



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

INTRODUCCIÓN	a
CAPÍTULO I	
ANTECEDENTES PARA EL TRABAJO DIRIGIDO	
DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL	1
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

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

CAPÍTULO II

II DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DEL TRABAJO PROFESIONAL DESARRALLADO

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

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