



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA:**

**“PROCESOS METODOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2014.”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

**AUTOR:**

Salas Usiña Danny Rommel

**DIRECTOR:**

Dr. Vicente Yandún Y. MsC.

**Ibarra, 2014**

## 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 participar como Director de Trabajo de Grado del siguiente tema: **“PROCESOS METODOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2014.”** Trabajo realizado por el señor: Danny Rommel Salas Usina, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Vicente Yandún Y. MsC.

CI. 1001684685

## **DEDICATORIA**

A toda mi familia, en especial a mis Padres y a mi querida esposa por su apoyo permanente, en los momentos más difíciles tanto en el campo laboral como en el estudiantil y en el ámbito sentimental, ellos han contribuido de manera significativa para poder alcanzar el éxito y culminar mis estudios universitarios y cumplir con mi sueño que es ser un profesional del deporte.

Danny Rommel Salas Usiña

## **AGRADECIMIENTO**

Manifiesto mi más sincero agradecimiento de gratitud hacia las autoridades de la Universidad Técnica del Norte, personal administrativo, personal auxiliar y en especial a todos los profesionales que han formado parte de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, que gracias a sus valiosos conocimientos y don de gente me han sabido guiar por el camino del saber.

Mi reconocimiento al Dr. Vicente Yandún Y. MsC. Director de Trabajo de Grado, que con su don de gente, capacidad pedagógica y académica, sabiduría en el campo científico deportivo me ha guiado hasta la culminación del presente Trabajo de Grado.

El Autor

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	
APROBACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
LISTA DE CUADROS.....	viii
LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	ix
LISTA DE FOTOGRAFÍAS.....	ix
LISTA DE SIGLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii

### **CAPÍTULO I**

<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.</b>	<b>1</b>
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.3. Formulación del Problema.....	4
1.4. Delimitación.....	5
1.5. Objetivos.....	6
1.6. Justificación.....	6
1.7. Factibilidad.....	7

### **CAPÍTULO II**

<b>2. MARCO TEÓRICO.</b>	
2.1. Fundamentación Teórica.....	8

2.1.1.	Fundamentación Epistemológica.....	9
2.1.2.	Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.3.	Fundamentación Sociológica.....	10
2.1.4.	Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.5.	Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.6.	Fundamentación Axiológica.....	12
2.1.7.	Fundamentación Educativa.....	13
2.1.8.	Metodología del entrenamiento de la Velocidad.....	14
2.1.8.1	La velocidad.....	14
2.1.8.2.	Velocidad de reacción.....	16
2.1.9.1.	Métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad.....	18
2.1.9.2.	Métodos para el desarrollo de reacciones simples.....	21
2.1.9.3.	Métodos para el desarrollo de reacciones complejas.....	22
2.1.10.	Fútbol de iniciación y la velocidad.....	23
2.1.10.1.	Edades para el fútbol de iniciación.....	26
2.1.10.2.	Métodos de entrenamiento para el fútbol de iniciación.....	26
2.1.11.	Fundamentos técnicos del fútbol infantil.....	32
2.2.	Posicionamiento del Investigador.....	36
2.3.	Glosario de términos.....	38
2.4.	Interrogantes de Investigación.....	41
2.5.	Matriz Categorical.....	42

### **CAPÍTULO III**

#### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

3.1.	Tipo de Investigación.....	43
3.2.	Métodos teóricos.....	44
3.3.	Técnicas e instrumentos.....	45
3.4.	Población.....	46

3.5. Muestra.....	46
-------------------	----

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

4.1. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre el Cuestionario	47
4.2. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre los Test de capacidades coordinativas.....	61

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

5.1. Conclusiones.....	63
5.2. Recomendaciones.....	64
5.3. Contestación de interrogantes.....	65

## **CAPÍTULO VI**

### **6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA**

6.1. Título.....	66
6.2. Justificación.....	66
6.3. Fundamentación Teórica.....	67
6.3.1. La velocidad de reacción.....	67
6.3.2. Los juegos y la velocidad de reacción.....	69
6.3.3. Velocidad en el fútbol.....	72
6.3.5. La guía.....	74
6.4. Objetivos.....	75
6.4.1. Objetivo general.....	75
6.4.2. Objetivos Específicos.....	75
6.5. Ubicación Sectorial.....	76
6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	77

6.7. Impacto.....	98
6.8. Difusión.....	98
6.9. Bibliografía.....	99

## **ANEXOS**

Anexo 1. Árbol de Problemas.....	101
Anexo 2. Matriz de Coherencia.....	102
Anexo 3. Matriz Categorial.....	103
Anexo 4.Encuesta.....	104
Anexo 6.Test.....	106
Anexo 7. Fotografías (evidencias).....	107
Anexo 8. Documentos de aceptación para la investigación.....	
Anexo 9. Documentos de socialización de la propuesta.....	

## **LISTA DE CUADROS**

Cuadro Calificación del test de reacción.....	23
Cuadro 2. Población.....	46
Cuadro 3. Respuesta de entrenadores sobre nivel de conocimiento.....	48
Cuadro 4. Respuesta sobre si considera que los procesos...metodológicos Inciden en la iniciación.	49
Cuadro 5.Respuestas de los métodos utilizados para entrenar reacción.	50
Cuadro 6. Respuesta sobre los tipos de velocidad de reacción.	51
Cuadro 7. Respuesta sobre los medios que desarrollan la velocidad.	52
Cuadro 8. Respuesta sobre lo más importante en la iniciación deportiva.	53
Cuadro 9. Respuesta sobre si la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos.	54
Cuadro 10. Respuesta si se realizan test para mejorar la velocidad.	55
Cuadro 11. Respuesta sobre el mejoramiento de la velocidad de los niños.	56

Cuadro 12. Respuesta sobre importancia y la relación métodos y medios	57
Cuadro 13. Respuesta sobre los métodos de entrenamiento que se aplica.	58
Cuadro 14. Respuesta de cómo evalúa el mejoramiento de la velocidad.	59
Cuadro 15. Respuesta si es necesaria la elaboración de una guía.	60
Cuadro 16 Respuesta del test de reacción para niños de 8 a 10 años.	61
Cuadro 17. Respuesta del test de reacción para niños de 11 a 12 años.	62

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1. De los entrenadores sobre el nivel de conocimiento.	48
Gráfico 2. Sobre si considera que los procesos metodológicos inciden en la iniciación.	49
Gráfico 3. De los métodos utilizados para entrenar reacción.	50
Gráfico 4. Sobre los tipos de velocidad de reacción.	51
Gráfico 5. Sobre los medios que desarrollan la velocidad.	52
Gráfico 6. Sobre lo más importante en la iniciación deportiva.	53
Gráfico 7. Sobre si la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos.	54
Gráfico 8. Sobre si se realizan test para mejorar la velocidad.	55
Gráfico 9. Sobre el mejoramiento de la velocidad de los niños.	56
Gráfico 10. Sobre la importancia la relación entre métodos y medios	57
Gráfico 11. Sobre los métodos de entrenamiento que se aplica.	58
Gráfico 12. De cómo evalúa el mejoramiento de la velocidad.	59
Gráfico 13. Si es necesaria la elaboración de una guía.	60
Gráfico 14. Respuesta del test de reacción para niños de 8 a 10 años.	61
Gráfico 15. Respuesta del test de reacción para niños de 11 a 12 años.	62

## **LISTA DE FOTOGRAFÍAS**

1. Niños realizando del test de reacción

107

## **LISTA DE SIGLAS**

<b>UTN:</b>	Universidad Técnica del Norte.
<b>E-A</b>	Enseñanza-Aprendizaje.
<b>C.C.</b>	Capacidades Coordinativas.
<b>HMB</b>	Habilidades Motrices Básicas.
<b>HME</b>	Habilidades Motrices Especiales.
<b>HMD</b>	Habilidades Motrices Deportivas.
<b>ID.</b>	Iniciación Deportiva.
<b>VR.</b>	Velocidad de Reacción.

## RESUMEN

El propósito del presente Trabajo de Grado es determinar los fundamentos teórico-técnicos de los procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción que orientan y aplican los entrenadores en la iniciación deportiva del fútbol de los niños de 8 a 12 años de edad que practican en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre. Se planteó como objetivos: Medir la velocidad de reacción para determinar en qué condiciones se encuentran los niños al tratar los fundamentos técnicos básicos. El marco teórico está sustentado por una amplia revisión bibliográfica relacionada con los procesos de entrenamiento, test y juegos de velocidad de reacción, iniciación deportiva del fútbol. La metodología se enmarca en la modalidad de investigación de campo, de tipo descriptivo, bibliográfica, y propositiva. Por el problema y los objetivos la investigación se orientó por el diseño no experimental, es de corte transversal. De acuerdo con el tipo y diseño, corresponde a una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa. A los entrenadores se les aplicó una encuesta, por los resultados se evidencia un bajo dominio de conocimientos teórico-prácticos sobre procesos pedagógico-didácticos que orientan el mejoramiento de la capacidad de velocidad de reacción en la iniciación deportiva del fútbol infantil; se profundiza la problemática cuando los test y sus resultados evidencia un deficiente desarrollo de las capacidad de velocidad de reacción. A partir de esto se plantea una propuesta factible: Guía de procesos metodológicos para el mejoramiento de la velocidad que orientan los entrenadores de iniciación deportiva del fútbol en niños de 8 a 10 años. La propuesta tiene una amplia aceptación y será socializada en diferentes eventos.

Palabras Claves-Descriptorios: Procesos, Metodología del entrenamiento, Iniciación deportiva, Velocidad y Fútbol infantil.

## **ABSTRACT**

The purpose of this work is to determine the level theoretical and technical foundations of the methodological processes to improve the reaction rate and applied to guide coaches in football sports initiation of children 8-12 years of age who practice football Experimental Education Unit Teodoro Gomez de la Torre. Measuring the reaction rate to determine the conditions under which children are to address the basic technical foundation. The theoretical framework is supported by an extensive literature review related to the processes of training, test and reaction rate games, soccer sports initiation. The methodology is framed in the form of field research, descriptive, literature, and proactive. For the problem and research, objectives are guide by the non-experimental design is cross-sectional. According to the type and design, is a combination of quantitative and qualitative research. Coaches were given a survey, the results of a domain under theoretical and practical knowledge about teaching-learning processes that guide the sport initiation in youth soccer is evident; the problem deepens when the test results and evidence of poor growth reaction rate capability. Guide methodological processes to improve speed to guide coach's soccer sports initiation in children 8 to 10 years: From this arises a feasible proposal. The proposal is widely accepted and will be socialite in different events.

Keywords: processes, training methodology, sport Initiation, Football Speed and child.

## INTRODUCCIÓN

Con la presente investigación se pretende establecer el manejo y dominio de los procesos metodológicos en el entrenamiento de la velocidad de reacción y el entrenamiento deportivo infantil de los pequeños deportistas del Teodoro Gómez de la Torre; además, de cómo evaluar la capacidad de velocidad de reacción en la iniciación deportiva de los niños de 8 a 12 años que practican fútbol.

Si la aplicación de procesos metodológicos del entrenamiento aplicados a la iniciación del fútbol tiene gran importancia dentro de la preparación, no es menos cierto que la velocidad en el deporte se constituye en la base de una correcta ejecución de las acciones técnico-tácticas en situaciones tan cambiantes como las del juego de fútbol.

Se pretende establecer la relación de la aplicación de procesos del entrenamiento deportivo infantil y los elementos pedagógicos y didácticos en el mejoramiento de la velocidad y la práctica de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

En el Capítulo I del Problema, se muestra de manera contextualizada, el problema de entrenar la velocidad y la iniciación deportiva del fútbol en niños de 8 a 12 años de edad. Se formula de forma clara y precisa los objetivos general y específicos; la justificación del por qué se escogió el tema, los beneficios que traerá y la factibilidad.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, se argumenta de manera científica y en un enfoque específico los procesos pedagógicos y didácticos que orientan el tratamiento de la velocidad y sus manifestaciones en la práctica del fútbol y la iniciación deportiva. Esto

sirvió para reconocer de una mejor manera las variables, sus características y extensión. También, constan las preguntas directrices.

En el Capítulo III se refiere a la Metodología de trabajo con la cual se establece el tipo y diseño de la investigación; se presenta, de manera detallada la población y muestra con la que se va a realizar el trabajo de grado; al igual, que las técnicas o instrumentos que se va a emplear para la adquisición de datos.

El Capítulo IV se basa en el Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos a través del cuestionario a entrenadores con respecto a los conocimientos teórico-prácticos que poseen y los test relacionados a medir la velocidad de reacción aplicada a los niños deportistas. Para el análisis e interpretación de resultados se utilizaron gráficos y tablas que permitieron una visualización concreta de estos datos recopilados.

El Capítulo V trata de las Conclusiones y Recomendaciones, estas presentan una síntesis de cómo se encuentran los entrenadores en relación a los procesos, la evaluación de la capacidad de velocidad y los elementos didácticos que intervienen en el fútbol infantil; en base, a los resultados se establecen diferentes recomendaciones a los sujetos de estudio y organismos deportivos involucrados, para que ayuden a mejorar los aspectos en los que se presentaron inconvenientes.

En el Capítulo VI se encuentra la Propuesta la cual presenta su respectiva justificación acompañada del sustento científico pertinente, objetivos, ubicación sectorial y física; además, del desarrollo efectivo de la Propuesta: Guía metodológica para entrenar la velocidad de reacción en los niños de 8 a 12 años de edad que practican fútbol de iniciación en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

Al final del documento se señala la Bibliografía y Anexo.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. ANTECEDENTES**

El desarrollo y auge de diversas organizaciones educativas experimentales, tienen el propósito de encaminar a las nuevas generaciones hacia el máximo aprovechamiento de sus potencialidades, no sólo cognitivas o psicomotriz, sino social y emocional que enriquezca su vida familiar y faciliten el desarrollo pleno de las diversas potencialidades, respetando las individualidades y cultivando el trabajo en equipo.

En ese contexto, la práctica del fútbol escolar ofrece múltiples acciones para la actividad física, explorar, descubrir y aprender como desplazarse en su entorno, liberar energías y desarrollar sus capacidades físicas.

Este estudio se realiza con el fin de integrar los procesos metodológicos de la velocidad de reacción al entrenamiento del fútbol para mejorar el proceso y la evolución del mismo, como una disciplina que tome muy en cuenta la pedagogía para su desarrollo, divulgación y masificación; respetando todos los principios científicos y pedagógicos que están inmersos en la iniciación de cualquier deporte o disciplina.

La aplicación de procesos metodológicos de la velocidad de reacción son una herramientas fundamental para el entrenamiento de cualquier destreza deportiva es por ello que se deben considerar como una unidad fundamental. Varios autores durante muchos años en su labor con niños y jóvenes que se inician en la práctica deportiva, recalcan que el fútbol ha sido ampliamente divulgado, pero es lamentable que su entrenamiento se

ha limitado a una forma monótona, lo que conlleva a la pérdida o desinterés de los participantes.

Es por ello que es importante crear nuevos medios para el entrenamiento de esta disciplina, especialmente en los grupos que están iniciando en ella, ya que necesitan una correcta formación e incentivación para continuar esta práctica deportiva, y que puedan desarrollar con plenitud sus capacidades físicas.

Se debe tener claro que la iniciación deportiva corresponde con la primera fase de un sujeto. Ya que en la infancia se comienza a aprender habilidades específicas; por lo que se puede plantear que cuanto antes se inicie en un deporte determinado, mayor posibilidad tendrá de desarrollar sus habilidades motrices; al respecto no debe olvidarse que en definitiva, la iniciación deportiva no es más que un proceso de enseñanza aprendizaje, como tal debe tener muy en cuenta todos los elementos que participan este proceso con el fin de conseguir la máxima eficiencia.

Todas estas consideraciones son de gran relevancia para tratar en lo posible que mejoren los sistemas de entrenamiento en la disciplina del fútbol, es allí donde se pretende mediante el estudio proporcionar al fútbol de iniciación, un conjunto de procesos metodológicos de la velocidad de reacción dirigido a los entrenadores con el objeto que implementen nuevas estrategias y despierten la creatividad en los niños deportistas escolares.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En las últimas décadas se ha ido incorporando en las instituciones educativas de los diferentes niveles la práctica del fútbol en niños y niñas. Proliferan escuelas formativas de fútbol que por falta de personal adecuado y poco capacitado no han podido estructurar un trabajo

científico y pedagógico para niños por el temor de no saber que trabajar o que metodología utilizar en el proceso de desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol infantil.

Varias son las causas para el problema planteado: entrenadores que no se preocupan por capacitarse y perfeccionarse sobre aspectos tan importantes que presenta la iniciación deportiva del fútbol moderno.

Profesionales con conocimientos desactualizado sobre procesos metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas; particularmente, de la capacidad de reacción y de la importancia que esta presenta en el juego del futbol. No utiliza las herramientas pedagógicas y didácticas esenciales, no trabaja en forma creativa y lúdica, se procura el reconocimiento inmediato a través de los campeonatos y torneos sin los debidos procesos.

Muchas veces se ha observado que las actividades escolares y horarios dificultan el entrenamiento del fútbol, siendo este el principal problema para que los niños no asistan normalmente a las sesiones de entrenamiento y que en muchos casos deserten de la práctica del fútbol.

La falta de interés por parte de los entrenadores hacia el mejoramiento de la velocidad ha llevado a que este tipo de capacidad no se la tome mucho en cuenta en las distintas planificaciones que realizan; y, mucho menos que la pueden entrenar mediante procesos metodológicos de forma recreativa para que los niños valoren los beneficios a lo largo del entrenamiento y práctica del fútbol.

Utilizan procesos metodológicos tradicionales que no contribuyen al mejoramiento de las capacidades físicas y técnicas del niño deportista.

Como consecuencias inmediatas se observa: Bajo nivel técnico y de rendimiento en los niños deportistas, inadecuado tratamiento de las

actividades lúdicas y de los juegos como medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción.

Además, se evidencia una segmentación en el factor físico y técnico del niño que juega fútbol, lo que provoca un limitado desarrollo de habilidades y destrezas físico-técnicas y deportivas.

Se pretende alcanzar resultados inmediatos sin los debidos procesos, se ha dejado de lado la masificación y la iniciación deportiva en las edades propicias, por lo que los niños son simples ejecutores de ejercicios y técnicas competitivas.

Una vez detectadas las causas, se ha creído necesario aplicar los conocimientos recibidos en la Carrera de Entrenamiento Deportivo realizando un monitoreo y análisis de cómo se realizan las actividades deportivas especialmente de la práctica del fútbol para descartar cualquier duda sobre la aplicación de una metodología idónea para procesos metodológicos de la velocidad de reacción para edades tempranas.

La investigación determinó la función de los procesos metodológicos de la velocidad de reacción en el entrenamiento del fútbol infantil. Enlazando las formas tradicionales de dicha disciplina con las tendencias pedagógicas innovadoras.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción y como inciden en el fútbol de iniciación en niños 8 a 12 años de la Unidad educativa experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra en el año 2014?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **1.4.1. Unidades de observación**

Niñas y niños, entrenadores y profesores de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la Ciudad de Ibarra.

#### **1.4.2 Delimitación espacial**

Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre, escuela de fútbol.

#### **1.4.3 Delimitación temporal**

Esta investigación se desarrolló en el año 2014.

### **1.5 OBJETIVOS**

#### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar los procedimientos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción y su incidencia en el fútbol de iniciación en niños 8 a 12 años de la Unidad educativa experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra en el año 2014.

#### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores para entrenar la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra.
- Identificar los métodos y medios que aplican los entrenadores para entrenar la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños

de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra.

- Valorar la velocidad de reacción, en niños de 8 a 12 años que practican fútbol.
- Diseñar una guía metodológica para entrenar la velocidad de reacción en los niños de 8 a 12 años de edad que practican fútbol de iniciación en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo de grado, permitió determinar la importancia que dan los entrenadores al dominio y aplicación de procesos metodológicos para entrenar la velocidad y su incidencia en la iniciación y formación deportiva del fútbol; además, de establecer que instrumentos pedagógicos y didácticos utilizan para relacionar a los elementos que intervienen en el fútbol de iniciación.

