en el fútbol.

En muchos países el fútbol está inmerso en la cultura nacional y muchos aspectos de la vida giran en torno a él. Se publican diarios y revistas de fútbol, hay programas de radio exclusivos, canales de televisión, etc. Se ha comprobado que el fútbol cambia los estados de ánimo e influye en amplios sectores de la población a nivel de regiones e incluso países.

Consideramos que los principales beneficiarios de la investigación serán los arqueros de los diferentes clubes de la provincia. Junto con ellos sus padres sus familias y la sociedad en general.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Fundamentación Didáctica

Los términos enseñanza y aprendizaje están directamente direccionados con el concepto de didáctica. El proceso de aplicación conocido también de metodología implica múltiples actuaciones y decisiones en la intervención educativa que pueden conducir al éxito o al fracaso; la condición física presenta ciertas características que dotan a la enseñanza, al desarrollo de la velocidad de reacción y flexibilidad mediante este programa de entrenamiento. En primer lugar en esta propuesta se estudia la preparación de la intervención instructiva a través de los criterios de planificación del entrenamiento por parte de los entrenadores.

6.3.2 Fundamentación Psicológica

De muy diversas maneras, se está reconociendo la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento decisivo en el funcionamiento general de los arqueros. La importancia de la psicología del deporte como disciplina, radica en el hecho fundamental de que ningún arquero concientiza en cómo es su comportamiento antes durante y después de la competencia tomando en cuenta también su comportamiento dentro de cada entrenamiento.

6.3.3 Fundamentación Pedagógica

La pedagogía critica en esta propuesta de enseñanza que intenta ayudar a los arqueros a cuestionar y desafiar la dominación y las creencias y prácticas deportivas que las generan, en otras palabras, es una teoría

técnica y practica en la que los deportistas arqueros alcanzan una conciencia crítica para lograr su mejor desempeño en el campo de juego.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Determinar el entrenamiento de la velocidad de reacción y flexibilidad de los arqueros de los equipos profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura y su incidencia en la preparación de los mismos en el año 2013

6.4.2 Objetivos Específicos

- Mejorar el nivel de conocimiento a los entrenadores sobre la velocidad de reacción que tienen los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura.
- Desarrollar el nivel de la velocidad de reacción que tienen los arqueros de los equipos profesionales de la Provincia de Imbabura.
- Aportar por medio de los ejercicios de velocidad de reacción y flexibilidad a la formación de los entrenadores para que puedan desarrollar de mejor manera el entrenamiento en los clubes de futbol profesional de la provincia de Imbabura.

6.5 Ubicación Sectorial y Física

PAÍS: ECUADOR

PROVINCIA: IMBABURA

CANTONES: OTAVALO, IBARRA, ANTONIO ANTE, PIMAMPIRO

POBLACIÓN: MASCULINA

INFRAESTRUCTURA: CANCHAS PROPIAS COMODATOS, AUSPICIOS, CONVENIOS CON LOS DIFERENTES EQUIPOS DE FUTBOL.

6.6 Desarrollo de la Propuesta

La propuesta fue diseñada a través de ejercicios con técnica de enseñanza y aprendizaje la cual busca desarrollar correctamente la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros de los clubes profesionales de fútbol de la provincia de Imbabura partiendo de los resultados que arrojó la investigación aplicada a los arqueros y entrenadores. Esta propuesta ofrece a cada entrenador nuevas prácticas, concepciones y actitudes que contribuyen a la formación de seres humanos creativos, participativos solidarios entre compañeros de entrenamiento.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 1

REALIZADOS
TOMÁNDOSE LA UNA
MANO CON LA OTRA
Y ESTIRADAS HACIA
ARRIBA

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



Fuente: Espinosa P.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 2

REALIZADOS CON
LOS BRAZOS
ESTIRADOS HACIA EL
FRENTE CON UNA
MANO EXTENDIENDO
LOS DEDOS DE LA
OTRA

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



Fuente: Espinosa P.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 3

REALIZADOS DE PIE
TOMÁNDOSE LA UNA
PIERNA FLEXIONADA
CON UNA MANO Y
PEGÁNDOLA HACIA
EL GLÚTEO

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



Fuente: Espinosa P.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
N° 4

REALIZADOS DE PIE
FLEXIONANDO EL
TRONCO HACIA
ABAJO Y TOMÁNDOSE
LAS PUNTAS DE LOS
PIES

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



Fuente: Espinosa P.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 5

REALIZADOS DE
CUCLILLAS CON LA
UNA PIERNA
EXTENDIDA Y LA
OTRA FLEXIONADA

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



Fuente: Espinosa P.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 6

REALIZADOS
SENTADOS CON LAS
PIERNAS ABIERTAS Y
TOCANDO LAS
PUNTAS DE LOS PIES

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



Fuente: Espinosa P.

EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 7

REALIZADOS
SENTADOS CON LAS
PIERNAS ABIERTAS Y
TOCANDO LA PUNTA
DEL PIE

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS CADA
PIERNA



EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
N° 8

REALIZADOS
SENTADOS CON LAS
PIERNAS HACIA
ARRIBA Y TOCANDO
LA PUNTA DEL PIE

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS CADA
PIERNA



EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
Nº 9

REALIZADOS DE
CUBITO VENTRAL Y
APRETANDO LAS DOS
PIERNAS A LOS
GLÚTEOS

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DE 20 A
30 SEGUNDOS



EJERCICIOS
BÁSICOS DE
FLEXIBILIDAD

TIEMPO A
REALIZARSE

EJERCICIO
N° 10

REALIZADOS DE
CUBITO VENTRAL
APOYANDO CON LAS
PALMAS DE LAS MANOS
EN EL PISO Y
LEVANTANDO LA
CADERA

ESTE EJERCICIO LO
REALIZAREMOS DOS
REPETICIONES DE 20 A
30 SEGUNDOS



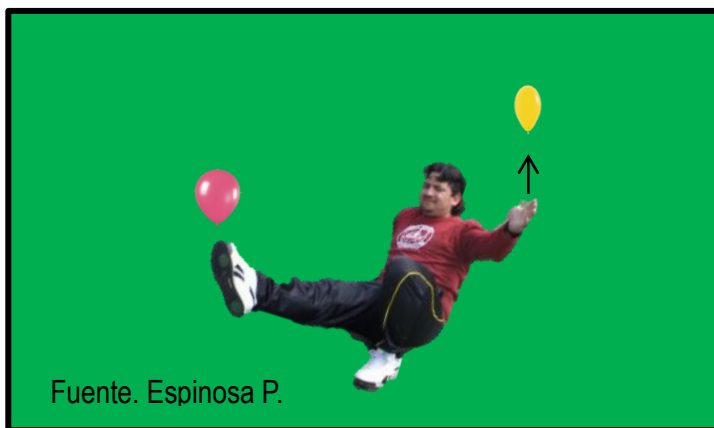
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

**EJERCICIO
Nº 11**

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN EL
PISO UTILIZANDO LOS
PIES Y LAS MANOS

