



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior del equipo de fútbol
de la Universidad Técnica de Machala del periodo 2022-2023**

**MATUTE ALAÑA CRISTIAN JOEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LOMAS RODRIGUEZ ERROL GASTON
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior del equipo
de fútbol de la Universidad Técnica de Machala del periodo 2022-
2023**

**MATUTE ALAÑA CRISTIAN JOEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LOMAS RODRIGUEZ ERROL GASTON
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

PROYECTOS INTEGRADORES

**Ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior del equipo
de fútbol de la Universidad Técnica de Machala del periodo 2022-
2023**

**MATUTE ALAÑA CRISTIAN JOEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LOMAS RODRIGUEZ ERROL GASTON
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS

**MACHALA
2023**

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA DEL PERIODO 2022- 2023

Fecha de entrega: 28-feb-2024 03:46p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2307253271

Nombre del archivo: TESIS_FINAL_LOMAS_E-MATUTE_C.docx (24.9M)

Total de palabras: 17724

Total de caracteres: 107322

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA DEL PERIODO 2022-2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.revistaquorum.es Fuente de Internet	1%
2	repositorio.uam.es Fuente de Internet	1%
3	www.redalyc.org Fuente de Internet	<1%
4	www.efyc.fahce.unlp.edu.ar Fuente de Internet	<1%
5	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	<1%
7	view.genial.ly Fuente de Internet	<1%
8	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1%

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, MATUTE ALAÑA CRISTIAN JOEL y LOMAS RODRIGUEZ ERROL GASTON, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala del periodo 2022-2023, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



MATUTE ALAÑA CRISTIAN JOEL

0750046476



LOMAS RODRIGUEZ ERROL GASTON

0705729952

DEDICATORIA

A mis padres y mis abuelos, por su apoyo y sacrificio para que yo pueda estudiar y convertirme en un profesional. Gracias a ellos, nunca me ha faltado nada y he podido seguir adelante con mis estudios. Este trabajo de investigación y este título son un tributo a ellos, quienes me han mantenido en el buen camino y me han ayudado a llegar a ser quien soy hoy en día.

Lomas Rodríguez Errol Gastón

Este trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, quien ha sido mi fuente de inspiración para completar mis estudios, brindándome la fuerza, la voluntad y la sabiduría necesarias para alcanzar esta meta.

Expreso mi más profundo agradecimiento a mis padres, cuyo amor, cariño, paciencia, trabajo y sacrificio han sido un ejemplo de sabiduría y perseverancia en la consecución de este logro tan esperado. Su apoyo incondicional ha sido fundamental en este viaje. También quiero reconocer a nuestros familiares, quienes han sido un apoyo constante a lo largo de este camino. Con sus palabras de aliento, han estado presentes de manera significativa, brindándome ánimo y fortaleza en cada etapa.

Agradezco sinceramente a todas las personas que han contribuido al éxito de este trabajo, especialmente a aquellos que me han brindado su apoyo y compartido sus conocimientos. Su colaboración ha sido invaluable y ha sido clave para alcanzar este objetivo.

Matute Alaña Cristian Joel

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis docentes y entrenadores cuyas enseñanzas han impactado positivamente en mí, permitiéndome adquirir habilidades que me capacitaron para crear un plan de ejercicios beneficioso para otros deportistas.

Agradezco a la Universidad Técnica de Machala por proporcionar las instalaciones que me abrieron las puertas para iniciar este gran camino educativo que aún tiene mucho por delante.

Una vez más, quiero agradecer a mis padres y abuelos por ser mi mayor motivación para continuar con mis estudios. Este logro no habría sido posible sin su apoyo. A cada uno de ellos, mis más sinceros agradecimientos.

Lomas Rodríguez Errol Gastón

Ante todo, expreso mi profundo agradecimiento a Dios por brindarme la invaluable oportunidad de disfrutar una experiencia enriquecedora en el ámbito universitario. Asimismo, deseo extender mi gratitud a mi universidad por ofrecerme el espacio propicio para desarrollarme como profesional en el campo que tanto amo. Reconozco y valoro el compromiso de cada uno de mis profesores, quienes han sido pilares fundamentales en mi proceso integral de formación.

Quiero expresar mi especial reconocimiento a mi tutor de proyecto y a aquellos docentes que depositaron su confianza en mi capacidad. Gracias a sus enseñanzas y apoyo incondicional, he podido trazar un camino lleno de esperanza y aprendizaje, cuyas huellas perdurarán en las aulas de nuestra estimada institución.

Matute Alaña Cristian Joel

RESUMEN

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA DEL PERIODO 2022-2023

Autores:

Lomas Rodríguez Errol Gastón

Matute Alaña Cristian Joel,

Tutor:

Lcdo. Heredia Arias Giovanni Jesús

En este trabajo investigativo se basó en los ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala teniendo como objetivo general la descripción de la incidencia de cómo se llevará a cabo el fortalecimiento muscular del tren inferior a través de la implementación de ejercicios guiados en los estudiantes deportistas, también se detallan los objetivos específicos como en analizar y evaluar los ejercicios para el fortalecimiento muscular del tren inferior de los integrantes del equipo de fútbol e implementar una guía de ejercicios físicos encaminado a los entrenadores. Acerca de la recopilación de información se estableció del enfoque cuantitativo teniendo una metodología descriptiva para valorar la realidad de la Universidad Técnica de Machala en relación al fortalecimiento muscular del tren inferior y a los ejercicios de fortalecimiento muscular. Los métodos para este trabajo es el analítico y como auxiliares la investigación bibliográfica que facilitaron en la recolección de datos en base a los establecidos objetivos específicos para fortalecer al objetivo general, los cuales se abarcan mediante investigaciones y la revisión literaria para mantener la propuesta determinada como un apoyo al establecimiento universitario que permitió el acceso para llevar a cabo la investigación. Acorde a la muestra se tomó en cuenta a todos los entrenadores del equipo de fútbol, dado que es una pequeña

población que consiste de dos, también se tomó en cuenta al decano de la Universidad Técnica de Machala. El instrumento utilizado fue la encuesta para dar formación a los objetos de estudio que se clasificó en cuatro dimensiones y a la vez se variaron los indicadores que ayudaron a establecer la elaboración del instrumento con las opciones de la escala de Likert, donde se obtuvo la información necesaria de los encuestados en relación a este trabajo investigativo. El análisis que se realizó a través de los resultados de la encuesta se manifiesta que los entrenadores realizan bien sus entrenamientos, pero hay ciertos ejercicios que lo ejecutan de una manera inadecuada. Por consiguiente, se responde el tercer objetivo específico que se estableció direccionado a la propuesta integradora de implementar una guía didáctica de ejercicios físicos que contribuyan al fortalecimiento muscular de los integrantes del equipo de fútbol dando un apoyo pedagógico a los entrenadores para que mejoren sus entrenamientos. Para la elaboración de la propuesta estuvo compuesta de tres fases para su implementación dirigido a los entrenadores del equipo de fútbol, también van de la mano con los recursos logísticos para dar paso a la valoración de la posibilidad de las dimensiones: técnica, social, económica y ambiental para tener en cuenta si tienen la capacidad en alcanzar sus objetivos planteados en la propuesta, de esta forma se determina la viabilidad de los materiales a usar para ejecutarlo en este trabajo.

Palabras clave: Fortalecimiento muscular, ejercicios físicos, entrenamiento, equipo de fútbol

ABSTRACT

MUSCLE STRENGTHENING EXERCISES OF THE LOWER TRAIN OF THE FOOTBALL TEAM OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF MACHALA FOR THE PERIOD 2022-2023

Authors:

Lomas Rodríguez Errol Gastón

Matute Alaña Cristian Joel,

Tutor:

Lic. Heredia Arias Giovanni Jesús

This research work was based on the muscular strengthening exercises of the lower body of the football team of the Technical University of Machala, with the general objective of describing the incidence of how the muscular strengthening of the lower body will be carried out through the implementation of guided exercises in student athletes, the specific objectives are also detailed, such as analyzing and evaluating the exercises to strengthen the muscles of the lower body of the members of the soccer team and implementing a guide to physical exercises aimed at coaches. Regarding the collection of information, a quantitative approach was established, having a descriptive methodology to assess the reality of the Technical University of Machala in relation to muscle strengthening of the lower body and muscle strengthening exercises. The methods for this work are analytical and as auxiliary bibliographic research that facilitated the collection of data based on the established specific objectives to strengthen the general objective, which are covered through research and literary review to maintain the proposal determined as support to the university establishment that allowed access to carry out the research. According to the sample, all the coaches of the soccer team were taken into account, given that it is a small population that consists of two, the dean of the Technical

University of Machala was also taken into account. The instrument used was the survey to provide training to the study objects that was classified into four dimensions and at the same time the indicators that helped establish the development of the instrument were varied with the options of the Likert scale, where the necessary information was obtained. of the respondents in relation to this investigative work. The analysis that was carried out through the results of the survey shows that the trainers perform their training well, but there are certain exercises that they execute in an inappropriate way. Consequently, the third specific objective that was established was answered, aimed at the integrative proposal of implementing a didactic guide of physical exercises that contribute to the muscular strengthening of the members of the soccer team, giving pedagogical support to the coaches to improve their training. For the preparation of the proposal, it was composed of three phases for its implementation aimed at the coaches of the football team, they also go hand in hand with the logistical resources to give way to the assessment of the possibility of the dimensions: technical, social, economic and environmental to take into account whether they have the capacity to achieve their objectives set out in the proposal, in this way the viability of the materials to be used to execute this work is determined.

Keywords: Muscle strengthening, physical exercises, training, soccer tea

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT.....	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	X
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
EL PROBLEMA.....	4
1.1 Antecedentes de la investigación	4
1.2 Situación Conflicto	5
1.3 Causas y consecuencias	6
1.4 Delimitación del problema.....	7
1.5 Planteamiento del problema.....	7
1.6 Formulación del problema	8
1.7 Objetivos.....	9
1.7.1 Objetivo general.....	9
1.7.2 Objetivos específicos	9
CAPÍTULO II	11
MARCO REFERENCIAL.....	11

2.1 Marco legal	11
2.1.1 Ley De La Constitución De La República.....	11
2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural	12
2.1.3 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación	13
2.2 Marco teórico	13
2.2.1 Teoría del Aprendizaje de Jean Piaget.....	13
2.2.2 Etapa de operaciones formales (desde los 12 años hasta la edad adulta)	14
2.2.3 La Teoría del Aprendizaje Significativo de Davis Ausubel	14
2.2.4 Estrategias de Aprendizaje Significativo.....	15
2.3 Marco Conceptual.....	16
2.3.1 Origen del Fútbol	16
2.3.2 Fortalecimiento muscular	17
2.3.2.1 Definición	17
2.3.2.2 Importancia del fortalecimiento muscular	19
2.3.2.3 Beneficios	19
2.3.2.4 Características del fortalecimiento muscular del tren inferior.....	19
2.3.3 Ejercicios de fortalecimiento muscular.....	20
2.3.3.1 Definición	20
2.3.3.2 Importancia	20

2.3.3.3 Beneficios	20
2.3.3.4 Características	20
2.3.3.5 Entrenamiento de fuerza	21
2.3.3.6 Fuerza explosiva	22
CAPÍTULO III.....	24
DIAGNÓSTICO DEL OBJETIVO DE ESTUDIO	24
3.1 Enfoques Diagnóstico	24
3.1.1 Tipo de investigación.....	24
3.1.2 Diseño de investigación	24
3.1.2.1 Población y muestra.....	25
3.1.2.2 Métodos de investigación	25
3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación.....	26
3.2 Descripción del proceso del diagnóstico	26
3.3 Recopilación de la información	26
3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos	27
3.4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores	27
3.4.2 Fortalezas y debilidades.....	36
3.4.3 Matriz de requerimientos	37
3.4.4 Selección de requerimiento a invertir y justificación	37

CAPÍTULO IV	39
PROPUESTA INTEGRADORA.....	39
4.1 Descripción de la propuesta	39
4.2 Componentes estructurales	39
4.2.1 Introducción	39
4.2.2 Justificación	40
4.2.3 Objetivo de la propuesta	41
4.2.4 Fundamentación legal y conceptual.....	41
4.2.4.1 Fundamentación legal	41
4.2.4.1.1 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación	41
4.2.4.2 Fundamentación conceptual	41
4.2.4.2.1 Fortalecimiento muscular del tren interior.....	41
4.2.5 Fases de la implementación	42
4.2.5.1 Fase I: Diseño de la guía didáctica	42
4.2.5.2 Fase II: Socialización de la guía didáctica.....	42
4.2.5.3 Fase III: Ejecución de la guía didáctica	42
4.2.6 Recursos logísticos	50
4.2.7 Evaluación del proyecto.....	51
4.2.8 Cronograma de la propuesta	52
CAPÍTULO V	53

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD	53
5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta	53
5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta	53
5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta	53
5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta .	53
CAPÍTULO VI	54
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	54
6.1 Conclusiones	54
6.2 Recomendaciones	54
6.3 Limitaciones y prospectiva	55
6.3.1 Limitaciones.....	55
6.3.2 Prospectiva.....	55
Bibliografía	56
Anexos	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores	27
Tabla 2 Fortalezas y debilidades.....	36
Tabla 3 Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.....	37
Tabla 4 Indicadores de evaluación a partir de las actividades	51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 ¿Cuánto conocimiento tiene sobre el fortalecimiento?	27
Figura 2 ¿Cuánto conocimiento tiene sobre los ejercicios para el fortalecimiento muscular para el tren inferior?	28
Figura 3 ¿En qué medida ha incorporado ejercicios de musculación en los entrenamientos de los deportistas?	29
Figura 4 ¿En qué medida valora usted la relevancia del fortalecimiento muscular del tren inferior en el rendimiento de los futbolistas?	30
Figura 5 ¿En qué medida percibe la importancia de incluir ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en la planificación del entrenamiento?	31
Figura 6 ¿En qué medida cree que la incorporación de ejercicios de musculación en los deportistas pueda afectar negativamente su rendimiento?	32
Figura 7 ¿En su experiencia, cuánto beneficio cree que habrá al implementar programas específicos de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores?	33
Figura 8 ¿En qué medida ha experimentado desafíos al introducir programas de fortalecimiento muscular del tren inferior en un equipo de fútbol?.....	34
Figura 9 ¿En qué medida opina que los jugadores deberían comprometerse con ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior de aparte de las sesiones de entrenamiento en equipo?	34
Figura 10 ¿En qué medida piensa que la implementación de un programa de ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores es esencial influir en la efectividad de sus resultados?	35

INTRODUCCIÓN

El fútbol es una práctica deportiva que está dentro de la asignatura de Educación Física que se imparte en el sistema educativo, este conforma un pilar fundamental en lo que respecta la educación, debido a que su importancia es fundamental, no solo por aportar al bienestar físico, sino también por contribuir al bienestar emocional.

La práctica del fútbol como habilidad deportiva, es una actividad que se lleva a cabo desde muchas décadas atrás y forma parte de la integración de dos tipos de conocimientos como es, el teórico y práctico, que en el proceso enseñanza- aprendizaje son importantes para fundamentar un conocimiento sólido, así como estrategias que se aplican en la materia, para facilitar el buen desenvolvimiento del estudiante en esta área. En este marco es importante que se estructuren metodologías de trabajo que contribuyan al buen desarrollo de destrezas en la práctica del fútbol, más aún para aquellos estudiantes que se encuentran seleccionados para representar a una determinada institución.

Esta investigación, se ha ejecutado, mediante las pruebas físicas implementadas a los estudiantes seleccionados en el área de fútbol de la carrera Cultura Física de la Universidad Técnica de Machala del periodo 2022-2023, en la que mediante sus prácticas, se han podido visualizar ciertas falencias a la hora de entrenar o practicar este deporte, ya que en muchas ocasiones no se imparte de manera adecuada en los centros educativos, y como se ha podido detectar en relación a la problemática identificada, como es la falta de trabajo para desarrollar la potencia muscular del tren inferior de la selección de fútbol de la carrera Cultura Física de la Universidad Técnica de Machala, debido a que los estudiantes conocen poco los ejercicios físicos que se deben realizar, para mejorar su potencia muscular, y por ende obtener excelentes resultados en la práctica.

El rol docente en relación a esta actividad práctica debe estar encaminada a una acción lógica en la que no se practique este deporte como un juego sin un sentido direccionado, por ello los docentes tienen la responsabilidad de impartir su asignatura tomando en cuenta que para el buen desenvolvimiento de los estudiantes en el fútbol, es fundamental que se potencie a nivel físico (tren inferior), para su fortalecimiento

muscular, de esta manera se potenciará su fuerza y como resultado se obtendrá un trabajo eficiente dentro de la cancha.

La estrategia que aportó significativamente para conocer esta debilidad fue mediante la observación de los partidos ejecutados, para ello, se aplicó una prueba de campo a 16 estudiantes, en la institución antes mencionada, en conjunto con la aplicación de encuestas, para conocer como perciben ellos la metodología que aplica el docente al impartir esta actividad.

Este trabajo tiene como finalidad fortalecer el Tren Inferior de los deportistas mediante ejercicios para el Fortalecimiento muscular de los estudiantes, para su mejoramiento durante el desarrollo de la actividad deportiva, y de esta manera también generar una educación de calidad, dotando a los mismos de ejercicios, instrumentos y herramientas eficaces, a fin de obtener buenos resultados en las prácticas de fútbol que se llevan a cabo en la institución.

Gracias a los conocimientos adquiridos en el transcurso del proceso universitario, las experiencias y la revisión bibliográfica en relación al objeto de estudio de esta investigación, ha sido posible establecer un buen manejo profesional desde la asignatura de fútbol y plantear una propuesta de acción para los estudiantes de la Universidad.

Este trabajo está compuesto de por seis capítulos, que se explican a continuación:

El Capítulo I explica la problemática que nace ante la importancia de investigar esta temática, se detallan los antecedentes que envuelven la misma, producto de un trabajo docente que requiere de cambios en el manejo metodológico, en el que se hace referencia a la importancia de los conceptos teóricos y prácticos tomando como referencia la importancia de generar EL fortalecimiento muscular en los estudiantes para un buen desenvolvimiento físico.

El Capítulo II, distingue la conceptualización del marco legal, como parte del estatuto que rige esta actividad en el área práctica de la asignatura de Educación Física, y durante los entrenamientos. También se construye el marco teórico que le da sustento a

la investigación y que permite conceptualizar su origen y trascendencia a través de los años, planteando las técnicas y metodologías que se aplican en la práctica diaria.

El Capítulo III, trata sobre el diagnóstico de objeto de estudio e incluye los enfoques y diseño de investigación, la descripción del procedimiento del diagnóstico, recopilación y el análisis del desarrollo de las matrices del trabajo de campo.

El Capítulo IV, es sobre la propuesta y su estructura que se conforma por la descripción, los componentes estructurales que son, introducción, justificación, objetivo de la propuesta, fundamentación legal-fundamental, las fases, los recursos, evaluación y cronograma del proyecto.

El Capítulo V, representa la factibilidad de la propuesta y su análisis respecto a las cuatro dimensiones, como técnica, social, económica y ambiental. Estas dimensiones dan una breve descripción de las derivaciones y resultados que tiene esta investigación de estudio.

