



**Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Experiencia sistematizada en la disciplina del fútbol de la Academia All Soccer**

**D.D.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

**Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Autor: Dalton Armando Delgado Ramos**

**Tutor: MSc. Cesar Washington Zambrano Párraga**

Quito - agosto - 2023

## **Constancia de Aprobación del Tutor**

En mi calidad de Tutor(a) de la Experiencia sistematizadora de la fuerza explosiva del baloncesto en niños de 10 a 12 años presentada por el Sr. Hugo Alexander Narvaez Velasquez, para optar por el **Título de Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne todos 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 31 del mes de Agosto del 2023

**MSc. Cesar Washington Zambrano Párraga**

**Tutor**

Ci: 1710325919

## **Declaratoria de Responsabilidad**

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

Dalton Armando Delgado Ramos

Ci: 1753646858

Correo: ramosdalton820@gamil.com

Celular; 0979606745

## **Dedicatoria**

Mi presente trabajo va para Dios y a mi familia que siempre han creído en mí, sobre todo a mi madre que con esfuerzo y sacrificio me ayudo a culminar una etapa llena de aprendizajes, también a mi padre que desde el cielo me ilumina y me motiva a seguir adelante, a mi abuela que me inspira a seguir aprendiendo día a día, gracias por enseñarme a que con trabajo y dedicación se puede llegar lejos, este logro es parte de todos ustedes, por eso les dedico todo mi esfuerzo y mi trabajo, puesto en este trabajo de titulación.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por mantener con vida a mi madre que es mi compañía al Tecnológico Universitario Pichincha por formar un gran profesional, a todos los maestros que formaron en mi aprendizaje a mis compañeros que siempre me ayudaron a seguir adelante, a todas esas noches de clases, gracias a lo aprendido a lo largo de estos dos años y medio de estudio, se ve reflejado dentro de mi trabajo el esfuerzo y sacrificio que se puso desde el día uno de clases. Finalmente agradezco a las personas que se tomaron el tiempo de leer mi proyecto, mediante mis investigaciones y vivencias a lo largo de la carrera.

## Índice

Resumen:.....	7
Introducción: .....	9
Antecedentes Del Problema.....	10
Planteamiento del Problema .....	11
Objetivos .....	16
Objetivo general.....	16
Objetivo específico .....	16
Justificación .....	16
Marco Teórico.....	18
Marco conceptual.....	27
Marco Metodológico.....	32
Actores claves .....	33
Materiales y Métodos.....	33
Eje de Análisis .....	35
Análisis de resultados .....	36
Conclusiones .....	37
Referencias.....	38
Referencias electrónicas.....	40

**Tema:** Experiencia sistematizada en la disciplina del fútbol de la Academia All Soccer D.D.

### **Resumen**

En este trabajo investigativo vamos a analizar el problema planteado como objetivo de mejorar En el Equipo Deportivo “All Soccer” que es la Adaptación en los jugadores al momento de realizar trabajos físicos, al inicio de una pretemporada.

De dicho modo lo que impide que realicen las actividades en el tiempo completo y que no cumplan todos los objetivos deseados por parte del club esto como consecuencia a que tengan problemas musculares.

La investigación va dirigida para los jugadores del Equipo de primera ALL SOCCER” cual edad va de entre los 17 años hasta 24 años. El proceso se fue desarrollando a partir de la experiencia del Director Técnico del equipo, así mismo como de libros y textos que facilitaron el procedimiento al momento de realizar el análisis antes de que comience el campeonato de Fútbol amateur de Pichincha AFAP.

De tal manera aplicando métodos cualitativos de cada jugador y cuantitativos al momento de ir viendo la mejoría de cada uno, esto a partir de trabajos de desgaste energético y acondicionamiento físico, así mismo trabajando con Vo2 máx.

Finalizando todo lo aplicado en la investigación existió un progreso en cuanto a que los jugadores empezaran a trabajar de una mejor manera. Consiguiente de esto se hizo trabajos de resistencia y así mismos trabajos de recuperación para que cada uno se encuentre en buenas condiciones.

Topic: Systematizing experience in the discipline of soccer at the All Soccer D.D. Academy.

### **Abstract**

In this investigative work we are going to analyze the silver problem as an objective of improving the “All Soccer” Sports Team, which is the Adaptation in the players when doing physical work, at the beginning of a preseason.

In this way, what prevents them from carrying out the activities full time and from not meeting all the objectives desired by the club, as a result of having muscle problems.

The research is aimed at the players of the ALL SOCCER First Team, whose age ranges from 17 years to 24 years. The process was developed based on the experience of the team's Technical Director, as well as books and texts that facilitated the procedure when carrying out the analysis before the Pichincha AFAP amateur soccer championship begins.

In this way, applying qualitative methods for each player and quantitative methods when seeing the improvement of each one, this from energy expenditure and physical conditioning work, as well as working with Vo2 max.

After completing everything applied in the research, there was progress in terms of the players starting to work in a better way. As a result of this, resistance work and recovery work was carried out so that each one is in good condition.



## **Introducción:**

Lo que buscamos dentro de este trabajo investigativo es que presente problema proviene en los jugadores del Club Deportivo "All Soccer" y surge de la incidencia que puedan estar compitiendo al 100% para lo que es un campeonato de 5 meses en las que produce una desventaja al momento de realizar partidos oficiales y que el club no cumpla con el objetivo de ascenso.

Esta investigación fue realizada para los jugadores de 17 a 24 años del equipo de primera "ALL SOCCER" así mismo fue avanzando de una gran manera por parte de jugadores como entrenadores que a partir de sus conocimientos previos realizaron una mejor ejecución al momento de ya realizar las sesiones de entrenamiento. Con la predisposición de mejorar y desempeñar una buena actuación.

Este trabajo se lo realizó con la finalidad de que todos los jugadores lleguen en óptimas condiciones al campeonato de ascenso de AFAP y que realicen una buena campaña para que puedan ser observados por otros equipo y que el club siga creciendo.

Para ello se trabajó con sesiones de entrenamiento que permitan tener jugadores que estén bien físicamente, provocando así que trabajen como es, olvidado así lo que es consecuencia como fatigas y pérdidas de energía que provocan lesiones musculares.

Cada uno de los jugadores tuvo un proceso de evaluación a partir de trabajos de resistencia ejercicios de explosión, reacción, trabajos técnicos y tácticos con balón trabajando lo que son fibras, Nutrición así mismo se realizó partidos de comprobación cada uno teniendo un avance en cuanto a la mejoría de su estado físico, donde se pudo evidenciar sobre el desgaste que se va a requerir al momento de la competición de AFAP.

## **Antecedentes Del Problema**

Esto se lo logro gracias a la experiencia y al venir trabajando desde procesos anteriores donde se pudo evidenciar las falencias y al periodo de adaptación donde los jugadores no pueden trabajar de una manera continua, asi mismo a partir del inicio de pandemia donde varios jugadores se quedaron en una inactividad sin entrenamiento físico.

Asi mismo tomando en cuenta que en el año 2018 en el Club Pichincha donde pude evidenciar que la gran mayoría de jugadores tenían procesos de adaptación más rápido, al contrario de lo que es hoy en día, pero esto a que se debe? :

Si bien es cierto la gran parte de jugadores venían con procesos y trabajos de categorías inferiores lo que a partir del 2020 la mayor parte de jugadores tuvieron inactividad ya que torneos formativos fueron descartados, a partir de esto la adaptación tomo un impacto más fuerte ya que gran parte de los deportistas se volvieron sedentarios dejando a un lado el aspecto físico y deportivo.

Por otra parte otro de los factores que provoca la mala adaptación se debe al tener de tener jugadores que no estén bien físicamente y que dejaron a un lado el tema deportivo y que recién están retomando a la actividad física esto tiene una contra que hace que se provoque a que no trabajen como es, dando como consecuencia fatigas y perdidas de energía provocando lesiones musculares .

El ejercicio tiene un efecto en las personas que vienen de otras regiones haciendo que se eleve la capacidad de transportar sangre. Asi mismo hay que considerar que las consecuencias

son positivas, en particular cuando abandonamos las alturas para reincorporarnos a la vida cotidiana al nivel del mar.

Por último los jugadores Por encima de los 2.000 metros, podrían sufrir una hipoxia o más conocido como mal de altura para ello debemos hacer trabajos de resistencia y procesos de adaptación. Así mismo la mayor parte de jugadores del club deportivo “ALL SOCCER” están volviendo de una para deportiva así que es recomendable trabajar a conciencia y hacer trabajos que se requieran esfuerzos físicos como único fin de poder realizar una buena temporada dentro del campeonato.

### **Planteamiento del Problema**

El problema surge a partir del desconocimiento de jugadores al momento de realizar trabajos competitivos donde no están al tanto de lo que se requiere En el Equipo Deportivo “All Soccer” como son los problemas que se presentan a continuación:

Como es la fatiga en los jugadores de Región(Costa) al momento de realizar trabajos físicos y partidos al inicio de una pretemporada. Lo que impide que realicen las actividades en el tiempo completo, y que en los 75min de juego tengan problemas musculares y así mismo la falta de oxígeno impide que tengan la misma velocidad que tienen en lugares llanos, esto también por la falta de glóbulos rojos para poder evitar todos estos acontecimientos es que se realiza esta investigación.

TABLA 1 Tabla de valoración. Parámetros de medición para la valoración del problema

<b>PROBLEMA</b>	<b>NECESIDAD</b>	<b>FACTIBILIDAD</b>	<b>TOTAL</b>
-----------------	------------------	---------------------	--------------

<p>1. ¿Cuáles son las principales causas por las que el rendimiento de un jugador de la Región (costa) no tenga la misma resistencia en entrenamientos y partidos?</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>9</b></p>
<p>2. ¿Por qué se presenta este problema en los jugadores al momento de jugar en la región sierra?</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>7</b></p>
<p>3. ¿Qué afectación tendría para los jugadores que no se adapten al ambiente?</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p>4. ¿Cómo afectaría al equipo al tener jugadores de estas características?</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>8</b></p>

En el club estudiantes de la plata 2017 el 10% de jugadores, entre 17 a 24 años, tienen problemas de adaptación. El problema de adaptación era escaso a comparación de hoy día Club Deportivo All Soccer El 45% de los jugadores sufren de adaptación. El 20% de jugadores son de 17 y 19 años. El 25% pertenece de 20 a 24 años, esto por la falta de entrenamiento y por la inactividad debido a la pandemia.

Un proyecto para que los jugadores tengan un mayor rendimiento Incrementar la capacidad de los músculos para utilizar oxígeno y grasas durante periodos prolongados de ejercicio.

En los últimos años los jugadores han tenido problema a las adaptaciones esto a partir de superar los 2.000 m, el VO2 max disminuye entre un 5 - 10%, esto debido donde el 60% . en partidos internaciones selecciones entrenan 2 o 3 días antes de jugar un partido esto sometiendo al organismo a un esfuerzo máximo.

En Ecuador jugadores de otra provincia especialmente personas que vienen de 500m sobre el nivel del mar sufren de adaptación entre 2 a 4 días, en jugadores de fútbol profesional provenientes de bajas alturas. Esto lo hacen al momento de tener partidos fuera d la regio donde viajan en la mañana para cumplir su cotejo en la noche.

En cuanto al Equipo "ALL SOCCER" los jugadores con 2 semanas de adaptación han tenido problemas al momento de un trabajo de intensidad, esto debido al paro de competiciones, donde la mayor parte de jugadores viene de procesos de categorías inferiores por lo cual no existió actividad ni competiciones.

En cuanto a la función de cada presidente o directivo de cada club, compete en ejercer funciones. En las que tanto entrenadores y jugadores tengan un entrenamiento adecuado. Esto a partir de implementos deportivos y materiales que faciliten las necesidades requeridas.

Esto va guiado de parte de médicos de club como de personas que trabajan en el club ayudando a mejorar las capacidades físicas de cada jugador. Así mismo el Presidente del equipo trabajando por el bienestar de cada jugador.

El factor psicológico juega un papel importante, donde el jugador debe estar concentrado, haciendo trabajos de resistencia aeróbica, para así no tener pérdida de energía, así mismo deben estar seguros de que su rendimiento va a hacer el adecuado. Que los jugadores trabajen ejercicios donde se utilice el VO<sub>2</sub> máx. ya que permite mantener el correcto desempeño técnico y físico durante el juego, retrasando la aparición de la fatiga y aumentando hasta en un 100% la condición para terminar un partido de fútbol.

**Entre las principales consecuencias negativas anotamos:**

Que no todos los jugadores están en la capacidad de hacer un trabajo desempeñado al VO<sub>2</sub> Max

La demanda energética que requieren este tipo de ejercicios

Que los jugadores no entrenan al 100% de sus capacidades

**Factibilidad Legal:** realizar pruebas esfuerzo cardiopulmonar máximo (VO<sub>2</sub> max), esto para poder saber las condiciones en la que puedan encontrarse.

**Factibilidad Política:** trabajar con la FEF donde se pueda evaluar la condición de cada jugador así, mismo con la intervención de personas involucradas en el medio deportivo con un fin para el beneficio del fútbol ecuatoriano

**Factibilidad Financiera:** realizar campañas sobre la importancia de la adaptación física y así mismo, realizar charlas de entrenadores que están especializados en la preparación física.

**Factibilidad Administrativa:** Los equipos cuentan con el apoyo de lo que es AFNA y en la FEF.

**Factibilidad de Recursos Humanos y Técnicos:** tanto entrenadores como jugadores pueden ir a seminarios donde se expongan temas sobre la preparación física esto en beneficio para el club.

Así mismo Que todos los jugadores tengan información al momento de realizar entrenamiento de desgaste energético. A su vez tienen que tener derecho a trabajando por el bienestar de cada jugador. Derecho a tener un trabajo psicológico donde juega un papel importante, para que el jugador pueda estar concentrado.

## **Objetivos**

Cuáles son los factores que no permiten la Adaptación de los jugadores de la Academia “ALL SOCCER “ al momento de la competición de AFAP?

### **Objetivo general**

Reconocer las principales causas de la ineficiencia al momento de la Adaptación de los jugadores de Los jugadores de la Academia “ALL SOCCER “ al momento de la competición de AFAP

### **Objetivo específico**

Identificar las principales características sobre la Adaptación de los jugadores

De la academia “ALL SOCCER “al momento de la competición de AFAP.

¿Cómo podríamos mejorar la capacidad de los jugadores de la Academia “ALL SOCCER “al momento de la competición de AFAP?.

¿Cuál es el la principal causa de inadaptación de los jugadores de la Academia “ALL SOCCER “ al momento de la competición de AFAP?

¿Cuál es el Periodo considerable de inactividad de los jugadores de la región de Esmeraldas en el equipo “ALL SOCCER al momento de la competición de AFAP?

## **Justificación**

Esta investigación nos facilita a jugadores como entrenadores del equipo ALL SOCCERR a realizar un buen trabajo de adaptación sobre todo el desgaste energético que este provoca, esto a partir de trabajos aeróbicos dirigidos especialmente a jugadores de la región de la



costa, así mismo con el objetivo de formar un equipo competitivo al momento de jugar el campeonato de AFAP.

Para el desarrollo de esta investigación se dio conocer el punto de vista de 2 entrenadores Juan Pablo Coveña Y Jorge Ortega hablando de una una pérdida de capacidad aeróbica, considerando que pierde en todas sus capacidades demostrando así que los jugadores que no están adoptados a jugar a mas de 2000m tiene menos explosión, fuerza de remate, velocidad y potencia.

Los jugadores no rinden el 100% en sus competiciones realizando una mayor exigencia dado esto provoca la Fatiga, que además de realizar un daño muscular y de las demandas energéticas físicas y fisiológicas de cada jugador.

Por otra parte también provoca lo que es la perdida De Glóbulos Rojos en los jugadores ya que por encima de los 2.000 metros, pueden sufrir un Mal de altura así también provocando lo que es El déficit de oxígeno dentro de un entrenamiento deportivo.

La altura provoca una pérdida de capacidad aeróbica del 30 al 34%, según el médico fisiólogo argentino Juan Carlos Massa, quien estudió a la selección albiceleste por 25 días en La Quiaca (Jujuy, Argentina), a 3.600m en un partido con Bolivia. Después de esto se pudo observar una pérdida en cuanto a su condición física ya que no era el mismo a lo que fue al inicio de un partido ya que su desgaste energético fue mayor provocando desventajas y pérdidas en cuanto al ritmo del partido.

Juan Pablo Coveña entrenador de la región costa del equipo formativo LDUP Y Jorge Ortega DT del equipo ALL SOCCER nos facilitaron en cuanto que los jugadores están en la capacidad de hacer un trabajo desempeñado al VO2 Max para la mejora de su resistencia así mismo la demanda energética que requieren este tipo de ejercicios. De igual forma de realizar

ejercicios prolongados y con pausas de recuperación donde también se va a trabajar del 90% al 100% de su capacidad física. Así mismo se trabajó lo que es ejercicios donde exista competencia para que cada jugador tenga un propósito de mejorar ya que si un compañero realiza un ejercicio de una buena manera contagia de entusiasmo a los demás provocando así que exista una competencia sana.

Para ello vamos a hacer ejercicios donde existan carreras intensas, piques, explosión, velocidad, cambios de ritmo y dirección, si bien esto consume la energía del deportista pero después de ellos se realizara trabajos de recreación con balón pero aun así manteniendo la intensidad pero en un periodo de trabajo más corto, evitando que exista dolores musculares y a su vez que no exista pérdida energética.

### **Marco Teórico**

Para ver sobre el proceso de adaptación vamos a ver la mejor manera para que cada jugador se acople a un equipo en el menor tiempo posible al momento de la pretemporada de competencia, al día de hoy no existe un estudio destinado a la adaptación de jugadores de segunda categoría o jugadores amateur. Si bien sabiendo que esto es una desventaja al momento de realizar partidos oficiales fuera de la provincia donde no todos están preparados físicamente.

En presencia de este problema, varios equipos de la región Costa han optado por llegar el mismo día del partido a la altura, jugar y retornar, estrategia que se denomina “flyin, fly-out” (Gore et al., 2013)

Para que un deportista cumpla con su motivo de incrementar su rendimiento físico y psicológico, debe cumplir varios puntos en lo que se destacan lo que es la alimentación, entrenamiento, descanso y preparación psicológica. Una buena nutrición nos va a ayudar, pero

esto a su vez tiene su contra parte, ya que la mayoría de jugadores no tiene una buena alimentación. El fútbol a lo largo del tiempo se ha convertido en un deporte en el que no solamente el entrenamiento es parte requerida a trabajar, ya que para estar siempre en el nivel más alto es necesario llevar a cabo un plan de trabajo enfocado en la nutrición y alimentación que debe tener un deportista de élite, ya que son los que están más regidos a competencias y su energía está basada en el tipo de alimentación o dieta que llevan, una buena alimentación produce que un atleta realice de mejor manera su entrenamiento, es decir que un futbolista necesita una alimentación diferente de la población general (en su mayoría sedentaria) o incluso de la del deportista de fin de semana. La dieta del deportista debe tratar de mantener el adecuado estado de nutrición, cubrir las demandas energéticas de la actividad y mantener el peso corporal adecuado. Para ello en la presente investigación vamos a conocer sobre de la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Para ello elaboramos un plan de alimentación. Una dieta bien seleccionada ofrece varios beneficios a todo deportista entre ellos está la producción de resultados óptimos en los que nos ayuda con la reducción de lesiones y enfermedades, recuperación durante y en los trabajos que exigen mayor gasto energético. Los primeros alimentos que debes tener en cuenta para evitar las lesiones son las legumbres (frijoles, arveja, maní y lentejas), ya que son ricas en calcio y magnesio. Estos nutrientes ayudan a la contracción y relajación muscular, además evitan que el músculo este débil y que aparezcan los calambres. A pesar de tener varias ventajas o beneficios existen jugadores que no satisfacen sus necesidades o metas nutricionales y entre los problemas más comunes podemos encontrar: el conocimiento insuficiente sobre alimentos, bebidas y la mala preparación del mismo, una elección errónea al comprar alimentos o al consumir fuera de casa, un conocimiento pobre sobre nutrición y de esta manera abusar de grasas malas o dañinas para el organismo. En épocas de pandemia se pudo

observar sobre todo en categorías inferiores un descontrol alimenticio parte de los jóvenes deportistas, encontrando casos en los cuales el jugador llegó a aumentar hasta 15 libras en su peso, por el hecho de existir un mayor consumo de comidas rápidas o chatarra la cual influyó en el descontrol y descuido de su físico.

Al momento de realizar entrenamientos las demandas de energía varían dependiendo de la intensidad del trabajo que se va a realizar y también de la etapa en la que se encuentra el equipo, por ejemplo en pre – temporada la mayoría de jugadores deben llegar al punto máximo de esfuerzo energético para de esta manera llegar a la temporada con un físico óptimo con el cual pueden hacer una gran temporada, al momento de iniciar la temporada el trabajo físico es importante pero los trabajos técnico-tácticos pasan a formar un papel principal por lo tanto el consumo de energía es un poco reducido pero de igual manera es existente. El fútbol es un deporte intermitente en el cual el 70% de un partido es de baja intensidad, pero la temperatura corporal y el pulso demuestran que infringe un gran gasto de energía y eso se debe a que los jugadores realizan repeticiones de movimientos corporales bruscos, se conoce que un jugador profesional realiza alrededor de 150 a 250 movimientos de gran intensidad energética. No se puede decir medidas exactas ya que la distancia que recorren depende de varios factores como el rol o posición del jugador la intensidad del partido y la condición física del jugador.

### **Carbohidratos**

Son una importante pero efímera fuente de energía ya que este combustible para nuestro cuerpo lo encontramos en la mayoría de alimentos que consumimos como lo es el pan, el arroz o el fideo que los consumimos en una gran parte de la dieta, el plan diario dietético de un deportista o jugador debe contener la cantidad necesaria de carbohidratos para que de esta manera el jugador pueda dar un rendimiento óptimo en los entrenamientos. La cantidad exacta de

carbohidratos se puede calcular dependiendo del tamaño del deportista y la intensidad de trabajo que va a ir realizando en el día.

### **Proteínas**

Si bien es cierto los deportistas necesitan más cantidad de proteínas, pero existen deportistas que sobrepasan las cantidades necesarias de este, ahora por qué se necesita mayor cantidad de proteínas es muy fácil y esto se debe a que un deportista tiene mayor cantidad de masa magra (músculo) con lo cual las proteínas sirven para mantener en estado óptimo y mantenerlo regulado. Estudios han demostrado que al realizar trabajos musculares intensos y fuertes, los músculos pueden llegar a necesitar 1,2 a 1,6 g por cada kilo de peso corporal. El debate sobre las proteínas es innecesario ya que estudios pudieron ver que la mayoría de deportistas consumen una dieta con una cantidad superior a 1,6 gr y no se debería analizar en aumentar la ingesta de proteínas en la dieta.

### **Antioxidantes**

Este tipo de nutrientes es importante para ayudar a proteger el tejido corporal contra el estrés del ejercicio. En realidad no se ha demostrado si el cuerpo al realizar ejercicio carece de antioxidantes y es necesario consumirlos o si con una dieta equilibrada el organismo es capaz de producirlos, por otro lado el consumo de suplementos que contienen antioxidantes no es recomendable debido a que ni se ha demostrado que tengan un resultado favorable en los deportistas y lo único que se llegó a conocer es que el consumo de este tipo de productos puede disminuir el sistema de defensa natural.

donde al entrenamiento ni siquiera desayunan por motivos económicos y otros factores, para ello lo que se recomienda es tener una buena alimentación que nos ayude a cubrir los

requerimientos calóricos estructurales en medida que puedan suplir los gastos energéticos, sino también nos ayudan en cuanto a los procesos de recuperación durante y después de un partido de futbol o sesión de entrenamiento, es importante tener una alimentación equilibrada que nos permita cubrir nuestras necesidades, ya que un deportista llega a consumir 2500 calorías esto permite que los ejercicios de mayor intensidad sean compensados en cuanto a las calorías consumidas por cada uno.

### **¿Cuánto y cuándo beber?**

Considerar evitar la deshidratación en los deportistas bebiendo líquidos y bebidas deportivas, se debe aprovechar para hidratarse en un partido, en el precalentamiento o descanso del primer tiempo. En el caso de los entrenamientos el preparador físico o entrenador debe crear un esquema de hidratación considerando beber una cantidad menor a la que se perdió en el sudor, pero evitando provocar que la pérdida de líquidos sea mayor al 2 % del peso corporal del jugador, por ejemplo una persona de 50kg no debería exceder 1 kg de pérdida de peso.

### **¿Cuándo es necesario beber más que agua?**

Si en un partido de fútbol se agota demasiada energía sobre todo en jugadores cuya posición requiere un gran demanda de movilidad, se debe promover la ingesta de carbohidratos en líquidos hidratantes para de esta manera seguir produciendo energía que hará que el trabajo del deportista sea bueno. Los partidos porno general se ganan o se pierden en los minutos finales del mismo debido a que los jugadores llegan a perder energía lo cual hace que su concentración sea nula y provoca errores dentro del campo de juego y a su vez los jugadores fatigados son propensos a sufrir lesiones ya sean graves o mínimas. La ingesta de bebidas hidratantes comerciales con un 4-8% de carbohidratos permite suplir en su totalidad las necesidades

presentadas en un partido, en casi todos los casos. La cafeína está presente casi en la mayoría de este tipo de productos lo cual ayuda a mantener al deportista activo de una forma muy notable.

### **Necesidades específicas de deportistas semi-profesionales**

La ambición de la mayoría de los jóvenes que se encuentran en el ámbito semi-profesional es llegar a debutar de forma profesional en cualquier equipo. En gran parte los equipo semiprofesionales estamos compuestos por jugadores veteranos que son los encargados de instruirlos y jóvenes con la ilusión de sobresalir esta combinación entre experiencia y juventud produce al equipo un partido único de oportunidades y desafíos.

### **Los entrenamientos**

En los equipos semi-profesionales se debe hacer un balance de jugadores para la competición que son los jugadores que atañen su trabajo/carrera deportiva y los jugadores que son indispensables o importantes para el equipo al que pertenecen. Las demandas de entrenamiento para estos jugadores son menores tanto en intensidad como volumen si se compara con jugadores que trabajan y viven del fútbol. Los horarios de entrenamiento son generalmente después del horario de trabajo de los jugadores, lo que quiere decir que ellos tienen un día de trabajo dedicado a otras actividades previas al entrenamiento por lo tanto las exigencias de tiempo entre los dos factores nombrados no van a permitir mantener una nutrición estable.

### **La competición**

Algunos equipos aportan poco al desarrollo de los jugadores es decir existen equipos semiprofesionales que aportarán y exigirán mantener una dieta equilibrada y otros equipos en los cuales la dieta no se toma en consideración, por lo tanto depende mucho de los jugadores la alimentación que tomen para poder estar preparados para la competición.

Es recomendable realizar un seguimiento sobre todo en jugadores profesionales para evitar el abuso en el consumo o ingesta de alimentos que puedan ser perjudiciales para la salud y rendimiento del jugador.

- Llevar o trabajar con una tabla en la cual se establezca el peso corporal del jugador antes del entrenamiento y después del mismo para de esta manera poder determinar la cantidad de líquido que debe consumir al hidratarse.

En el futbol existen jugadores aclimatados y no aclimatados a jugar en la altura gran ejemplo de ello son los clubes ecuatorianos.

Dentro de lo que es la altura existen varias clasificaciones en las que podemos encontrar lo que son:

Altura intermedia que va de 1500 a 2500m

Gran altitud que va de 2500 a 3500m en esta se encuentra la ciudad de Quito en la cual se caracteriza que jugadores de lugares llanos tengan una disminución en cuanto a su rendimiento físico.

Las demandas de oxígeno en la altura son mayores dado esto se aumentan en cuanto con la intensidad del ejercicio, llegando a un límite fisiológico. Debido a esto existe el flujo de oxígeno donde llega a alcanzar un valor mayor a comparación a nivel muscular para poder satisfacer las demandas dadas por el desgaste energético.

Como consiguiente de esto se reduce la resistencia del jugador en este caso a los jugadores del equipo ALL SOCCER. Para esto también intervienen otros factores como si el



jugador es una persona sana donde no existirá mayor esfuerzo al momento de realizar una adaptación.

Para hablar en cuanto a la resistencia debemos hablar de varios factores en los que intervienen en los que se encuentran el desarrollo, la técnica, y la genética, lo que a dado otro punto de vista en cuanto a una variación que origina nuevos modelos para la elaboración de un entrenamiento deportivo.

Tanto entrenadores como jugadores debemos estar al tanto de nuevos cambios que implican la adopción de estos nuevos modelos de trabajo, los cuales están hechos a una sesión de entrenamiento deportivo, para la preparación de los jugadores del equipo ALL SOCCER. Sabiendo que para el proceso de iniciación, para la competencia del torneo de AFAP , puede ser utilizado , ya que la mayoría de las competiciones de este tipo de categorías se realizan en una o dos partidos entre semana, sin que exista un tiempo de descanso entre las competiciones, para ello es importante desarrollar un trabajo donde exista desgaste energético y que los jugadores adopten temas como lo viene a hacer la resistencia.

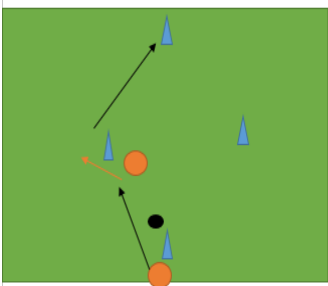
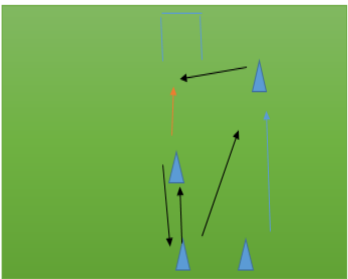
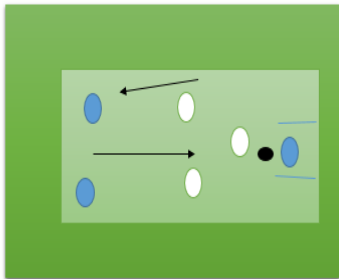
Para ello Se perfeccionan las capacidades físicas del rendimiento de cada uno sobre todo lo que se trabajara es la fuerza, la resistencia de fuerza, la rapidez y la movilidad ya que varios jugadores de la región de esmeraldas vienen de una para deportiva pero también existen conocimientos previos al momento de ejecutar los ejercicios, facilitando el trabajo del cuerpo técnico que busca conseguir un equipo sólido en cuanto a la preparación física antes de entrar en competencia.

En cuanto a la función de preparación física destinado a lo que es la resistencia, se trabajara principalmente lo que son ejercicios que se destaquen por su intensidad, su estructura

y su duración, que solo relacionara en cuanto a la competición del campeonato de ascenso de la provincia de Pichincha usando lo que son las acciones y combinaciones del juego, creando una influencia más orientada a como sera la intensidad de la competencia asi mismo se verá enfocada en cuanto al desarrollo, cualidades y hábitos de cada jugador del equipo . Se perfeccionan las capacidades físicas definitivo a lo del rendimiento, sobre todo, la fuerza, la resistencia la rapidez.

Pero también existen ejercidos de resistencia donde debe existir entre los dos principales protagonistas del juego “jugador – balón, balón – jugador.

También es un aprendizaje que lo lleve a pasar un buen rato y una conexión significativa con el elemento que lo acompaña en sus sesiones de entrenamiento, el balón. Pues permite establecer la conexión ideal jugador – pelota en todo momento y situación del entrenamiento, debido a que facilita el desplazamiento con el elemento, llevarlo y traerlo de vuelta, ir despacio o aumentar la velocidad, en sentido horizontal o vertical de la cancha, lineal o cambiando de dirección, avanzando libre o eludiendo adversarios, pero con una particularidad que celebran los deportistas que recién inician y es que nunca pierden su pelota, nunca la entregan y siempre son protagonistas.

Explicación	Explicación	Explicación
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Técnica individual</li> <li>2. Trabajo de marca</li> </ol> Variantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rueda de pases con finalización</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2vs2 luego pasa hacer un 3vs2</li> <li>2. Transición tras pérdida de balón o finalización de la jugada</li> </ol>
		

En este ejercicio podemos evidenciar que el protagonista es el balón para ello se hace repeticiones continuas con descansos cortos despliegues de velocidad trabajando a un 75 % de su rendimiento

### **Marco conceptual**

Si bien sabemos las Carga de entrenamiento permite comparar las cargas de diferentes tipos de sesiones de entrenamiento entre sí Fisiólogos, científicos deportivos y que varios entrenadores han utilizado durante mucho tiempo como herramienta principal para ayudar a los jugadores como finalidad maximizar eficientemente su potencial y minimizar los riesgos de lesiones.

Además de esto permite planificar las sesiones de entrenamiento que va dirigida a dos partidos por semana dentro de la competencia de la AFAP.

El entrenamiento puede producir desde cambios fisiológicos, hasta cambios estructurales los cuales pueden ayudarle a los deportistas del club ALL SOCCER a obtener una mejor condición física mejorando sus habilidades, o a mejorar su estética corporal aumentando su masa muscular y disminuyendo su grasa corporal. Como cambio positivo ayuda a la adaptación ya que aumenta la frecuencia cardiaca que permite que los jugadores obtengan mayores resultados y puedan competir de una manera eficaz.

A este nivel el consumo máximo de oxígeno ha mejorado en los jugadores de la región de la costa, así como el umbral anaerobio. Existiendo una ganancia en fuerza y resistencia y un aumento en el rendimiento máximo en general.

Gracias a ello después de un programa de entreno y un tiempo determinado específico, se adquieren cambios en el estado del cuerpo y del nivel de las habilidades y técnicas provocando el

aumento de la fuerza explosiva luego de 2 semanas de entrenamiento, donde se trabajo con resistencia y cargas.

Según el modelo de Grosscr, podemos ver cómo se puede dosificar las cargas al principio del período preparatorio del plan de entrenamiento para ir aumentándolas paulatinamente y así superar el nivel inicial y alcanzar los objetivos de rendimiento esperados antes de iniciar con el periodo de competencia.

Para ello vamos a trabajar en una sesión de entrenamiento lo que es:

Volumen = Trabajo total Realizado

Intensidad= máxima carga que se puede soportar

Duración= tiempo que se realiza la actividad

Frecuencia= sesiones por semana

Factores a considerar dentro de la sesión de entrenamiento

Calentamiento: Es importante en cualquier plan de trabajo

Plan del entrenamiento: está enfocada en la preparación física de acuerdo a las

Necesidades (partido de futbol torneo de AFAP ) para la mejora colectiva e individual.

Fin del entrenamiento: Se trata de conseguir que se recuperen las pulsaciones y se

Descargue toda la tensión del entrenamiento.

El período preparatorio está íntimamente ligado a la fase de adquisición y desarrollo de la forma deportiva, puesto que en él se edifica la forma deportiva. Su finalidad es crear una base funcional suficiente a través de diferentes y Variados contenidos para los períodos posteriores a la competición que se llevara a cabo en pichincha, así como mantener la forma entre temporadas.

las actividades que constituyen el ciclo de entrenamiento, en periodos particulares de tiempo, con objetivos y contenidos bien determinados

**Macro ciclos** (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y Transición).

**Meso ciclos** (ciclos de 2 a 8 semanas).

**Micro ciclos** (ciclos de aproximadamente una semana).

**Macro ciclos** Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de Entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

**Meso ciclos** Constituye un conjunto de varios micro ciclos, describe, ciclos de Entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

**Micro ciclos** El micro ciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un Intervalo de tiempo reducido (7-10 días)

carga de entrenamiento

La carga de entrenamiento es la intensidad del entrenamiento expresada en palabras sesión de entrenamiento. La función de carga de entrenamiento permite

Compara diferentes tipos de cargas de entrenamiento. Ha sido utilizado durante mucho tiempo por fisiólogos, científicos del ejercicio y entrenadores.

Monitorización de la carga de entrenamiento como ayuda más importante

Los atletas de élite pueden maximizar efectivamente su potencial y minimizar su riesgo

Herir

Estrés externo o físico. Las métricas de datos para estos trabajos se definen normalmente mediante parámetros

Un tipo físico que indica la cantidad y calidad del trabajo realizado. por ejemplo dentro

Para un ciclista, es la distancia recorrida, el tiempo empleado o la velocidad alcanzada.

Los "componentes de carga" se utilizan para definir cargas externas o físicas. Éste

Las ventajas de conocer la carga externa son:

Permite clasificar las cargas. Esto permite el desarrollo del desplazamiento de la carga a una potencia determinada. Le permite planificar el entrenamiento. tensión interna o fisiológica.

Con la práctica viene la adaptación. Efecto de las cargas externas sobre la estructura

El cuerpo del atleta está cargado internamente y esto está determinado por el nivel de carga interna.

Reacciones biológicas de los sistemas funcionales de los deportistas. Cuando hablamos de carga interna, debemos hacer una distinción;

Responda de inmediato. Especialmente al principio o al final del ejercicio (p.

Aumento de la temperatura corporal, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la sudoración). Sí

Indicador de nivel de estimulación de carga. Editar índice. Por lo general, se basan en los sistemas funcionales del cuerpo. otros índices. Como el ATP gastado, las enzimas... son muy caras de producir

Tal información es mucho más confiable. resultados de entrenamiento

El resultado del entrenamiento es tu acumulación día tras día

Ellos crean

Se pueden considerar efectos a corto, mediano o largo plazo. Afecta

El resultado se puede lograr después de un ciclo de entrenamiento.

educación o más, y cursos simples, puede

Completa en una semana o en una sola sesión. El ejercicio puede causar cambios desde cambios fisiológicos hasta

Estructuras que pueden ayudarte a tener una mejor condición física

Mejora tus habilidades diarias o mejora la estética corporal

Los deportistas ganan masa muscular y pierden grasa corporal

Esto se realiza con el fin de evitar lesiones dentro de nuestro jugadores evitándoles cargas inmensas dentro del mismo

Es importante conocer sobre las lesiones el tipo y sobre la recuperación de la misma. Por otra parte es mejor prevenir antes de sufrir cualquier tipo de lesión para lo que es recomendable ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de realizar alguna actividad deportiva, así mismo si no se está al tanto de como curar una lesión o prevenir es de mucha importancia acercarse a una persona preparada en ámbitos deportivos, así mismo con un médico deportivo lo que lo pueda ayudar a su mejora. Como bien sabemos las lesiones siempre van a estar presentes en el ámbito deportivo para ello en caso de sufrir un accidente no es recomendable seguir realizando deporte ya que seguirá empeorando la lesión, hay que tener un respeto por la lesión y no tomar a la ligera. Como punto a destacar hay que tener un plan de entrenamiento bueno y así mismo la ejecución debe ser realizada con buena técnica para prevenir cualquier patología. Para finalizar este presente trabajo hay que saber reconocer las lesiones desde un principio y de cómo se las puede tratar desde casa por último en caso de no poder realizar ejercicios de rehabilitación es importante acudir a una fisio y no a un fregador ya que es muy común en las personas ir a esos sitios en donde solo nos empeoran el procedimiento de recuperación.

## Marco Metodológico

En esta parte daremos a conocer los métodos que realizamos para realizar sesiones de entrenamiento dentro de una pretemporada donde vimos el Método de repetición, en el que se repite un ejercicio con diferentes sobrecargas, con tres modo de trabajo:

a) con nivel de sobrecarga preestablecido (10RM);

b) con sobrecarga gradualmente creciente (10, 5, 3 RM, o 80, 90, 90% RM);

c) agotado, al final del ejercicio. En este caso se utiliza una sobrecarga intermedia ( max) con una repetición hasta que se interrumpa el ejercicio, con series de intervalos incrementos de 10', 15' y 20', con un intervalo de recuperación entre corridas de 1', serían Repita 6 veces, para dos series con intervalos de 5 'entre ejercicios. Este método estimula el desarrollo de la capacidad de utilizar la fuerza concentrada en una gran cantidad intensidad explosiva y fuerza de los músculos, facilitando el aumento de las fibras.

Para ello, se utiliza el trabajo con sobrecargas. Un modo de intervalo, corriendo cuesta arriba y saltando, realizando ejercicios competitivos en condiciones difíciles y a alta velocidad, trabajando muy rápido (ráfaga) con sobrecarga en uno duración y realización de ejercicios competitivos en condiciones favorables.

Por lo tanto la combinación de estos métodos de entrenamiento aumenta el potencial y la masa de las mitocondrias, determinantes de la oxidación de ácidos grasos y el desarrollo de la fuerza a láctica anaeróbica. En el interior etapa posterior, se incluye trabajar a velocidad Una con velocidad incremental.

Así mismo La formación debe planificarse desde el principio. de principio a fin para lograr los objetivos de cada etapa (micro ciclos, ciclos intermedios y macro ciclos) y para cada



capacidad física. Es un proceso complicado porque el impacto de la formación no es inmediato (puede llevar semanas verlos) o a largo plazo (efectos residuales de cada uno).

Se Puede organizar el progreso del entrenamiento, desde correr hasta la velocidad aeróbica máxima (o cerca de la velocidad) hasta el final de la sobrecarga. Otros ejercicios introducido con sobrecarga o salto de trabajo, el trabajo intermitente se centra más en la fatiga local músculo. A su vez, también se pueden alternar diferentes ejercicios, siempre que el esfuerzo nunca debe exceder los 15 segundos, de lo contrario, la calidad del trabajo puede degradarse. La recuperación debe ser relativamente larga para permitir un esfuerzo de seguimiento de calidad, pero debe lo suficientemente corto como para no permitir una caída significativa en la frecuencia cardíaca. Combinación (paso) debe tener una duración mínima de 7 minutos y máxima de 10 minutos, con un resultado de pausa similar. Por lo general, se utilizan tres secuencias.

### **Actores claves**

Cuerpo técnico del equipo ALL SOCCER

Jugadores

### **Materiales y Métodos**

El equipo de futbol ALL SOCCER de la ciudad de Quito que cuenta con 24 jugadores, dentro del plantel donde presenta jugadores explosivos y rápidos, pero con corto tiempo de resistencia para ello vamos a estudiar los metros y materiales para la mejora del mismo.

Entre los materiales que se usaron fueron conos, pesas, platos, balones, cronómetros cancha de futbol, pista atlética y los jugadores del equipo como cuerpo técnico que permitió la

mejora del mismo, se realizó el trabajo para jugadores de 17 años a 24 años donde la mayoría de jugadores son de contextura delgada y que vienen principalmente de la zona costera del país.

Realizamos trabajo de pretemporada de cuatro semanas donde hubo cargas progresivas donde la primera semana se trabajó el proceso de adaptación para los jugadores que vienen de un paro de entrenamiento introduciendo al jugador a lo que queremos conseguir en ellos La semana dos y tres es donde se acumula la mayor carga así mismo como trabajos de resistencia y para la última semana se baja las cargas para así evitar lesiones o desgastes de los jugadores

#### Anexos

Fecha	Actividades	Participantes	Observaciones
10/07/2023	Velocidad máxima aeróbica mediante circuitos	Marlon Solano	Pudimos observar que los trabajos los realizaba a una intensidad de un 75% pero a partir de la sexta repetición baja la intensidad en el trabajo
14/07/2023	Partido de futbol	Marlon Solano	Los 65 minutos de partido tuvo un desgaste considerable pero a partir de ese

			momento bajo la intensidad de juego
17/07/2023	Trabajo de recuperación y actividad lúdica	Marlon Solano	El jugador no presentó ninguna molestia muscular

### **Eje de Análisis**

Es importante agregar que las actividades planteadas nos permitieron conocer nuestras virtudes y falencias para ello la presente investigación se la realizo en busca de la mejora de cada uno de los jugadores dentro del plantel, esto para estar en óptimas condiciones al momento del debut. Muy importante agregar que se trabajó varios ámbitos desde lo psicológico hasta el trabajo físico. Gracias a ello se obtuvo los resultados deseados dentro del grupo donde la mayoría fue avanzando en gran medida, pese a las condiciones y tiempo de preparación que tuvimos.

Los resultados fueron los esperados muchos de los jugadores que estuvieron en ese proceso de pretemporada tuvieron oportunidad en otros equipos de segunda categoría, donde pudimos evidenciar que el trabajo realizado funciono de acuerdo a lo que se planteó dentro de nuestra estructura de trabajo.

Cabe mencionar que esto fue gracias a la ayuda de los jugadores que siempre estuvieron dispuestos a mejorar e ir creciendo futbolísticamente, cada uno fue midiendo su progreso, donde dentro de los partidos realizados se pudo evidenciar el trabajo por parte de todos.

## **Análisis de resultados**

Si bien sabemos la fase de climatización está dentro de los 7 a 10 días, para ello trabajamos una pretemporada de 4 semanas donde si se cumple el periodo de adaptación dentro de la semana uno, de tal manera a su vez esto fue aumentado progresivamente el volumen de entrenamiento así hasta llegar a los resultados deseados.

Para ello se realizó trabajo de carga, intervalos a su vez con ejercicios aeróbicos que nos permitirán realizar la sesión de entrenamiento de una forma eficaz, se evidencio que en la primera semana todos estuvieron a un mismo ritmo, pero que cada vez que se iba aumentando las cargas, se pudo analizar que existía problema en cuanto al rendimiento de los jugadores, se hizo trabajos de mayor intensidad y de cortos descansos ya que es lo que habitualmente sucede dentro de un partido, también fue fundamental la parte de la alimentación y el descanso ya que existía jugadores que no iban desayunando a los entrenamientos, esto afecta gradualmente a su rendimiento, para ello se elaboró un plan de alimentación así mismo como suplementos que puedan ayudar a cada uno.

Cabe recalcar que gracias a la colaboración de cada jugador y al compromiso existieron mejoras, para ello grupo de los jugadores preparaba los desayunos otros el almuerzo, así mismo el descanso tenían programado a partir de las 22:00pm para estar bien al siguiente día.

## **Conclusiones**

Existen varios factores que influyen en cuanto a la adaptación de un jugador, temas que se trataron dentro de la misma así mismo sobre los planes de entrenamiento que este requiere para poder conseguir los resultados esperados dentro del proceso de preparación, cabe mencionar que este trabajo permitirá que personas de distintas zonas que no estén acostumbradas a una adaptación tengan un conocimiento sobre cómo trabajar y aspectos importantes que se deben tomar en cuenta.

Así mismo se brindó información a como la alimentación influye dentro de nuestro rendimiento, para ello se elaboró guías para que cada uno pueda conseguir resultados a un corto plazo a como lo es una pretemporada, esto nos permitirá conocer al grupo con el que vamos a trabajar y como conseguir una mejora dentro del mismo.

Para finalizar es de gran ayuda trabajar lo que es cargas, alimentación periodos de recuperación, gracias a ello nuestros jugadores del club ALL SOCCER tuvieron mejorías y tuvieron un buen debut partir de charlas y explicaciones relacionadas en cuanto al trabajo de investigación que tuvimos.

## **Recomendaciones**

Tanto jugadores como entrenadores deben informarse sobre planes de entrenamiento que nos permitan desarrollar nuestras capacidades físicas al momento de realizar ejercicio en la altura, si bien también nos ayudó a mejorar para estar en buenas condiciones en el inicio de nuestro campeonato.

En cuanto a la alimentación suma un papel importante dentro de nuestro entrenamiento ya que es la que nos beneficia con energía y la que nos permite ejecutar los ejercicios de buena manera además es la que nos ayuda a generar masa muscular.

Es importante conocer sobre los planes de entrenamiento y así mismo como nos ayudan a mejorar de acuerdo a nuestros problemas en este caso al inicio del campeonato de AFAP

## Anexo . Registro fotográfico de Actividades



## Referencias

MAZZA, J.C. “Secuencia fisiológico-metodológica de la construcción de la resistencia aeróbica-anaeróbica para esfuerzos de prestación intermitente: mitos, falacias y evidencias científicas”. CONGRESO ARGENTINO DE MEDICINA DEL DEPORTE Y CIENCIAS DEL EJERCICIO. Simposio internacional de fisiología del ejercicio y entrenamiento deportivo (2004).

“Efectos de la exposición aguda a gran altitud en jugadores profesionales de fútbol aclimatados y no aclimatados”. Jorge Cajigal, Oscar F. Araneda y José Naranjo Orellana, Arch Med Deporte. Aceptado el 22 de septiembre de 2017.

DUPONT, G.; AKAKPO, K.; BERTHOIN, S. “Efectos del entrenamiento intervalado de alta intensidad durante el período competitivo en jugadores de fútbol”. Resumen.

FORTEZA de la ROZA, A. “Métodos del entrenamiento deportivo”.  
(2000)

### Referencias electrónicas

[www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

<http://www.efdeportes.com/>





