



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Sistematización mesociclo para evitar lesiones en arqueros 8 a 10 años
San Antonio de Pichincha

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de
Tecnólogo Superior en la Actividad Física, Deportiva y Recreación

Autor: **Jonhatan Ruben Murminacho Cadena**

Tutor: **Msc. González Mantilla Sandra Patricia**

DMQ-marzo-2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación, aprobado por el Honorable Consejo Directivo del Instituto Superior Tecnológico “Honorable Consejo Provincial de Pichincha”

Certifico:

Que el Trabajo de Investigación: **Sistematización de mesociclo para evitar lesiones en arqueros de 8 a 10 años**. Presentado por la estudiante Jonhatan Ruben Murminacho Cadena de la promoción 5AFQ1, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Titulación que el señor rector designe.

En la ciudad de Quito, a los 8 días del mes de marzo 2023

Atentamente,

Ms. González Mantilla, Sandra Patricia

Tutora

Cédula: 1707068159

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al “Instituto Tecnológico Universitario superior del Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Distrito Metropolitano de Quito, 08 de marzo de 2023.

Atentamente,

Nombre: Jonhatan Ruben Murminacho Cadena

Cédula: 1722858154

DEDICATORIA

En primer lugar, agradezco a Dios por haberme permitido llegar con salud a esta etapa de mi vida, culminar una meta más alcanzada con su bendición.

Agradezco a mi Padre Marco Murminacho, por haberme dado la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera y apoyarme en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi madre, Aida Emperatriz Cadena, por siempre estar a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida, por el apoyo brindado a lo largo de mi vida y carrera profesional.

A mi esposa Isabel Cornejo, por ser parte de este paso importante de mi vida y estar a mi lado estos momentos.

A mi única abuelita, Rosa Sotaminga, que tengo la dicha de conocer, es como mi segunda madre, me enseñó que en la vida siempre hay que trabajar duro, ser responsable y respetuoso.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a toda mi familia paterna y materna, por el apoyo brindado a lo largo de este duro camino, por sus consejos que me ayudaron a crecer como persona y que aportaron con su granito de arena para llegar hasta este punto.

Agradezco a mis padres y hermanos, por estar siempre a mi lado a lo largo de la carrera, su apoyo incondicional hizo que esto fuese posible.

Agradezco a mi tutora de tesis, sin su guía no se habría podido concretar esta sistematización, sus consejos profesionales ayudaron a estructurar el contenido de la misma.

Agradezco al Instituto Universitario Consejo Provincial de Pichincha, por permitirme estudiar en tan prestigioso instituto, que me llenaron de conocimiento para ser un profesional que realizó esta sistematización.

ÍNDICE

B1. Introducción.....	1
B2. Resumen	2
Summary	3
B3. Antecedentes.....	4
B4. Planteamiento del problema	5
B5. Formulación del problema.....	5
B6. Objetivos	5
B6.1. Objetivo general	5
B6.2. Objetivos específicos.....	5
B7. Justificación.....	6
B8. Marco teórico.....	7
B8.1 Historia	7
B8.2. Lesiones.....	8
8.2.1 Lesiones más frecuentes en arqueros	8
8.2.2 Lesión en articulación glenohumeral	9
8.2.3 Articulación humero- radial.	10
8.2.4. Articulación radiocarpianas	11
8.2.5. Articulación femorotibia	12
8.2.5.1. Enfermedad de osgood-schlatter.	13
8.2.5.2 Bursitis en la articulación femorotibial	13
8.2.5.3. Esguince de articulación femorotibial.....	13
8.2.5.4. Condromalacia rotuliana	14
8.2.5.5. Luxación articulación femorotibial	14
8.2.6. Bursitis de cadera	14

B8.3. Técnicas	15
8.3.1 Posición básica	15
8.3.2. Técnica del bloqueo a ras de piso	16
8.3.2.3. Parado.....	17
8.3.3. Bloqueo lateral a media altura sin fase de vuelo	17
8.3.4 Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo	18
8.3.5. Bloqueo frontal a ras de suelo (vista frontal)	18
8.3.6. Bloqueo a ras de suelo	19
B9. Marco conceptual	20
9.1 Tensión	20
9.2. La trayectoria rectilínea.....	20
9.3. La trayectoria curvilínea.	20
9.4. La trayectoria errática.	20
9.5. Bloqueo.....	20
9.6. Luxación.....	20
9.7. Lesión.....	20
9.8. Coordinación.....	20
B10. Institucional	21
10.1 Marco temporal y espacial	21
10.2Contexto sociocultural y económico	22
10.3Antecedente histórico institucional	22
10.4 Misión institucional.....	22
10.5. Nuestra visión	23
Capitulo II	24
Metodología de la Sistematización	24

B.11. Marco metodológico.....	24
Métodos de investigación.....	24
B.12. Actores claves.....	24
B.13. Materiales y Métodos	25
13.1 Método de estudio.....	26
13.2. Diseño de investigación	26
13.2.1. Enfoque cuantitativo	26
13.2.2. Enfoque cualitativo	26
13.3. Métodos de investigación.....	26
13.3.1. Método Inductivo - Deductivo	26
13.3.2. Método Científico	27
13.4. Tipos de diseño de la investigación	27
13.4.1. Investigación documental.....	27
13.4.2. Investigación de campo.....	27
13.5. Niveles de la investigación.....	27
13.5.1. Exploratorio.....	27
13.5.2. Descriptivo	28
13.6. Técnicas e Instrumentos.....	28
13.6.1. Observación.....	28
13.6.2. Guía de observación.....	28
13.6.3. Encuesta	28
13.7. Plan de sistematización	39
13.8 Cronograma.....	40
B14.Eje de análisis	40
B.15. Principales hallazgos	41

CAPITULO III	42
Práctica mejorada o intervención	42
B.16. Análisis de resultados	42
B.17. Conclusiones	50
B18. Recomendaciones	51
B 19 Bibliografía.....	52
B.20. ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i> Materiales recursos humanos.....	25
<i>Tabla 2</i> Recursos y materiales	25
<i>Tabla 3</i> Practico Fútbol.....	29
<i>Tabla 4</i> Posición de juego.....	30
<i>Tabla 5</i> <i>Quiere que su hijo o hija sea arquero</i>	31
<i>Tabla 6</i> Sufrió alguna lesión.....	32
<i>Tabla 7</i> Su hijo sufrió alguna lesión	33
<i>Tabla 8</i> Mesociclo o macrociclo.....	34
<i>Tabla 9</i> Articulación	35
<i>Tabla 10</i> Horario	36
<i>Tabla 11</i> Arquero profesional.	37
<i>Tabla 12</i> Aplicaría en su época.	38
<i>Tabla 13</i>	40
<i>Tabla 14</i>	42
<i>Tabla 15</i>	44

<i>Tabla 16</i>	46
<i>Tabla 17</i>	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	29
Figura 2	30
Figura 3	31
Figura 4	32
Figura 5	33
Figura 6	34
Figura 7	35
Figura 8	36
Figura 9	37
Figura 10	38

B1. Introducción

La presente investigación se realizó con fines de estudio, utilizando el método investigativo, científico y deductivo – inductivo. Informarnos sobre las lesiones más comunes que sufren los niños al iniciar como arqueros, realizamos una ardua investigación para poder ayudar a los niños que les gusta jugar en la posición de arquero, ejecutando una sistematización que les pueda ayudar para que estos niños en un futuro puedan alcanzar a participar competencias, parroquiales, provinciales y practicar este deporte a nivel profesional, dentro de un equipo de la serie A o B del fútbol ecuatoriano, de equipos extranjeros y logrando formar parte de las selecciones inferiores del Ecuador, como ser parte de la selección absoluta, podemos ayudar a los niños y niñas con una correcta ejecución de la técnica que evitará que sufran de lesiones a corta edad, que pueden ser que los deje fuera de las canchas por un tiempo o de forma definitiva las canchas a tan corta edad, truncado sus sueños de alcanzar lo antes mencionado. Por lo que decidimos ejecutar esta sistematización en la parroquia de San Antonio de Pichincha, donde puede ayudar a muchos niños y niñas a cumplir sus sueños de competir a nivel profesional con una adecuada técnica.

B2. Resumen

El presente trabajo, tuvo como objetivo sistematizar la experiencia de un mesociclo para evitar lesiones en arqueros de 8 a 10 años en la caída al momento de bloquear un balón, en niños y niñas de la parroquia de San Antonio de Pichincha, donde ejecutar correctamente la técnica hace que el arquero progrese mediante entrenamientos didácticos, creativos, enfocados en evitar lesiones. Esta sistematización de experiencia fue basada con un enfoque cuantitativo - cualitativo, lo cual sirvió para recoger la información determinada mediante datos numéricos y análisis estadísticos, que mediante los métodos deductivo-inductivo y científico, se efectuó una serie de procedimientos técnicos perteneciente a la sistematización, se realizó un diseño de investigación, revisión bibliográfica e investigación de campo, para el desarrollo se utilizó un nivel de investigación exploratorio-descriptivo, el mismo que nos permitió analizar e interpretar la información recabada a través de diferentes técnicas, como la encuesta, con cuestionario estructurado que se aplicó a 15 padres de familia, para conocer la perspectiva que tenían sobre la importancia de tener una adecuada técnica al momento de caer luego de realizar un bloqueo, ya que si no tiene una adecuada técnica el niño o niña puede sufrir lesiones que dejen a su hijo fuera por un tiempo de las canchas o de forma permanente, según sea la gravedad de la lesión, por ello se desarrolló la guía de una técnica adecuada para los niños de la parroquia de San Antonio de Pichincha de 8 a 10 años, a la terminación de esta experiencia se determinó que se requiere de una intervención en algunos puntos claves para poder reforzar y mejorar el plan de los ejercicios físicos que fue aplicado.

Palabras clave: técnica, lesiones, esquinces, bloqueo, arquero.

Summary

The objective of this work, was to systematize the experience of a mesocycle to avoid injuries in goalkeepers from 8 to 10 years old, in the fall when blocking a ball in boys and girls from the parish of San Antonio de Pichincha, where, correctly executing the technique makes the goalkeeper progress through didactic, creative, training focused on avoiding injuries. This systematization of experience was based on a quantitative-qualitative approach, which served to collect the information determined through numerical data and statistical analysis, which through deductive-inductive methods and scientific, a series of technical procedures belonging to the systematization were carried out, a research design, bibliographic review and field research were carried out, for the development an exploratory-descriptive level of research was used.

B3. Antecedentes

La técnica es muy importante para realizar distintos deportes, debemos tomar en cuenta que una técnica mal ejecutada nos puede conllevar a sufrir diferentes tipos de lesiones, que nos dejarán fuera de practicar ese deporte, posición de juego por una par de semanas, meses y hasta años, o de forma indefinida, es por eso que muchos actores opinan que la técnica es muy importante dentro de cualquier deporte.

“Importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico” (Sanmartín, 2015), es importante consultar e indagar sobre cualquier tema en particular que nos ayude con la investigación , poder sacar nuestras propias conclusiones y ayudar las personas con las cuales vamos a trabajar.