El Capítulo VI, abarca las conclusiones y recomendaciones de los objetivos planteados al inicio de esta investigación, tanto el general como los específicos. Las limitaciones son barreras que afectan el progreso de la investigación y las perspectivas para proponer futuras indagaciones en base de esta trabajo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

El fútbol es un deporte que a través de los años ha sido visto como un elemento cultural, por su instauración lúdica y de socialización, este ha permitido buenos resultados socioeducativos que contribuyen a tener una cultura de la no violencia en la que su práctica conlleva aspectos recreativos que permiten la asociación de niños, jóvenes y adultos. Afirma Murad (2006) que los fundamentos que destacan al fútbol como un aspecto social, enmarca la capacidad que tiene este deporte para apoyarse en reglas y normas de convivencia que deben ser respetadas a la hora del juego. Desde el ámbito de la perspectiva sociológica, este deporte, posee una estructura de juego para la inserción de una colectividad en este ámbito, y que desde la concepción macro pedagógica involucra a miles de personas.

En el fútbol, agrega Murad (2006) en calidad de mayor espectáculo de la tierra (44 mil millones de telespectadores, en la Copa de Corea/ Japón 2002; previsión de 50, en Alemania 2006), el más difundido y generalizado de entre todos los acaecimientos de masas, enraizado de modo más o menos equivalente por diversas culturas y diferentes realidades, puede recuperar el sentido más amplio del concepto de educación.

Declara Villena (2006) durante el siglo XX, en varios países, la práctica de fútbol, se ha convertido en una tradición que estimula la integración de hombres y mujeres para participar en eventos deportivos en todos los países, siendo esta una actividad que une masas, a través de la actuación continua en el gusto de las competencias encadenando una memoria intergeneracional.

A nivel internacional, Villena (2006) describe el fútbol ha dado lugar a un tipo específico de «profundidad» o densidad simbólica, en términos nacionalistas: el fútbol masculino mayor tiene más significado que el fútbol femenino o de ligas menores; los torneos internacionales de selecciones tienen más prestigio que los de clubes; las

competiciones interselecciones tienen más profundidad cuando trascienden el contexto regional. Es decir, el mayor peso simbólico recae sobre los juegos que disputan las selecciones masculinas mayores, en el contexto de las Copas Mundiales que organiza la FIFA cada cuatro años.

Estipula Villena (2006) las transmisiones que se han realizado desde épocas antiguas inician en 1938, en Inglaterra, en la que se han pasado por televisión y radio los eventos más relevantes del fútbol a nivel mundial, siendo “durante la primera transmisión de eventos deportivos, los Juegos Olímpicos de 1936. En 1954 se transmitió por primera vez una Copa Mundial, dando así lugar a una nueva era en el consumo cultural deportivo” (pág. 5).

Desde el ámbito regional, el autor Rinke (2007) indica que en Latinoamérica el fútbol ha sido concebido como una pasión mediática, con una tradición de más de 50 años, siendo este más que una práctica, visto como un espectáculo artístico que conlleva mucha responsabilidad para los jugadores.

Desde el ámbito nacional, esta práctica en Ecuador Condoy (2018) manifiesta que ha tenido gran impacto social, ya que, analizado desde diferentes enfoques, el fútbol, aunque es uno de los mayores deportes que son practicados, ha sido valorado como una profesión en la que se fusionan varios aspectos como son: las habilidades, el espacio, la práctica y la norma didáctica. Además Gamonales, et al. (2020) los seguidores de un determinado grupo de fútbol establecen una acción comunicativa bien arraigada sobre su relación emocional con una camiseta o determinado equipo en el que existen diversos actores sociales que no solo involucra el término competitividad, sino el apoyo que se brinda según los gustos, percepción y preferencia.

1.2 Situación Conflicto

El problema de esta investigación surge de varias inquietudes que se presentaron durante el ejercicio de las prácticas, identificando como problemática la limitada actuación para desarrollar el fortalecimiento muscular del tren inferior de los deportistas,

que, aunque poseen conocimiento sobre la teoría, en la práctica demuestran un deficiente desenvolvimiento, sin la efectiva fuerza y desarrollo.

En muchas ocasiones se considera que la fuerza en el fútbol no es tan importante si se realizan acorde al debido conocimiento, pero esto resulta falso ya que generar fuerza muscular permite la mejora en la potencia, para promover un mejor rendimiento físico. En caso de mantenerse el problema mencionado, podría ocasionar no solo un bajo desarrollo de esta actividad deportiva, sino también, un desánimo por llevar a cabo varias actividades sin los resultados esperados, creando en mayor proporción el desánimo en la aplicación de estas actividades en la cancha. Como pronóstico, se logrará un eficaz fortalecimiento muscular del tren inferior de la selección de fútbol de la carrera Cultura Física de la Universidad Técnica de Machala.

En caso de mantenerse el problema mencionado, podría ocasionar una práctica deficiente de esta actividad, así como también un juego sin el desarrollo del fortalecimiento muscular o destrezas que permitan mejorar la práctica de este deporte. Para ello, el objetivo propuesto, se logrará controlar mediante una guía de ejercicios, para de esta manera evitar dificultades en las prácticas del fútbol.

Recalca Haro, et al. (2019) que el fútbol es uno de los deportes con mayor difusión a nivel mundial y que su práctica, aplicada en un buen espacio de estudio, logra el complemento entre un fundamento teórico y técnico, como son el uso de herramientas aplicadas a los jugadores para rendir más y facilitar un buen desarrollo del juego.

1.3 Causas y consecuencias

En función de lo expuesto, se establece que el problema central radica en la ejecución inadecuada de ejercicios para fortalecer el tren inferior en la selección de fútbol de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Machala. Las causas identificadas incluyen la limitación de tiempo para los entrenamientos, la situación económica y la escasez de recursos e infraestructura en la universidad. Como consecuencia, se observan ejercicios sin objetivos claros, un desempeño deficiente en los partidos y resultados poco favorables para el equipo de fútbol.

1.4 Delimitación del problema

El problema planteado, ha sido detectado en la ciudad de Machala, en el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala, en los entrenamientos y partidos de fútbol. Esta investigación es realizada en el periodo lectivo 2023-2024 y está dirigida para el fortalecimiento muscular del tren inferior de los deportistas.

1.5 Planteamiento del problema

Los conceptos que engloban a la práctica deportiva, siendo esta el fútbol, no solo se aplican a una actividad que se realiza de forma lúdica, sino que engloba una serie de preceptos básicos en su aplicación, por eso para Baggiotto, et al. (2016) “la planificación táctica en el fútbol debe basarse principalmente en la funcionalidad del juego, teniendo en cuenta los aspectos generales y específicos, así como los factores externos al desarrollo del juego” (pág. 15). Estos aspectos se encuentran integrados en los conceptos de táctica y estrategias que se desarrollan a través de un proceso continuo de acción en la práctica de la actividad, menciona Maneiro, et al. (2022) “la táctica y estrategia deportiva constituyen los elementos vertebradores de la competición y el rendimiento deportivo” (pág. 3).

En este aspecto se ha seleccionado esta temática, debido a la gran importancia del desarrollo de la potencia muscular al practicar el fútbol, ya que sin un desarrollo acorde a lo establecido de esta actividad, los resultados son ineficientes, por ello, se ha planteado la necesidad de incorporar estas actividades, como parte de una actuación que, con el debido entrenamiento, podrá dar solución a la problemática planteada en relación al poco desarrollo que tiene los estudiantes de bachillerato al realizar este acto deportivo.

El problema central que enmarca esta investigación es la falta de actuación para desarrollar la potencia muscular del tren inferior de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Machala, en el que los estudiantes, aunque poseen conocimiento sobre las técnicas que se aplican en el juego, no desarrollan potencia muscular y consecuentemente la práctica de este deporte se efectúa sin un trabajo continuo y sin la efectiva fuerza y desarrollo que se necesita para su ejecución.

Las posibles soluciones que permitirán minimizar la problemática son: realizar ejercicios encaminados a incrementar la potencia muscular del tren inferior, la aplicación y métodos de estrategias al realizar esta actividad deportiva y los conocimientos teórico-prácticos que deben tomarse en cuenta para que la actuación física tenga un desarrollo efectivo.

Finalmente, el problema queda planteado de la siguiente manera: En la Universidad Técnica de Machala, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Técnica de Machala, en las clases y partidos de fútbol, los estudiantes de no ejecutan prácticas idóneas en el entrenamiento del fútbol, debido a que no desarrollan su potencia muscular y consecuentemente la actividad, de este deporte se efectúa sin un trabajo continuo y sin la efectiva fuerza y desarrollo del tren inferior.

1.6 Formulación del problema

El fútbol es una actividad deportiva que es considerada como uno de los deportes más importantes a nivel mundial, este se caracteriza por la aplicación de un proceso de ejecución y reglas de juego que permiten llevar a cabo una práctica ejecutoria eficaz. Siendo el fútbol un aspecto fundamental en nuestro medio, este es practicado por muchas personas en este medio y para su acción eficaz, quien lo practique debe tomar en consideración que su potencial muscular cobra un aspecto fundamental en la práctica de este deporte como es la potencia, resistencia, rapidez, técnicas en el dominio del balón etc. Es por ello que estas actividades son tomadas en cuenta en sistema educativo como parte de la asignatura de educación física y su enseñanza es primordial para un buen desarrollo de la actividad.

el problema planteado tiene gran relevancia, porque se trata de realizar ejercicios de fortalecimiento muscular para mejorar su efectividad en los entrenamientos y partidos del campeonato de futbol siendo importante destacar que, si no se aplica, los resultados de ejecución serán deficientes.

las preguntas de investigación que orientó la redacción de los objetivos, tanto general como específicos; y a la vez, sirvieron de horizonte para la elaboración de los

instrumentos de investigación en concordancia con los objetivos planteados son las siguientes:

Pregunta general

- ¿Es importante realizar ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior para la ejecución y prácticas del fútbol?

Preguntas específicas

- ¿Es relevante conocer estrategias que se puedan aplicar para el desarrollo del fortalecimiento muscular del tren inferior en la ejecución del fútbol como deporte?
- ¿Esta investigación servirá de guía para los docentes y estudiantes de la universidad en la práctica del fútbol?
- ¿Esta propuesta de investigación es factible en su aplicación en el ámbito educativo?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

- Determinar los ejercicios que desarrollen el fortalecimiento muscular, direccionado al tren inferior en el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala para proponer una guía didáctica dirigida a los docentes o entrenadores, periodo lectivo 2023- 2024.

1.7.2 Objetivos específicos

- Identificar los ejercicios que aportan al desarrollo del fortalecimiento del tren inferior de los integrantes del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala

- Establecer los ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior que se aplicaran a los integrantes del equipo de futbol de la Universidad Técnica de Machala
- Implementar una guía de ejercicios que contribuyan al fortalecimiento muscular del tren inferior de los integrantes del equipo de fútbol.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

2.1.1 Ley De La Constitución De La República

Menciona Perea, et al. (2019) la actividad física a lo largo de los años ha cobrado gran interés y prestigio social que ha configurado la perspectiva de estas actividades, considerándola en la actualidad un derecho debido a que es uno de las actividades que produce en los seres humanos reducción del estrés, ansiedad generando la hormona de la felicidad como es las endorfinas, impacto positivo e indudablemente de gran relevancia como preventiva de riesgos a enfermedades y fortalecimiento del sistema inmune. Además, el deporte es un derecho humano indispensable para el correcto desarrollo integral de los ciudadanos, mejorando el estado físico y mental, por lo antes expuesto el deporte se considera indispensable en la cultura, salud y la educación. En el Ecuador, Pachot (2016) otorga la estipulación del deporte como derecho en materia constitucional tuvo su auge en el año 1998, como derechos económicos, sociales y culturales, que a lo largo de los años se han ido incorporando características vinculadas a la integración de personas con discapacidad para que puedan realizar actividades deportivas durante el transcurso de su vida.

En este sentido el Art. 24 de la Constitución de la República del Ecuador indica “las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (p. 44). Bajo este concepto el deporte forma parte fundamental desde la infancia favoreciendo el desarrollo físico y mental como también a las capacidades que todo menor debe poseer, es por aquello que el Estado ha promulgado en su normativa jurídica el derecho al deporte para que pueda integrarse en la educación sea privada y pública, también ha considerado necesario establecer ejes estratégicos en la comunidad, educación y en la formación de los niños y adolescentes mediante el cual su enfoque radica en el deporte de alto rendimiento, ha consolidado que el deporte es el elemento indispensable para el bienestar de todos los ciudadanos, y que el deporte de alto

rendimiento incluya todo un ecosistema deportivo (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

El Art. 340 de la Constitución de la República del Ecuador, establece que entre uno de los elementos que componen el sistema nacional de inclusión y equidad social es el deporte, el mismo que mediante políticas, programas, servicios el Estado asegura la garantía y cumplimiento de los derechos recreativos que se encuentran plasmados en la carta magna. En relación con lo anteriormente expuesto, la práctica deportiva es un derecho que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los ecuatorianos, los programas realizados por el Estado en la actualidad se encuentran orientados a reducir enfermedades que suelen producir el sedentarismo, es así como podemos denotar en el Art. 381 de la Constitución de la República del Ecuador, se recalca su importancia y los beneficios que pueden obtener porque no solo mejorar la salud o es un mecanismo de esparcimiento sino más bien tiende al desarrollo integral que mediante las técnicas de juego o ejercicios los ciudadanos aprenden valores como la igualdad, respeto, superación, la unión de equipo y la perseverancia (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural

El mecanismo jurídico que regulariza el progreso de los actores que integran las instituciones educativas es la Ley Orgánica de Educación Intercultural, siendo el Estado Ecuatoriano quien posee la responsabilidad de establecer políticas públicas con el fin de restablecer la educación, estableciendo mediante el poder público su práctica de manera libre y voluntaria con el fin de integrarse a la sociedad y al mejoramiento de su calidad de vida. La Ley Orgánica de Educación Intercultural destaca en su Art. 6 literal m) bajo el capítulo segundo de las obligaciones del Estado respecto del Derecho a la educación, que el deporte es uno de los derechos que todo ser humano debe poseer y que el Estado Ecuatoriano tiene la obligación de promover las prácticas de manera progresiva. Cabe recalcar, que la dimensión legal que tanto la Constitución como las leyes promulgadas son de fiel cumplimiento, ante vulneraciones la persona afectada podrá exigir la reinscripción de tales derechos ante los tribunales u órgano competente, el reconocimiento que se le ha dado en la normativa jurídica sin lugar a dudas configura protección y

garantías que el Estado deberá promover y tomar las medidas necesarias para su cumplimiento sin discriminación y que se encuentren admisibles en cualquier instancia (Ministerio de Educación, 2011).

2.1.3 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación fue promulgada posterior de dos años de nuestra carta magna, la misma que fue dada como respuesta a la realidad social y la importancia que cumple en la vida de los ciudadanos. En su Art. 3 se denota que forma parte de los derechos fundamentales como del desarrollo integral del ser humano, por lo cual, el Estado Ecuatoriano dentro de sus funciones deberá siempre garantizar su acceso e incentivar a todos los ciudadanos a la práctica, fomentando la libre recreación y el deporte que, mediante las políticas públicas implemente en centros educativos, áreas propicias para su libre acceso (El Ministerio Sectorial, 2015).

El deporte según la legislación ecuatoriana es fundamental porque constituye una de los mecanismos para fomentar la salud integral de los ciudadanos, es así, que en los artículo 2 y 11 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación se estipula normas que serán sujetas todas las actividades deportivas con el enfoque de bienestar físico, es más radica como uno de los derechos del Buen Vivir que debe ser garantizado sin ningún tipo de discriminación, normativa jurídica que es ineludible para la regulación dentro del marco jurídico de las actividades y fomentación de estrategias extensivas para que los ciudadanos hagan correcto uso de su tiempo (El Ministerio Sectorial, 2015).

2.2 Marco teórico

Para desarrollar el fundamento teórico bibliográfico de esta investigación, se ha escogido a varios autores representativos en relación a sus teorías como son: La teoría de Piaget, Vygotsky y otros relacionados a los objetos de estudio de la investigación.

2.2.1 Teoría del Aprendizaje de Jean Piaget

Ratifica Albornoz (2016) la teoría que establece Jean Piaget en relación a las etapas del desarrollo cognoscitivo, para esta investigación son de gran importancia en

relación a la inteligencia humana que concibe aprendizajes teóricos, para consecuentemente llevarlos a la práctica y a través de experiencia ir mejorando sus habilidades, como lo es en la práctica del fútbol.

En referencia a este teórico, Valdés (2018) señala que se analiza la etapa de Operaciones Formales, acorde a la edad y proceso evolutivo de los estudiantes de Bachillerato, en la que sus aprendizajes se fundamentan a medida en que van conociendo y utilizan su razonamiento para mejorar sus habilidades.

2.2.2 Etapa de operaciones formales (desde los 12 años hasta la edad adulta)

Revela Gutiérrez (2021) en este período los estudiantes pueden realizar conclusiones abstractas lo que les permite un mejor esquema de pensamiento, para utilizar de manera lógica su actuar ante diversas problemáticas que puedan suscitar. En este caso, esta teoría ha sido considerada como relevante en la investigación ya que los estudiantes, ganan la capacidad para utilizar una lógica que les permite llegar a conclusiones abstractas. En lo que respecta al fútbol, esta es una actividad que requiere no solo de un aprendizaje en base a la experiencia, sino en el conocimiento de las reglas, los tiempos y el buen manejo y dominio del balón el cual no solo se puede inferir, sino requiere de un proceso mental complejo que permita manipular deliberadamente esquemas de pensamiento. En esta última etapa, Troncoso, et al. (2020) se desarrolla un pensamiento abstracto y se utiliza la lógica formal con mayor comprensión del mundo y de la idea de causa y efecto, para un análisis de la resolución de problemas.

2.2.3 La Teoría del Aprendizaje Significativo de Davis Ausubel

Sugiere Guerri (2021) en esta teoría la representa Davis Ausubel quien refiere que los aprendizajes se construyen y mejoran en base a un aprendizaje previo, es decir que a través del proceso de conocimiento en procesos anteriores que engloban gran parte de la infancia se solidifican, y una vez conocida la parte teórica en cualquier aspecto o área, los conocimientos forjan el aprendizaje que se va construyendo mediante procesos continuos. El autor de esta teoría, concibe como base fundamental la recepción de

concomimiento que se recolecta por medio de la exploración o descubrimiento, e lugar de que existe un aprendizaje por memorización.

Esta teoría, en relación a la práctica del fútbol se logra a través de un proceso que se llama andamiaje, el cual se construye a forma de modelado, refuerzos y prácticas mediante la ayuda de una persona con mayor experiencia en el área que guían al mismo al conocimiento. En referencia a esta teoría, verifica Guerri (2021) el aprendizaje significativo cristaliza sus conocimientos y almacena en la memoria a largo plazo la información, que en relación al deporte, en este aspecto se ha hincapié a la forma en la que se ha aprendido a jugar o practicar algún juego en la infancia, para posteriormente dotar al mismo de herramientas sólidas de conocimiento teórico, en la consecución de reglas y metodologías que se deben aplicar al repasar alguna actividad práctica.

