



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO
CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE 14 A 16 AÑOS

RIOFRIO LOAYZA MARTHA MARILU

MACHALA
2016



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL
DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE
14 A 16 AÑOS

RIOFRIO LOAYZA MARTHA MARILU

MACHALA
2016

Nota de aceptación:

Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE 14 A 16 AÑOS, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



RIVAS CUN HECTOR IVAN
0702502097
ESPECIALISTA 1



AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON
1711561355
ESPECIALISTA 2



HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS
0703803254
ESPECIALISTA 3



PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH
0704705243
ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

Urkund Analysis Result

Analysed Document: copia de ensayo.docx (D21108848)
Submitted: 2016-07-16 19:37:00
Submitted By: marthis_rl77@hotmail.com
Significance: 8 %

Sources included in the report:

Proyecto de Tesis ABEL CASA.docx (D14162207)
Proyecto de Tesis ABEL CASA.docx (D14162209)
Proyecto de Tesis 2015-04-26.docx (D14158033)
Proyecto Peso Corporal 1RM.docx (D10478229)
Tesis 16-10-2015 ANGY.docx (D16201262)
<https://www.yumpu.com/es/document/view/24291189/vol-4-1-journal-of-sport-and-health-research/14>
<https://sites.google.com/site/secundaria33ricardofloresmagon/Home/educacion-fisica/capacidades-fisicas/la-preparacion-y-el-entrenamiento>
<http://www.efdeportes.com/efd144/la-velocidad-en-los-deportes-de-conjunto.htm>
<http://www.slideshare.net/fcontrerasromero/capacidades-fisicas-condicionales>
http://ened.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/Acond_Fisico_N2/MANUAL/capitulo_6.pdf

Instances where selected sources appear:

21

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

El que suscribe, RIOFRIO LOAYZA MARTHA MARILU, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE 14 A 16 AÑOS, otorga 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 tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara 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.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume 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.

Machala, 22 de septiembre de 2016



RIOFRIO LOAYZA MARTHA MARILU
0703388322

RESUMEN

La preparación física es parte del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación para dar buenos resultados deportivos. A la edad de 14 años es recomendable empezar a trabajar estas capacidades físicas, cuando sus órganos estén en capacidad de recibir estas cargas. Existen dos tipos de preparación físicas: Preparación física general, es cuando el joven entrena para desarrollar todas las capacidades físicas en forma paralela; Preparación física específica, donde se trabaja y desarrolla la técnica de un deporte específico. La preparación física ayuda al joven a obtener varios beneficios tanto en la parte corporal como en la parte cognitiva. En lo corporal podemos decir que va a tener mejor resistencia al trabajo físico ya que aumenta la oxigenación y reduce la frecuencia cardiaca; ayuda al fortalecimiento del corazón, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares; deposita más minerales en el sistema óseo volviéndolos más fuertes y resistentes; fortalece el sistema muscular adaptándolos a los ejercicios físicos; crea en él entusiasmo, alegría y placer ante el trabajo debido a la liberación de un sinnúmero de endorfinas. La preparación física influye mucho también al mejoramiento cognitivo del joven ayudándoles a mejorar el razonamiento, la memoria, la capacidad de ser críticos y reflexivos, ellos dan respuestas mucho más certeras a problemas que se le enfrenten. Debemos motivar a nuestros jóvenes que practique cualquier actividad deportiva, para contar con personas sanas tanto física como mentales, capaces de resolver los problemas que existen en nuestra sociedad.

PALABRAS CLAVES

Preparación física, desarrollo corporal, desarrollo cognitivo.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	Pág.
PORTADA	
PAGINA DE ACEPTACION	
REPORTE DE PREVENCION DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADEMICO	
CESION DE DERECHO DE AUTORIA	
RESUMEN	
INDICE GENERAL	
INTRODUCCIÓN	7
DESARROLLO	
HISTORIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA	8
PREPARACIÓN FÍSICA	9
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	10
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA	12
DESARROLLO CORPORAL	12
DESARROLLO COGNITIVO	14
CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como finalidad, conocer los beneficios que produce la preparación física en los jóvenes de entre los 14 a 16 años de edad y la manera en que les ayuda a mejorar su desarrollo tanto corporal como cognitivo.

