

TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico en adolescentes de
15 a 17 años

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

Autor: Marcillo Velásquez Gema María

Tutor: Cañadas Gómez de la Torre Luis Fernando

Quito, septiembre, 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor de la Sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico en adolescentes de 15 a 17 años presentada por la Srta. Marcillo Velásquez Gema María para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 18 días del mes de agosto de 2023.

Cañadas Gómez de la Torre Luis Fernando

Tutor

CI: 1705097515

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

El presente proyecto titulado **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN ADOLESCENTES** ha sido elaborado en base a una exhaustiva investigación, respetando los derechos intelectuales de terceros, según las citas que aparecen al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incluyen en la bibliografía. En consecuencia, soy el único autor de este trabajo.

Por la presente declaro que soy responsable del contenido, exactitud y aplicabilidad científica de esta sistematización, en donde autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Marcillo Velásquez Gema María

C.I. 1727967216

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a Dios y a mi familia, en especial a mi hermosa madre Marcela Velásquez y a mi padre bello Rogerio Marcillo, mis dos seres de luz. Aquellas personas que están conmigo desde el momento cero, quienes confiaron y creyeron en mí desde el primer instante. Ellos son mi fuente de fe y perseverancia.

Como no dedicarle este proyecto como fruto de su enseñanza, a aquellos profesionales, quienes me brindaron sus conocimientos permitiendo estar aquí, cumpliendo uno de mis sueños, y permitiéndome crecer y ser mejor cada día.

Una frase que llevo conmigo desde que tuve la oportunidad de leerla es; "**Si quieres el arcoíris, tienes que aguantar la lluvia**" de Dolly Parton. y no hay nada más claro que esto, todo éxito, todo logro trae consigo, lucha, sufrimiento, noches de desvelos, esfuerzo y dedicación, nada es imposible y todo en esta vida se puede lograr.

Marcillo Velásquez Gema María

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios quien me ha permitido estar con vida y con salud, a mis padres quienes me han apoyado y guiado a lo largo de mi carrera, con sus consejos y protección, sin dejarme rendir dándome su soporte condicionalmente. A mis dos hermanas mayores, quienes han estado para mí en todo momento, recordándome lo inteligente y capaz que soy de lograr todo lo que me propongo.

Agradecer de corazón a aquellos profesionales que siempre estuvieron dispuestos a brindar sus conocimientos de la mejor manera, aquellos mismos profesionales que daban respuestas a tus dudas y te sacaban de ellas, gracias a todos los docentes del Instituto Universitario Tecnológico Pichincha, en especial a mi tutor Cañadas Gómez de la Torre Luis Fernando por el tiempo y la paciencia demostrada en cada clase de tutoría. Gracias infinitas a todos ustedes quienes fueron parte de que pueda lograr este título.

Sin todos ellos, el presente trabajo no sería lo que es, mil gracias.

ÍNDICE

B.1. RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
B.1. INTRODUCCIÓN	3
B.3. JUSTIFICACIÓN.....	4
B.4. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	5
B.5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
B.6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
B.7. OBJETIVOS.....	7
7.1 OBJETIVO GENERAL.....	7
7.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	7
CAPITULO I	8
B.8. MARCO TEÓRICO.....	8
B.9. MARCO CONCEPTUAL.....	9
1. SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS	9
1.1 CARACTERISTICAS DE LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS	11
2. ADOLESCENCIA.....	13
3. IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN ADOLESCENTES	15
4. FÚTBOL EN ADOLESCENTES	15
4.1 BENEFICIOS DEL FÚTBOL EN ADOLESCENTES	16
5. RENDIMIENTO FÍSICO	16
6. CAPACIDADES FÍSICAS.....	17
7. FUERZA.....	17
7.1 TIPOS DE FUERZA.....	18
7.1.1 FUERZA O CONTRACCION ISOMETRICA	18
7.1.2 FUERZA O CONTRACCION ISOTONICA	19
7.2 CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA	21
7.2.1 FUERZA RESISTENCIA.....	21
7.2.2 FUERZA EXPLOSIVA O POTENCIA	22
7.3 IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN EL FÚTBOL	23
7.4 ¿POR QUÉ TRABAJAR LA FUERZA EN EL FÚTBOL?.....	24
7.5 QUE PROVOCA LA FALTA DE FUERZA EN LOS ADOLESCENTES	24
8. BATERIA DE EJERCICIOS.....	25
B.10. MARCO INSTITUCIONAL.....	26
CAPITULO II.....	30
B.11. MARCO METODOLÓGICO	30

B.11. ACTORES CLAVES	35
B.12. MATERIALES Y MÉTODOS	36
B.14. EJES DE ANALISIS.....	41
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	41
B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS.....	42
CAPÍTULO III.....	43
B.16. ANALISIS DE RESULTADO.....	43
1. TEST SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA	43
2. TEST LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL.....	44
3. TEST DE ABDOMINALES 30 SEGUNDOS	45
4. TEST SALTO VERTICAL	45
5. TEST FUERZA LUMBAR 30 SEGUNDOS	46
PROPUESTA.....	47
B.17. CONCLUSIONES	55
B.18 RECOMENDACIONES	56
B.19. ANEXOS.....	57
BIBLIOGRAFÍA	64

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Figura 1</i>	43
<i>Figura 2</i>	44
<i>Figura 3</i>	45
<i>Figura 4</i>	45
<i>Figura 5</i>	46

ÍNDICE DE TABLA

<i>Tabla 1</i>	34
<i>Tabla 2</i>	41
<i>Tabla 3</i>	42

B.1. RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito demostrar la importancia de la preparación física en las futbolistas de 15 a 17 años del Club Sociedad Deportivo Quito, mediante una batería de ejercicios que les permita mejorar su fuerza resistencia y fuerza explosiva. Para esta sistematización partimos de un enfoque cualitativo que nos permitió recopilar información mediante datos numéricos y estadísticos, además de guiarnos de los métodos deductivo-inductivo y científico, creando una revisión bibliográfica y de campo, además de usar la investigación exploratorio-descriptivo, que permite interpretar y analizar la información recopilada mediante los test físicos con el fin de comprender el nivel de condición física de las jugadoras de fútbol y el impacto en el desarrollo del deporte, siguiendo las técnica de observación, en base a estos datos, podemos determinar el alcance de las deficiencias individual, basados en estos datos logramos establecer la batería de ejercicios que serán de gran ayuda para el desarrollo de las jugadoras. Como conclusión de la sistematización hemos establecido que la preparación física es mínima, y con la propuesta brindada buscaremos mejorar el estado físico de las jugadoras.

Palabras clave: Rendimiento físico, Adolescentes, Batería de ejercicios, Fuerza, Fútbol.

ABSTRACT

The purpose of this research is to demonstrate the importance of physical preparation in soccer players between the ages of 15 and 17 of the Club Sociedad Deportivo Quito, through a battery of exercises that allow them to improve their endurance and explosive strength. For this systematization, we started from a qualitative approach that allowed us to collect information through numerical and statistical data, in addition to being guided by deductive-inductive and scientific methods, creating a bibliographic and field review, in addition to using exploratory-descriptive research, which allows interpret and analyze the information collected through the physical tests in order to understand the level of physical condition of the soccer players and the impact on the development of the sport, following the observation technique, based on these data, we can determine the scope of the individual deficiencies, based on these data we were able to establish the battery of exercises that will be of great help for the development of the players. As a conclusion of the systematization, we have established that physical preparation is minimal, and with the proposal provided we will seek to improve the physical condition of the players.

Key words: Physical performance, Adolescents, Battery exercises, Strength, Soccer

B.1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo, presentaremos la Sistematización de Experiencias para mejorar el Rendimiento Físico en adolescentes de 15 a 17 años, que se ejecutó en el equipo femenino de fútbol del Club Sociedad Deportivo Quito.

Por medio de la investigación realizada el enfoque está en mejorar la capacidad física fuerza en general; fuerza resistencia y fuerza explosiva en particular de las futbolistas, siendo esto parte del rendimiento físico que ellas deben aportar en el campo de juego. Quienes mediante una batería de ejercicios físicos podrán obtener un cambio y mejora en su estado físico, específicamente en su fuerza resistencia y fuerza explosiva.

En esta Sistematización de Experiencias prevalecerá la investigación cualitativa, ya que, nos enfatizaremos en los procesos como en los resultados. Teniendo en cuenta que estaremos netamente enfocados en la parte física de las futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito. También partiremos de una investigación experimental, en donde el fin de este análisis es describir de qué modo o por que causa se produce una situación o acontecimiento dentro de los entrenamientos y cómo podemos mejorar esa situación, por lo cual estaremos orientados en la causa-efecto de los mismos.

Lo que se quiere lograr es mejorar el rendimiento que existe en el fútbol femenino, ya que existen varios componentes que no permiten el desarrollo del mismo. La desigualdad de género en áreas de la vida social, en los deportes, especialmente en el fútbol es lo que provoca que existan limitaciones en las jugadoras. Como lo es la falta de dinero, el apoyo social, las múltiples ocupaciones que tienen las futbolistas, entre otras cosas.

B.3. JUSTIFICACIÓN

Esta Sistematización de Experiencias tiene como iniciativa querer lograr una mejora en el rendimiento futbolístico de las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito. Llevando a cabo una batería de ejercicios basado en la fuerza resistencia y fuerza explosiva, donde todas las jugadoras estén involucradas y puedan mejorar esta capacidad física dentro del fútbol. De tal modo que sirva como antecedente el presente trabajo para próximos entrenadores de fútbol.

La importancia dentro del proyecto, es que las adolescentes de 15 a 17 años, mismas que son jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito mejoren su rendimiento físico en las capacidades de fuerza explosiva y fuerza resistencia, teniendo en cuenta todo lo que ellas han aprendido con anterioridad. Lo que se busca es que mejoren físicamente, con una batería de ejercicios físicos que nos ayuden a lograr nuestro objetivo. Como sabemos estaremos enfocados en futbolistas mujeres de 15-17 años del Club Sociedad Deportivo Quito.

Dentro de la batería de ejercicios físicos que se realice, buscaremos mejorar el rendimiento de las deportistas mediante ejercicios como abdominales, flexiones, sentadillas, planchas frontales, zancadas, planchas laterales, entre otros. Es importante el uso de apuntes para tener una cronología de lo que se va a realizar dentro de cada sesión de entrenamiento. También se realizará test físicos, como lo son test de lanzamiento de balón medicinal, test salto de longitud sin carrera, test abdominales, test de lumbares y test de salto vertical, para saber las condiciones de las jugadoras y poder tener un enfoque claro de cada una de ellas. Teniendo en cuenta que nuestra área de trabajo será adecuada para realizar nuestros entrenamientos con calidad.

La actividad deportiva tiene una serie de efectos positivos en nuestra salud, incluida una mejor salud cardiovascular, músculos y articulaciones más fuertes y prevención de enfermedades. Además, es importante tener en cuenta que practicar deportes no es sólo una forma sencilla de ocupar el tiempo libre; más bien, también sirve como una fantástica actividad socializadora que fomenta el desarrollo de cualidades de liderazgo, responsabilidad y otros valores importantes. Los beneficiarios en dicho trabajo serán las integrantes del equipo de fútbol del Club Sociedad Deportivo Quito, ya que, con esto se busca evaluar su rendimiento y conocer su desempeño dentro y fuera del campo de juego.

Realmente es de gran importancia centrarnos en lo que se busca sistematizar, pues, estamos enfocados netamente en mejorar el rendimiento en jugadoras femeninas de fútbol; porque como sabemos cada vez el fútbol femenino tiene un papel fundamental en la sociedad, sabemos que aún queda un largo camino por recorrer para equiparar el estatus, pero lo que

realmente se debe hacer es educar en una realidad de igualdad, en donde no exista un deporte dirigido exclusivamente para cada sexo. Por ello es crucial tener conocimiento sobre lo que pasa en cada equipo femenino y mejorar aquellas falencias que no permiten un crecimiento del mismo.

B.4. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El fútbol es uno de los deportes más practicados en el mundo, muchas de las veces se practica este deporte de manera lúdica, como forma de diversión y entretenimiento. Sin embargo, sabemos que este deporte es de alto rendimiento y que su mayor apoyo está enfocado en jugadores masculinos, siendo esto uno de los motivos para que el fútbol femenino no surja del todo. Hoy en día se quiere alcanzar el mismo nivel que el fútbol masculino, pero son muchos los aspectos que se deben mejorar, partiendo desde una perspectiva y de un pensamiento diferente, donde no existan estereotipos y minimicen a la mujer creyendo que no está al nivel de este deporte.

Por esta razón es importante estar enfocados en progresar en el fútbol femenino, partiendo desde una buena preparación tanto física, técnica, táctica, psicológica y teórica. Sin minimizar ninguna de estas partes importantes, pero dentro de este proyecto nos enfocaremos más en mejorar la condición física, específicamente en la fuerza resistencia y fuerza explosiva. La condición física, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido (Porto & Gardey, 2010).

(Perez Porto, 2013) afirma que: “La preparación física, es el entrenamiento que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede “preparar” su cuerpo para afrontar un determinado reto”. Partiendo desde este criterio podemos deducir que las jugadoras de fútbol del Club Sociedad Deportivo Quito de 15-17 años, necesariamente deben tener una buena preparación física, de modo que puedan responder físicamente en el campo de juego y puedan reducir el riesgo de sufrir lesiones. La preparación física dentro del fútbol es una de las partes principales del entrenamiento de intervención para las jugadoras de fútbol, cuyo objetivo es mejorar el rendimiento y la fisiología del cuerpo hasta un nivel óptimo para que puedan responder a las demandas del fútbol y así aumentar su rendimiento deportivo.

B.5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a la falta de interés por parte de los entrenadores de fútbol, sobre el rendimiento físico de las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito de 15 a 17 años, pudimos notar que su enfoque estaba basado en mejorar y corregir gestos técnicos, lo que es la táctica en el fútbol, pero no en el rendimiento físico de las futbolistas, lo que provocaba un bajo rendimiento de las jugadoras dentro del campo de juego.

Dentro de los entrenamientos de fútbol se pudo observar que las jugadoras tenían muy poca resistencia física por ende se apreciaba que no tenían una preparación física adecuada dentro de sus entrenamientos. Cuando realmente tenemos el conocimiento de que la preparación física es fundamental dentro de este deporte, ya que está enfocada en mejorar el estado de forma de las futbolistas, optimizando sus habilidades naturales y desarrollando al máximo su estado físico. Lo que no se notaba en las jugadoras y por ende se llega a una conclusión de que no se involucraban o no se estaba trabajando dentro de los entrenamientos un acondicionamiento físico, siendo esto ignorado por los entrenadores quienes no ponían la debida importancia al tema, realizando solo entrenamientos técnico-tácticos sin tomar en cuenta lo físico, aun teniendo el entendimiento de que la clave para el triunfo es la preparación física durante la pretemporada de fútbol.

Por ello es una causa importante que se debe trabajar en las jugadoras, ya que ellas están en una edad en donde pueden adaptarse y pueden mejorar notablemente su condición física con un trabajo correcto y adecuado.

B.6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo mejorar el rendimiento físico de las jugadoras adolescentes de 15 a 17 años en el Club Sociedad Deportivo Quito?

B.7. OBJETIVOS

7.1 OBJETIVO GENERAL

Mejorar la capacidad física – fuerza en las futbolistas de Club Sociedad Deportivo Quito de 15 a 17 años, para que tengan un óptimo rendimiento físico en competencia a través de un batería de ejercicios físicos.

7.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar los diferentes ejercicios físicos y su influencia en el rendimiento deportivo, con el cual podamos mejorar el estado físico de las jugadoras del equipo femenino Sociedad Deportivo Quito.

- Reconocer las cualidades y destrezas de los diferentes tipos de jugadoras en el club femenino Sociedad Deportivo Quito.

- Diseñar baterías de ejercicios con relación al rendimiento físico, para el correcto desenvolvimiento por parte de las jugadoras del equipo femenino Sociedad Deportivo Quito.

CAPITULO I

B.8. MARCO TEÓRICO

1. SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

1.1 CARACTERISTICAS DE LA SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIAS

2. ADOLESCENCIA

3. IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN ADOLESCENTES

4. FÚTBOL EN ADOLESCENTES

4.1 BENEFICIOS DEL FÚTBOL EN ADOLESCENTES

5. RENDIMIENTO FÍSICO

6. CAPACIDADES FÍSICAS

7. FUERZA

7.1 TIPOS DE FUERZA

7.1.1 FUERZA ISOMÉTRICA

7.1.2 FUERZA ISOTÓNICA

7.2 CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA

7.2.1 FUERZA RESISTENCIA

7.2.2 FUERZA EXPLOSIVA

7.3 IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN EL FÚTBOL

7.4 ¿POR QUÉ TRABAJAR LA FUERZA EN EL FÚTBOL?

7.3 QUE PROVOCA LA FALTA DE FUERZA EN LOS ADOLESCENTES

8. BATERÍA DE EJERCICIOS

B.9. MARCO CONCEPTUAL

1. SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

La sistematización es la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. La sistematización de experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora (Jara, 2018).

La sistematización de experiencias es un ejercicio deliberado diseñado para perforar la siguiente trama intrincada de la experiencia y recrear su conocimiento a través de la teorización interpretativa y la apropiación consciente de lo vivido. Transformar el conocimiento basado en la experiencia en conocimiento crítico y conocimiento más profundo a través de la problematización requiere una dedicación a la curiosidad epistemológica y al rigor metódico. Para lograrlo, debemos generar un distanciamiento de la experiencia, que permita trascender la pura reacción inmediata frente a lo que vivimos, vemos, sentimos y pensamos. Así objetivamos nuestra experiencia y al hacerlo, vamos encontrando sus vínculos con otras prácticas sociales de las que ella forma parte. La sistematización de experiencias permite ligar la reflexión que emerge de lo que vivimos con otras aproximaciones teóricas, para poder la comprender, más allá de la pura descripción o inmediatez, lo que estamos viviendo (Jara, 2018).

Como menciona el autor la sistematización es el método utilizado para organizar un conjunto de elementos, donde las experiencias son acontecimientos históricos y sociales dinámicos que están en constante cambio y evolución. Es por ello que la sistematización de experiencias son un proceso de capitalizar y movilizar los conocimientos generados durante el proceso de implementación de la formación basada en experiencias pasadas, para mejorar los resultados, la apropiación y aplicación de estos en proyectos futuros.

El objetivo de la sistematización de experiencias nos dice que, siendo una práctica orientada a promover conocimiento, el objetivo debe definirse considerando qué tipo de conocimiento el colectivo busca obtener con el proceso. Si algunos aspectos de la experiencia no han salido como se esperó inicialmente, el objetivo puede estar orientado a comprender los factores que incidieron en estos fallos. El objetivo no debería ser entonces sólo

descriptivo, debería justamente orientarse a promover la reflexión de aquellos aspectos sustantivos de la experiencia.

La sistematización de experiencias implica utilizar nuestras experiencias como punto de partida para la creación de nuevos conocimientos mediante la apropiación crítica de lo vivido. El objetivo es preservar experiencias significativas, tanto positivas como negativas, para reconstruir el proceso, valorar los logros, extraer lecciones de los desafíos y afrontar los desafíos futuros.

Para poder sistematizar experiencias, se plantea, como consideración, que éstas deben ser entendidas desde sus elementos multidimensionales: sensibilidad, contextualidad, situacionalidad, paradigmaticidad, comunicatividad y perspectividad (Rauner, 2007).

Sistematizamos para comprender más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorarlas.

Uno de los propósitos principales de la sistematización es extraer lecciones de la experiencia que nos permitan crear estándares para mejorarlas, destacando los componentes más dinámicos y ventajosos, ignorando los más retrasados e inadecuados.

En relación con esto, la sistematización obtiene varios elementos iguales dentro de una evaluación, que si bien es cierto nos permite evaluar todos los aciertos y fallas dentro del cumplimiento de los objetivos previstos en la planificación, dentro de la sistematización buscamos recuperar los aprendizajes y abarcar mejor como se desarrolló el proceso de la experiencia y por qué se desarrolló de esta manera y no de otra.

Esto quiere decir que la sistematización nos facilita identificar todas las etapas que se tuvo dentro del proceso y no aquellas que estaban predichas en el proyecto, sino que efectivamente se dieran en marcha real. Es más, la sistematización es de gran importancia ya que nos ayudara a comprender las diferentes etapas que existen en el trayecto: cuáles fueron los factores que las determinaron y por qué; cuáles fueron, a lo largo de todo el trayecto, los momentos más significativos que marcaron el devenir de las distintas etapas de la experiencia y que hicieron que fuera tomando determinado rumbo y no otro.

La sistematización de experiencias es una técnica que recupera los saberes de la práctica. Por lo tanto, supone una unidad entre el conocimiento y la acción. Implica diálogo de saberes y es importante tanto el producto final como el proceso. Una sistematización es más que un informe descriptivo de una experiencia. Es un proceso que busca articular la práctica con la teoría, aportando conocimiento para mejorar la intervención, buscando sacar a la luz, conocimiento que está en la práctica.

1.1 CARACTERÍSTICAS DE LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

Algunas características fundamentales que tiene la sistematización de experiencias son:

1.- Una primera característica fundamental de la sistematización de experiencias es que permite la producción de nuevos conocimientos que se originan directamente de las experiencias vividas, que son siempre expresión concreta y delimitada de una práctica social e histórica mayor. Produce conocimiento a partir de la experiencia, pero busca trascenderla.

Esto nos indica que, al realizar una primera etapa de conceptualización por medio de la práctica, esto posibilitará una mejor comprensión de ella en su cumplimiento e indicará su trascendencia permitiendo ir más allá de ella misma y con sus características particulares.

2.- Otra característica fundamental de la sistematización de experiencias es que recupera lo acontecido a lo largo de una experiencia, haciendo siempre una reconstrucción histórica de dicho proceso y ordenando los diversos elementos que en él tuvieron lugar, tal como fueron registrados y tal como fueron percibidos por sus protagonistas en ese momento. Lo hace para interpretar lo sucedido y obtener aprendizaje.

Sabemos que, sin la restauración del suceso y la reconstrucción histórica, podremos estar realizando muchas otras interesantes y válidas reflexiones sobre la práctica, pero no se estaría realizando una sistematización. Ya que estas nos permiten una integrante toma de distancia de las experiencias que se viven diariamente, esto quiere decir, que nos permite observarlo de lejos con una visión en conjunto, tareas propias de la sistematización.

3.- Valora la experiencia de las personas que son sujetos de las experiencias. Otro rasgo fundamental de la sistematización de experiencias es que presta atención no sólo a los hechos o situaciones, a su comportamiento o evolución, sino también -y especialmente- a las interpretaciones que tienen las personas, hombres o mujeres, que son sujetos y protagonistas de dichas experiencias.

Dentro de la sistematización las personas que son los principales sujetos de las experiencias, transformándose este en un espacio para que sus interpretaciones, intuiciones, intenciones, temores y aspiraciones vividas sean compartidas, discutidas y confrontadas. Esto posibilita identificar y explicitar las diversas opiniones de las personas en torno a sus experiencias.

4.- La mayoría de las experiencias educativas, organizativas, de promoción o de participación social se realizan como componente de un programa institucional o como la ejecución de un proyecto específico, que corresponde a una propuesta de planificación

previamente elaborada. Esto hace que sea más fácil detectar conflictos entre el proceso de un proyecto y sus objetivos.

Es decir, trabajaremos a partir desde una idea proyecto la cual va a generar un proceso, en el que se constituirá de experiencias para las personas que intervienen. La idea de proyecto tendrá, así, sus objetivos, resultados esperados, metas a lograr, propuesta de actividades y de procedimientos de ejecución, teniendo en cuenta un cronograma definido con anterioridad, responsabilidades asignadas, etc.

5.- Formula e identifica lecciones aprendidas: La sistematización de experiencias no permite concluir formulaciones generales o ideas abstractas. Tiene que volver a la práctica con una idea revolucionaria.

Es por ello que se estima, que dentro de un proceso de sistematización son importantes las conclusiones, ya que representan el aprendizaje que es proveniente de la reflexión crítica desde nuestras experiencias. Inclusive se utiliza el termino lecciones aprendidas para referirnos a este tipo de conocimiento adquirido.

6.- Debe quedar claro en este punto que la sistematización no se limita a registrar los eventos tal como ocurren durante una experiencia. En cambio, permite la creación de herramientas y productos de comunicación útiles para el trabajo de las organizaciones.

Por esta razón la documentación o la el registro son importantes ya que se puede divisar lo que se quiere lograr y obtener un buen resultado.

7. Fortalece capacidades individuales y grupales: Aplicando la lógica del apartado anterior a nuestro trabajo, es evidente que adoptar una mirada reflexiva constante nos permitirá fortalecer capacidades tanto individuales como grupales que son de suma importancia.

Nos enfocaremos en la construcción de pensamientos contextualizados e ideas propias, a que existan miradas originales y desarrollar sensibilidades diversas ante lo que hacemos cada día.

8.- En nuestra concepción de la sistematización, no tiene sentido que quien sistematiza pueda ser otra persona que no sea quien realizó, vivió, sufrió o disfrutó la experiencia. Los protagonistas de la experiencia deben ser los principales protagonistas de su sistematización, aunque puedan necesitar ayuda o asesoramiento de otros para llevarla a cabo.

Nuestros principales protagonistas son las personas, porque son ellos quienes pueden recuperar el proceso vivido, con todos sus elementos e interpretarlo críticamente de la manera que ellos lo podrían hacer.

Luego de visualizar lo anterior pasamos a ver los distintos usos y utilidades posibles que tiene la sistematización de experiencias en los trabajos educativos, organizativos y de promoción social, teniendo como punto de inicio la afirmación de que la sistematización no tiene sentido en sí misma, sino que debe ser útil para algo más.

Según Jara (2018) Resumiendo las múltiples utilidades y potencialidades de la sistematización, podemos decir que, por lo menos, hay cinco grandes campos a los que los procesos y productos de sistematización de servicios pueden servir:

- a. Para mejorar nuestras experiencias comprendiéndolas más a fondo.
- b. Para intercambiar conocimientos y experiencias con otros que han tenido experiencias similares.
- c. Para aportar conocimientos derivados directamente de las experiencias a la reflexión teórica.
- d. Para el conocimiento tangible obtenido de las diversas experiencias únicas, para ofrecer retroalimentación sobre los objetivos y metas de proyectos u organizaciones significativas.
- e. Para para mejorar la identidad general de una institución u organización.

2. ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pineda & Aliño, 2002).

En efecto, la adolescencia pasa por una fase de transición y transformación. Esto implica grandes cambios, tanto a nivel físico como en la forma en que los jóvenes se relacionan con el mundo. Por lo cual es una etapa necesaria e importante, ya que es un periodo esencial con valor y riqueza en sí misma para los adolescentes, siendo así una etapa en la que se puede trabajar para una mejora constante, tanto física como deportivamente, entre otros aspectos fundamentales en esta etapa.

Es difícil determinar los límites de tiempo de este período; Según el concepto comúnmente utilizado de la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia se define como el período de 10 a 21 años, y se tienen en cuenta tres etapas: la adolescencia temprana (10 a 13 años), la adolescencia media (14 a 17 años) y la adolescencia tardía (18 a 21 años).

Es por ello que nuestra sistematización estará enfocada en la adolescencia media, ya que el grupo de futbolistas con el que se trabajará se encuentra en un rango de 15 a 17 años.

Características de la adolescencia temprana

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad (Pineda & Aliño, 2002).

Es la primera etapa que atraviesan los niños. Se distingue principalmente por el inicio de la pubertad, cuando se producen cambios físicos significativos que repercuten el crecimiento y el desarrollo sexual. Los cambios psicológicos y sociales no se desarrollan particularmente durante esta etapa, sino que son el resultado o derivado de los cambios físicos.

Características de la adolescencia media

Al comienzo de esta fase, el adolescente ya ha finalizado casi por completo su maduración sexual: sus órganos sexuales están prácticamente desarrollados y ha adquirido el 95 por ciento de su estatura. A partir de este momento, los cambios físicos se ralentizan sobremanera, lo que le permite al adolescente fijar su imagen corporal y desarrollar más fácilmente una imagen de sí mismo. En esta fase adquieren vital importancia los cambios psicológicos y sociales (Aparicio, 2015).

Aquí es cuando el conflicto con los padres es mayor porque tienen intenciones contradictorias. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios, aunque los padres siguen teniendo un papel importante. Es cuando empiezan a aceptar su cuerpo y están interesados en cómo hacerse más atractivos. Hay que tener mucho cuidado porque son muy sensibles a los mensajes publicitarios y las modas pasajeras. Debido a la importancia que obtiene el grupo, su primera y principal característica son los conflictos familiares.

Características de la adolescencia tardía

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven (Pineda & Aliño, 2002).

El desarrollo físico y sexual se completa en los adolescentes. Ahora son adultos y sus órganos sexuales son completamente capaces de reproducirse. Hay muchas experiencias,

situaciones y responsabilidades nuevas con las que los jóvenes deben lidiar durante este tiempo de cambio y transición, durante el cual finalmente se convierten en adultos. Algunos ejemplos de las circunstancias novedosas que deben afrontar los jóvenes son su incorporación a la vida adulta, el inicio de su vida sexual o la adquisición de una independencia mucho mayor de sus padres.

3. IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN ADOLESCENTES

Larrosa (2015) nos dice que: practicar cualquier deporte en forma sistemática ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina y el esfuerzo, además fomenta la competitividad sana. Por esta razón, a través del fomento de la confianza en uno mismo, la interacción social y la integración, la actividad física puede apoyar el desarrollo social de los jóvenes.

En todas las etapas de la vida, es fundamental realizar actividad física y practicar deportes. Sin embargo, el deporte es muy importante para el desarrollo de los adolescentes en términos corporales, mentales y sociales. Ya que mantener un estilo de vida activo es crucial para lograr un correcto desarrollo durante esta fase de cambios y crecimiento. Esto es así porque el ejercicio puede mejorar tanto la salud física como la mental. De esta manera el ejercicio reduce el riesgo de depresión, mejora la autoestima, aumenta la confianza y promueve el sueño profundo y sobre todo mejora el pensamiento crítico y las habilidades de aprendizaje, que influyen en el rendimiento académico.

Siendo esto tan crucial, ya que, dentro del proyecto en gestión estaremos enfocados en adolescentes mujeres, quienes practican deporte específicamente el fútbol, el cual les permitirá desarrollar términos corporales, mentales y sociales, como lo comentamos con anterioridad, dado que el fútbol es uno de los deportes que nos ayuda a mantener y mejorar la condición física, así como el estado general de salud, reduce el riesgo de obesidad y protege contra las enfermedades del corazón, ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial, y sobre todo aumenta la resistencia física y la fuerza muscular.

4. FÚTBOL EN ADOLESCENTES

La práctica del fútbol influye en gran manera en la adolescencia, ya que, en esta etapa de la vida, los jóvenes están expuestos a factores de riesgo como lo son el alcoholismo y la drogadicción, además brinda a quien lo practica un buen estado físico y mental, y ayuda que los jóvenes sean más disciplinados (Sequeira, 2014).

Los adolescentes adquieren disciplina, enfoque y organización a través de este deporte. Por tal motivo, esta Sistematización de Experiencias destaca la importancia del

fútbol como deporte porque ayuda a los adolescentes en este caso a las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito a desarrollar importantes valores humanos, físicos, sociales y psicológicos. Donde podemos notar que la participación regular del fútbol durante la adolescencia está relacionada con una mejor condición física aeróbica y una mejor capacidad de atención. En el que logramos observar que las/los jugadores de fútbol demuestran tiempos de reacción más rápidos durante la tarea de vigilancia, lo que sugiere un mayor nivel de concentración, que es lo que adquieren los adolescentes dentro de la práctica de este deporte.

4.1 BENEFICIOS DEL FÚTBOL EN ADOLESCENTES

Jugar al fútbol tiene múltiples beneficios para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente y, por supuesto para las relaciones sociales. Este deporte puede aportar grandes ventajas a cualquier persona, tenga la edad que tenga, pero en el caso de los adolescentes, el impacto que tiene sobre ellos practicar fútbol puede ser muy importante para su desarrollo y crecimiento (Benidorm, 2020).

Es crucial involucrarse en actividades que requieran esfuerzo, compromiso, socialización y motivación porque la adolescencia es una época de intensa transición emocional. Ser miembro de un equipo y participar en actividades físicas con compañeros de su edad puede ser una forma beneficiosa de aprender valores y, lo que es más importante, de ponerlos en práctica en esta etapa del desarrollo de la personalidad de una persona.

El fútbol es beneficioso por que ayuda a las jóvenes a convertirse en mejores versiones de sí mismas, enseñándoles cómo resolver problemas y lograr sus metas en todas las facetas de sus vidas. Es lo que se busca implementar en las jugadoras para que así puedan cultivar una mentalidad positiva que les permitirá aceptar los contratiempos y seguir aprendiendo para perseguir nuevos objetivos fruto del fútbol. Partiendo desde una correcta preparación física para que así en un futuro puedan ver los resultados que se obtienen cuando se parte desde una correcta enseñanza.

5. RENDIMIENTO FÍSICO

Rodriguez (2022) nos refiere que: “El rendimiento físico describe los esfuerzos realizados por un deportista para lograr objetivos de rendimiento específicos durante un período de tiempo.” El término rendimiento físico o deportivo describe la conexión entre los métodos utilizados para lograr un objetivo físico o deportivo y el resultado que finalmente se obtiene. Está relacionado con la capacidad de producción de energía de los músculos implicados en la actividad. La genética juega un papel importante en la determinación de esta capacidad, pero el entrenamiento determina su mejora y nivel máximo.

Dentro del equipo Club Sociedad Deportivo Quito podremos notar el nivel de desempeño que dependerá del talento natural o condición física de las jugadoras. Esto cubre la idea de recuperación, así como la evaluación de un resultado específico. La rapidez con la que una jugadora puede reanudar el entrenamiento o una rutina regular es uno de los aspectos más cruciales del rendimiento. Esto es para que la recuperación pueda determinar cómo la jugadora puede entrenar para el siguiente partido.

El rendimiento en los deportes tiene cuatro componentes o áreas distintas, que incluyen factores neuromusculares, control mental y factores psicológicos, condiciones ambientales, entrenamiento y apoyo externo para la/el jugador. Como sabemos nuestro rendimiento físico está influenciado por una variedad de factores, como hemos visto, por lo que debemos concentrarnos en aquellos que están bajo nuestro control. Podemos decir que los aspectos psicológicos y mentales son cruciales porque nos ayudarán a llevar a cabo los demás aspectos del proceso de manera más efectiva.

6. CAPACIDADES FÍSICAS

Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento (Gardey & Perez, 2016). Se conocen como capacidades físicas al conjunto de componentes que componen la condición física de una persona y que, en mayor o menor grado, interfieren en el uso de su motricidad. En otras palabras, son las capacidades internas que posee cada organismo para realizar actividad física y que se pueden potenciar a través de la preparación y el entrenamiento. Hablamos de habilidades como la sincronización, el equilibrio, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.

Esta sistematización de experiencias nos permite examinar las habilidades físicas de un organismo que están determinadas por su composición genética, donde gran parte de su funcionamiento depende de la práctica y la condición física, que es el estado general de preparación para la actividad física que posee un organismo en particular. Donde cuestionan la viabilidad de realizar cualquier actividad físico-deportiva durante el entrenamiento, dado su estado más alto de desarrollo. Además, determinan colectivamente la aptitud física de un deportista.

7. FUERZA

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una

resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo (Nayara, 2014). La fuerza, entendida como cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite ponernos en resistencia para ejercer una presión a través de la tensión muscular.

De acuerdo a este autor lo que nos quiere indicar es que la fuerza es la capacidad de mover el cuerpo contrayendo los músculos y venciendo o combatiendo una resistencia externa con la ayuda de esos músculos. Partiendo desde este punto podemos notar que estos rasgos se pueden practicar regularmente para ayudar a que nuestros músculos crezcan y se preparen para cualquier tipo de actividad física. Siendo importante dentro de la formación de las deportistas, para su mejor rendimiento dentro del campo de juego. Y con respecto a mi proyecto pudimos notar que el factor fuerza en las futbolistas es sumamente importante ya que permite a las jugadoras controlar su cuerpo de manera más efectiva en diversas circunstancias del juego. Se llega a esta conclusión, gracias a las experiencias que se obtuvieron en tiempos pasados en donde pudimos notar que dentro de las sesiones de entrenamientos no se realizaban actividades semejantes a la que indica la fuerza, es mas no se realizaba preparación física, ahora podemos ver que la fuerza es necesaria para evitar lesiones en los músculos, para tener una mejor coordinación y un mejor equilibrio, entre otras cualidades en las que nos ayuda la fuerza.

7.1 TIPOS DE FUERZA

La fuerza durante el entrenamiento físico se divide en dos grupos en función de la contracción y el movimiento muscular: Fuerza isométrica y Fuerza isotónica.

7.1.1 FUERZA O CONTRACCION ISOMÉTRICA

La fuerza isométrica o fuerza estática se denomina así porque se trabajan los músculos de forma inmóvil y no se produce ningún cambio en la longitud muscular. Una de las características comunes de los ejercicios para trabajar este tipo de fuerza es que suelen ser de corta duración. Su carácter inmóvil puede llevarnos a la falsa creencia de que son fáciles de hacer, pero no es así. Se suelen trabajar en apnea y requieren un alto nivel de esfuerzo y resistencia. Por esto, la duración es corta y se debe tener en cuenta el estado físico de cada persona. (Hontoria, 2019)

En el marco de esta sistematización de experiencias donde están involucradas las jugadoras de Club Sociedad Deportivo Quito vemos que la fuerza isométrica es una parte esencial, ya que, mediante la batería de ejercicios realizaremos actividades donde los músculos se mueven muy poco cuando trabajen de forma estática. En lo cual podríamos

pensar que son muy simples de completar, pero en realidad es todo lo contrario. Dado que trabajan frecuentemente manteniendo la respiración y sobre todo exigen mucha resistencia y esfuerzo. No provocan cambios en la longitud del músculo, que es otra característica importante. Cabe destacar que los ejercicios que se utilizan para desarrollar este tipo de fuerza se realizan durante periodos de tiempo muy breves.

BENEFICIOS DE LA FUERZA ISOMÉTRICA

1. Mejorar la fuerza muscular

Cuando realizamos ejercicios de esta naturaleza, el músculo trabajado se verá directamente beneficiado por el aumento de fuerza. Debe concentrarse en ejercer tanta fuerza como pueda en un breve período de tiempo porque se sabe que producen patrones neuronales específicos.

2. Rehabilitar lesiones

Es ampliamente reconocido que el entrenamiento de fuerza isométrica tiene esta ventaja. Los ejercicios excéntricos deben realizarse cuando el paciente tiene un dolor insoportable después de una lesión o cirugía. Esto es para que puedan mantener la masa muscular y estabilizar la articulación mientras excluyen los movimientos articulares. Se ha demostrado en estudios que los ejercicios isométricos tienen un efecto hipoalgésico o analgésico.

3. Incrementar el estrés metabólico de un músculo

Un entrenamiento que enfatiza el crecimiento muscular debe tener en cuenta la tensión metabólica o el estrés. Cuando un músculo es inducido a esta presión, las fibras musculares aumentan su resistencia y su fuerza.

También debemos señalar que durante la contracción isométrica se produce un efecto de oclusión, en el que la sangre no puede entrar ni salir del músculo.

7.1.2 FUERZA O CONTRACCIÓN ISOTÓNICA

Las contracciones isotónicas mantienen una tensión constante en el músculo a medida que cambia de longitud. Esto sucede sólo cuando la fuerza máxima de contracción de un músculo excede la carga total del mismo. Las contracciones musculares isotónicas pueden ser concéntricas (acortamientos musculares) o excéntricas (alargamientos musculares) (Bienestar, 2018).

En este proyecto la fuerza isotónica también será participe, ya que el proceso fisiológico se caracteriza por un tipo particular de deslizamiento, en el que se logra un cambio en la longitud del músculo mediante la aplicación de fuerza. Debido a que la longitud del

músculo varía y las contracciones isotónicas mantienen un estado constante de tensión. Por ende, esto solo es posible cuando la fuerza de contracción máxima de un músculo es mayor que la carga total sobre el músculo. Dentro de lo cual hay dos tipos de contracciones musculares dentro del ejercicio de la fuerza: concéntrico y excéntrico.

Por tanto, todos nuestros movimientos requieren contracciones musculares, en concreto las isotónicas porque sólo a través de ellas podemos mover brazos, piernas, manos, pies e incluso el corazón, aunque en este caso la contracción se conoce como isobárica.

Contracción Concéntrica

Una contracción concéntrica es un tipo de contracción muscular en la cual los músculos se acortan mientras generan fuerza. Esto es típico de los músculos que se contraen debido a una condición denominada de filamento deslizante que se desarrolla en todo el músculo. Estas contracciones musculares alteran los ángulos de las articulaciones a las que están unidos los músculos. Se genera fuerza en la unión músculo-tendinosa, generando un acortamiento de la longitud del músculo. Así, una contracción muscular del bíceps ocasiona que el codo se doble (Bienestar, 2018).

Cuando flexionamos el codo y extendemos la rodilla, por ejemplo, realizamos movimientos opuestos que implican una contracción concéntrica. En este caso, la longitud del músculo también varía, pero en dirección opuesta a la excéntrica, lo que significa que las fibras musculares se acortan.

Contracción Excéntrica

Una contracción excéntrica, por su parte, ocasiona la elongación de un músculo. Tales contracciones desaceleran las articulaciones musculares (que actúan como frenos a las contracciones concéntricas) y pueden alterar la posición de la fuerza de carga. Estas contracciones musculares pueden ser voluntarias e involuntarias. Durante una contracción excéntrica, el músculo se alarga bajo tensión debido a una fuerza opuesta que es mayor que la fuerza generada por el músculo. En lugar de trabajar para tirar de una articulación en la dirección de la contracción muscular, el músculo actúa para desacelerar la articulación al final de un movimiento o para controlar el reposicionamiento de una carga (Bienestar, 2018).

Las contracciones excéntricas ocurren durante movimientos como la extensión del codo y la flexión de la rodilla, donde se intenta separar dos superficies del cuerpo. La tensión muscular producida por este tipo de contracción hace que aumente la longitud de las fibras musculares.

7.2 CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA

Hablar de fuerza desde el punto de vista del campo físico que incide en un cambio en otros cuerpos o materiales se refiere a la propulsión que se aplica a un cuerpo o al movimiento que se realiza para mantener una masa en una posición determinada.

El cuerpo que lo recibe puede permanecer en su sitio o deformarse como consecuencia del impacto dependiendo de la unión de fuerza y velocidad, y es en esta última consecuencia que los físicos miden la magnitud de su intervención por los cambios que puede producir en la composición de la materia que lo recibe. Es por ello que la fuerza se clasifica en: Fuerza Máxima, Fuerza Resistencia, Fuerza Velocidad, Fuerza Explosiva, Fuerza Balística.

En nuestro proyecto es importante tomar en cuenta los tipos de fuerzas que vamos a trabajar y cuales queremos mejorar mediante la ayuda de una batería de ejercicios que se deberán plantear dentro del grupo de jugadoras. Luego de haber realizado las correctas evaluaciones mediante los test de fuerza tanto de tren superior, inferior, abdomen y lumbares. Llegamos a la conclusión de que debemos mejorar la fuerza resistencia y la fuerza explosiva dentro de las jugadoras. Ya que, pudimos notar mediante los resultados que obtuvimos gracias a los test realizados a las jugadoras que no existe una buena preparación física, por ende, su fuerza no es la indicada para poder rendir dentro del deporte.

7.2.1 FUERZA RESISTENCIA

La resistencia a la fuerza es la capacidad que presenta un organismo para sobrellevar la fatiga manteniendo un nivel de fuerza constante. Esta cualidad física también se puede definir como la habilidad del músculo o los grupos musculares para superar una resistencia durante un tiempo determinado (Romero, 2022).

Esto se enfoca en la resistencia muscular, que es la cantidad de presión y tensión que un músculo puede soportar antes de participar en una actividad en particular, dando la impresión de que se puede fortalecer. El objetivo es que el cuerpo pueda medir el alcance de su resistencia general.

Esta fuerza se evalúa durante los ejercicios cardiovasculares, que permiten medir la cantidad de resistencia que se puede tolerar mediante pulsaciones y latidos. Y es aquí en lo que nos vamos a enfocar, mediante estos entrenamientos con ayuda de nuestra batería de ejercicios podremos mejorar su capacidad fuerza resistencia. Dado de que su resistencia no es muy buena y esto no nos permitirá un buen rendimiento físico. Por tanto, es importante trabajar su resistencia aeróbica la cual nos permitirá realizar una actividad en el mayor tiempo posible y su resistencia anaeróbica que nos posibilita ejecutar actividades intensas sin la

presencia de oxígeno en nuestros músculos. Dado que, gracias a los resultados observamos que no tienen una buena preparación física por ende no tienen una fuerza resistencia correcta y adecuada para jugar y soportar un partido completo de fútbol, la idea es poder ayudarlas a mejorar mediante las baterías de ejercicios que plantearemos para las futbolistas.

En mi criterio, esta fuerza es importante en las futbolistas, porque en el fútbol la resistencia les permite a las jugadoras tener la capacidad para soportar una cantidad específica de esfuerzo físico y mental, ya sea dentro de los entrenamientos o en un partido, además de permitirles que se recuperen durante los descansos del juego. Esta resistencia también les permitirá mantener un nivel ideal de rendimiento en la toma de decisiones y la aplicación de la técnica.

Nuestro enfoque estará también basado en la resistencia que tengan nuestras jugadoras en el core. ¿Qué es el core? Pues según (David, Jeremy, & Michel, 2015) la palabra core hace referencia al núcleo del cuerpo, es decir, al conjunto de grupos musculares que envuelve nuestro centro de masas, proporcionándonos estabilidad lumbo-pélvica y favoreciendo la transmisión de fuerzas desde los miembros inferiores (M.I) a los miembros superiores (M.S) de manera eficiente. Esto nos indica la importancia que tiene el fortalecimiento del core, es por esto que trabajaremos en la fuerza resistencia del mismo.

Un core estable proporciona una base que permite que los músculos de las extremidades superiores e inferiores aceleren los segmentos del cuerpo y transmitan fuerzas entre los segmentos proximal y distal, lo que resalta la importancia de la zona en los deportes. Por tanto, se cree que permite un mayor desarrollo de la potencia y un uso más efectivo de los músculos de los hombros, los brazos y las piernas, lo que debería reducir el riesgo de lesiones y mejorar la velocidad, la agilidad, la potencia y la resistencia aeróbica en las jugadoras. Ya que dentro del fútbol tiene un valor importante porque parte de nuestra fuerza al realizar varios movimientos y reacciones dentro del campo de juego depende de nuestra fuerza tanto abdominal como lumbar.

7.2.2 FUERZA EXPLOSIVA O POTENCIA

Toro (2017) nos dice que: “este tipo de fuerza se mide según la velocidad con la que se mueve un peso, en este caso a gran velocidad.” Esta fuerza se reconstruye en la capacidad de realizar una determinada acción en el menor tiempo posible. Se mide en campos de movimientos fraccionarios, donde el individuo en cada uno debe aumentar la resistencia a la vez que reduce el tiempo de ejecución.

Esto nos indica que la fuerza explosiva nos permite producir mejores resultados en un área específica del campo de juego. También es crucial tener en cuenta que el fútbol actualmente exige un mejor nivel de preparación física para los atletas mediante el uso de una variedad de capacidades aeróbicas y anaeróbicas diferentes. Siendo esto muy fundamental en las jugadoras debido a que la capacidad de las futbolistas para ganar potencia depende casi por completo de la ganancia que tengan en fuerza. Es ahí en lo que estará parte de nuestro enfoque, en donde se trabajará correctamente para poder mejorar esta explosividad en las jugadoras partiendo desde una correcta enseñanza y ejecución de los ejercicios que obtendremos dentro de los baremos, la cual serán realizadas para lograr mejorar y conseguir grandes resultados dentro de las futbolistas. Cuando comienza un partido de fútbol, los jugadores ejecutan sus movimientos con esfuerzos explosivos que se intercalan con muchas repeticiones de alta frecuencia. De aquí se derivan dos parámetros, uno cualitativo (explosivo) que sugiere un programa de entrenamiento basado en la fuerza, y otro cuantitativo (repetido) que implica un programa basado en la resistencia.

En mi opinión las jugadoras requieren de esta fuerza porque a medida que aumenta su capacidad física, el entrenamiento de resistencia en el fútbol les permite participar durante más tiempo a un ritmo más rápido. Permitiéndoles esto compensar su energía disminuida, lo que mejorará su recuperación durante los entrenamientos y los partidos. Debido a que dentro del campo de juego esta fuerza explosiva se ve reflejada en los saques laterales, en los saltos para cabecear, en los arranques, en las frenadas, en los cambios de ritmo y sobre todo con nuestras arqueras cuando realizan un saque largo de portería, cabe mencionar que nuestras arqueras tendrán un batería de ejercicios específicas ya que tienen que cumplir otras funciones involucrando más su parte superior del cuerpo, esto no lo hace menos importante pero se debe distinguir la diferencia al momento de trabajar en los entrenamientos.

7.3 IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN EL FÚTBOL

Algunas personas pueden considerar el fútbol como un deporte de «carrera» en el que el entrenamiento de la resistencia es de vital importancia. El fútbol es un deporte muy físico donde el éxito de un jugador (ganar entradas, vencer en balones divididos, oponerse a los defensas 1 a 1 y ganar la posición para controlar un balón en el aire) depende de su fuerza. Ser más fuerte que tus rivales es una gran ventaja. Debemos conseguir tener unas piernas fuertes, eso lo tenemos claro, pero también debemos trabajar para tener un núcleo y una parte superior del cuerpo fuertes, siempre manteniendo el equilibrio entre el tren superior e inferior del cuerpo, sea cual sea el deporte a practicar (Acadef, 2019).

En nuestra sistematización de experiencias creemos y sabemos que la fuerza es sumamente importante para el rendimiento futbolístico de nuestras deportistas, siendo esto muy beneficioso, ya que, reduce la posibilidad de lesiones. Los músculos que estabilizan las articulaciones, como las caderas y las rodillas, se fortalecen con movimientos funcionales como las sentadillas y el peso muerto. Todo el mundo es consciente del impacto que tienen las lesiones de rodilla en la mayoría de jugadores de fútbol, por lo que desarrollar fuerza en esta área es crucial. También nos ayuda en la mejora del equilibrio. Donde las futbolistas pueden controlar mejor su cuerpo en diversas situaciones de juego gracias al desarrollo de la fuerza y finalmente la fuerza nos va a permitir un movimiento más fuerte. Como golpear una pelota, cambiar de dirección en el campo de juego, hacer una parada de gol, cabecear la pelota, entre otros. Todas estas habilidades, y otras, requieren potencia explosiva, y la definición de potencia es velocidad más fuerza.

7.4 ¿POR QUÉ TRABAJAR LA FUERZA EN EL FÚTBOL?

El objetivo de los entrenamientos de fuerza en fútbol es principalmente para un entrenamiento funcional. Estos buscan alcanzar mejoras en la resistencia física, la agilidad, la explosividad, y por supuesto, la mejora de la fuerza en el cuerpo a cuerpo. El fútbol es un deporte de alto contacto en el que el futbolista trata de arrebatar el balón al contrincante. Trabajar la fuerza nos hará aumentar nuestra masa muscular, aventajándonos frente al otro en la posesión y protección del balón. También favorecerá la potencia y el rendimiento de juego (Bouzas, 2021).

Cuando nos preguntamos ¿Es realmente importante trabajar la fuerza en el fútbol? La respuesta es sí, realmente es importante trabajar la fuerza dentro de este deporte, porque, el entrenamiento de fuerza es responsable del crecimiento muscular, lo que nos permite manejar o soportar una carga de trabajo particular a una intensidad alta y variable dentro del fútbol, permitiéndonos rendir al máximo y ayudando a prevenir lesiones. Además, está conectado con los movimientos técnicos del deporte, como golpear, saltar, empujar, fuerza situacional y potencia. Es por ello que se trabaja en la fuerza de las jugadoras, para así poder lograr el objetivo que es mejorar la capacidad física – fuerza resistencia y fuerza explosiva en las futbolistas.

7.5 QUE PROVOCA LA FALTA DE FUERZA EN LOS ADOLESCENTES

Una reciente investigación afirma que los niños y adolescentes con poca fuerza muscular tienen un 65% más de probabilidades de padecer en el futuro enfermedades psiquiátricas como depresión o esquizofrenia y hasta un 30% más de riesgo de suicidarse antes de los 55 años. Además, tener una baja fuerza muscular durante la infancia y la

adolescencia es un predictor de mortalidad prematura por causas cardiovasculares, tan potente como lo son la obesidad o la hipertensión (Commons, 2012).

Los adolescentes que llevan estilos de vida físicamente activos disfrutan de un mejor estado cardiorrespiratorio y muscular, una mejor salud cardio metabólica y ósea y efectos favorables sobre el peso. Es por ello que dentro de nuestro proyecto nos enfocaremos en que nuestras deportistas puedan tener un mejor estado físico, ya que, esto no solo les favorecerá en la salud, sino también en su rendimiento futbolístico dentro del campo de juego.

8. BATERÍA DE EJERCICIOS

Es una herramienta que ha ido evolucionando y perfeccionándose en diversos campos deportivos desde principios del siglo XX gracias al trabajo de diversos autores que han creado regímenes de ejercicios adaptados a las exigencias de los distintos deportes, de cada disciplina y de las capacidades físicas que tienen, que permite obtener mejores resultados con un nivel de condición física que es beneficioso para todos. En términos generales, las actividades físicas que el cuerpo realiza diariamente lo ayudan a disfrutar mejor de la vida desde una edad temprana hasta adultos mayores.

El objetivo de la batería de ejercicios es desarrollar una propuesta que esté enfocada a mejorar las capacidades físicas con la intención de redactar una propuesta que demuestre los resultados y su aplicación, para la mejora de la parte técnica con métodos cuidadosamente planificados y ejecutados sin improvisación.

Objetivo de la batería de ejercicios

La batería de ejercicio se clasifica en función a lo que se necesite ya sea para deportes o para una investigación. Por lo tanto, tiene tres aspectos cruciales, el primero de los cuales es que establece el grado de actitud física de los individuos, grupos individuales, categorías particulares de población o poblaciones enteras.

La segunda es que compara el grado de aptitud física para la salud con valores medios de la población y, si es posible, con valores críticos. Además, facilita acciones a favor de la actitud física y el ejercicio físico en relación con la salud y cuenta con una base de conocimientos. La mejora de la parte técnica metodológica para el proceso de enseñanza y aprendizaje viene como efecto de tener resultados claros de la evaluación de tests físicos utilizando baterías.

B.10. MARCO INSTITUCIONAL

SECRETARIA DEL DEPORTE - ACUERDO Nro. 0651 (Verdugo, 2019)

ACUERDA

ARTÍCULO PRIMERO. - aprobar el estatuto y otorgar personería jurídica al Club Deportivo Especializado Formativo “**SOCIEDAD DEPORTIVO QUITO**”, con domicilio en el cantón Quito, provincia de Pichincha, como organización deportiva sujeta a las disposiciones establecidas en la ley del deporte, educación física y recreación, su reglamento general, las leyes de la República y a su estatuto que será de observancia y cumplimiento obligatorio para todos los socios del club; bajo el siguiente texto:

Estatuto del club deportivo especializado formativo “SOCIEDAD DEPORTIVO QUITO”

Capítulo I

Constitución, sede y objetivos

Art.-1. El Club Deportivo Especializado Formativo “**SOCIEDAD DEPORTIVO QUITO**”, fue fundado en la ciudad de Quito, cantón Quito, provincia de Pichincha, el 27 de febrero de 1955, representado por los colores azul y rojo, identificado como “El equipo de la ciudad”, que mantiene su sede social ubicado en la Av. Clemente Yerovi y Av. Diego de Vázquez de la parroquia Carcelén, de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, es una entidad de derecho privado, sin fines de lucro, con finalidad social y pública, orientado a alcanzar el alto rendimiento deportivo, en la búsqueda y selección de talentos en la iniciación deportiva, siendo una entidad deportiva autónoma que no podrá realizar proselitismo ni perseguir fines políticos, religiosos, ni raciales. Está sujeta a la ley del deporte educación física y recreación y su reglamento general; la normativa emitida por el ministerio sexo, el presente estatutos y más normas que fueron aplicables.

Art.-2. Estará constituido por al menos 25, socios fundadores, conforme se desprende en el acta constitutiva del club, así como de las personas naturales y debidamente acreditada que posteriormente se incorporen, previa solicitud escrita aprobada por el directorio y puesta en conocimiento de la asamblea general del club.

Art.-3. El Club Sociedad Deportivo Quito, tendrá un plazo de duración y definido en sus funciones y el número de asociados podrán ser limitados.

Art.-4. Las actividades que desempeña el Club Deportivo Especializado Formativo Sociedad Deportivo Quito comprenden la búsqueda y selección de talentos iniciación

deportiva, enseñanza y desarrollo de actividad física relacionada al fútbol, así como las actividades que desarrollan las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en su ámbito de acción.

Art.-5. El Club Deportivo Especializado Formativo Sociedad Deportivo Quito, tendrán los siguientes fines:

a. La búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo, orientado a alcanzar el alto rendimiento deportivo.

b. Fomentar por todos los medios posibles la formación y práctica del deporte para el mejoramiento físico, moral, social, técnico y la calidad de vida de sus socios y sus deportistas.

c. Estimular el espíritu de cooperación y las buenas relaciones humanas entre los miembros y sus dirigidos (deportistas).

d. Mantener y fomentar las relaciones deportivas en la entidad en concordancia con otras similares.

e. Dar facilidades a las y los deportistas para la conformación de selecciones en diferentes disciplinas.

f. Buscar el alto rendimiento deportivo, través de la enseñanza formativa en sus deportistas.

g. Motivar y promover la afición al deporte y el fomento y práctica del deporte.

h. Auxiliar a socios y deportistas en caso de enfermedades, accidentes o calamidad doméstica debidamente comprobados.

i. Organizar el mayor número posible de competencias deportivas internas y externas, por resolución de sus directivos o de las autoridades deportivas superiores; y,

j. Las demás que permitan club y el cumplimiento de sus aspiraciones y de su misión tendiente al servicio de los socios y de la colectividad dónde se desenvuelvan.

Art.-6. Para el cumplimiento de sus fines el club tendrá las siguientes atribuciones

a. Suscribir convenios, contratos y obligaciones con cualquier entidad de derecho público y/o privado legalmente constituida, con bancos o instituciones de crédito público o privado, naturales o jurídicos, nacionales e internacionales; organismos seccionales y provinciales; y,

b. Las demás gestiones administrativas relacionadas con la generación de recursos para la entidad deportiva.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Sociedad Deportivo Quito (SDQ) es un club de fútbol de Quito, la capital de la República del Ecuador. Su historia comenzó el 9 de julio de 1940 como Sociedad Deportiva Argentina, que luego pasó a llamarse Sociedad Deportivo Quito y se reorganizó como Sociedad Deportivo Quito el 27 de febrero de 1955. Los colores de su logotipo son el azul y el rojo, que rinden homenaje a la ciudad de la que toma su nombre, y también se utilizan en su uniforme titular. En la mayoría de los casos, la camiseta alterna es celeste y blanca, recordando la primera parte de la historia del fútbol argentino y la admiración y el amor de la afición por el fútbol argentino y los distintos jugadores que son considerados historia y símbolos en ese país.

PRESIDENTES

Deportivo Quito ha tenido 29 presidentes a lo largo de su historia institucional, siendo Ney Mancheno el único dirigente en ocupar el cargo durante tres mandatos. En la actualidad quien está al mando de la presidencia es Samantha Yépez desde el 2021.

SÍMBOLOS

ESCUDO

Durante la era de la Sociedad Deportiva Argentina se usó un escudo blanco con cinco franjas verticales de color azul claro, que se asemejan a los colores de la bandera argentina, donde en su parte superior comprende el nombre "S.D. ARGENTINA".



Posteriormente, con el cambio de nombre, el escudo del Sociedad Deportivo Quito cambia a un escudo blanco con bordes dorados. En la parte inferior tiene tres franjas verticales, dos azules a cada lado y una roja en el centro, a juego con los colores de la bandera de la ciudad de Quito, y en su parte superior, escrito el nombre "S.D. QUITO".



EQUIPO FEMENINO

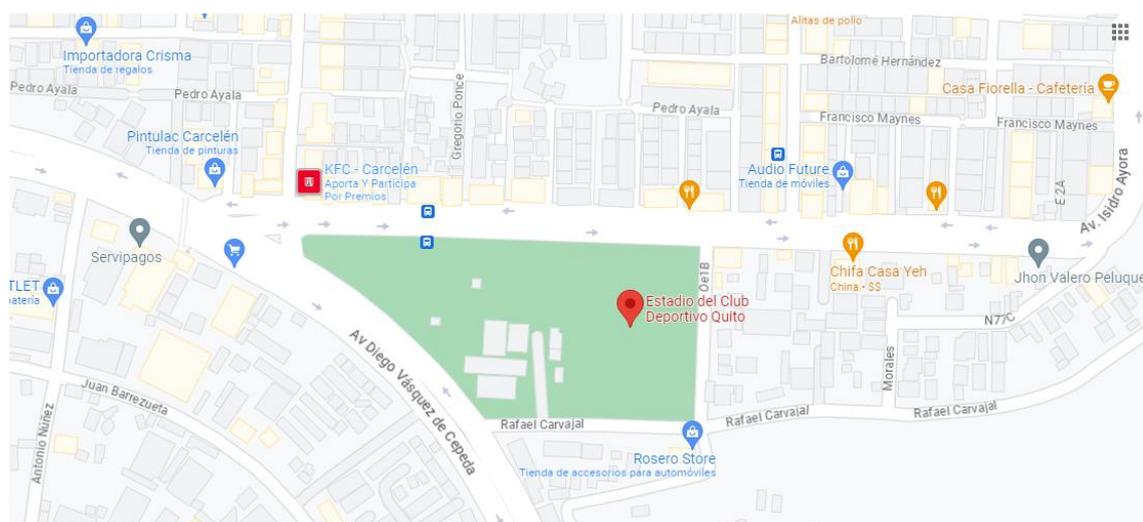
Quito Fútbol Club es uno de los equipos pioneros del fútbol femenino. Lleva los colores de la ciudad: azul y grana. Siete años después, el fútbol femenino en Ecuador empieza a despegar. Los primeros clubes en “ver la luz” fueron el Quito FC, que, en 2013, cuando nació la fantasía, participó de la final con Rocafuerte: el resultado se les volvió en contra y quedaron segundas.

El club de alto rendimiento Quito Fútbol Club (Quito FC), es un equipo que surgió en el 2009 con la convicción de ser un equipo pionero en el fútbol femenino disputando los puestos estelares del campeonato ecuatoriano femenino, hoy la Superliga Femenina.

COMPLEJO DEPORTIVO

El 17 de enero de 1974, la municipalidad de Quito otorgó un terreno de 27.248 metros cuadrados en Carcelén para el desarrollo de las instalaciones deportivas del club, fruto del esfuerzo del ingeniero Ney Mancheno Velasco y su directiva. El 22 de febrero de 1992 se inauguró oficialmente el complejo deportivo en el terreno baldío de Limpiopungo, “Sólo tierra y cielo” como así lo llama su gerente Ing Ney Mancheno Velasco, gracias a la paciencia y el invaluable trabajo de varios presidentes y dirigentes. Tanto los jugadores como las jugadoras realizan sus entrenamientos previos al partido en este complejo deportivo.

MAPA GEOGRÁFICO: Av. Diego Vásquez de Cepeda y Rafael Carvajal – Quito, Ecuador.



CAPITULO II

B.11. MARCO METODOLÓGICO

El presente proyecto sobre la sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico, fuerza explosiva y fuerza resistencia en adolescentes de 15 a 17 años jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito será basado a la recopilación de información bibliográfica y de campo para poder analizar más claro el problema y en base a ello poder trabajar en una batería de ejercicios que nos permitan obtener resultados favorables en las futbolistas que presentan mayores problemas en su fuerza explosiva y fuerza resistencia.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

En mi proyecto utilizaremos los siguientes tipos de investigación.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La investigación de campo tiene como objetivo comprender, analizar e interactuar cualitativamente con los individuos en sus entornos nativos y recopilar datos. Al decir que están en el «campo», los científicos sociales suelen referirse al mundo real donde se estudian las actividades y los sucesos de la vida cotidiana de las personas (Arteaga, 2022).

La cual es el lugar en donde acontecieron los hechos y en donde mejoraremos aquellos errores pasados (la cancha de futbol). Aquí se realizarán las pruebas debidas y las baterías de ejercicios para mejorar el rendimiento físico – fuerza de las jugadoras.

INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL-BIBLIOGRÁFICA

La investigación bibliográfica y documental como un proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de contenido del material empírico impreso y gráfico, físico y/o virtual que servirá de fuente teórica, conceptual y/o metodológica para una investigación científica determinada (Rodríguez, 2013).

En la cual vamos a requerir de información adicional, ya sea en revistas, blog, libros, internet entre otras, que nos permitan tener un conocimiento más amplio acerca del deporte que estará en proceso de mejora, enfocándonos también en experiencias de diferentes deportistas o autores que tengan un amplio conocimiento del tema, en la que nos pueda ayudar para mejorar el rendimiento físico-fuerza de las jugadoras.

INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL

La investigación experimental es aquella que se lleva a cabo manteniendo una serie de variables de control constantes, mientras el resto se miden como sujetos del experimento (Arias, 2020). Por tanto, el objetivo de la investigación experimental es comprender los

cambios que tienen lugar en una variable dependiente cuando se modifican una o más variables independientes. Sin embargo, los demás no cambian.

En donde el fin de esta investigación es describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento dentro del rendimiento físico de las jugadoras y cómo podemos mejorar esa situación, por lo cual estaremos enfocados en la causa-efecto de los mismos.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas de investigación que utilizaré en mi proyecto serán:

OBSERVACIÓN

La observación, como método científico, nos permite obtener conocimiento acerca del comportamiento del objeto de investigación tal y como éste se da en la realidad, es una manera de acceder a la información directa e inmediata sobre el proceso, fenómeno u objeto que está siendo investigado (Chagoya, 2018).

Es un método cualitativo que consiste en observar un fenómeno con atención y describirlo. Desde la formulación del problema, pasando por la verificación de la hipótesis y la elaboración de la conclusión, esta observación será utilizada a lo largo del proceso de investigación. Se utilizan técnicas de observación más precisas a medida que avanza la investigación.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Según (Parra A. , 2023) nos dice que: La recolección de datos se refiere al enfoque sistemático de reunir y medir información de diversas fuentes a fin de obtener un panorama completo y preciso de una zona de interés.

La recopilación de datos informativos nos posibilitara el análisis en la sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico en adolescentes de 15 a 17 años, a través de los test de fuerza que se realicen.

TEST

Los tests deportivos son pruebas que a través de las cuales se puede determinar cuantitativamente el grado de eficacia física y de habilidad de un deportista. Estos tests representan un instrumento valioso para la solución de múltiples problemas deportivos, pero no son más que un instrumento y no deben ser impuestos como una técnica exclusiva. Asimismo, no es determinante para el rendimiento deportivo (Yucra, 2001).

Mencionado esto dentro del proyecto en gestión utilizaremos y realizaremos los test físicos en este caso, en las deportistas, que nos brindaran los datos y la información debida

para así guiarnos en que mejorar y cómo hacerlo de una manera correcta. Donde dicha información podrá ser procesada estadísticamente o mediante otros métodos.

NIVELES DE INVESTIGACIÓN

En mi proyecto utilizare la investigación descriptiva ya que nos encargaremos de puntualizar las características de la población que estudiaremos. En donde se empleará un método de observación que es el más eficaz para llevar a cabo la investigación descriptiva. En donde se usará la observación cualitativa (mide características de los elementos a investigar). Y también un método de estudio de caso: que implica un análisis profundo y el estudio de los grupos o individuos.

Por lo tanto, en el presente proyecto, llevará a cabo procedimientos de investigación actuales para el estudio de caso, donde habrá una fase de exploración en el cual se estableció el problema de análisis, la búsqueda de información teórica y la consideración de las cuestiones del caso en relación con el tema de estudio.

POBLACIÓN

El término suele referirse al conjunto de individuos (generalmente humanos, pero no exclusivamente) que integran una comunidad o que habitan en un área o espacio geográfico determinado. Es de uso frecuente en disciplinas como la demografía, la ecología y la estadística. Una población será un conjunto determinado de elementos de los que una porción será sometida al escrutinio o al estudio (Enciclopedia humanidades, 2019).

Para realizar esta sistematización de experiencias, la población está constituida de 15 mujeres adolescentes que oscilan entre los 15, 16 y 17 años.

MUESTRA

El término en el ámbito estadístico, hace referencia a una cantidad extraída a través de diversos métodos que representan el producto de una totalidad, a esto se le denomina población y muestra, usando la probabilidad como herramienta principal (Concepto Definición, 2023). Una muestra es un subconjunto de la población o del universo y por lo tanto pertenece a la población. Primero se deben definir las características de la población para elegir la muestra.

Se tomará en cuenta para el actual proyecto de sistematización de experiencias, la muestra obtenida por las jugadoras de 15 a 17 del Club Deportivo Quito. La muestra corresponde a 3 jugadoras de 15 años, 9 de 16 años y 3 de 17 años. Es una muestra intencional o conveniente donde los individuos fueron elegidos en base a disponibilidad y disposición, así como características similares o específicas. Las posiciones de juego en la

que se desempeñan las jugadoras son; 5 delanteras, 5 defensas, 2 medio campistas, 2 volantes o extremas y 1 guardameta.

Características de la muestra de estudio para la aplicación de los instrumentos.

LISTA DE JUGADORAS DEL CLUB SOCIEDAD DEPORTIVO QUITO					
<i>APELLIDOS Y NOMBRES</i>	<i>FECHA DE NACIMIENTO</i>	<i>EDAD</i>	<i>PESO (Kg)</i>	<i>TALLA (Cm)</i>	<i>POSICIÓN</i>
1 Allasicha Pillajo Samantha Camila	09/09/2006	16 años 11 meses	47 kg	1,64 cm	Lateral derecho
2 Andrade Enríquez Daniela Alejandra	08/05/2008	15 años 3 meses	44 kg	1,64 cm	Lateral izquierdo
3 Castillo Hinojosa Monserrath Camila	03/10/2007	15 años 10 meses	49 kg	1,52 cm	Medio campista
4 Chicaiza Yandún Camila Belén	06/07/2007	16 años 1 mes	63 kg	1,60 cm	Lateral derecho
5 Escobar de la Torre Carla Samantha	18/07/2006	17 años 1 mes	54 kg	1,50 cm	Delantera
6 Gainza Hernández Shalom Luisana	01/02/2006	17 años 6 meses	55 kg	1,66 cm	Arquera
7 García Cornejo Kerly Estefanía	03/07/2007	16 años 1 mes	43 kg	1,49 cm	Delantera
8 García Muñoz Evelyn Jomara	12/05/2007	16 años 3 meses	49 kg	1,50 cm	Medio campista
9 Leones Guamán Vanished Ivelis	08/09/2007	15 años 11 meses	48 kg	1,55 cm	Volante derecho
10 Matavay Ganchala Estefany Dayana	16/07/2007	16 años 1 mes	52 kg	1,62 cm	Lateral derecho
11 Rodríguez Bone Doménica Yanahela	13/02/2006	17 años 6 meses	47 kg	1,57 cm	Delantera
12 Simba Quija Sarick Abigail	05/10/2006	16 años 10 meses	48 kg	1,53 cm	Volante derecho
13 Sotalin Quizhpe Odhalis Hilary	02/08/2006	16 años	45 kg	1,54 cm	Delantera
14 Torres Armas Diana Sofia	07/06/2007	16 años 2 meses	52 kg	1,49 cm	Lateral izquierda
15 Velasco Gonzales Andrea Tanlli	12/01/2007	16 años 7 meses	48 kg	1,52 cm	Delantera

MÉTODOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO

Los métodos de investigación inductiva se utilizan para analizar el fenómeno observado, mientras que los métodos deductivos se utilizan para verificar el fenómeno observado. Los enfoques inductivos están asociados con la investigación cualitativa y los métodos deductivos están asociados a la investigación cuantitativa (Parra A. , 2023).

Cabe indicar que dentro de este proyecto estaremos enfocados más en un método de investigación inductivo, ya que esto nos permite hacer una recolección de datos, poder

analizarlas y crear teorías o hipótesis. Teniendo en cuenta que el método inductivo un aspecto clave es la observación, puesto que emplea la experimentación para obtener los datos necesarios que nos lleven a un planteamiento de una conclusión general. Esto se logrará por medio de los test de rendimiento físicos tomados, los cuales serán analizados e interpretados con la ayuda de los resultados obtenidos, dando como resultado final un porcentaje que nos permita visualizar y comprender la problemática. Este método nos ayudó mucho en la investigación de campo que realizamos, porque así logramos tener una recopilación de datos e información, que nos permitieron tener claro nuestro propósito y como debemos realizar la batería de ejercicios y en que estaría enfocado.

TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN

TÉCNICA DE OBSERVACIÓN DIRECTA

El método de observación directa es un método de recolección de datos que consiste básicamente en observar el objeto de estudio dentro de una situación particular. Todo esto se hace sin necesidad de intervenir o alterar el ambiente en el que se desenvuelve el objeto (Okdiario, 2019).

Esta técnica de observación consistió en observar el contexto donde se producen los hechos, se visitó el lugar de entrenamiento de las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito y se observó los procedimientos que tomaban los entrenadores en las sesiones de entrenamientos que ellos realizaban. Cabe recalcar que dentro del 2021 pude palpar esta experiencia en varios equipos amateur del país. Permitiendo así una observación directa tanto dentro como fuera del campo de juego. Esta técnica fue de gran ayuda para la recopilación de datos, que nos servirían dentro de la investigación.

Tabla 1

Técnica de instrumentos para la recolección de información

PROBLEMA	OBJETIVO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
¿Cómo mejorar el rendimiento físico de las jugadoras adolescentes de 15 a 17 años en el Club Sociedad Deportivo Quito?	Analizar la capacidad física – fuerza en las futbolistas de Club Sociedad Deportivo Quito de 15 a 17 años, para que tengan un óptimo rendimiento físico en competencia a través de una batería de ejercicios físicos.	La observación directa	Guía de observación

Fuente: Elaboración Propia – Gema Marcillo

RESULTADOS DE LA EXPERIENCIA A SISTEMATIZAR

En la presente investigación se busca sistematizar el rendimiento físico enfocado en la fuerza resistencia y fuerza explosiva de las jugadoras que oscilan entre los 15,16 y 17 años de edad del Club Sociedad Deportivo Quito, con la finalidad de poder mejorar el estado físico-fuerza de las futbolistas, siendo esto de gran importancia debido a que dentro de este deporte (fútbol), la fuerza es un fenómeno sustentable para poder sobre salir y rendir dentro del campo de juego. Se busca mejorar este aspecto mediante la batería de ejercicios que será específica para que puedan obtener cambios y resultados, gracias a esta propuesta.

Esta sistematización parte desde una experiencia propia en la que pude visualizar en aquel entonces en Sociedad Deportivo Aucas (2021), mediante la observación y los entrenamientos, que no existía una correcta preparación física, y que los entrenamientos eran más generales, técnico-tácticos que físicos. Luego partimos y aterrizamos en Sociedad Deportivo Quito (2022) en donde tuve una experiencia similar, no existía preparación física en las jugadoras, es aquí en donde nace la propuesta de mejorar este aspecto en los equipos femeninos amateur mediante baterías de ejercicios, que nos permitan lograr observar una mejoría en las futbolistas y no solo eso si no que sea un ímpetu dentro de fútbol femenino en general. Todo dependerá de la debida importancia que le den los entrenadores, y sepan reconocer que la preparación física es sumamente importante en el deporte en mención.

PLAN DE SISTEMATIZACIÓN:

Para la propuesta de este proyecto de sistematización, se realizará una batería de ejercicios que beneficie a las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito, para mejorar el rendimiento de las futbolistas dentro del campo de juego y por ende que se logre un equipo compacto, con las capacidades correctas para participar en este deporte. Partiendo desde los test de rendimiento físico que se realizaron para saber sus condiciones y estado físico, ya que en base ello se planteara las baterías de ejercicios, que deberán realizar los entrenadores en su entrenamiento y así tener los resultados deseados.

B.11. ACTORES CLAVES

Los participantes son las futbolistas adolescentes de 15 a 17 años del Club Deportivo Quito, siendo las principales intérpretes para la elaboración de esta sistematización de experiencias que tiene como objetivo mejorar su fuerza resistencia y fuerza explosiva.

B.12. MATERIALES Y MÉTODOS

TESTS DE RENDIMIENTO FÍSICO:

Los test tienen como objetivo conocer el rendimiento físico de las jugadoras y así poder evaluar y realizar una correcta batería de test de ejercicios para mejorar estos resultados. Mediante una planificación de clase, en donde partiremos de un calentamiento general, luego de un calentamiento específico, que nos ayudara a que el cuerpo de las jugadoras se prepare y así puedan seguir con el siguiente paso que es la parte inicial en donde ejecutaremos los test de rendimiento físico y así poder obtener los resultados. Finalizando con un con ejercicios de vuelta a la calma y correcto estiramiento de los músculos que se trabajaron en el entrenamiento.

PLANIFICACIÓN SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DATOS INFORMATIVOS

Sesión: N° 1	Hora: 15:45 a 17:15	Duración: 90 min
N° de deportistas: 15 jugadoras	Fecha: 14/07/2023	
Club: Sociedad Deportivo Quito	Género: Femenino	
Dirección: Cancha Liga Bolivariana - Av. Río Amazonas & Juan Pablo Sanz	Categoría: SUB 16-17 FEMENINO	
Planificador: Gema María Marcillo Velásquez		

Tema	TESTS PARA CUANTIFIAR LA FUERZA		
Objetivo	Evaluar a las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito de 16 a 17 años mediante test físicos, para obtener información sobre su capacidad fuerza tanto en tren superior como en tren inferior y su core, de forma que se pueda saber dónde se está fallando y así poder potenciar su juego.		
Gráfico	Descripción del ejercicio	Recursos	Tiempo
	Parte Inicial Calentamiento General Movilidad articular <ul style="list-style-type: none"> ○ Movimiento suave y controlado de la cabeza hacia arriba y hacia abajo mientras se flexiona y estira el cuello. ○ Movimientos circulares de la cabeza que alternan entre izquierda y derecha. ○ Eleva los hombros y muévelos simultáneamente hacia adelante y hacia atrás. ○ Cruza los brazos y muévelos hacia adelante y hacia atrás en círculos. ○ Extender y doblar los codos. ○ Gire las muñecas en ambas direcciones formando un círculo. ○ Para aumentar la movilidad de la muñeca, 	Espacio amplio y al aire libre, cronometro y pito.	Parte Inicial Calentamiento General 15 minutos

realice flexiones dorsales y palmares.

- Mantener los brazos por encima de la cabeza con los codos doblados.
- Cruza los brazos sobre el pecho y extiende los dedos hasta tocar tu espalda.
- 15 sentadillas profundas.
- Rotación del tobillo hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

Activación cardiovascular

- Trote leve
- Carrera hacia atrás
- Rodillas arriba
- Talones atrás
- Skipping
- Esprints cortos
- Esprints largos
- Saltos de cabeza

Calentamiento Específico



- Zancadas hacia atrás
(3 series/ 15 repeticiones/ 30 seg descanso)



- Squat
(3 series/ 20 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie)



- Push-up o fondos de brazos
(3 series/ 10 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie)



- Plank o planchas
(3 series/ 1 minuto/ 30 seg descanso entre serie)



- Escaladoras
(3 series/ 20 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie)

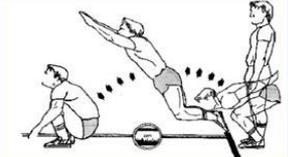
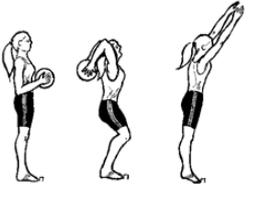
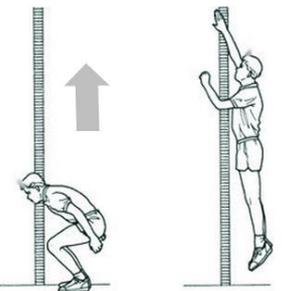


- Elevación lumbar
(3 series/ 15 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie)

Espacio amplio y al aire libre, cronometro y pito.

Calentamiento Específico

25 minutos

	<p>Parte Principal</p> <p>Test salto de longitud sin Carrera</p>	<p>Campo al aire libre y cinta métrica</p>	<p>Parte Principal</p> <p>30 minutos</p>
	<p>El deportista se coloca detrás de una línea de partida, y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda. El salto se realizará una sola vez. En la caída no se apoyarán las manos en el suelo y se medirá desde la línea de partida hasta el talón más retrasado.</p> <p>Test lanzamiento de balón medicinal</p> <p>Posición inicial: Sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.</p> <p>Ejecución: Lanzar el balón hacia adelante con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.</p>	<p>Balón medicinal (3Kg)</p>	
	<p>Test abdominales en 30 segundos</p> <p>El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de plantas sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta fijamente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus todos los muslos; inmediatamente retoma a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.</p>	<p>Cronometro</p>	
	<p>Test salto vertical “jump and reach”</p> <p>El deportista se coloca del lado junto a una pared; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, la toca con los dedos impregnados de colorante. Se separa unos 20 cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto una sola vez. Se anula el salto en que se desliza un pie antes de realizarlo.</p>	<p>Cinta métrica</p>	
	<p>Test de fuerza lumbar</p> <p>El aspirante se ubica en posición de cubito ventral quedando totalmente libre y sin apoyo el tren superior, al mismo tiempo deberá colocar las manos en la nuca con los dedos entrelazados y las piernas totalmente extendidas y sostenidas por un compañero. Desde la posición de 90 ° deberá elevar el torso hasta superar la línea de la misma, manteniendo la posición de los brazos para luego volver a la posición original.</p>	<p>Campo al aire libre (césped)</p>	

  	<p>Vuelta a la calma <u>Estiramientos</u> Estiramientos de brazos y hombros</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de bíceps braquial. - Estiramiento del músculo tríceps del brazo. - Estiramiento del músculos dorsales y romboides. - Estiramiento del músculo dorsal ancho. <p>Estiramiento y flexibilidad de espalda y lumbares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilización de la cadera y la pelvis. - Flexibilización de la columna lumbar. - Rotadores externos y flexibilidad de la columna lumbar. - Estiramiento completo posterior. - Estiramiento de la columna vertebral. <p>Estiramiento de piernas y glúteos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuádriceps - Isquiosurales - Gemelos - Abductores: La mariposa - Glúteos: secretaria - Flexores de cadera 	<p>Campo al aire libre</p>	<p>Vuelta a la calma 10 minutos</p>
<p>NOMBRE Y FIRMA Gema Marcillo</p>		<p>ENTRENADOR A CARGO: Sol Garcés Mora</p>	
<p>ESTUDIANTE PLANIFICADOR Gema M. Marcillo</p>		<p>DOCENTE TUTOR Msc. Luis F. Cañadas</p>	

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

MÉTODO INDUCTIVO

El cual nos permitirá observar errores cometidos y mejorar los mismos, descubriendo así las fortalezas para encaminar sobre ellas las nuevas propuestas dadas en el proyecto.

Por medio de la investigación se elaborará las baterías de ejercicios, basado en mejorar el rendimiento físico tanto en fuerza resistencia como fuerza explosiva en las adolescentes de 16 a 17 jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito, ya que, por medio de los test de rendimiento físicos tomados, analizaremos e interpretaremos los resultados obtenidos, dando como resultado final un porcentaje que nos permita visualizar y comprender la problemática.

MÉTODO DEDUCTIVO

Usar la lógica para llegar a un resultado basándose únicamente en un conjunto de afirmaciones que se dan por sentado y aplicarla de manera más efectiva a los problemas implica sacar una conclusión a partir de una premisa o un conjunto de proposiciones que se suponen verdaderas.

La falta de preparación física se ve reflejada en las futbolistas del Club Deportivo Quito, en especial en su fuerza resistencia y fuerza explosiva, lo que será un punto a tratar dentro de este proyecto de sistematización. Ya que mediante la observación empírica y el análisis realizado de los test físicos que fueron tomados en las jugadoras, nos permitió llegar a la conclusión de que en las futbolistas no existe una correcta condición física, por ende, su rendimiento no era favorable.

MÉTODO DE ANALISIS

Nos permitirá tener un criterio claro sobre los problemas que se tiene dentro de lo que estamos investigando y sobre todo poder observar las principales falencias y llegar a darles una solución, con el objetivo de mejorarlas.

Se adjuntará en la elaboración del marco teórico en base al apoyo y sustento teórico de varios autores que posibiliten analizar y adquirir nuevas ideas de estudio que aporten a la sistematización de experiencias en adolescentes deportistas de 15 a 17 años.

MÉTODO DE SINTESIS

Buscaremos una forma de razonamiento científico en donde generaremos conclusiones y posibles soluciones. El cual tiene como objetivo principal resumir los aspectos más relevantes de un proceso, de esta forma, lo que buscamos con el método sintético dentro del proyecto es hacer un resumen de lo analizado.

El desarrollo de la sistematización de experiencias parte de un análisis que se realizó en las jugadoras por medio los entrenamientos, en donde fueron aplicados los test de fuerza que nos permitieron notar su bajo rendimiento físico.

MÉTODO DIALECTICO

Nos enfocaremos en la observación de los diferentes cambios que existan dentro del proceso que se lleva a cabo dentro del proyecto y así poder verificar la evolución durante el periodo en que se realizara toda la investigación para el proyecto.

Esto se dará en base a que queremos lograr cambios en las jugadoras y poder lograr el objetivo, ya que la batería de ejercicios estará básicamente elaborada con ese fin, de poder tener resultados relevantes. Permittiéndonos verificar paso a paso la evolución de las jugadoras y ver su mejora dentro del campo de juego gracias a su buen rendimiento físico.

B.14. EJES DE ANALISIS

EJE 1: En el Club Sociedad Deportivo Quito, una plantilla de 15 futbolistas será objeto de investigación para desarrollar una batería de ejercicios que mejoren el rendimiento físico de las jugadoras, con énfasis en su fuerza resistencia y fuerza explosiva.

EJE 2: El resultado de esta sistematización es el desarrollo de baterías de ejercicios que tienen como objetivo la fuerza resistencia y la fuerza explosiva, que potenciarán las capacidades de las futbolistas y les permitirán tener una mejor condición física y fuerza, lo que les ayudará a desempeñarse mejor en los partidos de fútbol.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 2

Cronograma de actividades

FECHA	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	OBSERVACIONES
11/07/2023	Pedido de datos importantes y lista de jugadoras que entrenan actualmente en el Club Sociedad Deportivo Quito.	Sol Garces Mora (Entrenadora a cargo)	Obtención de lista de jugadoras por medio de correo electrónico.
12/07/2023	Solicitud de permiso enviada al dirigente a cargo del Club Sociedad Deportivo Quito, para elaborar el plan de sistematización en las jugadoras de entre 15 a 17 años del Club.	Gema Marcillo (Autora del plan de sistematización)	Solicitud enviada por medio de correo electrónico, para pronta respuesta por el mismo sitio web.
13/07/2023	Respuesta a la solicitud enviada, para realizar la sistematización con las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito.	Daniel Berrazueta (Dirigente a cargo de los equipos femeninos del Club Sociedad Deportivo Quito)	Respuesta inmediata, de parte del dirigente del Club, por medio de correo electrónico.
14/07/2023	Socialización con las jugadoras (Observación la población del proyecto)	Futbolistas y entrenadores del Club Sociedad Deportivo Quito	Se pudo observar su entrenamiento general y específico del día, que nos ayudaría a una primera toma de datos, mediante la observación directa.
17/07/2023	Proceso de desarrollo de test físicos, realizados a las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito	Futbolistas, entrenadores del Club Sociedad Deportivo Quito y planificador de la sistematización.	Los test pudieron ser tomados de la mejor manera, obteniendo los resultados para poderlos analizar.
18/07/2023	Obtención de resultados y valoración, mediante la comparación con la tabla de baremos.	Futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito.	Las jugadoras realizaron los test sin inconveniente.

Fuente: Elaboración Propia – Gema Marcillo

Tabla 3

Matriz de la metodología

	Materias integradoras	Resultados de aprendizaje
Eje de formación Integración de saberes, contexto y cultura	Metodología de la investigación aplicada al entrenamiento deportivo	Es indispensable generar nuevos conocimientos, para así dar solución a los problemas relacionados con el entrenamiento deportivo y así lograr óptimos resultados a nivel competitivo.
		Identificar las exigencias de rendimiento objetivo del deporte para la preparación del entrenamiento y lograr la optimización en las competencias.
		Adaptar métodos de aprendizaje que permitan lograr un mejoramiento en el rendimiento físico de las jugadoras.
	Elaboración del proyecto de titulación	Incitar la responsabilidad para que cada una de las deportistas cumplan con sus obligaciones tanto como en la puntualidad y la dedicación.
		El desarrollo de habilidades cognitivas que permiten al deportista a generar un pensamiento crítico que se traduce en la capacidad de las jugadoras para resolver problemas dentro y fuera de la cancha.
	Gestión de emprendimientos deportivos	Establecer en las deportistas una actitud positiva, en donde exista la disposición, la gana y el deseo de querer lograr el objetivo planteado.
Realizar una batería de ejercicios para poder alcanzar los objetivos planteados dentro de la mejora del rendimiento de cada deportista, permitiendo favorecer el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas.		

Fuente: Elaboración Propia – Gema Marcillo

B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS

En el año 2022 existe la oportunidad de pertenecer al equipo femenino del Club Sociedad Deportivo Quito, en donde pude vivir la experiencia personalmente. Es en ese momento donde decido investigar, ya que entrenaba y estudiaba. En mayo del presente año realice la investigación en las jugadoras, en la que, mediante un acercamiento a los directivos principales del Club encargados de la categoría femenina, tenemos la aceptación y la colaboración para realizar la indagación con las jugadoras de entre 15 y 17 años, en la misma podemos determinar la deficiencia en su preparación física en la mayoría de chicas, al momento de realizar las actividades expuestas y planificadas por el profesional a cargo de dicha categoría, como son los ejercicios con balón, velocidad con obstáculos, acción y reacción, viendo así su poca capacidad física, basada en su insuficiente fuerza, por lo que se propone establecer una serie de ejercicios a los que llamaremos batería de ejercicios que

contribuyan al mejoramiento de las futbolistas en su estado físico y de fuerza resistencia y explosiva.

Se realizaron test físicos para obtener datos reales, en donde se procedió de la siguiente manera:

Participantes: Un total de 15 futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito, quienes son los principales autores claves para la presente sistematización de experiencias.

Fecha de inicio: 17 de julio de 2023

Actividades: Realizar los test de fuerza, que son los siguientes; test de salto de longitud sin carrera, test de lanzamiento de balón medicinal, test de abdominales en 30 segundos, test de salto vertical y test de lumbares en 30 segundos.

CAPÍTULO III

B.16. ANALISIS DE RESULTADOS

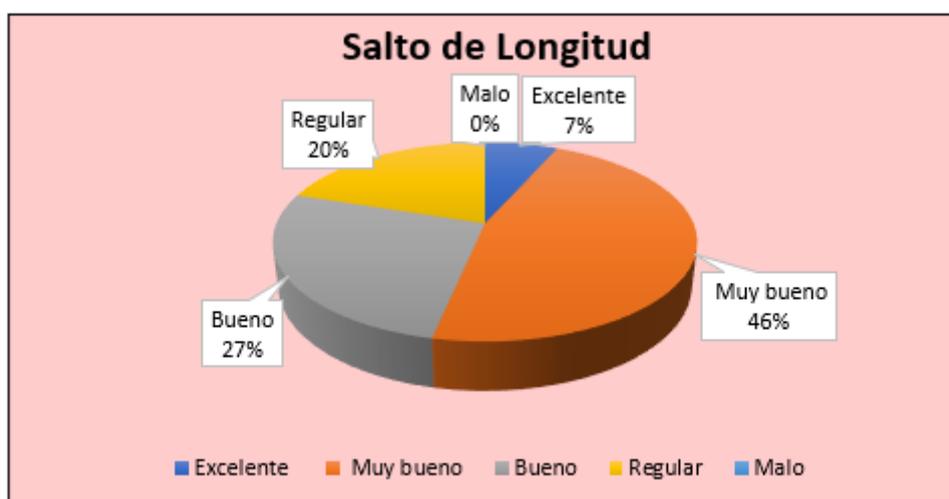
INTRODUCCIÓN

Los test aplicados al equipo femenino de fútbol del Club Sociedad Deportivo Quito ayudarán a diagnosticar las condiciones físicas de las jugadoras, estos test fueron aplicados a todas las futbolistas y sirven para medir la fuerza resistencia y la fuerza explosiva de las deportistas.

1. TEST SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA

Figura 1

Test salto de longitud sin carrera



El test de salto de longitud sin carrera sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior, con este test se valoró a las 15 futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito que corresponde al 100%, con un porcentaje variable entre 80% EXCELENTE, MUY BUENO y

un 20% entre REGULAR y MALO, los resultados demuestran que algunas futbolistas necesitan trabajar más su tren inferior para llegar al mismo nivel que el resto de jugadoras, ya que dentro del partido de fútbol dependerá de su fuerza en el tren superior para realizar correctamente los saques de banda o saques laterales, esto para las jugadoras de línea, y para la arquera al momento de sacar y aparar el balón.

2. TEST LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Figura 2

Test lanzamiento de balón medicinal



El test de lanzamiento de balón medicinal sirve para medir y valorar la fuerza explosiva de los músculos extensores del miembro superior, tronco y miembro inferior, con este test se valoró a las 15 futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito que corresponde al 100%, con un porcentaje variable entre 6 % EXCELENTE, MUY BUENO y BUENO y un 94% REGULAR y MALO, los resultados demuestran que, las jugadoras necesitan trabajar y fortalecer tanto su tren inferior, tronco y tren inferior, con el fin de mejorar su fuerza explosiva, ya que los resultados son desfavorables con un 94% entre regular y malo, mejorando su fuerza le permitirá lograr su objetivo y el rendimiento dentro del campo de juego.

3. TEST DE ABDOMINALES 30 SEGUNDOS

Figura 3

Test de abdominales 30 segundos

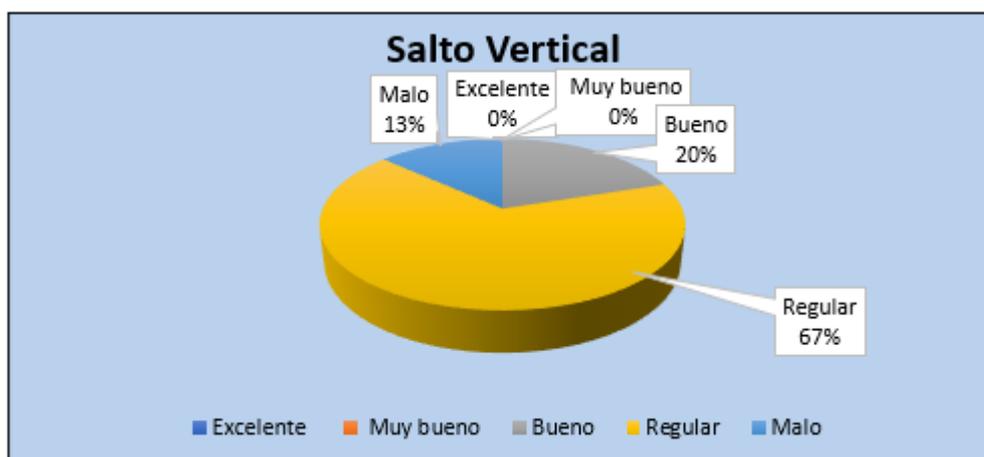


El test de fuerza abdominal sirve para cuantificar en que punto de forma física se encuentra el Core, ya que determina la fuerza-resistencia abdominal para evaluar la estabilidad de la zona media y de la columna. Mediante este test se valoró a las 15 futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito que corresponden al 100%, con un porcentaje variable entre 0% EXCELENTE, MUY BUENO y BUENO y un 100% REGULAR y MALO, con la valoración con predominancia de M demostrada, pudimos notar que las jugadoras tienen que mejorar notablemente en su fuerza core abdominal, ya que es necesario para poder realizar las actividades de forma correcta y poder reducir los riesgos de lesiones.

4. TEST SALTO VERTICAL

Figura 4

Test salto vertical



El test de salto vertical nos ayuda a valorar la potencia del tren inferior permitiéndonos conocer como esta su fuerza explosiva, con este test se valoró a las 15 futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito que corresponden al 100%, con un porcentaje variable entre 20 % EXCELENTE, MUY BUENO y BUENO y un 80% REGULAR y MALO, los resultados demuestran que, las futbolistas necesitan fortalecer su tren inferior, ya que los resultados son muy desfavorables con un total del 80% entre regular y malo.

5. TEST FUERZA LUMBAR 30 SEGUNDOS

Figura 5

Test fuerza lumbar 30 segundos



El test de fuerza lumbar sirve para evaluar la resistencia de los músculos lumbares, con este test se valoró a las 15 futbolistas del Club Sociedad Deportivo Quito que corresponde al 100%, con un porcentaje variable entre 87% EXCELENTE, MUY BUENO y BUENO y un 13 % REGULAR y MALO, los resultados demuestran que algunas de las jugadoras necesitan trabajar más en su fuerza lumbar ya que los músculos lumbares son fundamentales en la movilidad, la resistencia y el equilibrio de nuestro cuerpo, y esto les permitirá llegar al nivel de las otras jugadoras.

PROPUESTA

BATERÍA DE EJERCICIOS

Estas baterías de ejercicios se podrán realizar dentro de las planificaciones, pero en la etapa de preparación general, porque son ejercicios generales que servirán para mejorar su fuerza explosiva y fuerza resistencia. Serán factibles ya que se pueden ejecutar en cualquier lugar, sea un campo libre o en la cancha. Debido a que no son ejercicios en los que se requiera materiales si no solo el peso corporal de las jugadoras.

BATERÍA DE EJERCICIOS TREN SUPERIOR				
Ejercicios	Descripción	Series	Repeticiones	Descanso
Flexiones de brazos 	Debemos colocarnos en el suelo, en decúbito ventral o boca hacia abajo. Justo debajo de los hombros y separados por esta distancia, apoyamos las manos en el suelo. Nos empujamos del suelo con los brazos y el pecho, colocando los pies ligeramente separados o juntos.	4 series	12 repeticiones	2 minuto entre series
Empuje de codos 	Debemos colocarnos en posición supina, con la espalda apoyada en el suelo y la vista hacia arriba, la columna debe estar apoyada al suelo y las rodillas flexionadas. Los brazos deben estar a los lados, perpendiculares al cuerpo, con los codos doblados 90 grados y las manos apuntando hacia arriba. Después de eso, levante los hombros y la parte superior de la espalda del suelo presionando los codos contra el suelo.	4 series	10 repeticiones	1 a 2 minuto entre series
Crab Walk CRAB WALK 	Comience sentándose en el suelo con los pies apoyados en el suelo y las palmas de las manos apoyadas detrás y a los lados de su cuerpo. Luego, el resto del cuerpo debe levantarse del suelo y debemos caminar hacia atrás usando solo las manos y los pies como apoyo. Haciendo un recorrido de ida y vuelta y una distancia a recorrer de 5 metros.	4 series	5 repeticiones (ida y vuelta es una repetición)	1 minuto entre series
Flexiones Hindú 	Nos colocamos boca abajo en el suelo con las piernas estiradas y ligeramente separadas, apoyando las palmas de las manos a la altura del pecho de forma paralela. Las puntas de los pies estarán apoyadas en el suelo, aplicándoles una ligera fuerza. Desde esta posición, levantaremos las caderas hacia arriba de forma que quede	4 series	12 repeticiones	1 minuto entre series

	elevada la espalda, que es el punto más alto del cuerpo, sin levantar las palmas de las manos ni las puntas de los pies.			
<p>Dippings o fondos entre bancos</p> 	<p>Para comenzar el ejercicio debemos contar con bancos, sillas o escalones. Nos apoyamos en el borde con las palmas de las manos hacia el cuerpo y ligeramente separadas más allá del ancho de los hombros. Los codos deben estar flexionados al mismo tiempo que el cuerpo desciende. Esto crea un ángulo de 90 grados. Para mantener los músculos contraídos, volvemos a la posición inicial sin extender completamente los codos.</p>	4 series	12 repeticiones	1 a 2 minuto entre series
<p>Flexiones delfin</p> 	<p>Para comenzar el ejercicio, debemos colocarnos en forma de "V" invertida con el cuerpo, con los antebrazos paralelos entre sí o unidos por las manos, y las puntas de los pies también apoyadas. Bajaremos el tronco para alinear el cuerpo y lo colocaremos paralelo al suelo manteniendo en todo momento la espalda recta. Los hombros deben bajarse hasta casi tocar las muñecas y la barbilla debe extenderse más allá de las manos que están en el suelo.</p>	3 series	15 repeticiones	2 minutos entre series
<p>Bear crawl o paso del oso</p> 	<p>El movimiento comenzará cuando levantemos las caderas y levantemos las rodillas del suelo, dejando únicamente las puntas de los pies y ambas manos en el suelo como nuestros únicos puntos de apoyo. Para movernos, primero debemos intentar llevar el torso casi paralelo al suelo. Luego, mueva alternativamente una mano hacia adelante y el pie del lado opuesto. Haciendo un recorrido de ida y vuelta y una distancia a recorrer de 12 metros.</p>	4 series	5 repeticiones (ida y vuelta es una repetición)	1 minuto entre serie
<p>Plancha isométrica</p> 	<p>Debes recostarte boca abajo sobre una superficie plana y cómoda para realizar este ejercicio. Comience apoyándose en los antebrazos y las puntas de los pies. Debemos usar las palmas de las manos para apoyarnos. Al realizar la plancha de esta manera, los bíceps estarán bajo mucha más tensión.</p>	4 series	1 repetición de un minuto	1 minuto entre serie

BATERÍA DE EJERCICIOS TREN INFERIOR				
Ejercicios	Descripción	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas búlgaras 	<p>Con el pecho en alto, colocamos el pie en el banco, silla u otro soporte donde lo usaremos para apoyarnos. Luego, mientras la otra pierna está doblada 90 grados, bajamos la rodilla al suelo. Cuanta más flexión mantengamos, más se contraerán los glúteos, y a menor amplitud, más se fortalecerán los cuádriceps.</p> <p>Importante: es necesaria una buena coordinación de brazos para un movimiento suave que respalde la estabilización del core. La espalda siempre debe estar recta para garantizar que el ejercicio sea seguro y trabaje de manera efectiva todos los músculos relevantes.</p>	4 series	12 repeticiones por cada pierna	2 minutos por serie
Sentadilla sissy 	<p>Consiste en bajar las rodillas al suelo a modo de arrodillarse. Utilizaremos cualquier apoyo disponible, como una un escalón o una grada, para mantener el equilibrio.</p> <p>Apoya tus manos en el soporte y deja caer tus rodillas hacia el suelo, mientras tus talones se van despegando. Después de doblar las rodillas tanto como sea posible, extiéndelas hasta la posición inicial.</p>	4 series	15 repeticiones	1 minuto entre series
Pistol squat 	<p>Nos colocaremos con los pies a la anchura de las caderas, luego despegamos un pie del suelo adelantado ligeramente esa pierna, mientras mantenemos el equilibrio con la otra. A continuación, realizamos una sentadilla, llevando la cadera hacia atrás sin doblar la rodilla y procurando que el talón del otro pie toque el suelo. Para volver a la posición inicial sin desestabilizarse, contraiga el músculo glúteo.</p>	3 series	12 repeticiones por pierna	2 minutos entre series
Sentadilla con salto 	<p>Bajamos haciendo una sentadilla, con la espalda recta y las rodillas en un ángulo de 90 grados. Desde una posición en cuclillas, nos obligamos a saltar. Para llevar el ejercicio al siguiente nivel, repite el proceso, pero haz un giro de 180° mientras saltas.</p>	4 series	15 repeticiones	2 minutos entre series
Sentadilla isométrica 	<p>Mantén esa posición todo el tiempo que puedas en una sentadilla no demasiado profunda, con la espalda contra la pared y los brazos extendidos, de forma similar a cuando realizas una plancha abdominal. Un gran ejercicio para fortalecer las piernas y poner a prueba el tren inferior.</p>	4 series	1 repetición de un minuto	1 minuto entre series

<p>Zancadas tradicionales</p> 	<p>Para realizar el ejercicio, primero debemos ponernos de pie con los pies ligeramente más separados que el ancho de las caderas. El siguiente paso es inspirar y dar una zancada, lo que implica dar un paso adelante con una pierna manteniendo el torso lo más recto posible. La rodilla de la pierna que se mueve hacia adelante debe estar flexionada hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada forme un ángulo de 90 grados con la pierna.</p> <p>La pierna inmóvil debe estar apoyada en el suelo con el pie en el suelo y debe doblar la rodilla para bajar al suelo. Exhalando vuelve a la posición inicial.</p>	4 series	15 repeticiones	2 minuto entre series
<p>Zancadas laterales</p> 	<p>Debemos contraer los abdominales estando de pie erguidos con los pies paralelos y el torso recto. A partir de aquí, debemos desplazar una pierna hacia un lado y colocar el pie firmemente en el suelo mientras flexionamos la rodilla y bajamos el cuerpo. Para mantener el equilibrio puede ser necesaria una ligera inclinación del torso, que puede complementarse con la extensión de los brazos al frente.</p> <p>Para evitar dañar o rotar la articulación, el muslo de la pierna desplazada debe estar paralelo al suelo y el pie y la rodilla deben apuntar siempre en la misma dirección. Además, la columna nunca debe curvarse ni los pies dejar el suelo; sin embargo, el torso puede inclinarse manteniendo la columna extendida.</p>	4 series	12 repeticiones	1 minuto entre serie
<p>Zancadas con saltos</p> 	<p>Debemos avanzar una pierna manteniendo el torso recto y erguido para iniciar el ejercicio. Mientras que la pierna de delante debe estar flexionada para que los pies y la rodilla estén alineados, la pierna de atrás debe tener la rodilla rosando el suelo.</p> <p>A partir de ahí, mientras intentamos mantener el tronco erguido, comenzamos saltando para pasar la pierna de atrás y ocupar el lugar de la de adelante. Haremos esto repetidamente, cambiando entre un paso y otro.</p>	4 series	15 repeticiones	2 minutos entre serie
<p>Salto de patinador</p>	<p>Para comenzar este ejercicio, debemos estar de pie con los pies ligeramente separados, las rodillas flexionadas y el torso ligeramente hacia adelante, pero con la espalda recta. A partir de ahí, comenzamos el movimiento inclinándonos hacia la izquierda.</p>	4 series	15 repeticiones	2 minutos entre series

	<p>Siempre aterrizamos sobre la pierna izquierda, doblando la rodilla, y pasamos la pierna derecha por detrás, poniendo el pie delante de la pierna de apoyo. Saltamos hacia la derecha tan pronto como el pie derecho toca el suelo o justo antes de que aterrice, luego hacemos lo mismo alternativamente con la otra pierna.</p>			
<p>Bunny hop</p> 	<p>El movimiento inicia con una posición de squat o sentadilla; cuanto más profunda sea la postura, mayor será la intensidad del ejercicio. Luego, manteniendo las caderas bajas y la espalda recta en todo momento, salta hacia adelante con ambas piernas a la vez.</p> <p>Tanto las manos como las caderas se pueden colocar hacia adelante como en una sentadilla. Al saltar, es crucial evitar que las piernas se extiendan por completo y mover los pies en forma paralela y simultánea.</p>	4 series	15 repeticiones	2 minutos entre serie
<p>Duck walks</p> 	<p>El ejercicio se realiza en una posición de sentadilla profunda, que consiste en mantener la espalda recta y bajar los glúteos hasta que las rodillas formen un ángulo inferior a 90 grados (aunque también puedes mantenerlas en ángulo recto).</p> <p>Luego, el gesto se inicia levantando un pie del suelo y moviéndolo hacia adelante hasta que los muslos estén paralelos al suelo. A partir de ahí, repetimos el movimiento con la otra pierna y continuamos de esta manera alternativamente varias veces.</p>	4 series	15 repeticiones	2 minutos entre series
<p>Glute bridge</p> 	<p>Debemos comenzar el ejercicio tumbados boca arriba con los brazos extendidos y las palmas de las manos apoyadas en el suelo. Los glúteos deben inspirarse y contraerse para levantar la pelvis mientras que los pies, que deben empujarse firmemente contra el suelo, ayudan a separar los glúteos del suelo. Las rodillas deben estar dobladas.</p> <p>Así, se formará una especie de puente con el cuerpo. Los glúteos no deben volver a descansar en el suelo, y la posición debe mantenerse durante unos segundos antes de que la pelvis descienda lentamente. Exhalando, comenzamos una nueva repetición del movimiento.</p>	4 series	15 repeticiones	1 minuto entre series

BATERÍA DE EJERCICIOS CORE O ZONA MEDIA DEL CUERPO				
Ejercicios	Descripción	Series	Repeticiones	Descanso
Puente lateral 	<p>Para realizar el puente lateral primero debemos tumbarnos de lado sobre una superficie con el antebrazo y la mano apoyados completamente en el suelo con la mano hacia adelante y los pies apilados uno encima del otro con las puntas también hacia adelante. A continuación, debemos contraer los abdominales para levantar todo el cuerpo del suelo. Nuevamente, para mantener esta alineación de la cabeza a los talones, es importante mantener la mirada al frente y evitar romper la cintura.</p>	4 series	1 repetición de un minuto	1 minuto entre series
Puente invertido 	<p>Para iniciar el movimiento, debemos sentarnos en el suelo con las piernas extendidas frente a nosotros. Luego colocamos nuestras manos con las palmas hacia abajo en el suelo con los dedos apuntando hacia adentro o hacia el cuerpo. Así, con los talones en el suelo, iniciamos el ejercicio. Respiramos profundamente y luego, contrayendo los músculos abdominales, levantamos las caderas y las piernas del suelo en un esfuerzo por formar una línea recta de la cabeza a los pies. Mantenemos la posición sin romper la cintura 30 segundos antes de volver a la posición inicial boca arriba y adelante y con la zona media contraída.</p>	4 series	1 repetición de 30 segundos en cada serie	1 minuto entre series
Puente o estabilización horizontal con rodillas al pecho 	<p>Para comenzar el ejercicio debemos colocarnos en decúbito ventral sobre el piso, es decir, boca abajo. En esta posición apoyamos no solo las puntas de los pies sino también las palmas de las manos en el suelo. Para formar una línea recta con nuestro cuerpo paralelo al suelo, levantamos la cadera y, con los brazos extendidos, levantamos todo el cuerpo del suelo. Comenzamos el movimiento desde aquí, inhalamos y levantamos un pie del suelo para llevar la rodilla al</p>	4 series	20 repeticiones	1 minuto entre series

	<p>pecho. Luego volvemos a la posición inicial y repetimos el movimiento con la otra rodilla.</p>			
<p>Puente lateral dinámico</p> 	<p>Para iniciar el movimiento, debemos tumbarnos de lado con todo el antebrazo apoyado en el suelo. Ponemos un pie encima del otro y levantamos el cuerpo de puntillas hacia adelante, creando una línea desde los talones hasta la cabeza. Desde allí iniciamos el ejercicio. Debemos bajar la cadera hacia el suelo manteniendo el abdomen constantemente contraído y respirando lentamente. Debemos evitar que el cuerpo caiga completamente al suelo o incluso que entre en contacto con él.</p> <p>Podemos poner un pie delante del otro y apoyar ambos en el suelo de costado para mayor estabilidad.</p>	4 series	15 repeticiones por lado	2 minutos entre series
<p>Flutter kicks o aleteo de piernas</p> 	<p>Para comenzar a realizar este movimiento, debemos tumbarnos boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados. Para beneficio de la columna lumbar, colocaremos las manos debajo de los glúteos antes de comenzar el ejercicio. Al tensar los músculos abdominales, levantaremos la cabeza y los pies del suelo mientras realizamos un aleteo vertical con las piernas, lo que significa que subiremos y bajaremos alternativamente los pies al mismo tiempo hasta completar el ejercicio.</p>	4 series	20 repeticiones	1 minuto entre series
<p>Cruce alterno de piernas</p> 	<p>Para iniciar el movimiento, debemos tumbarnos en el suelo boca arriba y apoyar los antebrazos mientras elevamos el tronco. Para comenzar el ejercicio, levantaremos los pies del suelo y extenderemos las piernas. Con las piernas extendidas, debemos inhalar y cruzar las piernas alternativamente mientras exhalamos. Al principio, podemos pasar la pierna izquierda por debajo de la</p>	4 series	20 repeticiones	1 minuto entre series

	<p>pierna derecha y luego separarlas lentamente para realizar el movimiento contrario más adelante. Siempre debemos mantener la contracción muscular y nunca apoyar los pies durante este movimiento.</p>			
<p>Ciclista u oblicuos alternos en el suelo</p> 	<p>Debemos comenzar el ejercicio tumbados boca arriba en el suelo o sobre una colchoneta. Sostenemos nuestras manos a los lados y por detrás mientras levantamos ligeramente la cabeza. Con las piernas extendidas y los pies levantados del suelo, comenzamos el movimiento.</p> <p>Inhalamos, flexionamos la rodilla izquierda mientras movemos el codo opuesto hacia ella mientras exhalamos. Luego regresamos lentamente a la posición inicial, flexionamos la rodilla derecha repetidamente e inclinamos el torso para que el codo izquierdo se mueva hacia la rodilla flexionada. Así que ambos lados de los músculos abdominales oblicuos se trabajan de forma alterna y continua.</p>	4 series	20 repeticiones	1 minuto entre serie
<p>Hollow rocks o balanceo en hollow</p> 	<p>Para realizar este ejercicio, lo único que necesitamos es una colchoneta sobre la que tumbarnos boca arriba con los brazos extendidos hacia atrás ya los lados de la cabeza, como si estuviéramos tumbados en el suelo. Para levantar los pies, brazos y cabeza del suelo y empezar a balancearnos en posición ahueca o en hollow, desde allí contraemos la zona media manteniendo siempre la zona lumbar apoyada en la superficie.</p>	4 series	20 repeticiones	1 minuto entre series

B.17. CONCLUSIONES

- El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo y, a medida que pasa el tiempo, más mujeres quieren cumplir su sueño de ser profesional, es por esto que su estado físico es uno de los factores más importantes para que logren su objetivo, y es en donde estaremos enfocados y así tengan el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego.
- El rendimiento físico en las futbolistas es fundamental ya que esto les permite responder tanto técnica como físicamente dentro del campo de juego, minimizando también posibles lesiones en las jugadoras.
- La implementación de test físicos tomados en las jugadoras, nos permitió tener resultados y por ende una base que nos ayudó para poder realizar las baterías de ejercicios que se iban a implementar dentro de los entrenamientos de las futbolistas.
- Con la correcta elaboración de la batería de ejercicio no solo mejoraremos su rendimiento físico si no que estaremos enfocados también su fuerza tanto explosiva como de resistencia, para que las jugadoras puedan mejorar notablemente su condición física.
- Por medio de la batería de ejercicios ayudamos a que las futbolistas desarrollen al máximo su fuerza explosiva y fuerza resistencia, para que dentro del campo puedan controlar mejor su cuerpo en diferentes situaciones de juego y su potencia aumente.

B.18 RECOMENDACIONES

- Aplicar la batería de ejercicios, dado que los indicadores sugeridos son utilizados y desarrollados dentro de los entrenamientos y esto nos permitirá una mejoría en la condición física de las deportistas.
- Fomentar la preparación física en los equipos femeninos ya sean de primera o segunda categoría, ya que esto permitirá que las jugadoras conserven su estado físico, y puedan ejecutar sin problema las exigencias físicas del deporte.
- Influir y dar a conocer a nuevos y antiguos entrenadores, sobre lo importante que puede ser el realizar una batería de ejercicios, he implementarlo en los entrenamientos para así mejorar el estado físico de las futbolistas.
- Investigar más sobre cómo podemos mejorar la condición física en las futbolistas, ya que de nosotros depende moldearlas, y que su estado físico sea favorable en el deporte, así como sacar el mayor potencial de nuestras jugadoras mediante las investigaciones que se realice.
- Impulsar al fútbol femenino, empezando desde la igualdad donde todos los apasionados del mismo lo puedan jugar sean hombres o mujeres.
- Incitar a los/las adolescentes en la práctica del deporte, siendo esto un factor importante para evitar la obesidad, el sedentarismo entre otros aspectos que afecten el estado físico y mental de los jóvenes.

B.19. ANEXOS



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico en adolescentes de 15 a 17 años.

10%
Similitudes



< 1% **Texto entre comillas**
 < 1% **similitudes entre comillas**
 0% **Idioma no reconocido**

Nombre del documento: Sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico en adolescentes de 15 a 17 años..pdf

ID del documento: 8d0a516a730630b9d7612e1356b154847f31dde8

Tamaño del documento original: 2.27 MB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño

Fecha de depósito: 30/8/2023

Tipo de carga: interfase

fecha de fin de análisis: 30/8/2023

Número de palabras: 20.798

Número de caracteres: 143.977

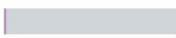
Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 www.deporte.gob.ec https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/ESTATUTO-DEL-CLUB-DEPOR... 3 fuentes similares	2%		 Palabras idénticas: 2% (347 palabras)
2	 www.ised.es Tipos de Contracciones Musculares, Isotónicas e Isométricas - ISED https://www.ised.es/articulo/salud-y-bienestar/tipos-de-contracciones-musculares-isotonicas-e-iso... 1 fuente similar	1%		 Palabras idénticas: 1% (232 palabras)
3	 ccp.ucr.ac.cr https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf#:~:text=Características de la adolescencia t... 4 fuentes similares	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (194 palabras)
4	 www.deporte.gob.ec https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/07/acuerdo_ministerial_nro_0345... 1 fuente similar	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (169 palabras)
5	 www.evolutesoccer.com ¿Por Qué Es Importante El Entrenamiento De Fuerza Pa... https://www.evolute.soccer.com/blog/por-que-es-importante-el-entrenamiento-de-fuerza	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (110 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 lamamadobrujas.com Que es la contraccion Isotonica Concentrica? - Mi bebé https://la.mama.de.dobrujas.com/embarazada/que-es-la-contraccion-isotonica-concentrica.html#:~:....	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (32 palabras)
2	 www.deporte.gob.ec https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/09/acuerdo_0375_reforma_r_el_es...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
3	 www.gob.ec https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Ley%20del%20Deporte.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
4	 triathlon.org Que es el rendimiento físico y cómo mejorarlo - FETRI https://triathlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como-mejorarlo#:~:text=Cómo mejorar el rendi...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
5	 repositorio.utm.edu.ec Uso de titanio orgánico en aguacate (persea americana m... http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/9122/6/PG_723_TESIS_.pdf.txt	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (19 palabras)

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

- 1  <https://www.acadef.es/por-que-el-entrenamiento-de-la-fuerza-es>
- 2  <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
- 3  <https://g-se.com/revision-sobre-el>
- 4  <https://www.costablancaup.com/es/Noticias/beneficios-de-practicar-f250tbol-en-la>
- 5  <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Los-adolescentes-con-poca-fuerza>

PLANIFICACION SESION DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACION SESION DE ENTRENAMIENTO

DATOS INFORMATIVOS

Sesion: N° 1	Hora: 15:45 a 17:15	Duracion: 90 min
N° de deportistas: 15 jugadoras	Fecha: 14/07/2023	
Club: Sociedad Deportivo Quito	Genero: Femenino	
Dirección: Cancha Liga Bolivariana - Av. Río Amazonas & Juan Pablo Sanz	Categoría: SUB 16-17 FEMENINO	
Planificador: Gema Maria Marcillo Velasquez		

TESTS PARA CUANTIFIAR LA FUERZA			
Tema	TESTS PARA CUANTIFIAR LA FUERZA		
Objetivo	Evaluar a las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito de 16 a 17 años mediante test físicos, para obtener información sobre su capacidad fuerza tanto en tren superior como en tren inferior y su core , de forma que se pueda saber donde se está fallando y así poder potenciar su juego.		
Gráfico	Descripción del ejercicio	Recursos	Tiempo
	<p>Parte Inicial Calentamiento General Movilidad articular</p> <ul style="list-style-type: none"> Movimiento de cabeza hacia arriba y hacia abajo, flexionando y estirando el cuello, de forma suave y controlada. Movimientos de cabeza circulares de izquierda a derecha y viceversa. Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante de forma simultanea. Colocar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares, hacia adelante y hacia atrás. Flexionar y estirar codos. Con las muñecas realizar movimientos circulares en ambas direcciones. Realizar flexiones dorsales y palmares para ganar movilidad en tus muñecas. Elevar los brazos y flexionarlos por detrás de tu cabeza. Cruzar tus brazos en el pecho y estirar hasta que las yemas de tus dedos toquen tu espalda. 15 sentadillas. Rotación de tobillos hacia la izquierda y luego a la derecha. 	<p>Espacio amplio y al aire libre, cronometro y pito.</p>	<p>Parte Inicial Calentamiento General 15 minutos</p>

     	<p>Activación cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote leve Carrera hacia atrás Rodillas arriba Talones atrás Skipping Esprints cortos Esprints largos Salto de cabeza 	Espacio amplio y al aire libre, cronometro y pito.	Calentamiento Especifico 25 minutos
	<p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> Zancadas hacia atrás (3 series/ 15 repeticiones/ 30 seg descanso) Squat (3 series/ 20 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie) Push-up o fondos de brazos (3 series/ 10 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie) Plankjo planchas (3 series/ 1 minuto/ 30 seg descanso entre serie) Escaladoras (3 series/ 20 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie) Elevación lumbar (3 series/ 15 repeticiones/ 30 seg descanso entre serie) 		

   	<p>Parte Principal Test salto de longitud sin Carrera El deportista se coloca detras de una línea de partida, y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda. El salto se realizará una sola vez. En la caída no se apoyaran las manos en el suelo y se medirá desde la línea de partida hasta el talón más retrasado.</p>	<p>Campo al aire libre y cinta métrica</p>	<p>Parte Principal 30 minutos</p>
	<p>Test lanzamiento de balón medicinal Posición inicial: Sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza. Ejecución: Lanzar el balón hacia adelante con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.</p>	<p>Balon medicinal</p>	
	<p>Test abdominales en 30 segundos El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de plantas sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta fijamente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de "listos" - "ya", el deportista se sienta y toca con sus todos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador diga "alto", justamente un minuto después de haber sido iniciado.</p>	<p>Cronometro</p>	
<p>Test salto vertical "jump and reach" El deportista se coloca del lado junto a una pared; extendiendo verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, la toca con los dedos impregnados de colorante. Se separa unos 20 cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto una sola vez. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.</p>	<p>Cinta métrica</p>		

   	<p>Test de fuerza lumbar El aspirante se ubica en posición de cubito ventral quedando totalmente libre y sin apoyo el tren superior, al mismo tiempo deberá colocar las manos en la muca con los dedos entrelazados y las piernas totalmente extendidas y sostenidas por un compañero. Desde la posición de 90° deberá elevar el torso hasta superar la línea de la misma, manteniendo la posición de los brazos; para luego volver a la posición original.</p>	Campo al aire libre (césped)	<p>Vuelta a la calma 10 minutos</p>
	<p>Vuelta a la calma Estiramientos Estiramientos de brazos y hombros</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento de bíceps braquial. Estiramiento del músculo tríceps del brazo. Estiramiento de los músculos dorsales y romboides. Estiramiento del músculo dorsal ancho. <p>Estiramiento y flexibilidad de espalda y lumbares</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexibilización de la cadera y la pelvis. Flexibilización de la columna lumbar. Rotadores externos y flexibilidad de la columna lumbar. Estiramiento completo posterior. Estiramiento de la columna vertebral. <p>Estiramiento de piernas y glúteos</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Abductores: La mariposa Glúteos: secretaria Flexores de cadera 	Campo al aire libre	
<p>NOMBRE Y FIRMA Gema Marcillo</p>		<p>ENTRENADOR A CARGO: Sol Garcés Mora</p>	
<p>ESTUDIANTE PLANIFICADOR Gema M. Marcillo</p>		<p>DOCENTE TUTOR Msc. Luis F. Cañadas</p>	

**NÓMINA DE JUGADORAS SUB 16 Y 17 DEL CLUB SOCIEDAD
DEPORTIVO QUITO**

NÓMINA DE JUGADORAS DEL CLUB SOCIEDAD DEPORTIVO QUITO						
<i>APELLIDOS Y NOMBRES</i>	<i>FECHA DE NACIMIENTO</i>	<i>EDAD</i>	<i>PESO (Kg)</i>	<i>TALLA (Cm)</i>	<i>POSICIÓN</i>	
1	Allasicha Pillajo Samantha Camila	09/09/2006	16 años 11 meses	47 kg	1,64 cm	Lateral derecho
2	Andrade Enríquez Daniela Alejandra	08/05/2008	15 años 3 meses	44 kg	1,64 cm	Lateral izquierdo
3	Castillo Hinojosa Monserrath Camila	03/10/2007	15 años 10 meses	49 kg	1,52 cm	Medio campista
4	Chicaiza Yandún Camila Belén	06/07/2007	16 años 1 mes	63 kg	1.60 cm	Lateral derecho
5	Escobar de la Torre Carla Samantha	18/07/2006	17 años 1 mes	54 kg	1,50 cm	Delantera
6	Gainza Hernández Shalom Luisana	01/02/2006	17 años 6 meses	55 kg	1,66 cm	Arquera
7	García Cornejo Kerly Estefanía	03/07/2007	16 años 1 mes	43 kg	1,49 cm	Delantera
8	García Muñoz Evelyn Jomara	12/05/2007	16 años 3 meses	49 kg	1,50 cm	Medio campista
9	Leones Guamán Vanished Ivelis	08/09/2007	15 años 11 meses	48 kg	1,55 cm	Volante derecho
10	Matavay Ganchala Estefany Dayana	16/07/2007	16 años 1 mes	52 kg	1,62 cm	Lateral derecho
11	Rodríguez Bone Doménica Yanahela	13/02/2006	17 años 6 meses	47 kg	1,57 cm	Delantera
12	Simba Quija Sarick Abigail	05/10/2006	16 años 10 meses	48 kg	1.53 cm	Volante derecho
13	Sotalin Quizhpe Odhalis Hilary	02/08/2006	16 años	45 kg	1,54 cm	Delantera
14	Torres Armas Diana Sofia	07/06/2007	16 años 2 meses	52 kg	1,49 cm	Lateral izquierda
15	Velasco Gonzales Andrea Tanlli	12/01/2007	16 años 7 meses	48 kg	1,52 cm	Delantera

Archivo: Club Sociedad Deportivo Quito

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA EVALUAR A LAS JUGADORAS

Quito, 12 de julio de 2023

Señor.

Daniel Barraqueta

DIRIGENTE DEL CLUB SOCIEDAD DEPORTIVO QUITO

Presente. -

De mi consideración:

Luego de enviarle un atento saludo, el motivo de la presente es para solicitarle a usted, se me conceda el permiso respectivo para realizar un trabajo de investigación con las jugadoras del Club Sociedad Deportivo Quito. La información obtenida será únicamente con fines académicos, ya que, este estudio lo realizaré previo a la obtención del Título de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación en el Instituto Universitario Pichincha. El tema de tesis a ser investigado es “Sistematización de experiencias para mejorar el rendimiento físico en adolescentes” investigación que servirá para mejorar la capacidad física-fuerza de las jugadoras del equipo femenino de fútbol y así a futuro obtener mejores resultados. Este trabajo investigativo lo realizaré entre los meses de julio y agosto del año en curso, conjuntamente con los entrenadores de esa disciplina. Cabe mencionar que este estudio se manejará con absoluta confidencialidad.

Me despido de usted, para los fines consiguientes.

Cordialmente,



Gema M. Marcillo

C.I 1727967216

RESPUESTA A LA SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA EVALUAR A LAS JUGADORAS



www.deportivoquito.ec



Quito, 13 de julio de 2023

Señorita.

Gema M. Marcillo

ESTUDIANTE DEL INTITUTO UNIVERISITARIO PICHINCHA

Presente. –

En respuesta a su solicitud del día 12 de julio del presente año, me complace indicarle que el Club Sociedad Deportivo Quito, le otorga la aprobación para la realización de su trabajo investigativo con las jugadoras de la categoría Sub16-17 del Club Sociedad Deportivo Quito el día 14 de julio del año en curso.

Agradecemos su interés y confiamos en que la información que obtenga será útil para su investigación y los resultados sean en beneficio para nuestro club.

Atentamente

Daniel Barrazueta

C.I. 1713171898

SOCIALIZACIÓN DE LA SISTEMATIZACIÓN CON LAS JUGADORAS Y TOMA DE TEST FÍSICOS





BIBLIOGRAFÍA

- Acadef. (13 de 11 de 2019). *¿Por qué el entrenamiento de la fuerza es importante para los jugadores de fútbol?* Obtenido de ¿Por qué el entrenamiento de la fuerza es importante para los jugadores de fútbol?: <https://www.acadef.es/por-que-el-entrenamiento-de-la-fuerza-es-importante-para-los-jugadores-de-futbol/>
- Álvarez, A. M. (24 de Agosto de 2021). *La etapa de la adolescencia*. Obtenido de La etapa de la adolescencia: <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
- Ander-Egg, E. (1995). Técnicas de investigación social. En E. Ander-Egg, *Técnicas de investigación social* (pág. 423). Buenos Aires : 24 ° Edicion . Obtenido de Técnicas de investigación social.
- Aparicio, D. (12 de 11 de 2015). *Etapas de la adolescencia*. Obtenido de Etapas de la adolescencia: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/etapas-adolescencia.html>
- Arias, E. R. (01 de 11 de 2020). *Investigacion Experimental*. Obtenido de Investigacion Experimental: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-experimental.html>
- Arteaga, G. (28 de 02 de 2022). *Qué es la investigación de campo: Definición, métodos, ejemplos y ventajas*. Obtenido de Qué es la investigación de campo: Definición, métodos, ejemplos y ventajas: <https://www.testsiteforme.com/investigacion-de-campo/>
- Bao, A. L. (20 de 07 de 2014). *Revisión sobre el entrenamiento de la fuerza explosiva*. . Obtenido de Revisión sobre el entrenamiento de la fuerza explosiva. : <https://g-se.com/revision-sobre-el-entrenamiento-de-la-fuerza-explosiva-caso-del-los-deportes-de-combate-bp-T57cfb26d8cc16>
- Benidorm. (2020). *Beneficios de practicar fútbol en la adolescencia*. Obtenido de Beneficios de practicar fútbol en la adolescencia: <https://www.costablancacup.com/es/Noticias/beneficios-de-practicar-f250tbol-en-la-adolescencia>
- Bienestar, E. d. (24 de 10 de 2018). *Tipos de Contracciones Musculares, Isotónicas e Isométricas*. Obtenido de Tipos de Contracciones Musculares, Isotónicas e Isométricas: <https://www.ised.es/salud-y-bienestar/tipos-de-contracciones-musculares-isotonicas-e-isometricas/>
- Bouzas, A. (22 de 12 de 2021). *¿Por qué es importante el entrenamiento de fuerza para futbolistas?* Obtenido de ¿Por qué es importante el entrenamiento de fuerza para futbolistas?: <https://www.evolutesoccer.com/blog/por-que-es-importante-el-entrenamiento-de-fuerza-para-futbolistas>
- Chagoya, E. R. (2018). *Métodos y técnicas de investigación*. Obtenido de Métodos y técnicas de investigación: <https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- Commons, C. (12 de 12 de 2012). *Los adolescentes con poca fuerza muscular tienen más riesgo de suicidarse*. Obtenido de Los adolescentes con poca fuerza muscular tienen más riesgo de suicidarse: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Los-adolescentes-con-poca-fuerza-muscular-tienen-mas-riesgo-de-suicidarse#:~:text=Una%20reciente%20investigaci%C3%B3n%20afirma%20que,antes%20de%20los%2055%20a%C3%B1os.>

- COMPETIZE. (01 de 11 de 2022). *Capacidades físicas básicas*. Obtenido de Capacidades físicas básicas: <https://www.competize.com/blog/capacidades-fisicas-basicas-fuerza-resistencia-velocidad/#:~:text=Fuerza%2Dvelocidad%3A%20Es%20la%20capacidad,potencia%20con%20la%20m%C3%A1xima%20fuerza.>
- Concepto Definición. (24 de 10 de 2023). *Qué es muestra*. Obtenido de Qué es muestra: https://conceptodefinicion.de/muestra/#google_vignette
- David, P., Jeremy, T., & Michel, P. (2015). *Postural- and respiratory-related activities of abdominal muscles during post-exercise hyperventilation*. Obtenido de Postural- and respiratory-related activities of abdominal muscles during post-exercise hyperventilation: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25842043/>
- Enciclopedia humanidades. (17 de 05 de 2019). *Población*. Obtenido de Población: <https://humanidades.com/poblacion/>
- Etecé, E. e. (01 de 09 de 2023). *Técnicas de investigación*. Obtenido de Técnicas de investigación: <https://concepto.de/tecnicas-de-investigacion/>
- Gardey, & Perez. (06 de 07 de 2016). *Capacidades físicas*. Obtenido de Capacidades físicas: <https://definicion.de/capacidades-fisicas/>
- Gardey, P. P. (12 de 10 de 2021). *Fuerza Maxima*. Obtenido de Fuerza Maxima: <https://definicion.de/fuerza-maxima/>
- Hontoria, N. (10 de 01 de 2019). *¿Qué es la fuerza isométrica y cómo podemos entrenarla?* Obtenido de ¿Qué es la fuerza isométrica y cómo podemos entrenarla?: https://www.sportlife.es/deportes/que-es-la-fuerza-isometrica-y-como-podemos-entrenarla-nzm_204258_102.html
- Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: prácticas y teoría para otros mundos Posibles. En O. Jara, *La sistematización de experiencias: prácticas y teoría para otros mundos Posibles* (pág. 260). Colombia: CINDE.
- José María González Ravé, F. N. (2010). Fundamentos del entrenamiento deportivo. En F. N. José María González Ravé, *Fundamentos del entrenamiento deportivo* (pág. 311). [Sevilla] : Wanceulen.
- Larrosa, D. (17 de 08 de 2015). *Los beneficios del deporte en la adolescencia* . Obtenido de Los beneficios del deporte en la adolescencia : <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/los-beneficios-del-deporte-en-la-adolescencia-1399096.html>
- Llana, S. P. (14 de OCTUBRE de 2014). *Sesion de entrenamiento* . Obtenido de Sesion de entrenamiento : <https://g-se.com/sesion-de-entrenamiento-bp-q57cfb26e7df01>
- Mariana, P. (08 de 10 de 2021). *Definición de muestra*. Obtenido de Definición de muestra: <https://conceptodefinicion.de/muestra/>
- Martínez, E. (2003). *LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA*. Obtenido de LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA: <file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-LaEvaluacionDeLaCondicionFisicaEnLaEducacionFisica-2279118.pdf>
- Merino, P. P. (05 de 05 de 2021). *Definición de Fútbol*. Obtenido de Definición de Fútbol: <https://definicion.de/futbol/>

- Nayara, Z. y. (2014). *Capacidades físicas básicas* . Obtenido de Capacidades físicas básicas : <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jsanvala/files/2014/11/capcides-fificas-basicas.pdf>
- Okdiario. (27 de 01 de 2019). *Conoce el método de observación directa*. Obtenido de Conoce el método de observación directa: <https://okdiario.com/curiosidades/conoce-metodo-observacion-directa-3628568>
- Parra, A. (2023). *¿Qué es la recolección de datos y cómo realizarla?* Obtenido de ¿Qué es la recolección de datos y cómo realizarla?: <https://www.questionpro.com/blog/es/recoleccion-de-datos-para-investigacion/>
- Parra, A. (2023). *Tipos de estudio de investigación y sus características*. Obtenido de Tipos de estudio de investigación y sus características: <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-investigacion-2/#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20de%20investigaci%C3%B3n%20inductiva,asociados%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cuantitativa.>
- Perez Porto, M. (02 de Julio de 2013). *Preparación física* . Obtenido de Preparación Física: <https://definicion.de/preparacion-fisica/>
- Pineda, S., & Aliño, M. (2002). *El concepto de Adolescencia*. Obtenido de El concepto de Adolescencia: <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Porto, P., & Gardey. (19 de Noviembre de 2010). *Condicion Fisica*. Obtenido de Condicion Fisica: <https://definicion.de/condicion-fisica/>
- Rodriguez, E. (10 de 05 de 2022). *Qué es el rendimiento físico*. Obtenido de Qué es el rendimiento físico: <https://triatlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como-mejorarlo/#:~:text=El%20rendimiento%20f%C3%ADsico%20describe%20los,afectar%C3%A1n%20el%20nivel%20de%20rendimiento>
- Rodríguez, M. (19 de 08 de 2013). *Acerca de la investigación bibliográfica y documental*. Obtenido de Acerca de la investigación bibliográfica y documental: <https://guiadetesis.wordpress.com/2013/08/19/acerca-de-la-investigacion-bibliografica-y-documental/>
- Romero, N. (13 de 04 de 2022). *Qué son los ejercicios de resistencia a la fuerza*. Obtenido de Qué son los ejercicios de resistencia a la fuerza: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/que-son-los-ejercicios-de-resistencia-a-la-fuerza/#:~:text=La%20resistencia%20a%20la%20fuerza,resistencia%20durante%20un%20tiempo%20determinado.>
- Secchi JD, G. G.-P. (03 de 10 de 2013). *Batería de Test de Condición Física*. Obtenido de Batería de Test de Condición Física: <https://g-se.com/bateria-de-test-de-condicion-fisica-bp-k57cfb26e6edf3>
- Sequeira, I. (23 de 09 de 2014). *El fútbol en la adolescencia* . Obtenido de El fútbol en la adolescencia : <https://prezi.com/gu1xovm1qa7i/el-futbol-en-la-adolescencia-consecuencias-y-beneficios/>
- Solís, L. D. (28 de 05 de 2019). *El enfoque cualitativo de investigación*. Obtenido de El enfoque cualitativo de investigación: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>

- Toro, R. d. (22 de 06 de 2017). *Tipos de Fuerza: Maxima, Explosiva y Resistencia*. Obtenido de Tipos de Fuerza: Maxima, Explosiva y Resistencia:
<https://www.myprotein.es/thezone/entrenamiento/tipos-de-fuerza-maxima-explosiva/>
- Verdugo, F. (20 de 08 de 2019). *Secretaria del Deporte Acuerdo Nro.0651*. Obtenido de Secretaria del Deporte Acuerdo Nro.0651: https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/08/acuerdo_06510249911001566413487.pdf
- Yucra, J. (02 de 2001). *La evaluación en el proceso del entrenamiento deportivo*. Obtenido de La evaluación en el proceso del entrenamiento deportivo:
<https://www.efdeportes.com/efd30/evalua.htm#:~:text=Los%20tests%20deportivos%20son%20pruebas,de%20habilidad%20de%20un%20deportista.>