2.2.4 Estrategias de Aprendizaje Significativo

Expresa Baque, et al. (2021) el aprendizaje significativo engloba todas aquellas metodologías de aprendizaje que se aplican para establecer un nuevo conocimiento que será utilizado con una finalidad. Además Nieva, et al. (2019) en el ámbito de la docencia, es el profesor, quien guía y media los aprendizajes en base a un fin determinado, que le permitirá al estudiante un mejor desarrollo y desenvolvimiento en sus actividades diarias, para implementar un aprendizaje eficiente, para ello, el contenido de la materia debe promover una teoría ordenada, es decir, que el modo de explicación debe ser claro, coherente y a través de una fundamentación científica, que posteriormente será aplicada al estudiante, quien a través de los años, desde edades tempranas ya ha tenido un acercamiento del aprendizaje, y este se va potencializando a medida que pasan los años, con una estructura a través de la cohesión e importancia de su aprendizaje.

Ratifica Babarro (2019) se debe tomar en cuenta como un aspecto base, que la motivación que se le da al estudiante, forma el punto de partida para aprender este deporte, como es el fútbol, de esta los aprendizajes teóricos serán adaptados a las necesidades de los estudiantes para poner en práctica sus conocimientos. De esta manera, menciona

Gargallo et al. (2020) quienes logren un mejor desarrollo, servirán de guía para sus demás compañeros en la práctica, como forma de andamiaje, promoviendo un ambiente positivo, capaz de promover motivación para aprender a aprender

La asimilación de los conocimientos como lo refiere Babarro (2019) indica que la teoría se fundamenta con las prácticas, y consecuentemente a modo de acomodación estos aprendizajes serán adaptados según las estrategias que apliquen los estudiantes, dependiendo de sus habilidades, logrando establecer cual es u forma de juego y las tácticas que puede emplear contra su oponente.

2.3 Marco Conceptual

2.3.1 Origen del Fútbol

El fútbol tiene su origen a través de la historia en Egipto, a mediados del siglo XIX donde como parte de la aplicación de ritos por la fertilidad, estos aplicaban estrategias para poder jugar con una pelota que fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo.

De acuerdo con las teorías historiográficas aceptadas en la actualidad, Torrebadella, et al. (2020) otorga que el fútbol tiene su origen en el marco educativo de las elitistas e hiper disciplinarias Public Schools inglesas de mediados del siglo XIX, coincidiendo con el apogeo desarrollo industrial y colonial de Gran Bretaña.

La práctica de fútbol fue un evento tan llamativo en aquella época, que de manera rápida este era practicado en otros Estados, donde los griegos y los romanos, trasladaron este nuevo conocimiento en aquella época a las islas británicas. Revela Torrebadella, et al. (2020) este deporte se convirtió en juego nacional inglés que a través de la historia posibilitó la práctica en otros países.

Esta moda inglesa, ha adaptado rasgos en el sistema educativo, ya que su aplicación ha sido tan conocida, que desde las escuelas se promovía la práctica dando inicio a actividades físicas que contribuían a promover un mejor estilo de vida a través del ejercicio.

Por otro lado, en España, esta práctica inició de manera similar ya que, desde tiempos antiguos, los estudiantes jugaban de tal forma en que, mediante desafíos estratégicos, se corría de manera similar a lo que se aplica en el fútbol, pero sin llevar una pelota. La influencia de este deporte se consideró a un grado tan elevado que, en la actualidad, forma una carrera profesional que muestra según varios indicadores, que los ingresos que se perciben, por ser uno de los mejores deportes a nivel mundial, tiene una alta cuantía del valor que se percibe por ejercer esta práctica.

Para Acuña (2019) algunos de los motivos que hicieron al fútbol un deporte tan popular en tan poco tiempo, fueron, entre otros: tratarse de un juego que no requería mucho en cuestión de vestimenta y era comparativamente barato jugarlo; y contar con normas relativamente fáciles de entender que propiciaban un juego rápido y abierto, en el que se podía obtener un equilibrio entre un complejo de polaridades interdependientes, como el ataque y la defensa, la fuerza y la técnica, o el juego individual y el colectivo.

2.3.2 Fortalecimiento muscular

2.3.2.1 Definición

El fortalecimiento muscular, citado por Medina (2022) es la capacidad de un músculo esquelético para generar mayor tensión activa, se define como una serie de ejercicios de resistencia que permiten prevenir la pérdida ósea, a través de la aplicación de estos ejercicios se puede ganar fortalecimiento de la masa muscular, ya que se enfocan en generar mayor fuerza y mejorar la contractilidad. También se sustenta en la capacidad de generar mayor eficiencia en los músculos, este no solo se aplica para practicar un deporte, sino también para generar mayor bienestar en la calidad de vida de las personas.

Argumenta Domínguez et al. (2022) en términos generales la potencia muscular se refiere a la fuerza que una persona adopta para realizar movimientos, suele ser de forma rápida y con repeticiones, por aquello, es esencial que los deportistas posean gran potencia muscular para realizar las actividades con mayor eficacia y mejores resultados. En relación a lo antes expuesto, indica Rivera, et al. (2020) la potencia muscular es equivalente al elemento indispensable en el rendimiento que necesita el jugador para que

con su fuerza obtenga sus objetivos, cabe señalar que para desarrollar una mejor potencia muscular es importante que mientras más carga, velocidad fortaleciendo las contracciones musculares por medio del entrenamiento su fuerza irá aumentando permitiendo que el cuerpo del deportista se torne más coordinado, capacitado y listo para superar cualquier obstáculo.

Por tal motivo, la capacidad física que tiene el futbolista hace alusión que la cantidad de fuerza empleada durante el juego es relevante porque incide en otras capacidades y determina la productividad, por eso expresa Méndez, et al. (2019) “en términos generales la fuerza muscular se define como una contracción que vence una resistencia; la fuerza y la velocidad son los factores determinantes de la potencia” (pág. 129).

Mediante la ejecución de la actividad a alta velocidad y fuerza es lo que indica y asegura el éxito, es por aquello, el autor Tarragó, et al. (2019) la práctica constante en el ámbito del fútbol implica que los futbolista deben perfeccionar la potencia muscular, entre los ejercicios que realizan se encuentran centrados a fortalecer los músculos de las piernas, orientados a la potencia que incluye la rapidez, fuerza y coordinación, deben comenzar con ejercicios rápidos para posteriormente ir disminuyendo la velocidad, asimismo existen algunos ejercicios que se encuentran orientados a dicho objetivo como anteriormente se lo ha planteado que es efectivizar la potencia en las piernas, y se encuentran encasillados por dos tipos como son los básicos y los avanzados.

Para Fernández, et al. (2017) evidentemente los ejercicios que realizan los deportistas tienen un gran impacto en su calidad de vida, porque el entrenamiento constante que aquello realizan promueve a combatir el común sedentarismo que existe en la sociedad, positivamente mejora la salud física, mental, así como la prevención de muchas enfermedades, con óptimo enfoque al sistema cardiovascular, niveles de oxígeno, músculos más fuertes, alta potencia con la coordinación adecuada en los ejercicios. Por su parte, la alimentación es otro papel relevante que todo deportista debe tomar en cuenta, la dieta que realicen conlleva a la eficiencia dentro de la cancha, lo que contribuirá a optimizar su rendimiento, todo aquello se tiene en cuenta por el hecho que el fútbol se

caracteriza por etapas de gran intensidad por alto periodo de tiempo con gran esfuerzo físico.

2.3.2.2 Importancia del fortalecimiento muscular

Según Cáceres, et al. (2020) en la práctica del fútbol unos de los aspectos más relevantes son el trabajo continuo que tienen los deportistas para el fortalecimiento del tren inferior, ya que esta actividad requiere del entrenamiento de funciones específicas que permitan una buena dirección y enfoque de entrenamiento para mantener un equipo técnico-táctico con conocimientos sólidos. De esta manera la importancia del fortalecimiento de esta área muscular se fortalecerá gracias a la tensión y concentración muscular, ya que los deportistas al no trabajar sus músculos de manera adecuada no podrán generar velocidad y potencia en los movimientos que realicen, debido a que los trabajos de esta área requieren de series, cambios de ritmo que generen una hipertrofia y por consiguiente un aumento del tamaño del músculo.

2.3.2.3 Beneficios

Para Romero, et al. (2022) el fortalecimiento muscular enfocado a la cadera y la rodilla se presenta como un programa integral de rehabilitación, ofreciendo beneficios significativos para aquellos que requieren fortalecer esta área específica. Los análisis realizados y aplicados dentro de esta investigación de campo han demostrado resultados prometedores, ya que contribuyen a la reducción del dolor en la zona afectada y generan un notable aumento en la funcionalidad a corto, mediano y largo plazo.

2.3.2.4 Características del fortalecimiento muscular del tren inferior

Según Ramírez, et al. (2021) las características destacadas en el fortalecimiento muscular incluyen el enfoque específico en zonas musculares, el desarrollo de la fuerza y la potencia, la capacidad de resistir cargas externas, la mejora del equilibrio y la estabilidad, así como los beneficios en la salud y el bienestar general del cuerpo.

2.3.3 Ejercicios de fortalecimiento muscular

2.3.3.1 Definición

Acerca de los ejercicios de fortalecimiento muscular el autor Falvy, et al. (2022) menciona que se refieren a actividades específicamente diseñadas para aumentar la resistencia y la fuerza de los músculos esqueléticos. Estas actividades implican el uso de resistencias externas, como bandas elásticas, pesas o máquinas de entrenamiento con pesas, así como el empleo del peso corporal, con el fin de fomentar el desarrollo y el crecimiento muscular.

2.3.3.2 Importancia

En este estudio, manifiesta Falvy, et al. (2022) es crucial considerar el propósito de implementar ejercicios para el fortalecimiento muscular, el cual radica en mejorar y desarrollar la capacidad de los músculos para generar fuerza y resistir cargas. De esta manera, se prepara al individuo para soportar eficazmente cargas externas.

2.3.3.3 Beneficios

Desde el punto de vista de Cáceres, et al. (2020) el fortalecimiento del tren inferior genera una gran cantidad de beneficios en los deportistas, por ello hay que tener en claro que los ejercicios que se ejecuten deben ser planificados mejorando en grandes niveles la potencia y velocidad. Un entrenamiento acorde a lo que necesita debe ser minucioso manteniendo las bases sólidas dadas por los conocimientos y experiencia del entrenador. Por eso, al aplicar los ejercicios de entrenamiento para el fortalecimiento muscular trae una serie de beneficios, como en obtener un mejor rendimiento en los deportes, previene las lesiones y ofrece un buen bienestar en la salud general.

2.3.3.4 Características

Argumenta Ramírez, et al. (2021) los ejercicios de fortalecimiento son indispensables en nuestra vida diaria, ya que mejoran nuestra salud y nos brindan un mejor rendimiento físico. Por este motivo, se llevan a cabo ejercicios específicos para los

diferentes grupos musculares, lo que permite aumentar la fuerza y la resistencia. Además, existe una amplia variedad de modalidades y herramientas disponibles para realizar los ejercicios, lo que brinda versatilidad y opciones para adaptarse a las preferencias individuales. La capacidad de ajustar la intensidad y el volumen de trabajo según las necesidades y capacidades del individuo añade un elemento crucial de adaptabilidad a los programas de entrenamiento de fortalecimiento muscular.

2.3.3.5 Entrenamiento de fuerza

Declara Paucar, et al. (2022) cuando se hace mención al entrenamiento de fuerza, se denota la implicación que tiene el sistema muscular para realizar las actividades de entrenamiento, es una características relevante para el logro de diversos objetivos planteados, por lo que, para que se obtenga es necesario que el jugador alcance mantener la tonificación de los músculos mayores, constantemente se encuentre realizando técnicas de fortalecimiento, y con los constantes ejercicios pueda desarrollar músculo, dotando de más fuerza, flexibilidad, equilibrando la fatiga que puede tener el músculo al momento del entrenamiento, entre los elementos básico para su crecimiento se encuentran ejercicios que son mediante rutinas de los ejercicios con diferentes tipos de resistencia, teniendo en cuenta que en cada serie de ejercicio deberá el jugador hacer uso a un descanso para que logre el estrés metabólico.

Para Raya, et al. (2019) la estructuración del correcto programa de entrenamiento con enfoque fuerza, el profesor de fútbol tendrá que dividirlo en dos fases constituidas por dos días de la semana, que mediante la técnica de repeticiones, permita al jugador alcanzar las cargas necesarias pero de forma repetitiva obtener su punto máximo de fuerza muscular que le permitan fortalecer músculos como son los abductores, abductores, gemelos, cuádriceps, todos los músculos que componen el tren inferior, esto siempre y cuando se realice con un previo calentamiento para posteriormente realicen los entrenamientos de fuerza compuestos por velocidad, intensidad y elasticidad, todo aquello es relevante porque los ejercicios destinados a dichos músculos con permite a técnicas necesarios dentro del fútbol, la capacidad de correr, recibir la pelota y realizar la

técnica del golpeo tanto fuertes o largos, remates, regate, etc., acciones que requieren de fuerza y flexibilidad, la correcta técnica también permitirá a evitar posibles lesiones.

2.3.3.6 Fuerza explosiva

La definición que se le da a la fuerza explosiva o también conocida como fuerza resistencia expresado por Alfaro, et al. (2019) es la total capacidad o productividad que requiere el cuerpo humano para tolerar los deportes que conlleven altos niveles de energía, los mismos que al momento de correr, saltar, los jugadores de fútbol requieren manejar acertadamente dicha capacidad para que mediante la velocidad y su fuerza logren ejecutar eficientemente los movimientos siempre.

Por otra parte, estipula Peña, et al. (2022) la fuerza explosiva se caracteriza por la corta duración que realizan los futbolistas, entre aquellos movimientos se encuentran el golpe, saltos, etc., la cual el cuerpo tendrá la efectividad para soportar la fatiga por la gran cantidad de fuerza que implica ser jugadores de fútbol, para ello requieren una dieta y ejercicio adecuado, que mediante el fortalecimiento de los músculos le permitirá aguantar durante el partido.

También, indica Romero, et al. (2020) los métodos que se conocen para la fuerza explosiva son el método concéntrico puro el cual consiste en repeticiones entre cuatro a seis series con un intervalo de descanso de cinco minutos, dicho método es comúnmente utilizado por los jóvenes. En cambio, el método de esfuerzos dinámicos las repeticiones son las mismas que el anterior método, así como el tiempo de descanso, en cambio por el método de contrastes son exclusivamente ejercicios para los deportistas que tienen más experiencia porque las repeticiones son rotativas con cargas de alta y baja intensidad, todos estos ejercicios tienen la finalidad de dominar y ganar la resistencia externa, los músculos deben estar entrenados para desenvolverse con celeridad bajo la fuerza de velocidad. Por consiguiente, la fuerza explosiva tiene dos subdivisiones como son, la fuerza explosiva tónica y la fuerza explosiva balística, la fuerza explosiva tónica hace alusión a las que se desenvuelven de forma rápida con resistencias altas, y la fuerza

explosiva balística, se refiere a la fuerza de trabajo, con la característica que la resistencia es menor donde la tensión disminuye, pero con una velocidad que va aumentando.

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO DEL OBJETIVO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques Diagnóstico

3.1.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptiva, dado que su propósito fue en detallar las particularidades de la población analizada, en este contexto a los entrenadores de la selección de la Universidad Técnica de Machala, así mismo describir los hechos o fenómenos causados en relación a los objetivos propuestos. De acuerdo con la publicación de Espinoza, et al. (2020) señala que la investigación descriptiva es de tipo bibliográfica mediante análisis del objeto de estudio.

Por otro lado, menciona Guevara, et al. (2020) la investigación descriptiva se ocupa de especificar las particularidades de toda la población que se está examinando. También, se dice que esta investigación participa el investigador que puede optar en observar como integrante, ser un pleno observador, un integrante observador o un pleno participante.

Así mismo, menciona Ramos (2020) el alcance del tipo de investigación descriptiva, se comprenden las peculiaridades del fenómeno o situación de lo que se quiere indagar, por eso se expone su aspecto en el correspondiente grupo de personas. En la parte del proceso cuantitativo se realiza análisis de los datos centrales o en dispersión.

3.1.2 Diseño de investigación

Acorde a el diseño de investigación para Padilla, et al. (2021) el enfoque cuantitativo se utiliza datos o valores numéricos para el respectivo análisis de los datos obtenidos por medio de un procedimiento estadístico, así mismo se verifica la hipótesis y cuando la muestra es de tipo representativa se puede ampliar los resultados.

3.1.2.1 Población y muestra

Este trabajo de investigación se situó en la Universidad Técnica de Machala; por ende, la población pertenece a los entrenadores de la selección de fútbol, como es una población pequeña, se tomó en consideración aquella población como una muestra para aplicar los instrumentos que se van a utilizar en la investigación.

Acercas de la población señala Robles (2019) es el conjunto de objetos, personas y eventos que tenemos interés en estudiarlo o las dimensiones adquiridas en base de los individuos, en cambio a la muestra la determinan como el subgrupo de todo lo que se compone la población, ya sea una pequeña parte o porción de interés de la población.

3.1.2.2 Métodos de investigación

En los métodos de investigación se ha elegido un método para esta investigación que es el analítico, ya que contribuirán en la descripción de los objetivos de estudio planteados en el análisis de campo y bibliográfico. En consideración al método analítico Guamán, et al. (2021) manifiesta de un solo conjunto lo que divide por partes facilitando el análisis independiente para establecer las relaciones que existen en ellas.

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Respecto a las técnicas e instrumentos de investigación reconocidas para precisar la recopilación de información se tomó en consideración la encuesta y estadística. En cuestión a la encuesta, nos facilitará en poder realizar un cuestionario de preguntas cerradas para obtener resultados precisos y desarrollar un procedimiento estadístico.

En la publicación de Salvador, et al. (2021) argumenta que la encuesta se la denomina como una técnica organizada para obtener datos a través del planteamiento de respuestas y las respuestas desarrolladas a un determinado conjunto de personas teniendo como finalidad detallar las peculiaridades de la respectiva población.

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

Acorde a la validación de los instrumentos planteados en esta investigación, se utilizó la prueba piloto como un breve ensayo, de esta manera se puede comprobar diferentes aspectos acerca de la función de aquellos instrumentos del trabajo. El breve ensayo facilitó la modificación de ajustes en la redacción de las preguntas de la encuesta.

En cuanto a la encuesta se ejecutó a los entrenadores de otro establecimiento, el cual poseen similares características de aquellos entrenadores que se involucraron en la participación del trabajo de investigación, mientras que la estadística se aprobó a través de un test viable para los entrenadores.

3.2 Descripción del proceso del diagnóstico

En esta indagación de campo se partió acorde a una noción de investigación para el desarrollo de un procedimiento diagnóstico, dado que esta se originó a través de la observación del problema, dando apertura al avance de las determinadas causas y efectos, el cual ayudó a la realización de las preguntas de esta investigación.

Así mismo, es esencial el desarrollo del proceso diagnóstico para conseguir los objetos de estudio, el objetivo general y los específicos, las técnicas e instrumentos que se desarrollaron acorde a los indicadores de aquellas dimensiones. También, la validación de los instrumentos utilizados en la prueba piloto para la modificación de ciertos ajustes de las preguntas planteadas en la encuesta.

3.3 Recopilación de la información

En relación a las preguntas y objetivos de inicio en esta investigación se avanzó a la recopilación de información por medio de la encuesta en la Universidad Técnica de Machala, principalmente a los entrenadores de la selección de fútbol y para comprobar se ejecutó el siguiente instrumento que se trató de una estadística.