El trabajo investigativo, contribuye a mejorar los conocimientos teóricos-prácticos de los entrenadores, con respecto a la utilización de procesos metodológicos de la velocidad de reacción como capacidad determinante en la iniciación deportiva del fútbol.

Los beneficiarios directos son los niños deportistas, entrenadores y profesores de las escuelas de fútbol, puesto que podrán mejorar el proceso de Iniciación deportiva con bases pedagógicas y científicas.

La presente investigación conjuntamente con su propuesta alternativa beneficiará directamente a los docentes de Educación Física, entrenadores deportivos de la disciplina de fútbol de la Unidad Educativa

Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra, así como también a los estudiantes y deportistas de dicho establecimiento, ya que servirá como un documento guía, de consulta y estudio del deporte infantil.

### **1.7 FACTIBILIDAD.**

La ejecución de la investigación es factible, se contó con el apoyo de los directivos de la institución educativa y la escuela de fútbol, además, de la predisposición por parte de entrenadores y monitores para realizar el estudio y aplicar las encuestas respectivas y los test pertinentes.

Se sumó la predisposición de los niños-deportistas que son la unidad de análisis y fin de la propuesta de solución.

Existieron los implementos necesarios y presupuesto para llevar a efecto la investigación y la propuesta alternativa.

## CAPÍTULO II

### 2 MARCO TEÓRICO

#### 2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Dantas, E. (2012): señala “La velocidad es un movimiento es una habilidad motora y como tal, tiene una determinación genética.”(p.150).

Puede considerarse que la velocidad del movimiento depende de tres factores:

- Amplitud de movimiento.
- Fuerza del grupo muscular empleado.
- Eficiencia del sistema neuromotor: factor básico

Cada uno de estos factores, al cobrar más importancia que los demás, hará que esta cualidad física se exprese de cierta manera en la práctica deportiva de iniciación.

El predominio de la fuerza se observa en los ejercicios que exigen fuerza explosiva como disparos de fútbol, golpes de boxeo, remates de voleibol, etc.

Por último, el sistema nervioso es más importante en las expresiones de la velocidad en las que se observa previamente la velocidad de reacción y en las cuales los otros aspectos son secundarios respecto a la rapidez de ejecución. Esto puede ser observado en las paradas de esgrima, en las defensas de karate o en la colocación de las manos para la preparación de un saque de voleibol.

La eficiencia del sistema neuromotor, desde la velocidad de conducción de la moto neurona, pasando por su preponderancia física,

hasta la existencia de un alto porcentaje de fibras glagolíticas rápidas, dependerá fundamentalmente de la predisposición genética de la persona.

El presente trabajo de grado se sustenta teóricamente por los siguientes fundamentos:

### **2.1.1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.**

#### **Teoría Constructivista.**

Latapí, P. (2003) citado por Dávila, M. (2012): señala

**“Lo que distingue al maestro no es lo que enseña, si no que aprende continuamente. Es la suya una profesión esencialmente intelectual, abocada a indagar la naturaleza del conocimiento y a su difusión y apropiación. El entrenador es un profesional del conocimiento, obligado a estar atento a su continua evolución tanto en las disciplinas que enseña como en las ciencias del aprendizaje. Esto debería marcar su formación inicial y esta debería ser la orientación predominante de los programas de actualización. La pasión por conocer y por no conocer como conocemos para ponerlo al servicio de los niños y jóvenes deportistas” (p. 29)**

Los entrenadores son estudiosos de la motricidad y las experiencias deportivas de sus alumnos y deportistas. Su saber no necesariamente implica ser un experto en la ejecución de los fundamentos del deporte, si no conocer los desempeños de sus entrenados a partir de su desarrollo corporal y motriz, por ejemplo: enseñar diversas formas de habilidades abiertas como puede ser controlar una pelota, pero no específicamente de fútbol. No es función de los entrenadores especializar al niño a edades tempranas.

## 2.1.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

### Teoría Humanista

Ruiz, P.(1995) y Ainsenstein, (2002) citado porDávila, M. (2012)menciona: “Creemos que es necesario enseñar a partir del concepto de, enseñar a jugar, que implica que los deportistas se apropien de la idea del juego, que se apoya en el manejo integral de las constantes y de la participación en la lógica funcional del mismo.”(p.26)

Cuando la enseñanza se fundamenta en el papel activo, en la búsqueda y la resolución de los problemas motores, se abandona el sentimiento de ser competente, se anima la autorrealización y el reconocimiento de sí mismo.

## 2.1.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

### Teoría Socio Crítica

Thelen (1983) citado por Sánchez Bañuelos. F. (2003) plantean que en la sociedad y su contexto:

**“Los profesionales que realizan labores de enseñanza en el entrenamiento deportivo, tienen la posibilidad de analizar el desarrollo motor desde una perspectiva social en la que los sujetos relacionan sus características físicas y su capacidad de movimiento con las exigencias de las tareas motrices que tienen que realizar, de forma que desde este enfoque se abandona la idea de que el desarrollo está ajustado a un patrón lineal en una evolución de series temporales en las que se producen fases o etapas bien diferenciadas, sino que más bien se distribuyen en períodos de estabilidad precedidos y proseguidos por periodos de inestabilidad dependientes de factores críticos en la interacción continua entorno- sujeto” (p.50)**

El modelo sociocultural representa otra dimensión de la actividad física que se asocia al sistema de valores creados por la sociedad y la estructuración social en cada contexto específico.

#### **2.1.4. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA**

##### **Teoría Cognitiva**

Gruber, H. y Vonéche, (1995) citado por Taborda, J. y Nieto, L. (2011) señala:

**“En primer lugar, es necesario considerar que el aprendizaje, desde esta perspectiva, es un proceso mediante el cual los sujetos progresivamente modifican (a través de mecanismos asimiladores y acomodadores, derivados de equilibraciones y desequilibraciones frecuentes) sus estructuras o esquemas de pensamientos, a un nivel, que se pretende sea cada vez superior, si se considera como actuante el principio de la equilibración incrementante” (p.123)**

La inteligencia, desde esta perspectiva, sería definida como capacidad adaptativa de los sujetos que colocan disposición acciones frente a fenómenos o sucesos ante los cuales se enfrentan.

#### **2.1.5. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA**

##### **Teoría Naturalista**

Galeano, (2001) citado por Dávila, M. (2012) señala: “No se trata para educar para el deporte, debemos educar a través de él. Buscar no un niño para cada deporte, sino un deporte para cada niño, que se

practique más allá de la propia escuela, no por la obligación de aprenderlo, si no por el placer de jugarlo.”(p.33)

Galeano explica con un ejemplo lo posible que puede ser el deporte educativo tal es el caso de que el árbitro no solo saca la tarjeta amarilla, que advierte, y la tarjeta roja, que castiga, sino también la tarjeta verde, que premia al jugador que ayuda a un adversario caído, al que pide disculpas cuando golpea y al que reconoce una falta cometida.

## **2.1.6. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA**

### **Teoría de Valores**

La educación en valores cada día cobra mayor relevancia en nuestra sociedad: es motivo de discusión y debate por parte de profesores y entrenadores y las propias familias.

En el deporte, educar en valores es un tema controvertido ya que por una parte se considera que las familias son las principales responsables de la misma y, por ello, los entrenadores consideran que no le corresponde esa función o, por el contrario, el gimnasio, la escuela deportiva asume esta responsabilidad de forma compartida con la familia.

El deporte en edad escolar debe adaptarse al contexto en el que está actuando, y es por lo que el enfoque educativo del deporte debe atender tales necesidades sociales, es decir, la promoción de valores.

Jean Piaget (1977) citado por Taborda, J. y Nieto, L. (2011):

**“Le dio al juego gran importancia en su tratado, “Desarrollo del criterio moral en el niño”. De él, interesa grandemente el proceso que describe según el cual, las normas se construyen, pasando por diferentes estadios, y para demostrarlo expone el desarrollo de una**

**experiencia intensamente probada en diferentes latitudes y en relación con el juego de canicas” (p.48)**

Particularmente en la esfera o dimensión moral, actúa como dinamizador y catalizador de las relaciones interpersonales y sociales a partir de la interiorización de esquemas de pensamiento en los cuales las nociones de justicia, verdad, castigo, estímulo, entre otras, se construyen dependiendo de las experiencias que tengan los sujetos con sus coetáneos, con los mayores y adultos con sus padres.

## **2.1.7. FUNDAMENTACIÓN EDUCATIVA.**

### **Desarrollo Motor**

Bompa, Tudor. (2005) señala: “Una gran base de entrenamiento multilateral se inicia entre los 7 y 8 años, participando en varios deportes. A partir de los 10 a 12 años los niños deben practicar deportes de equipo como el fútbol, gimnasia, remo y atletismo” (p.22)

La teoría y práctica deportiva contemporánea exponen un modelo de entrenamiento de la velocidad con los niños y niñas en donde se destaca la importancia de tener en cuenta aspectos volitivos, motrices condicionales y cognitivos para la promoción de esta capacidad y, además, relacionan en los contenidos una variedad de actividades que conjugan las esferas mencionadas y en los que destacan el juego, las actividades al aire libre, las carreras cortas y la expresión corporal como ejes fundamentales de sus propuestas de entrenamiento.

TabordaChaurra y Nieto Osorio. (2011) señala:

**“Sobre la velocidad, se considera que las edades entre los 6 y 7 años son subcríticas o de baja sensibilidad para el trabajo de velocidad en sus modalidades de**

**frecuencial, de reacción y de acción o movimiento sin embargo, a partir de estas edades, puede trabajarse con sumo cuidado, con medios adecuados, esta capacidad, siendo especialmente sensible la etapa escolar para el trabajo de reacción, las edades entre los 9 y 11 años para la velocidad frecuencial y de 9 a 11 años para la velocidad de acción” (p.45)**

La capacidad de velocidad en el deportista infantil, se entiende al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar la acción motora en la menor cantidad de tiempo posible.

## **2.1.8 Metodología del Entrenamiento de la Velocidad**

### **2.1.8.1 La Velocidad.**

La velocidad es otra de las cualidades físicas predominantes en cualquier actividad deportiva. Un individuo sin esa capacidad en mayor o menor grado, es torpe en sus movimientos y poco efectivo en sus acciones, el concepto físico conocido de velocidad como “la distancia que se recorre en la unidad de tiempo” o “el tiempo necesario para cubrir una determinada distancia” no encaja de forma total en el contexto deportivo, tal y como entendemos esta cualidad, nos referimos a ella.

Zapata, O. y Aquino, F. (2007) en relación a la velocidad, considera que: “Es la capacidad para realizar un movimiento lo más rápidamente posible dentro de una determinada unidad de tiempo, sobre la base de la movilidad del sistema nervioso y del aparato muscular.”(p.376)

La velocidad en la teoría del entrenamiento contemporáneo, define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.

El valor máximo de tales movimientos será sin carga. Así, el brazo del lanzador de disco tendrá la velocidad más alta en la fase de lanzamiento si no se sostiene ningún disco y la velocidad se reducirá a medida que el peso del instrumento aumente en relación con la fuerza absoluta del atleta.

LEIVA, Jaime. (2010) en su obra: Selección y Orientación de Talentos Deportivos, sobre la velocidad señala:

**“Por capacidad de velocidad en el deportista se entiende al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar la acción motora en la menor cantidad de tiempo posible. Se diferencian formas simples y complejas en las manifestaciones de velocidad. Las formas simples se manifiestan en un tiempo latente de las reacciones motoras sencillas y complejas, en la velocidad de ejecución de cada movimiento ante una resistencia externa poco significativa de la frecuencia de movimientos”(p.89)**

Varios autores consideran que las edades entre los 6 y 7 años son subcríticas o de baja sensibilidad para el trabajo de velocidad en sus modalidades de frecuencia, de reacción y de acción o movimiento; sin embargo, a partir de estas edades, puede trabajarse con sumo cuidado, con medios adecuados esta capacidad, siendo especialmente sensible la etapa escolar para el trabajo de reacción, las edades entre los 9 y 11 años para la velocidad frecuencial y de 9 a 11 años para la velocidad de acción.

Según Taborda J y Nieto L (2005):

**“El desarrollo de la velocidad en el niño. Toda acción física del hombre, cualquiera de sus manifestaciones motrices, están medidas por exigencias relacionadas con su capacidad física, con su coordinación y con las solicitudes de estas desde el punto de vista morfo funcional, cognitivo y socio-afectivo, en el caso de la velocidad, toda habilidad motora, todos los patrones de**

**movimiento, toda acción voluntaria e involuntaria del hombre está caracterizada, por una determinada velocidad” (p.43)**

Es preciso tener en cuenta que la capacidad de velocidad en sus formas simples de manifestación, se encuentra establecida por dos factores: por la operatividad del mecanismo neuromotor y por la capacidad de movilizar rápidamente la composición de la acción motriz. El primer factor se encuentra genéticamente determinado y es poco susceptible de ser mejorado significativamente. El segundo factor, en cambio, se presta para el mejoramiento mediante el entrenamiento y constituye la mayor reserva en el desarrollo de las formas simples de rapidez.

Por tal motivo, la rapidez de una acción concreta de movimiento según LEIVA, Jaime. (2010) “Se consigue fundamentalmente gracias a la adaptación del aparato motor a las condiciones específicas de la tarea de movimiento y a la posibilidad de una coordinación muscular racional, que permita el empleo completo de las posibilidades individuales del sistema neuro-muscular propio del sujeto específico” (p. 89)

#### **2.1.8.2. Velocidad de reacción**

De gran importancia para esta cualidad es la velocidad de reacción; ella comprende desde el llamado de un estímulo hasta su respuesta y actúa conjuntamente con el tiempo de transferencia de los órganos de los sentidos a los nervios, de la velocidad de conducción del estímulo al sistema nervioso, del tiempo en que entran en acción los centros nerviosos y de la velocidad de la contracción muscular.

La velocidad de reacción, es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso

central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad.

En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

LEE E. Brown (2007)

**“La velocidad de reacción se define como el lapso de tiempo que se tarda en iniciar un movimiento. Incluye la sensación y la percepción de un estímulo, así como la selección de una respuesta adecuada a ese estímulo. El tiempo de respuesta total se puede desglosar en dos componentes: la velocidad de procesamiento mental y el tiempo de movimiento” (p. 146)**

ToninhoGuimaraes (2002). “Añade que la capacidad de reacción es la capacidad de regirse o reaccionar lo más rápido posible al movimiento a una señal dada.” (p.72)

La velocidad de contracción muscular depende tanto de la estructura de la fibra muscular como del cambio entre excitación e inhibición del sistema nervioso. Cuanto más coordinada es la secuencia del movimiento, más rápida es la excitación e inhibición del sistema nervioso, y más velozmente puede ser realizado un ejercicio.

Aunque es un factor marcadamente hereditario y es poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquellos que efectúan las salidas de tacos, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar.

### 2.1.9.1 Métodos y Medios para el mejoramiento de la Velocidad

Issurin, V. (2012) “Los métodos del entrenamiento son de vital importancia para la teoría y la práctica del entrenamiento. A pesar de la enorme variedad de combinaciones de ejercicios posibles.”(p.13)

Los métodos de entrenamiento disponibles se clasifican en:

**Método de Repetición:** describe esfuerzos con intervalos de descanso lo suficientemente largos como para tener una recuperación completa (o casi completa), y ese método permite a los deportistas realizar entrenamientos que requieren una mayor intensidad. Por consiguiente es adecuado para la simulación de diferentes tipos de pruebas y competiciones. Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.

**Método del juego didáctico:**El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural.

Blázquez, D. (2012) De la relación entre estos dos términos tan importantes (juego y deporte), y que son objeto de estudio se puede decir que: “El juego, es el resorte que posee el niños para impulsar por sí mismo su desarrollo y crecimiento, independientemente de estímulos externos” (p.45)

Bauer, G. (2001.) citado por Blázquez, D. (2012) Dice: “En el método lúdico se enseña la «capacidad, de juego compleja» de forma íntegra, a través de diversas formas de juego. Automáticamente se entrena también las distintas técnicas”.

Se trata de una forma lúdica de la enseñanza que se conoce en la didáctica del deporte como «método integral». A través de una selección adecuada de juegos, se puede asegurar que en el método lúdico, los jugadores realicen, según las intenciones, determinadas acciones técnicas o tácticas.

Las actividades en una sesión, según este método, están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios. Se parte de la idea que, a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que, por lo tanto, éstas se enseñan y mejoran automáticamente.

José Vera Rivera (2013) Sostiene que:

**“En el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas a través del juego y del desarrollo constante de la planificación del entrenamiento deportivo a través de direcciones teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas establecidas por Forteza, A (1997), en su libro “Alta metodología del entrenamiento deportivo”, donde realiza un estudio profundizado de las diferentes formas de planificar el proceso de entrenamiento. Teniendo en cuenta estas orientaciones y las características del entrenamiento del fútbol como el objetivo planteado, se elaboró un plan de entrenamiento a través de modelos de meso ciclos, micro ciclos y sesiones de entrenamiento. La capacidad de coordinación no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa y especialmente en la iniciación deportiva, ya que permite vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas”(p. 324)**

El juego como practica es el antecedente del deporte tal y como lo conocemos. Juegos de movimientos rápidos, juegos deportivos en terreno reducidos. Nos permiten la manifestación de nuestra personalidad de

forma natural y espontánea. Lo físico y lo corporal son las condiciones naturales y necesarias.

El aspecto psicomotor es también básico en el juego ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentan, viven determinados por el desarrollo de la actividad.

**Método de la Competencia:** utiliza métodos tradicionales en los que el factor principal de carga es el propio juego competitivo, en el cual se podrá variar mucho las reglas de ciertas competiciones. Los mini juegos y los ejercicios en los que se utilizan actividades de juego son muy conocidos en casi todos los deportes para jóvenes y adultos. Evidentemente el nivel de la carga de estos entrenamientos puede variar enormemente y tiene muchos menos elementos predeterminados. De todos modos, el nivel de la carga se puede regular eficazmente usando condiciones específicas de tareas motrices y el juego mismo.

Ariel González (2007) señala que: “Las pocas posibilidades de mejorar la velocidad de reacción determinan que esta sea entrenada generalmente de forma combinada, ya sea con la técnica del movimiento específico o con la fuerza. La reacción motora, para su estudio y sistematización, se divide en reacciones motoras simples y complejas”(p.65)

### **Requisitos.**

- La técnica de ejecución debe permitir su realización a velocidades límites.
- Deben ser ejercicios dominados por los alumnos.
- Su duración no debe propiciar la disminución de la rapidez en las siguientes repeticiones a causa del cansancio.

## **Medios.**

- Ejercicios de corta duración, rítmicos y arrítmicos con explosividad.
- Ejercicios de reacción: con estímulos conocidos y desconocidos.
- Ejercicios de máxima frecuencia de movimientos: (entre 20 y 22 segundos)
- Realizar tramos con intensidades progresivas y juegos de movimientos rápidos.

### **2.1.9.2. Métodos para el desarrollo de Reacciones Simples.**

Platonov, V. (2004): "Desde el punto de vista técnico, el conjunto de los métodos de entrenamiento se puede dividir en tres, de hecho, siempre asociados siguiendo múltiples combinaciones."(p.92)

**Método de Repeticiones** (Reacción repetida). Consiste en repetir un gesto ante un estímulo que lo provoca, para mejorar el tiempo de reacción.

- **Método Parcial** (Método variado). Trata de facilitar las condiciones de ejecución, buscando diferentes situaciones de variabilidad.
- **Método Sensorial**. Pretende desarrollar la capacidad de sentir, discernir "pequeños espacios de tiempo". Se lleva a cabo cumpliendo tres etapas: la primera, en la que el deportista recibe información del tiempo de reacción por parte del entrenador tras haber realizado la tarea; en la segunda, se incluye la autoevaluación del deportista y se compara con la del entrenador; en la tercera, cuando ambas coinciden, se proponen tareas para cumplir tiempo de reacción preestablecido.

## **Medios para la Reacción Simple:**

- Salidas de diferentes posiciones corporales.
- Relevos.
- Juegos de reacción.
- Juegos de persecución.
- Ejercicios de mejora técnica de la salida atlética.