“Esta definición implica la concepción de modelos o patrones estudiados que integralmente operan en cada gesto deportivo y cuyo valor es su ejecución bajo los preceptos de la eficiencia máxima” (Acero, 2013), donde nos sabe mencionar que es importante el gesto técnico en cualquier deporte, ya que al no ejecutarlo de manera correcta, no podrá progresar en la disciplina deportiva que está practicando.

“La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.”, (Bedolla, 2003) se entiende que se debe seguir reglas específicas de cada técnica que se tiene que ejecutar de una forma correcta y progresiva para obtener buenos resultados.

B4. Planteamiento del problema

Al no contar con profesionales en la parroquia de San Antonio de Pichincha, enfocados en la preparación de arqueros base, se produce un mal manejo con los niños teniendo problemas físicos y psicológicos al no tener una adecuada preparación, en especial al momento de enseñar los distintos tipos de bloqueo y amortiguar la caída con las articulaciones de nuestro cuerpo, es muy importante en los arqueros tener una adecuada caída luego de un bloqueo, ya que al no tenerla puede haber lesiones irreversibles a tempranas edades y a largo plazo.

B5. Formulación del problema

¿Cómo evitar lesiones en arqueros de 8 a 10 años por una mala caída luego de un bloqueo?

B6. Objetivos

B6.1. Objetivo general

Elaborar un mesociclo de entrenamiento mediante ejercicios técnicos para mejorar la enseñanzas de la técnica en la caída luego de un bloqueo, en arqueros de 10 a 8 años de la parroquia San Antonio de Pichincha.

B6.2. Objetivos específicos

1. Implementar nuevos métodos de aprendizajes para evitar las lesiones en la caída luego de un bloqueo, para arqueros de 8 a 10 años.
2. Diagnosticar las diferentes técnicas mediante entrevistas, a arqueros que sufrieron lesiones en su iniciación, para realizar ejercicios técnicos dentro de nuestro mesociclo que permitan evitar lesiones.
3. Desarrollar un mesociclo aplicando las nuevas técnicas investigadas, para evitar lesiones en la caída luego de un bloqueo, de los arqueros de 8 a 10 años.

B7. Justificación

Esta investigación se la realiza para evitar lesiones en los niños, que están entrando para ser porteros y no truncar su futuro deportiva con una lesión, muchas de las veces irreversibles o por un problema psicológico por una mala caída luego de un bloqueo, esto no permitirá que el niño progrese, es por esto el motivo de mi investigación.

El ver muchos niños alejados del deporte, me motivó a realizar esta investigación ya que por medio de esta ayudare a inculcar a un niño al deporte, en especial para ser un arquero con unas buenas bases, sin lesiones y no truncar su carrera.

Se realizará sesiones de entrenamientos creativos, aplicando la técnica, haciendo que los niños de 8 a 10 años no tengan un entrenamiento monótono y aburrido.

Los primero beneficiados son los niños, ya que evitaremos que ellos se lesionen y se alejen del deporte, por otro lado a los entrenadores, ya que a más de impartir sus conocimientos tendrán una fuente de trabajo y a su vez la personas auspiciantes que por medio de este podemos conseguir.

Se realizará oficios al GAD parroquial, para que nos facilite un espacio e iniciar el proyecto, también pediremos a la empresa privada que nos ayuden con su auspicio para poder conseguir implementos deportivos.

B8. Marco teórico

B8.1 Historia

El fútbol tiene orígenes desde el siglo II-III A.C., los relatos de la historia, deducen que provine de China, se lo conocía como “*cuju*”, en ese entonces se trataba de introducirlo dentro de un arco de tela, sostenido por palos de bambú, en esta cultura, con este juego se media la habilidad para ingresar al ejército, son datos que hasta el momento se conoce del fútbol.

Continuando con la historia, encontramos distintos juegos de pelota con algún tipo de transcendencia del fútbol, predominando en el Imperio Romano, junto a mayas y aztecas cuyo fin era militar y también practicado por la nobleza como uno de sus muchos privilegios, que poco a poco fue adoptado por el pueblo. A medida que avanza la sociedad, se empiezan a unificar los antiguos juegos, mezclándose distintas normas, dando forma a lo que hoy en día conocemos como fútbol.

A la hora de relacionarlo con la evolución del portero, si es cierto que al día de hoy podemos decir que hemos evolucionado y dichos análisis se han realizado con el fin de poder establecer una base teórica sobre esta posición y con ello una serie de gestos técnicos que nos ayuden a evaluar al portero con el fin de que este mejore.

Por otro lado, la evolución del portero de fútbol está marcada por las distintas acciones que debe de realizar a lo largo de un partido, si es verdad, que en la antigüedad el único objetivo de un portero de fútbol era parar el balón cuando el delantero se quedaba mano a mano con él, con el paso de los años y la variación de los sistemas de juego han implicado de tal manera al portero, que no solo realiza labores defensivas, si no que en la actualidad muchos equipos parten desde el portero el inicio del ataque, realizando continuos apoyos, lo que provoca una implicación tanto defensiva como ofensiva por parte del portero dentro del terreno de juego.

Podemos analizar mediante el uso de la tecnología, los errores en los gestos técnicos en arqueros infantiles, donde se indica un concepto específico para el arquero y lo incluye como un jugador más de campo, que sí lo diferencia dentro del reglamento.

Las características del arquero son muy importantes, debe tener concentración, tranquilidad y buenos reflejos, para poder actuar ante cualquier circunstancia dentro del campo de juego, que permita a su equipo ganar el partido en el último minuto, o un error puede perjudicar a su equipo, la labor del arquero es la menos valorado dentro del campo de juego, aunque suene discriminatorio, el arquero es el jugador que no puede equivocarse.

B8.2. Lesiones

En términos generales, tenemos como definición sobre la lesión que se aplica a diversos conceptos como devastar o alterar la integridad de un tejido o parte orgánica, ya sean agudos como se menciona en un ejemplo como contusión, un desgarrar o una rotura que pueden producir una inflamación o degeneración, que sobrepasan las fuerzas de la capacidad que tiene cualquier músculo o articulación para resistir.

Por otro lado, podemos decir que una lesión son las alteraciones anormales que pueden ser internas o externas, produciendo modificaciones en los órganos, aparatos o sistemas corporales, que generan problemas en la salud.

El deporte donde los deportistas sufren más de lesiones es el fútbol, porque las articulaciones tienen mucho contacto, con otras personas, caídas fuertes que por una mala caída o golpe pueden existir lesiones, como hombro, codo, rodilla, costilla, algunas veces cabeza y de tobillos, una de las más comunes en los delanteros.

8.2.1 Lesiones más frecuentes en arqueros

En el fútbol existen diferentes posiciones de juegos, una de las posiciones más sacrificada es la de arquero, por su intervención en diversas acciones dentro de un partido, sacrificando su estado físico y mental, esto hace que sufran diversas lesiones en distintas partes de su cuerpo, cuando se lanzan a atrapar un balón y caen sobre su cuerpo de una forma inadecuada, una de ellas son caer mal sobre su hombro, codo, costillas, rodillas y muñecas, haciendo que en cada una de ellas puedan sufrir luxaciones, fisuras y roturas de tejidos blandos. La lesión que tiene un índice

alto en arqueros es la luxación de hombro, teniendo un 95% en sufrirla, para bajar el porcentaje de padecer lesiones se debe trabajar con una adecuada técnica, fortalecer sus músculos y con una balanceada alimentación, se puede evitar en un porcentaje menor las lesiones de arqueros. (Asociación Nacional de Fútbol Amateur Chile, 2018)

Otros factores que interviene directamente o indirectamente a sufrir una lesión, es el sexo de la persona, suena algo discriminatorio, sin embargo las mujeres son más vulnerables a sufrir una lesión del LAC, existe también otro factor que producen lesiones y es la raza, pues estudios revelan que la raza negra es muy propensa a sufrir lesiones frecuentemente, pero faltan datos que puedan afirmar en un 100% la teoría.

No debemos desentendernos dentro de esta sistematización, que se padece de lesiones por no tener un adecuado acondicionamiento muscular, este es muy importante en cualquier deporte, se debe programar este acondicionamiento acorde al trabajo que se tiene planificado dentro de la sesión de entrenamiento, para que los músculos soporten la intensidad del trabajo, caso contrario se puede sufrir lesiones por una sobrecarga al músculo que no fue acondicionado previamente.

Dentro del fútbol, como antes se mencionó, todos los jugadores que han sufrido una lesión ya sea interna o externa, mostraron que los porteros sufrían menos lesiones en el miembro inferior, que los jugadores de campo, lo que provoca quedar fuera de las canchas, por lapsos de tiempo cortos y otros de manera permanente, esto produce que los jugadores pierdan su confianza y condición física dentro de la temporada, por lo cual debemos siempre evitar las lesiones de los jugadores para que tengan un alto rendimiento y confianza en ellos mismos. (Rachelle, 2013)

8.2.2 Lesión en articulación glenohumeral

Se constituye por huesos, ligamentos, tendones y músculos que unen al brazo con el torso, 3 huesos conforman esta articulación: clavícula, escápula y húmero, la articulación nos permite mover dentro de los 3 ejes y planos, es parte de las articulaciones sinoviales que poseemos en nuestro cuerpo, capaz de realizar una flexión, extensión, rotación interna y externa. (Prosalud, 2013)

La lesión de la articulación glenohumeral, a menudo padece de lesiones en el ámbito deportivo en jugadores de fútbol, en especial arqueros que tienden a lesionarse esta articulación con más frecuencia.

Son fracturas consecuencia de un traumatismo en compresión, en caso de caída sobre el muñón del hombro, o de un arrancamiento osteoligamentario secundario, varias fracturas consolidan adecuadamente o dejan perdurar un callo vicioso, en tanto que otras evolucionan hacia la pseudoartrosis, que produce inestabilidad futura (Navarro García, Navarro Navarro, Barroso Rosa, Nuez García, & Barahona Lorenzo, 210)

La luxación, es la pérdida de contacto entre las superficies óseas de una articulación, la discrepancia de tamaño y forma entre la cavidad glenoidea y la cabeza humeral. El 95% de las luxaciones glenohumorales son de tipo anterior y de ellas los episodios traumáticos que lesionen el rodete glenoideo, la cápsula o los ligamentos pueden desencadenar la inestabilidad unidireccional

No debemos dejar de lado otro tipo de lesiones, que también recibe dolor o molestias, las más frecuentes son: pinzamiento subacromial, tendinitis del manguito rotador, fracturas de la cabeza humeral, cuello quirúrgico, tuberosidad mayor o menor y desgarro de ligamentos. Las comunes en arqueros de 8 a 10 años son luxación o subluxación y en casos extremos tienden a presentarse desgarros de ligamentos. (Chaves & Artola+, 2020)

8.2.3 Articulación humero- radial.

Esta es la articulación que forma parte del codo, es parte inferior de la articulación del húmero y la parte principal del radio, esta articulación es muy importante, por participar en todos los movimientos del codo e incluso del antebrazo y el sector medio del brazo, para poder realizar movimientos de flexión, extensión y poder participar en la supinación y pronación del antebrazo, requiere de 3 articulaciones: radio, cúbito y húmero. Las uniones se identificaron como humerocubital superior, humeroradial y radiocubital.