Aquella información recopilada se encuentra estructurada en base a los objetos de investigación dividida en dimensiones, el cual se originaron los indicadores que se

utilizaron como referencia para diseñar aquellos instrumentos de indagación y están organizados en la siguiente tabla:

Tabla 1

Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Fortalecimiento muscular del tren inferior	Tipo de fortalecimiento muscular	Pruebas de equilibrio Análisis postural Velocidad y agilidad
Ejercicios de fortalecimiento muscular	Intensidad de entrenamiento Tipos de ejercicio de fortalecimiento muscular	Pruebas de fuerza Saltos verticales Saltos horizontales Importancia
	Guía didáctica	Propuesta de los ejercicios de fortalecimiento muscular

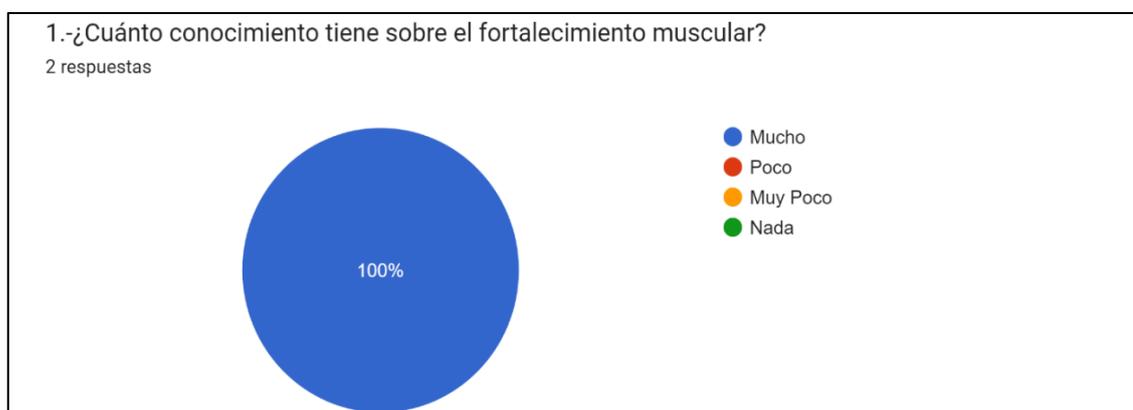
3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos

3.4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores

Dimensión 1: Tipo de fortalecimiento.

Figura 1

¿Cuánto conocimiento tiene sobre el fortalecimiento?

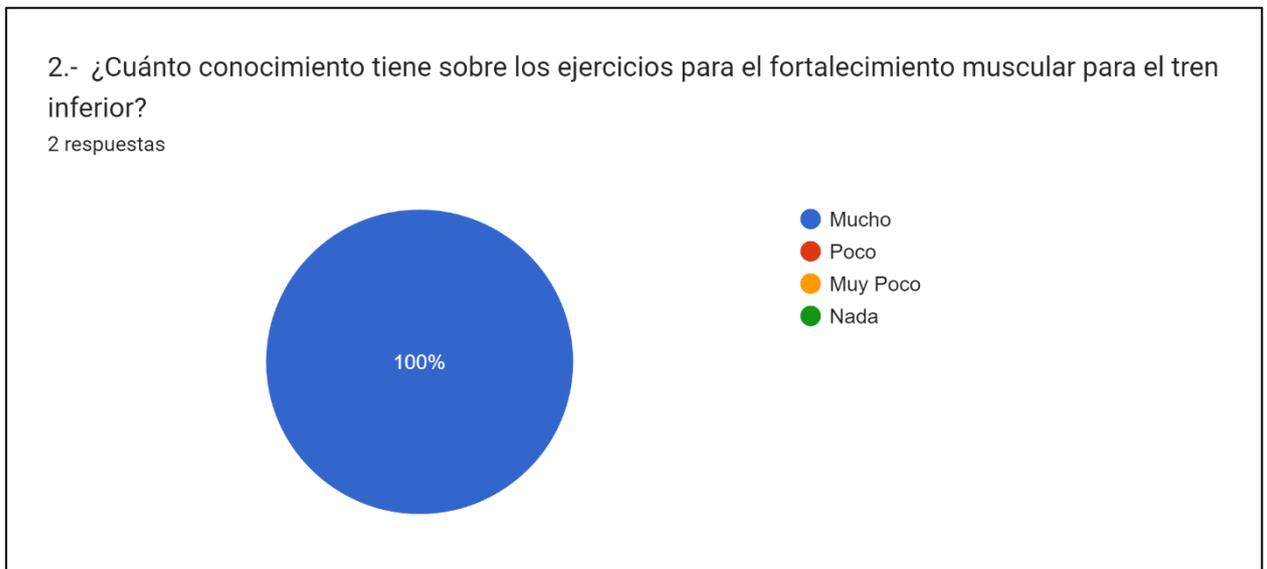


Al haber concluido con la encuesta a los entrenadores, se observó el 100% acerca del conocimiento que tienen en el fortalecimiento, donde el 100% si conocen del tema. Cabe decir que todos los entrenadores si han tenido conocimiento del fortalecimiento.

Dimensión 2: Intensidad de entrenamiento

Figura 2

¿Cuánto conocimiento tiene sobre los ejercicios para el fortalecimiento muscular para el tren inferior?



En cuanto a la figura dos se observa el 100% de los entrenadores sobre su conocimiento de los ejercicios para el fortalecimiento muscular para el tren superior. El 100% de los encuestados aseguraron que conocen mucho sobre los ejercicios para el fortalecimiento muscular. Esto demuestra que los entrenadores si conocen de estos ejercicios direccionado al fortalecimiento muscular.

Figura 3

¿En qué medida ha incorporado ejercicios de musculación en los entrenamientos de los deportistas?

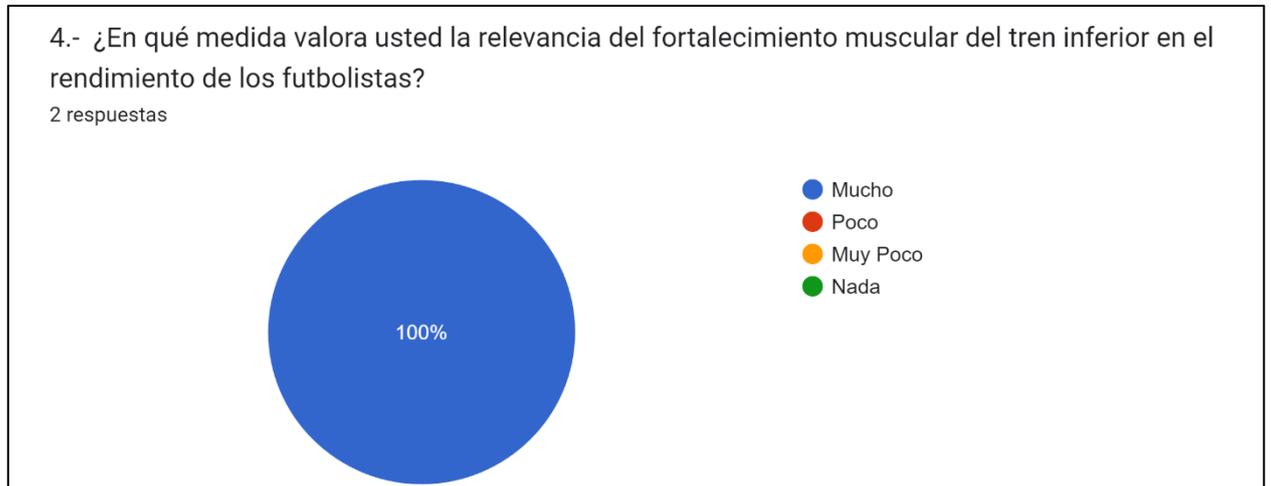


En la figura tres se considera el 100% de los encuestados referente a la medida que han incorporado los ejercicios de musculación en los entrenamientos de los deportistas. El 100% de los entrenadores encuestados dicen que muy poco han incorporado este tipo de ejercicios en los entrenamientos del deportista. Quiere decir que todos los entrenadores muy poco incorporan los ejercicios de musculación a los deportistas.

Dimensión 3: Tipos de fortalecimiento muscular.

Figura 4

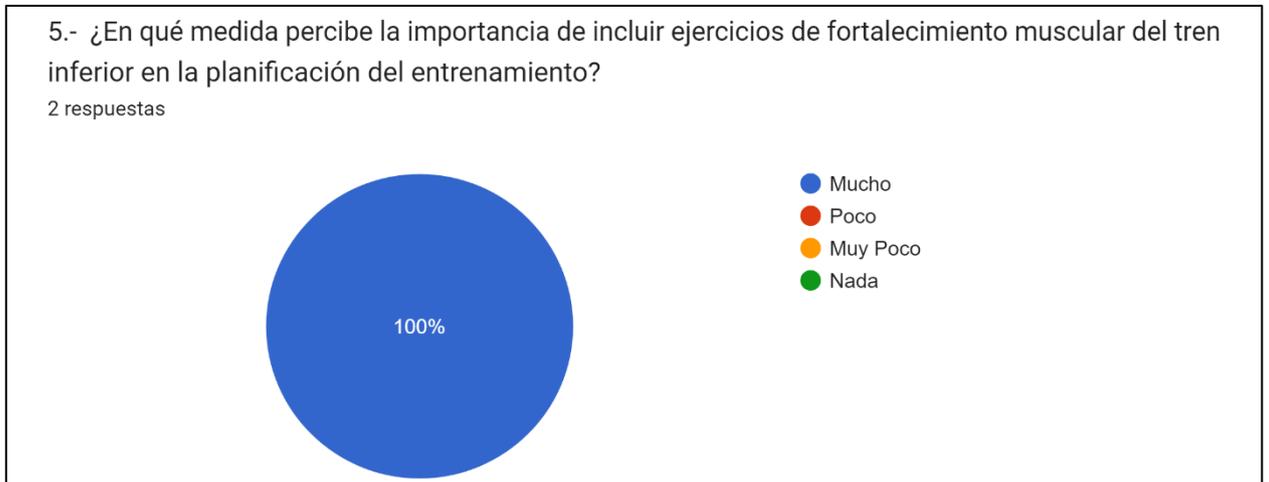
¿En qué medida valora usted la relevancia del fortalecimiento muscular del tren inferior en el rendimiento de los futbolistas?



Acerca de la figura cuatro muestra el 100% de los entrenadores sobre la relevancia del fortalecimiento muscular del tren inferior en el rendimiento de los deportistas. El 100% de los encuestados aseguran que valoran mucho el fortalecimiento muscular en el rendimiento del deportista. Lo que demuestra que los entrenadores dan gran importancia al fortalecimiento muscular en el rendimiento de los deportistas.

Figura 5

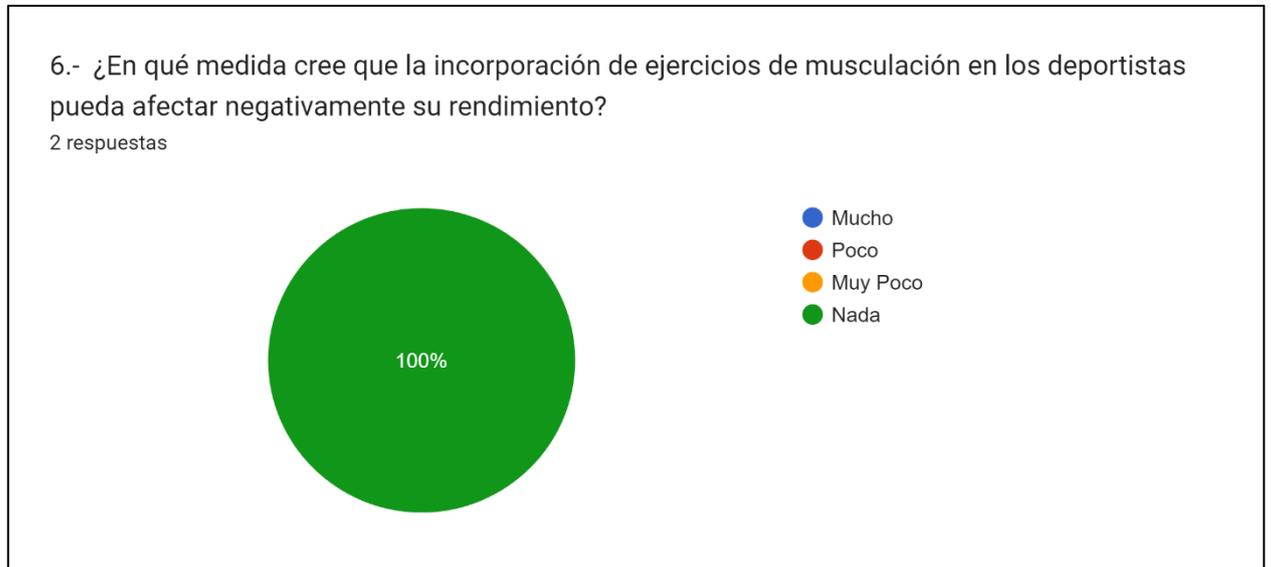
¿En qué medida percibe la importancia de incluir ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en la planificación del entrenamiento?



Acorde a la figura cinco se examina el 100% de los entrenadores encuestados acerca de la importancia de incluir ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en la planificación del entrenamiento. El 100% de los encuestados dicen que dan mucha importancia a los ejercicios de fortalecimiento muscular. Cabe recalcar que todos los entrenadores si incluyen variedad de estos ejercicios dentro de la planificación.

Figura 6

¿En qué medida cree que la incorporación de ejercicios de musculación en los deportistas pueda afectar negativamente su rendimiento?



Siguiendo con la figura seis muestra el 100% de los encuestados referente a la incorporación de ejercicios de musculación en los deportistas pueda afectar negativamente su rendimiento. Los 100% de los entrenadores aseguran que la incorporación de estos ejercicios no afecta en nada en el rendimiento de los deportistas. Se demuestra que los entrenadores garantizan que la incorporación de ejercicios de musculación no afecta en nada a los deportistas en su rendimiento.

Dimensión 4: Guía didáctica

Figura 7

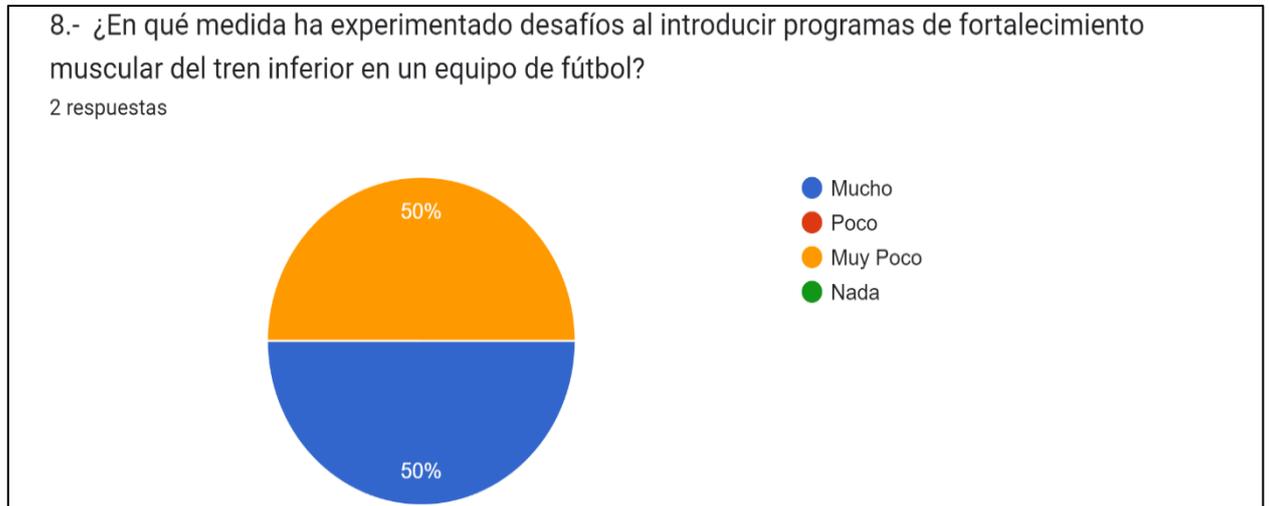
¿En su experiencia, cuánto beneficio cree que habrá al implementar programas específicos de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores?



Continuando con la figura siete se observa el 100% de los entrenadores encuestados acorde al beneficio de la implementación de programas específicos de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores. El 100% de los entrenadores aseguran que hay mucho beneficio con este tipo de programas. Da a explicar que los entrenadores han experimentado los programas específicos y su beneficio en los jugadores.

Figura 8

¿En qué medida ha experimentado desafíos al introducir programas de fortalecimiento muscular del tren inferior en un equipo de fútbol?



Acerca de la figura ocho indica el 100% de los encuestados sobre los desafíos al introducir programas de fortalecimiento muscular del tren inferior de un equipo de fútbol. El 50% de los entrenadores afirman que han experimentado muchos desafíos al introducir estos programas y el otro 50% de ellos dicen que muy poco han experimentado aquellos desafíos. Es decir, que los entrenadores si han experimentado sea mucho o muy poco los desafíos sobre los programas de fortalecimiento muscular del tren inferior en un equipo de fútbol.

Figura 9

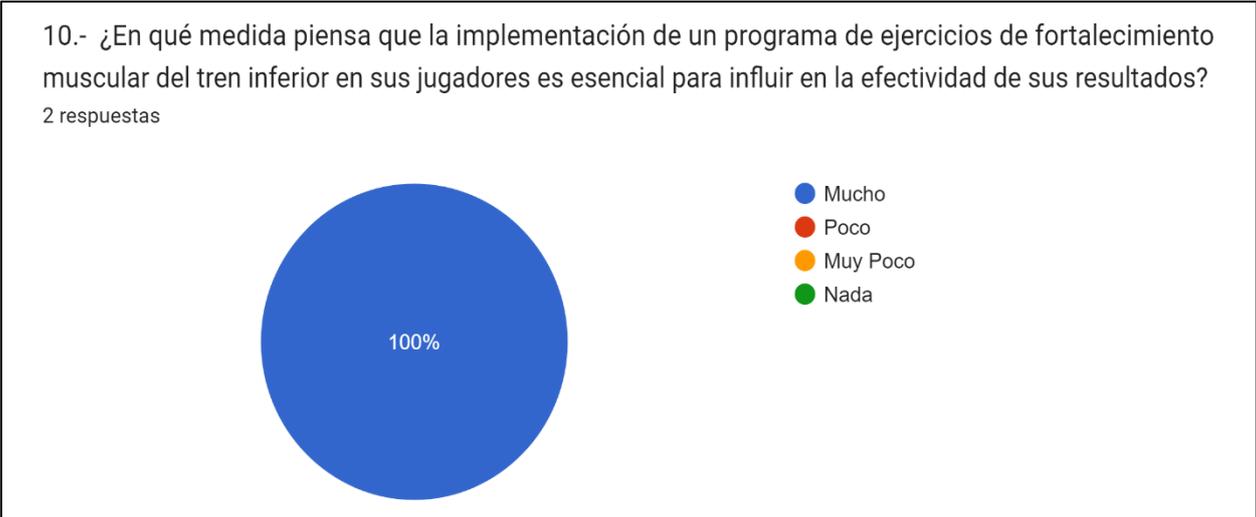
¿En qué medida opina que los jugadores deberían comprometerse con ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior de aparte de las sesiones de entrenamiento en equipo?