Zapata, O. y Aquino, F. (2007) “Es la capacidad para responder rápidamente a un estímulo con un movimiento (por ejemplo: a un golpe de palmas, levantarse; al disparo, partir en una carrera).”(p.376)

### **2.1.9.3. Métodos para el desarrollo de Reacciones Complejas.**

Matveiev, (1985) citado por Platonov, V. (2004): “similar a reacciones simples pero con estímulos no conocidos.”(p.92)

- **Método de reacción ante un objeto en movimiento.** Mejora la rapidez de percepción y la ampliación del campo visual.
- **Método de reacción por elección.** Aspira a enseñar al deportista a utilizar "información encubierta" sobre las probables acciones del adversario y, en definitiva, a escoger la mejor respuesta. Se aplica con un criterio de dificultad progresiva.

## **Medios para la Reacción Compleja**

- Ejercicios de preparación especial (técnico-tácticos)
- Deportes predominantemente reactivos.
- Juegos de reacción.

- Aparatos fotoeléctricos.

#### 2.1.9.4. Test de Reacción

Dantas, E. (2012): menciona este test para evaluar la velocidad de reacción.

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado. Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

Cuadro N° 1

Calificación	Tiempo
Excelente	0,2"
Muy bueno	0,4"
Bueno	0,6"
Regular	0,8"
Insuficiente	+de 0,8"

Fuente: Dantas, E. (2012):

#### 2.1.10. Fútbol de Iniciación y la velocidad.

Blázquez, D. (2012): "El periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes, se conoce tradicionalmente con el nombre de iniciación deportiva."(p.35)

Así pues, desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que ese empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica.

Peter, Schreiner. (2002): “Cuando se habla de velocidad de un futbolista, se opina a menudo sobre una mezcla de siguientes factores: Salidas explosivas, rápidos cambios de dirección, paradas y giros. Ataque de balón con ritmo alto. Reacción rápida, reconocimiento y actuación en las situaciones del juego. (p. 81)

Para precisar más detenidamente este proceso, es necesario tener presente los siguientes aspectos:

En cuanto al niño:

- El grado de desarrollo o maduración.
- El grado de estimulación que se le proporciona.
- El grado de experimentación.

En cuanto a la pedagogía utilizada:

- método tradicional.
- método activo.

Francisco J. Cuenca (2008)

**“La velocidad clave en el fútbol: la velocidad es la cualidad física que marcan las diferencias en el fútbol, aunque también es cierto que es la cualidad menos mejorable de todas y que más condicionada esta genéticamente. Ahora bien, esto no es un motivo para que no la entrenemos y nos saquemos el máximo partido de las condiciones, pues de esto se trata La velocidad es una cualidad física entrenable desde edades muy tempranas. Al inicio se deben utilizar**

**formas jugadas (juegos de persecución, velocidad de reacción, carreras de relevos, para poco a poco entrenar más específicamente. ” (p. 71)**

En general, el volumen dedicado a la velocidad será superior al de otras capacidades. La relación entre el entrenamiento de la velocidad y la mejora coordinativa y decisión del jugador es fundamental. Será necesario adaptar las tareas específicas de velocidad al dominio técnico-táctico. Para poder ejecutar a gran velocidad cualquier acción será necesario tener total dominio de la misma.

La velocidad de reacción y la rapidez de la frecuencia de movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y 12 años. Se realizarán muchas tareas de velocidad de reacción simple y, progresivamente, compleja.

De 12 a 14 años existen las condiciones óptimas para su desarrollo. Aumenta el entrenamiento de velocidad de reacción compleja mediante estímulos progresivamente más específicos.

La velocidad acíclica comienza su entrenamiento a los 10-12 años.

La velocidad cíclica comienza su entrenamiento a los 12 años. A partir de los 14 años se incrementa sustancialmente su entrenamiento de ambas con objeto de mejorar los desplazamientos acíclicos, cíclicos y la velocidad gestual. El entrenamiento máximo de estas capacidades se realizará a partir de los 16 años.

Vasconcelos, Raposo A (2000)

**“En la metodología del entrenamiento deportivo, encontramos diferencias entre: Velocidad de reacción simple: cuando se trata de un estímulo conocido anticipadamente y sabiendo el tipo de respuesta**

**elaborar. Velocidad de reacción compleja: cuando se trata de reaccionar ante estímulos cuya naturaleza no se conoce con precisión, ni el momento de su aparición en la respuesta especial. (p.65).**

#### **2.1.10.1. Edades para el Fútbol de Iniciación.**

Enfadaque, Elena (2007) señala: “que la iniciación deportiva es muy motivante para los niños y facilita el desarrollo de sus capacidades cognitivas y sociales.”(p.110)

Por consiguiente la multilateralidad especial a partir de los 10 a 12 años, edad en la que el niño se decanta por la disciplina deportiva que estamos tratando, en este caso el fútbol y ahora el principio de multilateralidad general deja de tener tanta importancia y se pasa a unas etapas de especialización y máximo rendimiento, donde este principio sigue imperando, pero ya más desde una perspectiva específica. La especialización en un deporte determinado se aconseja realizarla a partir de los 14 años.

Los deportes y las actividades deportivas seleccionadas para las niñas y niños de 10 a 12 años casi corresponden a la de los niños de 8 a 10 años; es decir, baloncesto, fútbol, atletismo, voleibol, tenis,....entre otros deportes tan populares como aquellos no tan tradicionales.

#### **2.1.10.2. Métodos de entrenamiento para el fútbol de iniciación.**

Issurin, V. (2012) “Los métodos del entrenamiento son de vital importancia para la teoría y la práctica del entrenamiento de base. A pesar de la enorme variedad de combinaciones de ejercicios posibles.”(p.13)

Los métodos de entrenamiento disponibles se clasifican en:

- **Método de Repetición:** describe esfuerzos con intervalos de descanso lo suficientemente largos como para tener una recuperación completa (o casi completa), y ese método permite a los deportistas realizar entrenamientos que requieren una mayor intensidad. Por consiguiente es adecuado para la simulación de diferentes tipos de pruebas y competiciones. Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.

Blázquez, D. (2012) señala: “el juego es un elemento de iniciación a los deportes de equipo.”(p.41)

- **Método del juego:** Issurin, V. (2012) señala “el método de competición es similar a el juego real.”(p.16). El juego como practica es el antecedente del deporte tal y como lo conocemos.

Los juegos de movimientos rápidos, juegos deportivos en terreno reducidos. Nos permiten la manifestación de nuestra personalidad de forma natural y espontánea. Lo físico y lo corporal son las condiciones naturales y necesarias.

El aspecto psicomotor es también básico en el juego ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentan, viven determinados por el desarrollo de la actividad.

Así, desde un punto de vista educativo el proceso de iniciación deportiva no se entiende como el momento en que empieza la práctica deportiva propiamente dicha, sino como la acción pedagógica que teniendo en cuenta las características del alumnado y los fines a conseguir, ayuda a hacer progresar el nivel motriz de las niñas y niños hasta llegar al dominio de cada especialidad.

Es necesario insistir por una visión lo más polideportiva posible, sobre todo en el ciclo y edad que nos ocupa.

CARRANZA, Martha. CASTELLAR Dolz. (2006) complementa que la iniciación deportiva:

**Se propone llegar al juego << deportivo >> a través del propio juego y potenciando la naturaleza del juego en sí mismo. La actividad de iniciación deportiva han de centrar su objetivo en el alumnado y deportistas que asimila nuevos patrones motrices, que se relaciona, que disfruta..., que crece, razón por la cual debería potenciarse por encima de todo, al espectador lúdico ante las exigencias sobre la mejora del rendimiento, o ante el planteamiento competitivo de los deportes. El paso del juego al deporte será progresivo, incluso inexistente para el alumnado, pues entre un juego reglado y un deporte sencillo y adaptado a sus niveles, ¿existe mucha diferencia?; evidentemente, el alumnado lo vivirá de la misma forma (p. 148)**

- **Método de la Competencia:** utiliza métodos tradicionales en los que el factor principal de carga es el propio juego competitivo, en el cual se podrá variar mucho las reglas de ciertas competiciones. Los mini juegos y los ejercicios en los que se utilizan actividades de juego son muy conocidos en casi todos los deportes para jóvenes y adultos. Evidentemente el nivel de la carga de estos entrenamientos puede variar enormemente y tiene muchos menos elementos predeterminados. De todos modos, el nivel de la carga se puede regular eficazmente usando condiciones específicas de tareas motrices y el juego mismo.

### 2.1.10.3. Análisis Didáctico del Juego.

Bompa T, (2005) citado por García Ferro Sacramento (2012) Manifiesta: “La infancia representa la etapa más activa del desarrollo humano”. Como manifiesta el autor, la infancia es la etapa más importante y activa en la formación de futuros deportistas, es la edad en la cual el niño mediante juegos se introduce en la actividad física” (p. 325)

Este principio de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el individuo formas selectivas distintas de capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego en equipo.

Este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos: Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el jugador se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos. Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.

GARAIGORDOBIL, Landazabal M. (2005) señala que:

**El jugador actúa de forma creativa: el juego “vive”, a pesar de que este tienda hacia la adquisición determinados comportamientos de juego, cada jugador se acostumbra a ocuparse del desarrollo del juego, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo. Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el**

**aprendizaje, como por ejemplo “el momento sorpresa como medio táctico”, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el fútbol. Realización personal de movimiento: Cada jugador posee una predisposición individual de moverse y comportarse, en función de la cual intentará resolver situaciones a su manera. La realización personal del movimiento, libre y rápida encuentra aquí posibilidades más favorables de progreso (p 348).**

CORRALES; FERRARI; GÓMEZ y RENZI (2007) señala la rápida orientación del jugador en su entorno competitivo: “A través de las formas fijas de organización, los jugadores se orientan rápidamente en su entorno competitivo, y se adaptan más fácilmente al desafío de una modificación de las reglas que pretende resaltar elementos técnicos, tácticos o de la condición física” (p. 238).

Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales de juego. La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de juego. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el jugador pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del juego.

#### **2.1.10.4. El juego en la iniciación deportiva.**

Blázquez, D. (2012) dice:

**Proponer elementos para la elaboración de un programa de iniciación a los deportes de equipo supone intentar fijar unos puntos de referencia, niveles o etapas que den una dirección y un sentido a las intervenciones pedagógicas, Supone también proponer un contenido, situaciones pedagógicas que permitan facilitar el paso de una etapa a otra (p.41)**

Enfadaque, Elena (2007) señala que: “a medida que los niños se hacen mayores, la toma de decisiones cobra mayor importancia en la práctica deportiva. En los deportes de equipo deben seleccionarse respuestas de un gran repertorio, y el entrenador debe trabajar la toma de decisiones y la iniciativa en los niños. (p. 170)

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural

De la relación entre estos dos términos se puede decir que el juego, como practica es el antecedente del deporte tal y como lo conocemos.

#### **2.1.10.5. Juegos de reacción y juegos de persecución.**

Bucher, W. y Brüggeman, B. (2010) dice: “para comenzar se presentan mejor los juegos sencillos. Se trata de juegos de persecución, correr, de grupos o de persecución.”(p.269).

Se trata también de jugar a moverse con el balón y de juegos con dos porterías y equipos pequeños.

Esta es la manera de iniciar a los niños al entrenamiento: a partir de la actividad preferida, el juego. No compartimos la opinión de que al principio de la sesión se ha de realizar un precalentamiento del aparato locomotor.

El juego libre: se convierte en la mera práctica de un partido de fútbol, balonmano, baloncesto, etc.

Brüggeman, (2004) y Bompá, O. (2005): “en la etapa de iniciación de 6 a 10 años de edad: los niños en la fase de iniciación deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en los que lo más importante es la diversión, por medio de métodos del juego” (p. 40).

La nueva didáctica de juego basada en las propias situaciones que se presentan en el mismo tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cuál los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntas.

#### **2.1.11. Fundamentos técnicos del fútbol infantil**

Verkoshansky, Y. (2002) Menciona:

**La técnica deportiva es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición. Maestría técnico- deportiva es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición, viene garantizado primordialmente por dos factores: la mejora del nivel de preparación física especial o, en otras palabras, del potencial motor del deportista; su habilidad para organizar sus movimientos en el esfuerzo de competición de modo que se realice su creciente potencial motor del modo más pleno posible (p. 121)**

La práctica del fútbol se debe dar por etapas, seguido por instructores o responsables con capacidad de saber llevar la formación de los pequeños y conforme el paso del tiempo se permita el desarrollo de las aptitudes.

TREJO, (2009). Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias.

#### **2.1.11.1. La conducción.**

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

Brüggeman, D. (2004) señala: “El fundamento del dominio del balón es su conducción. La carrera con balón contiene ya, en una especie de modelo en miniatura, las formas del movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control, y pase del balón” (p.49)

Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón:

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

La experiencia ha mostrado que los niños aprenden mucho más rápido a llevar el balón y a pasarlo con seguridad una vez que son

capaces de moverse con él, sin gran esfuerzo relativo, en trayectorias curvas y alrededor de obstáculos.

La conducción buena y segura del balón figura además entre las capacidades más importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible por el contrario.

TREJO, (2009). Lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí van aprendiendo a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias.

#### **2.1.11.2. El Pase**

Enfedaque E. (2007) señala “Las habilidades técnicas deben aplicarse simulando situaciones reales de juego”. (p.170)

- Consolidar el control de un balón con los pies.
- Mejorar la conducción de un balón con los pies.
- Coordinar la conducción de balón con la manipulación de objetos.

Esta es la acción consistente en dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo:

- conservar colectivamente el balón;
- preparar los ataques,
- cambiar la dirección del juego;
- contraatacar;
- dar el pase o asistencia de gol.

Los centros son pases cortos o largos que suelen preceder al disparo, por lo que cuentan como asistencia.

#### **2.1.11.3. El tiro**

Enfedaque E. (2007) señala estrategias “Los niños deben saber cuándo están atacando y defendiendo. En estas edades es aconsejable la defensa individual.”(p.170).

- De acuerdo a la distancia: pases cortos, pases largos, pases medianos.
- De acuerdo a la altura: pase a ras del suelo, pase a media altura, pase por elevación.
- De acuerdo a la superficie de contacto: con la parte interna de pie, con la parte externa del pie, con el empeine, con la punta, con el taco.
- Todo movimiento técnico realizado sin posesión del balón.

Acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo).

#### **2.1.11.4. Recepción.**

Benedeck, (2006): “La recepción- control, es un elemento técnico básico.”(p.18)

Es un preámbulo a toda acción técnica efectiva; ayuda a uno mismo para una futura acción del juego y facilita el trabajo al compañero. Este gesto es amplio y genérico; tiene variantes con las cuales responden a las distintas exigencias del juego.

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

## **2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

El presente trabajo de investigación está basado en la Teoría humanista, constructivista y educativa. La conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. La concienciación de la práctica deportiva y en particular el ejercicio y movimiento continuo, establece la prevención de vicios y del sedentarismo que afecta en la actualidad a los niños.

La práctica del deporte viene a constituirse en un instrumento que está orientado a mejorar la condición del el/la niño/a, es decir, la práctica deportiva está ligada a la formación física y conductual de la persona. Los cambios conceptuales se producen en el aprendizaje de nuevos conceptos, lo que significa una reestructuración de los aprendizajes anteriores.

Consideramos que la práctica y el entrenamiento del fútbol deben basarse en trabajos realizados con los más pequeños respetando sus etapas de crecimiento y enseñándoles a jugar independientemente del resultado.

Varios expertos en iniciación deportiva señalan enfáticamente que en la preparación física general es donde los deportistas deben concientizar el gran beneficio que produce esta etapa para el futuro rendimiento. Se dice que la velocidad es una de las cualidades físicas más importantes para el

fútbol, pero que debería estar pura y exclusivamente al servicio de la inteligencia futbolística y no del correr por correr.

De ahí la necesidad de una propuesta con amplias posiciones al proceso metodológico para el mejoramiento de la velocidad de reacción para que contribuya al mejoramiento del juego y particularmente en la eficiente ejecución de los fundamentos técnicos en el fútbol de iniciación.

El aspecto psicomotor es también básico en el juego del fútbol infantil ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentan, viven determinados por el desarrollo de la actividad

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Capacidad.-** Posibilidad de desarrollar una actividad o de concluir algo. Se refiere expresamente a funciones motrices y a procesos del pensamiento. Es opuesta a la capacidad especial, que se refiere a los problemas particulares de naturaleza e importancia más diversas. v. análisis de trabajo.

**Cognoscitivo.-** Todos los procesos que llevan a un conocimiento, entendidos desde el punto de vista funcional como guía de la conducta.

**Coordinación.-**Control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

**Creatividad.-** Capacidad de crear, particularmente lo que hace que una persona sea capaz de imaginar, ideas y hacer cosas originales y artísticas.

**Deporte.-** Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

**Entrenamiento.-** Es un proceso pedagógico que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales, condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo.

**Estímulo.-** En psicología, cualquier excitación contribuye a desencadenar los mecanismos de la vida mental, afectiva o intelectual. Pueden provenir del exterior o nacer en el organismo mismo.

**Forma física.-** Capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo (y de la mente) que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física.

**Fútbol.-** Es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí, cada equipo dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero, también conocido como guardameta, el juego consiste en intentar que ingrese el balón en la portería contraria respetando las diversas reglas.

**Habilidad básica.-** Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

**Habilidad.-** Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

**Iniciación deportiva.-** Consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. La toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global.

**Juego.-** Actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio-motriz, intelectuales y sociales, ya en la reproducción ficticia de una situación vivida. Se denomina juego a la actividad física o mental que practica un individuo para divertirse o entretenerse.

**Motivar.-** Servir de incentivo para una actividad y también proveer un incentivo o una meta que responda a una actividad.

**Motricidad.-** Propiedad que poseen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular.

**Preparación Física.-** Es una actividad que pretende desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un individuo que son necesarias en cualquier deporte.

**Rendimiento.-** Es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

**Test.-** Son las pruebas tanto cualitativas y cuantitativas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.

**Velocidad de reacción.-** Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Se pueden distinguir las reacciones sencillas (única respuesta posible) y las selectivas (múltiples respuestas).

**Velocidad.-** Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

#### **2.4 Interrogantes de Investigación.**

¿Cuáles es el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra?

¿Cuáles son los métodos y medios que aplican los entrenadores para el desarrollo de la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra?

¿Cuál es la valoración de la velocidad de reacción, en niños de 8 a 12 años que practican fútbol?

¿Cómo diseñar una guía metodológica para entrenar la velocidad de reacción en los niños de 8 a 12 años de edad que practican fútbol de iniciación en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Abarca todas las proposiciones que tiene como objeto las reglas y sistemas de reglas para actuar en el entrenamiento y mejoramiento de la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.	<b>METODOLOGÍA VELOCIDAD DE REACCIÓN</b>	<b>MÉTODOS Y MEDIOS  TEST</b>	-Reacciones simples.  -Reacciones complejas.  -Velocidad de reacción
Constituye una variante de los juegos menores se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos pre-deportivos son semejantes a las del juego deportivo.	<b>FÚTBOL DE INICIACIÓN</b>	<b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO  JUEGOS</b>	-Método de repeticiones  -Método del juego  -Método de competición  -Juegos de reacción.  -Juegos de persecución.

## CAPÍTULO III

### 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de Investigación.

**Descriptiva**, porque permitió describir, analizar la realidad actual en cuanto a los procedimientos metodológicos implementados por los entrenadores para el entrenamiento de la velocidad de reacción y cómo influye en la iniciación deportiva del fútbol. Además, la base teórica planteada y la información lograda a través del cuestionario y test aplicados nos permiten exponer los resultados de forma significativa, y entender el problema.

**Bibliográfica.** Para desarrollar el trabajo de investigación que apoyamos en conocimientos que brindan los libros, revistas, folletos especializados, internet, artículos de periódicos con respecto a la metodología del entrenamiento infantil, iniciación deportiva de fútbol y la fundamentación de una propuesta innovadora.

**De Campo.** Este tipo de investigación posibilitó certificar las condiciones en que se cumple el entrenamiento deportivo en niños de 8 a 12 años que practican fútbol en la Unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra. Permitted al investigador manejar los datos con más seguridad creando una situación de control sobre el objeto de estudio y campo de acción: Procesos metodológicos para la velocidad y la iniciación deportiva en el fútbol.