EN ESTE EJERCICIO SE
DEBE TOMAR EN
CUENTA EL TIEMPO QUE
MANEJE LAS PIERNAS Y
LAS MANOS SIN DEJAR
CAER LOS GLOBOS



REALIZAR
EJERCICIO DE
TRES A CINCO
SERIES

MATERIALES

UTILIZAMOS
GLOBOS DE
DIFERENTES
COLORES

OBJETIVO

DESARROLLAR LA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD EN
PIERNAS MANOS
VISIÓN PERIFÉRICA

EL EJERCICIO SE LO PUEDE REALIZAR CON
DOS GLOBOS PARA LOS PIES Y DOS
GLOBOS PARA LAS MANOS

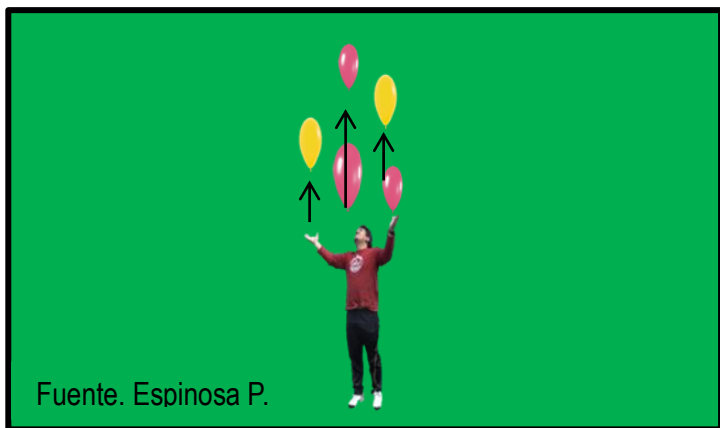
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 12

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS
UTILIZANDO LAS
MANOS

EN ESTE EJERCICIO SE
DEBE TOMAR EN
CUENTA EL TIEMPO QUE
MANEJE GOLPEANDO
LOS GLOBOS CON LAS
MANOS SIN DEJAR CAER



REALIZAR
EJERCICIO DE
TRES A CINCO
SERIES

MATERIALES
UTILIZAMOS
GLOBOS DE
DIFERENTES
COLORES

OBJETIVO
DESARROLLAR LA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD EN
PIERNAS MANOS
VISIÓN PERIFÉRICA

EL EJERCICIO SE LO PUEDE REALIZAR CON
DOS GLOBOS PARA EL INICIO Y HAY QUE IR
INCLUYENDO TRES Y CUATRO PARA
TERMINAR

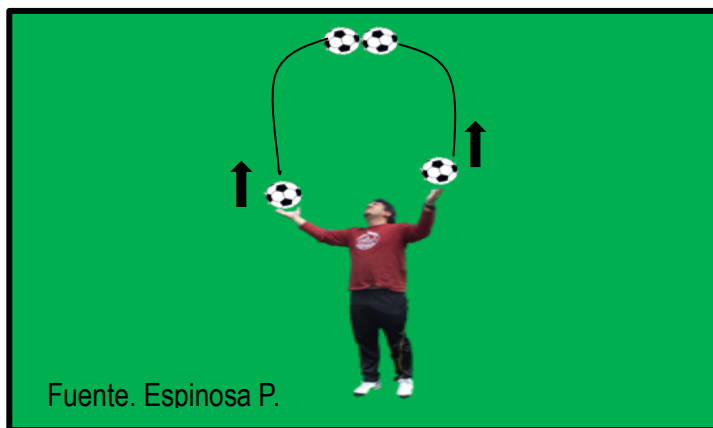
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
N° 13

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS
UTILIZANDO LAS
MANOS

EN ESTE EJERCICIO SE
DEBE TOMAR EN
CUENTA LAS VECES
QUE GOLPEARA LAS
PELOTAS ENVIÁNDOLAS
AL MISMO TIEMPO
HACIA ARRIBA



REALIZAR TRES
SERIES DE TRES
REPETICIONES

MATERIALES
UTILIZAMOS DOS
PELOTAS DEL
MISMO TAMAÑO

OBJETIVO
DESARROLLAR LA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD EN
PIERNAS MANOS
VISIÓN FRONTAL

EL EJERCICIO SE LO REALIZA CON DOS
PELOTAS GOLPEÁNDOLAS Y
AGARRÁNDOLAS SIN DEJARLAS CAER

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 14

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS
UTILIZANDO LOS PIES
Y LAS MANOS

EN ESTE EJERCICIO
VAMOS A MEDIR LA
DISTANCIA QUE RESISTA
CON EL BALÓN EN EL
PISO Y EL GLOBO POR
EL AIRE SIN DEJARLO
CAER



REALIZAR CINCO
REPETICIONES
ALCANZANDO
CADA VEZ MAS
DISTANCIA

MATERIALES
UTILIZAMOS UN
GLOBO Y UAN
PELOTA

OBJETIVO
DESARROLLAR LA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD EN
PIERNAS MANOS
VISIÓN FRONTAL

EL EJERCICIO SE LO PUEDE REALIZAR
GOLPEANDO EL GLOBO CON LAS MANOS
SIN DEJARLO CAER Y LLEVANDO POR EL
PISO LA PELOTA, LLEVÁNDOLA CADA VEZ A
UNA DISTANCIA MÁS LARGA

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 15

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS
UTILIZANDO LAS
MANOS

EN ESTE EJERCICIO
VAMOS A TENER
PACIENCIA Y DEJAR QUE
DESARROLLE EL
EJERCICIO HASTA QUE
ESTE SEA EJECUTADO
DE FORMA CORRECTA



REALIZAR
MUCHAS
REPETICIONES
HASTA QUE EL
EJERCICIO SEA
DOMINADO POR
COMPLETO

MATERIALES
UTILIZAMOS
UNAPELOTA
NORMAL Y UNA
PELOTA PEQUEÑA
DE CAUCHO DE
COLOR

OBJETIVO
DESARROLLAR LA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD EN
PIERNAS MANOS
VISIÓN FRONTAL Y
CÁLCULO DE TIEMPO
Y DISTANCIA DE LA
PELOTA

EL EJERCICIO SE LO REALIZA GOLPEANDO LA PELOTA ROJA
DE CAUCHO CON LA PELOTA NORMAL SIN DEJAR QUE CAIGA
LA PELOTA ROJA DE CAUCHO PEQUEÑA

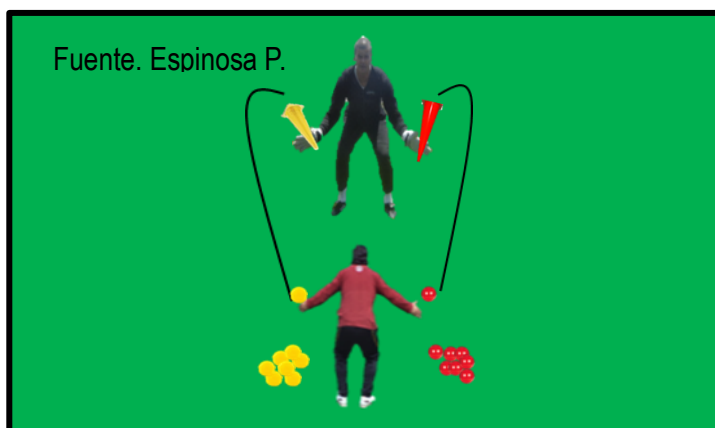
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 16

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS
UTILIZANDO LAS
MANOS

ESTE EJERCICIO SE
DEBERÁ HACER EN EL
MENOR TIEMPO
POSIBLE Y CONTANDO
CUANTAS PELOTAS
FUERON ENCAJADAS
EN LOS CONOS



REALIZAR TRES
SERIES
TRATANDO DE
ENCAJAR TODAS
LAS PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
PELOTAS
PEQUEÑAS Y
CONOS DE
COLOR ROJO Y
AMARILLO

OBJETIVO

TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN EN
MANOS, BRAZOS Y
MEJORAMOS LA
VISIÓN FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS PELOTAS Y
ESTAS DEBERÁN SER ATRAPADAS POR EL ARQUERO EN
ORDEN, PELOTA AMARILLA COMO AMARILLO IGUAL COMO
ROJO CON LA PELOTA ROJA