En la siguiente figura nueve muestra el 100% de los encuestados referente a si los jugadores deberían comprometerse con ejercicios de fortalecimiento muscular den tren aparte de las sesiones de entrenamiento en equipo. El 100% de los entrenadores confirman que los jugadores deben de comprometerse mucho en estos ejercicios en las sesiones de entrenamiento en equipo. Cabe decir que todos los entrenadores dicen que los jugadores deben de comprometerse con los ejercicios de fortalecimiento muscular en sus entrenamientos en equipo.

Figura 10

¿En qué medida piensa que la implementación de un programa de ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores es esencial influir en la efectividad de sus resultados?



Finalmente, la figura diez detalla el 100% total de los entrenadores encuestados acorde a la implementación de un programa de ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores es esencial para influir en la efectividad de sus resultados. El 100% de los entrenadores aseguran que influye mucho en la efectividad de los resultados la implementación de un programa de ejercicios para el fortalecimiento muscular. Entonces, todos los entrenadores dicen que la implementación de este programa de ejercicios para el fortalecimiento muscular influye mucho en sus resultados.

3.4.2 Fortalezas y debilidades

Tabla 2

Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
Conocimiento acerca del fortalecimiento muscular	Información desactualizada sobre el fortalecimiento muscular del tren inferior
Frecuentes sesiones de entrenamientos en el equipo de fútbol	Poca variedad de ejercicios
Ejecución de ejercicios para el fortalecimiento muscular	Incorrecta ejecución de los ejercicios

Desarrollo de programas del fortalecimiento muscular del tren inferior

Poco apoyo para llevar a cabo un programa sobre el fortalecimiento muscular

3.4.3 Matriz de requerimientos

En análisis de este trabajo investigativo se origina en base a las debilidades encontradas, por ende, se detalló en la matriz de requerimientos facilitando estructurar las debilidades enlazado con las causas de acuerdo al problema principal, con sus causas y sus efectos que ayuden al problema planteado en el primer capítulo.

Tabla 3

Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo

Debilidades	Causas ¿Por qué?	Requerimiento (Estrategias de solución)
Información desactualizada sobre el fortalecimiento muscular del tren inferior	Desactualización del fortalecimiento muscular por parte de los entrenadores	Capacitaciones frecuentes
Poca diversidad de ejercicios	Limitación de implementos	Acceso a materiales adecuados
Incorrecta ejecución de los ejercicios	Métodos inadecuados para la ejecución de los ejercicios	Nuevos métodos en los entrenamientos
Poco apoyo para llevar a cabo un programa sobre el fortalecimiento muscular	Poca importancia sobre el fortalecimiento muscular	Guía didáctica de ejercicios para los entrenadores

3.4.4 Selección de requerimiento a invertir y justificación

La matriz de requerimientos adjuntó las debilidades encontradas en el proceso de investigación de este trabajo, donde sirvió como soporte para seleccionar el requerimiento a la inversión y justificación que impulsó a investigar el estudio seleccionado.

Los objetivos principales de esta investigación, en la Universidad Técnica de Machala se encontraron debilidades como la información desactualizada sobre el fortalecimiento muscular del tren inferior y su causa es la desactualización del fortalecimiento muscular por parte de los entrenadores. La causa mencionada se propuso en la problemática sin perder de vista el efecto del poco conocimiento de los entrenadores.

La justificación de esta selección de requerimiento se la justifica, porque soluciona el problema de inicio de esta investigación, también siendo una causa más, y al disminuir la problemática los efectos se minimizarán, tal como: la poca elaboración e implementación de programas específicos para el fortalecimiento muscular en el equipo de fútbol.

Asimismo, se justifica, porque consiste de una investigación socioeducativa y formará parte del mejoramiento de una buena calidad educativa; ya que los fundamentos de ejercicios de fortalecimiento muscular es un tema que contribuye en el tren inferior de los jugadores de equipo de fútbol de la UTMACH.

Se plantea una estrategia para disminuir las debilidades encontradas en el diseño de una propuesta metodológica que ayudará a los entrenadores en tener una variedad de ejercicios sobre el fortalecimiento muscular del tren inferior para aplicarlo en las sesiones de entrenamientos de los jugadores del equipo de fútbol.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA INTEGRADORA

GUÍA DIDÁCTICA CON EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA DEL PERIODO 2023-D2

4.1 Descripción de la propuesta

El trabajo de investigación se basa en la aplicación de una propuesta metodológica para los entrenadores del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala. Su propósito es desarrollar diversos ejercicios sobre el fortalecimiento muscular, el cual utilizará los entrenadores en su labor.

Este recurso educativo brinda muchas acciones para que los entrenadores puedan llevar a cabo la práctica, y a la vez, evitar la limitada aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular. Este diseño está constituido por tres pasos, como: la elaboración de la guía didáctica, la socialización y el desarrollo.

4.2 Componentes estructurales

Acercas de los componentes estructurales de la investigación consiste sobre la aplicación de la propuesta metodológica para los entrenadores del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala, son las siguientes: 1) introducción, 2) justificación, 3) objetivo, 4) fundamentación legal y teórica, 5) fases de implementación, 6) recursos y 7) evaluación.

4.2.1 Introducción

Acercas de los antecedentes detallados en el diagnóstico se busca reducir las próximas debilidades: la información desactualizada sobre el fortalecimiento muscular del tren inferior, como estrategia es en frecuentar a menudo a las capacitaciones referente

al tema, a causa que los entrenadores responsables del entrenamiento del equipo de fútbol están desactualizados sobre el fortalecimiento muscular.

Continuando con la debilidad, la aplicación de ejercicios sin propósito su estrategia es de realizar investigaciones literarias por causa del escaso conocimiento de los entrenadores acerca de los ejercicios de fortalecimiento muscular, así mismo la debilidad de la incorrecta ejecución de los ejercicios la estrategia es la variación de nuevos métodos en los entrenamientos del equipo de fútbol por causa de emplear métodos inadecuados para la ejecución de los ejercicios.

Por último, la debilidad del poco apoyo para llevar a cabo un programa específico sobre el fortalecimiento muscular se planteó la estrategia de solución de la aplicación de una guía didáctica para los entrenadores, debido a la casusa de la poca importancia sobre el fortalecimiento muscular.

4.2.2 Justificación

En este trabajo de investigación en la Universidad Técnica de Machala, los entrenadores necesitan mejorar sus metodologías de trabajo, por eso se aplica una guía didáctica que aporte en el personal de entrenadores, especialmente en su propósito en desarrollar de forma integral a los jugadores.

La guía didáctica se la diseña para guiar a los entrenadores en sus entrenamientos dentro del equipo de fútbol y así alcanzar el desarrollo total de los jugadores. El uso de esta guía se pretende incentivar al entrenador en variar los ejercicios para cada sesión de entrenamiento e ir mejorando su enseñanza a los futbolistas.

La propuesta metodológica sirve para los entrenadores como apoyo de un recurso fundamental para guiarse en el transcurso de su labor como entrenador. La guía didáctica tendrá temas en relación al fortalecimiento muscular del tren inferior de los deportistas y así evitar la mala adaptación de ejercicios en sus entrenamientos.

4.2.3 Objetivo de la propuesta

- Implementar una guía didáctica de ejercicios físicos que contribuyan al fortalecimiento muscular del tren inferior en los integrantes del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala.

4.2.4 Fundamentación legal y conceptual

4.2.4.1 Fundamentación legal

4.2.4.1.1 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación fue promulgada posterior de dos años de nuestra carta magna, la misma que fue dada como respuesta a la realidad social y la importancia que cumple en la vida de los ciudadanos. En su Art. 3 se denota que forma parte de los derechos fundamentales como del desarrollo integral del ser humano, por lo cual, el Estado Ecuatoriano dentro de sus funciones deberá siempre garantizar su acceso e incentivar a todos los ciudadanos a la práctica, fomentando la libre recreación y el deporte que, mediante las políticas públicas implemente en centros educativos, áreas propicias para su libre acceso (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2015).

4.2.4.2 Fundamentación conceptual

4.2.4.2.1 Fortalecimiento muscular del tren interior

El fortalecimiento muscular del tren inferior Cáceres, et al. (2020) expresa que las lesiones de los jugadores pueden ocurrir de un momento a otro, siendo un riesgo para las personas que practican deporte, por eso si los deportistas realizan constantemente actividad física, entrenamientos de fortalecimiento muscular o preventivos, disminuye el riesgo de lesionarse.

Manifiesta Zambrano (2020) en el fortalecimiento muscular, los ejercicios pueden ser los propioceptivos, dado que va a facilitar que las rodillas brinden una mejor capacidad

en dar una respuesta acorde a los movimientos de las piernas y a la variedad de cargas que pasa en el transcurso de realizar saltos, giros, marchas y carreras, de esta forma se reduce la posibilidad de tener una recaída.

4.2.5 Fases de la implementación

4.2.5.1 Fase I: Diseño de la guía didáctica

En la primera fase se determinó que la propuesta es factible para diseñar una guía didáctica teniendo como propósito en brindar a los entrenadores esta herramienta formativa para la ejecución de los diversos ejercicios físicos referente al fortalecimiento muscular del tren inferior en los jugadores del equipo de fútbol.

4.2.5.2 Fase II: Socialización de la guía didáctica

La segunda fase consiste en la socialización de esta guía didáctica con las autoridades y los entrenadores del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala, donde se modificó algunos ajustes y se estableció aquellos ejercicios físicos apropiados para el fortalecimiento muscular en los jugadores del fútbol dentro de sus entrenamientos.

4.2.5.3 Fase III: Ejecución de la guía didáctica

La última fase es la ejecución del diseño de la guía didáctica, donde los entrenadores del equipo de fútbol apliquen los ejercicios planteados en este trabajo. A continuación, el diseño de la guía didáctica con los ejercicios físicos para el fortalecimiento muscular:

GUÍA DIDÁCTICA DEL PLAN DE EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR					
Ejercicio 1		Nombre:		Sentadillas	
Repeticiones	12 – 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales y glúteos		Peso corporal, mancuernas de 10 lb – 25 lb en cada mano, barra de 20 kg en la espalda con o sin peso, discos de 2.5 kg a 20 kg.			
Ejercicio 2		Nombre:		Sentadilla con salto	
Repeticiones	12 – 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas.		Peso corporal, mancuernas de 10 lb – 25 lb en cada mano, barra de 20 kg en la espalda con o sin peso, discos de 2.5 kg a 5 kg.			

Ejercicio 3		Nombre:		Sentadilla búlgara		
Repeticiones	12 - 15	Series	4	Descanso	1 min	
Músculos trabajados		Implementos			Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.		Peso corporal, mancuerna de 10 lb – 25 lb, barra de 20 kg en la espalda con o sin peso, discos de 2.5 kg a 5 kg y base para asentar la pierna trasera (grada, caja).				
Ejercicio 4		Nombre:		Estocadas		
Repeticiones	12 – 15	Series	4	Descanso	1 min	
Músculos trabajados		Implementos			Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.		Peso corporal, mancuernas de 10 lb – 25 lb, barra de 20 kg en la espalda con o sin peso, discos de 2.5 kg a 10 kg.				

Ejercicio 5		Nombre:		Sentadilla Isométrica		
Repeticiones	30s a 1 min	Series	3	Descanso	1 min	
Músculos trabajados		Implementos			Gráfico	
Cuádriceps y pantorrilla		Peso corporal, mancuernas de 10lb – 25 lb y discos de 2,5 a 15kg.				
Ejercicio 6		Nombre:		Peso muerto		
Repeticiones	12 – 15	Series	4	Descanso	1 min	
Músculos trabajados		Implementos			Gráfico	
Glúteos e isquiotibiales.		Mancuernas de 10 lb – 25 lb en cada mano, barra de 20 kg con discos de 2.5kg - 15kg.				

Ejercicio 7		Nombre:	Elevación de talones		
Repeticiones	12 – 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Pantorrilla		Peso corporal, barra de 20 kg en la espalda con o sin peso, discos de 2.5 kg a 5 kg.			
Ejercicio 8		Nombre:	Steps ups / Pasos hacia arriba		
Repeticiones	12 – 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas.		Peso corporal, mancuernas de 10 lb – 25 lb en cada mano, barra de 20 kg en la espalda con o sin peso, discos de 2.5 kg a 5 kg.			

Ejercicio 9		Nombre:	Salto de caja		
Repeticiones	12 – 15	Series	3	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas.		Peso corporal, caja o superficie de 50 cm a 75 cm de altura			
Ejercicio 10		Nombre:	Trabajo con liga para cuádriceps		
Repeticiones	12 – 15	Series	3	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps		Ligas Elásticas			

Ejercicio 11		Nombre:	Trabajo con liga para isquiotibiales		
Repeticiones	12 – 15	Series	3	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
isquiotibiales		Ligas Elásticas			
Ejercicio 12		Nombre:	Trabajo con liga para aductores		
Repeticiones	12 – 15	Series	3	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Aductores		Ligas Elásticas			

Ejercicio 13		Nombre:		Extensión de piernas	
Repeticiones	12 - 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps		Máquina de extensión de piernas			
Ejercicio 14		Nombre:		Prensa	
Repeticiones	12 - 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, pantorrillas.		Máquina de prensa			

Ejercicio 15		Nombre:	Curl femoral tumbado		
Repeticiones	12 - 15	Series	4	Descanso	1 min
Músculos trabajados		Implementos		Gráfico	
Isquiotibiales		Máquina de curl femoral tumbado			

4.2.6 Recursos logísticos

- Peso corporal
- Mancuernas
- Barra
- Discos
- Caja o grada
- Gimnasio
- Ligas elásticas
- Máquina

Humanos

- Entrenador
- Estudiantes

4.2.7 Evaluación del proyecto

La evaluación de este trabajo se la ejecutó usando una lista de cotejo en base al progreso de las fases del proyecto enlazado con el objetivo propuesto y a la vez se tiene evidencia de la evaluación, el cual se plantea en la siguiente tabla:

Tabla 4

Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la Propuesta		
Implementar una guía metodológica de ejercicios físicos que contribuyan al fortalecimiento muscular del tren inferior en los integrantes del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Machala.		
Fases	Actividades	Indicadores
Fase I Diseño de la guía didáctica	Diseñar la guía didáctica siguiendo una estructura de modelo.	Se ha diseñado la guía didáctica dirigido a los entrenadores.
Fase II Socialización de la guía didáctica	Socializar la guía didáctica con las autoridades y entrenadores del establecimiento.	Establecimiento de los ejercicios físicos planteados en el proyecto.
Fase III Ejecución de la guía didáctica	La aplicación y ejecución de la guía didáctica en el terreno de campo de fútbol.	La ejecución de los ejercicios físicos de la guía didáctica.

4.2.8 Cronograma de la propuesta

No	Actividades	Responsable	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero			
			S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
1	Diseño de la guía didáctica	Estudiante investigador																
2	Coordinar con la autoridad del establecimiento para la socialización de la guía didáctica	Estudiante investigador																
3	Preparar los materiales para el desarrollo de la guía didáctica	Estudiante investigador																
4	Convocar a los entrenadores para la ejecución de la guía didáctica	Decano de la UTMACH																
5	Elaborar la lista de cotejo para evaluar la guía didáctica	Estudiante investigador																
6	Aplicar la evaluación	Estudiante investigador																
7	Realizar un informe dirigido al decano de la Universidad	Estudiante investigador																

CAPÍTULO V

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

El análisis de esta dimensión se determinó el posible uso de recursos tecnológicos, porque los entrenadores utilizan este tipo de recursos, por eso se empleó esta guía didáctica y así poder ejecutar los ejercicios idóneos planteados en este proyecto sobre el fortalecimiento muscular en los integrantes del equipo de fútbol.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

La dimensión económica es factible en el progreso de este proyecto investigativo, dado que solo se gastará en el uso de los recursos tecnológicos, dichos gastos son asumidos por los investigadores. La propuesta del proyecto genera pocos gastos, esto da a entender que hay beneficios en la inversión de este trabajo.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta

El proyecto se ejecutará en la Universidad Técnica de Machala que facilitó el avance de este trabajo de investigación, el cual tienen dos entrenadores y un gran número de jugadores en el equipo de fútbol, dando lugar a la fomentación de las relaciones sociales, como el trabajo en equipo y la convivencia mediante la ejecución de la guía didáctica.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

Es factible este proyecto, ya que los ejercicios planteados en la guía didáctica no demandan el uso de materiales que generan contaminación al medio ambiente, por ese motivo se va a utilizar las áreas deportivas y los implementos que posee la Universidad Técnica de Machala.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

Respondiendo el objetivo general se estipuló que mediante la implementación de ejercicios para el fortalecimiento muscular se alcanzó a perfeccionar la ejecución de los jugadores durante los entrenamientos del fútbol. Además, el fortalecimiento muscular ayuda a mejorar la capacidad de realizar actividades cotidianas y tener una mejor calidad de vida.

En el primer objetivo específico se analizó los ejercicios adecuados para la elaboración de esta guía didáctica conforme a la investigación y resultados que se obtuvo en este trabajo de campo referente al fortalecimiento muscular del tren inferior para los jugadores del equipo de fútbol.

Continuando con el segundo objetivo específico se concretó la evaluación para determinar el nivel de fortalecimiento muscular que poseen los jugadores del equipo de fútbol, esto ayudó a conocer la potencia de cada integrante y así poder implementar los ejercicios que beneficiarán dentro de la serie de sus entrenamientos.

Por último, en el tercer objetivo se estableció la implementación de la guía didáctica con ejercicios físicos sobre el fortalecimiento muscular. La guía fue de gran ayuda para orientar a los entrenadores del equipo de fútbol, dado que posee una variedad de ejercicios para cada entrenamiento realizado por los jugadores.

6.2 Recomendaciones

En consideración a los resultados y conclusiones de este trabajo investigativo se demostró que existe una mala ejecución en el desarrollo de los entrenamientos, por esta razón, se implementó la guía didáctica de ejercicios físicos referente al fortalecimiento muscular del tren inferior.

Por otra parte, es necesario que los entrenadores asistan frecuentemente a seminarios y capacitaciones profesionales para ampliar su conocimiento sobre el fortalecimiento muscular, de esta manera puedan elaborar e implementar varios ejercicios físicos para el desarrollo de los entrenamientos.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

- La población fue mínima, por eso para la muestra se tomó de referencia a toda la población para la aplicación del instrumento.
- Se presentó dificultades al recopilar la información, dado que hubo pocos entrenadores del equipo de fútbol.
- Poca fiabilidad ante los resultados obtenidos por la encuesta aplicada a los entrenadores, porque hay evidencias de ciertas contradicciones en sus respuestas.

6.3.2 Prospectiva

- Se recomienda implementar guías didácticas en futuros planes de proyectos mediante la generación de nuevas investigaciones.
- Se puede realizar nuevas rutas de investigación con relación a las metodologías innovadoras que incorporen a los entrenadores de fútbol.
- Se demuestra que pueden utilizar las mismas variables de este trabajo de investigación, aunque deben de realizar ciertas modificaciones dependiendo de las edades de los individuos del estudio.

Bibliografía

- Acuña, G. G. (2019). El Fútbol como producto cultural: Revisión y Análisis Bibliográfico. *Citius, Altius, Fortius-*, 9(2), 31-58. Obtenido de http://cdeporte.rediris.es/revcaf/Numeros%20de%20revista/Vol%209%20n2/Vol19_n2_Acunna_Acunna.pdf
- Albán , R., & Perdomo, H. (2016). *El Ecuavoley como deporte popular Ecuatoriano*. Universidad Técnica de Cotopaxi, Ciencias administrativas y humanísticas. Latacunga: Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/3856/1/T-UTC-0168.pdf>
- Albornoz, Z. E. (2016). Desarrollo Cognitivo. *Universidad y Sociedad [seriada en línea]*, 8(4), 186-192. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n4/rus25416.pdf>
- Arroyave, C. H., Burgos, C. H., & Rios, V. G. (2019). Potencia anaerobica aláctica en jugadores de Fútbol sala universitario. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 82-89. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817439>
- Babarro, R. N. (15 de marzo de 2019). *Psicología-Online*. Obtenido de La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel: <https://www.psicologia-online.com/la-teoria-del-aprendizaje-significativo-de-ausubel-4457.html>
- Baggiotto, B. O., & Galatti, L. R. (2016). Planificaión Táctica en el Fútbol: Aspectos Generales y Específicos. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(1), 44-52. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/304535368_PLANIFICACION_TACTICA_EN_EL_FUTBOL_ASPECTOS_GENERALES_Y_ESPECIFICOS/link/578d06aa08ae254b1de86d2a/download
- Baque, R. G., & Portilla, F. G. (2021). El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza- aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, 6(5), 75-86. doi:DOI: 10.23857/pc.v6i5.2632

- Barroso, R. A. (2020). La Ciencia del Fútbol. *Repositorio Digital de la Universidad de la Laguna*, 1-29. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21521/La%20ciencia%20en%20el%20futbol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cáceres, F., Carrasco, V., & Martínez, C. (2020). Probabilidad de lesión de tren inferior e índice de grasa corporal en talleres deportivos universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 21(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.29035/rcaf.21.1.6>
- Cáceres, M. F., Carrasco, A. V., & Martínez, S. C. (2020). Probabilidad de lesión de tren inferior e índice de grasa corporal en talleres deportivos universitarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(1), 1-10. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5256/525661706006/html/>
- Castiblanco, A. H., & Cuaspa, B. H. (2019). POTENCIA ANAEROBICA ALÁCTICA EN JUGADORES DE FÚTBOL SALA UNIVERSITARIO. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 11(42), 82-89. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817439>
- Castro, L. E., Ramírez, F. J., Gómez, R. R., & Camargo, O. A. (2019). Índices de potencia anaeróbica en tren inferior en selecciones un-jugadores de fútbol vs jugadores de la selección de futbol de salón. 15-22. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8958890>
- Condoy, Y. L. (2018). *Los Fundamnetos Técnicos del Fútbol y las Hbiliades Motrices Básicas en niños de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" de Loja*, 2016. Loja: Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador. (20 de octubre de 2008). www.defensa.gob.ec. Obtenido de www.defensa.gob.ec: <https://www.defensa.gob.ec/wp->

content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

Domínguez, G. N., Candia, L. R., De León, F. L., Carrasco, C. E., & Ortiz, R. L. (2022). Entrenamiento Excéntrico para el Desarrollo de la Potencia Muscular: Una revisión Sistemática. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(2), 1-11. doi:<https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i2.968>

El Ministerio Sectorial. (2015). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Espinoza, E., & Calva, D. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 333-340. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n4/2218-3620-rus-12-04-333.pdf>

Falvy, I., Runzer, F., & Parodi, J. (2022). Programa de ejercicio multimodal para mejorar la función muscular en adultos mayores del Hospital de la Fuerza Aérea del Perú, 2018. *Horizonte Médico (Lima)*, e1746. doi:<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n1.07>

Federacion Catalana de Voleibol y Federación Ecuatoriana de Ecuavolley. (Septiembre de 2012). *Reglamento del Ecuavolley*. Obtenido de Archivo PDF: <http://ecuavolley.montcada.ppe.entitats.diba.cat/wp-content/uploads/sites/70/2014/10/REGLAMENTO-OFICIAL-DE-ECUAVOLEY.pdf>

Fernández, O. J., & Hoyos, C. L. (2017). RELACIONES ENTRE DIVERSAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA EN DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES EN ADULTOS JÓVENES. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 33-42. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-42262017000100005

- Gamonales, P. J., Gómez, C. K., Jiménez, J. M., & José, I. S. (2020). Estudio de las variables pedagógicas en tareas de entrenamiento en fútbol-base según el mesociclo competitivo. Un estudio de casos. *Retos*, 37, 486-492. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243310>
- Gargallo, L. B., Pérez, P. C., Garcia, G. F., Giménez, B. J., & Portillo, P. N. (2020). La Competencia Aprender a Aprender en la Universidad: Propuesta de Modelo Teórico. *Educación XXI*, 23(1), 19-44. doi:doi: 10.5944/educXXI.23367
- Guamán, K., Hernández, E., & Lloay, S. (2021). El proyecto de investigación: la metodología de la investigación científica o jurídica. *Revista Conrado*, 17(81), 163-168. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-163.pdf>
- Guerri, M. (16 de noviembre de 2021). *La Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/aprendizaje-significativo-ausubel/>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Gutiérrez, B. A. (2021). La edad de las operaciones formales de Jean Piaget y el rendimiento académico en matemáticas. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 5(4), 1-19. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.728
- Haro, Y. E., & Cerón, R. J. (2019). La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 182-194. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002019000200182&script=sci_arttext&tlng=en

- Huamán Cárdenas , Á. D. (2017). *Fundamentos técnicos del voleibol*. Universidad César Vallejo, Facultad de educación e idiomas. Huánuco – Perú : Repositorio digital institucional. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22157/Huam%
%a1n_C%
%c3%81D.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22157/Huam%c3%a1n_C%c3%81D.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- López, R. J., & Cuaspa, B. H. (2018). Resistencia aeróbica en los futbolistas durante el periodo competitivo. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 22-40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5739/573962289002/html/>
- Luna, M. A., Nieto, A. W., & Melo, P. D. (2018). Hinchas del fútbol en Ecuador: entre la fidelidad y la deslealtad. *Razón y Palabra*, 485-502. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28206/1/22%20LUNA%20HINCHAS%20DEL%20FUTBOL%20EN%20ECUADOR.pdf>
- Maneiro, D. R. (2022). Táctica y estrategia en el fútbol: una aproximación a través de autores de referencia través de autores de referencia. *Táctica y estrategia en el fútbol: una aproximación a través de autores de referencia*, 27(292), 1-24. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/363423093_Tactica_y_estrategia_en_e
l_futbol_una_aproximacion_a_traves_de_autores_de_referencia/link/6320601e7
0cc936cd305f35d/download](https://www.researchgate.net/publication/363423093_Tactica_y_estrategia_en_el_futbol_una_aproximacion_a_traves_de_autores_de_referencia/link/6320601e70cc936cd305f35d/download)
- Medina, P. S. (2022). Ejercicios Isométricos en el Fortalecimiento Muscular del tren inferior de los estudiantes del Bachillerato General Unificado. *Repositorio Digital de la Universidad Técnica de Ambato*, 1-58. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35806/1/EST.%20CEVALLOS%20SANTAMAR%C3%8DA%20ROMMEL%20ALEXANDER%20TESIS%20FINAL%20-signed-signed-signed.pdf>
- Méndez, G. É., Márquez, A. J., & Castro, C. C. (2007). El trabajo de fuerza en el desarrollo de la potencia en futbolistas de las divisiones menores de un equipo

profesional de fútbol. *Iatreia*, 129. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/iat/v20n2/v20n2a3.pdf>

Ministerio de Educación. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf>

Molano, T. N., & Molano, T. D. (2015). Información Científica. 9(2), 23. Obtenido de <https://www.bing.com/search?q=f%C3%BAtbol+pdf&qsn&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=f%C3%BAtbol+pdf&sc=10-10&sk=&cvid=B9660F05A4B24DACB7D91CEBAD85D618&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=&ntref=1>

Murad, F. M. (2006). El Fútbol y sus Posibilidades Socioeducativas. (U. C. Murcia, Ed.) *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2(4), 13-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017601002.pdf>

Nieva, C. J., & Martínez, C. O. (2019). Confluencias y rupturas entre el aprendizaje significativo de Ausubel y el aprendizaje desarrollador desde la perspectiva del enfoque histórico cultural de L. S. Vigotsky. *Revista Cubana de Educación Superior*(1). Obtenido de <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2490/2191>

Pachot, Z. K. (2016). El derecho constitucional al deporte en la doctrina y el derecho comparado. *Cuestiones Constitucionales*, 119-150. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/885/88546177004/>

Padilla, C., & Marroquín, C. (2021). Enfoques de Investigación en Odontología: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. *Revista estomatologica herediana*, 31(4), 338-340. doi:<http://dx.doi.org/10.20453/reh.v31i4.4104>

Paucar, H. C., Revelo, J. E., & Cabezas, F. M. (2022). Entrenamiento funcional como método de recuperación poscompetencia en fútbol sub-12. Criterios de especialistas. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 258-

273. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100258

- Peña, F. J., Díaz, N. C., Rodríguez, V. A., & Ortega, O. R. (2022). Estrategia metodológica para el Desarrollo de la Fuerza Explosiva. *GADE: Revista Científica*, 2(3), 57-89. Obtenido de Dialnet-EstrategiaMetodologicaParaElDesarrolloDeLaFuerzaEx-8772400.pdf
- Perea, C. A., López, N. G., Perea, M. A., Reyes, G. U., Lagunes, S. L., Ríos, G. P., . . . Solís, A. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de a Secretaría de Salud Jalisco*(2), 121-125. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez , A., & Muñoz, V. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades*(34), 4-28.
- Ramírez, D., Rivas, V., & Sáez, S. (2021). Entrenamiento de la fuerza muscular abdominal y flexibilidad de isquiotibiales sobre el equilibrio. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 1-12. doi:<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/rea/1741>
- Ramos, C. (2020). Los Alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. doi:<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Raya, G. J., & Sánchez, S. J. (2018). Métodos de entrenamiento de la fuerza para la mejora de las acciones en el fútbol. *Apunts Educación Física y Deportes*, 72-93. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5516/551663355006/html/>
- Rayo Bolaños, M. O. (2018). *Preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” en el año 2017*. Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología. Ibarra: Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte . Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7748>

- Rinke, S. (2007). ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol en América Latina en el contexto global**. *Iberoamericana*, VII(27), 85-100. Obtenido de https://perio.unlp.edu.ar/catedras/periododeportivo1/wp-content/uploads/sites/4/2020/03/02-Rinke_AmericaLatina_futbol.pdf
- Rivera, J. A., Roa, P. L., Sánchez, R. I., & Mendoza, D. (2020). Perfil de condición física de futbolistas universitarios que entrenan en altura moderada. *MHSalud*, 1-18. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237062748003>
- Roa, R. J. (2021). Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos. *evista Científica de FAREM-Estelí*, 63-75. doi:<https://doi.org/10.5377/farem.v0i0.11608>
- Robles, B. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente*, 30(1), 425-247. doi:<https://doi.org/10.22497/PuebloCont.301.30121>
- Romero, D., & Sierra, V. (2022). Fortalecimiento muscular de cadera y rodilla en el síndrome doloroso patelofemoral: Revisión sistemática y metaanálisis. *Vive Revista de Salud*, 348-382. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.153>
- Romero, F. E., Aymara, C. V., & Rojas, P. J. (2020). Efectos de la pliometría en la fuerza explosiva de miembros inferiores en la lucha libre senior. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000100018
- Salvador, J., Marco, G., & Arquero, R. (2021). Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación. *Revista Española de Documentación Científica*, 44(2), e295-e295. doi:<https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1774>
- Tarragó, J. R., Massafret, M. M.-l., Seirul.lo, F., & Francesc, C. (2019). Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB. *Apunts*

Educación Física y Deportes, 103-114. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5516/551660713009/html/>

Torreadella, F. X., & Vicente, P. M. (2017). En torno a los orígenes del fútbol como deporte escolar en España (1883-1936). De moda recreativa a dispositivo disciplinario. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 1-21. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439952932011.pdf>

Troncoso, U. K., González, V. C., Retamal, M. C., & Gurutze, L. d. (2020). Experiencia didáctica en educación física con base en la disciplina del fútbol con enfoque interdisciplinar. *REIDU*, 2(2), 174-195. Obtenido de <https://www.reidu.cl/index.php/REIDU/article/view/21/33>

Valdes, V. A. (octubre de 2018). Etapas del Desarrollo Cognitivo de Piaget. *Revista Unidad Marista Guadalajara*, 1-7. Obtenido de <https://www.researchgate.net/institution/Universidad-Marista-de-Guadalajara>

Villena, F. S. (2006). Fútbol, mass media y nación en la era global. *Quórum. Revista de pensamiento iberoamericano*(14), 40-54. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=52001405>

Zambrano, J. (2020). Tratamiento Fisioterapéutico Con Propiocepción Y Fortalecimiento De Un Paciente Con Tendinitis Rotuliana. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 3(5), 2-11. doi:<https://doi.org/10.46296/gt.v3i5.0011>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario

Dimensión 1: Tipo de fortalecimiento.

1. ¿Cuánto conocimiento tiene sobre el fortalecimiento?

Dimensión 2: Intensidad de entrenamiento

2. ¿Cuánto conocimiento tiene sobre los ejercicios para el fortalecimiento muscular para el tren inferior?

3. ¿En qué medida ha incorporado ejercicios de musculación en los entrenamientos de los deportistas?

Dimensión 3: Tipos de fortalecimiento muscular.

4. ¿En qué medida valora usted la relevancia del fortalecimiento muscular del tren inferior en el rendimiento de los futbolistas?

5. ¿En qué medida percibe la importancia de incluir ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en la planificación del entrenamiento?

6. ¿En qué medida cree que la incorporación de ejercicios de musculación en los deportistas pueda afectar negativamente su rendimiento?

Dimensión 4: Guía didáctica

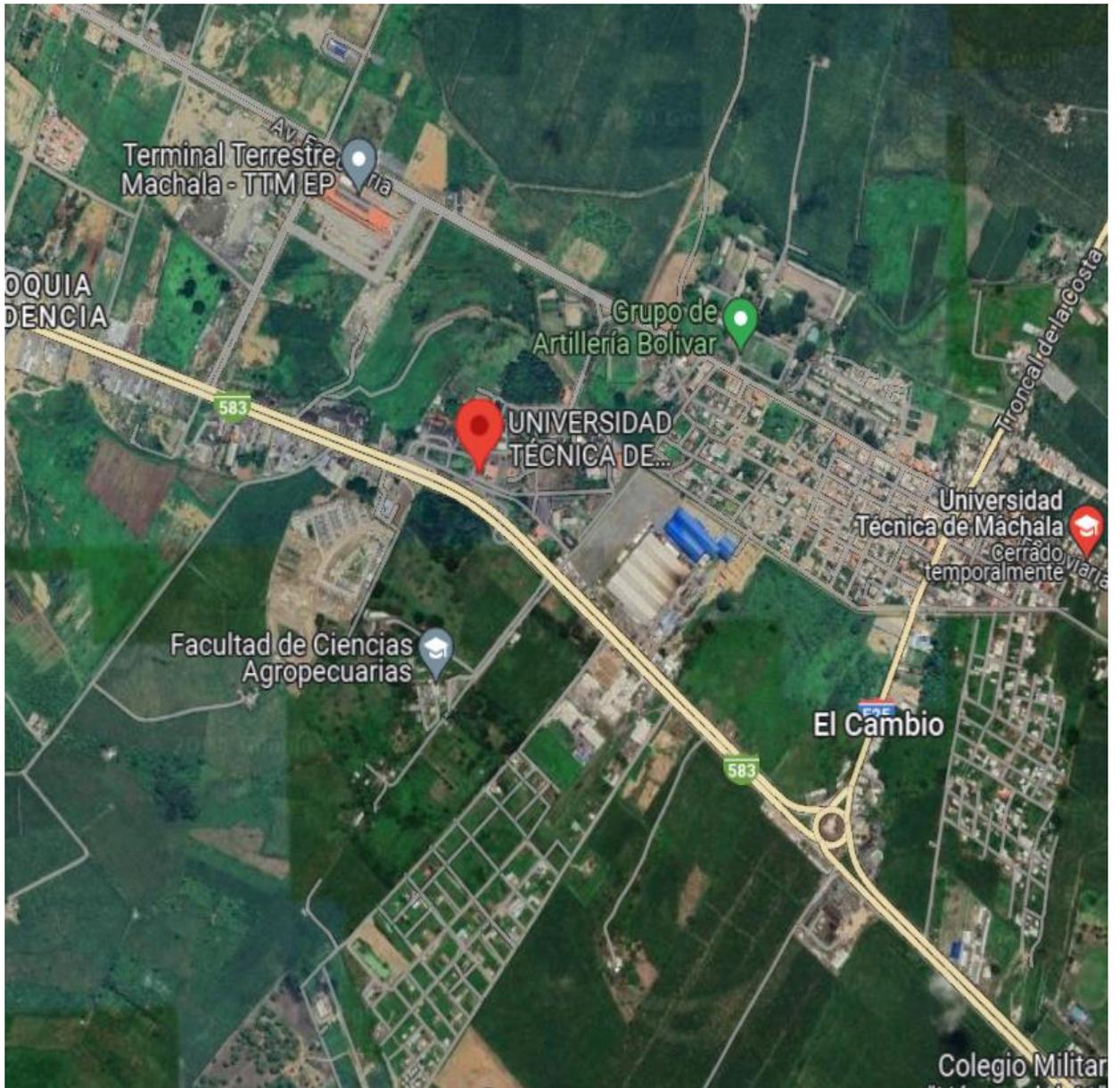
7. ¿En su experiencia, cuánto beneficio cree que habrá al implementar programas específicos de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores?

8. ¿En qué medida ha experimentado desafíos al introducir programas de fortalecimiento muscular del tren inferior en un equipo de fútbol?

9. ¿En qué medida opina que los jugadores deberían comprometerse con ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior de aparte de las sesiones de entrenamiento en equipo?

10. ¿En qué medida piensa que la implementación de un programa de ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior en sus jugadores es esencial influir en la efectividad de sus resultados?

Anexo 2. Mapa de ubicación de la Universidad Técnica de Machala



Anexo 3. Capturas de pantalla de los artículos científicos

Artículo No. 1



Cultura, Ciencia y Deporte

ISSN: 1696-5043

ccd@ucam.edu

Universidad Católica San Antonio de Murcia
España

Murad Ferreira, Mauricio
EL FÚTBOL Y SUS POSIBILIDADES SOCIO-EDUCATIVAS
Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 2, núm. 4, junio, 2006, pp. 13-19

Así, el fútbol, en calidad de mayor espectáculo de la tierra (44 mil millones de telespectadores, en la Copa de Corea/Japón 2002; previsión de 50, en Alemania 2006), el más difundido y generalizado de entre todos los acontecimientos de masas, enraizado de modo más o menos equivalente por diversas culturas y diferentes realidades, puede recuperar el sentido más amplio del concepto de educación: su

ISSN: 1696-5043

Año: 2006

Revista: Cultura Ciencia Deporte

Título: El fútbol y sus posibilidades socio-educativas

Autores: Murad Ferreira, Mauricio

Página: 13-19

DOI: No tiene.