**Propositiva**, porque parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema educativo y deportivo; a través, de una guía didáctica que oriente de forma práctica a los entrenadores para la correcta

utilización de los tipos, métodos y medios para el entrenamiento de la velocidad de reacción en la iniciación deportiva del fútbol.

Se plantea una solución pertinente y viable al problema educativo-deportivo que presentan los entrenadores y potenciales deportistas.

De acuerdo con el tipo y diseño, la investigación corresponde a la variante multimétodo; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa.

### **3.2. MÉTODOS**

**Método Deductivo**, permite establecer el problema, identificar las causa y efectos, además la estructura de los objetivos.

**Método Inductivo**, se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprenderlo en forma global.

**Método Analítico**, permitió examinar los resultados alcanzados en las encuestas aplicada a los entrenadores y monitores de fútbol y la aplicación de los test a los niños de 8 a 12 años de edad de la escuela formativa del Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra.

**Método Sintético**, se evidencia en el procesamiento de la información teórica, la obtención de información, de datos, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y el diseño de la propuesta.

**Método Matemático - estadístico**, para el análisis e interpretación de resultados, se utilizó la estadística, frecuencias y porcentajes en tablas, lo cual permitió registrar, procesar y descubrir el problema.

Permitió además, contrastar las interrogantes de la investigación con los resultados.

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica utilizada es la encuesta con el instrumento, el cuestionario; también, el test de velocidad de reacción que se aplicó a los niños de 8 a 12 años.

### 3.4 POBLACIÓN

La población investigada son los profesores-entrenadores de fútbol y los niños de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

Cuadro N° 2 Población

<b>Institución</b>	
UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE	
<b>Niños y niñas</b>	140
<b>Entrenadores de fútbol</b>	10
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

Fuente: Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre

### 3.5 MUESTRA

En la investigación se trabajó con el total de la población.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

La información de la encuesta aplicada a entrenadores y monitores deportivos y los resultados procedentes del test, aplicado a los niños deportistas de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez De La Torre, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

La organización del análisis, interpretación y difusión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

#### 4.1. Resultados de la Encuesta Aplicada a Entrenadores y Monitores de Fútbol en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez De La Torre.

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

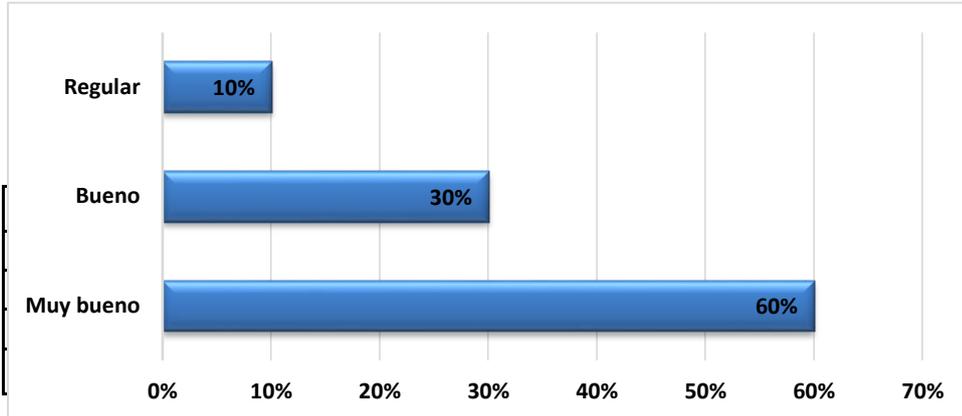
**Pregunta N° 1. ¿Cuál es su nivel de conocimiento acerca de procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción de los niños de 8 a 12 años?**

**Cuadro N° 3. Conocimiento acerca de procesos metodológicos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	6	60%
Bueno	3	30%
Regular	1	10%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N° 1 Conocimiento acerca de procesos metodológicos**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

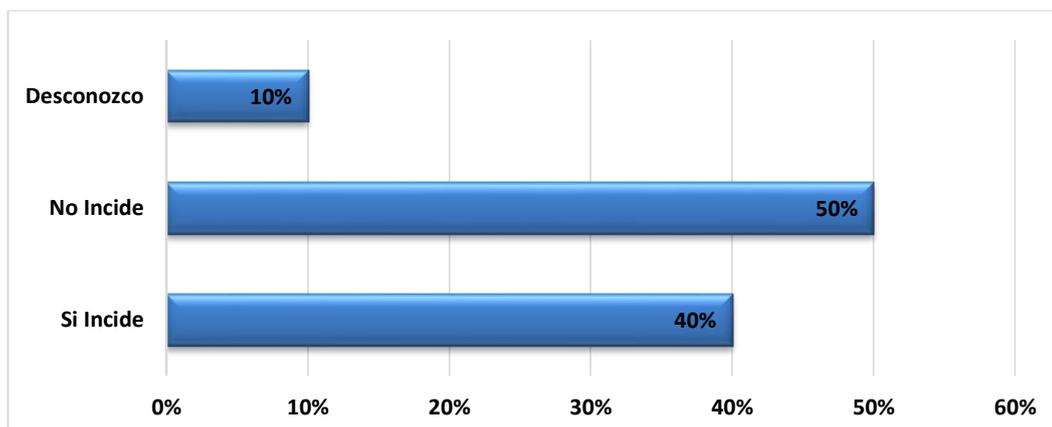
La mayoría de los entrenadores y monitores es decir, 6 entrenadores consideran que su conocimiento sobre procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción de los niños de 8 a 12 añoses **muy bueno**. Menos de mitad consideran que su conocimiento es **bueno y regular**, lo que implicaría que estos procesos metodológicos estarían dirigidos y desarrollados inadecuadamente por los 4 entrenadores restantes.

**Pregunta N° 2. ¿Considera usted que los procesos metodológicos aplicados por los profesores y entrenadores incide en la iniciación deportiva del fútbol?**

**Cuadro N° 4. Incide en la iniciación deportiva del fútbol**

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N°2 Incide en la iniciación deportiva del fútbol**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

Un porcentaje mayoritario y significativo del, es decir, 6 entrenadores de fútbol señalan que los procesos metodológicos aplicados **no incide no desconocen** sobre el aspecto cuestionado en la iniciación deportiva del fútbol. Solo 4 entrenadores responden que los procesos metodológicos **si inciden** en la iniciación deportiva del fútbol.

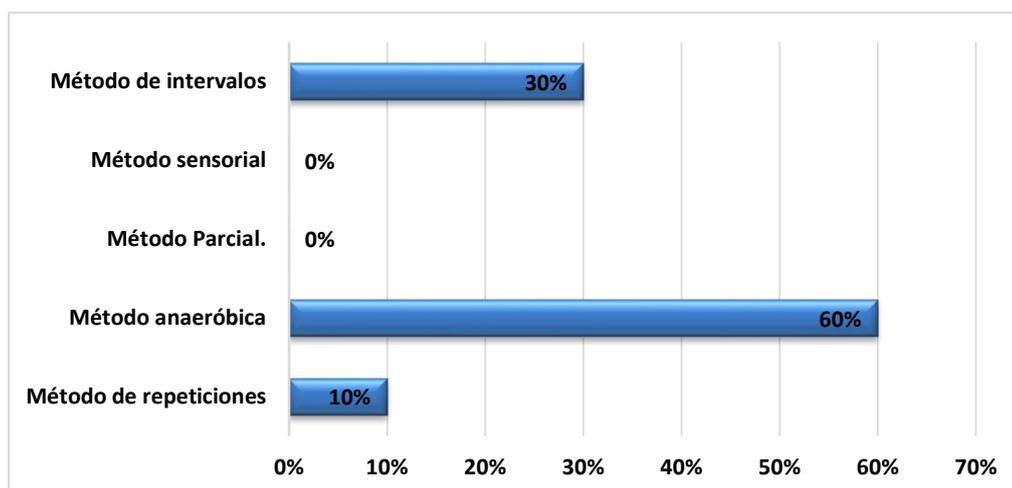
**Pregunta N° 3. De los siguientes métodos señale cuales utiliza usted para entrenar reacciones simples.**

**Cuadro N° 5. Métodos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Método de repeticiones	1	10%
Método anaeróbica	6	60%
Método Parcial.	0	0%
Método sensorial	0	0%
Método de intervalos	3	30%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N° 3 Métodos**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

La mayoría señala de manera **incorrecta** los métodos que utiliza para entrenar reacciones simples. Consideran al método anaeróbico como mecanismo para la velocidad, cuando es el sistema energético que se utiliza para la velocidad. Solo el 1 es decir un entrenador responde **correctamente** al identificar el método de repeticiones. Los resultados no garantizan un mejoramiento de la capacidad de reacción en los niños deportistas.

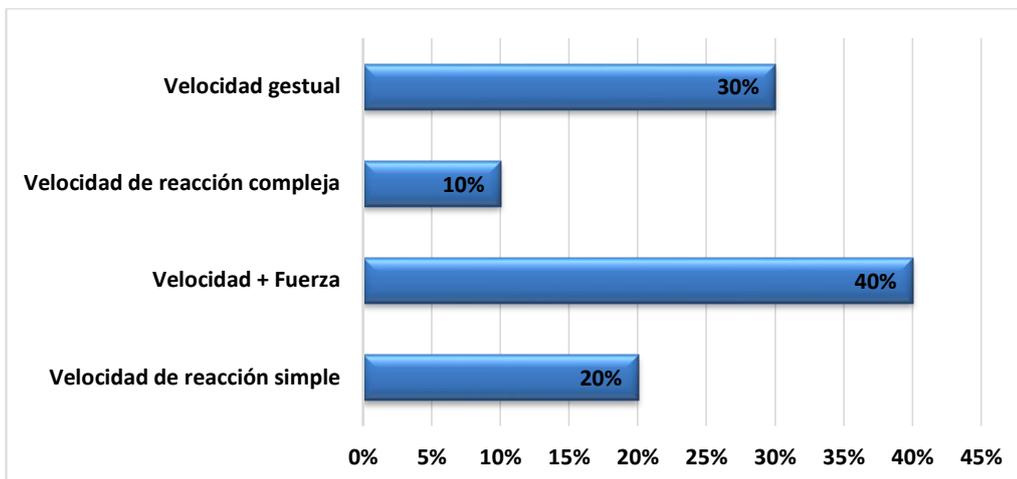
**Pregunta N° 4. Señale los tipos de velocidad de reacción más importantes.**

**Cuadro N° 6. Velocidad de reacción**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Velocidad de reacción simple	2	20%
Velocidad + Fuerza	4	40%
Velocidad de reacción compleja	1	10%
Velocidad gestual	3	30%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N° 4 Velocidad de reacción**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

De los 7 entrenadores y monitores que representan de investigados señalan **incorrecto** los tipos de velocidad de reacción. Apenas 3 investigados que equivalen señalan **correcto** a la velocidad de reacción simple y compleja. La mayoría desconoce los tipos de velocidad de reacción más importantes, lo que incidirá al momento de ejecutar con eficacia los fundamentos del fútbol.

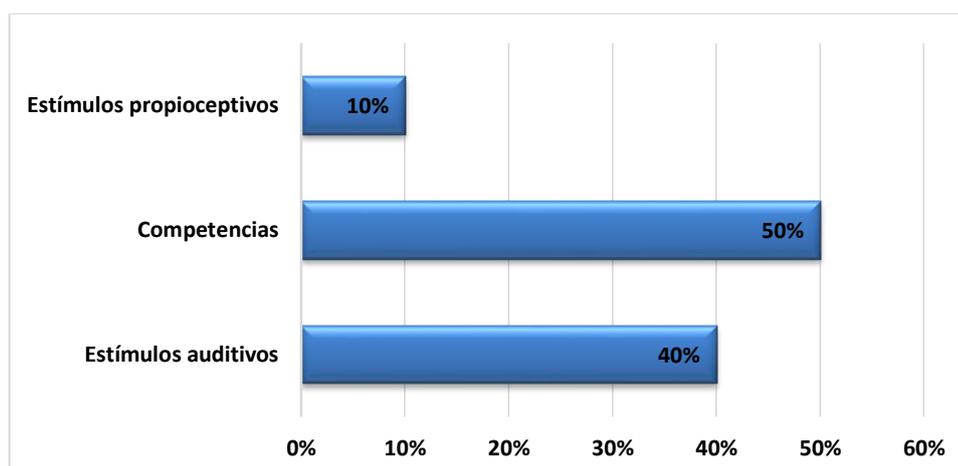
**Pregunta N° 5. Señale los medios que utiliza para el desarrollo de la velocidad de reacción.**

**Cuadro N° 7. Desarrollo de la velocidad de reacción.**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Estímulos auditivos	4	40%
Competencias	5	50%
Estímulos propioceptivos	1	10%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N° 5 Desarrollo de la velocidad de reacción.**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

Un porcentaje significativo es decir, 5 entrenadores y monitores de fútbol señalan a la **competencia** como medio para el desarrollo de la velocidad de reacción. Seguramente consideran que la especialización temprana mejora la capacidad de velocidad, lo que es equivocado. Los 5 entrenadores responden como medios estímulos auditivos y propioceptivos para entrenar la velocidad de reacción.

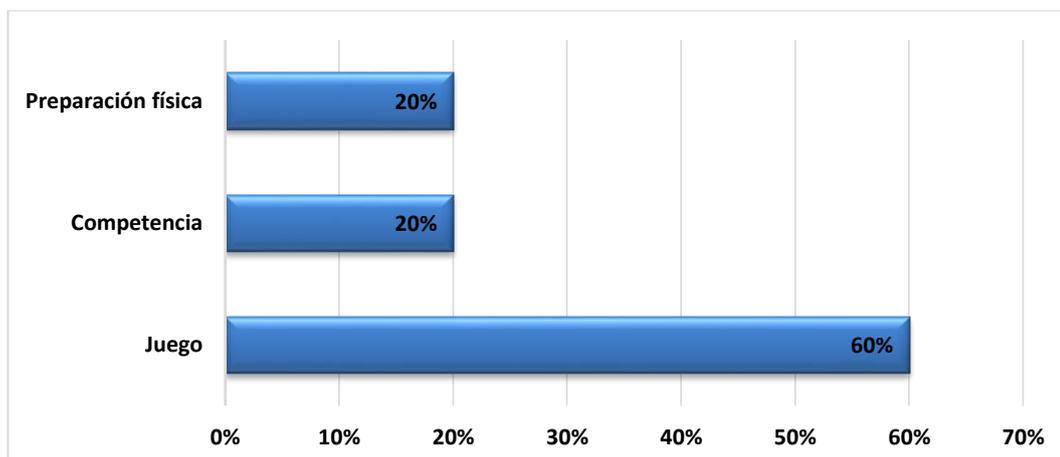
**Pregunta N° 6. De los siguientes aspectos, señale lo más importante en la iniciación deportiva del fútbol.**

**Cuadro N° 8. Iniciación deportiva del fútbol**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Juego	6	60%
Competencia	2	20%
Preparación física	2	20%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

### Grafico N° 6 Iniciación deportiva del fútbol



Fuente: Danny Salas.

#### Interpretación:

De los encuestados es decir, 4 entrenadores señalan que lo más importante en la iniciación deportiva del fútbol es la preparación física y las competencias; es decir, contestan de forma incorrecta. Se evidencia que lo que les interesa son los resultados y la especialización temprana Entre 6 entrenadores; que representan de forma correcta la opción juego. Pero seguramente se refieren al juego del fútbol, pero no al método para el aprendizaje en iniciación deportiva.

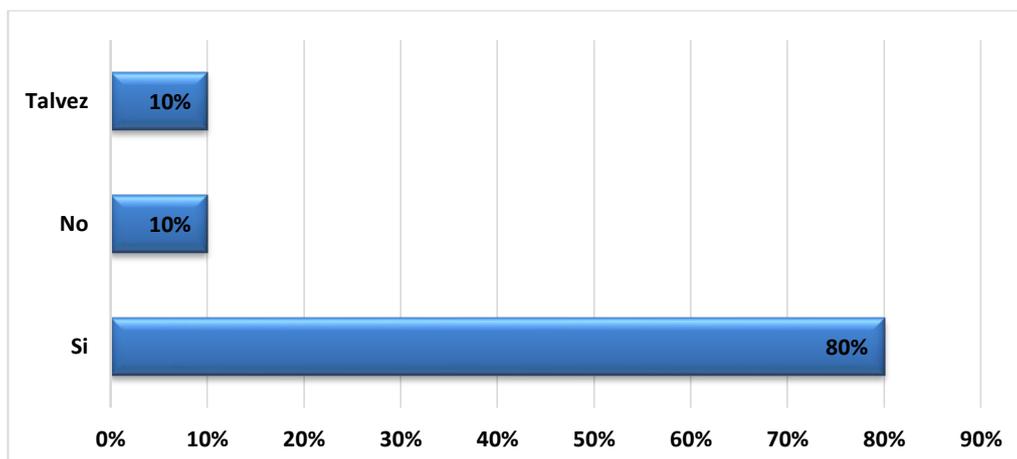
**Pregunta N° 7. Según su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.**

#### Cuadro N° 9. Los sentidos auditivo, visual y táctil

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	80%
No	1	10%
Talvez	1	10%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N ° 7 Los sentidos auditivo, visual y táctil**



Fuente: Danny Salas.

Interpretación:

De los 10 entrenadores que fueron encuestados, señalan que **si** la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil; solamente, 2 entrenadores que equivalen al 20% responden no y talvez. Se evidencia una contraposición con los criterios expresados en anteriores preguntas; debemos, considerarla veracidad de sus respuestas.

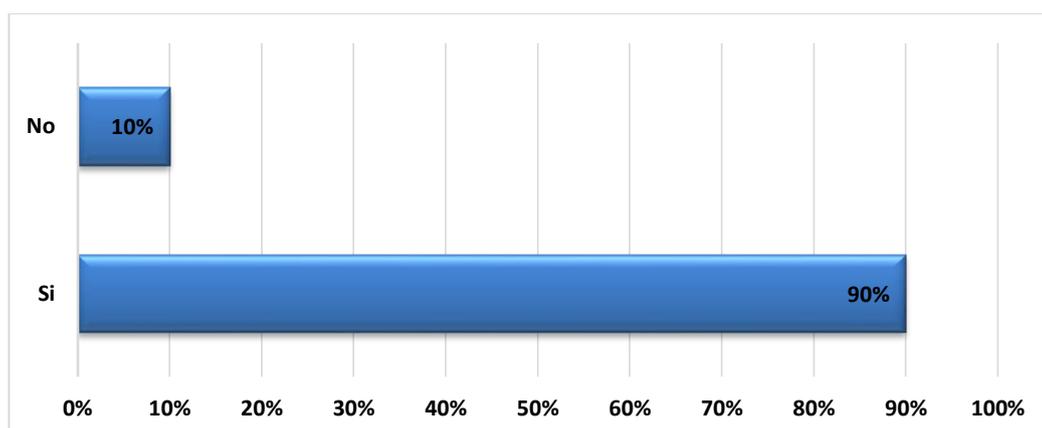
**Pregunta N° 8. ¿Usted ha realizado algún test que le ayudado a entrenar la velocidad de reacción en los fundamentos del fútbol?**

**Cuadro N° 10. Fundamentos del fútbol**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	90%
No	1	10%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

Gráfico N° 8. Fundamentos del fútbol



Fuente: Danny Salas.

### Interpretación:

El porcentaje más alto es representado por 9 entrenadores que respondieron que **si** han realizado algún test que le ayudado a mejorar la velocidad de reacción en los fundamentos del fútbol. Los entrenadores reconocen la importancia de evaluar las capacidades físicas y técnicas en el fútbol infantil. Tan sólo 1 entrenador señala que no evalúan la velocidad de reacción. Desconoce el nivel de eficiencia del niño en su capacidad de reacción y de los aspectos técnicos básicos del fútbol de iniciación.