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 17

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS
SENTADO Y
UTILIZANDO LAS
MANOS

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN EL
MENOR TIEMPO
POSIBLE



REALIZAR TRES
SERIES DE DIEZ
PELOTAS
TRATANDO DE
ATRAPAR Y
BLOQUEAR
TODAS LAS
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
PELOTAS
ESTACAS Y UN
PALO EN FORMA
DE TRIPODE

OBJETIVO
TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD,
MEJORAMOS EL
AGARRE LA VISIÓN
FRONTAL Y EL
BLOCAJE DE FRENTE

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS PELOTAS CON EL PIE A RAS DE PISO Y ESTAS SON CAMBIADAS DE DIRECCIÓN POR UN OBSTÁCULO QUE SE ENCUENTRA AL FRENTE DEL ARQUERO Y ESTAS DEBERÁN SER ATRAPADAS O BLOQUEADAS POR EL ARQUERO

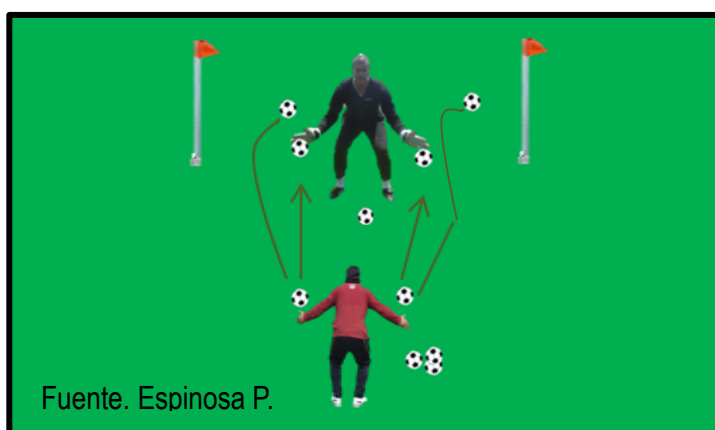
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 18

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE
DEFENSA

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN EL
MENOR TIEMPO
POSIBLE



REALIZAR
EJERCICIO DE
TRES SERIES
TRATANDO DE
ATRAPAR Y
BLOQUEAR
TODAS LAS
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
PELOTAS Y
ESTACAS

OBJETIVO

TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS EL
BLOCAJE LA VISIÓN
FRONTAL

EL EJERCICIO SE LO PUEDE REALIZAR CON DOS
GLOBOS PARA LOS PIES Y DOS GLOBOS PARA LAS
MANOS

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 19

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE
RECEPCIÓN

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE DOS A
TRES MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
PELOTAS Y
ESTACAS

OBJETIVO

TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS LA
RECEPCIÓN Y EL
BOLEO LA VISIÓN

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS
PELOTAS, PUEDE ENVIAR LA QUE TIENE EN LA
MANO O LA QUE ESTA EN EL PISO EL
ARQUERO DEBERÁ ESTAR MUY ATENTO

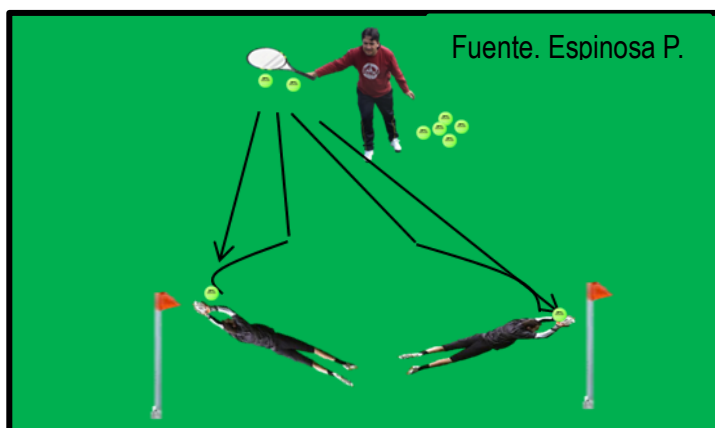
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 20

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE
ALCANCES O
DESPEGUES

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE CINCO
MINUTOS POR
ARQUERO



REALIZAR DOS A
TRES SERIES DE
DIEZ PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
PELOTAS DE
TENIS RAQUETA Y
ESTACAS

OBJETIVO
TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE Y VISIÓN
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR GOLPEA LAS
PELOTAS DE TENIS CON LA RAQUETA,
DIRECTAS Y CON PIQUES Y ESTAS TIENEN QUE
SER BLOQUEADAS POR EL ARQUERO

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 21

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
ALCANCES O
DESPEGUES

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE CINCO
MINUTOS POR
ARQUERO



REALIZAR DE
DOS A TRES
SERIES CON
VARIAS PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
PELOTAS DE
TENIS PELOTAS
DE COLORES
PEQUEÑAS
RAQUETA Y
ESTACAS

OBJETIVO

TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL Y
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR GOLPEA LAS
PELOTAS CON LA RAQUETA, DIRECTAS Y CON
PIQUES Y EL ARQUERO BLOQUEARA SOLO LA
DEL COLOR QUE EL PROFESOR LE DIGA

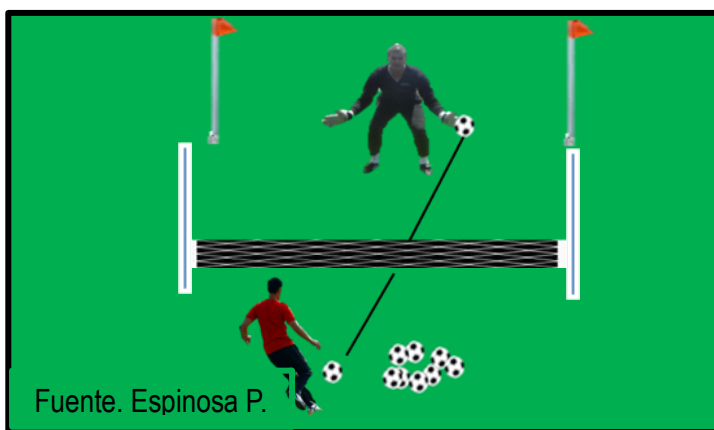
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 22

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE UN
MINUTO POR
ARQUERO



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
ESTCAS MALLAS,
PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LAS
PELOTAS Y EL ARQUERO DEBERÁ ATRAPAR O
BLOQUEAR SOLO LAS PELOTAS QUE PASEN POR
DEBAJO DE LA MALLA

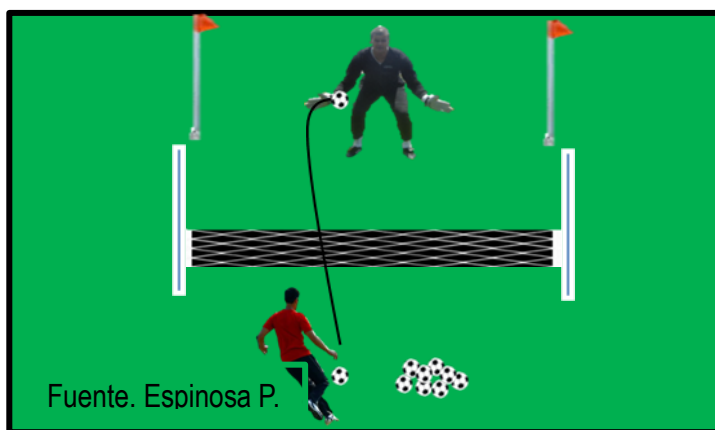
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 23