Enlace: https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/213/pag13_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Artículo No. 2

Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 22, 3, I-IV

© Copyright 2018: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia
Murcia (España) ISSN edición impresa:1578-8423
ISSNediciónweb(<http://revistas.um.es/cpd>):1989-5879

Observando el fútbol como problema de investigación

como es el fútbol. Para resolver la tarea motriz que tienen entre 'los pies', los jugadores se comunican con los compañeros sin ambigüedades, mientras que a los adversarios se les trata de ofrecer una propuesta distorsionada o enmascarada de lo que ocurrirá, en el intento de provocar error o, al menos, retardar su acción lo suficiente como para que sea ineficaz la comunicación. Considerando la multiplicidad de

ISSN: 1578-8423

Año: 2022

Revista: Cuadernos de Psicología del Deporte

Título: Observando el fútbol como problema de investigación

Autores: Castellano J.

Página: 1-4

DOI: No tiene.

Enlace: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/539191/328171>

Artículo No. 3



Quórum. Revista de pensamiento
iberoamericano
ISSN: 1575-4227
quorum@uah.es
Universidad de Alcalá
España

Villena Flengo, Sergio
Fútbol, mass media y nación en la era global
Quórum. Revista de pensamiento iberoamericano, núm. 14, primavera, 2006, pp. 40-54

La historia del fútbol ha dado lugar a un tipo específico de «profundidad» o densidad simbólica, en términos nacionalistas: el fútbol masculino mayor tiene más significado que el fútbol femenino o de ligas menores; los torneos internacionales de selecciones tienen más prestigio que los de clubes; las competiciones interselecciones tienen más profundidad cuando trascienden el contexto regional. Las transmisiones televisivas de partidos de fútbol se inician en 1938, en Inglaterra, con base en la experiencia acumulada durante la primera transmisión de eventos deportivos, los Juegos Olímpicos de 1936. En 1954 se transmitió por primera vez una Copa Mundial.

ISSN: 1575-4227

Año: 2006

Revista:

Título: Fútbol, más media y nación en la era global

Autores: Villena Flengo, Sergio

Página: 40-54

DOI: No tiene.

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/520/52001405.pdf>

Artículo No. 4

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL Y LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LOJA, 2016.

AUTOR

LUIS JOEL CONDOY YAGUANA

DIRECTOR

Lic. JOSÉ EFRAÍN MACAO NAULA Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

Los fundamentos técnicos del fútbol y a la idoneidad del juego para la realización de la misma, nos ubicamos primordialmente dentro de los juegos pre deportivos y/o deportes reducidos, los cuales intentan garantizar que las condiciones perceptivo motrices que se desarrollan en su práctica sean acordes con las características de sus practicantes, sigan una norma didáctica y puedan ser elegidos y/o modificados en función de las habilidades, los contenidos, los materiales, los espacios y los tiempos donde podamos o queramos practicarlo (Cerezo, 2006, pág. 36).

ISSN: No tiene.

Año: 2018

Revista: Repositorio

Título: Los fundamentos técnicos del futbol y las habilidades motrices básicas en niños de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” De Loja, 2016

Autores: Luis Joel Condoy Yaguana

Página: 40-54

DOI: No tiene.

Enlace: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf>

Artículo No. 5

2020, *Retos*, 37, 486-492

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Estudio de las variables pedagógicas en tareas de entrenamiento en fútbol-base según el mesociclo competitivo. Un estudio de casos **Study of the pedagogical variables in grassroots football training tasks by competitive mesocycle. case study**

José Martín Gamonales-Puerto, Carlos David Gómez-Carmona, Kiko León, Jesús Muñoz-Jiménez, Sergio José Ibáñez

petición (Lago, 2008). El entrenamiento asume un importante papel en la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas (Silva, Sánchez-Bañuelos, Gargante & Anguera, 2005). Siendo, las tareas de entrenamiento que diseñan los técnicos deportivos las unidades más concretas del proceso de planificación y programación del entrenamiento (Sáenz-López, Feu & Ibáñez, 2006), las cuales permiten desarrollar los objetivos planificados a través de la práctica de los contenidos deportivos (Ibáñez, Feu & Cañadas,

ISSN: 1988-2041

Año: 2020

Revista: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

Título: Estudio de las variables pedagógicas en tareas de entrenamiento en fútbol-base según el mesociclo competitivo

Autores: José Martín Gamonales-Puerto [1] ; Carlos David Gómez-Carmona [1] ; Kiko León; Jesús Muñoz-Jiménez; Sergio José Ibáñez [1]

Página: 486-492

DOI: No tiene.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243310>

Artículo No. 6

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas

versión impresa ISSN 0864-0300 *versión On-line* ISSN 1561-3011

**Rev Cubana Invest Bioméd vol.38 no.2 Ciudad de la Habana abr.-jun. 2019
Epub 13-Jun-2019**

ARTÍCULO ORIGINAL

La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol

El fútbol femenino presenta un constante crecimiento participativo, no solo a nivel nacional sino a nivel mundial. Jugar al fútbol no es solo una pasión y una escuela de vida; también es un pasatiempo muy divertido que fomenta una buena condición física. Practicar con regularidad este deporte, no importa a qué nivel, ayuda a prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo como la obesidad, la presión alta, problemas del corazón y diabetes, entre otros.^{2,3,4}

ISSN: 1561-3011

Año: 2019

Revista:

Título: La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas

Autores: Haro Yépez, E. P., & Cerón Ramírez, J. C.

Página: 182-194

DOI: No tiene.

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002019000200182&script=sci_arttext&tlng=en



PLANIFICACIÓN TÁCTICA EN EL FÚTBOL: ASPECTOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Tactical planning in soccer: general aspects and specific aspects

Planejamento tático no futebol: aspectos gerais e específicos.

Otávio Baggio Bettiga¹, Larissa Rafaela Galatti², Antonio Guilherme Schmitz Filho³,
Alexandre Bobato Tozetto¹, Benjamín Longarela Pérez⁴, Alcides José Scaglia²

Recibido: 01/11/2016
Aceptado: 13/03/2017

La planificación táctica en el fútbol debe basarse principalmente en la funcionalidad del juego, teniendo en cuenta los aspectos generales y específicos, así como los factores externos al desarrollo del juego. En este sentido, el presente estudio bibliográfico y descriptivo, tiene como objetivo señalar aspectos importantes para la organización de una planificación táctica en el fútbol. Los aspectos generales

E-Balonmano.com:, ISSN-e, Vol. 12, N°. 1, , págs.

Idioma: español

ISSN: 1885-7019

Año: 2016

Revista: Revista de Ciencias del Deporte

Título: Planificación táctica en el fútbol

Autores: Bettiga, Baggio; Galatti, Rafaela; Schmitz Filho, Antonio
Guilherme; Tozetto, Alexandre; Pérez, Benjamín Longarela ; Scaglia, Alcides José

Página: 45-52

DOI: No tiene.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5571904>



**Táctica y estrategia en el fútbol: una aproximación
a través de autores de referencia**

Tactics and strategy in Soccer: An Approach through Reference Authors

tática e estratégia no futebol: uma abordagem por meio de autores de referência

Rubén Maneiro Dios

Recepción: 03/02/2022 - Aceptación: 08/07/2022

1ª Revisión: 20/05/2022 - 2ª Revisión: 03/07/2022

La táctica y estrategia deportiva constituyen los elementos vertebradores de la competición y el rendimiento deportivo. Son conceptos que se utilizan para abordar, comprender y explicar el desarrollo de cualquier evento deportivo (Riera, 1995). Sin embargo, la comprensión de estos términos en el ámbito deportivo no resulta fácil, pues no hay unanimidad, a la hora de determinar los significados de los términos "táctica" y "estrategia", así como sus posibles relaciones. En algunos deportes se mezclan y se confunden ambos conceptos, y en otros no se utiliza el término estrategia o el de táctica, o bien se reservan para actividades muy concretas de

ISSN: 1514-3465

Año: 2022

Revista: Lecturas: Educación Física y Deportes

Título: Táctica y estrategia en el fútbol: una aproximación a través de autores de referencia

Autores: Maneiro Dios, R.

Página: 174-197

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v27i292.3381>

Enlace: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3381/1663?inline=1>

Artículo No. 9

Salud Jalisco

ISSN 2448-8747 (Impreso)

2019, Número 2

Revista Médico-Científica de
la Secretaría de Salud Jalisco

Artículo de revisión

Importancia de la Actividad Física

Perea-Caballero A.L.(1) López-Navarrete G.E. (2) Perea-Martínez A.(3) Reyes-Gómez U. (2) Santiago-Lagunes L.M. (1) Ríos-Gallardo P.A. (1) Lara-Campos A.G.(1) González-Valadez A.L. (4) García-Osorio V.(5) Hernández-López M.A.(2) Solís-Aguilar D.C. (4) de la Paz-Morales C. (3)

Comenzando con los más pequeños, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, abrirse a los pares y superar la timidez, aumentar habilidades motoras mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad y ENT, potenciar la creación y regularización de hábitos, en algunos casos la formación de disciplinas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar.⁵

ISSN: 2448-8747

Año: 2020

Revista: Salud Jalisco

Título: Importancia de la actividad física

Autores: Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., De la Paz-Morales, C.

Página: 121-125

DOI: No tiene.

Enlace: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>



Potenciación de las habilidades motrices básicas en fútbol sub-8 a través de la coordinación motriz

Cristhian Hernán Sntaxi Naula

<https://orcid.org/0000-0002-9893-7410>

chsntaxi@espe.edu.ec

Leonardo Xavier Quintanilla Ayala

<https://orcid.org/0000-0002-2535-6922>

lxquintanilla@espe.edu.ec

Recepción: 11/08/2021 - Aceptación: 03/09/2021

sometidos a un entrenamiento coordinativo especializado para mejorar habilidades motrices básicas (Saltar, Girar, Lanzar, Golpear, Correr y Conducción). Resultados: Se logran mejoras significativas en las habilidades físicas estudiadas como Saltar ($p=0,004$), Girar ($p=0,004$), Lanzar ($p=0,005$), Golpear ($p=0,004$), Correr ($p=0,004$) y Conducción del balón ($p=0,007$), demostrándose que la propuesta de intervención contribuye a potenciar dichas habilidades básicas. Conclusiones: La potenciación de las habilidades motrices básicas en el fútbol de iniciación parte del desarrollo de la coordinación motriz, tomando como base fundamental el desarrollo de las habilidades motrices básicas para la posterior ejecución de movimientos motrices más específicos. Se recomienda a futuro realizar una investigación de tipo experimental, pudiendo validar los resultados de la investigación.

ISSN: 1514-3465

Año: 2021

Revista: *Lecturas: Educación Física y Deportes*

Título: Potenciación de las habilidades motrices básicas en fútbol sub-8 a través de la coordinación motriz

Autores: Sntaxi Naula, C.H., y Quintanilla Leonardo

Página: 101-114

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v26i280.3160>

Enlace: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3160/1458?inline=1>



Metodologías de enseñanza para Educación Física e iniciación deportiva

Teaching Methodologies for Physical Education and Sports Initiation

Recepción: 08/11/2021 - Aceptación: 12/02/2022

David Álvarez Delgado

La enseñanza comprensiva de los deportes está estructurada, en torno a una secuencia de seis fases, que parten de un énfasis inicial en los aspectos tácticos del juego, hacia una aplicación contextualizada de las habilidades técnicas. Dichos períodos son los siguientes:

ISSN: 1514-3465

Año: 2022

Revista: Lecturas: Educación Física y Deportes

Título: Metodologías de enseñanza para Educación Física e iniciación deportiva

Autores: Delgado, D.

Página: 180-191

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v27i287.3248>

Enlace: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3248/1566>

Artículo No. 12



Cuestiones Constitucionales

ISSN: 1405-9193

rmdc@servidor.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de
México
México

Pachot Zambrana, Karel Luis

EL DERECHO CONSTITUCIONAL AL DEPORTE EN LA DOCTRINA Y EL DERECHO
COMPARADO

Cuestiones Constitucionales, núm. 35, julio-diciembre, 2016, pp. 119-150

Con relación al deporte —y muy a pesar de haberse consolidado a partir de la segunda mitad del siglo pasado como una de las actividades sociales más importantes para el mundo contemporáneo— desde el derecho aún son insuficientes los pronunciamientos necesarios para comprender cabalmente este hecho social, por demás genuinamente normado (jurídico), lo que implicará *per se* situaciones jurídicas complejas. Y ello es percibido

ISSN: 1405-9193

Año: 2016

Revista: Cuestiones Constitucionales

Título: El derecho constitucional al deporte en la doctrina y el derecho comparado

Autores: Pachot Zambrana, Karel Luis

Página: 119-150

DOI: No tiene.

Enlace: <https://www.scielo.org.mx/pdf/cconst/n35/1405-9193-cconst-35-00119.pdf>

Artículo No. 13

2021, Retos, 39, 276-283

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable Soccer contributions to child and youth training in a vulnerable community

*Hernán Rivas-Martínez, **Josefina Bailey-Moreno

iniciativas se centran en utilizar el deporte para enganchar a jóvenes en programas que incluyen la empleabilidad, las habilidades para la vida, la educación, la salud y el bienestar, la prevención de la violencia, la inclusión social y de género. Sin embargo, existen escasas publicaciones de investigaciones rigurosas que permitan conocer sistemáticamente los efectos de estos programas.

Si bien es cierto que se reconocen los beneficios de la

ISSN: 1988-2041

Año: 2021

Revista: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

Título: Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable

Autores: Rivas, H., y Bailey, J.

Página: 276-283

DOI: No tiene.

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/78491/50952>

ARTÍCULO ORIGINAL

DESARROLLO COGNITIVO MEDIANTE ESTIMULACIÓN EN NIÑOS DE 3 AÑOS. CENTRO DESARROLLO INFANTIL *NUEVOS HORIZONTES*. QUITO, ECUADOR

Dra. C. Elsa Josefina Albornoz Zamora, Dra. C. Marigina del Carmen Guzmán

Afirma Piaget, citado por Ordoñez & Tinajero (2005), que el desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño y la niña por comprender y actuar en su mundo. En cada etapa el niño desarrolla una nueva forma de operar, este desarrollo gradual sucede por medio de beneficios interrelacionados con la organización, la adaptación y el equilibrio.

ISSN: 2218-3620

Año: 2016

Revista: Universidad y Sociedad

Título: Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años. Centro desarrollo infantil Nuevos Horizontes. Quito, Ecuador

Autores: Albornoz Zamora, E. J., & Guzmán, M. C.

Página: 186-192

DOI: No tiene.

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202016000400025&script=sci_arttext&tlng=pt

Artículo No. 15

2022, *Retos*, 43, 488-494

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

El fútbol como recurso educativo en el deporte formativo de la provincia de Sevilla

Football as an educational resource in formative sport of Sevilla

Mario Ibañez Alcayne, Pablo Camacho Lazarraga, Alberto Martín Barrero

tiendo con sus iguales. No obstante, queda fuera de la etapa de iniciación deportiva la organización de un sistema de máxima jerarquización que pretenda únicamente encontrar al campeón, sin atender a ciertos valores morales. Para entender la complejidad tanto de las potencialidades como de las limitaciones de la competición deportiva para educar y transmitir valores, se

ISSN: 1988-2041

Año: 2022

Revista: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

Título: El fútbol como recurso educativo en el deporte formativo de la provincia de Sevilla

Autores: Camacho, C., Ibañez, M. y Barrero, A.

Página: 488-494

DOI: No tiene.

Enlace: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89491/66136>

Artículo No. 16

Revista San Gregorio

versión On-line ISSN 2528-7907 versión impresa ISSN 1390-7247

Revista San Gregorio vol.1 no.48 Portoviejo dic./feb. 2021

<https://doi.org/10.36097/rsan.v0i48.1934>

ARTÍCULO ORIGINAL

Estrategias metodológicas creativas para potenciar los Estilos de Aprendizaje

Karen Kathiusca Loor¹

 <http://orcid.org/0000-0001-7623-3730>

Laura Andrea Alarcón Barcia²

alumnos" (p.135). En este sentido se debe reorientar las prácticas de enseñanza tradicionalistas en estrategias metodológicas creativas que transformen el proceso de enseñanza - aprendizaje, propiciando un clima de trabajo diferente al de las aulas convencionales, dando prioridad a las necesidades del estudiante para construir su propio aprendizaje por encima de las pruebas estandarizadas y el currículo establecido, cambiando el rol del profesor como guía del aprendizaje, quien a su vez debe innovar su práctica comprendiendo los estilos e intentando ajustarlos a su estilo de enseñanza para el logro de objetivos planteados.

ISSN: 2528-7907

Año: 2021

Revista: Revista San Gregorio

Título: Estrategias metodológicas creativas para potenciar los Estilos de Aprendizaje

Autores: Loor, K., y Alarcón, L.

Página: 1-14

DOI: <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i48.1934>

Enlace: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072021000500001&script=sci_arttext

Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget

Article · October 2014

CITATION
1

READS
322,368

1 author:



Armando Valdes Velazquez
Universidad Marista de Guadalajara

Estadio	Características
Sensorio-motor (Nacimiento – 2 años)	<p>Es un estadio prelingüístico</p> <p>El aprendizaje depende de experiencias sensoriales inmediatas y de actividades motoras corporales.</p> <p>Se adquiere la permanencia del objeto</p> <p>Las conductas características de este estadio son: el egocentrismo, la circularidad, la experimentación y la imitación.</p>

ISSN: No tiene.

Año: 2014

Revista: No tiene.

Título: Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget

Autores: Armando Valdés

Página: 1-7

DOI: No tiene.

Enlace: https://www.researchgate.net/profile/Armando-Valdes-Velazquez/publication/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget/links/5b80af4c4585151fd1307d84/Etapas-del-desarrollo-cognitivo-de-Piaget.pdf

Artículo No. 18

08

Experiencia didáctica en educación física con base en la disciplina del fútbol con enfoque interdisciplinar

Teaching experience in physical education area based in the soccer discipline with
interdisciplinary approach

Karen Troncoso Ulloa*, Cynthia González Valencia*, Camila Retamal Muñoz*, Gurutze

Recibido: 29/01/19 Aceptado: 16/02/20 Publicado: 01/12/20

DOI: <https://doi.org/10.54802/r.v2.n2.2020.21>

REIDU, Vol. 2, n°2, pág. 174-195, 2020, Antofagasta, Chile.

ISSN-e 2542-4875

DOI: <https://doi.org/10.54802/r.v2.n2.2020.21>

Versión en línea. Artículo/Article

En relación a todo lo expuesto se plantea en el siguiente documento una experiencia didáctica de acercamiento a la interdisciplinariedad en la asignatura de educación física y otras áreas del currículum en la formación inicial docente. El objetivo de esta experiencia es: elaborar y valorar una experiencia didáctica en educación física con base en la disciplina del fútbol con enfoque interdisciplinar. Todo lo anterior, justifica la idea de reforzar estos espacios integrales con

ISSN: 2542-4875

Año: 2020

Revista: Revista Electrónica De Investigación En Docencia Universitaria

Título: Experiencia didáctica en educación física con base en la disciplina del fútbol con enfoque interdisciplinar

Autores: Troncoso Ulloa, K. E., González Valencia, C., Retamal Muñoz, C., & Luis de Cos, G.

Página: 174–195

DOI: <https://doi.org/10.54802/r.v2.n2.2020.21>

Enlace: <https://www.reidu.cl/index.php/REIDU/article/view/21/33>

Artículo No. 19

Registro n° 295 - 14548 - pp. BA2016000002 - Vol. 5, N° 18 - Noviembre - Enero 2020-2021 - pág. 371 / 392
e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>

OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Ensayo Original / Original Essay

Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?

