

**TECNOLÓGICO**  
**UNIVERSITARIO**  
**PICHINCHA**



**Tecnología Superior En Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Sistematización de experiencias para el mejoramiento físico en deportistas de 12 a  
18 años**

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

Autor: Haro Iza Rubén Darío

Tutor: Vásconez Rubio José Vicente

Quito, 14,2023

## **Constancia de aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor(a) del proyecto:

**Sistematización de experiencias** presentada por el Sr. Haro Iza Rubén Darío, para optar por el 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 14 días del mes de febrero de 2023

---

MSc. Vásquez Rubio José Vicente

**Tutor**

CI: 0501676456

## **Declaratoria de responsabilidad**

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

---

Haro Iza Rubén Darío

CI: 1003135835

## **Dedicatoria**

El presente trabajo se lo agradezco a dios por darme la sabiduría y fortaleza de lograr mis objetivos en esta carrera, con todo mi corazón agradezco a mi madre por su motivación y sacrificio todos estos años ella fue mi motivo para obtener este título.

Le dedico este proyecto a cada uno de los integrantes de mi familia ya que son indispensables en mi vida a pesar de todos los momentos difíciles que hemos atravesado y ellos siempre han sido apoyo incondicional en cada paso que doy, me guían en de la mejor manera para que este camino tan duro sea menos complicado de afrontar.

También de la misma forma agradezco infinitamente a las autoridades de la institución, autoridades a los docentes y compañeros del Instituto Universitario Pichincha los cuales hicieron posibles que yo adquiriera estos buenos conocimientos y buenas enseñanzas con los profesores totalmente preparados para inculcar conocimiento para expandir buenas enseñanzas a generaciones en el deporte.

---

**Haro Iza Rubén Darío**  
**CI: 1725043861**

## **Agradecimiento**

Agradezco a dios en primer lugar ya que él quiso que todo esto sea posible y siempre me guio por el camino del bien con su amor y con su sabiduría supe desenvolverme e cualquier obstáculo de la vida ya que él nos ha llenado de muchas bendiciones en nuestra hogar.

Agradezco a mi padre Jorge Haro quien a sido el mejor padre que la vida me pudo brindar, es un hombre muy trabajador, humilde, extraordinario me enseñó que todo lo que uno se quiere conseguir en esta vida se lo hace con positivismo con humildad y con mucho esfuerzo siempre ha pensado en el bienestar de nuestra familia y sabe cómo llevar adelante.

Les agradezco a mis hermanos por siempre estar presente igualmente en mis estudios son indispensables, con ellos he vivido grandes dificultades pero yo como hermano mayor siempre ayudando y dando el ejemplo y sobre todo siempre tengo en cuenta los valores dado por nuestros padres sabiendo llevar con sabiduría y compromiso nuestras vidas.

Gracias por sus enseñanzas, por sus palabras de aliento y excelente manera de instruirme para afrontar con pie firme las adversidades de la vida.

Un agradecimiento a la Academia Futbol con Propósito donde me dieron la oportunidad de realizar mis prácticas pre profesionales y poder realizar este trabajo donde con este aporte poder impulsar a la escuela y en un futuro preparar a deportistas con valores y con conocimiento buenos, con esto poder llegar al deporte de alto rendimiento si dios lo permite.

Finalmente quiero terminar agradeciendo a todos los que forman parte del prestigioso Instituto Universitario Pichincha con docentes con mucha experiencia y llenos de conocimientos mismos los que nos transmiten a diario y nos permiten llegar a tener buenos conocimientos que nos ayudaran tanto en la vida personal con en la vida profesional.

## Índice

Constancia de aprobación del tutor.....	I
Declaratoria de responsabilidad.....	II
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
Índice.....	V
Resumen.....	1
Introducción.....	3
Antecedentes del problema.....	4
Planteamiento del problema.....	7
Formulación del problema.....	9
Justificación.....	10
Objetivos.....	11
General:.....	11
Específico 1:.....	11
Específico 2:.....	11
Específico 3:.....	11
Capítulo I. Fundamentación teórica.....	12
Marco teórico.....	12

Sistematización de experiencias .....	12
Definición .....	12
Conceptos.....	13
Características de la sistematización.....	13
Enfoques de la sistematización .....	14
Metodología de la enseñanza .....	17
Preparación física.....	22
Capacidades físicas para mejorar rendimiento físico en deportistas .....	24
Beneficios .....	25
Procesos de la actividad física .....	30
Principales métodos para el entrenamiento de la velocidad .....	35
Marco conceptual.....	37
Sistematizar.....	37
Marco Institucional .....	39
Misión .....	40
Visión.....	40
CAPITULO II. Marco metodológico.....	42
Enfoques .....	42
Método de investigación.....	42
Diseño de investigación .....	43

Nivel de investigación.....	44
Técnicas e instrumentos .....	44
Actores claves .....	45
Población y muestra.....	45
Materiales utilizados .....	47
Plan de sistematización.....	47
Materiales utilizados .....	50
Eje de análisis .....	51
Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención.....	52
Análisis de resultados .....	52
Tabulación de la encuesta dirigida a los deportistas de la Academia Fútbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo .....	52
Conclusiones.....	63
Recomendaciones .....	64
Bibliografía .....	65
ANEXOS .....	70



## Índice de Tablas

Tabla 1 .....	45
Tabla 2 <i>Cronograma de la sistematización</i> .....	49
Tabla 3 <i>Materiales Utilizados</i> .....	50
Tabla 4 <i>Ejes de Análisis de Sistematización</i> .....	51
Tabla 5 .....	52
Tabla 6 .....	53
Tabla 7 .....	54
Tabla 8 .....	55
Tabla 9 .....	56
Tabla 10 .....	57
Tabla 11 .....	58
Tabla 12 .....	59
Tabla 13 .....	60
Tabla 14 .....	61

## Índice de Gráficos

Gráfico: 1 Conocimiento del rendimiento físico .....	52
Gráfico: 2 Ejercicios de Fuerza.....	53
Gráfico: 3 Entrenamiento Adecuado .....	54
Gráfico: 4 Entrenamientos de velocidad.....	55
Gráfico: 5 Implementos .....	56
Gráfico: 6 La Motivación.....	57
Gráfico: 7 Disposición para Entrenar .....	58
Gráfico: 8 Deportes alternos .....	59
Gráfico: 9 Charla.....	61
Gráfico: 10 Preparados para mejorar el rendimiento físico .....	62

## Resumen

La presente investigación de sistematización de experiencias del mejoramiento físico en deportistas de 12 a 18 años en la disciplina del fútbol en la Academia Fútbol con Propósito que está ubicada en la parroquia de Tambillo nos permite realizar una interpretación y un análisis de resultados obtenidos en las encuestas, generales y específicas donde se empezara desde un punto de partida para el desarrollo sobre el mejoramiento físico en los deportistas. Considerando que en el marco teórico la fundamentación y las definiciones así como las características los orígenes, como elementos básicos y la comprensión de distintas orientaciones que conlleva este deporte del Fútbol y con el presente trabajo se espera despejar toda duda o toda inquietud y para base fija la próxima toma de datos la cual nos servirá para el mejoramiento físico en deportistas de generación tras generación. El tener un conocimiento de acuerdo a las experiencias hace que el proceso investigativo de la sistematización se convierta en una experiencia vivida, pero en base a la construcción científica y teórica para argumentar el proyecto a lo real con datos tanto cuantitativos como cualitativos que requiere dicha investigación de campo. Lo cual este grupo se escogió a los mejores deportistas de dicha categoría la cual se ha tomado en cuenta por ser una edad en pleno desarrollo y de cambios generativos tanto en lo físico como en lo psicológico la cual se tendrá una base mejorar sus condiciones físicas tanto que esté preparado al alto rendimiento deportivo ya que el aprendizaje y la memoria contribuyen a elevar su nivel de preparación en la parte individual y colectiva en el fútbol.

Palabras clave: Sistematización, generativos, interpretación y mejoramiento.

### **Abstract**

The present investigation of systematization of experiences of physical improvement in athletes from 12 to 18 years in the discipline of soccer in the Soccer Academy with Purpose that is located in the parish of Tambillo allows us to carry out an interpretation and an analysis of the results obtained in the surveys. , general and specific where it will start from a starting point for the development of physical improvement in athletes. considering that in the theoretical framework the foundation and the definitions as well as the characteristics, the origins, as basic elements and the understanding of different orientations that this sport of soccer entails and with the present work it is expected to clear up all doubts or all concerns and for a fixed base the next data collection which will serve us for physical improvement in athletes from generation to generation. Having knowledge according to experiences makes the investigative process of systematization become a lived experience, but based on scientific and theoretical construction to argue the project to reality with both quantitative and qualitative data that requires such research. field. Which this group chose the best athletes in that category which has been taken into account for being an age in full development and generative changes both physically and psychologically which will have a basis to improve their physical conditions both that he is prepared for high sports performance since learning and memory contribute to raising his level of preparation in the individual and collective part of soccer.

**Keywords: Systematization, generatives, interpretation and improvement.**

## **Introducción**

El presente tema de investigación se basa en la sistematización de experiencias la cual se ha visto la necesidad de conocer el mejoramiento físico en deportistas de 12 a 18 años de la Academia de Futbol con Propósito Tambillo.

Básicamente nos basamos en tener una extensa información cualitativa de los valores la cual nos servirá en futuras generaciones al interior de la Academia de Futbol con Propósito en la parroquia de tambillo donde los deportistas están aptos para para poder obtener una base de datos con fin de conocer la capacidad de mejorar su condición física en estos deportistas.

En el grupo de beneficiarios son deportistas de la Academia Futbol con Propósito en la parroquia de Tambillo, específicamente de los niños y adolescentes de 12 a 18 años de edad.

Establecemos que el trabajo de sistematización de experiencias con un enfoque cualitativo desde un método científico con un método de investigación descriptiva, la cual nos va fundamentar una revisión bibliográfica juntamente con la investigación de campo.

Las limitaciones encontradas en la investigación nos dan a conocer más sobre los conocimientos que se desean llegar a juntar, no existe variedad de información pero con nuestro esfuerzo nos ayudarán a solventar en un futuro. Podemos mencionar que las capacidades físicas nos ayudan a desarrollar cambios físicos y hormonales en los deportistas y con los años traen consigo un cambio de rendimiento deportivo así como la imagen corporal.

### **Antecedentes del problema**

Los antecedentes de la investigación son relacionados simultáneamente con el mejoramiento físico en deportistas de la Academia Futbol con Propósito en la parroquia de Tambillo, son el punto de salida para la recolección de datos cualitativos.

El futbol es una de las actividades más practicadas y está presto para personas de todas las edades, este deporte ayuda a mejorar la coordinación la técnica la táctica tanto como el estado físico y mantenerse saludable lo cual es una motivación para practicarlo.

En primer lugar, la práctica de la actividad física es conocer y comprender lo que conlleva a realizarla ya que el objetivo es despertar el interés de los adolescentes por las actividades físicas el principal motivo de realizar las actividades es la motivación, el aprendizaje motor esta incrementada a la probabilidad de realizar la práctica físico-deportiva en un tiempo libre.

Seguido (Unday & Valero, 2017) La importancia de la sistematización de experiencias como método de investigación se basa sobre las experiencias vividas y nos explica la lógica del proceso y cuanta relación tienen el hechos basados consistentes, sustentados, es un proceso de ordenar factores subjetivos y objetivos y retirar dichos aprendizajes compartidos.

Así mismo (Sánchez-López, 2008) La relación ente actividad y condición física en niños y adolescentes todo se basa sobre el riesgo de enfermedades que se puede contraer al no realizar actividad física ya que habitualmente se supone que los jóvenes más activos tienen mejor condición física y por ende pensamos que puede mantenerse con los conocimientos actuales ya que a distintas medidas de condiciones físicas atribuye a la escasa actividad física en niños y adolescentes. Aunque la mayor parte de la variabilidad de la condición física es únicamente determinada que es genético.

Por otra parte (Cid Cid, 2008, pág. 101) “Las estrategias de aprendizaje y la motivación en el estudiante son el origen de una buena actitud del estudiante es por esto que los niveles de desempeño académico son de términos de interés motivación para aprender una enseñanza centrada en el aprendizaje” para introducir una nueva manera de agregar procesos de aprendizaje desde ese punto se puede dar protagonismo a los estudiantes en todos sus procesos de formación ya que en realidad existen transformaciones en objetos así como en el propio sujeto tales que el aprendizaje nos permita el desarrollo de todas las capacidades es decir procesos cognitivos y afectivos por ende este trabajo se basa la correlación entre el entrenador aso como la función de la motivación.

De igual manera (M.T. Muñoz1, 2003, pág. 61) “Los factores nutricionales son importantes como reguladores de la masa ósea, a través de distintos mecanismos: proporciona vitaminas, sales minerales de calcio, fósforo y magnesio, interacciona con hormonas y factores locales de crecimiento para la mineralización y crecimiento del hueso, y aporta nutrientes energéticos y plásticos necesarios para la síntesis de la matriz del cartílago y del hueso”.

De igual manera (LONDOÑO, 2002) “Por análisis de componentes principales se encontró que la variable de entrenamiento que más peso tiene es la integración del trabajo técnico-táctico-estratégico”. Depende de la dedicación al entrenamiento son los resultados, sabiendo que estos entrenamientos están determinados por características de los ejercicios realizados ya que depende de la intensidad y duración con la cual lleva el trabajo. Existen las consecuencias del entrenamiento deportivo estos provocan un cambio intencionado en entrenamientos más profundos, existen cambios específicos los cuales dependen de la realización de ejercicios específicos ya que estas se adaptan a los cambios hormonales y cambios

metabólicos que se acumulan antes y durante después del ejercicio en estas se adaptan estructuras celulares por ende catalizan las vías metabólicas más sensibles.

Y finalmente (Rodríguez-Camacho, 2017)“El esquema corporal es la representación abstracta que las personas perciben de su cuerpo en el espacio situándolo con una amplia participación propioceptiva. Además, se modifica a medida que el deportista recibe estímulos somato sensoriales y sociales con el fin de perfeccionar el gesto deportivo”. El esquema corporal en el rendimiento deportivo es una relación entre las representaciones mentales y en lo que influye en el rendimiento en el deporte, existen dos teorías que se basan en la investigación del rendimiento que son Barnier y Fourier la primera se basa en las acciones imaginarias que son consideradas como no ejecutadas .La segunda facilita argumentar las representaciones mentales o las imágenes que son utilizadas en situación forma y resultados.



## **Planteamiento del problema**

La orientación inadecuada en el proceso de enseñanza del mejoramiento físico en niños de 12 a 14 años ,se produce inconvenientes en momento de realizar actividad física todo esto se basa en la motivación positiva y el trabajo en relación a la mejora significativa en la adaptación de los niños y adolescentes en el medio del futbol. Por la razón se pretende expandir la forma de adaptación en su estado físico.

A través de la preparación física son el conjunto de actividades donde permiten el desarrollo de cada una de las capacidades motoras y es lo que garantizan el mejoramiento del deportista ya que por lo general no solo mejoran las capacidades de trabajo si no ayudan a garantizar la capacidad de asimilación tanto en cargas intensas como en prolongadas estas mejorar su capacidad evolutiva tanto como la coordinación y su salud. Como objetivo de la preparación física es el desarrollo de cualidades físicas al nivel preciso para actividades de fortalecimiento como aumentar la fuerza, la resistencia, velocidad mejor movimiento y coordinación (Verdezoto Cabrera, 2014).

El entrenamiento físico es un proceso extenso el cual a través el deportista lo puede realizar, empezando con su potencial genético podrá determinar el nivel de rendimiento, el entrenamiento de cada deportista está adaptado a una serie de principios que deben ser tomados en cuenta al momento de planificarlo esto es tan importante de analizar.

En el ecuador el rendimiento físico es tan importante y crucial en el crecimiento de habilidades físicas en los niños. La educación física van preparando a los niños para un futuro es importante ayudar a los niños física y mentalmente antes de realizar actividad física o deportes con esfuerzo y tiempo estarán preparados para desarrollarse en sus actividades favoritas.

Mencionar todos los factores que han generado un insuficiente desarrollo de las habilidades en los niños y en los adolescentes que van iniciando con el aprendizaje de las bases del futbol y hay un déficit en el desarrollo de la no comunicación de maestro a estudiante y la falta de motivación en el desarrollo de cada actividad a realizar un aprendizaje de la característica.

### **Formulación del problema**

¿Cómo mejorar el rendimiento físico en deportistas de 12 a 18 años en la Academia Fútbol con Propósito ubicado en la parroquia de Tambillo?

## Justificación

El fútbol es un deporte donde el cual se adquiere demasiada importancia a nivel técnico táctico que se ve impactado por factores contextuales que transforman las capacidades físicas de los jugadores y que permiten el adecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas ya con eso ayudar con la motivación para que puedan tener autoconfianza.

La finalidad de tener una revisión del mejoramiento físico en adolescentes es que influye en las variables contextuales del rendimiento físico en el fútbol masculino y al rendimiento físico de los jugadores y con eso llegar a conocer las desventajas físicas, (Lucas, 2020).

El rendimiento de fútbol se aplica la enseñanza de aprendizaje de los fundamentos técnicos tácticos en el fútbol empezando desde las edades tempranas en si es un elemento fundamental que nos ayuda con el proceso del deportistas donde la autoridad de las acciones individuales y colectivas.

En esta presente investigación vamos a tener en cuenta el desarrollo motriz y el accionar táctico y técnico en los deportistas así como lo dice (SOLANA & MUÑOZ, 2011, pág. 124) “En la formación de jóvenes futbolistas, debemos tener en cuenta, para realizar una planificación coherente y seria, las características del fútbol y la lógica interna que rige el funcionamiento de este deporte para conseguir el objetivo. En definitiva, conocer los parámetros para que el desarrollo del futuro jugador sea el mejor posible”.

De igual manera existe una problemática dentro de las técnicas fundamentales que con lleva este deporte y la gran responsabilidad de crear medios de aprendizaje para un deportista para mejorar el contexto social en el que podemos decir que en la parroquia de Tambillo el deporte está creciendo y más el fútbol por ende será viable trabajar en el ámbito competitivo con diferentes escuelas de fútbol.

## Objetivos

### **General:**

Sistematizar experiencias del mejoramiento físico de deportistas de 12 a 18 años en la Academia de Futbol con Propósito ubicado en la parroquia de Tambillo.

**Específico 1:** Copilar información referida a la sistematización del mejoramiento físico en deportistas de 12 a 18 años en la Academia de Futbol con Propósito en la parroquia de Tambillo.

**Específico 2:** Justificar teóricamente la sistematización del mejoramiento físico en deportistas de 12 a 18 años en la Academia de Futbol con Propósito en la parroquia de Tambillo.

**Específico 3:** Analizar los resultados de la sistematización del mejoramiento físico en deportistas de 12 a 18 años en la Academia de Futbol con Propósito en la parroquia de Tambillo.

## **Capítulo I. Fundamentación teórica**

### **Maco teórico**

### **Sistematización de experiencias**

#### **Definición**

Según (Unday & Valero, 2017, pág. 01)“La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción”. La sistematización de experiencias es el objeto a sistematizar su propia práctica y si es su hipótesis basada en hechos y nutrirse de un dialogo crítico con el suficiente conocimiento teórico ya que esta se basa en una concepción y la argumentación que se considera con los fenómenos sociales, históricos que son factores que determinan una concepción vinculada a la práctica y juntamente con la teoría en la persona y el sujeto del conocimiento.

Cuando nos referimos a una a una reseña histórica de la sistematización es una de las situaciones que prevalecen en el ámbito educativo ya que es una interpretación critica puede ser de una o de varias experiencias de su normativa y de reconstrucciones nos explica sobre el proceso vivido estos son los factores que han participado en dicho proceso.

En la sistematización de experiencias que sobresalen en los enfoques descriptivos son el registro de una reconstrucción externa del sujeto, solo con hacer una simple memoria.

La idea de sistematizar es organizar algo, hacer memoria o documentar a partir de lo planteado hasta ese momento esta investigación da conocimiento de una estructura de una construcción colectiva de conocimientos.

## **Conceptos**

Con varias definiciones, se lograra solventar el amplio concepto de la sistematización de experiencias, según (Botero, 2001, pág. 01) nos da conocer: “La sistematización como un proceso de recuperación, tematización y apropiación de una práctica formativa determinada, que al relacionar sistémica e históricamente sus componentes teórico-prácticos, permite a los sujetos comprender y explicar los contextos”. Nos aclara que la práctica de los componentes teóricos y prácticos permitirá al sujeto a comprender y explicar los contextos como: el sentido, los aspectos problemáticos y los fundamentos que presenta la experiencia con el fin de tener un enfoque cualitativo de la comprensión y de la experimentación de propuestas en carácter comunitario.

El eje central del proceso de la sistematización es el esfuerzo que se hace desde el hoy y a partir de eso de las interrogantes y de los desafíos nace las necesidades y dudas que se tiene en el momento actual, con una visión a futuro se constituye el punto de partida para la sistematización y principalmente los aspectos que deben ser verídicos. (Botero, 2001)

## **Características de la sistematización**

Seguidamente los conceptos señalados en la sistematización de experiencias presenta algunas características, entre ellas (Jara, 2018) hacen redundancia a que; “Se trata así de realizar un primer nivel de conceptualización a partir de la práctica que, además de posibilitar una mejor comprensión de ella en su concreción, apunta a trascenderla, a ir más allá de ella misma y sus condiciones particulares”.

Otra característica es reconstruir históricamente para interpretarlo a través de aprendizajes igual es una característica fundamental en la sistematización en si consiste de recuperar los sucedido a lo largo de una experiencia teniendo en cuenta la reconstrucción

histórica de dicho proceso y ordenar distintos elementos que tuvieron lugar tal y como se registró por sus protagonistas en ese momento.

En si los conocimientos provienen directamente de experiencias vividas las cuales siempre son concretas y delimitada de una práctica histórica y social más extensa. Otra característica es demasiado fundamental en la sistematización de experiencias ya que esta no solo pone atención a los acontecimientos o las situaciones sino también a las interpretaciones que tienen los protagonistas de dichas experiencias. En este caso las personas que son protagonistas de sus experiencias son principales y únicos protagonistas de su sistematización en acepciones hay apoyo y asesoría de otras personas.

Identificar y formular lecciones aprendidas

La interpretación que realiza la sistematización de experiencias es una práctica de propuesta transformadora por ende las conclusiones que representan al aprendizaje provienen de una reflexión crítica desde el entorno de nuestras experiencias.

### **Enfoques de la sistematización**

El conjunto de los enfoques epistemológicos de la sistematización de experiencias:

#### **Histórico-Dialectico**

Se basan de las experiencias que hacen práctica social e histórica que se puede comprender desde unas maneras de argumentación en que tanto son ricas y contradictorias, tienen prácticas que están relacionadas con otros contextos que se los permiten explicar la relación.

#### **Dialogo e interactivo**

Experiencias de comunicación y relación ya que estas se pueden leer desde el lenguaje y de las relaciones contextualizadas, en este enfoque se van construyendo conocimientos que están



relacionados con externos e internos que nos permiten enfocar los problemas que se dan en las prácticas sociales.

### **Deconstructivo**

En la sistematización como una intervención nos permite entrar en la vos es decir en la autoconciencia de lo institucional donde se ejerce el poder de construir el conocimiento y reconocer los hechos que deja la acción realizada.

### **Reflexividad y construcción de la experiencia Humana**

En este se asume la mayor parte de la práctica ya que se basa en la observación y el análisis de los problemas que no tiene el espacio en los cuerpos teóricos aprendidos y de tal forma aplicarlos. Esta se vincula a la resolución de datos obtenidos permitiendo tener permitido realizar el contexto

### **Hermenéutico**

Aquí la sistematización de experiencias da un labor de interpretar a los sujetos de la práctica dando a conocer las intencionalidades, las dinámicas para reconstruir la relación entre los sujetos sociales en la práctica para dar en cuenta la densidad en base a la cultura de la experiencia

### **Investigación y evaluación de sistematización de experiencias**

Existen dificultades que se nos frecuentan y encontramos que para poder precisar en qué consiste la sistematización debemos identificar la investigación y la evaluación.

Según (Jara, 2018, pág. 116). La evaluación es igual que la sistematización representa a un primer nivel de elaboración el cual tiene el objetivo del conocimiento de la práctica a las personas que realiza la evaluación ya que esta no busca la interpretación de los hechos vividos si no se basa fundamentalmente en analizar y valorar los resultados obtenidos en los diagnósticos

iniciales las cuales identifican entre lo planificado y lo conseguido al final y en estos re analiza los aspectos cualitativos que se hacen presentes en los resultados obtenidos. La sistematización se centra as en las dinámicas de los procesos de evaluación y se pondrá más énfasis en los resultados que se alcanzaron.

Desde otro punto tenemos la investigación: En si se basa en el objeto que no se limita a la propia experiencia consiguiendo abarcar varios fenómenos los cuales son procesos así como estructuras que aportan a la creación de conocimientos científicos, están basados en la teoría entendiendo que buscan entender y explicar los movimientos y las inquietudes de la sociedad las cuales están llenas de conocimientos.

La investigación social nos permite comprender experiencias en un marco referencial más extenso, también nos permite explicar las relaciones de diversos fenómenos de la realidad histórica social de esta forma las investigaciones se enriquecen de interpretaciones críticas del individuo.

### **Utilidades de la sistematización**

Posterior de los conceptos señalados algunos criterios útiles para sistematizar en los distintos usos es posible que la sistematización de experiencias en trabajos de organización o en promociones sociales ,teniendo como punto de inicio la afirmación de una sistematización no tiene sentido ,sino que debe ser útil para algo mas es conveniente considerando los siguientes criterios.

Para la formulación de categorías con conceptos iniciales en las utilidades de la sistematización. La investigación a través de la sistematización busca abordar la realidad a partir de los rasgos cualitativos de una situación particular tanto que es recomendable establecer rasgos de ideas y conceptos mediante una reflexión grupal inicial.

Para fortalecer más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorar.

Para tener un contexto e intercambiar y compartir aprendizajes con otras experiencias similares.

Para poder identificar los conceptos y categorías directamente obtenido de las experiencias.

Para tener una interpretación del objetivo del análisis empezando por experiencias previas.

Para responder las orientaciones de experiencias a partir de los aprendizajes concretos que son involucrados en dicha práctica.

Para comprender las causas, conflictos y problemáticas de la sistematización de experiencias

Para contribuir el impacto o acción para el procesamiento de la práctica analizada.

## **Metodología de la enseñanza**

### **Conceptualización de metodología**

Partiendo desde un punto metodológico (Delgado, 2009) “La actuación del profesor durante la clase le hace aplicar una técnica didáctica en función de una serie de variables como los objetivos, las tareas motrices o las características de los alumnos”. Nos dice que el método de enseñanza abarca la forma correcta de explicar del profesor al momento de dar la información inicial de forma que ofrece un conocimiento de resultados dando la motivación al grupo.

Empezando desde el concepto (GUZMÁN, 2018, pág. 10) “La pretensión de transitar por este sendero es poder presentarles la mirada sociocultural como un enfoque que complementa y amplía la mirada de los que le precedieron”. Nos interpreta que práctica social que acontece históricamente la existencia del aprendizaje basado en acciones de profesores a estudiantes.

Así mismo (Aguilera, 2019, pág. 05) La metodología de la educación física y del entrenamiento deportivo contribuye:

A la disciplina científica que abarca una teoría específica del proceso de enseñanza y aprendizaje, se destaca más en las particularidades que más abarcan información al igual que las actividades deportivas. El tipo metodológico que establece el desarrollo teórico para el desarrollo de juegos y los deportes como excusa de estudios de la educación física.

El método de enseñanza como la agrupación de técnicas y momentos que resultan estar coordinadas para dirigir un aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos

La buena actuación de un maestro durante una clase aplicada es una técnica didáctica que cumplen con la función de una serie variable para los objetivos, las ocupaciones de las motrices o las características de los alumnos.

Nos dice que los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica.

En lo absoluto cada método se define como un procedimiento de actuaciones consecutivas de la persona que se establece los métodos utilizados para la orden impartida por los maestros para poder así llegar al aprendizaje deseado por los estudiantes, cada una de estas estrategias se definen sobre el tema a enseñar al alumno. Se debe tener en cuenta que en este tiempo se debe fomentar mucho la creatividad en sí es conocido como un hecho de avance que se produce a través del razonamiento y el pensamiento ayuda a mejorar la creatividad del alumno.

Cabe mencionar que la metodología de enseñanza tiene diferentes intenciones según el objetivo del maestro y estas van acorde a proyectar un ideal aprendizaje al estudiante.

## **Métodos de enseñanza en el deporte**

En el deporte la actividad física es la que contribuye a los métodos de enseñanza que garantiza una calidad del proceso gracias a la ciencia forman parte del proceso de enseñanza y aprendizaje favoreciendo la importancia de enseñar la educación física ya que aborda componentes se basan en definir la importancia de realizar actividad física, este permite que el desarrollo de los deportistas sea una estrategia para sacar a flote su capacidad de movimiento tanto como individual y colectivo ya esto permite estimular la superación personal en la enseñanza del deporte en contexto educativo.

La enseñanza de los deportes es algo que abarca contenidos importantes sobre el cual discuten constantemente en el área del conocimiento.

Al hablar del deporte como un método de enseñanza es una herramienta al desarrollo y al mejoramiento físico en un deportista por ende los entrenadores son encargados de un manejo adecuado teniendo en cuenta aspectos sociales, emocionales y físicos que rendirán en un deportista.

Por otra parte al analizar variables que influyen al método de enseñanza se dan a conocer que estos aspectos son métodos de enseñanza tales como:

### **Modelo tradicional**

Según (Salas, 2010) Modelo tradicional del conocimiento, que superen la enseñanza tradicional de las ciencias, que sean amplias, ramas así nace como un modelo sociológico viene a proporcionar a la enseñanza y al aprendizaje de lo tradicional.

### **Modelo estructural**

La enseñanza del ámbito de iniciación deportiva del modelo estructural tiene un desarrollo muy importante en un deportistas sin embargo es necesario para la práctica de enseñar

diferentes lógicas didácticas del mejoramiento físico que se utilizan como referencia para un proceso de enseñanza técnicas y tácticas.

### **Actividad física**

La actividad física se define como el movimiento corporal producido por cada uno de los músculos y también se consigue con el consumo de energía ya que la actividad física se hace referencia incluso durante el tiempo de relajación y esta ayuda a mejorar la salud.

Argumenta:

(BASCÓN, 2011, pág. 02) “No es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.)”

Por otra parte el aporte con otro concepto es nos especifica la importancia de la actividad física para la salud, la actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social.

Como sabemos el cuerpo humano está diseñado para hacer movimiento, en la actividad física se refiere al procedimiento de todas aquellas tareas que el cuerpo utiliza con energía cosas tan simples como caminar, subir escaleras, practicar un deporte etc.

### **La adolescencia y la pubertad**

Según (Güemes-Hidalgo & González-Fierro, 2017, pág. 08) Pubertad y la adolescencia es un proceso biológico en que las personas van desarrollando caracteres sexuales secundarios así como la obtención del pico de la masa ósea, masa muscular, grasa se logra la talla adulta.

Existen varios aspectos en el desarrollo además estos aspectos influyen de grande manera al desarrollo psicológico. Cuando el proceso de desarrollo está muy acelerado o muy lento suele ocurrir que el adolescente tiene dificultades de adecuación en su entorno.

### **El deporte en la adolescencia**

La importancia de la actividad física es muy buena para las apersonas aún más es importante en un adolescente por los beneficios sociales, psíquicos y físicos y que la actitud del crecimiento y desarrollo del musculo.

(Rangel, 2001) “La adolescencia es una etapa evolutiva en donde el proceso de enseñanza y aprendizaje presenta particularidades especiales. Éstas derivan tanto de las características de los adolescentes: búsqueda de la autonomía personal, independencia familiar, desarrollo de la identidad personal.”

### **Motivación al adolescente**

Existen muchos beneficios de la actividad física que influyen tener un peso saludable sentirse con más energía, divertirse y socializar con sus compañeros incluso con más personas, ayuda a prevenir enfermedades cardiacas y otros problemas médicos.

Es recomendable que los adolescentes hagan una hora mínimo de actividad física y si es posible realizar todos los días ya que están en etapas de desarrollo y también quieren tomar sus propias decisiones.

### **Motivación**

Es necesario tratar de acceder que tu hijo se mantenga activo ya que los adolescentes se están estableciendo como individuos según (Orozco, 2021) “La motivación del adolescente para dinamizar planes de acción auto determinados emerge como piedra angular en la construcción de su identidad y su proyección personal”

Todos los adolescentes deben reducir el tiempo que le dedican a las actividades sedentarias como pasar en celular, televisión, videojuegos ya que esto perjudica al paso del tiempo a un adolescente por ende es mejor motivar a los jóvenes a realizar actividades físicas.

### **Preparación física**

#### **¿Qué es la preparación física?**

La preparación física es el entrenamiento que se lleva a cabo una persona que está en condiciones para realizar una cierta actividad. A esto se menciona que (Cometti, 2002)“ La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en competencias. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.”

Para esto la preparación física está encargado el preparador físico ya que es responsable de cómo influye un deportista en el campo de juego, para cualquier deporte siempre influye la preparación física.

#### **Beneficios del mejoramiento físico en adolescentes**

El beneficio de la actividad física en adolescentes constituye en el eje fundamental de las bases en escuelas y colegios ya que el área de educación física. También puede ser definida con los beneficios de (Torres, 20)“En cuanto a la salud mental se reconoce la influencia de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés; así como en la prevención del insomnio y el consumo de medicamentos. De igual forma, la literatura reconoce la capacidad de la actividad física de reducir la depresión, ayudar en la mejora de autoestima, la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva.”



Ayuda a promover conductas que promueven mejorar la salud física emocional ya que estos beneficios ayudan a la integración con niños y adolescentes ya que los beneficios de la actividad física es especialmente los retos que estos implican al desarrollo motriz.

### **Menos estrés**

Hacer ejercicio mejora la salud mental ya que ayuda al cerebro a tolerar y llevar de mejor manera el estrés ya que todas están conectadas con el cuerpo sin embargo es muy necesario realizar actividad física, el estrés es un concepto principal para comprender tanto la vida como la evolución. El futuro de los seres humanos como especie depende en gran parte de la capacidad para adaptarse a factores estresantes potentes.

### **Menos negatividad**

La actividad física puesta desde una mentalidad positiva y dicha actitud podría crecer de una manera acelerada. Esta ayuda a liberar el estrés y concentrarse en su propia salud mental y de tal manera enfrentar cualquier situación de una manera positiva y con la suficiente confianza.

### **Aumento de nivel de energía**

Como sabemos el entrenamiento físico es una práctica saludable que nos ayuda a aumentar energía y vitalidad, por eso argumentamos que (Torres, 2020) "La energía que se consigue a través de los diferentes procesos metabólicos se dedica a mantener los procesos fisiológicos básicos del organismo y, también, a responder a las demandas generadas por actividades cotidianas del individuo".

El cuerpo humano necesita energía para llevar a cabo una actividad física pero también es un factor clave y es disfrutar del ejercicio físico ya que es un ámbito saludable para reducir el nivel de estrés, descansar y mejorar el bienestar.

### **Estilo de vida más saludable**

Es importante mencionar que los hábitos saludables en la adolescencia donde tu cuerpo está cambiando progresivamente y la mayoría se va teniendo dudas de lo que se va consumiendo por ende hay que conocer sus hábitos para desarrollarte correctamente.

En este concepto se refiere a la esencia del tema de investigación, así como se refiere (Castillo Viera & Sáenz-López Buñuel, 2007) “La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, la población activa no llega al 40% y además el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por su parte, la mujer sigue teniendo niveles de práctica deportiva inferiores al hombre”

### **Capacidades físicas para mejorar rendimiento físico en deportistas**

#### **Fuerza**

Para la fuerza existen varios aspectos y muchas interrogantes y la mayoría habla sobre la fuerza en los niños afecta su crecimiento y así varias opiniones y surge la necesidad de normalizar criterios y se define como al entrenar la fuerza es un método de acondicionamiento físico capaz de mejorar la capacidad del deportista de vencerse en resistencia.

Se argumenta que (García, 2010, pág. 113) “El desarrollo de la fuerza reactiva puede realizarse a través de las manifestaciones reactivas de la fuerza que pueden incluir aceleraciones, exigencias a cíclicas y cíclicas de movimientos, saltos, saltos en caída, etc. Más concretamente se podrían considerar como relevantes dos grandes medios de desarrollo: los saltos y los lanzamientos”

## **Beneficios**

Hay beneficios que a nivel muscular suele traer consigo una charla de un programa bien dirigido con el fin de obtener un buen tono de masa muscular adecuada para adolescentes en la actualidad la actividad física en los niños y adolescentes pero esto ayuda al desarrollo de la fuerza cuando los niños tienen edades maduras se olvidan del nivel muscular que probablemente pueden llegar a tener.

En conclusión el entrenamiento de fuerza en adolescentes ayuda a potenciar el desarrollo muscular por ende ayuda a tener mejor fuerza para sobrepasar las pruebas a realizar así como mejoran su salud debido a cambios corporales y una mayor insulina así como el sistema cardiaco además de buenos beneficios que puede traer lo psicológico en jugadores.

## **Velocidad**

La velocidad son series de un tipo de entrenamiento la cual consiste en correr dicha distancia todo esto aplica a jóvenes futbolistas en entrenamientos específicos que están en conjunto con trabajos de cagas individuales y colectivas.

El entrenamiento basado la velocidad repetida o continua el registro social representa nuevos métodos innovadores en un proceso de desarrollo y mejoramiento del rendimiento físico entro los deportistas

Seguido la velocidad en el futbol está relacionada la velocidad a la resistencia en cual nos indica que en el Período de preparación, lo que se busca es dotar al futbolista para competir con garantías. El entrenamiento de resistencia a la velocidad debe ir precedido de un trabajo de base sobre la potencia aeróbica que nos asegure la eficiente recuperación de los esfuerzos máximos decisivos.

En el fútbol la velocidad está relacionada con la fuerza explosiva de los músculos de las piernas, con la capacidad de coordinación de los movimientos y con la capacidad de percepción en una situación determinada.

Ayuda en varios aspectos como:

Alcanzar el menor tiempo de reacción posible frente a los estímulos específicos de dicha actividad

Obtener la mayor velocidad en la realización de manera puntual los gestos deportivos.

Tener la capacidad de poder repetir gestos veloces en relación a las exigencias específicas en el fútbol.

Poder cambiar armoniosamente estos elementos en la situación competitiva.

### **Resistencia**

En la resistencia puede ser definida de acuerdo a (Canclini, 2010) . Como ocurre con cualquier otro término, su sentido se constituye no en sí mismo ni manteniendo autoritariamente lo que su raíz prescribe sino articulándose con otros conceptos. Dado que en los partidos de fútbol la duración de los partidos son largos el esfuerzo físico en los jugadores en cada encuentro y con la práctica en los entrenamientos podrán mejorar la resistencia la cual está encargado los entrenadores o los preparadores físicos el desarrollo de los parámetros más importante es lograr las mejoras con el máximo consumo de oxígeno y el umbral anaeróbico. Como objetivo en este trabajo es analizar distintos métodos de entrenamientos así como varios ejercicios para mejorar la resistencia

Según (Sebastián, 2005)“La resistencia, como capacidad biomotora, es una necesidad para el rendimiento del futbolista. En sus facetas aeróbica y anaeróbica ofrece al jugador de

fútbol una base para poder ejecutar los diferentes esfuerzos exigidos en cada partido de competición. Por supuesto que debe tratarse de una resistencia específica o de una transferencia de la resistencia general al juego.”

Concretado lo más relévate y los más importante, la resistencia en el fútbol es una capacidad que permite a los jugadores soportar altas intensidades tanto físicas como psicológicas y a sea que esté disputando un partido o un entrenamiento.

### **Niveles de actividad física en adolescentes**

#### **Iniciación**

La iniciación deportiva se perfecciona como un proceso necesario para la formación de nuevos talentos deportivos, pero también es un elemento imprescindible como nos da conocer (González Víllora, García López, Contreras Jordan, & Mora, 2009) Que el estudio del proceso de iniciación deportiva corresponde a un periodo comprendido entre los seis-siete y catorce-quince años aproximadamente, si bien se pueden dar modificaciones dependiendo del desarrollo individual de la experiencia previa que haya tenido cada practicante.

En los adolescentes durante las diversas etapas de su desarrollo debemos conocer y respetar las decisiones de cada uno de los jóvenes ya que en la función que van desarrollando y no son recuperables hasta llegar a la edad adulta.

La iniciación deportiva es la toma de contacto con habilidad específica con las características psicológicas de los participantes eso no quiere decir que tenemos que dar una buena prestación antes de realizar una actividad para el desarrollo global. Desde otro concepto Nos dice dando apertura a la iniciación deportiva nos vamos en viviones de un concepto de iniciación deportiva bajo la siguientes perspectivas como primero tenemos el tipo de

metodología en esta se aborda el concepto del producto al proceso basándonos en la presente enseñanza comprensiva del deporte.

Como la iniciación deportiva es una actividad más global y multideportiva y otros como una iniciación más específica a la práctica del fútbol.

### **Teoría del entrenamiento deportivo y del sistema cardiovascular:**

En el ejercicio físico hay un gran impacto sobre el sistema cardiovascular esto nos da a producir varias adaptaciones que a la vez influyen en el rendimiento deportivo.

En el sistema cardiovascular así como nos define (Villalón, 2016, pág. 601) “El glucógeno en el músculo parece ser el sustrato más importante para la producción de energía aeróbica durante un partido de fútbol. Un aporte adecuado de esta sustancia en forma de carbohidratos en la dieta del jugador, antes y después del partido o entrenamiento, determina el contenido de glucógeno en el músculo y, por tanto, su tasa de utilización durante el ejercicio”.

### **Teoría del efecto de la temperatura y la altitud:**

Existen varios factores donde entrenar en diferentes lugares da la razón que es muy diferente entrenar en ocasiones y climas diferentes esto nos demuestra que la temperatura influye mucho deportivamente ya que el oxígeno es un elemento muy importante en el proceso de obtención de energía en el organismo.

### **La hidratación**

La hidratación en el deporte es tan necesaria e importante como es igual la alimentación como sabemos en los estudios revelan que nuestro cuerpo conforma el mayor porcentaje de agua la cumple con las funciones de mayor importancia y que se relacionan con el rendimiento deportivo.

Seguidamente nos dice (Kelly Barnes & Baker, 2021) “Los atletas pierden agua corporal durante el ejercicio principalmente por medio de la sudoración. El balance de líquido corporal entre las pérdidas por sudor y el consumo de líquido durante el ejercicio puede llevar a que estos atletas entrenen y compitan en un estado de hipo hidratación.”

Existen las funciones que tienen que relacionarse con la salud de las articulaciones las cuales deben estar correctamente lubricadas como si se tratara de una máquina. Lo cual este aspecto es muy importante teniendo en cuenta seguro el trabajo que debe realizarse.

Es importante reconocer el concepto de la investigación así como lo refiere para los jugadores beber el suficiente líquido durante los entrenamientos es necesario para evitar una deshidratación en un 2% .Esta es una estrategia para alcanzar una meta en el fútbol como en el partido animando al jugador a beber agua durante cualquier pausa en un partido de fútbol

La recuperación de nutrientes en nuestro cuerpo se lleva a cabo gracias a este elemento vital y es que por ejemplo el intercambio de electrolitos o también sales minerales hacen referencia mucho al estado de hidratación que consta después de un esfuerzo físico.

Cuando generamos desgaste físico generamos mucha energía y está en si produce calor, el agua es el elemento que permite disipar ese calor generado en nuestro cuerpo principalmente a través de la sudoración.

Cuando no se aporta de manera regular el agua en nuestro cuerpo como sería lo correcto como es antes, durante, y después de la actividad la probabilidad es que se termine llegando a un estado de deshidratación todo esto afectará a nuestro rendimiento deportivo.

## **El calentamiento**

En el calentamiento existen faces las cuales están relacionadas con el previo entrenamiento que a veces los dejamos pasar por alto y no nos damos cuenta que estamos cometiendo un grave error.

En este tenemos relación y la parte de la intensidad del calentamiento en este aspecto el encargado de llevar las planificaciones es el encargado en este caso es el entrenador ya que es el único que sabe la importancia de las actividades previas a realizar ya que forma parte del trabajo de la actividad física, para ello (Pardeiro & Yanci, 2017)” La evidencia científica sobre los jugadores semi profesionales de fútbol los efectos del calentamiento en la percepción psicológica que tienen los jugadores de fútbol de estar preparados para disputar el partido es escasa.”

En general el objetivo del calentamiento es el de adaptar al mismo para el esfuerzo que se va a realizar previamente. Sin esta adaptación, la musculatura no va a poder trabajar en unas condiciones óptimas.

Además de esta reducción de la capacidad de trabajo, el hecho de no calentar y someterse directamente a un importante esfuerzo puede tener repercusiones negativas que se traducirán en forma de lesión lo cual es necesario realizar todo lo anterior para evitar estos inconvenientes.

## **Procesos de la actividad física**

### **Metabolismo**

La energía se consigue a través de diferentes procesos del metabolismo así como lo menciona (Guillamón, 2015) “Los procesos de medición de la energía deben diferenciar entre la energía consumida y la cantidad de actividad física desarrollada, que depende también del concepto de eficacia mecánica. Además, la mayor parte de la energía consumida se transforma en calor”



Es necesario fundamentar que existen células en grupo en el tejido del cuerpo humano estas ayudan a intercambiar energía el metabolismo la función de proporcionar la energía necesaria al momento de realizar actividad física, así como plantea una de las funciones, Sergio Transformar las moléculas nutrientes en precursores de las macromoléculas celulares

El anabolismo es un término de origen griego formado por las palabras ‘ana’, que significa hacia arriba este se trata de la fase del metabolismo en el que se invierte la energía química del organismo para componer biomoléculas complejas a partir de otras sencillas.

El concepto de ventana anabólica ha sido definido como el periodo de tiempo limitado después de las sesiones de entrenamiento en el cual es necesario ingerir proteínas y carbohidratos para optimizar las adaptaciones musculares de fuerza, hipertrofia y repleción de glucógeno muscular.

El anabolismo se produce en el interior de las células y es conducido por la acción de las enzimas. Se trata de un proceso complementario al catabolismo. Mientras el catabolismo descompone macromoléculas en formas más sencillas y libera energía química, el anabolismo consume esa energía para formar nuevos enlaces y moléculas complejas con lo que uno libera la energía que el otro libera.

### **Catabolismo**

El catabolismo tiene muy mala fama en el mundo del deporte ya que se asimila a la pérdida de masa muscular. Aquellas personas que centran su preparación física en el anabolismo, es decir, en el crecimiento muscular tienen el catabolismo como su peor pesadilla. Se produce cuando falta energía y se descomponen los tejidos musculares.

Al no recibir alimento, el organismo termina por nutrirse de la propia masa muscular.

Esto puede suceder cuando se somete al cuerpo a entrenamientos demasiado duros sin la alimentación adecuada o cuando se siguen dietas muy estrictas, mal balanceadas o sin el asesoramiento de un profesional.

Para evitar ese catabolismo lo principal es que el organismo tenga proteínas suficientes para que el músculo esté bien alimentado y que, en general, se trata de dos gramos de proteínas por kilo de peso.

### **Mejoramiento en la coordinación**

#### **Coordinación**

La coordinación es la capacidad de los músculos del esqueleto del cuerpo de lograr una sincronización para realizar un movimiento, tanto agonista como antagonista, tienen que intervenir en el momento preciso a la intensidad y velocidad adecuada. Es una excitación muscular adecuada controlada por el sistema nervioso. Teniendo en cuenta que por otro lado la coordinación motriz es uno de los elementos propios del movimiento que tan solo va depender del grado del desarrollo. La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del Sistema Nervioso Central del potencial genético de los deportistas para poder controlar movimientos y estímulos y también de experiencias y aprendizaje motores que hayan aprendido en etapas anteriores.

#### **Equilibrio**

El equilibrio es un estado del cuerpo el cual está adjuntado todas las fuerzas el equilibrio es una acción del mantenimiento adecuado de una posición de las distintas partes del cuerpo así como argumenta. (García-López & Rodríguez-Marroyo, 2015) “Capacidad del hombre de mantener su propio cuerpo, otro cuerpo (u objetos) en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios”

Se habla de la importancia del equilibrio en el deporte es una disposición que básicamente nos permite sostener el cuerpo en cualquier posición y esto es decisivo para mejorar la agilidad y prevenir caídas mientras caminamos o corremos.

### **Coordinación dinámica general**

Son movimientos que requieren una acción conjunta de todos los segmentos del cuerpo. (GUIO, 2015) “La coordinación dinámica general abarca los movimientos globales que comportan un desplazamiento en el espacio de todas las partes del cuerpo: rastrear, gatear, rodar, caminar, correr, saltar, encaramarse, trepar etc. Y los movimientos segmentarios en los que interviene solo el desplazamiento de una parte o área corporal”

En la coordinación dinámica se busca crear una estrategia para fundamentar el mejoramiento físico en los deportistas y estos se basan en ejes básicos como son:

Ejemplos: saltos, correr, giros.

### **Coordinación óculo pie**

Sistemas de desarrollo para la coordinación de desarrollo motriz en los niños. (Rivera, 2022)”La coordinación óculo-pedales un elemento fundamental para el desarrollo psicomotriz de los niños, al ser considerada como una fase relevante que no debe pasar desapercibida por los docentes.”

Son movimientos realizados con la coordinación visual con el pie esta motriz es basa en todos los deportes al igual que el futbol estos nos ayudan a establecer estrategias de trabajo en los futbolistas estas nos ayudan a establecer estrategias físicas que potencien la coordinación y la técnica con el balón.

Son todos los movimientos realizados con las extremidades inferiores y el balón.

Ejemplo: conducción, regate, pases, tiros

### **Coordinación óculo manual**

En la actividad física existe Son todos los movimientos realizados con las extremidades superiores y el balón. Ejemplo el portero: saque con la mano, blocajes, saque de banda del jugador. Interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente.

### **El Equilibrio**

Son todos los movimientos realizados con las extremidades superiores y el balón. Así como lo dice (Salguero, 2010) "Factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al sistema nervioso central y que evoluciona con la edad, cuya maduración precisa la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema cenestésico (propioceptivo)". El desarrollo de las personas está relacionado a los factores psicomotor y uno de esos es el equilibrio.

### **Equilibrio dinámico**

Suele ser en movimiento y es la capacidad de mantener la posición correcta que exige el deporte que se realiza esta habilidad permite mantenerse en una buena postura haciendo cambios constantes de una posición .se cumple constantemente las condiciones del equilibrio estático. El equilibrio dinámico interviene múltiples estructuras del sistema nervioso central, pero principalmente el tronco cerebral, el cerebelo, los ganglios de la base y los hemisferios cerebrales a nivel del área motora suplementaria del lóbulo parietal derecho.

## **Equilibrio estático**

El equilibrio motriz lo podemos considerar como uno de los aspectos fundamentales de la actividad física de los seres humanos a lo largo de su existencia

Afirma que La habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo.

## **Principales métodos para el entrenamiento de la velocidad**

### **Medios de entrenamiento de la velocidad**

Desplazamientos a máxima velocidad, juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores, ejercicios de técnica de carrera y de coordinación, progresiones, multisaltos y pliometría.

### **Métodos de recepciones**

El método de repetición se trata como en el método de intervalo de una repetida sucesión de cambios entre las fases de esfuerzo y las fases de recuperación activa durante una sesión de entrenamiento. Sin embargo, se caracteriza por el periodo de recuperación que resulta en una recuperación casi completa en cambio. El entrenamiento de la velocidad sólo resulta eficaz con una velocidad máxima o supramáxima, esto es, se centra en la intensidad y no en el volumen.

### **Método intensivo de intervalos**

El entrenamiento intensivo por intervalos se distingue por un volumen débil pero de alta intensidad.

En el entrenamiento por intervalos cortos se utilizan cargas de una duración de 15 a 60 segundos.

En el entrenamiento por intervalos medios se utilizan cargas de una duración de 1 a 7 minutos.

### **El crecimiento**

#### **El crecimiento físico**

La preparación física en fútbol es una de las partes principales en la intervención del futbolista como componente del entrenamiento, con el fin de aumentar las habilidades y capacidades fisiológicas del organismo en un nivel óptimo para que puedan responder a las demandas del juego

El crecimiento físico consiste en alcanzar el esfuerzo completo en los programas de entrenamientos se basan en los cambios fisiológicos y psicológicos se originan en la juventud estos nos ayudan a aspectos de la condición física fuerza, velocidad, resistencia, movilidad y derivados estos deben ser desarrollados en cualquier fase.

#### **Desarrollo motor**

Es una acción en la cual tiene el fin de realizar un movimiento motriz más armonioso que ayuda a potenciar las habilidades motrices básicas a través de la coordinación motriz; todo esto a su vez siguiendo un proceso ayuda al aprendizaje y ejecución de fundamentos técnicos y tácticos en el fútbol por consiguiente. El estudio del aprendizaje motor en el entrenamiento se presenta como una necesidad para un mejor desarrollo en habilidades técnicas en futbolistas infantiles, además, el progreso del rendimiento pasa por el estudio y cálculo de todos los elementos relativos al jugador.

## **Marco conceptual**

### **Sistematizar**

Se denomina sistematización al proceso por el cual se pretende ordenar una serie de elementos, pasos, etapas, etc., con el fin de otorgar jerarquías a los diferentes elementos.

### **Argumentación**

Una argumentación es un texto que tiene como fin o bien persuadir al destinatario del punto de vista que se tiene sobre un asunto, o bien convencerlo de la falsedad o veracidad de una teoría, para lo cual debe aportar determinadas razones.

### **Integración**

La integración es un fenómeno que sucede cuando un grupo de personas unen al mismo a alguien que está por fuera, sin importar sus características y sin fijarse en las diferencias. El acto de la integración es muy importante para todas las sociedades porque acerca a sus integrantes a la convivencia, a la paz y a la vida en armonía.

### **Negatividad**

Se entiende por negatividad como la cualidad, índole, condición, característica, estado, virtud, esencia, propio o particularidad de una persona negativo, es decir que tiene actitud y obra de pesimismo, desesperanza, desanimo, desmoralización, desilusión o tristeza, que se inclina en un aspecto desfavorable de las cosas.

### **Excelencia**

La excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.

**Percepción**

Se describe el conjunto de procesos mentales mediante el cual una persona selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de su experiencia previa, de manera lógica o significativa

**Bioenergética**

Es la ciencia que estudia los procesos energéticos en la biología basándonos en esto los deportistas desarrollan prácticas de entrenamiento y estrategias para la salud en deportistas en la composición de su organismo.

**Intensidad**

Es el nivel de fuerza con que se expresa una magnitud, una propiedad, un fenómeno, etc. Es realizar de una acción correcta durante un lapso de tiempo antes de ser ejecutada.

**Cardiovascular**

El término cardiovascular se refiere es mencionado en el sistema circulatorio y al corazón es donde esta estructura permite que la sangre circule por las venas las arterias.

**La recuperación**

La recuperación sabemos que es un estado de unos deportistas el último con el que concluyen su trabajo donde se recuperan las reservas energéticas y por ende recuperan la capacidad física y producen un incremento progresivo del deportista.



## **Marco Institucional**

Academia Futbol con Propósito, es una escuela de futbol especializada en desarrollar las capacidades y habilidades de los niños y adolescentes se enfoca en el aprendizaje del desarrollo de las habilidades motrices básicas y en el ámbito educativo y personal.

Esta historia empieza en el año 2008 a través del director de la Academia de Futbol con Propósito Fabricio Baldeón quien conjuntamente varios deportistas profesionales iniciaron varias actividades para beneficiar a personas privadas de su libertad, niños, jóvenes y adultos de fundaciones.

Academia futbol con propósito al servicio de la sociedad, formando el carácter de los deportistas. Somos una institución que inspira a las futuras generaciones a desarrollar por medio del fútbol un trabajo de apoyo social y comunitario en favor de la no violencia en los estadios y que promueve los principios y valores en los eventos futbolísticos a nivel nacional e internacional.

En tambillo es tan importante la reseña histórica es muy amplia en un contexto donde diversas comunidades rurales, vienen atravesando experiencias exitosas desde sus formas de organización comunitaria, así como en la transformación de comunidad a comunidad saludable. En tal sentido el propósito de la presente investigación se enmarca en la descripción y análisis de los procesos de comunicación para el desarrollo y su aporte en la construcción de la comunidad saludable. Dentro de este marco es preciso saber cómo los diversos recursos o estrategias comunicacionales tanto interpersonales, comunitarias, medios masivos y de soporte de carácter persuasivo, educativo y promocional contribuyeron en la formación de comunidad saludable llegando a lograr la pertinencia, involucramiento y movilización.



oportunidad que integren el equipo profesional atlético salcedo así se puede fomentar la actividad física, esta previene el sedentarismo en los niños y adolescentes conociendo así que se busca crear confianza y dar motivación y oportunidades a todos los deportistas de la Academia.

Desde otro punto de busca encontrar estrategias para generar confianza con los padres para que así den motivación a sus hijos ya que podría contribuir tanto el entrenador como los padres de familia

## **CAPITULO II. Marco metodológico**

### **Enfoques**

Elaborar un programa de investigación de metodológica resaltando el enfoque cualitativo atreves de la utilización de técnicas y datos copilados.

#### **Enfoque cualitativo**

Este se basa en los temas significativos de una investigación que claramente procede a la recolección de datos estas preguntas antes, durante y después de la recopilación.

La apreciación se formulara de acuerdo a la observación que se tenga en los deportistas de acuerdo a la evaluación se situaran a escala o una lista de comparación que nos permitirá enfocarnos.

El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de una investigación esto nos aclara que la claridad de las preguntas de una investigación o de una posible hipótesis nos ayude significativamente a la recolección y análisis de datos. Se útil para descubrir y mejorar preguntas de la investigación ya que se basa en métodos de recolección de datos incluidas las descripciones y las observaciones.

El presente trabajo de investigación, se utiliza el enfoque cualitativo por que se utiliza las técnicas de observación para obtener la recolección y análisis de datos.

### **Método de investigación**

#### **Deductivo**

Este método se consideró la lógica para obtener resultados basándose en el conjunto de afirmaciones que se da por hechas, mediante este método se va de lo general a lo particular cabe mencionar que la autenticidad de la exactitud obtenidas de eso dependerá la validez de la referencia o de la base tomada del tema de investigación.

## **Inductivo**

También consideramos que en este tipo de razonamiento se conforma en obtener entendimientos a partir de conocimientos específicos y generar formulación de conclusiones generales a través de dicho método.

Para llegar a una conclusión del método inductivo se sigue una secuencia de pasos como son: Observar hechos y registrar como premisas, comprobar si estos hechos se repiten y así se podrá establecer regularidades o patrones y por último se hace referencia a llegar a juicios y a conclusiones desde los hechos anteriormente observados y esto dependerá de la validez de las premisas tomadas como base o referencia

## **Diseño de investigación**

### **De campo**

De acuerdo a los datos se puede deducir que en base a esta investigación de campo encontramos preguntas donde se va especificar los primeros resultados que se compete para poder realizar dentro de las instalaciones de la Academia Futbol con Propósito ubicado en la parroquia de Tambillo.

De acuerdo a las investigaciones científicas y datos de fuentes primarias se deduce que la investigación de campo es la recopilación de datos de fuentes y de objetivos es un método de compilación de datos cualitativos direccionado a entender y observar personas en su entorno.

Claramente se dice que dicha investigación se habla del lugar de los hechos, por otra parte los investigadores deducen que utilizan los términos de observación para referirse al método de recopilación de datos.

## **Nivel de investigación**

### **Descriptivo**

En el nivel de investigación descriptiva se va recalcar la información que se encarga de puntualizar las características del tema y en el lugar de la investigación en si describir un segmento y concentrarse en razones en las que se describe el tema.

Esta investigación manifestara los detalles del mejoramiento físico en los deportistas de la Academia Futbol con Propósito mediante encuestas.

### **Exploratoria**

En este nivel de investigación exploratoria se va utilizar para estudiar el problema y llevar a cabo esta técnica para así poder comprenderlos y concluir con resultados definitivos, implica que el autor esté dispuesto a ser paciente y flexible para fundamentar esta investigación ya que se utiliza para responder preguntas.

También es importante mencionar que dicha investigación exploratoria se ocupa de generar hipótesis que sumen al desarrollo de un estudio más acentuado que se encarga de extraer resultados a una conclusión.

## **Técnicas e instrumentos**

Una vez realizados los métodos de investigación es hora de seleccionar las técnicas e instrumentos de recopilación de datos correspondientes, la técnica de investigación es el proceso de obtener datos o información por ende es necesario el uso del material que guarde los datos para poder ser analizados e interpretados posteriormente en dicha investigación.

En el presente proyecto usaremos la técnica de la encuesta.

### **La encuesta**

Tenemos como fin realizar la encuesta en la Academia futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo por ende se va realizar una encuesta escrita que emplea como instrumento un cuestionario.

### **Actores claves**

#### **Población y muestra**

La sistematización de experiencias se desarrollara en la Academia Futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo, se realizara la encuesta a 10 deportistas desde la edad de 12 años hasta los 18 años sin importar su nivel ,donde se cuenta con la disposición de todos los deportistas de la Academia.

La sistematización tuvo una muestra de 10 deportistas desde los 12 hasta los 18 años.

**Tabla 1**

*Participantes del proyecto de sistematización*

<b>N°</b>	<b>Nomina</b>	<b>Edad</b>
<b>1</b>	David Ramos	15
<b>2</b>	Julián Aguilera	13
<b>3</b>	Adamaris Veloz	13
<b>4</b>	Iván Gallegos	18
<b>5</b>	Jonathan Caiza	13
<b>6</b>	José Ordóñez	18
<b>7</b>	Emiliano García	12
<b>8</b>	Matías Llerena	15

<b>9</b>	Josué Jiménez	18
<b>10</b>	Anderson Guamán	12

*Elaborado por:* Haro Rubén

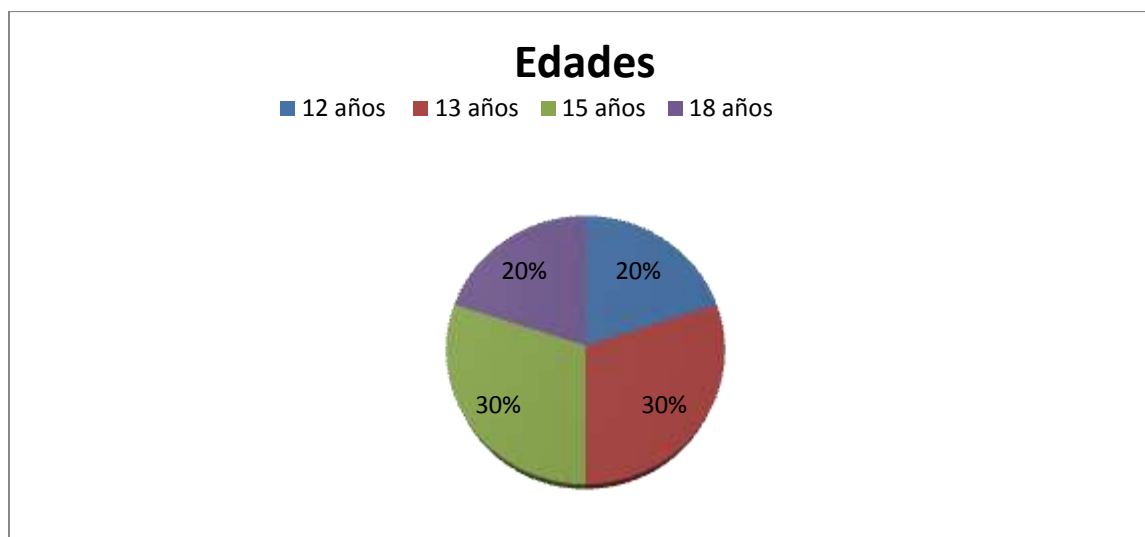
*Fuente:* Academia Futbol con Propósito Parroquia de Tambillo

Entendido con el desarrollo del presente trabajo investigativo de la sistematización de experiencias del mejoramiento físico se adquirió la reconstrucción de las experiencias, esto nos permite tener una reflexión sobre este trabajo específico en los diferentes aspectos que se debe llevar en cuenta.

La sistematización se desarrolló en la Academia Futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo, para el desarrollo de esta investigación se ha tomado la muestra de 10 deportistas que tienen conocimientos del mejoramiento físico.

### **Figura 1**

*Edad de los niños encuestados*

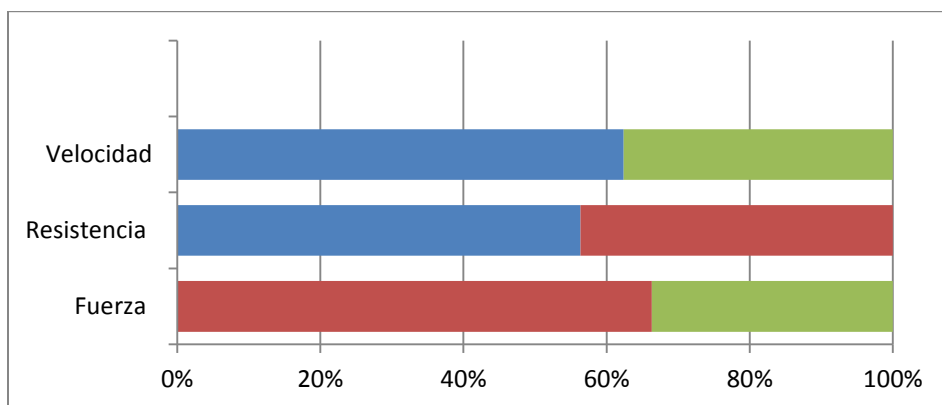


**Nota:** Se puede observar que los 30% entre las edades de 15 y 18 años son de edades más altas, los otros 20% pertenecen a deportistas de 12 a 13 años y son edades más bajas.



**Figura 2**

Resultados de las capacidades físicas



Nota: Nos podemos dar cuenta que la fuerza es la base fundamental para tener un mejor rendimiento físico y en segundo lugar se encuentra la velocidad y como tercero se encuentra la resistencia estos datos se sustrajeron de una clase demostrativa en los entrenamientos.

### **Materiales utilizados**

#### **Plan de sistematización**

Nos basamos de acuerdo a la problemática, una sistematización de experiencias guiadas por el conocimiento de los procesos que nos permiten analizar la práctica mediante la observación una guía de conceptos fundamentados científicamente todos los métodos y técnica e instrumentos donde los actores fundamentales van a ser los deportistas evaluados lo cual les servirá mucho para su proceso como personas y como deportistas.

Únicamente basándonos en la problemática de nuestra investigación nos basamos en las cualidades importantes de este deporte del fútbol y cumpliendo con los parámetros que este forma para el mejoramiento físico como es la velocidad la resistencia la fuerza son los parámetros fundamentales y principales para elevar su estado físico ya que estas capacidades van generando estrategias para generar conocimiento.

Se tomara en cuenta ciertos elementos para la ejecución de este proyecto investigativo de la sistematización de experiencias sobre el mejoramiento físico basándonos firmemente en conceptos científicos bibliográficos con las suficientes experiencias, cualidades físicas estructurado a la construcción de este tema investigativo

En las capacidades físicas existen un numero de habilidades con las cuales se pueden mejorar en este caso el deportista a ser evaluado debe tener, un buen nivel, considerando que la preparación debe ser más rigurosa y se tomara detalles sobre su pensamiento y su análisis del mejoramiento físico.

La reconstrucción de la experiencia nos hace referencia sobre tener una reflexión del trabajo específico de cómo mejorar el rendimiento deportivo con el fin de expresar y compartir el aprendizaje con el resto de personas.

**Tabla 2***Cronograma de la sistematización*

Actividades	Diciembre		Enero		Febrero-Marzo	
	1	2	3	4	5	6
	15-17	20-22	6-12	16-20	23-26	06-28
Determinar la problemática de la sistematización						
Elaboración de la sistematización de una guía sobre el mejoramiento físico						
Planificación de la implementación de la guía para mejoramiento físico						
Aplicación de la guía en el grupo de deportistas de 12 hasta los 18 años y recolección de datos						
Evaluación final de la aplicación de la encuesta en la Academia de fútbol.						
Informe Final de la sistematización						

**Fuente: 2**

Elaboración Propia

## Materiales utilizados

Los materiales que se utilizaron en la sistematización en la respectiva encuesta fueron los que se muestran en la tabla.

**Tabla 3**

### *Materiales Utilizados*

Tipo de recurso	Recurso utilizado
<b>Humanos</b>	Deportistas de la edad de 12 años hasta los 18 años de la Academia de Futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo. Entrenadores de la Academia. Presidente de Academia.
<b>Materiales</b>	Hojas de las encuestas Hojas de registro Esferos Lugar de evaluación
<b>Tecnológicos</b>	Celular Internet

*Fuente: 3*

Elaboración Propia

## Eje de análisis

Se muestran los ejes de análisis utilizados en la siguiente figura en los cuales se realizaron los primeros hallazgos de sistematización de experiencias desarrollada en la Academia de Fútbol con Propósito ubicado en la parroquia de Tambillo con niños de 12 a 18 años.

**Tabla 4**

*Ejes de Análisis de Sistematización*

<b>Ejes de análisis</b>			
Principales resultados de los indicadores evaluados.	Tiempo de duración de las actividades desarrolladas.	Medios y recursos utilizados.	Relación entre los compañeros de grupo para la organización y desarrollo de la coreografía.

***Fuente: 4***

Elaboración Propia

### Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención

#### Análisis de resultados

De la encuesta realizada a los deportistas de la Academia de Futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo se obtienen datos concretos y específicos de la encuesta realizada, se han obtenido los siguientes resultados.

#### Tabulación de la encuesta dirigida a los deportistas de la Academia Futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo

##### Pregunta 1

1.- ¿Adquieren suficientes conocimientos sobre el mejoramiento físico en la Academia?

#### Tabla de tabulación

**Tabla 5**

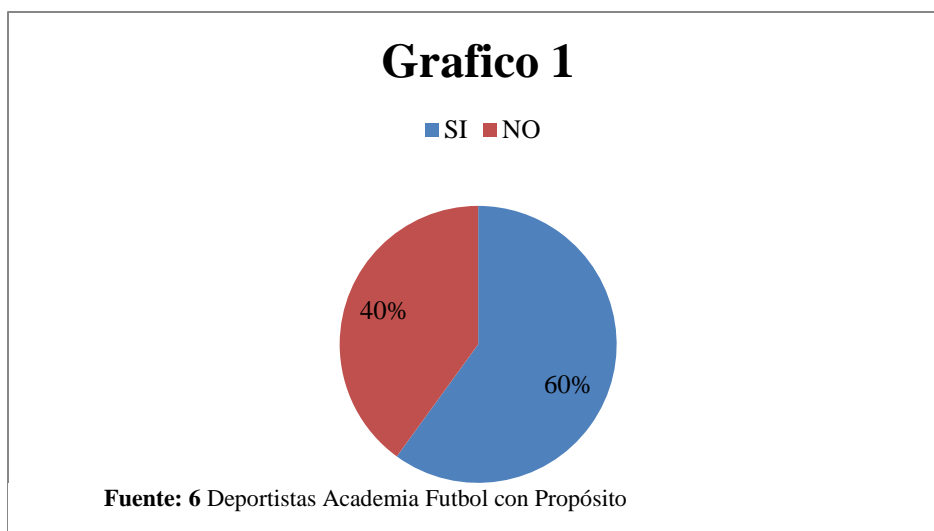
SI	6	60%
NO	4	40%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 5**

Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

#### Gráfico: 1 Conocimiento del rendimiento físico



## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 60% de los deportistas si adquieren conocimientos en la Academia de futbol sobre el mejoramiento y el 40% no recibe suficientes conocimientos.

## Interpretación

Los resultados obtenidos indican que la mayoría de deportistas encuestados reciben suficientes conocimientos sobre el mejoramiento físico.

### Pregunta 2

2-¿Crees que los ejercicios de fuerza ayudan a mejorar el rendimiento físico?

**Tabla 6**

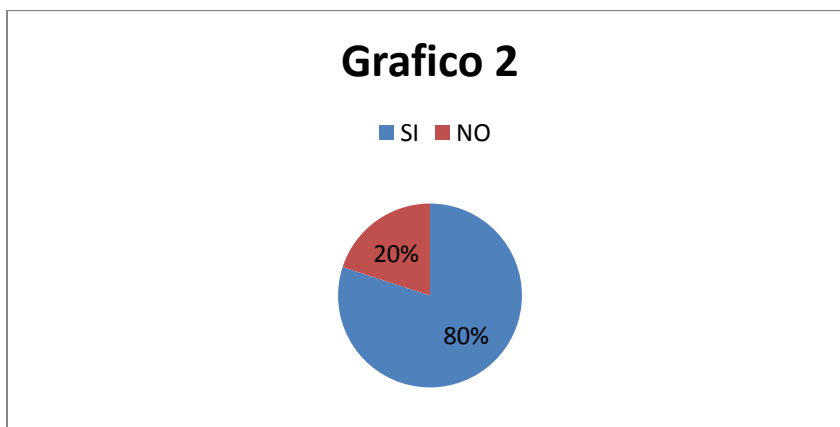
SI	8	80%
NO	2	20%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 7**

Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 2 Ejercicios de Fuerza**



**Fuente: 8**

Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 80% está de acuerdo con que la fuerza ayuda a mejorar su rendimiento físico, mientras que el 20 % de los encuestados dice que no es tan necesario hacer ejercicios de fuerza.

## Interpretación

De esta manera se puede señalar que la mayoría de encuestados dicen que son buenos los ejercicios de fuerza para mejorar su rendimiento físico.

### Pregunta 3

3-¿Es suficiente entrenar tres veces al día para mejorar tu rendimiento físico?

**Tabla 7**

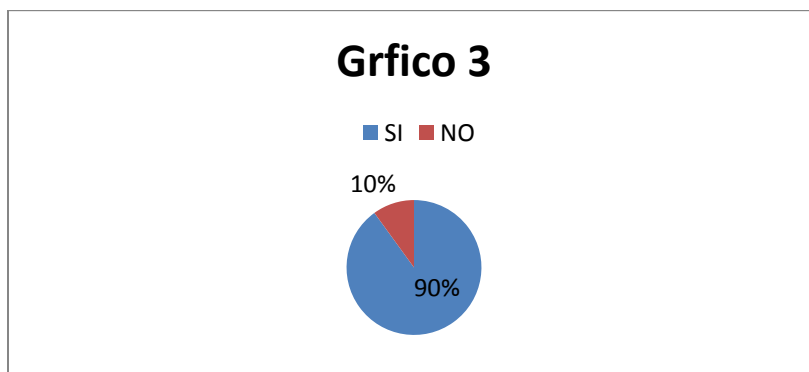
SI	9	90%
NO	1	10%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 9**

Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 3 Entrenamiento Adecuado**



**Fuente: 10**Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén



### Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 90% que dice que está de acuerdo con entrenar tres veces a la semana y el 10% restante afirman que no es tan necesario entrenar tres veces a la semana.

### Interpretación

Los resultados que reflejan nos indican que la mayoría está de acuerdo en entrenar tres veces por semana para poder mejorar su rendimiento físico.

### Pregunta 4

4-¿Estás de acuerdo que los entrenamientos de velocidad ayudan a mejorar tu rendimiento físico?

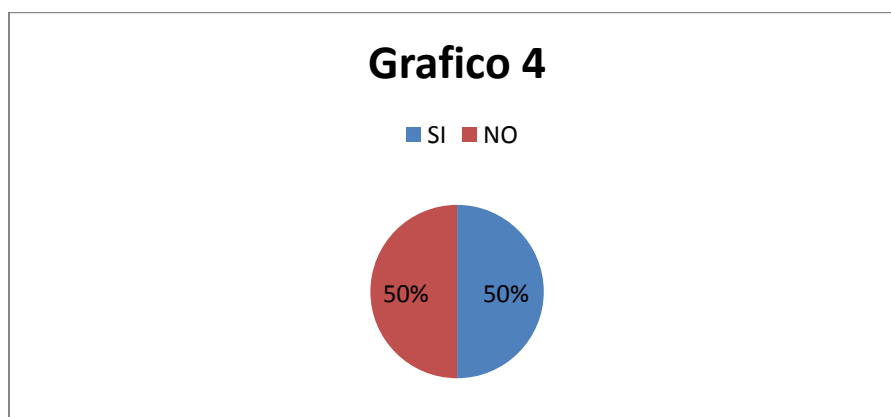
**Tabla 8**

SI	5	50%
NO	5	50%
TOTAL	10	100%

**Fuente:** 11 Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 4 Entrenamientos de velocidad**



**Fuente:** 12 Deportistas Academia Futbol con Propósito **Elaborado por:** Haro Rubén

## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 50% de los deportistas dicen que los ejercicios de velocidad afirman que si ayudan dichos ejercicios y el otro 50% dice que no es necesario hacer ejercicios de velocidad.

## Interpretación

Los resultados reflejan que la mitad de los deportistas están de acuerdo con ejercicios de velocidad y la otra mitad está en desacuerdo.

### Pregunta 5

5-¿Te gustaría tener más implementos para entrenar?

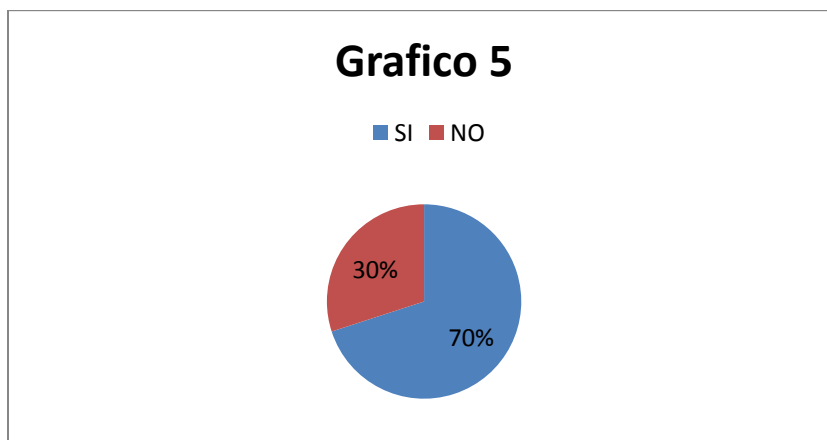
**Tabla 9**

SI	7	70%
NO	3	30%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 13**  
Deportistas Academia de Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 5 Implementos**



**Fuente: 14**Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 70% de encuestados necesita más implementos deportivos para entrenar y el 30% de deportistas dicen que están conformes con los implementos deportivos.

## Interpretación

Los resultados que reflejan que el mayor número de deportistas exigen mejoras la implementación para entrenar para poder concentrarse en mejorar su estado físico.

### Pregunta 6

6-¿Es importante la motivación para tener un buen estado físico?

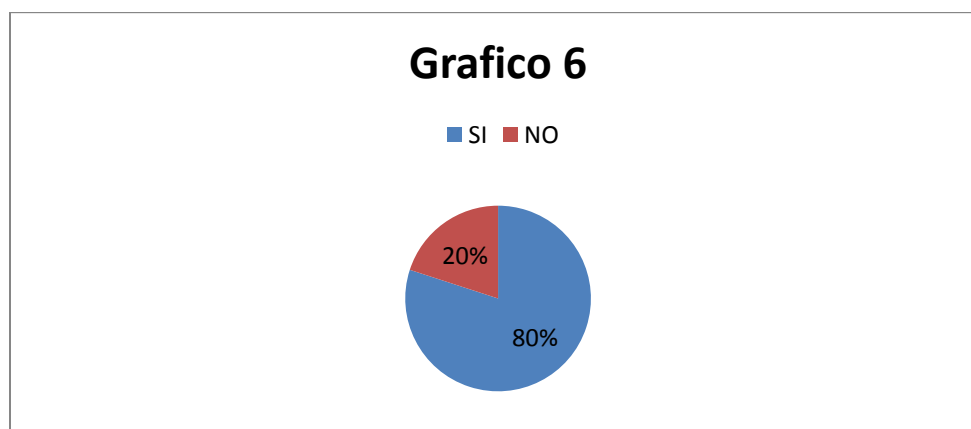
**Tabla 10**

SI	8	80%
NO	2	20%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 15**  
Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 6 La Motivación**



**Fuente: 16**  
Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 80% se sienten motivados al realizar un mejor rendimiento físico y el otro 20 % afirma que no es necesario estar motivado .

## Interpretación

Los resultados reflejan que el mayor número de deportistas encuestados dicen que la motivación es necesaria para realizar actividad física.

### Pregunta 7

7-¿Estás dispuesto a entrenar a conciencia para mejorar tu rendimiento físico?

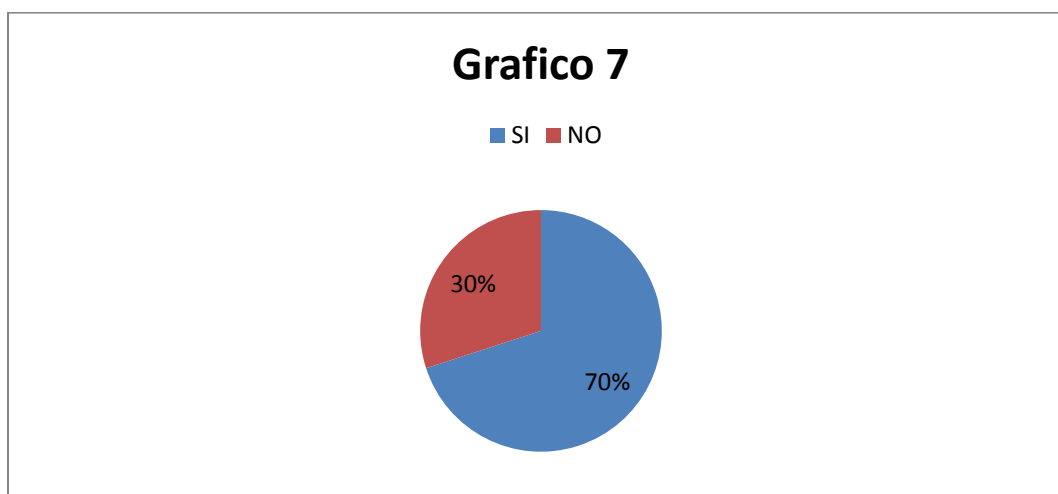
**Tabla 11**

SI	7	70%
NO	3	30%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 17**  
Deportistas Academia de Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 7 Disposición para Entrenar**



**Fuente: 18**  
Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 70% de los deportistas encuestados están totalmente dispuestos a entrenar a conciencia y el 30 % se dice que no es necesario entrenar a conciencia.

## Interpretación

Los resultados reflejan que el mayor número de deportistas encuestados dicen que entrenar a conciencia es una pieza fundamental para mejorar su rendimiento físico.

### Pregunta 8

8-¿Practicar otros deportes aparte del fútbol en la Academia?

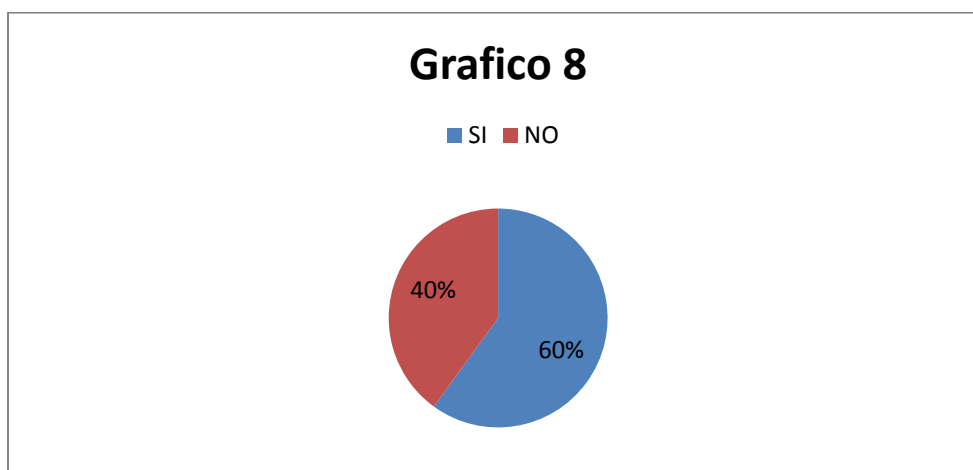
**Tabla 12**

SI	6	60%
NO	4	40%
TOTAL	10	100%

**Fuente:** 19 Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 8 Deportes alternos**



**Fuente:** 20 Deportistas Academia de Futbol

**Elaborado por:** Haro Rubén

## Análisis

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 60% de los deportistas encuestados afirman que se dedican a practicar otros deportes aparte del futbol y el 40% de los deportistas afirman que no practican deportes alternos.

## Interpretación

Los resultados reflejan al mayor número de deportistas que son los que practican en deportes alternos y no se dedican solo al futbol esto nos da conocer que puede estar mejorando diferente motrices.

## Pregunta 9

9-¿Consideras necesario recibir charlas sobre el rendimiento físico?

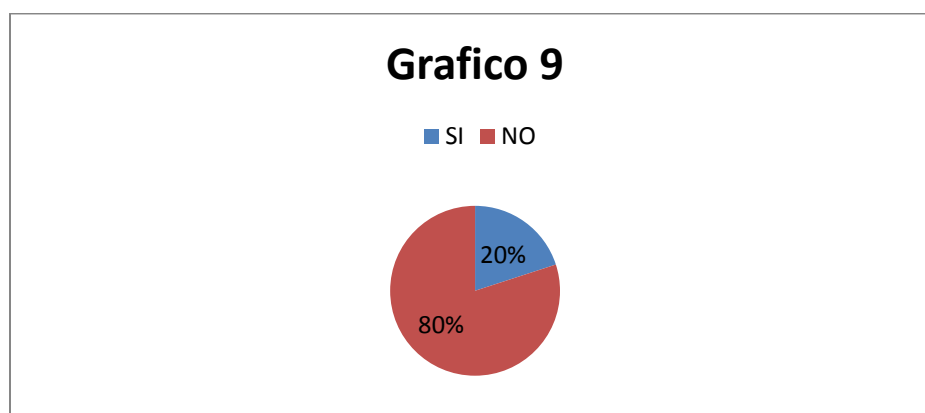
**Tabla 13**

SI	2	20%
NO	8	80%
TOTAL	10	100%

**Fuente: 21**

Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 9 Charla**

**Fuente:** 22Deportistas Academia de Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

### **Análisis**

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 80% de los deportistas encuestados nos dan a conocer que las charlas no son necesarias para mejorar el rendimiento y el 20 % de los deportistas nos dan a conocer que si es bueno recibir charlas.

### **Interpretación**

Los resultados reflejan al mayor número de deportistas que no se sienten a gusto con las charlas recibidas por los entrenadores esto nos da a entender que los deportistas se sienten indispuestos en mejorar su rendimiento físico.

### **Pregunta 10**

10-¿Crees que estás preparado físicamente y mentalmente para mejorar tu rendimiento físico?

**Tabla 14**

SI	8	20%
NO	2	80%

---

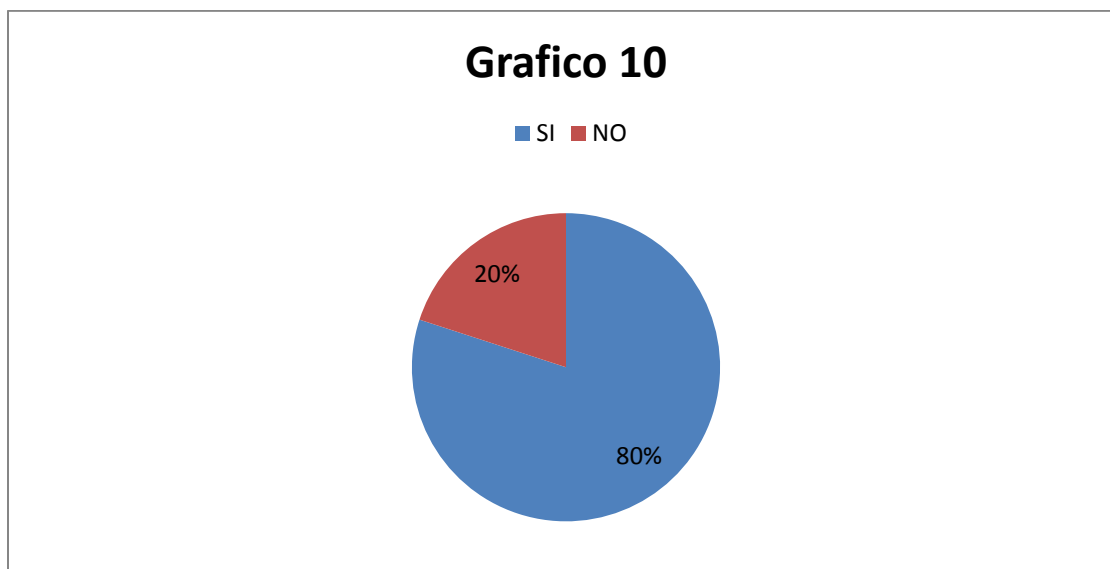
TOTAL	10	100%
-------	----	------

---

**Fuente: 23**  
Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

**Gráfico: 10 Preparados para mejorar el rendimiento físico**



**Fuente: 24**  
Deportistas Academia Futbol con Propósito

**Elaborado por:** Haro Rubén

### **Análisis**

Con esta información obtenida se puede evidenciar que el 20% de los deportistas encuestados no están preparados mentalmente y físicamente para rendir sus pruebas para así poder mejorar su rendimiento físico y el 80% de los deportistas evaluados dicen que si están prestos a mejorar su estado físico.

### **Interpretación**

Se pudo concretar en base a los resultados obtenidos de los deportistas donde nos demuestra que la mayoría está dispuesta a mejorar su rendimiento físico.



**Conclusiones.**

Como conclusiones se observa los resultados obtenidos en la investigación estos nos llevaron a cabo con datos muy importantes y concretos de la sistematización. Los principales hallazgos en función de los objetivos planteados se pueden observar en las siguientes conclusiones.

La sistematización de estas actividades que se desarrollaron en la Academia de Fútbol con Propósito con los deportistas ubicada en la parroquia de Tambillo los evaluados fueron sujetos a procesos de iniciación y formación deportiva que podemos basarnos en mejorar su rendimiento físico, en base a esto los deportistas se basan en el objetivo de mejorar constantemente tanto en lo físico como intelectual y así desarrollarse como deportistas de buen nivel.

Los fundamentos teóricos manifestados anteriormente nos muestran que un desarrollo adecuado de la sistematización que se nos permitió ejecutar en base a la encuesta realizada podemos deducir que los deportistas presentaran mejorías en su rendimiento físico.

Los deportistas están de acuerdo que mejorar su rendimiento físico es una herramienta fundamental estos generan habilidades de mejoramiento y nos ayuda a establecer un buen desarrollo al momento de tomar decisiones.

La presente investigación nos arroja datos que los deportistas están dispuestos a realizar actividades que permitan mejorar su condición física y es importante aclarar que la mayoría de su desempeño se basa en los entrenadores.

## **Recomendaciones**

Para finalizar la construcción teórica y la aplicación por medio de la sistematización de experiencias nos basamos en los resultados obtenidos podemos recomendar que:

Incentivar y motivar a los deportistas de la Academia Futbol con Propósito ubicada en la parroquia de Tambillo, a la construcción de realizar actividad física para mejorar su rendimiento físico basándose siempre en las características metodológicas adquiridas en los entrenamientos.

Los deportistas deben tener programas de aprendizaje sobre la metodología sobre el mejoramiento físico por parte del cuerpo técnico y de la institución para la mejora del nivel cognitivo y físico.

Tener bases de y buen manejo de ejercicios técnicos tácticos que aporten a mejorar su estado físico la cual hace referencia a la formación para desarrollar acciones de razonamiento psicomotor.

En un futuro se tendrá mejores implementos para realizar actividad física por lo tanto se mejorara el área para los deportistas por ende se sienten motivados a entrenar.

## Bibliografía

Aguilera, A. R. (2019). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*.

Pueblo y Educación.

BASCÓN, M. Á. (2011). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*. Obtenido de

[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)

Botero, L. D. (2001). *LA SISTEMATIZACIÓN DE PRACTICAS*. Obtenido de

<http://148.202.167.116:8080/jspui/bitstream/123456789/2200/5/La%20sistematizaci%c3%b3n%20de%20pr%c3%a1cticas.PDF>

Canclini, N. G. (Enero de 2010). *De qué hablamos cuando hablamos*. Obtenido de

<file:///C:/Users/User/Downloads/8618-Texto%20del%20art%C3%ADculo-12268-1-10-20130411.pdf>

Castillo Viera, E., & Sáenz-López Buñuel, P. (2007). *Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/567/56711208.pdf>

Cid Cid, S. (2008). *EL USO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y SU*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/551/55160305.pdf>

Cometti, G. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Paidotribo.

Delgado. (2009). *Los métodos de enseñanza en la Educación Física*. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

García, Ó. G. (2010). La fuerza: ¿una capacidad al servicio del proceso de. *Revista de Investigación en Educación*.

- García-López, J., & Rodríguez-Marroyo, J. A. (2015). *Equilibrio y estabilidad del cuerpo humano*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/309579800\\_Equilibrio\\_y\\_estabilidad\\_del\\_cuerpo\\_humano](https://www.researchgate.net/publication/309579800_Equilibrio_y_estabilidad_del_cuerpo_humano)
- González VÍllora, S., García López, L. M., Contreras Jordan, O. R., & Mora, S. (2009). *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732280003.pdf>
- Güemes-Hidalgo, M., & González-Fierro, M. C. (febrero de 2017). *Pubertad y adolescencia*. Obtenido de <https://www.adolescere.es/pubertad-y-adolescencia/>
- Guillamón, A. R. (2015). *Metabolismo energético y actividad física*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd206/metabolismo-energetico-y-actividad-fisica.htm>
- GUIO, W. R. (2015). *MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL POR MEDIO*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8490/WILSON-DIEGO-DAVID%20tesis%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- GUZMÁN, J. P. (2018). *LA FORMACIÓN DE MAESTROS PARA LA ENSEÑANZA DEL LENGUAJE COMO*. Obtenido de [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29484/1/PerezJesus\\_2018\\_FormacionMaestroLengua.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29484/1/PerezJesus_2018_FormacionMaestroLengua.pdf)
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias*. Obtenido de <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%CC%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Kelly Barnes, M. C., & Baker, L. (2021). HIDRATACIÓN Y FUNCIÓN COGNITIVA, HABILIDADES TÉCNICAS Y RENDIMIENTO FÍSICO EN DEPORTES DE EQUIPO. *RECUPERACIÓN, RENDIMIENTO, Entrenamiento, COMPOSICIÓN CORPORAL*.
- LONDOÑO, H. A. (2002). *MODIFICACIONES DE LAS VARIABLES DE RENDIMIENTO*.  
Obtenido de <http://www.profearias.com/images//PDF/TESIS-MAESTRIA-FISIOLOGIA-DEL---DEPORTE-HERNANDO-ARIAS-CUARTA-PARTE.pdf>
- Lucas, J. M. (2020). *Influencias de las variables contextuales sobre el rendimiento físico en fútbol*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7643608>
- M.T. Muñoz1, V. B. (2003). Ejercicio físico y masa ósea en adolescentes deportistas. *REVISTA ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA*, 61.
- Orozco, A. M. (2021). *Motivación en la adolescencia y el acompañamiento para la autodeterminación: una revisión sistematizada*. Obtenido de <https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/view/10335>
- Pardeiro, M., & Yanci, J. ( 2017). *Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/710/71050358003/html/>
- Rangel, J. E. (2001). *LA TRANSICIÓN ADOLESCENTE Y LA EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20Personalidad/Curso%2012-13/Apuntes%20Tema%201%20La%20transicion%20adolescente%20y%20la%20educacion.pdf>

Rivera, S. M. (2022). *Sistema de ejercicios para desarrollar la coordinación óculo-pedal en niños de 5 a 6 años*. Obtenido de

<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/5416>

Rodríguez-Camacho, D. F. (2017). *Influencia del esquema corporal en el rendimiento deportivo*.

Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-03192017000200063](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192017000200063)

Salas, M. I. (2010). *La enseñanza tradicional de las ciencias versus las*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419012.pdf>

Salguero, A. R. (2010). *El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física*. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>

Sánchez-López, V. M.-V. (2008). *Relación entre actividad física y condición física en niños*.

Obtenido de Centro de Estudios Socio-Sanitarios.:

[http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008\\_Estudio\\_ninos\\_Castilla\\_La\\_Mancha.pdf](http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008_Estudio_ninos_Castilla_La_Mancha.pdf)

Sebastián, J. F. (2005). *Importancia de la resistencia en el fútbol base*. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1354531>

SOLANA, A. M., & MUÑOZ, A. (2011). *IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS*

*CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA*. Obtenido de IMPORTANCIA DEL

*ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA*

Torres, Á. F. (20). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*.

Torres, Á. F. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)


Unday, L. D., & Valero, D. J. (2017). *Sistematización de experiencias como método de investigación*. Obtenido de Sistematización de experiencias como método de investigación : <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme172c.pdf>

Unday, L. D., & Valero, D. J. (2017). *Sistematización de experiencias como método de investigación*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme172c.pdf>

Verdezoto Cabrera, F. R. (12 de Marzo de 2014). *La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de Liga deportiva cantonal de Píllaro*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6748>

Villalón, D. J. (2016). *El corazón del deportista*. Obtenido de [https://www.fbbva.es/microsites/salud\\_cardio/mult/fbbva\\_libroCorazon\\_cap68.pdf](https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap68.pdf)

## Anti plagio



**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

**HAROIZ~1**

**12%**  
Similitudes

**6%**  
Texto entre comillas  
3% similitudes entre comillas


**0%**  
Idioma no reconocido

Nombre del documento: HAROIZ-1.PDF  
ID del documento: 701e6c913c737e090c54f70b83d709eb9dffa7ed3  
Tamaño del documento original: 566,45 ko

Depositante: Gladys Barragan  
Fecha de depósito: 14/3/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 14.620  
Número de caracteres: 106.271

Ubicación de las similitudes en el documento:



**Fuentes principales detectadas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://www.abc.es/bi-0nestar/alimentacion/abc-catabolismo-202010011058_noticia.html#:~:text=El%20">www.abc.es   Catabolismo: qué es y cómo afecta a nuestro cuerpo</a> https://www.abc.es/bi-0nestar/alimentacion/abc-catabolismo-202010011058_noticia.html#:~:text=El%20... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (133 palabras)
2	<a href="http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/A/NSCH2914">repositorio.unsch.edu.pe   Aportes de la comunicación para el desarrollo en la form...</a> http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/A/NSCH2914 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (100 palabras)
3	<a href="https://www.abc.es/bi-0nestar/fitness/abc-anabolismo-202009231217_noticia.html#:~:text=Anabolism...">www.abc.es   Anabolismo: qué es y cómo funciona</a> https://www.abc.es/bi-0nestar/fitness/abc-anabolismo-202009231217_noticia.html#:~:text=Anabolism... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (83 palabras)
4	Documento de otro usuario #616c2: El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (79 palabras)
5	<a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0854-21252020000200010">scielo.sld.cu   Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contex...</a> http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0854-21252020000200010 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)

**Fuentes con similitudes fortuitas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fovcum/73677">pesquisa.bvsalud.org   Sistematización de experiencias como método de investigaci...</a> http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fovcum/73677	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
2	<a href="http://www.redalyc.org/journal/719/7190358003.html">www.redalyc.org   Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percep...</a> http://www.redalyc.org/journal/719/7190358003.html	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	<a href="https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tem...">www.oposinet.com   Oposinet   Tema 23 - Métodos de enseñanza en educación fis...</a> https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tem...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (37 palabras)
4	Documento de otro usuario #45ee4f: El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
5	<a href="http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/73936/MUTC-000857.pdf.txt">repositorio.utc.edu.ec   El desarrollo psicomotriz en la enseñanza-aprendizaje de C...</a> http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/73936/MUTC-000857.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)

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

- <https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicisif/revista/pdf/Numero>
- <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160305.pdf>
- <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion>
- [https://www.researchgate.net/publication/309579800\\_Equilibrio\\_y\\_estabilidad\\_del\\_cuer](https://www.researchgate.net/publication/309579800_Equilibrio_y_estabilidad_del_cuer)
- <https://www.adolescere.es/pubertad-y-adolescencia/>



## ANEXOS

### Anexo 1

#### Objetivo

Determinar de qué manera se puede mejorar el rendimiento físico en la Academia de Fútbol con Propósito con deportistas de 12 a 18 años.

#### Indicaciones

Marque con una X la respuesta que considere.

#### Cuestionario

1. ¿Adquieren suficientes conocimientos sobre el mejoramiento físico en la Academia?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

2. ¿Crees que los ejercicios de fuerza ayudan a mejorar el rendimiento físico?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

3. ¿Es suficiente entrenar tres veces al día para mejorar tu rendimiento físico?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

4. ¿Estás de acuerdo que los entrenamientos de velocidad ayudan a mejorar tu rendimiento físico?

SI	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------

NO	
----	--

5. ¿Te gustaría tener más implementos para entrenar?

SI	
NO	

6. ¿Es importante la motivación para tener un buen estado físico?

SI	
NO	

7. ¿Estás dispuesto a entrenar a conciencia para mejorar tu rendimiento físico?

SI	
NO	

8. ¿Practicar otros deportes aparte del fútbol en la Academia?

SI	
NO	

9. ¿Consideras necesario recibir charlas sobre el rendimiento físico?

SI	
NO	

10. ¿Crees que estás preparado físicamente y mentalmente para mejorar tu rendimiento físico?

SI	
NO	

### Anexo 2