Las lesiones en la articulación humeroradial es principal causa de procedimientos fisioterapéuticos, ya que son propensos a lesionarse y se están convirtiendo en una lesión cada vez más común, de tipo muscular como consecuencia de la práctica deportiva.

En esta articulación hay varias fracturas, dislocaciones y esguinces, especialmente en los niños. “La lesión traumática más común es en los niños de entre 4 y 12 años, existen 2 tipos de heridas supracondíleas expansivas (98%). Son secundarias a una caída sobre la mano con el codo más o menos extendido; supracóndilo en flexión. Ejecutado por una caída apoyando el codo flexionado, donde los desplazamientos en el plano lateral son los incorrectos. Son menos recurrentes y el riesgo vascular es mucho menor, si es el resultado de una caída con el codo expandido. (Prosalud, 2013)

Al dar inicio con la técnica, padecen de esguinces o dislocaciones del codo, ya que al realizar la recepción lo hace de manera incorrecta, recostando todo el cuerpo de una persona en la articulación del codo, además de caer con el brazo extendido; esto hace que los ligamentos se estiren mucho más de lo normal, o puede haber una división en el extremo inferior del húmero, perdiendo contacto con los huesos anteriores (cabeza) y del antebrazo (radio y cúbito).

Se realiza cierta tensión en la siguiente parte de la cápsula y el tríceps braquial, el músculo principal contra el cambio de flexión. La articulación es una de las susceptibles instantáneamente a cualquier impacto o lesión. En 2013 Carles Puyol se lesionó el codo, el futbolista dejó entrever que esta es la lesión más dolorosa que ha recibido en toda su carrera.

8.2.4. Articulación radiocarpianas

En este sentido, cabría preguntarse qué características biomecánicas tiene el complejo articular, cuáles son las fracturas más frecuentes que lo afectan, cómo se tratan y ventajas que tiene los fijadores externos, sobre todo los dinámicos, para lograr una reparación adecuada de las fracturas inestables que afectan la articulación radiocarpiana.

Los ligamentos del carpo radial palmar y dorsal, son dos fuentes fibrosas consideradas como los medios de fusión de la cápsula de la articulación radial del carpo, que pertenecen a la articulación distal de la mano, cómo se mencionó anteriormente y estas fuentes están

estrechamente relacionadas con la anatomía de la muñeca, se puede decir que están ubicados en la palma de la mano o por delante y por detrás o zonas de la muñeca.

Tanto los ligamentos dorsales como los palmares de la mano, tienen la función de establecer una alianza fuerte y estable entre los huesos de la muñeca y la parte inferior del antebrazo, gracias a estos y otros tejidos blandos. (Prosalud, 2013)

Esta articulación, como las demás, sufre lesiones, esguinces y fracturas, sobre todo en los deportistas y más aún en los porteros que al caer tras un bloqueo a media altura, con o sin etapa de vuelo, realizando un vuelo con una técnica no ideal, son los más afectados.

8.2.4.1. Tendinitis de muñeca

Los tendones son tejidos que conectan los músculos a los huesos. Es nuestra función definir la tendinitis, como la inflamación de los tendones y/o de las vainas que los recubren. Una de las tendinitis de muñeca más comunes es la del músculo cubital anterior.

Uso excesivo de las articulaciones. Por ejemplo, en el entrenamiento deportivo, si se utiliza el mismo movimiento durante mucho tiempo, el tendón se hinchará provocando una degeneración tendinosa. A medida que los tendones se debilitan, los cambios repetidos harán que se hinchen. (Hernán, 2010)

8.2.4.2. Esguince de la articulación radio carpianas

Una vez que la muñeca está lo suficientemente flexionada, daña bandas de tejido llamadas "ligamentos". Los ligamentos conectan los huesos de la mano entre sí. También conectan los huesos de la mano con los huesos del antebrazo.

Un esguince de muñeca, ocurre después de que la mano se cae y se inclina lo suficiente, dañando los ligamentos. La mayoría de los esguinces de muñeca involucran el ligamento escafolunar. (Hernán, 2010)

8.2.5. Articulación femorotibia

La rodilla es una articulación de tipo sinovial con amplitud de movimiento, presenta limitación en la extensión, por lo tanto decimos que está dotada de un solo sentido de libertad, la flexión y la extensión, que tienen lugar a lo largo del eje horizontal.

La disposición de los huesos en esta articulación, proporciona un punto de apoyo que permite que funcionen los músculos flexores y extensores de la rodilla. La distribución de los ligamentos extracapsulares e intracapsulares, así como la extensión de los músculos a través de las articulaciones, proporciona un equilibrio fundamental que contrarresta las extraordinarias tensiones biomecánicas que se ejercen sobre las articulaciones. Además, permite una ligera rotación medial durante la flexión y expansión final de la rodilla, así como una rotación lateral una vez que la rodilla está desbloqueada. (Prosalud, 2013)

Es capaz de producir movimientos, el grado biomecánico se considera la unión primaria de la rodilla. Se forma por la presencia de 3 recursos óseos. Estos huesos son el fémur, que forma parte de la parte superior de la pierna, la rótula, que está en el medio, y la tibia, que está debajo. (Ballester, 2018)

8.2.5.1. Enfermedad de osgood-schlatter.

En niños y adolescentes es un dolor inflamatorio en la parte preeminente de la pierna, que corresponde a un microtrauma, porque el tendón rotuliano se carga en la zona de inserción distal, generalmente por una actividad deportiva particular, en la que el músculo anterior del muslo (cuádriceps) se carga con saltos o impulsos.

Deformidades de los muslos, extremidades y pies, especialmente si el joven o niño tiene los pies y las extremidades hacia adentro. (Leidi & Ana, 2010)

8.2.5.2 Bursitis en la articulación femorotibial

Existen en la rodilla varias bolsas serosas que contienen líquido sinovial para mejorar la amortiguación en los movimientos articulares. Cuando estas bursas se inflaman por un golpe o por una exigencia excesiva, entre otras razones, se denomina a este cuadro “bursitis de rodilla”. La más común es la rotuliana. (Rachelle, 2013)

8.2.5.3. Esguince de articulación femorotibial

Ocurre cuando uno de los cuatro ligamentos que sostienen la articulación se estira o desgarran repentinamente en su totalidad o en parte. Puede ser causado por un golpe directo en cualquier punto de la rodilla, o por movimientos inusuales y violentos, como torcer rápidamente la articulación cuando el pie toca el suelo o aterrizar después de un salto. De hecho, es una lesión muy común en deportes como el fútbol, el baloncesto y el balonmano.

8.2.5.4. Condromalacia rotuliana

La condromalacia rotuliana, o síndrome de dolor femoropatelar, es una afección degenerativa que afecta el cartílago de la articulación de la rodilla. La aparición de esta lesión en adolescentes o adultos jóvenes es una respuesta a los estímulos de sobrecarga y presión excesiva sobre la rodilla. Si estos esfuerzos son desmedidos, debido a desproporción de fuerza, la rótula puede desviarse lateralmente, provocando una fricción continua que desgasta la rótula, así como desalineación y compresión de las articulaciones e incluso de los cóndilos femorales.

8.2.5.5. Luxación articulación femorotibial

Una dislocación entre la parte inferior del fémur, el cóndilo, y la parte superior de la tibia, la cavidad glenoidea, se denomina dislocación de rodilla. Esta separación del hueso puede ser total o parcial, denominándose esta última subluxación de la rodilla.

8.2.6. Bursitis de cadera

Las bursas son pequeños sacos gelatinosos ubicados por todo el cuerpo, incluso alrededor de los hombros, los codos, las nalgas, las rodillas y los talones. Contienen una pequeña cantidad de líquido y se asientan entre el hueso y el tejido blando, a modo de cojín, para ayudar a reducir la fricción. Puede ser aguda si ocurre durante varias horas o días; crónica si recurren los episodios agudos o si ocurren lesiones en la cadera. En algunos casos, los episodios pueden durar semanas, con el tiempo puede endurecerse causando bursitis a largo plazo, limitando la movilidad de las articulaciones y provocando atrofia muscular. La causa más común es el movimiento repetitivo o un área que ejerce presión sobre la bolsa de líquido sinovial alrededor de la articulación. (Ballester, 2018)

Las lesiones en la punta de la cadera pueden ser causadas por caerse sobre la misma, golpearse las caderas o acostarse de lado durante largos períodos de tiempo. Las piernas no son rectas. Si una pierna es significativamente más corta que la otra, puede afectar la forma en que camina y causar inflamación, lo que hace que la bursa sea más propensa a la inflamación. Cirugía previa, la cirugía alrededor de la cadera o el reemplazo de cadera pueden irritar la bolsa y causarla. Los espolones óseos o los depósitos de calcio pueden acumularse en los tendones que unen los músculos al trocánter mayor y se irritan e inflaman.

B8.3. Técnicas

8.3.1 Posición básica

Para aprender la técnica de caída correcta, siempre se debe comenzar desde lo más elemental hasta lo más complejo, es por eso que todas las técnicas parten de la posición básica, sin la cual es imposible realizar correctamente los movimientos técnicos.

Por ejemplo, la forma en que doblamos nuestro cuerpo para volar, arrojarnos. Si empezamos bien posicionados es mejor, ya que hacemos más movimientos.

La posición básica correcta, prepara al portero para una intervención inmediata o cercana, nuestra posición básica cambiará según la posición y distancia con el balón: cerca 1v1, balón lateral, balón intermedio y balón de distancia o de fondo.

Al ejecutar un movimiento defensivo, el posicionamiento es tan importante como el ángulo del cuerpo al ejecutar el movimiento. La orientación del cuerpo que utiliza el portero para los movimientos defensivos es lo que llamamos posición básica.

La ejecución adecuada de esta técnica proviene del tono hipotético adecuado. En una configuración óptima para asegurar la correcta ejecución de cualquier tipo de operación técnico-táctica de defensa con la máxima eficacia.

Para ejecutar correctamente esta técnica debemos seguir los siguientes pasos:

- Cuerpo contra la pelota.
- Usa tus ojos para seguir la pelota a medida que se acerca.
- Seguimiento del balón con la mirada en su aproximación.
- Separe los pies al ancho de los hombros para crear una base sólida de apoyo.
- Los apoyos de ambos pies en el suelo deben ser paralelos, alineados y apuntando en la misma dirección.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- Pies sobre las punteras; los talones no deben tocar el suelo.

- La parte superior del cuerpo está semidoblada y ligeramente inclinada hacia adelante.
- Brazos con los codos ligeramente flexionados y separados del cuerpo.
- Equilibrio de la tensión corporal (Ibarrola, 2011)

Luego de investigar, llegamos a comprender que siempre existirá un inicio y un final, en cualquier tipo de técnica; por lo que debemos enseñar una técnica adecuada desde el punto de partida importante, que es la posición básica.

8.3.2. Técnica del blocaje a ras de piso

8.3.2.1. Sentado

Es importante empezar en esta posición porque se enseña la forma correcta de descender poco a poco con cada parte del cuerpo, las primeras extremidades en tocar el suelo son la parte externa del muslo, las caderas y finalmente la parte externa del cuerpo.