Autores: Ricardo Enrique Pino Torrens
Universidad Nacional de Educación, **UNAE**
ricardo.pino@unae.edu.ec
Azogues, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-9576-1264>

Graciela de la Caridad Urías Arbolaez

La guía es un recurso didáctico dado que permite orientar y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, logrando la interacción dialéctica de los componentes personales (profesores-facilitadores y estudiantes-participantes) y los personalizados (objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, recursos didácticos, formas de organización de la docencia y la evaluación).

ISSN: 2542-2987

Año: 2020

Revista: Revista Cientific

Título: Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?

Autores: Pino, R., y Urías, G.

Página: 371-392

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>

Enlace: https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/476/1205

**La edad de las operaciones formales de Jean Piaget y el
rendimiento académico en matemáticas**

Alberto Ernesto Gutiérrez Borda

En el período de operaciones formales, el sujeto es capaz de razonar correctamente, sobre proposiciones o hipótesis, aprende a obtener las conclusiones necesarias a partir de verdades posibles, el sujeto tiene la posibilidad de razonar con rigor, lo que constituiría el comienzo del pensamiento hipótesis deductiva (Piaget, 1995). Esta etapa se caracteriza

ISSN: 2707-2207

Año: 2021

Revista: Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar

Título: La edad de las operaciones formales de Jean Piaget y el rendimiento académico en matemáticas

Autores: Gutiérrez Borda, A. E.

Página: 5864-5882

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.728

Enlace: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/728/1011>

Artículo No. 21

Revista Científica de FAREM-Esteli
Medio ambiente, tecnología y desarrollo humano

Año 9 | Núm. 33 | Enero-marzo, 2020

ISSN: 2305-5790

<https://rcientificaesteli.unan.edu.ni>

DOI: <https://doi.org/10.5377/farem.v0i33.9606>

Estrategias para la enseñanza de la educación física en búsqueda de la calidad educativa

Strategies for the teaching of physical education in search of educational quality

Antonio Campo Peña¹
antonio4077@hotmail.com

Eusebio Campo Peña²
eusebio319@hotmail.com

José Coba Vides³
josecobavides@gmail.com

Alvaro Acevedo-Merlano⁴

Los procesos de formación en la enseñanza de la educación física han producido un conjunto de experiencias pedagógicas y didácticas centradas en la manera cómo evoluciona el aprendizaje de habilidades y el conjunto de destrezas motrices en el estudiante.

ISSN: 2305-5790

Año: 2020

Revista: Revista Científica

Título: Estrategias para la enseñanza de la educación física en búsqueda de la calidad educativa

Autores: Peña, A., Peña, E., Vides, J., y Acevedo, A.

Página: 23-34

DOI: <https://doi.org/10.5377/farem.v0i33.9606>

Enlace: <https://rcientificaesteli.unan.edu.ni/index.php/RCientifica/article/view/976/963>

Artículo No. 22

Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA
Año VII. Vol VII. N°2. Edición Especial. 2022
Hecho el depósito de Ley: FA2016000010
ISSN: 2542-3088
FUNDACIÓN KOINONIA (F.K). Santa Ana de Coro. Venezuela.

Edisson Adrián León-Narváez; Helder Guillermo Aldas-Arcos

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1948>

Enseñanza del fútbol basada en una planificación integral para la iniciación deportiva

Capacidades perceptivo-motrices

**Esquema Corporal
Estructuración
Temporo-Espacial,
Equilibrio, Objeto,
Coordinación Dinámica
General y Coordinación
Senso Motora.**

ISSN: 2542-3088

Año: 2022

Revista: Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía

Título: Enseñanza del fútbol basada en una planificación integral para la iniciación deportiva

Autores: León, E. y Aldas, H.

Página: 351-372

DOI: <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1948>

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8651460>

Incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub-10

Impact of coordination on the technical foundations of football at the 10 level

- ¹ Lenin Darío Muñoz Ochoa  <https://orcid.org/0000-0001-9202-3610>
Universidad Católica de Cuenca, Unidad Académica de Posgrado. Azogues, Ecuador
ldmunozo27@est.ucacue.edu.ec
- ² Gilbert Mauricio Vargas Cuenca  <https://orcid.org/0000-0001-6750-8229>
Universidad Católica de Cuenca, Unidad Académica de Posgrado. Azogues, Ecuador
gvargasc@ucacue.edu.ec
- ³ Carlos Marcelo Ávila Mediavilla  <https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>



Los fundamentos técnicos, son todas las acciones que se enseñan en base a diversas estrategias metodológicas para en lo posterior ser entrenadas. En pocas ocasiones se

ISSN: 2661-6831

Año: 2023

Revista: Explorador Digital

Título: Incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub-10

Autores: Ochoa, L., Cuenca, G., y Marcelo, C.

Página: 6-25

DOI: No tiene.

Enlace: <https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/article/view/2548/6214>

Efecto de una intervención coordinativa en la técnica y la coordinación en deportistas de fútbol, tenis y voleibol

Effect of a coordinative intervention on technique and coordination in soccer, tennis and volleyball athletes

Omar Andrés Osorio García*
Jordy García Vargas
Kevin Marulanda Casas
Sonia Cardona
Yhojan B. Nanclares Montoya

Objetivo: evaluar y relacionar el efecto de una intervención coordinativa sobre el desarrollo de la técnica en deportistas de fútbol, tenis y voleibol. **Método:** muestra de 26 deportistas, elegidos a entrenamiento coordinativo sobre la ejecución técnica específica, por lo que es necesario realizar nuevos estudios sobre el efecto de las capacidades coordinativas en el desarrollo de la técnica para diferentes deportes, debido a que se encuentra poca información en el contexto local.

ISSN: 2322-9411

Año: 2022

Revista: VIREF Revista De Educación Física

Título: Efecto de una intervención coordinativa en la técnica y la coordinación en deportistas de fútbol, tenis y voleibol

Autores: Osorio Omar, García Jordy, Marulanda Kevin, Cardona S., Nanclares

Página: 135–159

DOI: No tiene.

Enlace: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/351869/208097>



Innovación Educativa: importancia de las estrategias metodológicas para fortalecer las formas de enseñanza

Gilberto Rubén Aguinda-Alvarado¹

rubenaguinda78@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4459-4125>

Investigadores Independientes – Ecuador

Yadira Gloria Alvarado-Shiguango

yadiragloria1986@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0006-4744-7186>

Investigadores Independientes – Ecuador

Florencia Magdalena Chumape Malaber

Luis Gilber Shiguango-Tapuy

El proceso educativo está mediado por los distintos métodos, técnicas, estrategias y recursos que emplea el docente durante su práctica pedagógica, y el adecuado uso de los mismos ayuda a fortalecer los aprendizajes de los estudiantes. En este sentido las estrategias metodológicas son

ISSN: No tiene.

Año: 2023

Revista: Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar

Título: Innovación Educativa: importancia de las estrategias metodológicas para fortalecer las formas de enseñanza

Autores: Aguinda, G., Alvarado, Y., Chumape, F., Shiguango, L., y Shiguango,

Página: 10560-10571

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6140

Enlace: <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6140/931>

Artículo No. 26

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VI. Vol. VI. N°10. Enero – Julio 2020

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (UNEFM). Santa Ana de Coro. Venezuela

Myrian Liceth Mendoza Moreira; María Rodríguez Gámez

[DOI 10.35381/cm.v6i10.232](https://doi.org/10.35381/cm.v6i10.232)

Aprendizaje centrado en el estudiante desde la planificación en investigación

MÉTODO

Se aplicó una investigación tipo descriptiva, definida por Arias (2009) como la investigación que “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o suceso con establecer su estructura o comportamiento” (p. 64). Se abordó desde un diseño no

ISSN: 2542-3029

Año: 2019

Revista: CIENCIAMATRIA

Título: Aprendizaje centrado en el estudiante desde la planificación en investigación

Autores: Moreira Myrian - Gámez María

Página: 560-572

DOI: 10.35381/cm.v6i10.232

Enlace:

<https://www.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/232/200>

Artículo No. 27

Revista Universidad y Sociedad

versión On-line ISSN 2218-3620

Universidad y Sociedad vol.12 no.4 Cienfuegos jul.-ago. 2020 Epub 02-Ago-2020

ARTÍCULO ORIGINAL

La ética en las investigaciones educativas

Esta investigación descriptiva de tipo revisión bibliográfica se sistematizó a través de los métodos histórico-lógico, hermenéutico y análisis de contenido. El primero de ellos facilitó el estudio de la evolución en el tiempo, en cuanto a los principios que rigen las investigaciones educativas. Los dos últimos, sirvieron para analizar, interpre-

ISSN: 2218-3620

Año: 2020

Revista: Revista Universidad y Sociedad

Título: La ética en las investigaciones educativas

Autores: Espinoza Freire, E. E., & Calva Nagua, D. X.

Página: 333-340

DOI: No tiene.

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000400333&script=sci_arttext

Artículo No. 28

[Vive Revista de Salud](#)

versión impresa ISSN 2664-3243

Vive Rev. Salud vol.5 no.14 La Paz ago. 2022 Epub 22-Jun-2022

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.153>

ARTICULO DE INVESTIGACION

Fortalecimiento muscular de cadera y rodilla en el síndrome doloroso patelofemoral: Revisión sistemática y metaanálisis

El fortalecimiento de musculatura de cadera y el de rodilla ha sido propuesto como parte del programa de rehabilitación de pacientes con SDPF. Los estudios que han aplicado esta intervención demuestran sus beneficios sobre la disminución del dolor y el incremento de la funcionalidad a corto, mediano y largo plazo (24,29).

ISSN: 2664-3243

Año: 2022

Revista: Vive Revista de Salud

Título: Fortalecimiento muscular de cadera y rodilla en el síndrome doloroso patelofemoral: Revisión sistemática y metaanálisis.

Autores: Romero Carrasco, D. G., & Sierra Nieto, V. H.

Página: 348-382

DOI: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.153>

Enlace: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432022000200348&script=sci_arttext#B43

Artículo No. 29

Horizonte Médico (Lima)

versión impresa ISSN 1727-558X

Horiz. Med. vol.22 no.1 Lima ene./mar. 2022 Epub 03-Mar-2022

<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n1.07>

ARTÍCULOS ORIGINALES

Programa de ejercicio multimodal para mejorar la función muscular en adultos mayores del Hospital de la Fuerza Aérea del Perú, 2018

La importancia de medir e intervenir para mejorar la función muscular ha sido objeto de mayor estudio en los últimos años ¹⁴. En diversos estudios donde se realizaron ejercicios multimodales en adultos mayores se comprobó la mejoría de la fuerza y el rendimiento muscular ¹⁵. Además, se ha visto que es una intervención

contrasta con otros estudios de fortalecimiento muscular donde sí se encontró una mejoría en la fuerza de prensión ^{13,19,20}. La diferencia se puede explicar por la predominancia de ejercicios orientados a fortalecer los paquetes musculares grandes de los miembros inferiores. No hubo significancia estadística en el diámetro de

ISSN: 1727-558X

Año: 2022

Revista: Horizonte Médico (Lima)

Título: Programa de ejercicio multimodal para mejorar la función muscular en adultos mayores del Hospital de la Fuerza Aérea del Perú, 2018

Autores: Falvy-Bockos, I., Runzer Colmenares, F., & Parodi, J. F.

Página: e725

DOI: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n1.07>

Enlace: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2022000100008&fbclid=IwAR0XG1zU7ndLg6LOsBEAo2X-uRXJaxQwENs--cRaezhyxLD008Ih6VwXRLU

Artículo No. 30

Es importante reconocer que si la pared abdominal y los isquiotibiales se mantienen fortalecidos y flexibles contribuyen también al equilibrio dinámico y a la postura de las personas, lo que reduce riesgos de lesiones, caídas en personas no deportistas y facilita la ejecución de distintos gestos deportivos en atletas. Sería interesante replicar la intervención en grupos de adultos mayores, grupos que necesitan disminuir el riesgo de sufrir pérdida de equilibrio y caídas.

En relación a los complejos musculares mencionados (abdominal e isquiotibial) que, por lo general, están poco incorporados en las rutinas de entrenamiento, ya que se opta en su lugar por trabajar otros sistemas y grupos musculares (sistema cardiovascular y musculatura extensora de extremidad superior e inferior), que si bien contribuyen a mejorar la capacidad de desplazamiento, no necesariamente mejoran aspectos tan importantes como el equilibrio.

ISSN:

Año: 2021

Revista: Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física

Título: Entrenamiento de la fuerza muscular abdominal y flexibilidad de isquiotibiales sobre el equilibrio

Autores: Ramírez, D., Rivas, V., & Sáez, S.

Página: 1-12

DOI: 10.32457/reafl.1741

Enlace: https://revistas.uautonoma.cl/index.php/reafl/article/view/1741/1209?fbclid=IwAR3OWyyheM4NvwtBbq7HZNy5G2wqECbNcorLhGGQGaW1Ha0V9oA0_yk648M

Artículo No. 31

recimundo

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento

DOI: 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

URL: <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de Revisión

CÓDIGO UNESCO: 5802 Organización y Planificación de la Educación

PAGINAS: 163-173



Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Gladys Patricia Guevara Alban¹; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello²; Nelly Esther Castro Molina³

Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando.

En la investigación descriptiva, el investigador puede elegir entre ser un observador completo, observar como participante, un participante observador o un participante completo. Por ejemplo, en un supermercado.

ISSN: 2588-073X

Año: 2020

Revista: Recimundo

Título: Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Autores: Gevara Gladyz; Verde soto Alexis; Castro Nelly

Página: 163-173

DOI: 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

Enlace: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Validación y estimación de incertidumbre de un método analítico para cuantificar hierro total por el método colorimétrico de la fenantrolina en agua potable y natural

Validation and estimation of uncertainty of an analytical method to quantify total iron by the colorimetric method of phenantrolin in potable and natural water

Jonathan Herrera M.¹

Una de las principales motivaciones en este estudio, es el arranque de la acreditación del laboratorio de Aguas Naturales del CIRA/ UNAN-Managua, esto puesto que hoy en día los laboratorios a nivel nacional como a nivel internacional deben demostrar que sus métodos analíticos proporcionan resultados fiables y adecuados para su finalidad y propósito ya que muchas de las decisiones que se toman están basadas en la información que estos datos proporcionan.

ISSN: 2305-5790

Año: 2020

Revista: Revista Científica De FAREM-Estelí

Título: Validación y estimación de incertidumbre de un método analítico para cuantificar hierro total por el método colorimétrico de la fenantrolina en agua potable y natural

Autores: Herrera Jonathan

Página: 154–168

DOI: <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10014>

Enlace: <https://camjol.info/index.php/FAREM/article/view/10014/11520>



LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN

The scope of an investigation

O escopo de uma investigação

Carlos Ramos Galarza ¹ 

En este alcance de la investigación, ya se conocen las características del fenómeno y lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano. En el proceso cuantitativo se aplican análisis de datos de tendencia central y dispersión. En este alcance es posible, pero no obligatorio, plantear una hipótesis que busque caracterizar el fenómeno del estudio.

ISSN: 1390-681X

Año: 2020

Revista: CienciAmérica

Título: Los alcances de una investigación

Autores: Ramos-Galarza, C. A.

Página: 1-6

DOI: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>

Enlace: <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336/621>

Artículo No. 34

[Revista Estomatológica Herediana](#)

versión impresa ISSN 1019-4355

Rev. Estomatol. Herediana vol.31 no.4 Lima oct./dic. 2021 Epub 05-Oct-2021

<http://dx.doi.org/10.20453/reh.v31i4.4104>

CARTA AL EDITOR

Enfoques de Investigación en Odontología: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta

César-Augusto Padilla-Avalos¹, Cirujano Dentista, Maestro en Periodoncia

 <http://orcid.org/0000-0002-8436-4113>

Consuelo Marroquín-Soto¹, Cirujana Dentista, Especialista en Rehabilitación Oral

medio de ambas rutas. Por una parte, el enfoque cuantitativo permite asignar valores numéricos para analizar datos a través de la estadística, verificación de hipótesis y poder incluso generalizar resultados (si la muestra es representativa). Sin embargo, en

ISSN: 1019-4355

Año: 2021

Revista: Revista estomatológica herediana

Título: Enfoques de investigación en odontología: cuantitativa, cualitativa y mixta

Autores: Padilla César - Consuelo Marroquín

Página: 338-340

DOI: <http://dx.doi.org/10.20453/reh.v31i4.4104>

Enlace: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-43552021000400338&script=sci_arttext

INFORMACIÓN
CIENCIA DE LA COMUNICACIÓN
LITERATURA

PUEBLO CONTINENTE

ACERCA DE... INGRESAR REGISTRO BUSCAR ACTUAL ARCHIVOS

> Vol 30, No 1 (2019) > **Robles Pastor**

1099 1 / 3 | - 125% + | [] []

PuebloCont. Vol. 30(1): 245-246, 2019
<http://doi.org/10.22497/PuebloCont.301.30121>

ISSN 1991 - 5837 (ed. impresa)
ISSN 2617 - 9474 (ed. en línea)

Población y muestra

Blanca Flor Robles Pastor¹

McClave, Benson y Sincich (2008) afirman "una población es un conjunto de unidades usualmente personas, objetos, transacciones o eventos; en los que estamos interesados en estudiar" (p. 7), y definen la muestra como "subconjunto de las unidades de una población" (p. 7). Para Lind, Marchal y Wathen (2008) definen la población como: "conjunto de individuos u objetos de interés o medidas obtenidas a partir de todos los individuos u objetos de interés" (p.7), y afirman que la muestra "es una porción o parte de la población de interés" (p. 7).

ISSN: 2617-9474

Año: 2019

Revista: Pueblo continente

Título: Población y muestra

Autores: Blanca Flor Robles Pastor

Página: 245-247

DOI: <http://doi.org/10.22497/PuebloCont.301.30121>

Enlace: <http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/view/1269/1099>

El proyecto de investigación: la metodología de la investigación científica o jurídica

Entre los principales métodos cuantitativos encontramos al Inductivo, que va de lo particular a lo general. **El analítico, que separa de las partes de un todo para analizarlas independientemente y establece las relaciones que se presentan entre ellas.** El sintético, que reúne los diferentes elementos en una nueva totalidad, es la composición del todo por unión de sus partes.

ISSN: 2519-7320

Año: 2021

Revista: Conrado

Título: El proyecto de investigación: la metodología de la investigación científica o jurídica

Autores: Guamán Chacha, K., Hernández Ramos, E, & Lloay Sánchez, S.

Página: 163-168

DOI: No tiene.

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-163.pdf>

ESTUDIOS / RESEARCH STUDIES

Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación

José Antonio Salvador-Oliván*, Gonzalo Marco-Cuenca*, Rosario Arquero-Avilés**

La encuesta se ha definido como un método sistemático de obtención de datos mediante respuestas a preguntas realizadas a un grupo de entidades con el propósito de describir las características de la población a la que pertenecen (Groves y otros, 2009). Este método de investigación ha sido am-

ISSN: 0210-0614

Año: 2021

Revista: Revista Española De Documentación Científica

Título: Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación

Autores: Salvador-Oliván, J. A. ., Marco-Cuenca, G. ., & Arquero-Avilés, R. .

Página: e295

DOI: <https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1774>

Enlace: <https://redc.revistas.csic.es/index.php/redc/article/view/1322/2087>