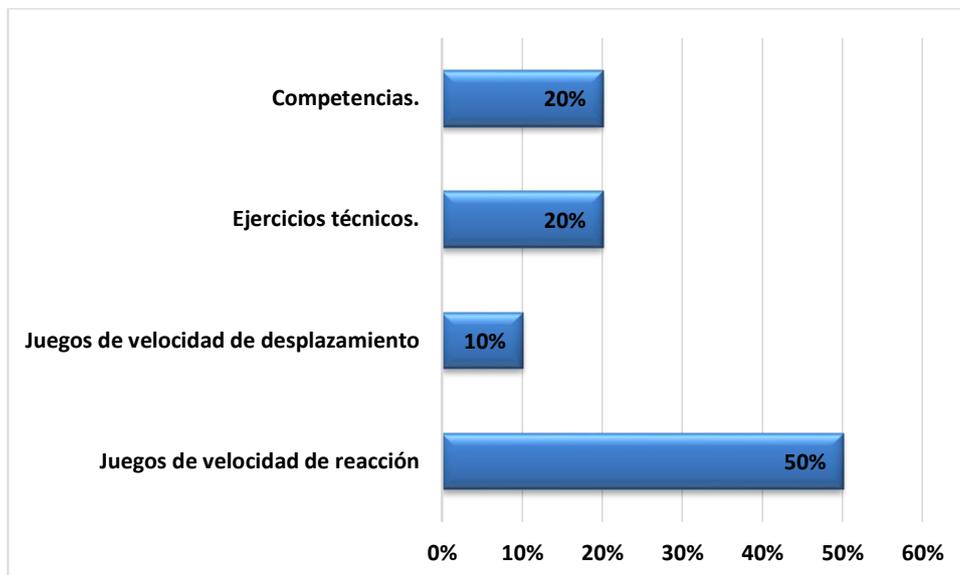
**Pregunta N° 9. El entrenamiento de la velocidad en los niños de 8 a 12 años se desarrolla a través de.**

### Cuadro N° 11. El entrenamiento de la velocidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Juegos de velocidad de reacción	5	50%
Juegos de velocidad de persecución.	1	10%
Ejercicios técnicos.	2	20%
Competencias.	2	20%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Gráfico N° 9 El entrenamiento de la velocidad**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

De acuerdo a la interrogante, de los 10 entrenadores investigados, 4 entrenadores que equivalen al 40% responden que los ejercicios técnicos y competencias permiten entrenar la velocidad en los niños de 8 a 12 años; lo que es incorrecto. 6 entrenadores responden que los juegos de reacción y persecución, es decir el 60% reconoce positivamente.

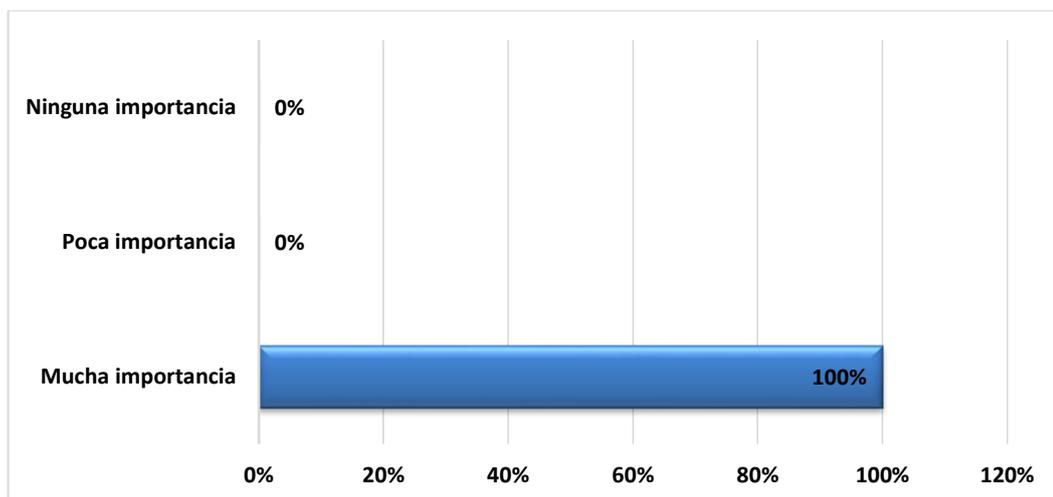
**Pregunta N° 10. ¿Qué grado de importancia da usted a la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas?**

**Cuadro N° 12. Los métodos y medios**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucha importancia	10	100%
Poca importancia	0	0%
Ninguna importancia	0	0%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Gráfico N° 10 Los métodos y medios**



Fuente: Danny Salas.

Interpretación:

En base a los resultados, 10 entrenadores investigados que equivalen al, señalar **mucha importancia** a la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas. Se evidencia ciertas incongruencias, por cuanto no señalan correctamente los métodos y medios para entrenar la velocidad, tal como se les pidió en anteriores preguntas.

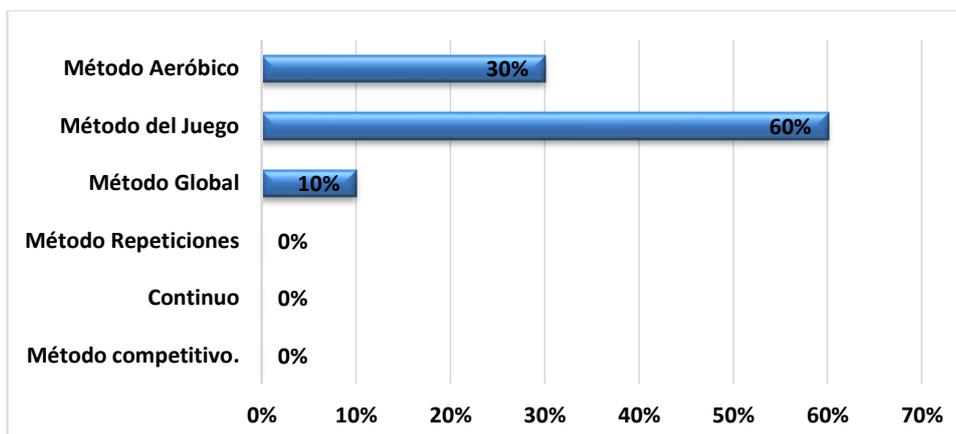
**Pregunta N° 11. Señale por favor los métodos de entrenamiento que se aplican en el fútbol de iniciación.**

**Cuadro N° 13. Fútbol de iniciación**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Método competitivo.	0	0%
Continuo	0	0%
Método Repeticiones	0	0%
Método Global	1	10%
Método del Juego	6	60%
Método Aeróbico	3	30%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N° 11 Fútbol de iniciación**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

De los 10 entrenadores investigados, 6 de ellos que representa el 60% que **método del juego** existe una relación interdisciplinaria entre los métodos de entrenamiento que se aplican en la iniciación deportiva, 4 de los entrenadores responden entre **método aeróbico y global**, es decir el 40% del total de investigados. No concuerda con la información científica planteada para el tema.

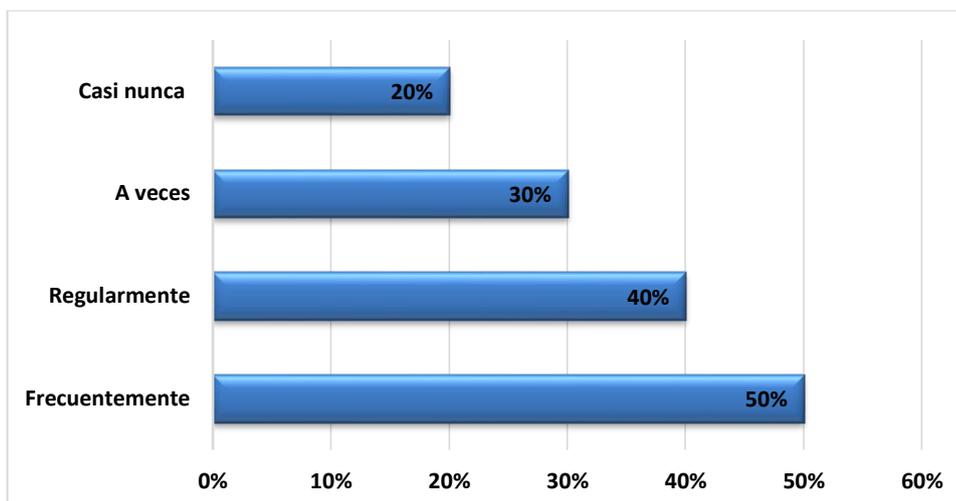
**Pregunta N° 12. ¿Con que frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad?**

**Cuadro N° 14. Técnica deportiva**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	5	50%
Regularmente	0	40%
A veces	3	30%
Casi nunca	2	20%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Grafico N° 12 Técnica deportiva**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

La mitad responde entre **a veces y casi nunca**, se entiende que entrenar la velocidad de reacción debe ser evaluado después de establecer una base; La otra mitad responde **regularmente y frecuentemente**. Se observa una paridad en los entrenadores en cuanto a que sí o no evalúan aspectos de la velocidad y la técnica deportiva.

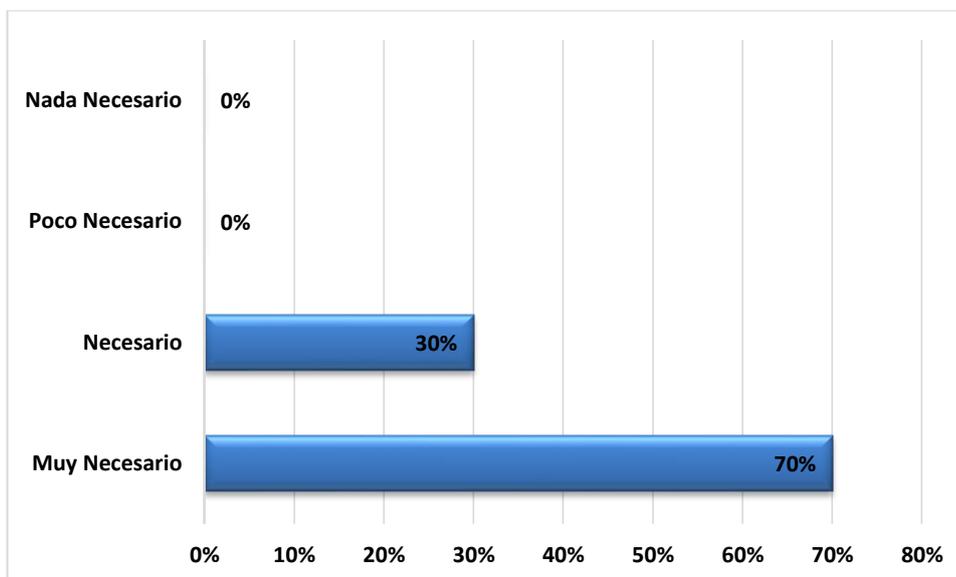
**Pregunta N° 13. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía para entrenar la velocidad en los niños de 8 a 12 años que practican el fútbol de iniciación.**

**Cuadro N° 15. Guía para entrenar la velocidad**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy Necesario	7	70%
Necesario	3	30%
Poco Necesario	0	0%
Nada Necesario	0	0%
<b>Total encuestados</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: La encuesta, niños del Teodoro Gómez.

**Gráfico N° 13 Guía para entrenar la velocidad**



Fuente: Danny Salas.

### Interpretación

De los 10 entrenadores 7 responden muy necesario la elaboración de un documento-guía para entrenar la velocidad en los niños de 8 a 12 años que practican el fútbol de iniciación. Mientras que el 3, responden que es necesario. Podemos concluir que los entrenadores tienen interés frente a la investigación.

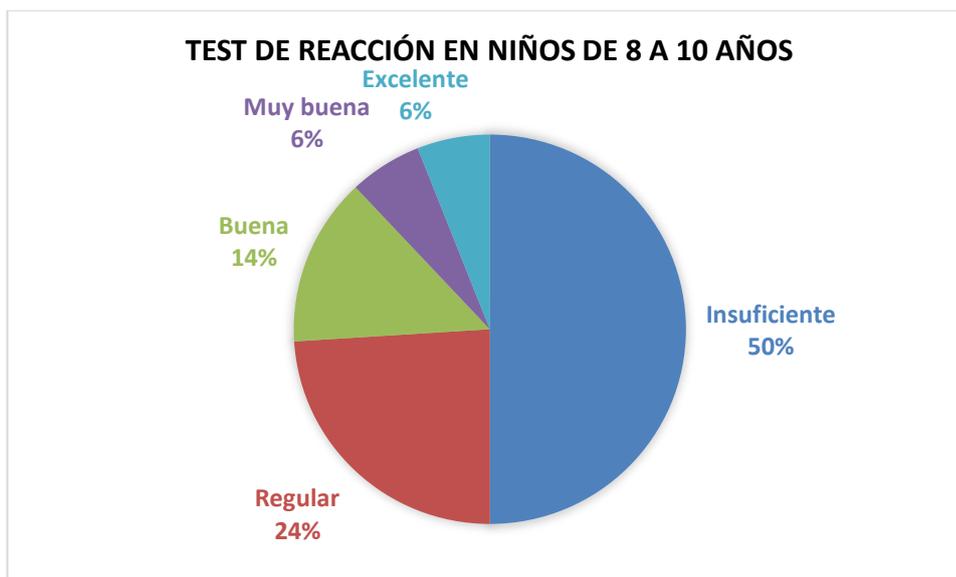
### 4.2. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre la Valoración de Test de Reacción

**Cuadro N° 16. Test de Reacción**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	40	50%
Regular	19	24%
Buena	11	14%
Muy buena	5	6%
Excelente	5	6%
<b>Total niños evaluados de 8 a 10 años</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La ficha de observación, niños del Teodoro Gómez.

**Gráfico N° 14 Test de Reacción**



Fuente: Danny Salas.

**Interpretación:**

Los resultados del test de reacción demuestran que los niños de 8 a 10 años, tiene una calificación insuficiente regular y buena. Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al fútbol. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple.

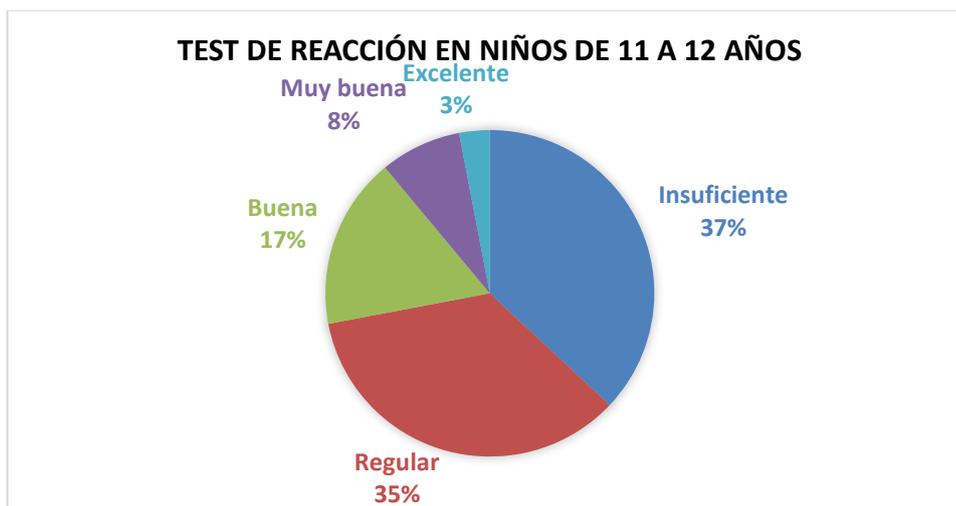
**Cuadro N° 17. Resultado de la aplicación del test de reacción en niños de 11 a 12 años, tomando el mejor tiempo entre los dos mejores intentos.**

**Cuadro N° 17 Resultado de la aplicación del test de reacción**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	22	37%
Regular	21	35%
Buena	10	17%
Muy buena	5	8%
Excelente	2	3%
<b>Total niños evaluados de 11y 12 años</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: La ficha de observación, niños del Teodoro Gómez.

**Gráfico N° 15 Resultado de la aplicación del test de reacción**



Fuente: Danny Salas.

### **Interpretación:**

Los resultados del test de reacción en niños de 11 a 12 años demuestran que los niños, tienen una calificación insuficiente y regular. Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al fútbol. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple, bajo un estímulo externo simple, ubicado en una V con un ángulo de 45° y en un tiempo más corto.

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones.**

- La gran mayoría de entrenadores investigados desconocen de la importancia y la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas. Los profesores, utilizan metodologías erróneas que afectan a la parte psicológica y a la afectividad de sus alumnos-deportistas.

- Se evidencia la problemática en la metodología implementada por los entrenadores no es adecuada para el entrenamiento de la capacidad de velocidad de reacción y por lo tanto se mantiene como causa para la ejecución incorrecta e ineficiente de los fundamentos técnicos en el fútbol de iniciación.
- Más de las dos terceras partes de los entrenadores y profesores de futbol encuestados, señalan que si utilizan test para valorar la capacidad de reacción, pero los resultados alcanzados por los deportistas en el test de reacción es deficiente. Los niños valorados no saben reaccionar ante un simple estímulo.
- Los resultados del test de reacción inicial arrojaron un grupo de debilidades de forma general que permitieron plantear que las condiciones físicas no están en correspondencia con los resultados del baremo, los niños presentan una valoración de insuficiente y regular; por lo tanto, la ejecución de la técnica en el propio juego del futbol no será la más adecuada.

## **5.2 Recomendaciones.**

- Se recomienda a los entrenadores la implementación del programa y propuesta alternativa porque se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro del niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía; se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva. Por lo que recomendamos que se utilice permanentemente en el ejercicio de la práctica deportiva y el entrenamiento de futbol de iniciación en particular

- Aplicar el sistema de ejercicios propuesto en esta investigación a los niños de la unidad objeto de estudio de la presente investigación, para entrenar la velocidad teniendo en cuenta la edad biológica para que alcancen el desarrollo del aprendizaje motor previo a la adquisición de habilidades técnicas.
- A los docentes y entrenadores de las escuelas deportivas de fútbol, se recomienda una actualización de conocimientos, esto es fundamental para la correcta formación de los futuros deportistas.
- Se recomienda a los educadores hacer énfasis en juegos pre-deportivos, ya que desarrollan sus capacidades físicas básicas y motiva al niño a realizar actividades deportivas, y familiarizarse con la disciplina del fútbol.
- Se pide a los docentes que promuevan actividades deportivas, para poder hacer énfasis en la práctica del fútbol y a su vez mejorar los fundamentos técnicos en edades tempranas.

### **5.3 RESPUESTAS A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

- Se evidencia ciertas incongruencias, por cuanto los entrenadores investigados no señalan correctamente los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción; además, no hay coherencia en sus respuestas cuando consideran que si conocen y utilizan los test y otros instrumentos para medir y valorarla evolución física y técnica del fútbol infantil o de iniciación.
- Los porcentajes mayoritarios y significativos sobre las respuestas analizadas y contrastadas con la bibliografía especializada,

demuestran lo contrario; es decir, hay una deficiencia en los conocimientos teórico-prácticos sobre la capacidad de reacción y el aprendizaje de los fundamentos en el fútbol de iniciación.

- Los niños no han desarrollado la capacidad de velocidad de reacción y que como parte del objeto de estudio y obviamente incide negativamente en la práctica del fútbol de iniciación en los niños de 8 a 12 años de la institución educativa.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA ALTERNATIVA.**

#### **6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN FUTBOL DE INICIACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE.**

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

La investigación diagnóstica permitió evidenciar la problemática en relación a que la metodología implementada por los entrenadores no es la más adecuada para el entrenamiento de la capacidad de velocidad de reacción y por lo tanto se mantiene como causa para la ejecución incorrecta e ineficiente de los fundamentos técnicos en el futbol de iniciación en los niños de 8 a 12 años.

Los porcentajes mayoritarios y significativos sobre las respuestas analizadas y contrastadas con la bibliografía especializada, demuestran que, hay una deficiencia en los conocimientos teórico-prácticos sobre la capacidad de reacción y el aprendizaje de los fundamentos en el futbol de iniciación.

La implementación del programa de preparación física y técnica como propuesta alternativa se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro del niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía; se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

El desarrollo deportivo se establece cuando se plantea un tratamiento innovador a la problemática del deficiente desarrollo de la velocidad de reacción y el proceso de E-A del fútbol de iniciación.

La valoración física y técnica a través de instrumentos alternativos permitirán el ejercicio de la práctica deportiva y el entrenamiento de fútbol de iniciación de forma pedagógica y científica, tal como exige la sociedad deportiva.

### **6.3. FUNDAMENTACIÓN**

#### **6.3.1. La Velocidad de Reacción.**

##### **Conceptualización.**

Manfred Grosser (1992:14), al interrogante ¿Qué es velocidad en el deporte?, responde: “La velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas” (p.14)

Se conoce a la velocidad de reacción, como el tiempo transcurrido entre la llegada de un estímulo exterior y la respuesta mecánica del movimiento a ejecutar.

LEE. E. Brown (2007)

**“La velocidad de reacción se define como el lapso de tiempo que se tarda en iniciar un movimiento. Incluye la sensación y la percepción de un estímulo, así como la selección de una respuesta adecuada a ese estímulo. El tiempo de respuestas total se puede desglosar de dos componentes: la velocidad de procesamiento mental y el tiempo de movimientos” (p 146)**

En el entrenamiento de la velocidad de reacción se debe emplear los estímulos táctil, visual, auditivo, por la influencia de todos que tenemos en el juego, y no solo abusar del estímulo auditivo.

Este entrenamiento por lo general aplican más los porteros ya que dependen de esta su rendimiento, además con el entrenamiento de esta capacidad mejoraran aspectos tácticos sobre la anticipación.

### **Reacción táctil**

Michael Kent (2003)

**“La reacción táctil se obtiene a partir del sentido por el cual se percibe la forma y tamaño de los objetos cuando entran en contacto con la superficie el cuerpo. El tacto suele hacer referencia otros sentidos que se distribuyen de forma difusa por el cuerpo además del sentido del tacto propiamente dicho.”(p.234)**

### **Reacción Auditiva**

Varios autores (1998)El nervio auditivo, constituido por las terminaciones nerviosas aferentes, tiene organización tono tónica, es decir que cada fibra del nervio inerva un área muy restringida del órgano de Corti, permitiendo así detectar un rango de frecuencias sonoras concreto.

Esta característica del nervio auditivo no es absoluta. Estudios señalan que los estímulos acústicos, provocan una rápida reacción.

### **Reacción Visual**

Stefano Tamorri (2004) citado por TONINHO, Guimaraes (2004) señalan que:

**“Los estímulos visuales son receptados por el ojo humano que presenta una configuración neurológica insólita y particular compleja, al estar unido al SNA, a terminaciones nerviosas sensoriales y terminaciones esqueléticas. El único componente nervioso sensorial del ojo es la retina, mientras que los demás elementos cumplen funciones motoras. En el fútbol se producen estímulos visuales procedentes de los espectadores que el futbolista debe desechar. Del balón proviene un estímulo que debe desencadenar la fijación visual y del resto de jugadores provienen estímulos que informan de la situación de compañeros y adversarios en el campo y de la posible jugada pero que solo algunos de ellos precisará de fijación” (p. 65).**

### **6.3.2 Los Juegos y la Velocidad en los Niños.**

¿Porque damos prioridad al juego sobre el ejercicio?

BLÁZQUEZ, Domingo (2012) en su obra: “Iniciación a los deportes de equipo”, establece que:

**“Si observamos la práctica deportiva nos daremos cuenta que en cualquier situación de juego todos los jugadores intervienen siempre de forma global. En la competición, en el juego real, los estímulos externos (compañeros, adversarios, ruidos externos, etc.) actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva, bien en la realización del gesto; por consiguiente en el hecho de aislar un gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. Es fácil determinar y comprobar como algunos individuos capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición (lanzamientos a la canasta, tiros a puerta, dribling del balón, etc.), no lo consiguen a lo largo de un partido. Sólo el juego real permite respetar el contexto global”(p.45)**

En el esquema corporal, a la vez, varios elementos son motivo de estudio: la estructuración de la imagen y el concepto del cuerpo. Todos estos elementos deberán tener una adecuada estructuración alrededor de los 11-12 años, con variaciones subsiguientes producto de aprendizajes más complejos.

En cuanto a las nociones espaciales y temporales, se consideran acá, como elementos importantes, el desarrollo de la noción de ritmo a partir de la construcción de las de espacio, velocidad y tiempo, la apreciación de distancias y trayectorias, entre otras. En coordinación, se considera el estudio de la llamada coordinación dinámica general y de coordinaciones especializadas nominadas como coordinación viso-manual y coordinación viso-pédica.

El sentido de la formación, definido como formación Integral, entendida ésta como dar forma y ayudar a dar forma de manera articulada a todas las esferas de desarrollo del individuo a través de maneras especiales, de estilos particulares mediados por la pedagogía, constituye el fundamento natural de la educación motriz, de la educación de la relación interdependiente entre la realidad psíquica y la motricidad humana que se construyen progresivamente en los sujetos, en etapas bien diferenciadas.

La psicomotricidad es comprendida en la literatura especializada (Le Boulch, Massion, Escribá, entre otros) como una de las dimensiones de desarrollo de la persona, desarrollo que puede ser afectado directamente por la intervención educativa, y de manera positiva, en dos sentidos: En primer lugar, educando la capacidad actual de movimiento de la persona, potenciando integralmente su posibilidad de actuación, estimulando su motricidad básica para que alcance niveles de refinamiento satisfactorios que contribuyan a la formación integral de un sujeto competente motrizmente.

Según M.Vinueza y J.

**”La velocidad de reacción es la que comprende el periodo latente ya definido y el periodo de reacción, podemos decir pues que la velocidad de reacción es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo, manifestada de forma externa con un movimiento” (p.170)**

Los parámetros de velocidad mencionados, desde el punto de vista físico, permiten determinar cuantitativamente el recorrido de un cuerpo en el espacio por unidad de tiempo, Desde otra perspectiva, ErwinHann(1988:90) define la velocidad como “la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima velocidad y, dentro de las circunstancias, en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio”, lo que en efecto expone en acuerdo con las propuestas de Manfred Grosser, (Hann, op.cit. 1988:80) al señalar cierta sensibilidad de los(as) niños(as) al entrenamiento de la velocidad de reacción, a partir de los 8 años, de la velocidad de movimientos acíclicos y cíclicos a partir de los 10 años en niñas y de los 12 años en niños.

### **6.3.3. Velocidad en el Fútbol**

Francisco J. Cuenca (2008)

“La velocidad clave en el fútbol: la velocidad es la cualidad física que marcan las diferencias en el fútbol, aunque también es cierto que es la cualidad menos mejorable de todas y que más condicionada esta genéticamente. Ahora bien, esto no es un motivo para que no la entrenemos y nos saquemos el máximo partido de las condiciones, pues de esto se trata” (p. 71)

La velocidad es una cualidad física entrenable desde edades muy tempranas. Al inicio se deben utilizar formas jugadas (juegos de persecución, velocidad de reacción, carreras de relevos, para poco a poco entrenar más específicamente.

En general, el volumen dedicado a la velocidad será superior al de otras capacidades. La relación entre el entrenamiento de la velocidad y la mejora coordinativa y decisión del jugador es fundamental. Será necesario adaptar las tareas específicas de velocidad al dominio técnico-táctico. Para poder ejecutar a gran velocidad cualquier acción será necesario tener total dominio de la misma.

La velocidad de reacción y la rapidez de la frecuencia de movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y 12 años. Se realizarán muchas tareas de velocidad de reacción simple y, progresivamente, compleja.

De 12 a 14 años existen las condiciones óptimas para su desarrollo. Aumenta el entrenamiento de velocidad de reacción compleja mediante estímulos progresivamente más específicos.

La velocidad acíclica comienza su entrenamiento a los 10-12 años.

La velocidad cíclica comienza su entrenamiento a los 12 años. A partir de los 14 años se incrementa sustancialmente su entrenamiento de ambas con objeto de mejorar los desplazamientos acíclicos, cíclicos y la velocidad gestual. El entrenamiento máximo de estas capacidades se realizará a partir de los 16 años.

VASCONCELOS, Raposo A (2000)

**“En la metodología del entrenamiento deportivo, encontramos diferencias entre: Velocidad de reacción simple: cuando se trata de un estímulo conocido anticipadamente y sabiendo el tipo de respuesta elaborar. Velocidad de reacción compleja: cuando se trata de reaccionar ante estímulos cuya naturaleza no se conoce con precisión, ni el momento de su aparición en la respuesta especial.”(p.65).**

#### **6.3.4. El Método del Juego en el Fútbol Infantil.**

La nueva didáctica de juego basada en las propias situaciones que se presentan en el mismo tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cuál los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntas.

Brüggeman, (2004) y Bompa, O. (2005): “en la etapa de iniciación de 6 a 10 años de edad: los niños en la fase de iniciación deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en los que lo más importante es la diversión, por medio de métodos del juego” (p. 40).

CAMPUZANO, Salustiano. (2014) dice:

**“A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego” (p.189).**

### 6.3.5. La Guía.

La Guía es un instrumento diseñado para que el estudiante pueda organizar y planificar su propia evolución e integrarla con otras actividades que posiblemente desarrolla en el plano laboral o personal.

La formación virtual requiere de un alto grado de planificación y organizativo personal y esta Guía pretende facilitar este trabajo para el estudiante-deportista y el equipo docente (entrenadores).

La guía que se diseña contribuye al aprendizaje significativo a partir de la construcción de conocimientos con una metodología innovadora.

La **guía metodológica** de acuerdo al Diccionario Enciclopédico de Educación (2003) es:

**“Un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el maestro puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada de distintas materias, así como de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento académico de sus alumnos” (p. 226).**

## 6.4 OBJETIVOS

### 6.4.1. OBJETIVO

- Elaborar una Guía didáctica para contribuir al desarrollo de la capacidad de velocidad de reacción como base para el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol de iniciación en los niños de 8 a 12 años de edad en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

#### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Seleccionar ejercicios adecuados para el entrenamiento de la velocidad de reacción para los niños que se están formando en esta importante institución..
- Dotar de una Guía didáctica de ejercicios de velocidad de reacción, para los docentes de Cultura Física de esta importante institución.
- Socializar la Guía didáctica a las Autoridades, docentes y padres de familia, para que tengan como una herramienta didáctica metodológica para enseñar a los niños.

#### **6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.**

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincias: Imbabura.

Cantón y ciudad: Ibarra.

Periodo de aplicación: 2014

Institución: la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

La propuesta se sociabilizará a todos los profesores de Educación Física y los entrenadores de futbol de la institución; además, a los niños y adolescentes que son sujetos de estudio.

## 6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

Planificación de Micro ciclos para el entrenamiento de la velocidad de reacción en los niños de 8 a 12 años de edad que practican fútbol de iniciación

MICROCICLO Nro. 1.	MICROCICLO Nro. 2
EJERCICIOS DE HABILIDADES Y ACONDICIONAMIENTO PARA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.	JUEGOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN Y APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL.
<p style="text-align: center;">Indicadores:            1. Título.            2. Objetivo.            3. Diagnóstico            4. Fundamentación.            4. Recomendaciones y sugerencias</p>	
<p style="text-align: center;">Sesión Nro. 1.</p> <p>Tema: Tipos de Velocidad en el fútbol.</p>	<p style="text-align: center;">Juego Nº 1</p> <p>Nombre del Juego: Las 4 Esquinas</p>
<p style="text-align: center;">Sesión Nro. 2.</p> <p>Tema: Ejercicios Básicos para la Velocidad en el fútbol.</p>	<p style="text-align: center;">Juego. Nº 2</p> <p>Nombre del Juego: La epidemia</p>
<p style="text-align: center;">Sesión Nro. 3</p> <p>Tema: Ejercicios de Rapidez.</p>	<p style="text-align: center;">Juego. Nº 3</p> <p>Nombre del Juego: La aduana</p>
<p style="text-align: center;">Sesión Nro. 4</p> <p>Tema: Ejercicios de Rapidez de reacción en el futbol.</p>	<p style="text-align: center;">Juego Nº 4</p> <p>Objetivos: Trabajar la velocidad de reacción y conducción del balón</p>
<p style="text-align: center;">Sesión Nro. 4</p> <p>Tema: Ejercicios de agilidad para el futbol infantil</p>	<p style="text-align: center;">Juego Nº 5</p> <p>Objetivos: Trabajar la velocidad de reacción</p>
<p style="text-align: center;">Indicadores:            1. Tema.            2. Objetivo.            3. Fundamentación.            4. Desarrollo de la sesión.            5. Recomendaciones metodológicas</p>	

### MICROCICLO Nro. I

**TITULO: EJERCICIOS DE HABILIDADES Y ACONDICIONAMIENTO  
PARA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.**

**Objetivo:** Valorar los fundamentos teórico-prácticos y los ejercicios de habilidades orientados al entrenamiento de la velocidad de reacción en el fútbol.

**Diagnóstico:** Distinguido entrenador y profesor de fútbol, como parte de sus conocimientos y prospectiva de aplicación, le solicitamos responder lo siguiente:

Por favor señale los tipos de velocidad de reacción más importantes.

Velocidad de reacción simple	Velocidad + Fuerza	Velocidad de reacción compleja	Velocidad gestual

Señale los medios que utiliza para el desarrollo de la velocidad de reacción.

Estímulos auditivos	Competencias	Estímulos propioceptivos

**Fundamentación.**

Las prácticas apropiadas y organización para el desarrollo del entrenamiento infantil de fútbol son las que reconocen a las capacidades de los niños para moverse y las que promueven tal cambio, deben adaptarse a un programa de entrenamiento apropiado para el desarrollo, que se adapte a una gran variedad de características individuales, tales como el estado de desarrollo, fases sensibles, experiencias de movimiento anteriores, la actitud, aptitud y niveles, el tamaño corporal y la edad.

El entrenamiento infantil de fútbol instruccionalmente apropiado incorpora las mejores prácticas conocidas, derivadas de la investigación y las experiencias enseñando a los niños, en un programa que maximiza las oportunidades para el aprendizaje y el éxito de todos los niños. El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente.

Según VERKOSHANSKY, Yuri. (2002)

**“El régimen de velocidad se caracteriza por las particularidades específicas de la regulación d movimientos y su aporte de energía, relacionadas con la incorporación a trabajo de las fibras musculares lentas y rápidas, el empleo de las propiedades contráctiles, oxidativas y elásticas de los músculos y las diferencias de actividad y mantenimiento de los enzimas por parte de los sistemas vegetativos y hormonales” (p.188)**

### **Recomendaciones y Sugerencias.**

La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga, las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestaciones están condicionadas a los factores genéticos y por lo tanto la velocidad de desarrollo está limitada, la velocidad de los movimientos o los desplazamientos es una función de la rapidez de la fuerza y resistencia pero también de la capacidad del atleta

## Sesión Nro. 1

**Tema.** Tipos de velocidad en el fútbol.

**Objetivo:** Reconocer los diferentes tipos de velocidad en el futbol de iniciación.

**Fundamentación.**CARRANZA, Martha, Castellar, Dolz. (2006) señalan los tres tipos de velocidad:

Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible.

Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento a cíclico.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (p. 114)

### Desarrollo de la sesión.

En la siguiente fotografía podemos observar diferentes tipos de velocidad.

- **Jugadora azul:** acción de conducción de balón (velocidad de desplazamiento).
- **Jugadora amarilla:** acción de perseguir y marcar (velocidad de desplazamiento).
- **Jugadora amarilla:** sub-acción de entrada para quitarle el balón (velocidad gestual).
- **Jugadora amarilla\_más retrasada:**



en posición de reaccionar visualmente a los acontecimientos. Se determina que la velocidad de desplazamiento es la más común

### **Recomendaciones metodológicas.**

Los ejercicios deben ser orientados por el entrenador deportivo, tomando en cuenta que:

La velocidad de reacción, depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

La velocidad gestual, está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares, (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible.

Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.

La velocidad de desplazamiento, fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible.

## Sesión Nro. 2

**Tema.** Ejercicios Básicos para la Velocidad en el fútbol.

**Objetivo:** Realizar diferentes ejercicios básicos orientados a mejorar la capacidad de velocidad en el futbol de iniciación.

**Fundamentación.** VASCONCELOS, A. (2000) “Los ejercicios físicos son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influyen a todo el metabolismo. Por estas razones es conveniente estudiar sus distribuciones a lo largo de la temporada, así como tener presente que solo son eficaces mediante una aplicación múltiple y sistemática” (p.101)

### Desarrollo de la sesión.

Ejercicios Básicos 1: Ejercicios Talones a los glúteos

- Total extensión de la pierna de apoyo.

Ejercicios Básicos 2: Ejercicios de tobillos.

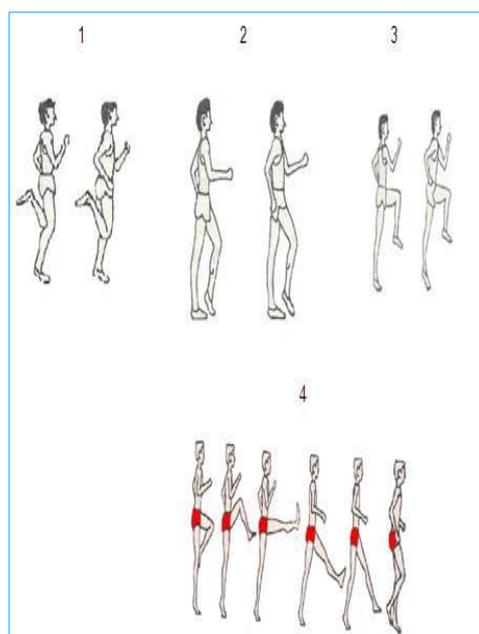
- Caderas altas, torso vertical.

Ejercicios Básicos 3: Rodillas altas.

- Rodillas altas y breves péndulas de la pierna.
- Skipping con elevación de rodillas.

Ejercicios Básicos 4: Rodillas altas con extensión.

- Potente pero relajada acción de los brazos.



Ejercicios de Velocidad máxima: El deportista corre una distancia previa de 20 o 25 metros hasta adquirir su máxima velocidad entrando así en una referencia a partir de la cual le comienza a contar el tiempo y a 40 metros de ésta, existe otra donde finaliza la carrera.

Ejercicios de Velocidad de romper la inercia: Carrera sobre cinta rodante y progresiones.

BUCHER, W. y BRUGGEMANN, B. (2010) Propone otros ejercicios de rapidez de reacción.

1. Carrera en distintas posiciones: sentado, parado, acostado, en plancha, cuclillas (de frente o de espalda al área).
2. Carrera con cambio de ritmo: rápido, lento, más rápido (al silbato del profesor).
3. Salto con giros a la derecha e izquierda.
4. Carrera con cambios bruscos de posición.
5. Carrera lenta: sentarse, agacharse, seguir corriendo. Así sucesivamente (al silbato del profesor).
6. Juego: blanco y negro, cara o seca, 1 y 2
7. Carrera de los números
8. En espacio limitado, tratar de tocar al compañero
9. Carrera colocados a un metro de diferencia
10. Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas)
11. Sentados de espalda al profesor: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo

### **Recomendaciones metodológicas.**

Los ejercicios básicos deben ser parte de casi todas las sesiones de entrenamiento, especialmente para los corredores. Se deben realizar luego de la entrada en calor general y los ejercicios de estiramiento y demanda unos 10 minutos. El total combinado de repeticiones para los diferentes ejercicios en una sesión debe ser 15 – 30.

### Sesión Nro. 3

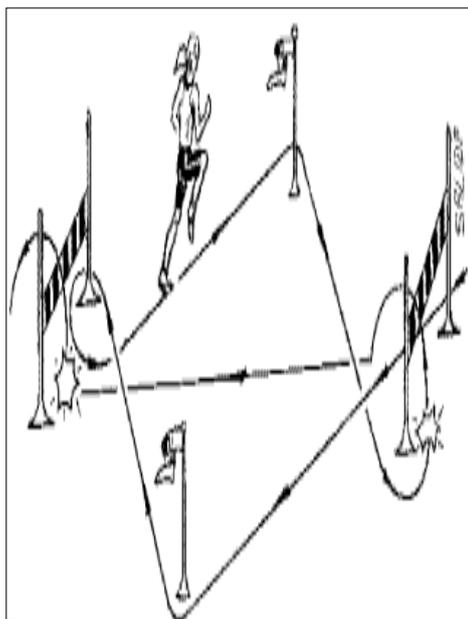
**Tema:** Ejercicios de Rapidez.

**Objetivo:** Aplicar los ejercicios de rapidez en el fútbol infantil.

**Fundamentación.** Según Verkoshansky (2004) “La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga” (p.145)

#### Desarrollo de la sesión

1. Carrera rápida de 30 m (máx. Veloc.)
2. Carrera de relevo 4x60m
3. Ídem. Pero 4x45m
4. Ídem .pero en forma de círculo.
5. Ídem pero en forma de cuadrado
6. Darle la vuelta a una banderita ubicada a 25m, regresar con la misma velocidad
7. Ídem. Pero con un batón o testigo
8. Ídem. Pero con pelotas
9. Diferentes juegos de carreras: el agarrado, policía y ladrón, etc.
10. carrera por número (juego de relevo)
11. Ídem decúbito dorsal y ventral
12. Acostado decúbito ventral el profesor lanza la pelota, cuando recibe, salen corriendo.



#### Otros ejercicios de reacción.

BUCHER, W. y BRUGGEMANN, B. (2010) “100 ejercicios y juegos de Fútbol base” Editorial Hispano Europa Cuarta edición, Barcelona- España.

1. Sentado cabeza abajo, es tocado por el compañero cuando el profesor recibe
2. Sentados de espaldas al profesor con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren
3. De espaldas al profesor, a la orden realizan rol atrás y salen corriendo
4. Ídem rol adelante
5. Acostados, elevar piernas a  $90^\circ$  y a una orden salir corriendo
6. Cuadrupedia y tripedia, variantes
7. Todos los juegos de relevos con y sin elementos en distancias cortas
8. Ídem al primer ejercicio pero el profesor coloca a una distancia de 10 ó 15 metros balones de diferentes deportes separados entre sí, (el profesor menciona el deporte trasladándose los alumnos hacia el balón correspondiente).
9. Juegos: caballos y camellos, el pañuelo, etc.
10. Carrera cuesta abajo.
11. Multisaltos.



### **Recomendaciones metodológicas.**

El dominio del deporte, la clasificación de los ejercicios físicos se basa en la comparación de la estructura de los movimientos realizados en el entrenamiento con la estructura del movimiento de la modalidad deportiva. En este caso toda la orientación y ejercicios metodológicamente tratados buscan la formación pedagógica y didáctica en la sesión de entrenamiento, en donde el niño es el protagonista.

## Sesión Nro. 4

**Tema:** Ejercicios de Rapidez de reacción en el fútbol.

**Objetivo:** Aplicar ejercicios de rapidez de reacción con variantes para el fútbol infantil.

**Fundamentación.** PLATONOV, V (2004) señala que la rapidez es el conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo (p.197)

### Desarrollo de la sesión

Ejercicio uno. A la orden del entrenador (C), A tratará de tocar a B antes de que llegue a la línea de los conos. Cambian.

Variación: tanto A como B van cambiando su posición inicial; boca abajo, boca arriba, sentado, arrodillados, etc. Distancia entre los jugadores (dependiendo de las posiciones) 3 a 5 metros. Distancia del jugador B a los conos entre 5 a 7 metros.

Ejercicio dos. Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero.



Ejercicio tres. Pasa el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad debo correr por detrás del cono. Objetivo, que el balón solo de un pique en el suelo. Trabajan los dos a la vez.

### Ejercicios de Rapidez de Traslación

BUCHER, W. y BRUGGEMANN, B. (2010) "100 ejercicios y juegos de Fútbol base" Editorial Hispano Europa Cuarta edición, Barcelona- España.

1. Carrera hacia un punto indicado por el profesor (15 – 20m).
2. Carrera con objeto, dejarlo en un punto y regresar con carrera.
3. Carrera transportando objetos con ida y regreso.
4. Carrera con cambio de dirección y ritmo.
5. Carrera aumentando progresivamente la velocidad.
6. Carrera hacia una figuras geométrica (separada entre sí) indicada por el profesor.
7. Ídem. Hacia diferentes balones (separado entre sí)
8. Juegos: el agarrado, policía y ladrón, el osito

### **Recomendaciones metodológicas.**

Los ejercicios deben ser cuidadosamente seleccionados para que se correspondan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento. La oportunidad de un ejercicio en el entrenamiento deportivo resulta útil para el desarrollo de la condición física del atleta. Es fundamental que se haga los ejercicios con “dosis” que permitan garantizar un ritmo de desarrollo, así como las posibilidades de progresión a lo largo de los años.

Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad.

Jugar por puntos. De tocarlo logra uno de no hacerlo cero. La distancia aproximada entre los jugadores y sus conos es de unos 7 metros aproximadamente.

## Sesión Nro. 5

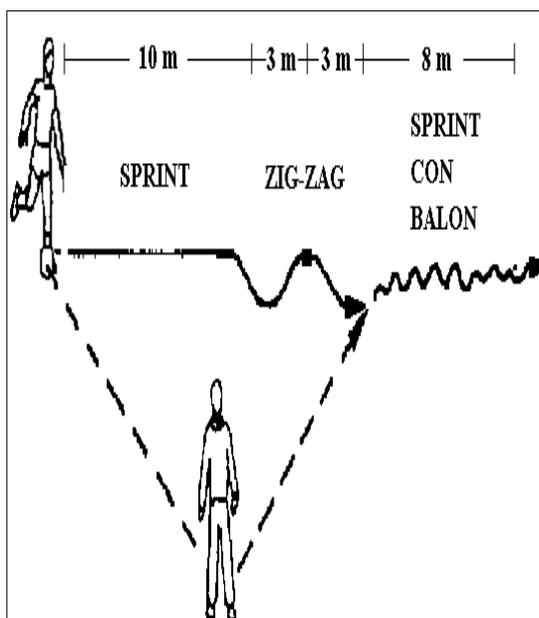
**Tema:** Ejercicios de agilidad para el fútbol infantil.

**Objetivo:** Aplicar los diferentes ejercicios de agilidad en el fútbol de iniciación

**Fundamentación:** La rapidez de una acción concreta de movimiento según LEIVA, Jaime. (2010) "Se consigue fundamentalmente gracias a la adaptación del aparato motor a las condiciones específicas de la tarea de movimiento y a la posibilidad de una coordinación muscular racional, que permita el empleo completo de las posibilidades individuales del sistema neuromuscular propio del sujeto específico" (p. 89)

### Desarrollo de la sesión.

- Caminar o correr con el balón y realizar paradas repentinas en posición recta (parar con las puntas de los pies, talones, etc.)
- Carrera rápida con cambio de posición: de frente, atrás, lateral, derecha, izquierda.
- Desplazamiento con cambios repentinos de dirección: al frente, atrás, lateral, derecha, izquierda.
- Carrera lenta lanzando y atrapando una pelota (10 ó 15 m) de distancia, Saltar al silbato del Prof. Soltarla y atrapar una pelota lanzada por un compañero.
- Lanzar una pelota hacia arriba, girar, sentarse y pararse antes de recibirla.
- Carrera entre obstáculos conduciendo el balón.



### **Recomendaciones metodológicas:**

La velocidad puede ser el único elemento más importante para el suceso deportivo, y la agilidad añade otro elemento clave para alcanzar el mayor nivel de fútbol, escribe Ron Mc Eachen, director técnico de SkidmoreCollege de Vermont, en "La biblia del entrenamiento de fútbol". La velocidad te permite dejar atrás defensores o alcanzar a los delanteros más rápidos.

Con la agilidad podrás esquivar una maraña de extremidades de los defensores para anotar o podrás zambullirte para tomar la pelota si eres un portero, como también escabullirte de lesiones que te pongan en peligro. Para ejercitar la velocidad y la agilidad en el gimnasio se requiere adaptar típicas actividades realizadas dentro del campo de juego y se recomienda utilizar zapatos de fútbol de salón con suela de goma en vez de los zapatos de fútbol con taponos salientes.

**MICROCICLO II**  
**JUEGOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN Y APRENDIZAJE DE LOS**  
**FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL.**

**Objetivo:** Identificar los juegos y ejercicios orientados al mejoramiento de la velocidad de reacción en el futbol infantil

**Diagnóstico:** Distinguido entrenador y profesor de futbol, como parte de sus conocimientos y prospectiva de aplicación, le solicitamos responder lo siguiente:

El mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 12 años se desarrolla a través de.

- a) ----- Juegos de velocidad de reacción.
- b) ----- Juegos de velocidad de persecución.
- c) ----- Carreras.
- d) ----- Ejercicios técnicos.
- e) ----- Competencias.

¿Qué grado de importancia da usted a la relación entre los juegos como medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas?

Mucha importancia	Poca importancia	Ninguna importancia

**Fundamentación.**

Enfedaque, E. (2007) dice: “Existen una serie de juegos que permiten lograr un mayor dinamismo y fomentar la cooperación; así como la integración en el fútbol.”(p.173)

Campuzano, Salustiano. (2014) dice: A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder

resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego (p.189).

Las prácticas apropiadas y organización para el desarrollo del entrenamiento infantil de fútbol son las que reconocen a las capacidades de los niños para moverse y las que promueven tal cambio, deben adaptarse a un programa de entrenamiento apropiado para el desarrollo, que se adapte a una gran variedad de características individuales, tales como el estado de desarrollo, fases sensibles, experiencias de movimiento anteriores, la actitud, aptitud y niveles, el tamaño corporal y la edad.

El entrenamiento infantil de fútbol instruccionalmente apropiado incorpora las mejores prácticas conocidas, derivadas de la investigación y las experiencias enseñando a los niños, en un programa que maximiza las oportunidades para el aprendizaje y el éxito de todos los niños. El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente.

### **Recomendaciones y Sugerencias.**

La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga, las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestaciones están condicionadas a los factores genéticos y por lo tanto la velocidad de desarrollo está limitada, la velocidad de los

movimientos o los desplazamientos es una función de la rapidez de la fuerza y resistencia pero también de la capacidad del atleta de coordinar racionalmente los movimientos según las condiciones externas en las que se desarrollan las tareas motoras.

El entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de la misma y la forma de organización. A través de una explicación teoría- práctica sencilla y breve el entrenador explica la actividad, para ello puede recurrir a la demostración utilizando sus jugadores (si la necesidad lo requiere), con ello el individuo va activamente construyendo una imagen motora de los movimientos que implica la tarea.

Pero también es importante recalcar el objetivo que se pretende con dicha actividad, pues con ello estaremos evitando que se “diluya” energía en los individuos preocupándose por otros aspectos, y a su vez estaríamos ganando en concentración e interés. Y por último, se debe indicar la forma organizativa de cómo se va a realizar la actividad; grupos de cuatro, parejas, tiempo de duración, entre otros. El entrenador que intenta enseñar fútbol debe partir de los conocimientos y experiencias previos del deportista.

## Juego Nº 1

### Nombre del Juego: Las 4 Esquinas

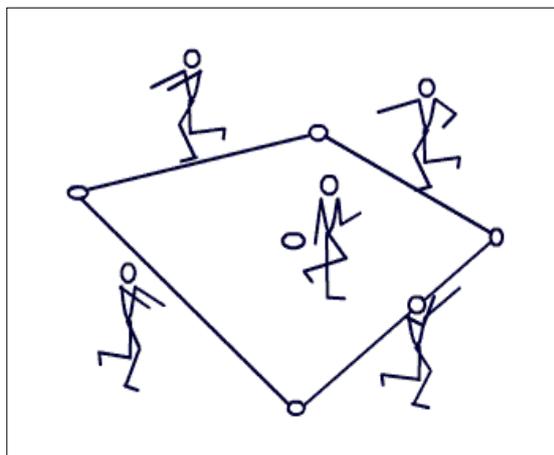
**Objetivos del juego:** Desarrollo de velocidad y control de balón.

**Nº de participantes:** 5

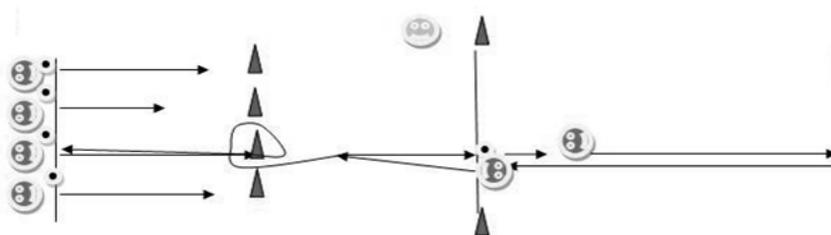
Fundamentación. Según Enfadaque, E. (2007): “los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales” (p. 69).

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Descripción del juego:** Colocamos 4 conos en forma de cuadrado. Empezará llevando uno y ese dará la señal de salida y todos los demás participantes deberán cambiar de cono y el último será el que se ha quedado sin cono, este ligará así sucesivamente.



**Variantes:** 1- realizar el mismo juego pero a la pata coja  
2- Hacer el ejercicio pero para cambiar de posta deberá hacer antes tres abdominales,



Se establece variantes al juego, considerando el criterio de los niños deportistas

## Juego. Nº 2

**Nombre del Juego:** La epidemia.

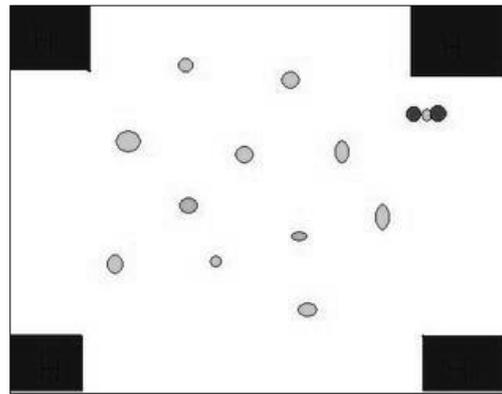
**Objetivos del juego:** trabajar en equipo mejorando la velocidad y agilidad.

**Nº de participantes:** 15-20 niños.

**Espacio de juego:** al aire libre o en lugar cerrado pero delimitado.

**Descripción del juego:** Se colocan las colchonetas en cada esquina de un campo delimitado que serán "Los Hospitales". Se designa a uno o dos jugadores que serán "La Epidemia" y el resto de los participantes dispuestos por todo el espacio. La epidemia debe contagiar a todos los jugadores.

Se contagian solo con el hecho de ser tocados. Cada jugador contagiado debe caer al suelo. Los participantes contagiados pueden ser liberados por dos jugadores llamados "Las Ambulancias" quienes los transportan: uno desde los brazos y el otro toma sus piernas para llevarlos al hospital más cercano para poder ser liberados de la epidemia y pueden continuar jugando



La epidemia puede, o no, contagiar a las ambulancias  
El juego finaliza cuando todos los participantes han sido contagiados

**Variantes:** los hospitales son sitios donde se puede permanecer un rato para no ser pillados por los contagiados, tanto los contagiados como los demás participantes tendrán que ir en parejas.

### JUEGO Nº 3

**Nombre del Juego:** La aduana

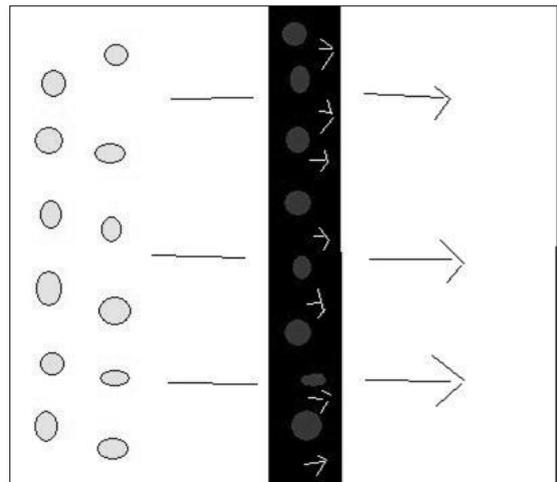
**Objetivos del juego:** Trabajar la velocidad

**Nº de participantes:** 15-20 niños

**Espacio de juego:** al aire libre o en un espacio cerrado (polideportivo)

**Descripción del juego:** dividirse en dos equipos, uno en cada campo de la cancha. Unos serán los "traficantes" y otros los "aduaneros". Los traficantes deben pasar la aduana que será la línea de mitad del campo.

Los traficantes tienen que pasar un objeto que lleva en la mano, ese objeto lo llevara uno de ellos y ese será el que tenga que pasar la aduana y llegar hasta el final de la cancha. Los aduaneros tendrán que detenerles pillándolos (tocándolos), los pillados y sus correspondientes pilladores



(aduaneros) sé que darán en el sitio que han sido pillados. Los aduaneros no sabrán quien tiene el contrabando.

**Variantes:** la pareja que no tiene ningún objeto también pasara la aduana y los aduaneros podrá coger a dos traficantes, si aciertan tendrán un punto y si fallan menos uno.

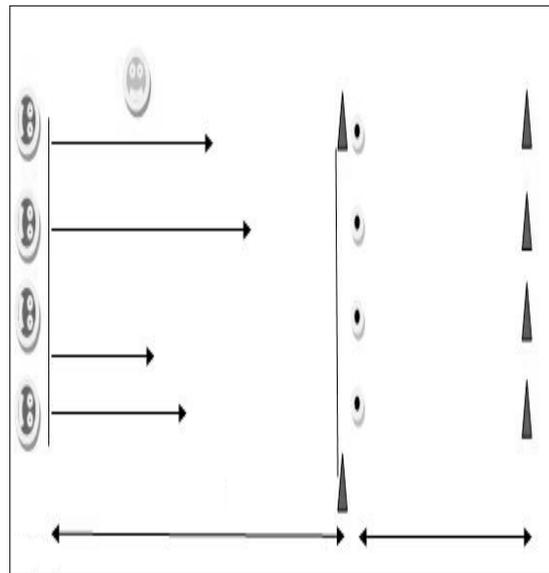
Tendrán que cruzar la aduana de una forma que el profesor diga y los aduaneros pillarles de esa misma forma.

## JUEGO N° 4

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción y conducción del balón, a través de circuitos.

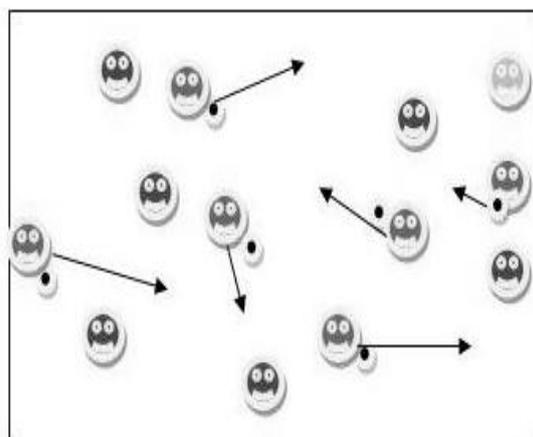
**Espacio de juego:** Cualquiera.

**Desarrollo del Juego:** Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán conducir lo más rápido posible hacia un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



### Variantes.

Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un pase del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Unas 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles



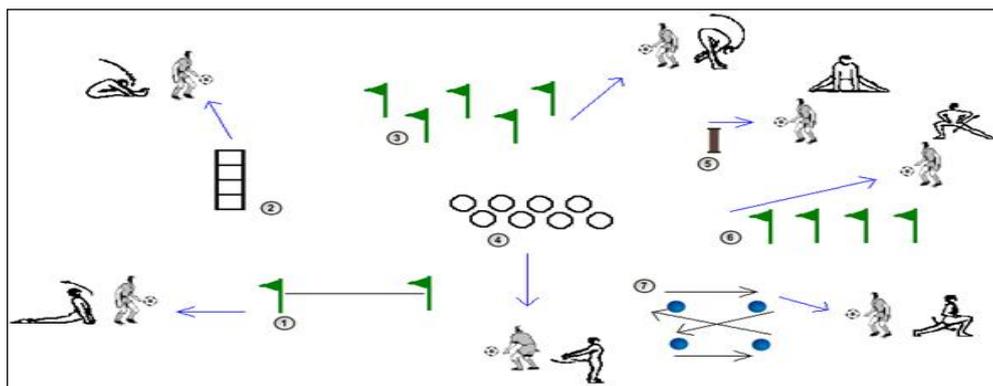
## EJERCICIO Nº 5

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción, conducción y control del balón

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio.**

A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia el cono situado a 10 m., girarán y continuarán hasta medio campo, dejarán el balón y correrán lo más rápido posible hasta la línea de fondo, la pisarán y volverán a medio campo, controlarán y conducirán el balón hasta el cono, girarán y conduciéndolo llegarán a la línea de salida. Realizar el ejercicio 5 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



**Variante.** 7 jugadores comienzan en cada estación, 7 con balones y 7 detrás del jugador con balón para movilizar y estirar. El jugador realiza una estación y trabaja un gesto técnico realizando 8 repeticiones. El que trabaja va a movilizar y estirar, el que estiró, pasa el balón y el que pasó el balón va a realizar esa u otra estación

## **6.7 IMPACTO**

### **Educativo**

La Velocidad de reacciona, se trabaja conjuntamente con la velocidad segmentaria, y/o con la capacidad de aceleración. Las formas adultas de trabajo más habituales como las salidas desde posiciones diferentes, o ejercicios desde los tacos de salida, son perfectamente adaptables a los niños. Solo hay que considerar que el alto grado de motivación que esta práctica comporta, junto con la aparente “falta de fatiga” que se genera, con esto se refiere que como aparentemente no hay cansancio los entrenadores disminuyen el tiempo de recuperación y aumenten las repeticiones trayendo como consecuencia mayor contracción muscular y fatiga.

### **Social**

La velocidad de reacción es la «capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo» eso es lo que nos dice la definición pero la velocidad de reacción aunque es más un factor hereditario y puede ser poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquéllos que efectúan las salidas en las arrancaderas, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles)

## **6.8 DIFUSIÓN**

El presente trabajo de investigación se difundió a los señores docentes los mismos que tuvieron una gran aceptación y se comprometieron a poner en práctica todo lo aprendido en esta investigación.

## 6.9 BIBLIOGRAFÍA

BLÁZQUEZ, Domingo (2012) “Iniciación a los deportes de equipo”, Primera Edición. Editorial INDE. Barcelona-España.

BOMPA Tudor, (2005) “Entrenamiento para Jóvenes Deportistas”, Primera Edición, Editorial Hispano Europa, Barcelona España.

BUCHER, W. y BRUGGEMANN, B. (2010) “100 ejercicios y juegos de Fútbol base” Editorial Hispano Europa Cuarta edición, Barcelona- España.

CARRANZA, Martha, Castellar, Dolz. (2006) La Educación Física en el Segundo Ciclo de Primaria. España

CAMPUZANO, Salustiano López (2014) Los Principios del Entrenamiento Deportivo: Aplicación para el fútbol. Editorial, País. España

CORRALES; FERRARI; GÓMEZ y RENZI (2007) “La enseñanza de los juegos y los deportes en la escuela”. Revista Stadium Nº 199, Buenos Aires.

CUENCA Francisco J. (2008) Mejora tu rendimiento: Medicina Deportiva aplicada. Futbol base, Editorial Tres Fronteras.

DANTAS, Estélio, (2012) “La Práctica de la Preparación Física”. Editorial Paidotribo. España.

DÁVILA, M. (2012) “La enseñanza de la educación física” Primera edición, Editorial Trillas, México.

ENFADAQUE, Elena (2007) “Ejercicios para la Educación Física”, Editorial Parramon. Barcelona –España.

GONZÁLES, Ariel. (2007) “Bases y principios del entrenamiento deportivo” Editorial Stadium, Primera edición, España.

HEGEDUS Jorge de (2008) Teoría y práctica del entrenamiento deportivo”, Editorial Stadium.

ISSURIN, V. (2012) “Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques”, Editorial Paidotribo, Barcelona España.

LEE E. Brown (2007) Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez” Editorial Paidotribo.

LEIVA, Jaime. (2010) Selección y Orientación de Talentos Deportivos. Editorial Kinesis. Universidad del Valle –Colombia.

PLATONOV, Vladimir (2004): El Entrenamiento Deportivo. Sexta Edición Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

SÁNCHEZ, F. (2003) “Didáctica de la educación Física” Primera edición Pearson Educación Madrid España.

STELLA, T. C.-N. (2005). *El Desarrollo de la Velocidad en el Niño*. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia

TABORDA, Javier. y NIETO, Luz.(2011) “El desarrollo de la Fuerza en el niño” Primera edición, Editorial kinesis, Armenia Colombia.

TONINHO, Guimaraes (2002) Entrenamiento deportivo cualidades físicas” Editorial EUNED. Portugal.

VASCONCELOS, Raposo A., (2000) “Planificación y Organización Del Entrenamiento Deportivo” Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona–España.

VERKHOSHANSKY, Yuri. (2002) “Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo” Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona–España.

ZAPATA, O. y AQUINO, F. (2007) “Psicopedagogía de la Educación Motriz” Primera edición, Editorial trillas, México DF.

BRUGGEMANN Detlev. (2004) “Entrenamiento para niños y jóvenes” Editorial Paidotribo, Primera Edición Barcelona –España.

GARAIGORDOBIL, Landazabal M. (2005) “Juegos Cooperativos y creativos para niños de 6 a 8 años” (volumen 2) Madrid Editorial pirámide colección. España.

BENEDECK, E. (2006): “Fútbol Infantil”, Primera Edición, Paidotribo. España.

Jose Vera Rivera, (2013) “Alta Metodología De “Entrenamiento Deportivo”

WEINECK, E.(2004) Fútbol Total. Vol. II. Editorial Paidotribo, Barcelona.

**Anexos:**

**Anexo1. Árbol de Problemas.**

**Anexo 2. Matriz de Coherencia**

**Anexo 3. Matriz Categorical**

**Anexo 4. Encuesta.**

**Anexo 5. Test.**

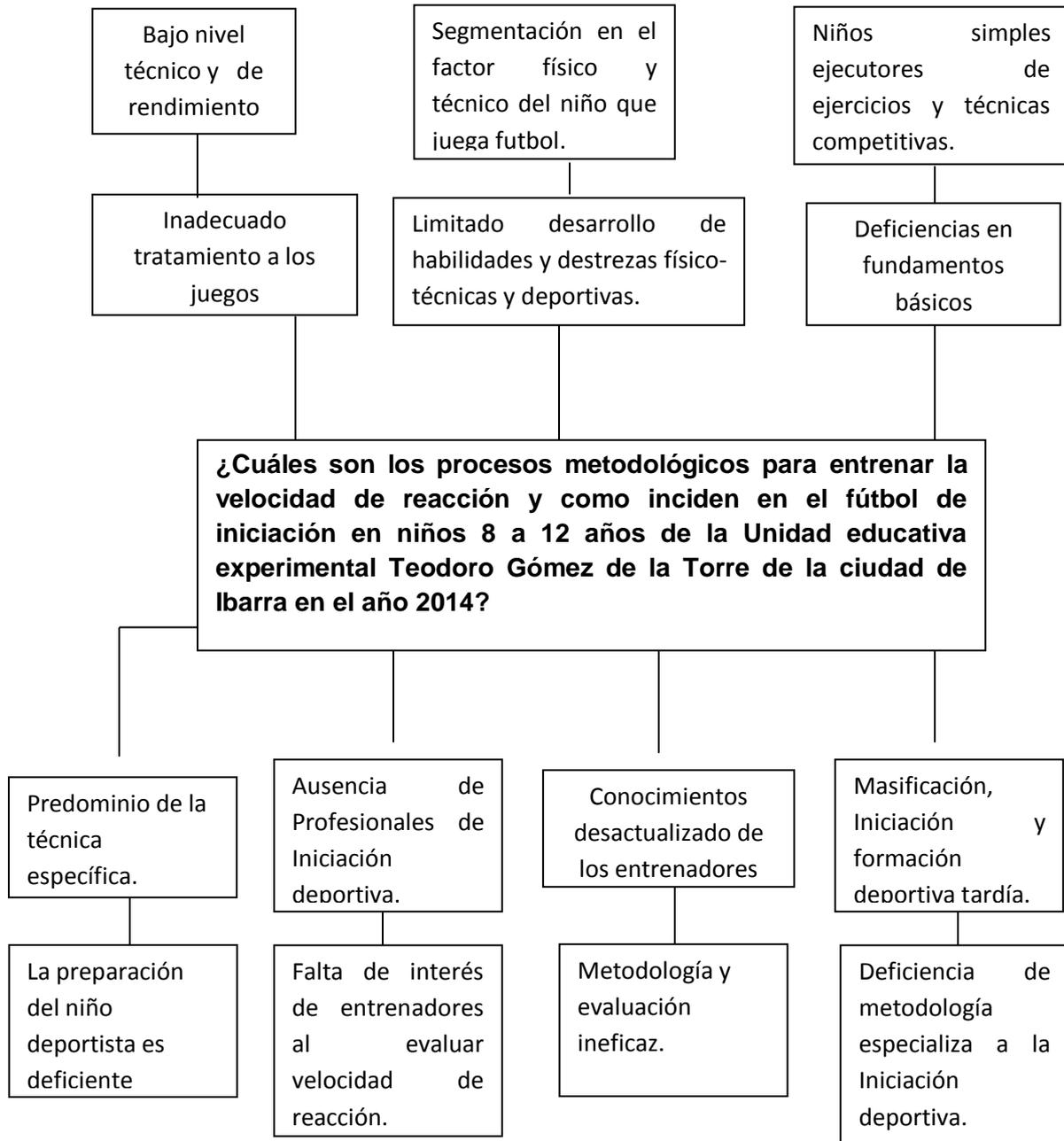
**Anexo 6. Fotografías (evidencias)**

**Anexo 7. Autorización de uso y publicación a favor de la UTN.**

**Anexo 8. Documentos de aceptación para la investigación.**

**Anexo 9. Documento de Socialización de la Propuesta.**

## Anexo nº 1 Árbol de Problemas.



## Anexo 2. Matriz de Coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuáles son los procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción y como inciden en el fútbol de iniciación en niños 8 a 12 años de la Unidad educativa experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra en el año 2014?</p>	<p>Determinar los procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción y como inciden en el fútbol de iniciación en niños 8 a 12 años de la Unidad educativa experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra en el año 2014?</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuáles el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra?</p> <p>¿Cuáles son los métodos y medios que aplican los entrenadores para entrenar la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra?</p> <p>¿Cuál es la valoración de la velocidad de reacción, en niños de 8 a 12 años que practican fútbol?</p> <p>¿Cómo diseñar una guía metodológica para el entrenamiento de la velocidad de reacción en los niños de 8 a 12 años de edad que practican futbol de iniciación en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra.</p> <p>Identificar los métodos y medios que aplican los entrenadores para entrenar la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra.</p> <p>Valorar la velocidad de reacción, en niños de 8 a 12 años que practican fútbol.</p> <p>Diseñar una guía metodológica para el entrenamiento de la velocidad de reacción en los niños de 8 a 12 años de edad que practican futbol de iniciación en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.</p>

### Anexo 3. Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Abarca todas las proposiciones que tiene como objeto las reglas y sistemas de reglas para actuar en el entrenamiento y mejoramiento de la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.	<b>METODOLOGÍA VELOCIDAD DE REACCIÓN</b>	<b>MÉTODOS Y MEDIOS</b>  <b>TEST</b>	-Reacciones simples. -Reacciones complejas. -velocidad de reacción
Constituye una variante de los juegos menores se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos pre-deportivos son semejantes a las del juego deportivo.	<b>FÚTBOL DE INICIACIÓN</b>	<b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b>  <b>JUEGOS</b>	-Método de repeticiones -Método del juego -Método de competición  -Juegos de reacción. -Juegos de persecución.

**Anexo 4**

**Universidad Técnica Del Norte**  
**Facultad de Educación Ciencia y Tecnología**  
**Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**

Estimado Compañero:

La siguiente encuesta que tiene como finalidad obtener la información necesaria para la investigación: Procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción y su incidencia en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 12 años de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra. La información es reservada por lo que no es necesario poner su nombre.

1-¿Cuál es su nivel de conocimiento acerca de procesos metodológicos para entrenar la velocidad de reacción de los niños de 8 a 12 años?

Muy bueno  Bueno  Regular

2. Considera usted que los proceso metodológicos aplicados por los profesores y entrenadores incide en la iniciación deportiva del fútbol.

Si Incide		No Incide	
-----------	--	-----------	--

3. De los siguientes métodos señale cuales utiliza usted para desarrollar reacciones simples.

Método de repeticiones	Método anaeróbica	Método Parcial.	Método sensorial	Método de intervalos

4. Señale los tipos de velocidad de reacción más importantes.

Velocidad de reacción simple	Velocidad + Fuerza	Velocidad de reacción compleja	Velocidad gestual

5.-Señale los medios que utiliza para entrenar la velocidad de reacción.

Estímulos auditivos	Competencias	Estímulos propioceptivos

6.- De los siguientes aspectos, señale lo más importante en la iniciación deportiva del fútbol.

Juego	Competencia	Preparación física

7- Según su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

SI

NO

TALVEZ

8. ¿Usted ha realizado algún test que le ayudado a entrenar la velocidad de reacción en los fundamentos del fútbol?

SI

NO

9. El entrenamiento de la velocidad en los niños de 8 a 12 años se desarrolla a través de.

- a) ----- Juegos de velocidad de reacción.
- b) ----- Juegos de velocidad de persecución.
- c) ----- Carreras.
- d) ----- Ejercicios técnicos.
- e) ----- Competencias.

10. ¿Qué grado de importancia da usted a la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas?

Mucha importancia	Poca importancia	Ninguna importancia

11. Señale por favor los métodos de entrenamiento que se aplican en el futbol de iniciación.

Método competitivo.	
Continuo	
Método Repeticiones	
Método Global	
Método del Juego	
Método Aeróbico	

12. ¿Con que frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad?

Frecuentemente	Regularmente	A veces	Casi nunca

13. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía para entrenar la velocidad en los niños de 8 a 12 años que practican el futbol de iniciación.

Muy Necesario	Necesario	Poco Necesario	Nada Necesario

### Anexo 5. Test de Reacción

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado. Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

#### Calificación      Tiempo

- Excelente      0,2"
- Muy bueno      0,4"
- Bueno 0,6"
- Regular 0,8"
- Insuficiente + de 0,8"





Unidad Educativa  
**"Teodoro Gómez de la Torre"**

"La Luz de la Ciencia es Fuerza de la Mente"

**RECTORADO**

Fecha: 2014-10-24  
Asunto: Certificación

El Rector de la Institución en legal forma:

### CERTIFICA

**QUE:** El señor **DANNY ROMMEL SALAS USIÑA**, portador de la Cédula de Ciudadanía No. 1003193685, estudiante de la facultad de Educación Física, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, previa autorización de este Rectorado, realizó en este plantel la investigación de su Tesis con la aplicación de las respectivas encuestas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Msc. Danilo Paspuel R.,  
RECTOR ENCARGADO





FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
H. CONSEJO DIRECTIVO

Oficio 2596 UTN-FECYT-HCD  
24 de abril del 2014

**CERTIFICADO**

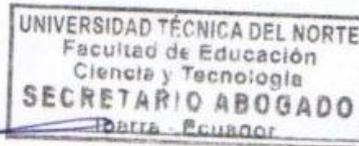
Magíster  
Vicente Yandún  
**COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Señor Coordinador:

El H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en sesión Ordinaria 23 de abril del 2014, se resolvió aprobar el Plan de Trabajo de Grado tema **"PROCESOS METODOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2014"**, perteneciente al señor: Salas Usiña Danny Rommel, estudiante de la Especialidad de **Licenciatura en Entrenamiento Deportivo** y designar como Director del plan de trabajo de Grado al Msc. Vicente Yandún.

Atentamente,  
**CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO**

Msc. Luis Chilibingua Jaramillo  
**SECRETARIO JURÍDICO**



Copia: Msc. Vicente Yandún

**DIRECTOR DEL PLAN DE TRABAJO DE GRADO  
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN  
INTERESADO**

Sr. Salas Usiña Danny Rommel.

Anita V.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
FECYT

*Coordinación de Prácticas Pre-profesionales*

Confiere el presente:

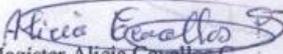
**CERTIFICADO**

A: SALAS USIÑA DANNY ROMMEL

Estudiante de la Carrera de Licenciatura en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
Sistema Semipresencial.

Por haber realizado las Prácticas Pre-profesionales en la Unidad Educativa Experimental  
"TEODORO GOMEZ DE LA TORRE, ubicado en la ciudad de Ibarra, del 25 de  
noviembre/2013 al 05 de septiembre/2014, cumpliendo las 160 horas reglamentarias.

Ibarra, 17 de noviembre/2014

  
Magister Alicia Cevallos C.  
COORDINADORA

U.T.N.  
FECYT  
DEPARTAMENTO DE PRÁCTICA  
PRE-PROFESIONAL

  
Lic. Margarita Jiménez M.  
SECRETARIA



Unidad Educativa  
**"Teodoro Gómez de la Torre"**

*"La Luz de la Ciencia es Fuerza de la Vida"*

**RECTORADO**

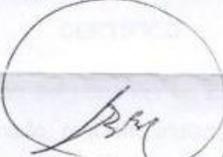
Fecha: 2014-10-24  
Asunto: Certificación

El Rector de la Institución en legal forma:

### CERTIFICA

**QUE:** El señor **DANNY ROMMEL SALAS USIÑA**, portador de la Cédula de Ciudadanía No. 1003193685, estudiante de la facultad de Educación Física, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, realizó sus prácticas Pre Profesionales en este plantel, durante el período comprendido del 25 de noviembre de 2013 hasta los primeros días de septiembre de 2014, habiendo cumplido las 160 horas reglamentarias.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

  
Msc. Danilo Paspuel R.  
RECTOR ENCARGADO



Ibarra, 8 de octubre de 2014

Magister

Raimundo López

DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Presente.-

De mi consideración:

Por medio del presente y en calidad de Lector- Traductor del Abstrac del Trabajo de Grado titulado: **"PROCESOS METODOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2013- 2014 ."** del señor: Danny Rommel Salas Usiña con Cl. 100319368-5. Desarrollado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

#### CERTIFICO

Que se ha realizado la traducción del resumen en Español a un Abstrac en Ingles del Trabajo de Grado antes mencionado, requisito indispensable para validar el documento investigativo escrito.

Atentamente

Lic. Wladimir Sotelo.

Lic. Wladimir Sotelo  
TEACHER

LECTOR- TRADUCTOR

Ibarra, 8 de octubre de 2014

Magister

Raimundo López

DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Presente.-

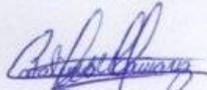
De mi consideración:

Por medio del presente y en calidad de Licenciada de Literatura, tomada en cuenta para la revisión del Trabajo de Grado titulado: **"PROCESOS METOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2013-2014."** Del señor: Danny Rommel Salas Usiña con CI. 100319368-5. Desarrollado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

#### CERTIFICO

Que dicho proyecto ha sido revisado ortográficamente y considero que reúne los requisitos solicitados por la Universidad Técnica del Norte, para la presentación de este Trabajo de Grado.

Atentamente

  
Lic. Catalina Cañariz.

U.E.S.P.P  
LIC. ELISA CAÑARIZ

LICENCIADA DE LITERATURA



**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:	100319368-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Danny Rommel Salas Usiña		
DIRECCIÓN:	Sánchez y Cifuentes – Grijalva 541		
EMAIL:	Dannysalas87@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2545422	TELÉFONO MÓVIL	0999672499

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"PROCESOS METODOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORA GÓMEZ DE LA TORRE EN LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2013 -2014.
AUTOR (ES):	DANNY ROMMEL SALAS USIÑA
FECHA: AAAAMMDD	2015/02/19
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Danny Rommel Salas Usiña, con cédula de identidad Nro. 100319368-5, 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.

## 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.

Ibarra, a los 3 días del mes marzo de 2015

**EL AUTOR:**

(Firma).....  
Nombre: Danny Rommel Salas Usiña  
C.C. 100319368-5



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Danny Rommel Salas Usiña, con cédula de identidad Nro. 100319368-5 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: **“PROCESOS METODOLÓGICOS PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL FÚTBOL DE INICIACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2013 -2014** . Que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo 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 3 días del mes de marzo de 2015

(Firma).....  
Nombre: Danny Rommel Salas Usiña  
Cédula: 100319368-5