Para eliminar el miedo a caer, podemos pedirle al niño que sujete una de nuestras manos con las dos manos, ayudando así a ir cayendo poco a poco y evitar uno de los errores más comunes en esta técnica, actualmente se apoya la articulación del húmero distal al caer. (Velasquez, 2021)

Para hacer un trabajo dinámico, procedemos a indicar al niño que desde la posición sentado, empiece a recostarse sin balón en ambos perfiles (derecho e izquierdo), esta parte es muy importante, ya que siempre se debe trabajar los 2 perfiles, en caso de tener dificultad en realizar el blocaje en alguno de los perfiles, se trabajará más repeticiones con ese perfil y progresivamente se realizará ejercicios con más dificultad, que ayudaran en el proceso de la técnica. Otro ejercicio que podemos realizar, es con balón en las manos y pegado al pecho, realizamos correctamente la técnica, esto ayuda a que el portero se estire correctamente.

8.3.2.2. Rodillas

Si seguimos con la fase de aterrizaje lateral, se lo ponemos un poco más difícil, el portero mantendrá las rodillas a la altura de los hombros, en esta posición se le enseñará a mover la pierna del atacante (esta es la pierna atacante sobre la que debemos ir para impulsarnos),

levantamos la pierna hacia adelante, bajamos el centro de gravedad, alejamos los brazos del pecho y bajamos poco a poco los muslos, cadena y costados del pecho.

8.3.2.3. Parado

Una vez ya practicado la técnica desde sentado, arrodillado con sus respectivas correcciones al momento de realizar las técnicas ya mencionadas, pasamos a la última, se partirá de una posición básica de portero, llevaremos nuestra pierna de ataque hacia adelante; en esta posición llevaremos nuestra pierna un poco más adelante para poder realizar un buen bloqueo lateral evitando golpes en tórax, bajamos nuestro centro de gravedad y de una manera progresiva, caemos con la parte lateral de la pierna, muslo, cadena y tórax, sacando desde el pecho nuestras manos y de una forma lateral para acortar la trayectoria del balón, en esta posición si el niño se encuentra con su centro de gravedad un poco bajo, se sentirá más cómodo y tendrá menos miedo a caer.

8.3.3. Bloqueo lateral a media altura sin fase de vuelo

La posición básica del portero, los pies separados a la altura de los hombros, los pies sobre las puntas de los pies, las rodillas medio flexionadas, los brazos ligeramente flexionados hacia afuera del cuerpo, las palmas de las manos contra las caderas, el torso ligeramente hacia adelante, la cabeza mirando hacia arriba, la trayectoria calculada del balón y el tipo de gesto técnico seleccionado. Se realiza si es necesario, el movimiento lateral anterior se realizará de acuerdo a la velocidad y dirección lateral de la pelota. (Orozco, 2020)

La altura promedio es desde la rodilla hasta el pecho, para ejecutar correctamente el bloqueo debemos tener en cuenta la técnica anterior y algunas variaciones, en el momento de la caída apoyamos primero la mano o balón, la parte exterior del muslo, la parte lateral de la cadera, sacamos las manos o balón al frente para no golpearlos y finalmente nuestro tórax impacta con el suelo. (Ibarrola, 2011)

Otra forma de hacer esta técnica y mejorarla, es evitar dar este paso y no es nuestra suela la que está en contacto, está justo con la pantorrilla exterior, el muslo exterior, el muslo exterior hacia abajo. Fuera del área de las nalgas y el pecho. Como se ve en la caída, donde apoyamos la suela, primero amortiguamos la caída con la palma, luego la movemos rápidamente para evitar la caída.

8.3.4 Blocaje lateral a media altura o alto con fase de vuelo

Posición básica, los pies separados al ancho de los hombros, los pies sobre los dedos de los pies, las rodillas medio dobladas, los brazos ligeramente doblados hacia afuera del cuerpo, las palmas hacia las caderas, el torso ligeramente hacia adelante, la mirada hacia adelante. (Ibarrola, 2011)

Llegando a esta técnica, debemos saberla realizar correctamente, pero a su vez corregir puntos que tiene esta técnica, ya que es igual a las anteriores, partiendo de la posición básica, hasta caer con el tórax, (una sugerencia que podríamos hacer en esta técnica es solo despejar el balón con las palma de las manos ya que al momento de caer será más cómodo, evitando que al caer suelte el aquero el balón y puedan anotarle a su equipo un gol por realizar una mala técnica), como ya lo dijimos, para realizar esta técnica debemos saber añadir un paso, el cual es el pie de apoyo o pie de vuelo con el cual se impulsará para receptor los balones altos que sobrepasan nuestra cabeza, cabe mencionar que en esta técnica, debemos también aprender a medir la trayectoria del balón, esto permitirá saber si debemos desplazarnos lateralmente e impulsarnos al balón o solo desde la posición que estamos impulsarnos al balón.

8.3.5. Blocaje frontal a ras de suelo (vista frontal)

Flexionará la rodilla del lado por el que se aproxima el balón, con la ayuda de una ligera rotación de esta última hacia dentro, acercándola lo suficiente al terreno de juego.

- Hará esto con una ligera rotación hacia afuera del talón mientras mantiene el otro pie en el suelo en la punta de los dedos.
- Esperará a que se acerque la pelota con los brazos extendidos y las palmas hacia arriba.
- Durante la recepción, atacará el balón para facilitar el gesto y evitar sorpresas.
- En el momento del contacto, flexionará levemente el torso, como si empujara el pecho y el estómago hacia adentro, preparando la cavidad para el balón.
- Además, con este gesto puedes inhalar y debilitar el efecto de la pelota.

(Orozco, 2020)

8.3.5.1. Los errores más comunes al realizar esta técnica

- El movimiento asincrónico de los brazos al llevar el balón al pecho, por lo que el balón rebota hacia adelante gracias al lento movimiento de los brazos.
- No sujetar correctamente el balón al contacto y hacer gestos con los brazos, sin apoyar los codos en las costillas.
- Después del contacto, no lleve la pelota al pecho donde sobresale para que caiga silenciosamente.
- Tras el contacto, no llevar el balón a la parte superior del pecho para efectuar la caída con comodidad.
- No extender el cuerpo en el momento del contacto con el terreno de juego, cayendo al suelo encogido, de rodillas y con la cabeza entre las piernas. (Velasquez, 2021)

8.3.6. Blocaje a ras de suelo

El portero realiza este tipo de bloqueo sobre un balón dirigido a la línea de banda más o menos cerca de su posición, ya sea por la derecha o por la izquierda, se acerca con paso libre por el suelo y requiere un estiramiento lateral para ganar el balón o control. De la pelota, para ello, ataca el balón empujando lateralmente contra el suelo la pierna que patea, si el movimiento anterior era necesario. Lo haces dando un paso hacia adelante en el lado que mira la pelota.(Ibarrola, 2011)

Los errores más comunes al momento de realizar la técnica son:

- No caiga gradualmente.
- No ponga el peso del cuerpo sobre la pierna que patea.
- Arrastra la pierna con la que pateas hasta el suelo.
- Realizar patadas hacia atrás y estiramientos, sin golpear el balón con la parte anterior del cuerpo, manos y brazos.
- No termine un movimiento técnico arrastrando la pelota hacia su vientre para protegerla. (Orozco, 2020)

B9. Marco conceptual

9.1 Tensión

Estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas que lo atraen. (Vinuesa Jiménez 2010.)

9.2. La trayectoria rectilínea.

Tiene lugar cuando el movimiento es unidimensional y puede reducirse a una línea recta. Manuel Vinuesa Lope 2016

9.3. La trayectoria curvilínea.

Se asemeja a una curva con continuidad y puede ser tridimensional o bidimensional. Wikipedia 2018

9.4. La trayectoria errática.

Tiene lugar cuando la movilización resulta imprevisible y la forma geométrica se vuelve irregular. Wikipedia 2018

9.5. Blocaje.

En fútbol, resultado de parar y sujetar la pelota (balón) con las manos el arquero (guardameta). Esto evita cualquier opción al adversario y permite iniciar el ataque a su equipo (Wikipedia 2018)

9.6. Luxación.

Es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran una articulación. Una articulación, es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. (Vinuesa Jiménez 2018.)

9.7. Lesión

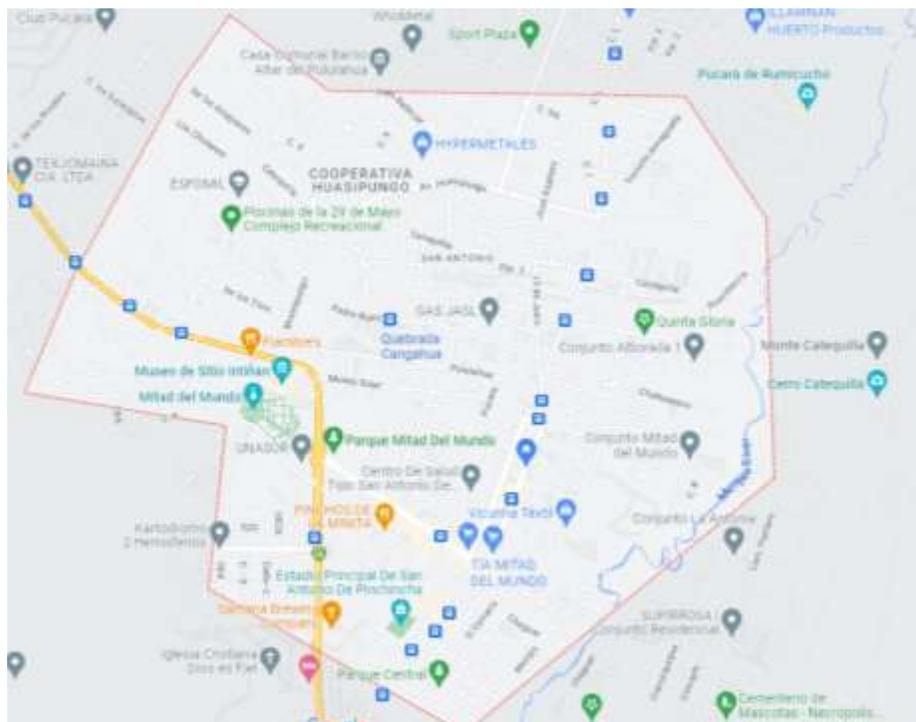
Daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad. (Steve Barret 2018)

9.8. Coordinación.

La coordinación, en este sentido, es un concepto amplio que puede aplicarse a diferentes ámbitos. Podemos hablar de la coordinación física de una persona para realizar acciones o ejecutar actividades. Wikipedia 2018.

B10. Institucional

10.1 Marco temporal y espacial



La parroquia de San Antonio de Pichincha, también conocida como la Mitad del Mundo, está ubicada en la zona noroeste de Quito, esta parroquia tiene una población aproximada de 65.000 personas, tiene una superficie de 116,26 kilómetros cuadrados y se encuentra a una altitud de 2.439 metros sobre el nivel del mar, su parroquia data de 1901, durante la presidencia de la Leónidas Plaza. Esta parroquia es visitada todo el año debido a sus atractivos turísticos, el más reconocido es la ciudad en la mitad del mundo. (sanantoniovirtual, 2006)

San Antonio de Pichincha colinda al Norte con la parroquia San José de Minas, al Sur con las parroquias Pomasqui y Calderón, al Este con las parroquias de Puéllaro y el cantón Pedro Moncayo y al Oeste con la parroquia Calacalí.

10.2 Contexto sociocultural y económico

Las actividades económicas en la Parroquia se centra especialmente en la industria del turismo, por ahí existir la Ciudad Mitad del Mundo, luego tenemos la explotación minera de pétreos que abastecen a la industria de la construcción, tanto a Quito como a sus poblaciones aledañas, seguido de la actividad industrial asentada en la zona y en una escala mínima lo que tiene que ver con la producción agrícola, esto debido a sus tierras áridas.

Los grupos de ocupación predominantes en la parroquia están en: oficiales, operarios y artesanos, representando el 18,30%, mientras que los trabajadores de servicios y vendedores suman un 16,43% y en ocupaciones elementales existe un 14,32%. Las categorías de ocupación predominantes son: empleado/a u obrero/a privado con 48,55%, por cuenta propia el 17,57%, como empleado/a u obrero/a del Estado, Gobierno, Municipio, Consejo Provincial, Juntas Parroquiales el 10,24% y 6,87% de jornalero/a o peón. (sanantoniovirtual, 2006)

10.3 Antecedente histórico institucional

En Pichincha se encuentra el 28% del Área Nacional de Micro Cuencas Hidrográficas, 14 de las 25 zonas de vida a nivel nacional, 7 de las 36 áreas protegidas del país; 9,2% de páramos del total del país (211.080 Ha); se han emitido 6.420 concesiones de agua para todos los usos. Es una provincia con vulnerabilidad territorial por amenazas naturales, peligros volcánicos asociados a la erupción de varios volcanes (Pichincha, Cotopaxi, Quilotoa, Antisana y Pululahua), de alta y mediana susceptibilidad a movimientos en masa; inundaciones en la subcuenca del río Blanco; sismicidad crítica y alta. (GAD San Antonio de pichincha 2019)

10.4 Misión institucional

El Gobierno Parroquial de San Antonio de Pichincha está liderado por el señor Mario Cevallos, como presidente. El GAD (Gobierno Autónomo Decentralizado), es el máximo órgano administrativo de gestión, cogestión y ejecución de la parroquia; desarrolla planes, programas y proyectos encaminados a mejorar la calidad de vida, teniendo como ejes los siguientes temas: medio ambiente, social-cultural, económico-productivo, asentamiento humano, movilidad, energía y conectividad, política institucional. Basados en un manejo transparente y asentados en la identidad local. Utilizando la comunicación y la participación como ejes transversales de la planificación, vinculando el quehacer del Gobierno Parroquial, las Organizaciones de base y la población en general. (GAD San Antonio de pichincha 2019)

10.5. Nuestra visión

Para el 2020, se proyectaba a San Antonio de Pichincha como una parroquia integradora, participativa e inclusiva, con accesos a servicios sociales de calidad, interconectada de forma interna y externa e insertada en el cambio de la matriz productiva, con un adecuado manejo, con énfasis en las actividades relacionadas al medio ambiental, a lo cultural, social y turístico. Una definición de la rendición de cuentas. La rendición de cuentas tiene su base en cuatro dimensiones: transparencia, participación, aprendizaje, evaluación, y mecanismos de retroalimentación que permiten a la organización rendir cuentas, tomar decisiones, y ser responsable ante los actores principales. (GAD San Antonio de pichincha 2019)

Capítulo II

Metodología de la Sistematización

B.11. Marco metodológico

Esta sistematización de experiencia fue basado con un paradigma de investigación cuantitativo- cualitativo, lo cual sirvió para recoger la información determinada mediante datos numéricos y análisis estadísticos, para cuantificar los resultados. A través del método científico se efectuó una serie de procedimiento y actividades físicas perteneciente a la sistematización. De tal manera, se realizó un diseño de investigación, de revisión bibliográfica e investigación de campo, acerca de la sistematización de mesociclo para evitar lesiones en arqueros de 8 a 10 años. Para el desarrollo de esta sistematización de experiencia, se utilizó un nivel de investigación exploratorio-descriptivo, el mismo que nos permitió analizar e interpretar la información recabada por las diferentes técnicas, como la encuesta, con cuestionario estructurado para que los padres de familia que tenga un hijo que practique fútbol, en especial la posición de arquero, conozcan sobre las lesiones que pueden ocurrir por una mala técnica y tener lesiones que trunquen su vida profesional.

Métodos de investigación

La presente investigación tendrá un enfoque mixto, porque implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta.

El enfoque mixto es un método de investigación, que implica la recopilación, el análisis y la integración de estudios cuantitativos y cualitativos, este enfoque se utiliza cuando se requiere una comprensión más profunda del problema de investigación y no es posible dar cada método por separado.

B.12. Actores claves

Los autores principales que influyeron significativamente, en la ejecución de esta sistematización de experiencia fueron un grupo conformado por 15 niños, de 8 a 10 años (12 niños y 3 niñas) de la parroquia San Antonio de Pichincha.

B.13. Materiales y Métodos

Tabla 1 *Materiales recursos humanos*

RECURSOS HUMANOS	CANTIDAD
Investigador	1
Tutor	1
Estudiantes	15

Fuente: Materiales sistematización de experiencia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Tabla 2 *Recursos y materiales*

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD
Arcos	2
Balones	15
Conos	20
Pelotas de yoga	2
Vallas	10
Escalera de agilidad	3
Cancha	1
Silbato	1
Cronómetro	1
Estacas	10
Platos	50
Elástico de cancha	2
Bandas elásticas	10
Impresiones	100
Copias	50
Computador	1
Impresora	1

Fuente: Materiales sistematización de experiencia. Elaborado por: Murminacho (2023)

13.1 Método de estudio

Para este trabajo de sistematización de experiencia, se tomó en cuenta el enfoque cualitativo y cuantitativo, con un nivel exploratorio – descriptivo, lo cual se detalla a continuación.

13.2. Diseño de investigación

13.2.1. Enfoque cuantitativo

Es un enfoque que nos permite tener un orden, donde podamos sacar paso a paso los resultados que necesitamos para poder avanzar con nuestra investigación

Por supuesto, podemos redefinir algunas etapas. Comienza con la definición de una idea una vez definida, se pueden derivar objetivos preguntas de investigación, revisar la literatura y desarrollar un marco teórico o perspectiva. Crear hipótesis e identificar variables del problema; desarrollar un plan para su prueba (diseño); las variables se miden en condiciones específicas; analizar las medidas obtenidas con métodos estadísticos y sacar un conjunto de conclusiones (Hernández, Fernández, & Baptista, 2017)

13.2.2. Enfoque cualitativo

En referencia a lo expuesto se debe mencionar que se desarrolló la sistematización de experiencias sobre la base del enfoque cualitativo, debido a que tiene aspectos coloquiales referentes a la técnica de arqueros. (Urzola, 2020)

13.3. Métodos de investigación

13.3.1. Método Inductivo - Deductivo

Este método es crucial para el éxito o fracaso de cualquier investigación o estudio que ayuda mucho a lo largo de los objetivos, esta investigación afirma que estos 2 enfoques son un razonamiento que comienza con la observación, que tiene como objeto principalmente inducir de lo general a lo particular, que nos permita investigar más sobre el tema que hemos planteado, para poder obtener datos exactos y benéficos, con el fin de ayudar a las personas con la investigación. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2017)

Método se pudo indagar y obtener un conocimiento general a lo particular, desempeñando un papel esencial del proceso de la realidad de los niños y niñas de 8 a 10 años de la parroquia de San Antonio de Pichincha de mejorar la técnica para poder evitar lesiones al momento de la caída cuando realizan un bloqueo a ras de suelo, a media altura con fase de vuelo.

13.3.2. Método Científico

Es el conjunto de hipótesis que ayuda con la investigación, para poder resolver hipótesis, creada por el mismo hombre, que poco a poco el mismo hombre ha ido certificando o cancelando, con ello se puede tener métodos científicos que se pueden aplicar en cualquier ámbito, tanto educativo como deportivo.

El método de investigación científico, es una actividad de carácter intelectual que se fundamenta en una programación ordenada y organizada, con el propósito de descubrir o buscar nuevos conocimientos, valiéndose de procedimientos, estrategias y técnicas (Hernández, Fernández, & Baptista, 2017)

En este trabajo, se sistematizan conceptos, mediante, una teoría científica sobre la sistematización de experiencia de la técnica para evitar lesiones en arqueros niños y niñas de 8 a 10 años de edad, en la parroquia de San Antonio de Pichincha.

13.4. Tipos de diseño de la investigación

13.4.1. Investigación documental

Reyes-Ruiz 2020 menciona a la investigación documental como la recopilación de datos, de distintas fuentes como videos, revistas, libros, periódicos y filmaciones, donde podemos observar las investigaciones que nos puedan servir para guiarnos en nuestra investigación y poderlos usar según lo necesitamos para mejorar en la investigación.

13.4.2. Investigación de campo

Esta investigación se puede considerar la más importante, para obtener datos más concretos dentro la de la misma, manipular las variables, por otro lado se elige la investigación para poder saber los problemas que presentaron otras investigaciones, que también nos ayuden a solucionar la problemática que tiene nuestras sistematización de experiencias para evitar lesiones en la caída de arqueros de 8 a 10 años de niños y niñas, de la Parroquia de San Antonio de Pichincha.

13.5. Niveles de la investigación

13.5.1. Exploratorio

Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más

completa respecto de un contexto particular, investigar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados. (Orozco, 2020)

13.5.2. Descriptivo

Es una investigación de segundo nivel, inicial, cuyo objetivo principal es recopilar datos e informaciones explicativa, probar sus hipótesis a través de los diseños no experimentales y experimentales. (Urzola, 2020)

13.6. Técnicas e Instrumentos

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron en esta sistematización de experiencia para obtener los resultados y analizar con naturalidad los resultados, se realizaron a través de la recolección de datos de la encuesta y la observación con una guía de observación.

13.6.1. Observación

Para la sistematización de experiencias se realizó la observación directa y el registro de actividades diarias de los niños de 8 a 10 años de la Parroquia de San Antonio de Pichincha, con el objetivo de identificar el proceso que realizan los niños cuando ejecutan el bloqueaje, de esa manera poder corregir con la técnica adecuada y se evitar daños en su cuerpo, por apoyar de manera incorrecta sus extremidades.

13.6.2. Guía de observación

Se utiliza el registro que nos permitió analizar el proceso de caída de los arqueros, en los niños y niñas de 8 a 10 años de la parroquia de San Antonio de Pichincha.

13.6.3. Encuesta

Se puede ver el desconocimiento de los padres sobre las técnicas que sus hijos deben practicar en el deporte, los padres, no se involucran con sus hijos en el cuidado de su cuerpo cuando realizan un bloqueaje erróneo, por eso se realizó la encuesta a los padres para ver el nivel de conocimiento sobre las lesiones de sus hijos, la encuesta fue aplicada a 12 padres de familia de la parroquia de San Antonio de Pichincha.

13.6.3.1 Instrumento 1

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA PARROQUIA DE SAN ANTONIO DE PICHICNHA

1. ¿Usted practicó fútbol o algún deporte?