El tema de este trabajo **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JÓVENES DE 14 A 16 AÑOS”** basa su importancia, en que el preparador físico conozca que el desarrollo de las capacidades físicas en los jóvenes, se la deba realizar cuando la estructura corporal pueda soportar cargas físicas superiores y puedan beneficiarles en el normal desarrollo físico y cognitivo del joven.

Sabemos que la preparación física es tan antigua que se la realizaban desde los primeros tiempos. Desde antes de Cristo ya se la practicaba, ésta ha venido cambiando a través de los tiempos, tratando de buscar mejores resultados y de reducir el número de lesiones que son provocados por las malas prácticas. Hoy en día por las investigaciones que han venido realizando profesionales en esta rama, se conoce que el entrenamiento de un deporte específico, debe empezarse desde los 14 años de edad, cuando sus órganos y sistemas se hayan fortalecidos y estén en capacidad de recibir mayores cargas de trabajo físico.

El objetivo de este trabajo es dar a conocer los beneficios que aporta la preparación física en los jóvenes, para que los maestros en esta rama fomenten aún más la práctica del deporte, el cual ayuda en el desarrollo integral de los jóvenes y ellos se motiven, miren y busquen en el deporte un momento de sano esparcimiento, donde se van a disciplinar y mantener una mente ocupada, alejada de un sinnúmero de vicios y males sociales que están corroyendo a la sociedad.

DESARROLLO

HISTORIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física ha existido desde hace muchos años atrás “Se pretendía ser más rápido, más fuerte y más resistente, y para ello se entrenaban en las civilizaciones griega y romana, y posteriormente, en la Edad Media” (Araguez et al, 2013, p. 11). La historia nos cuenta que la preparación física comienza desde tiempos muy antiguos. Los griegos y los romanos entrenaban la fuerza y la resistencia para diferentes actividades como trasladarse de un pueblo a otro para entregar recados, este trabajo demandaba mucho esfuerzo físico. Trabajaban sus músculos realizando ejercicios físicos para participar en las competencias atléticas y eran muy disciplinados en su preparación.

Desde ya se conocían los beneficios que les producía los entrenamientos. Toscano (2011) afirma “la importancia dada a los beneficios que estas prácticas tenían para el cuerpo humano se ve en el progreso del ejercicio, cuyo seguimiento contribuiría a conservar la salud” (p. 105). Estas preparaciones lo realizaban las personas de clase alta quienes admiraban la belleza y trataban de cultivar sus esculturales cuerpos en los gimnasios, porque sabían de lo bueno que producían estas prácticas, ya que les ayudaba a fortalecer su cuerpo y gozar de buena salud.

La preparación física en el transcurso del tiempo fue rompiendo fronteras y ha pasado por un sinnúmero de formas de entrenamiento, para el desarrollo de cualidades físicas del individuo. Podemos decir que el atletismo es el padre de todos los deportes y por medio de ella se crearon varios deportes como: fútbol, baloncesto, voleibol, rugby, la gimnasia, la natación, entre otras.

Con la preparación física se pueden desarrollar algunas capacidades. Aragiés et al (2013) menciona que, a finales del siglo XIX “Bellin de Coteau ideó el nombre de cualidades físicas, distinguiendo la fuerza, la velocidad, la resistencia y la destreza” (p. 11). Bellin de Coteau fue alumno de Amorós <el que desarrolló una forma de preparar la condición física de los militares de Francia> este alumno a través de su trabajo y sus investigaciones, supo de la importancia del desarrollo de estas cualidades físicas, en la práctica de cualquier deporte o actividad física. Han pasado casi dos siglos y aún ha prevalecido sus

afirmaciones, logrando con ello mejorar las condiciones físicas de los atletas o deportistas.

PREPARACIÓN FÍSICA

Existen muchas definiciones, pero podemos mencionar la siguiente: “La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras” (Platonov, 2001, p.9). Estas cualidades motoras se las desarrolla a través de un conjunto de ejercicios, que van a ser programados y dirigidos para fortalecer los sistemas y órganos del deportista, los cuales darán buenos resultados en su rendimiento deportivo.

Con la preparación física se logra desarrollar tanto la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad que está dentro de las habilidades que hablaba Bellin de Coteau. García (2013) afirma “la preparación física busca mejorar las capacidades condicionantes de un individuo con elementos y movimientos rutinarios que simulan las actividades cotidianas o los gestos deportivos de sus practicantes” (p. 1). Con la utilización de implementos y ejercicios diarios dirigidos por un preparador físico permitirá al deportista aprender, corregir y mejorar el movimiento de un deporte específico.

La preparación física es un proceso pedagógico ya que es planificada, sistemática y con objetivos que cumplir. Se debe tener en cuenta los medios que se van a utilizar y los métodos a aplicar. Según el método que se utilice se podrá lograr la asimilación de los conocimientos y lograr que se desarrollen y potencialicen las cualidades físicas indispensables en el deportista.

Para obtener resultados eficaces en el proceso de entrenamiento, depende mucho del preparador físico al dar las indicaciones, debe realizar observaciones del desempeño de la tarea, controlar los resultados y valorar si los ejercicios indicados con sus explicaciones orales son comprendidas por los deportistas.

La preparación física se clasifica en: preparación física general y preparación física específica.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL. – Se la realiza en la etapa preparatoria, tiempo donde se va a potenciar las cualidades motoras llamadas también capacidades condicionales. “La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación)” (Platonov y Bulatova, 2001, p. 9). Para Platonov y Bulatova es muy importantes que las cualidades motoras a desarrollar sean de forma paralela o por igual y en forma progresiva tomando en consideración los principios del entrenamiento para que contribuya con el desarrollo corporal del deportista.

La Fuerza: La fuerza es una capacidad que permite resistir un trabajo físico mediante una tensión muscular. Berdejo y González (2009) afirman que “La fuerza permite a un músculo o grupo de músculos vencer una resistencia exterior o soportarla” (p. 48). La fuerza debe trabajársela desde que empiezan a madurar los órganos sexuales o sea desde los 13-14 años en hombres y desde los 11-12 años en mujeres.

La Velocidad. – Muchos coinciden en su significado. López, Fernández y De Paz (2014), afirma “la velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia” (p. 90). La velocidad es una capacidad física básica donde interactúan nervios y músculos para realizar acciones motrices determinadas a la mayor intensidad y en el menor tiempo posible.

La velocidad puede ser de reacción, o sea se la trabaja mediante estímulos; gestual, cuando realiza una técnica deportiva en el menor tiempo; y, de desplazamiento, cuando se traslada de punto asignado en el mínimo tiempo.

La Resistencia. - La resistencia es una capacidad muy importante que deben tener todos los deportistas. Jiménez, Díaz J., Díaz H. y González, (2013) afirman que la resistencia “es la capacidad para resistir a la fatiga, es decir, tolerar y mantener una intensidad de trabajo determinado” (p. 95). La resistencia permite realizar una actividad o un esfuerzo durante un tiempo prolongado y en distintas intensidades, por ejemplo, un deportista debe resistir todo un partido del deporte que practicare a distinto ritmo. Hay dos tipos de resistencia:

- Resistencia Aeróbica. – Es la capacidad de realizar trabajo físico de mediana intensidad y con presencia de oxígeno. Se lo realiza durante un tiempo prolongado.
- Resistencia Anaeróbica. - Es la capacidad de realizar esfuerzos a una intensidad alta y con falta de oxígeno.

La Flexibilidad. - Se dice que una persona tiene flexibilidad cuando logra una flexión que no cualquiera puede hacerlo. Chulvi y Masiá (2012), afirman “la flexibilidad es el rango de movimiento de una articulación o de un conjunto de articulaciones que está influida por los músculos, tendones, ligamentos y huesos que las componen” (p. 13). La flexibilidad es una capacidad que genera un movimiento amplio, gracias a la ayuda de las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos. La flexibilidad no va evolucionando más bien se la pierde con el pasar de los años.

“Diferentes autores exponen la importancia del trabajo de flexibilidad en la prevención de lesiones y mejora del rendimiento” (Calahorra, Torres, Lara y Zagalaz, 2011, p. 122). Es importante trabajar la flexibilidad a corta edad para mantenerla para el resto de la vida. Antes y después de los entrenamientos se aconseja realizar ejercicios de flexibilidad para relajar músculos, evitar dolores y sobre todo reducir el riesgo de lesionarse. Esta capacidad, también ayuda al individuo mejorar la técnica o el gesto del deporte que practica.

Las capacidades coordinativas. - Son muy indispensables para el rendimiento físico, estas ayudarán a perfeccionar y controlar el movimiento haciéndolos más fluidos, precisos y armoniosos.

La preparación física general es básica en toda disciplina deportiva, con su práctica se puede lograr el fortalecimiento de los músculos, órganos y sistemas, para que puedan resistir grandes cargas durante el entrenamiento y logrando recuperaciones inmediatas.

Las cualidades físicas básicas hay que desarrollarla y perfeccionarla mediante un periodo de entrenamiento. Se debe contar con un personal capacitado para que mediante una planificación dirija y guíe cada sesión de entrenamiento para lograr obtener resultados positivos.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA. – Esta parte de la preparación va direccionada a la disciplina que practica. “Destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada” (Serra, 2001, p. 229). Esta parte de la preparación permite el desarrollo de las cualidades especiales de un deporte en particular, en busca del perfeccionamiento de la técnica y la táctica tanto individual como grupal. Mediante una serie ejercicios se trabaja el gesto o movimiento del deporte que practica para mejorarlo y perfeccionarlo.

La preparación física “bien dirigida y planificada es capaz de mejorar el estado físico y la salud” (Arufe, 2013, p. 61). La persona encargada de la preparación debe ser un profesional en educación física para que dirija los entrenamientos de forma adecuada. Él es conocedor de la carga o la intensidad con la que se va a trabajar, evitando de esta manera el sobre entrenamiento que es el causante de provocarle fatiga al cuerpo, repercutiendo en los logros a adquirir.

Para el buen desarrollo corporal y cognitivo a parte de una buena preparación física, hay que tener una buena alimentación para suministrarle al cuerpo las energías necesarias para el desarrollo de todas las actividades físicas, limitando en lo posible el consumo de grasas y azúcares. El entrenamiento y una alimentación equilibrada influye mucho en la reparación de los tejidos dotándolos de mayor resistencia.

DESARROLLO CORPORAL

Desarrollo quiere decir proceso evolutivo, cambio y crecimiento; y, Corporal es la contextura física y orgánica que forma al ser humano.

Podemos definir al desarrollo corporal como un proceso biológico donde se experimentan varios cambios estructurales como la creación de nuevas células nerviosas, la renovación de tejidos, y el buen funcionamiento de diversos órganos y sistemas de esta máquina maravillosa como es el cuerpo humano.

Entre la edad de 14 a 16 años, el joven está en un proceso de cambios físicos y psíquicos. Entre los cambios físicos tenemos que comienzan a aumentar su contextura, esto se da

debido al aumento de las fibras musculares tornándose mucho más fuertes, y con capacidad de soportar cargas de trabajo que se dan en una preparación física, es por eso que se aconseja desde esta edad aprovechar a desarrollar todas las capacidades físicas para que vayan a la par con su desarrollo corporal.

Los beneficios fisiológicos de la actividad física en los jóvenes de 14 – 16 años son:

- Aumento del consumo máximo de oxígeno y reducción de la frecuencia cardíaca.
- Mayor eficiencia del músculo cardíaco.
- Tendencia favorable en la incidencia de mortalidad cardíaca.
- Aumento de la capilarización del músculo esquelético.
- Ahorro de glucógeno.
- Mejora de la resistencia durante el ejercicio.
- Aumento del metabolismo.
- Contrarresta la osteoporosis y la obesidad.
- Mejora la estructura y función de los ligamentos y las articulaciones.
- Liberación de endorfinas (Bermúdez, 2013. p. 5).

Bermúdez hace hincapié de los beneficios de la preparación física en las distintas regiones del cuerpo. Cuando aumenta el trabajo muscular, aumenta el consumo de oxígeno permitiéndole la oxigenación de todos los órganos del cuerpo principalmente del cerebro que va a ser quien, dé órdenes de trabajo al resto del cuerpo, logrando de esta manera mayor resistencia al trabajo físico durante todo el entrenamiento o en una competencia.

Mayor eficiencia del músculo cardíaco. La preparación física permite que el corazón se fortalezca y reduzca los riesgos de desarrollar enfermedades en este músculo tan preciado. Aumentan el tamaño de sus cavidades mejorando el transporte de oxígeno y sustancias que van a nutrir a las células y tejidos, los vasos sanguíneos se dilatan permitiendo de esta manera que la sangre se transporte fácilmente a mayor velocidad.

La preparación física, ayuda al desarrollo de las mitocondrias en tamaño y en número en las fibras musculares, ayudándoles de esta manera evitar la fatiga muscular y adaptándose fácilmente a los ejercicios intensos.

El entrenamiento de las capacidades físicas permite el ahorro de glucógeno el cual, permitirá tener resistencia ante esfuerzos fuertes y retrasar la aparición de la fatiga muscular.

La preparación física, ayuda el aumento del metabolismo o sea va ayudar a digerir los alimentos de forma inmediata, logrando de esta manera quemar las calorías ingeridas con mayor facilidad y evitando el sobrepeso y la diabetes.

Tendrán beneficios en el sistema óseo. “Ayuda al mantenimiento del peso y de la densidad mineral ósea de los sujetos” (Ramos, Rubio y Jiménez, 2015, p. 1259). Los jóvenes, al prepararse físicamente están reforzando su sistema óseo, alcanzando depositar más minerales en los huesos, endureciéndolos y haciéndolos más resistentes evitando la aparición de enfermedades como la osteoporosis.

Las articulaciones en conjunto con los tendones y ligamentos van ayudan a mejorar la flexibilidad, retrasando el desgaste del cartílago y mejorando su estabilidad evitando lesiones como los esguinces y desgarros musculares.

Otro de los beneficios que se da es la liberación de hormonas como las endorfinas, que son producidas por el propio cuerpo y hace que la persona se sienta feliz, con buen ánimo y mucha energía para la realización de cualquier actividad.

DESARROLLO COGNITIVO

El desarrollo cognitivo se da a un conjunto de transformaciones que se dan desde los primeros días de vida del ser humano, en este tiempo van aumentando los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender según el medio en que se desarrolle. Jean Piaget divide el desarrollo cognitivo en 4 estadios: - Sensorio motor - Preoperacional - Operaciones concretas - Operaciones formales.

Piaget hace referencia de las etapas del desarrollo cognitivo por las que pasa el niño normalmente, pero para reforzar ese desarrollo es muy importante se haga estimulaciones mentales en todas estas etapas para que el niño potencie al máximo todas sus capacidades

mediante un sinnúmero de actividades físicas, sin olvidar que deben ser lúdicas para que sean asimiladas rápidamente.

La preparación física actúa en forma positiva en el desarrollo cognitivo del joven. Fernández, Moreno A., Arias, Rabaz, Moreno P. (2014) afirma:

Los jugadores con mayor experiencia, basándose en el conjunto de capacidades perceptivo-cognitivas, poseen un conocimiento declarativo y procedimental más elevado, más estructurado y organizado y la posibilidad de tomar decisiones más rápidas y precisas. Mientras que los jugadores de menor experiencia, responden a los problemas planteados, atendiendo a características más superficiales, ofreciendo soluciones más simples (p.13).

Desde hace algún tiempo, la ciencia estudia la relación entre el ejercicio físico y el desarrollo cognitivo del ser humano, hoy en día se puede comprobar que mantenerse en actividad física, ayuda a mejorar la capacidad intelectual y facilitar los procesos de aprendizajes al igual que la memoria. Al realizar actividades físicas se realiza una regeneración y activación de neuronas logrando que se conecten mutuamente contribuyendo de esta manera el desarrollo del aprendizaje.

Es importante también aclarar que con la preparación física se liberan una gran cantidad de endorfinas, las cuales ayudan al joven a sentirse con muchas energías, eliminan el stress, malas vibras y ayudan a pensar de forma positiva, sintiéndose seguros de sí mismos y elevando su autoestima.

La preparación física conlleva a múltiples beneficios sobre la salud del ser humano, pero existen algunas causas que contradicen este precepto y, en vez de producirnos bienestar en nuestro organismo se provoca un daño. Por esta razón se debe seguir los siguientes consejos:

Que los centros de formación deportiva cuenten con preparadores físicos profesionales en educación física, para que realicen los entrenamientos acordes a las capacidades, edad y sexo del joven ya que son aspectos muy importantes a considerar en la realización de

las actividades físicas. Si cumplimos con esta parte podemos evitar sobre entrenamientos y malas prácticas de ejercicios que pueden provocar lesiones.

Una buena preparación física, siempre debe ir acompañada de una buena alimentación por esta razón, es aconsejable dar a conocer a los jóvenes de la importancia de proveerse de una alimentación sana y balanceada, para que tengan mucha energía y buena predisposición para trabajar.

CONCLUSIONES

Al concluir con este trabajo, se deja de manifiesto que la preparación física ha avanzado a grandes pasos, en busca de nuevas formas de entrenamientos que ayuden obtener logros deportivos y evitando lesiones tanto en los entrenamientos como en las competencias. Es importante que la preparación física sea desarrollada a inicios de la adolescencia para beneficiar al joven en varios aspectos: físico, psíquico, cognitivo y social. Estas prácticas ayudan al joven desenvolverse mejor en un medio que demanda de personas capaces de buscar soluciones a los distintos problemas que se presentan en la sociedad, con hábitos de prácticas deportivas y buena alimentación alejados de caminos llenos de vicios y violencia.

Otro de los factores que se debe tomar en cuenta es que se le debe ayudar al joven actuar en bien de la sociedad, para ello debe haber una buena comunicación entre padres, entrenador y deportistas para lograr un desarrollo integral del joven.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aragüez, M., Latorre, M., Recio, M., Montoro, J., Montoro, F., Diéguez, G., y Mosquera, G. (2013). Evolución de la Preparación Física en el fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* Volumen 2, Málaga. Pp. 10-21 Recuperado de http://www.riccafd.uma.es/DOCUMENTOS/articulos/VOL002/n3/PF_F_Araguez_Latorre.pdf
- Arufe, V. (2013). ¡CON LA EDUCACION FISICA NO SE JUEGA! *Revista Digital de Educación Física* Volumen 25. España. Pp. 60-61. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/Con_la_Educacion_Fisica_no_se_juega.pdf
- Berdejo, D. y González, J. (2009). Entrenamiento de la fuerza en jóvenes tenistas. *Journal of Sport and Health Research* Volumen 1. Manchester. Pp. 46-55. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol201_N%201/V1_1_05.pdf
- Bermúdez, C. (2013). Implicaciones Educativas de los Beneficios de la Actividad Físico-deportiva. *E-motion Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. Volumen 5. Pp. 3-16. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11687/Implicaciones.pdf?sequence=2>
- Calahorra F., Torres G., Lara, A., Zagalaz, M. (2011). Parámetros relacionados con la preparación física del futbolista de competición. *Journal of sport and health research* Volumen 3. España. Pp. 122. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol%203_N%202/full.pdf
- Chulvi, I., y Masiá, L. (2012). La Flexibilidad. *Journal of sport and health research*. Volumen 4. España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?query=Dismax.DOCUM>

ENTAL_TODO=LA+FLEXIBILIDAD.+CRITERIOS+B%C3%81SICOS+PARA+SU+ENTRENAMIENTO+SALUDABLE+APLICANDO+METODOLOGIA+PASIVO-EST%C3%81TICO

- Fernández, C., Moreno, A., Arias, A., Rabaz, F., y Moreno, P. (2014). Estudio del Conocimiento Procedimental, Experiencia y Rendimiento, en Jóvenes Jugadores de Voleibol. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. España. Volumen 25. Pp. 13-16. Recuperado de <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34467/18604>
- García, F. (2013). Consideraciones Especiales del Entrenamiento Funcional en Deportes. *Revista Médica Universidad de Antioquía* Volumen 26. Medellín. Pp. 1. Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iatreia/article/view/17122>
- Jiménez, L., Díaz, J., Díaz, H., y González, Y. (2013). