

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINA
Certificación	i
Agradecimiento	ii
Dedicatoria	iii
Autoria	iv
Indice	v

PARTE I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1	Planteamiento del problema	1
1.2	Formulación del problema	2
1.3	Objetivos	3
1.3.1	Objetivo general	3
1.3.2	Objetivo específico	3
1.4	Justificación e importancia	3

PARTE II

MARCO TEÓRICO

2.1	Fundamentación teórica	5
	CAPITULO I: Características del desarrollo motor	
2.1.1	Motricidad	5
2.1.1.1	Motricidad gruesa	6
2.1.1.2	Motricidad fina	7
2.1.1.3	Control de pequeños segmentos	8
2.1.1.4	Coordinación	8
2.1.1.4.1	Coordinación motriz	9
2.1.1.4.2	Coordinación audio motora	9
2.1.1.4.3	Coordinación visio motriz	10
2.1.1.4.4	Coordinación oculo manual	10
2.1.1.4.5	Coordinación oculo pédica	11
2.1.1.5	Ubicación temporo espacial	12
2.1.1.6	Dirección	12
2.1.1.7	Distancia	13
2.1.1.8	Orientación	13
2.1.1.9	Equilibrio	14
2.1.2	Ontogénesis motora	16
2.1.2.1	Primera transfiguración	16
2.1.2.2	Segunda transfiguración	17
2.1.2.3	Fases sensitivas	17
2.1.2.3.1	Capacidades tempranas	19
2.1.2.3.1.1	Flexibilidad	19
2.1.2.3.1.2	Coordinación	20
2.1.2.3.1.3	Velocidad	21
2.1.2.3.1.4	Aprendizaje motor	24
2.1.2.3.1.4.1	Fase de apropiación	25
2.1.2.3.1.4.2	Fase de perfeccionamiento	27

2.1.2.3.1.4.3	Fase de estabilización	27
2.1.2.3.1.5	Fuerza explosiva	28
2.1.2.3.2	Capacidades tardias	28
2.1.2.3.2.1	Resistencia anaeróbica láctica	29
2.1.2.3.2.2	Resistencia anaeróbica aláctica	30
2.1.2.3.2.3	Fuerza máxima	31
2.1.2.3.3	Capacidades Neutras	31
2.1.2.3.3.1	Resistencia Aeróbica	32
2.1.2.3.3.2	Resistencia a la fuerza	32
2.1.2.4	Capacidades determinantes	32
2.1.2.5	Capacidades condicionantes	

CAPITULO II: Lateralidad

2.2.1	La lateralidad	34
2.2.2	Tipos de lateralidad	36
2.2.2.1	Diestro	36
2.2.2.2	Zurdos	36
2.2.2.3	Ambidestros	37
2.2.3	Proceso de la lateralidad	37
2.2.4	Fases del proceso de la lateralización	38
2.2.4.1	Fase de la localización	38
2.2.4.2	Fase de fijación	39
2.2.4.3	Fase de desarrollo	40
2.2.4.4	Fase de maduración y ambidextrismo	41

CAPITULO III: Saque de arco

2.3.1	Introducción	42
2.3.2	Concepto	43
2.3.3	Clasificación de los saques	43
2.3.3.1	Saque lanzamiento con las manos	44
2.3.3.1.1	Mano por encima de la cabeza	44
2.3.3.1.2	Mano en extensión	44
2.3.3.1.3	Mano rodando el balón	45
2.3.3.2	Saque lanzamiento con los pies	45
2.3.3.2.1	Saque de meta	45
2.3.3.2.2	Saque de semi volea	45
2.3.3.2.3	Saque de volea	45
2.3.3.2.4	Saque Bote pronto	46
2.3.3.2.5	Saque tipo pase	46
2.3.4	La mecánica básica del golpeo del balón	47
2.3.4.1	Musculos que intervienen en los saques	47
2.3.5	Errores frecuentes en la técnica-táctica colectiva del portero	48
2.2	Hipótesis	49
2.3	Variables de investigación	49
2.4	Operacionalización de variables	50

PARTE III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Tipo de investigación	51
3.2	Población y muestra	51
3.3	Instrumento de la investigación	51
3.4	Recolección de datos	52
3.5	Tratamiento y análisis estadístico de los datos	52
3.6	Presentación gráfico estadístico de los resultados	53
3.6.1	test T40	53
3.6.2	Test de potencia	55
3.6.2.1	Saque de mano en extensión	55
3.6.2.2	Saque con pie - pelota alta tipo volea	57
3.6.2.3	Saque con pie - pelota en el piso	59
3.6.3	Test de diferenciación cinestésica	61
3.6.3.1	Saque de mano en extensión a 20 metros	61
3.6.3.2	Saque de mano en extensión a 30 metros	62
3.6.3.3	Saque con pie - pelota alta tipo volea a 20 metros	64
3.6.3.4	Saque con pie - pelota alta tipo volea a 30 metros	65
3.6.3.5	Saque con el pie - pelota en el piso 20 metros	67
3.6.3.6	Saque con el pie - pelota en el piso 30 metros	68
3.6.3.7	Saque de precisión con orientación 15 metros	70
3.7	Conclusiones	72
3.8	Recomendaciones	73

PARTE IV

PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1	Introducción	74
4.2	Justificación	76
4.3	Objetivos	76
4.3.1	Objetivo general	77
4.3.1	Objetivos específicos	76
4.4	Fundamentación teórica de la propuesta	77
4.4.1	Parte inicial de la sesión	77
4.4.1.1	Calentamiento	77
4.4.1.1.1	Calentamiento General	79
4.4.1.1.2	Calentamiento Específico	81
4.4.1.1.3	Beneficios del Calentamiento en el organismo	82
4.4.2	Parte principal de la sesión	84
4.4.3	Parte final de la sesión	85
4.4.3.1	El estiramiento como medio de recuperación	85
4.4.3.2	Orden de los ejercicios en el estiramiento muscular	86
4.5	Mesociclo de entrenamiento	90
4.6	Recomendaciones	139

PARTE V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1	Recursos	135
5.1.1	Recurso humano	135

5.1.2	Recurso físico	135
5.1.3	Recurso material	136
5.1.4	Recurso técnico	137
5.2	Presupuesto	137
5.2.1	Financiamiento	137
5.3	Bibliografía	138
5.3.1	Libros	138
5.3.2	Fuentes electrónicas	139