



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN FACULTAD  
DE MEDICINA PROGRAMA DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



TRABAJO DIRIGIDO



**“EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD Y  
REACCIÓN EN JUGADORES DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE 17 A 23 AÑOS  
EN LA ESCUELA DE FUTBOL DE TIQUIPAYA”.**

Trabajo Dirigido para optar a la  
Licenciatura en Fisioterapia y  
Kinesiología.

**Estudiante: Bustamante Valverde Eddy**

**Tutor de Forma: Dr. Daniel E. Illanes Velarde**

**Tutor de Fondo: Lic. Medrano Verduguez Rudy Antonio**

**CBBA – BOLIVIA**

**2013**



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN FACULTAD  
DE MEDICINA PROGRAMA DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**TRABAJO DIRIGIDO**



**“EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD Y  
REACCIÓN EN JUGADORES DE LA CATEGORÍA JUVENILDE 17 A 23 AÑOS  
EN LA ESCUELA DE FUTBOL DE TIQUIPAYA”.**

**Trabajo Dirigido para optar a la  
Licenciatura en Fisioterapia y  
Kinesiología.**

**Estudiante: Bustamante Valverde Eddy**

**Tutor de Forma: Dr. Daniel E. Illanes Velarde**

**Tutor de Fondo: Lic. Medrano Verduguez Rudy Antonio**

**CBBA – BOLIVIA**

**2013**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>a</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>ANTECEDENTES PARA EL TRABAJO DIRIGIDO</b>	
<b>DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL</b> .....	<b>1</b>
1.1.1. Organización Social .....	1
1.1.2. Cultural .....	1
1.1.3. Actividad económica principal .....	1
1.1.4. Educativo .....	2
1.1.5. Salud .....	2
1.2. DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL.....	3
1.2.1 Características.....	3
1.2.2. Infraestructura.....	5
1.2.3 Equipamiento .....	5
1.2.4. Recursos humanos.....	5
1.2.5 Salud .....	6
1.2.5.1. Prevalencia de patologías .....	6
1.3. Diagnóstico Específico en Fisioterapia y Kinesiología .....	6
1.3.1. Referidos al contexto .....	6
1.3.2. Referidos a la institución.....	6

<b>1.3.3. Acceso a los servicios de Fisioterapia y Kinesiología .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3.4. Propios de la Fisioterapia y Kinesiología .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Análisis de la institución problemática o necesidad.....</b>	<b>7</b>
<b>1.5. Objetivos.....</b>	<b>8</b>
<b>1.5.1. Objetivo General.....</b>	<b>8</b>
<b>1.5.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>8</b>
<b>1.6. Justificación.....</b>	<b>9</b>

## **CAPÍTULO II**

### **II DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DEL TRABAJO PROFESIONAL DESARRALLADO**

<b>2.1. PRESENTACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.1. La velocidad .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.2. Factores que condicionan la mejora de la velocidad.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.3. Componentes que influyen la velocidad .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.4. La velocidad en el fútbol.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.5. Velocidad del futbolista.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5.1. Velocidad de percepción .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5.2. Velocidad de anticipación .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5.3. Velocidad de decisión .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5.4. Velocidad de reacción.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5.5. Velocidad gestual.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5.6. Velocidad de desplazamiento .....</b>	<b>13</b>

<b>2.1.6. Entrenamiento de la velocidad de reacción.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.7. Métodos de entrenamiento de la velocidad de reacción.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.8. Entrenamiento de la velocidad gestual.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.9. ¿Cómo entrenamos la velocidad? .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.10. Ubicación del entrenamiento de velocidad en la unidad de entrenamiento ....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.11. ¿Cuáles son las características motoras de un jugador veloz? .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.12. Técnica del método de evaluación .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.12.1 Pruebas de velocidad y reacción en 5 metros .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.12.2. Pruebas de puesta en acción en 20 metros.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1.12.3. Pruebas de Velocidad máxima de 20-40 metros.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1.12.4. Prueba de los tres bolillos.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. OBJETIVOS .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.1. Objetivo General.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2. Objetivos Específicos.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3. BENEFICIARIOS.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS.....</b>	<b>17</b>
<b>2.5. RESULTADOS OBTENIDOS .....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>23</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>23</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXOS</b>	