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE
ATAQUE

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE UN
MINUTO POR
ARQUERO



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
ESTACAS,
MALLAS PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LAS
PELOTAS Y EL ARQUERO DEBERÁ ATRAPAR O
BLOQUEAR SOLO LAS PELOTAS QUE PASEN POR
ARRIBA DE LA MALLA

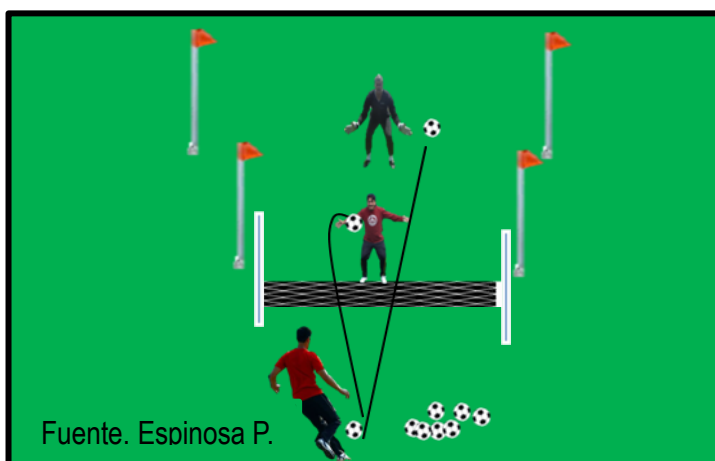
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 24

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
ATAQUE CON DOS
ARQUEROS

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE TRES A
CINCO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
ESTACAS, CINTA
ELASTICA Y
PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LAS PELOTAS Y EL ARQUERO Nº1 BLOQUEA LAS PELOTAS QUE PASEN POR ARRIBA DE LA MALLA Y EL Nº2 DEBERÁ BLOQUEAR LAS PELOTAS QUE PASE POR DEBAJO DE LA MALLA

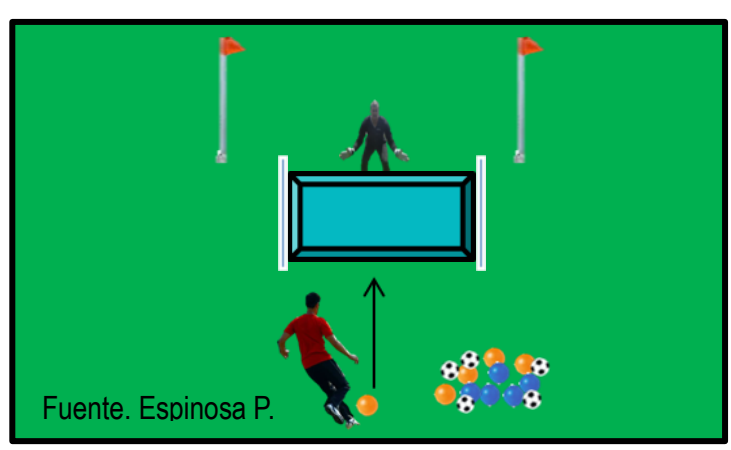
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 25

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO SE
DEBE HACER EN UN
TIEMPO DE CINCO
MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE
VARIAS PELOTAS
Y ALTERNANDO
EL COLOR

MATERIALES
UTILIZAMOS
ESTACAS, TELA,
PELOTAS DE
DIFERENTES
COLORES

OBJETIVO
TRABAJAR MUCHA
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LAS PELOTAS POR
DEBAJO DE LA TELA PERO EL ARQUERO TENDRÁ QUE
ATRAPAR O BLOQUEAR LA PELOTA DEL COLOR QUE LE DIGA
EL PROFESOR

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 26

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE CINCO A
OCHO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE
VARIAS PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
PLATOS Y
PELOTAS DE
COLORES

OBJETIVO

TRABAJO
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS PELOTAS
POR DETRÁS DEL ARQUERO Y ESTAS SERÁN
ATRAPADAS SEGÚN EL COLOR QUE EL PROFESOR
ORDENE ANTES DE CRUZAR EL PUNTO DE REFERENCIA
MARCADO CON LAS TAPAS AZULES

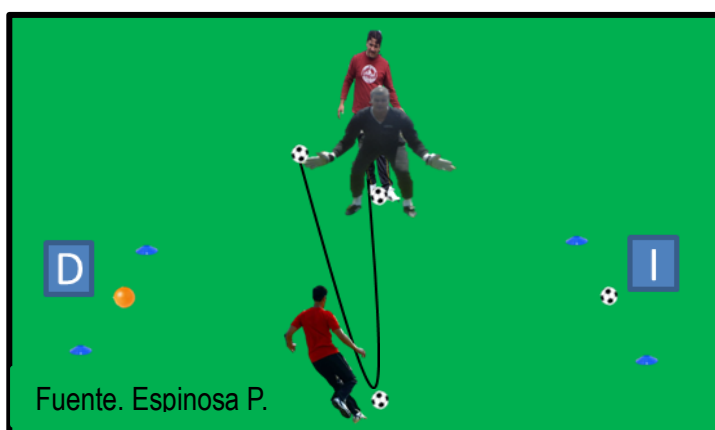
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 27

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE CINCO A
OCHO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE
VARIAS PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
PLATOS Y
PELOTAS DE
COLORES

OBJETIVO

TRABAJO
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL COMPAÑERO ENVÍA LAS PELOTAS POR DEBAJO DE LAS PIERNAS DEL ARQUERO HACIA EL PROFESOR EL PROFESOR PATEA LA PELOTA A UN COSTADO EL ARQUERO TENDRÁ QUE ATRAPARLA O BLOQUEARLA Y LUEGO ATACAR A LA PELOTA DEL COSTADO QUE ORDENE EL PROFESOR PUEDE SER IZQUIERDA O DERECHA

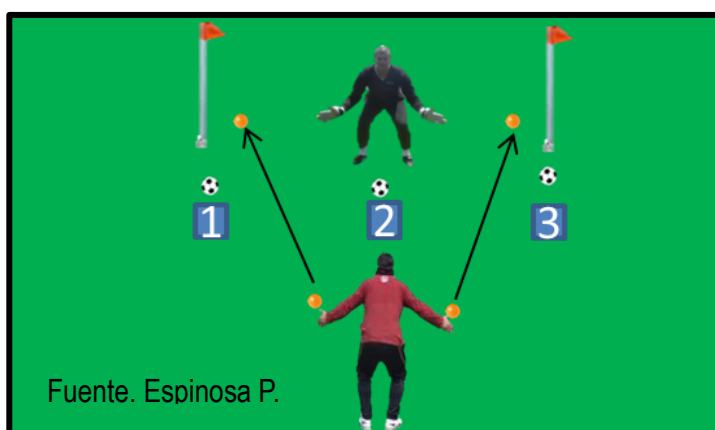
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 28

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE CINCO A
OCHO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE
VARIAS PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ESTACAS
Y PELOTAS DE
COLORES

OBJETIVO

TRABAJO
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
VISIÓN PERIFÉRICA Y
VISIÓN FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA UNA DE LAS PELOTAS DE COLOR A LOS COSTADOS EL ARQUERO ATRAPA LA PELOTA DE COLOR Y ENSEGUIDA TENDRÁ QUE ATACAR A LA PELOTA CON EL NUMERO MARCADO QUE ORDENE EL PROFESOR