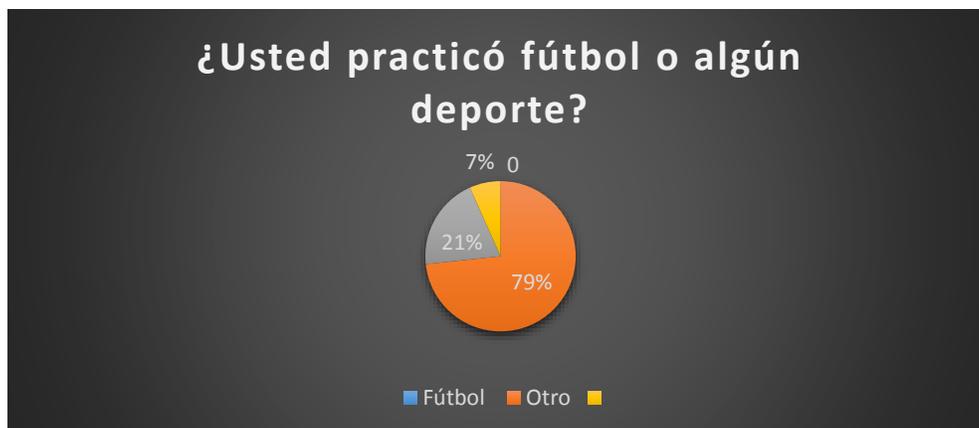
Tabla 3 Practicó fútbol

Deporte	Cantidad	Porcentaje
Fútbol	11	79%
Otro	3	21%
ninguno	1	7%
total	14	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 1

Deporte



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, existe un 79% de padres de familia han practicado fútbol, un 21% de padres que han practicado otro deporte y un 7 % de padres que no han practicado ningún deporte a lo largo de su vida.

2. ¿En qué posición jugó si practicó fútbol?

Tabla 4 Posición de juego

Posición	Cantidad	Porcentaje
Arquero	5	45%
Defensa	3	27%
Medio campista	2	18%
Delantero	1	9%
Total	11	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 2

Posición



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, existe un 45% de padres de familia que jugaron en la posición de arquero, un 27% de padres que han jugado de defensa, un 18% de padres que han jugado de medio campista y un 9% de padres que han jugado de delanteros.

3. ¿Está de acuerdo usted, que su hijo o hija sea arquero?

Tabla 5 *Quiere que su hijo o hija sea arquero*

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Si	10	67%
No	5	33%
Total	15	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 3

Esta de acuerdo que su hijo sea arquero.



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, existe un 67% de padres de familia que están de acuerdo en que su hijo o hija sea arquero, un 33 % de los padres de familia no están de acuerdo a que su hijo o hija sea arquero.

4. ¿Sufrió alguna lesión cuando usted fue arquero?

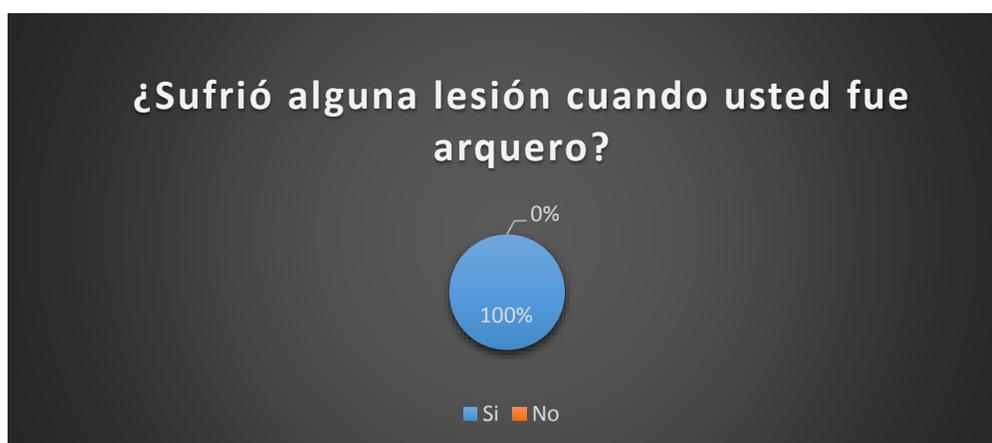
Tabla 6 Sufrió alguna lesión

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 4

Sufrió lesiones



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, existen un 100 % de los padres de familia que jugaron en la posición de arquero y sufrieron una lesión.

5. ¿Su hijo ha sufrido de alguna lesión practicando como portero?

Tabla 7 Su hijo sufrió alguna lesión

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Si	13	87%
No	2	13%
Total	15	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 5
Cantidad



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis.

Como podemos ver en la gráfica, un 87% de los padres de familia saben que su hijo o hija ya sufrió de una lesión en la posición de arquero, pero existe un 13 % que su hijo o hija aún no ha sufrido una lesión en la posición de arquero.

6. ¿Cree usted es suficiente un mesociclo o debería realizarse un macrociclo?

Tabla 8 Mesociclo o macrociclo.

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Microciclo	6	40%
Macrociclo	9	60%
Total	15	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023) Mesociclo o macrociclo.

Figura 6
Mesociclo o macrociclo



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, un 60% de los padres dan a conocer que con un macrociclo se trabajaría mejor, pero existe un 40 % que piensa que con una mesociclo podrían mejorar la técnicas.

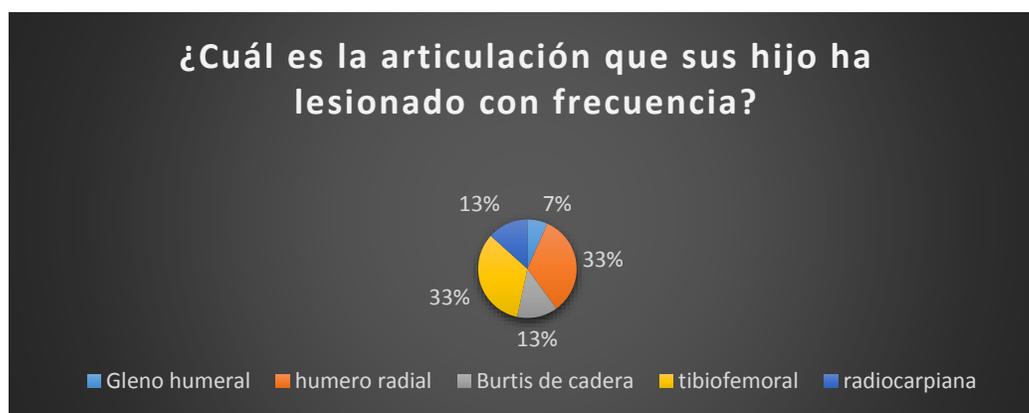
7. ¿Cuál es la articulación que su hijo se ha lesionado con frecuencia?

Tabla 9 Articulación

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Gleno humeral	1	7%
humero radial	5	33%
Burtis de cadera	2	13%
tibiofemoral	5	33%
radiocarpiana	2	13%
Total	15	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 7
Articulación



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, un 33% de los padres de familia afirman que su hija o hijo sufren más lesiones en las articulaciones humero radial y tibiofemoral, un 13% de los padres de familia afirman que la segunda articulación que se lesionan es burtis de cadera, las articulaciones radio carpianas y un 7% la articulación gleno humeral.

8. ¿En qué horarios le gustaría a usted que su hijo entrenara?

Tabla 10 Horario

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Mañana	2	13%
Tarde	12	80%
Noche	1	7%
Total	15	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 8

Horario



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, a un 80% de los padres les gustaría que el microciclo se realice en la tarde, a un 13% de los padres de familia les gustaría que se realice en la mañana y un 7% en la noche.

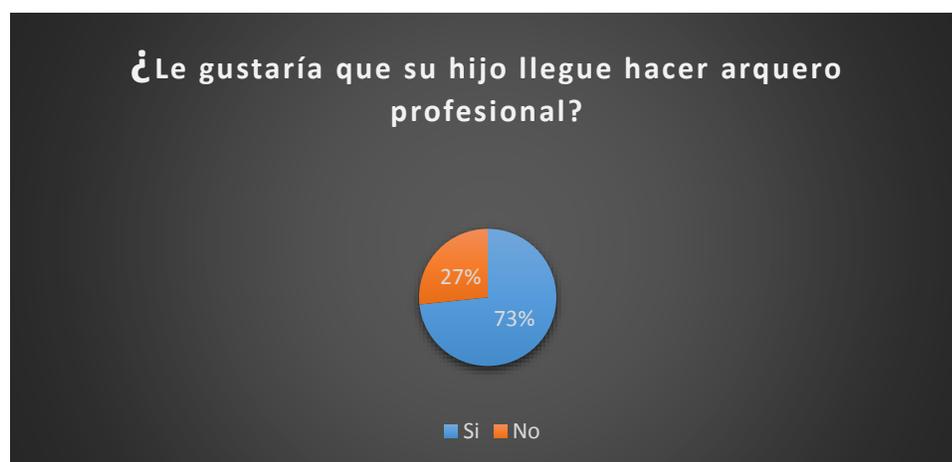
9. ¿Le gustaría que su hijo llegue hacer arquero profesional?

Tabla 11 Arquero profesional.

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Si	11	73%
No	4	27%
Total	15	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 9
Arquero profesional



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, un 73% de los padres dan a conocer que les gustaría ver a su hijo o hija ser arquero o arquera profesional, un 27% no le gustaría ver a su hija o hijo en un equipo profesional, ya que solo lo toman como un deporte.

10. ¿Le hubiese gustado que en su época alguien se preocupara por evitar lesiones en arqueros?

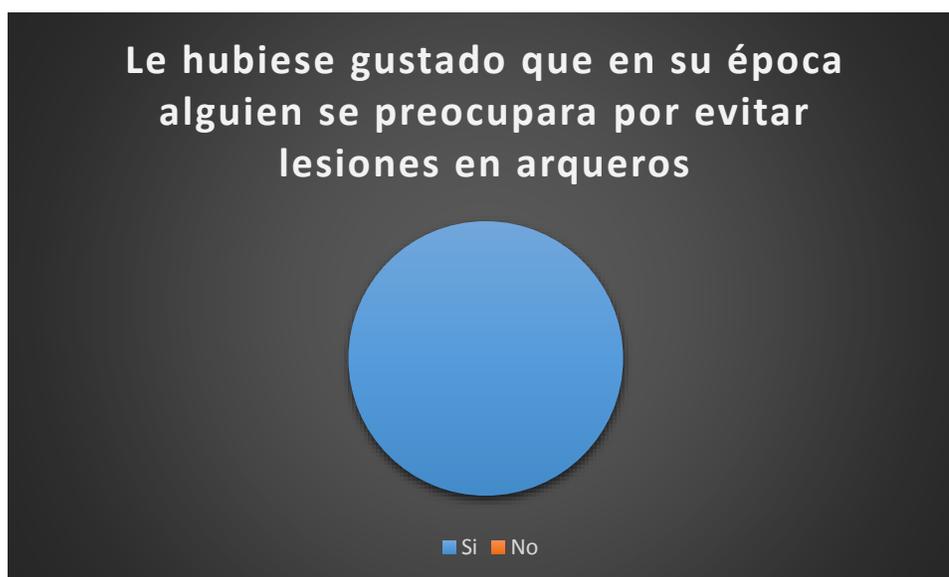
Tabla 12 Aplicaría en su época.

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Figura 10

Su época



Fuente: Encuesta padres de familia. Elaborado por: Murminacho (2023)

Análisis

Como podemos ver en la gráfica, un 60% de los padres que han sido porteros les hubiese gustado que este microciclo se impartiera en la época que ellos iniciaban, porque les hubiese evitado lesiones y de esa manera se habrían truncado sus sueños de convertirse en arqueros profesionales.

13.7. Plan de sistematización

La presente sistematización de experiencia tuvo como objetivo considerar la técnica e instrumentos de mayor eficacia para la observación del proceso en la caída de los arqueros, niños y niñas de 8 a 10 años de la parroquia de San Antonio de Pichincha, para comprender profundamente la experiencia vivida, así poder evitar que existan lesiones que puedan ser irreversibles para los niños y truncar su carrera deportiva.

En cuanto a la experiencia sistematizada, la observación del proceso de la caída de los arqueros en niños y niñas de 8 a 10 años se realizó durante el mes de febrero del 2023, por lo mismo, es necesario explicar que se desarrolló sesiones de entrenamientos con ejercicios que evitaron lesiones, los objetivos fueron: desempeñar las normativas impuestas por el profesión, prevenir las diversas lesiones que tiene un arquero, coordinar el trabajo considerando los recursos humano lógicos, desarrollar habilidades profesionales en los educandos desde la práctica.

Dentro de esta sistematización se utilizó el paradigma del enfoque cualitativo, que nos ayudó a profundizar el tema mediante los distintos tipos de observación, al principio con la observación directa, se recabaron datos donde en algunos casos se intervino y posteriormente con la observación participativa, registrando datos sobre el proceso de la sistematización.

De acuerdo al eje de la sistematización de experiencia seleccionado, la pregunta: ¿Cuáles son los ejercicios técnicos que tienen una mayor eficiencia para mejorar la técnica de caída en niños de 8 a 10 años de la parroquia de San Antonio de Pichincha? Se evidenció la mala práctica de la técnica de bloqueo en los niños de 8 a 10 años, se requieren de ejercicios e instrumentos de validez y fiabilidad que resulten oportunos, para los niños de 8 a 10 años de la sistematización, con todos los instrumentos recabados se desarrolló 4 sesiones de entrenamientos con ejercicios que les enseñaron a evitar lesiones.

13.8 Cronograma.

Tabla 13

Cronograma.

Mesociclo																			
Primera semana					Segunda semana					Tercera semana					Cuarta semana				
Blocaje a ras de piso					Blocaje a media altura sin fase de vuelo					Blocaje a media altura con fase de vuelo					Blocaje frontal Blocaje latera				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V

B14.Eje de análisis

Los ejes de análisis de la presente indagación están relacionados con la problemática del tema. Tomando en cuenta la importancia que tiene efectuar una técnica adecuada en la caída de los arqueros y a su vez mejorar el estado físico técnico, el mejoramiento de la técnica es de vital importancia, ya que enseñar una mala técnica puede truncar la carrera deportiva de los niños de 8 a 10 años

En cuanto a esta propuesta, los ejes de análisis están incluidos en los períodos establecidos de la sistematización de experiencia, donde la guía de observación nos permitió evaluar el grado actual de la técnica de los niños y niñas, por otro lado se tiene una correcta planificación con ejercicios técnicos y físicos que aportaran en su crecimiento como deportista.

B.15. Principales hallazgos

Fue de vital importancia la creación de esta sistematización, se pudo ayudar a los niños de 8 a 10 años para mejorar su técnica de la caída, al momento de empezar esta sistematización varios de los niños que acudieron tenían muchas falencias y empezaban a presentar molestias en las articulaciones de su cuerpo, el autor ayudó también indirectamente a su mejoramiento físico y de forma directa en la técnica, haciendo que mejore su confianza al momento de realizar la caída luego de un bloqueo que esté a ras de piso, media altura, media altura con fase de vuelo, bloqueo con caída frontal ras de piso o bloqueo frontal con caída frontal a media altura. Esta sistematización se creó para que el niño no se frustre en su carrera por las lesiones, al contrario tenga buenas bases para continuar con su carrera deportiva.

Los niños de la parroquia San Antonio de Pichincha, no ha tenido un profesional que se enfoque directamente en el trabajo con arqueros, tome como algo específico enseñar la correcta técnica en la caída del arquero, tomando en cuenta que un método de enseñanza puede ser el juego, con el aprendizaje lúdico y una adecuada técnica, ellos pueden ser unos grandes porteros disminuyendo el riesgo de las lesiones.

Como antes lo mencionamos la técnica se basó en el paradigma cualitativo de la investigación, que es la observación, que nos ayudó a saber de una forma profunda como cada niño realizaba el ejercicio, las dificultades que tenían para hacerlo y la inadecuada técnica que realizaban, esto nos permitió recopilar datos para poder evidenciar las falencias en el grupo de 15 niños de 8 a 10 años de la Parroquia de San Antonio de Pichincha, que se sometieron a la aplicación de la sistematización para mejorar la técnica y evitarles lesiones irreversibles.

CAPITULO III

Práctica mejorada o intervención

B.16. Análisis de resultados

Luego de los datos que recabamos a lo largo de la sistematización, observando la ejecución de la técnica de los niños, que se pudo visualizar todo el mes de febrero del 2023 y demostramos como ellos fueron mejorando la técnica a media que iban pasando los días, mediante la ejecución de diferentes sesiones de entrenamiento que se propuso dentro del mesociclo, se ejecutó una vez investigado en los diferentes sitios bibliográficos de expertos relacionados en el tema.

Tabla 14

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
<p>Objetivo de la sesión: sociabilizar con el equipo de trabajo, conocer las falencias de cada arquero.</p>	<p>Duración: 45 minutos</p> <p>Edad: 8 a 10</p>	<p>Objetivo general: mejora y enseñar</p>
<p>Material: conos, escalera de agilidad, balones</p>		
Tiempo	Desarrollo de la tarea	
15 min	<p style="text-align: center;">1.- Parte inicial</p> <p>Realizamos una pequeña charla, donde indicaremos lo que se trabajará en el entrenamiento, posterior a eso realizamos un calentamiento, de las extremidades superiores como inferiores y movilidad articular.</p>	

30 min	<p style="text-align: center;">Parte principal</p> <ol style="list-style-type: none">1. Empezamos en la posición sentado, sin balón se pedirá recostamos de derecha a izquierda, apoyando el tórax en el suelo y las manos salen del pecho para arriba. 2. Con este ejercicio realizaremos con la escalera táctica y una fila de conos, al terminar, pedimos al portero a que se sienta y realice el bloqueo. 3. En este ejercicio en parejas, uno frente del otro sentado con las piernas abiertas colocando la planta de los pies con las de su compañero se lanzaran balones a ras de piso, deberán bloquear y no dejarse hacer ningún gol. 4. Para este ejercicio se pedirá al alumno ponerse de rodillas, dar un paso hacia adelante, recostarse con la parte lateral del muslo, parte lateral del tórax por ultimo las manos salen del pecho y estiradas. <p style="text-align: center;">Parte final</p> <ol style="list-style-type: none">5. Por ultimo realizamos un estiramiento muscular y articular para que el arquero no sufra lesiones o contractura muscular.
--------	---

Fuente: Elaborado por: Murminacho (2023)

Tabla 15

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
<p>Objetivo de la sesión: mejorar y enseñar la técnica de la caída a media altura sin fase de vuelo.</p>	<p>Duración: 45 minutos</p> <p>Edad: 8 a 10</p>	<p>Objetivo general: mejorar y enseñar.</p>
<p>Material: conos, escalera de agilidad, balones</p>		
Tiempo	Desarrollo de la tarea	
<p>15 min</p>	<p style="text-align: center;">Parte principal</p> <p>Realizamos una pequeña charla, donde indicaremos lo que se trabajará en el entrenamiento, posterior a eso realizamos un calentamiento, de las extremidades superiores como inferiores, movilidad articular.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada alumno se colocara en medio de los 2 conos de pie, tendrá que realizar la siguiente secuencia, pie de ataque hacia a delante, baja su centro de gravedad y realiza el bloqueo a media altura, al caer sus muñecas tocan el piso y de manera inmediata, toman contacto la parte lateral del muslo, tórax y las manos salen hacia arriba. 2. Este ejercicio realizaremos con la escalera táctica y una fila de conos, al terminar, pedimos al portero que se coloque para realizar el bloqueo a media altura. 3. Colocamos 3 conos, pedimos al alumno que toque el cono, luego se posiciona y realiza el bloca a media altura. <p style="text-align: center;">Parte final</p>	

30 min	<p>Realizamos un estiramiento activo, mediante un juego para que se diviertan luego de un arduo entrenamiento.</p> <p>Observaciones. Se hizo correcciones correspondientes en cada ejercicio que se practicó, para evitar lesiones.</p>
--------	--

Fuente: Elaborado por: Murminacho (2023)

Tabla 16

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
Objetivo de la sesión: enseñar el bloqueo a media altura con fase de vuelo	Duración: 45 minutos Edad: 8 a 10	Objetivo general: mejorar y enseñar.
Material: conos, escalera de agilidad, balones, vallas		
Tiempo	Desarrollo de la tarea	
15 min	<p style="text-align: center;">Parte Inicial</p> <p>Realizamos una pequeña charla, donde indicaremos lo que se trabajará en el entrenamiento, posterior a eso realizamos un calentamiento, de las extremidades superiores como inferiores, movilidad articular.</p> <p style="text-align: center;">Parte Principal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada alumno se colocara en medio de los 2 conos de pie, tendrá que realizar la siguiente secuencia, pie de ataque hacia a delante, baja su centro de gravedad y realiza el bloqueo a media altura con fase de vuelo, al caer sus muñecas tocan el piso y de manera inmediata, toman contacto el peroné la parte lateral del muslo, tórax y las manos salen hacia arriba. 2. Con este ejercicio realizaremos con la escalera táctica y una fila de conos, al terminar, pedimos al portero a que se posiciones para realice el bloqueo con fase vuelo. 	

45 min	<p>3. Colocamos 3 conos, pedimos al alumno que toque el cono, luego se posiciona y realiza el bloqueo a media altura con fase vuelo.</p> <p>4. En parejas uno frente del otro lanzaran balones a media altura, realizando el gesto técnico y no deberán permitir que les anoten un gol, el jugador con menos goles ganará.</p> <p style="text-align: center;">Parte Final</p> <p style="text-align: center;">Realizamos un estiramiento muscular, para evitar contracciones musculares.</p> <p style="text-align: center;">Observaciones</p> <p style="text-align: center;">En esta sesión fue donde realizamos más correcciones, porque no realizaban correctamente el gesto técnico y caían inadecuadamente sobre sus articulaciones.</p>
--------	---

Fuente: Elaborado por: Murminacho (2023)

Tabla 17

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
Objetivo de la sesión: mejorar y enseñar la técnica de la caída frontal.	Duración: 45 minutos Edad: 8 a 10	Objetivo general: mejorar y enseñar.
Material: conos, escalera de agilidad, balones		
Tiempo	Desarrollo de la tarea	
15 min	<p style="text-align: center;">Parte Inicial</p> <p>Realizamos una pequeña charla, donde indicaremos lo que se trabajará en el entrenamiento, posterior a eso realizamos un acondicionamiento muscular, de las extremidades superiores como inferiores, movilidad articular.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedimos al portero, que adopte la posición básica, baje la rodilla al piso, realice el bloqueo tomando el balón entre sus brazos y cayendo con la parte posterior del cubito y el radio. 2. Este ejercicio realizaremos con la escalera táctica y una fila de conos, al terminar, pedimos al portero que adopte la posición básica y realice el bloqueo a ras de piso. 3. Adoptando la posición básica se lanzará balones de distintos lados, el arquero deberá posicionarse en la trayectoria del balón y bloquearlos. 	

45 min	<p>4. Entre 2 compañeros realizaran el ejercicio, en una competición realizando el gesto técnico no deberán dejarse hacer el gol y el arquero con menos goles gana.</p> <p style="text-align: center;">Parte final</p> <p style="text-align: center;">Realizamos un estiramiento muscular evitando que puedan tener una contractura muscular por no realizar un estiramiento adecuado.</p> <p style="text-align: center;">Observaciones. En esta sesión se realizó varias correcciones en especial al momento de caer, ya que apoyaban los codos y no la parte posterior del cubito y el radio.</p>
--------	---

Fuente: Elaborado por: Murminacho (2023)

B.17. Conclusiones

- Es importante tener un conocimiento básico de las definiciones teóricas, que permitan conocer cómo es el desarrollo de la técnica en los niños y niñas de 8 a 10 años, para evitar lesiones.
- Evitar lesiones en los niños de 8 a 10 años, con una correcta técnica y formar nuevos arqueros que podrán representar a un equipo amateur, profesional y a nuestro país en futuras competiciones.
- Existen diferentes métodos de enseñanza sobre la técnica de bloqueo, que se puede aplicar con los niños y niñas para tener un mejor resultado al momento de ejecutar la sistematización y evitar lesiones.
- La sistematización se trabajó con el método de observación que permitió evaluar de una manera adecuada el proceso de cada niño o niña, pudimos ver diversas falencias y realizar un mesociclo estructurado para mejorar en cada uno de ellos, al finalizar también poder observar si aún presentaban alguna deficiencia de la técnica para corregir y seguir mejorando.

B18. Recomendaciones

- Es recomendable aplicar ejercicios técnicos con sus debidos procesos metodológicos y técnicas establecidas en la sistematización de experiencia, mediante ella se les ayudará a desarrollar y potenciar la técnica en la caída de los arqueros de 8 a 10 años.
- Es necesario valorar a cada uno de los estudiantes para tener un conocimiento de cómo se debe enseñar a cada alumno, según vaya avanzando se podrá colocar una programación más compleja, para lo cual se puede manejar la guía de observación usada en la presente sistematización de experiencia u otros que tengan analogía con el tema principal.
- Recomendamos a los demás entrenadores de porteros, revisar la sistematización, con la cual se le puede ayudar para que niños o niñas de 8 a 10 años, que deseen ser arqueros, no vean truncados sus sueños de convertirse en profesionales, por causa de las lesiones.

B 19 Bibliografía

(s.f.). [Película].

Abad, J., & Piedra, F. (4 de marzo de 2022). *google academico*. Obtenido de google academico: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38331/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

AbadAunque, J., & Piedra, F. (4 de 3 de 2022). *google academico*. Obtenido de google academico: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38331/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

Acero, J. (5 de 03 de 2013). *g-se.com*. Obtenido de g-se.com: <https://g-se.com/tecnica-deportiva-bp-557cfb26e47459>

Asociación Nacional de Futbol Amateur Chile. (09 de 10 de 2018). *Asociación Nacional de Futbol Amateur Chile*. Obtenido de Asociación Nacional de Futbol Amateur Chile: <https://www.anfa.cl/futpopupuno.php?nsec=76&vetabla=6#:~:text=%22Luxaciones%2C%20fisuras%20y%20roturas%20de,del%20hombro%22%2C%20detalla%20Far%C3%A>
Das.

Ballester, Á. M. (19 de 09 de 2018). *fisiocentercs.com*. Obtenido de fisiocentercs.com: <https://fisiocentercs.com/noticias/>

Bedolla, A. (mayo de 2003). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

- Chaves, D. A., & Artola+, D. C. (2020). Manejo y tratamiento no quirúrgico de la luxación de hombro. *revista medica sinergia*.
- Farías, E. (09 de 10 de 2018). *futpopupuno*. Obtenido de futpopupuno: <https://www.anfa.cl/futpopupuno.php?nsec=76&vetabla=6#:~:text=%22Luxaciones%2C%20fisuras%20y%20roturas%20de,del%20hombro%22%2C%20detalla%20Far%C3%ADas>.
- Gaczynsky, C. (2016). La posición básica del arquero. *soloarqueros*.
- García, F. (2004). *El portero de fútbol*. Barcelona: paidotribo.
- Hernán, V. (23 de 07 de 2010). *fisiolution*. Obtenido de fisiolution: <https://fisiolution.com/lesiones-de-muneca/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2017). *Metodología de la investigación*. México : McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hoyos, S. D. (2010). El método científico y la filosofía como herramientas para generar conocimiento. *revistas.uis*.
- Ibarrola, J. P. (2011). Manual técnico del portero de fútbol. En J. P. Ibarrola, *Manual técnico del portero de fútbol* (pág. 275). España: Paidotribo.
- Leidi, C., & Ana, G. (2010). ENFASIS EN REHABILITACION DEPORTIVA CORPORACION DEPORTIVA AMERICA. *efisioterapia.net*.
- Navarro García, R., Navarro Navarro, R., Barroso Rosa, S., Nuez García, J., & Barahona Lorenzo, D. (2010). *Canarias Médica y Quirúrgica*. Obtenido de Canarias Médica y Quirúrgica.
- Nieto, E. (25 de 06 de 2018). *google academico*. Obtenido de google academico: <http://190.117.99.173/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>
- Orozco, S. (09 de 10 de 2020). Entrenamiento para portero: caída/recueste a media altura. *Entrenamiento para portero: caída/recueste a media altura*.
- Prosalud, J.-I. (2013). *Fisioonline*. Obtenido de Fisioonline.

Rachelle, F. (21 de 07 de 2013). *feelrecovery.com*. Obtenido de *feelrecovery.com*:
<https://feelrecovery.com/es/partes-del-cuerpo/rodillas/>

Sanmartín, H. (13 de 02 de 2015). *Google academico*. Obtenido de Google academico:
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/16371/1/Tesis%20Hamilto%20Sanmart%C3%ADn%20Escaneada.pdf>

Urzola, P. (2020). MÉTODOS INDUCTIVO, DEDUCTIVO Y TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA CRÍTICA. *Petroglifos. Revista Crítica Transdisciplinar*, 7.

Velasquez, M. (25 de 12 de 2021). ¿Cómo enseñar a CAER/RECOSTAR a un niño? *¿Cómo enseñar a CAER/RECOSTAR a un niño?*

(sanantoniovirtual, 2006) <https://sanantoniovirtual.com/>

(GAD San Antonio de pichincha 2019) <https://gadsap.gob.ec/quienes-somos/>

2MURMI~1

7% Similitudes
< 1% Texto entre comillas
< 1% similitudes entre comillas
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 2MURMI~1.PDF
 ID del documento: 36c1bbe8eab2b691e5b517da63728987383e1595
 Tamaño del documento original: 1,47 Mo

Depositante: Gladys Barragan
 Fecha de depósito: 25/3/2023
 Tipo de carga: interface
 fecha de fin de análisis: 25/3/2023

Número de palabras: 13.161
 Número de caracteres: 100.096

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	paradatrastoparada.blogspot.com Historia y Evolución ~ Porteros de fútbol https://paradatrastoparada.blogspot.com/p/historia-y-evolucion.html	1%		Palabras idénticas : 1% (248 palabras)
2	www.lamerced.gob.ec Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de La... http://www.lamerced.gob.ec/web/index.php/en/el-gad 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (108 palabras)
3	190.117.99.173 http://190.117.99.173/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf 6 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (61 palabras)
4	1library.co DIAGNÓSTICO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO https://1library.co/article/diagnostico-territorial-de-la-parroquia-san-antonio.q76r5ndy	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (73 palabras)
5	definicion.de Definición de trayectoria - Qué es, Significado y Concepto https://definicion.de/trayectoria/#:-:text=La+trayectoria+rectilinea+tiene+lugar+cuando+el+movimiento,co... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (54 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	tesis.uson.mx http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/20498/Capitulo3.pdf	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (20 palabras)
2	anatomiatopografica.com Articulación de la rodilla (ligamentos, tipo, inervación) https://anatomiatopografica.com/areas-anatomicas/articulacion-de-la-rodilla/	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
3	vsip.info Parroquias Rurales de Quito-Socioeconomico - VSIP.INFO https://vsip.info/parroquias-rurales-de-quito-socioeconomico-pdf-free.html	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (15 palabras)
4	zoboko.com Chapter 57: Blocaje lateral a media altura o alto sin fase de vuelo - Ma... https://zoboko.com/text/one600qx/manual-tecnico-del-portero-de-futbol/57	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (20 palabras)
5	Documento de otro usuario #2a426c El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (13 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/pinzamiento-articular>
- <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/tuberosidad-mayor-o-troquiter>
- <https://feelrecovery.com/es/dolencias/bursitis/rodilla/>
- <https://feelrecovery.com/es/dolencias/esguinces/rodilla/>
- <https://feelrecovery.com/es/dolencias/tendinitis/condromalacia-rotuliana/>

B.20. ANEXOS

Anexo 1 fotografías de los participantes.



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)



Elaborado por: Murminacho (2023)

Anexos 2

Encuesta

1. ¿A usted practicó fútbol o algún deporte?

Si _____ No _____

2. ¿En qué posición jugó si practicó fútbol?

Arquero _____ Defensa _____ Medio campista _____ Delantero _____

3. ¿Está de acuerdo usted, que su hijo o hija sea arquero?

Si _____ No _____

4. ¿Sufrió alguna lesión cuando usted fue arquero?

Si _____ No _____

5. ¿Su hijo ha sufrido de alguna lesión practicando como portero?

Si _____ No _____

6. ¿Cree usted que es suficiente un mesociclo o debería realizarse un macrociclo?

Si _____ No _____

7. ¿Cuál es la articulación que su hijo se ha lesionado con frecuencia?

Glenohumeral _____ Húmero radial _____ Burtis de cadera _____ Tibiofemoral _____ Radio carpiana _____

8. ¿En qué horarios le gustaría a usted que su hijo entrenara?

Mañana _____ Tarde _____ Noche _____

9. ¿Le gustaría que su hijo llegue hacer arquero profesional?

Si _____ No _____

10. ¿Le hubiese gustado que en su época alguien se preocupara por evitar lesiones en arqueros?

Si _____ No _____