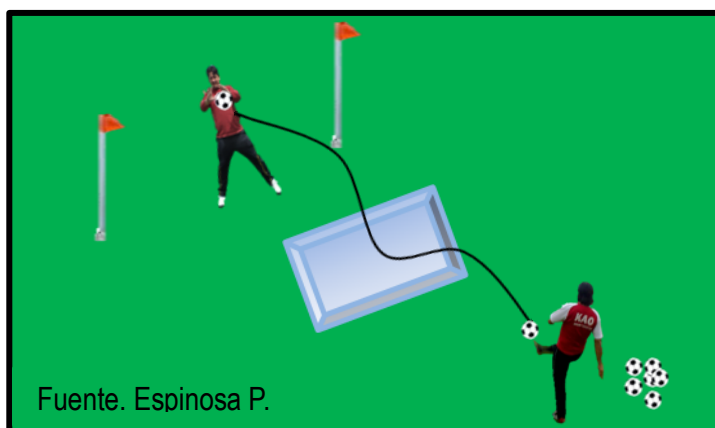
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 29

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE
Y DE FRENTE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE TRES A CINCO
MINUTOS CADA
UNO



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ESTACAS CONOS
PLATOS DE
COLORES Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE, RECEPCIÓN,
VISIÓN FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LA PELOTA SOBRE EL PLÁSTICO A MANERA DE SOBRE PIQUE PARA QUE ESTA SEA CAMBIADA DE DIRECCIÓN POR EL AGUA QUE CONTIENE Y SEA ATRAPADA O BLOQUEADA POR EL ARQUERO

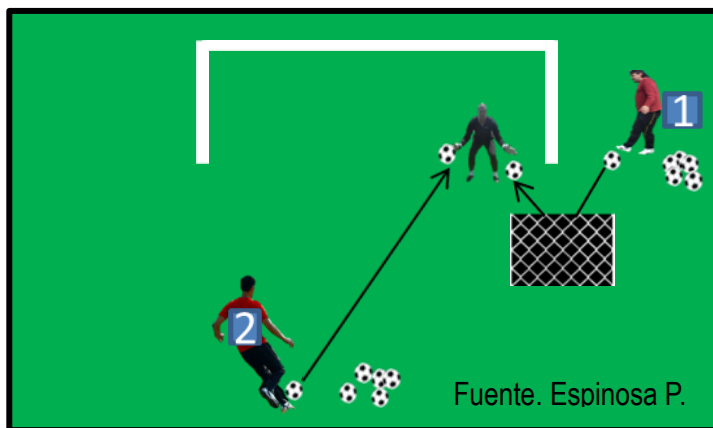
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 30

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE OCHO
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ARCOS, PELOTAS,
BARRERA
ELASTICA

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL Y PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL COMPAÑERO ENVÍA PELOTAS SOBRE LA BARRERA ELÁSTICA ESTA ES LA PELOTA UNO QUE TENDRÁ QUE SER ATRAPADA O BLOQUEADA Y RÁPIDAMENTE EL PROFESOR PATEA LA PELOTA NUMERO DOS SOBRE EL ARQUERO IGUAL ESTA TIENE QUE SER ATRAPADA O BLOQUEADA

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 31

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE FRENTE
Y ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE CINCO A
OCHO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE OCHO
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ESTACAS CONOS
PLATOS DE
COLORES Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL ARQUERO ESTA DE FRENTE AL PROFESOR EL PROFESOR DARA LA SEÑAL DE QUE COLOR SERA EL QUE DEBA ATACAR EL ARQUERO, ROJO O AZUL Y EL ARQUERO DEBE IR LO MAS RÁPIDO A BLOQUEAR O ATRAPAR LA PELOTA DEL COLOR QUE EL PROFESOR ORDENE CON LAS TAPAS DE COLORES

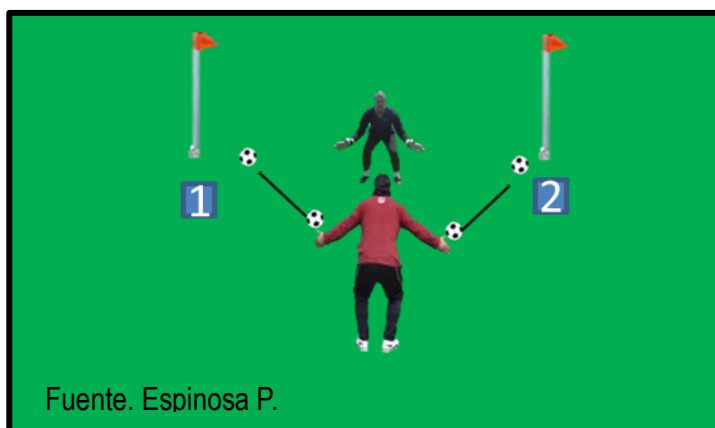
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 32

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR SERIES
DE CINCO
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ESTACAS Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
RECEPCIÓN, VISIÓN
PERIFÉRICA Y
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS DOS PELOTAS AL MISMO TIEMPO PERO SOLAMENTE A EL NUMERO QUE EL PROFESOR DIGA TENDRÁ QUE IR ATRAPAR LA PELOTA EN ESTE CASO HAY LOS NÚMEROS UNO Y DOS

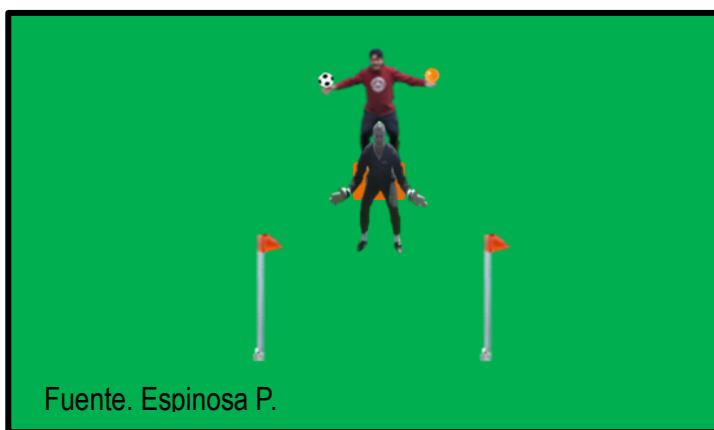
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 33

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE CUATRO A
CINCO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS UN
CAJON Y
PELOTAS DE
COLORES

OBJETIVO

TRABAJO
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS PELOTAS POR ENCIMA DEL CUERPO DEL ARQUERO SIN QUE EL LAS VEA DIRECTAMENTE, AL MOMENTO QUE EL PROFESOR ENVÍA LAS PELOTAS, ESTAS TENDRÁN QUE SER ENVIDAS POR MEDIO DE LAS ESTACAS COMO PUNTO DE REFERENCIA, PERO TENDRÁN QUE SER BLOQUEADA SOLO LAS DE EL COLOR QUE EL PROFESOR ORDENE

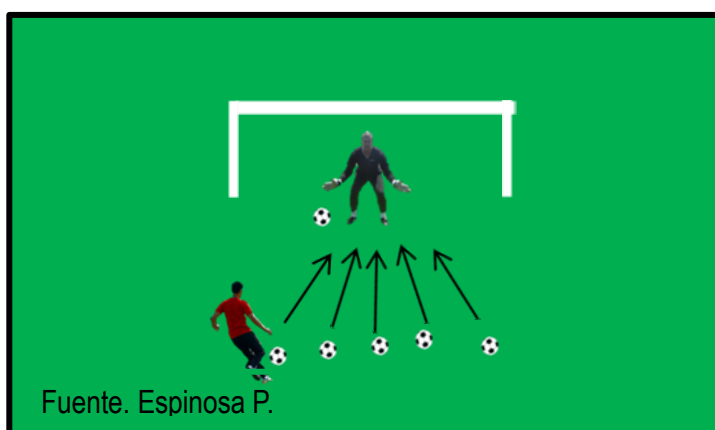
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 34

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE TRES A CINCO
MINUTOS



REALIZAR CINCO
SERIES DE SEIS A
OCHO PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS UN
ARCO Y PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJO
VELOCIDAD DE
REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS,
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR ENVÍA LAS PELOTAS DE UNA MANERA MUY RÁPIDA CON LA PUNTA DEL PIE PARA QUE VAYAN MAS FUERTE Y EL ARQUERO TENDRÁ QUE TRATAR DE BLOQUEAR TODAS LAS PELOTAS QUE HAN SIDO ENVIADAS

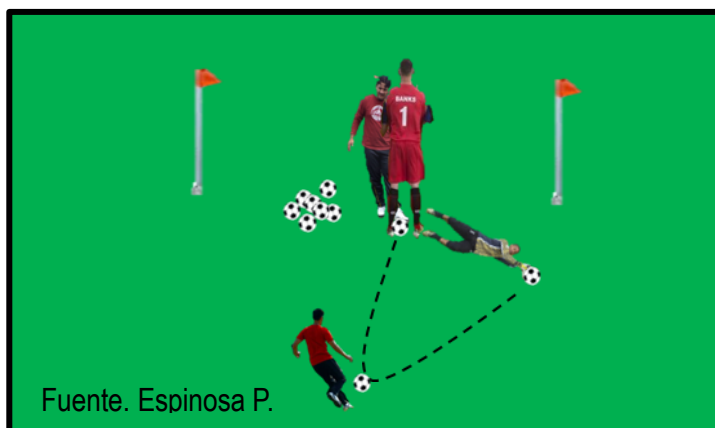
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 35

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE
ESPALDAS

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR TRES
SERIES DE SEIS
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ESTACAS Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL Y
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL AYUDANTE ENVIAR LAS PELOTAS POR ENTRE LAS PIERNAS DE EL ARQUERO QUE SE ENCUENTRA DE ESPALDAS AL PROFESOR, EL PROFESOR PATEA LA PELOTA A CUALQUIERA DE LOS DOS COSTADOS Y PARA QUE SEAN BLOQUEADOS O DETENIDOS POR EL ARQUERO

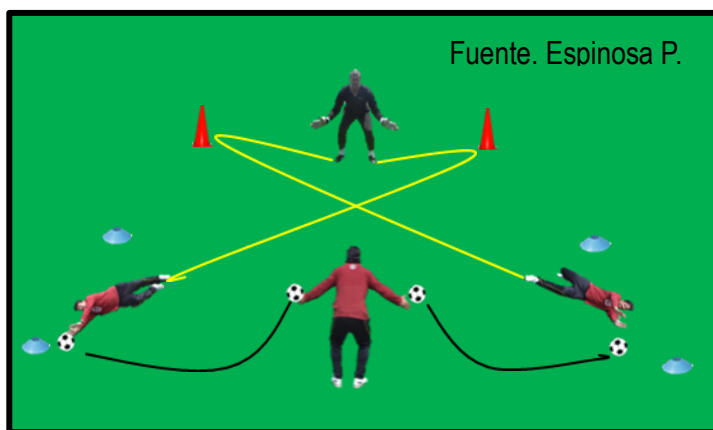
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 36

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE TRES A
CUATRO
MINUTOS



REALIZAR TRES
SERIES DE SEIS
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
CONOS PLATOS Y
PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
VISIÓN FRONTAL Y
PERIFÉRICA,
RECEPCIÓN ALCANCES

EN ESTE EJERCICIO EL ARQUERO TIENE QUE TOCAR EL CONO Y LLEGAR A LA PELOTA QUE ENVÍA EL PROFESOR HACIENDO EL RECORRIDO DE LAS LÍNEAS AMARILLAS SIN DEJAR QUE LA PELOTA TRASPASE LOS PLATOS DE COLOR CELESTE, ESTE EJERCICIO DEBE HACERSE CON LA SEÑAL DEL PITO

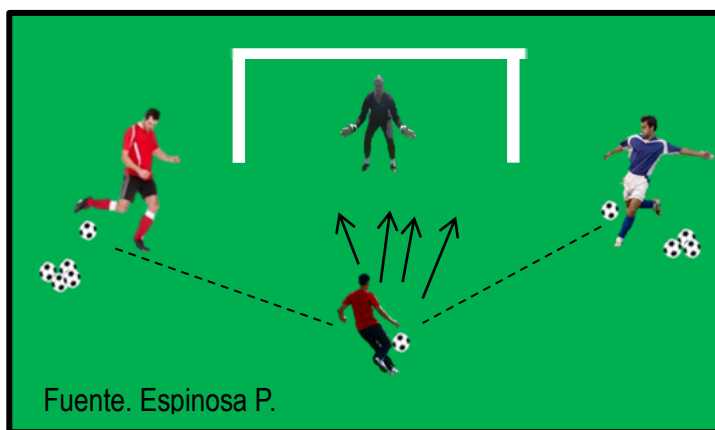
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 37

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR TRES
SERIES DE SEIS
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS UN
ARCO Y PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA Y
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO LOS AYUDANTES ENVÍAN LAS PELOTAS A RAS DE PISO PARA QUE EL PROFESOR LAS PATEA DE FORMA VARIADA, ESTE EJERCICIO SE LO DEBE HACER DE LA MANERA MAS RÁPIDA POSIBLE

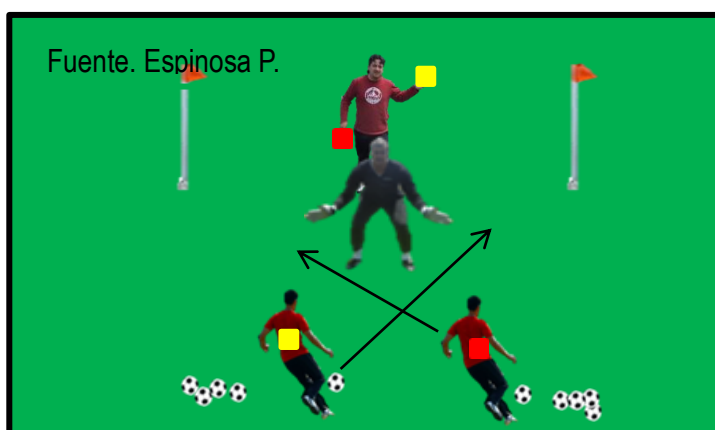
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 38

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR TRES
SERIES DE OCHO
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS
ESTACAS
BANDERAS DE
COLORES Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL Y PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR SE SITÚA TRAS DEL
ARQUERO PARA ORDENAR CON LAS BANDERAS A SUS
AYUDANTES CUAL DELOS DOS DEBE PATEAR

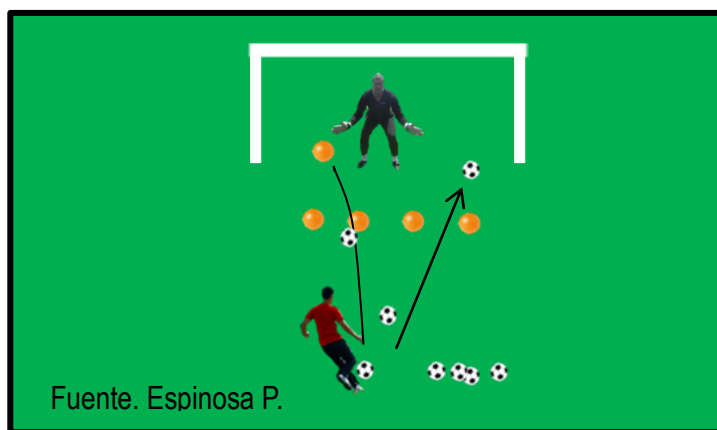
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 39

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE CUATRO A
CINCO MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS UN
ARCO Y PELOTAS
DE COLORES

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA Y
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LAS PELOTAS A RAS DE PISO EL ARQUERO DEBE ESTAR MUY ATENTO CUANDO LA PELOTA NO HA SIDO TOCADA BLOQUEARA LA PELOTA NORMAL SI ESTA PELOTA LA TOCA A LA PELOTA DE COLOR AHORA LA QUE TENDRÁ QUE SER BLOQUEADA SERA LA PELOTA DE COLOR

EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 40

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR TRES
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES

BARRERA
ELÁSTICA Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA Y
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR Y EL AYUDANTE PATEAN LAS PELOTAS SOBRE LA MALLA ELÁSTICA PARA QUE ESTAS SEAN BLOQUEADAS POR EL ARQUERO, SE DEBE HACER DE LA MANERA MAS RÁPIDA POSIBLE

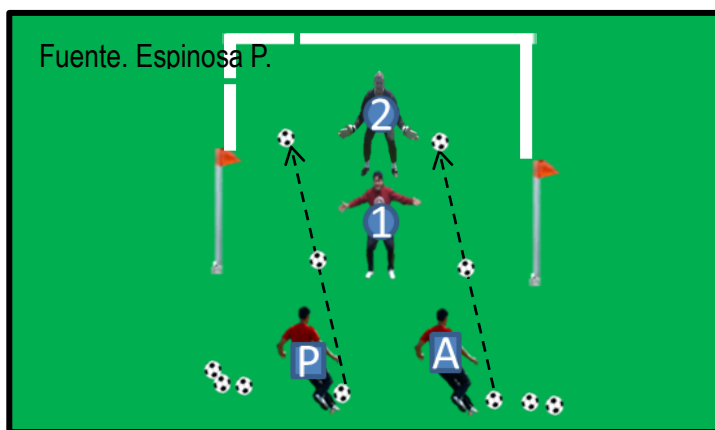
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 41

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE
CON DOS ARQUEROS

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE DOS A TRES
MINUTOS



REALIZAR DOS
SERIES DE DIEZ
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS UN
ARCO ESTACAS Y
PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA Y
FRONTAL

ESTE EJERCICIO LO VAMOS A REALIZAR CON DOS PORTERÍAS EN ESTE CASO EL ARCO Y EL QUE ESTA HECHO CON LAS ESTACAS CON DOS ARQUERO, EL PROFESOR Y EL AYUDANTE PATEARAN LAS PELOTAS DE MANERA MUY RÁPIDA Y ESTAS SERÁN BLOQUEADAS POR LOS DOS ARQUEROS EN ESTE CASO SI LOGRA PASAR DEL ARQUERO UN MERO UNO EL QUE BLOQUEE SERA EL NUM, DOS

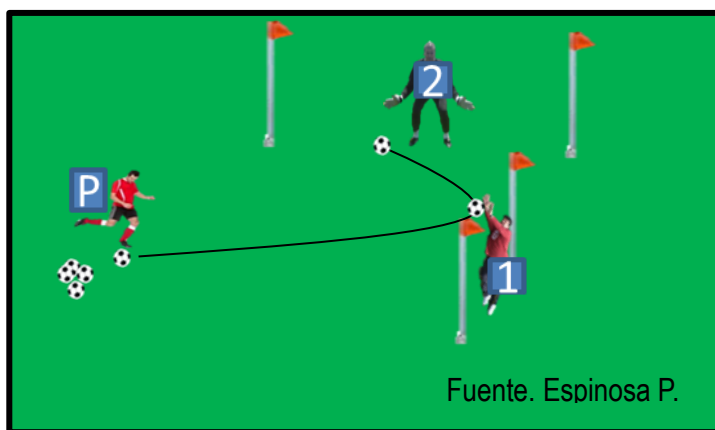
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 42

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
posición DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
DE TRES A
CUATRO
MINUTOS



REALIZAR TRES
SERIES DE CINCO
PELOTAS

MATERIALES
UTILIZAMOS
ESTACAS Y
PELOTAS

OBJETIVO
TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
PERIFÉRICA Y
FRONTAL

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA AL ARQUERO
NUMERO UNO, ESTE BLOQUEA HACIA EL ARQUERO
NUMERO DOS, HACERLO DE MANERA RÁPIDA Y EFICAZ
POSIBLE

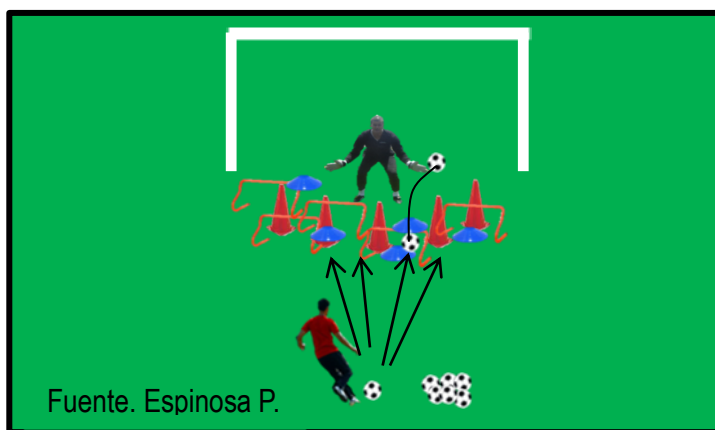
EJERCICIOS BÁSICOS
DE VELOCIDAD DE
REACCIÓN

EJERCICIO
Nº 43

TIEMPO A
REALIZARSE

REALIZADOS EN
POSICIÓN DE ATAQUE

ESTE EJERCICIO
SE DEBE HACER
TRES A CINCO



REALIZAR TRES
SERIES DE OCHO
PELOTAS

MATERIALES

UTILIZAMOS UN
ARCO CONOS
VALLAS Y
PELOTAS

OBJETIVO

TRABAJO VELOCIDAD
DE REACCIÓN Y
FLEXIBILIDAD, EN
PIERNAS BRAZOS
BLOCAJE VISIÓN
FRONTAL Y
PERIFÉRICA

EN ESTE EJERCICIO EL PROFESOR PATEA LAS PELOTAS
SOBRE LOS IMPLEMENTOS PARA QUE ESTOS HAGAN
QUE LA PELOTA CAMBIE DE DIRECCIÓN Y SE DIFICULTE
EL BLOQUEO PARA EL ARQUERO

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto Social

El impacto que causo a la sociedad, en los arqueros de fútbol despertó la satisfacción especialmente en los entrenadores de arqueros de la provincia de Imbabura que pretenden tener mejores resultados a nivel de competencias en las categorías formativas lo que incidirá en elevar la autoestima de todos los beneficiados por esta propuesta.

6.7.2 Impacto Técnico

Esta propuesta sirvió para implementar una mejor metodología de entrenamiento de la velocidad de reacción y desarrollo de la flexibilidad aplicada a los arqueros de futbol dirigida a sus entrenadores porque ellos deberán enfrentar los diferentes torneos.

6.8 Difusión

Difundir el programa de entrenamiento a los entrenadores para que ellos lo utilicen a su conveniencia.

6.9 Bibliografía

- ALARCÓN, NORBERTO (2011) “Capacidad Condicionada A la Velocidad”. Instituto Monsa De Ediciones S.A. Madrid España. 2011
- ANSELMI HORACIO.; (2010) “Curso de Velocidad Aplicada al Fútbol”; La plata; bs. as.; Argentina; 16 de Agosto del 2010
- BARRAGAN, JULIAN (2010) “El portero de futbol Preparación Física, Técnica y Táctica”. Editorial nacional Madrid 2010.
- CARRABZ, LORENZO (2009) “Organización del entrenamiento del arquero” Uruguay; editoriales El Roble.
- FRANCISCO CHICHARO LESCANO (2010) “Entrenamiento Deportivo Teoría y Planificación” Editorial INDE.(2010)
- GARCÍA, MANSO (2009) “El entrenamiento del arquero en el siglo XXI” Editorial Formación Alcalá.
- GARCÍA, NIÑO EDUARDO (2010) “Entrenamiento del arquero del futbol base” Madrid España editorial Paidotribo.
- IBARROLA, JHON PASCUA (2011) “Habilidades para desarrollar la velocidad” Editorial Hispano Europea.
- MARÍN, MARIO (2009) “El Futbol Como Ciencia” Madrid. Editorial Paidotribo.
- PIÑEIRO, GUSTAVO (2009) “La Realidad De Los Arqueros de Futbol” Graw Hill. México.
- PIRES, MARCELO JAVIER (2010) “Futbol Pasión y Sacrificio” Barcelona-España editorial Paidotribo.
- VILLARROEL, JORGE (2008)”Orientaciones Generales”

ANEXOS

ANEXO No. 1

Causas:

- **Mala preparación del arquero.**
- **Falta de entrenadores específicos de arqueros.**
- **Entrena igual que otro jugador común.**

¿CÓMO INCIDE LA EVALUACIÓN EN LOS ARQUEROS DE LOS EQUIPOS PROFESIONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y LA FLEXIBILIDAD?

Efectos:

- **No se desenvuelve bien en el campo de juego.**
- **No desarrolla las cualidades físicas necesarias.**
- **No conoce de las cualidades que son necesarias para su buen desempeño(velocidad de reacción y flexibilidad)**

ANEXO No. 2

MATRIZ DE COHERENCIA

NIVELES DE COHERENCIA

TITULO DEL PROYECTO	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
ANÁLISIS DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN ARQUEROS DE LOS CLUBES PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE IMBABURA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS MISMOS EN EL AÑO 2012”	¿Cómo incide la evaluación en los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura en el desarrollo de la velocidad de reacción y la flexibilidad?
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN
¿Cómo incide la evaluación en los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura en el desarrollo de la velocidad de reacción y la flexibilidad?	Determinar el nivel la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.
OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO 1 DE LA INVESTIGACIÓN
Determinar el nivel la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.	Valorar el nivel de la velocidad de reacción simple que tienen los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.
OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO 2 DE LA INVESTIGACIÓN
Determinar el nivel la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros de los equipos	Valorar el nivel de la velocidad de reacción compleja que tienen los arqueros de los equipos

profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.	profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.
OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVO ESPECIFICO 3 DE LA INVESTIGACIÓN
Determinar el nivel la velocidad de reacción y flexibilidad en los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.	Identificar los tipos de flexibilidad que poseen los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.
OBJETIVO ESPECIFICO 1 DE LA INVESTIGACIÓN	PREGUNTA 1 DE INVESTIGACIÓN
Valorar el nivel de la velocidad de reacción simple que tienen los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.	¿De qué manera se puede ganar el desarrollo de la velocidad de reacción simple de los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura?
OBJETIVO ESPECIFICO 2 DE LA INVESTIGACIÓN	PREGUNTA 2 DE INVESTIGACIÓN
Valorar el nivel de la velocidad de reacción compleja que tienen los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.	¿De qué manera se puede ganar el desarrollo de la velocidad de reacción compleja de los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura?
OBJETIVO ESPECIFICO 3 DE LA INVESTIGACIÓN	PREGUNTA 3 DE INVESTIGACIÓN
Identificar los tipos de flexibilidad que poseen los arqueros de los equipos profesionales de futbol de la Provincia de Imbabura.	Equilibrar las capacidades físicas que van a desarrollar a los arqueros en los entrenamientos.

ANEXO No. 3

FOTOGRAFÍAS

Foto: N° 1



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 2



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 3



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 4



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 5



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 6



Fuente: Espinosa P.

Foto: Nº 7



Fuente: Espinosa P.

Foto: Nº 8



Fuente: Espinosa P.

Foto: Nº 9



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 10



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 11



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 12



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 13



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 14



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 15



Fuente: Espinosa P.

Foto: Nº 16



Fuente: Espinosa P.

Foto: Nº 17



Fuente: Espinosa P.

Foto: Nº 18



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 19



Fuente: Espinosa P.

Foto: N° 20



Fuente: Espinosa P.

ANEXO No. 4

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE ARQUEROS DE
FUTBOL DE LOS CLUBES PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA
PROVINCIA DE IMBABURA**

1.-Según su criterio tiene conocimiento acerca del entrenamiento de arqueros:

Excelente..... Muy bueno..... Bueno..... Regular

2.- ¿Ha asistido a cursos de actualización acerca del entrenamiento de arqueros?

Siempre..... Casi siempre..... Rara vez..... Nunca.....

3.- ¿Domina los métodos y medios para mejorar el entrenamiento de arqueros?

Mucho..... Poco..... Nada.....

4. ¿Conoce de las capacidades físicas que va desarrollar a los arqueros en los entrenamientos?

Mucho..... Poco..... Nada.....

5.- ¿Domina una gran variedad de ejercicios para entrenar a los arqueros?

Mucho.....

Poco.....

Nada.....

6.- ¿Cuántos días dedica a la velocidad de reacción en los arqueros?

1día.....

2días.....

3días.....

4días.....

5 días.....

7.- ¿Cuántos días dedica al entrenamiento de la velocidad de reacción simple en los arqueros?

1día.....

2días.....

3días.....

4días.....

5 días.....

8.- ¿Qué tiempo dedica al entrenamiento de la velocidad de reacción compleja en los arqueros?

30 minutos.....45minutos.....60 minutos.....nada.....

9.- ¿Qué tiempo dedica al entrenamiento de la velocidad de reacción visual en los arqueros?

30 minutos.....45minutos.....60 minutos.....nada.....

10.- ¿Cree que es necesario entrenar la velocidad de reacción y la flexibilidad en los arqueros?

Muy importante..... Importante..... Poco importante.....



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002171872		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO		
DIRECCIÓN:	ATUNTAQUI Rio Amazoñas y Via Santa Rosa		
EMAIL:	Epablramiro@yahoo.com		
TELÉFONO FIJO:	2908918	TELÉFONO MÓVIL	0988109531

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ANÁLISIS DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN ARQUEROS DE LOS CLUBES PROFESIONALES DE FÚTBOL DE LA PROVINCIA DE IMBABURA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS MISMOS EN EL AÑO 2013"
AUTOR (ES):	ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO
FECHA: AAAAMMDD	2014/06/09
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en la especialidad de Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc: Alfonso Chamorro

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO, con cédula de identidad Nro. 1002171872, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

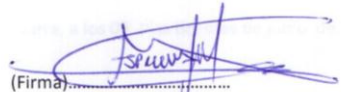
Yo, ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO, con cédula de identidad Nro. 1002171872

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

barra, a los 09 días del mes junio de 2014

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO

Yo, ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO
Nro. 1002171872



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO, con cédula de identidad Nro. 1002171872 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "ANÁLISIS DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y FLEXIBILIDAD EN ARQUEROS DE LOS CLUBES PROFESIONALES DE FÚTBOL DE LA PROVINCIA DE IMBABURA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS MISMOS EN EL AÑO 2013" que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 09 días del mes de junio de 2014

(Firma)

Nombre: ESPINOSA AVILA PABLO RAMIRO

Cédula: 1002171872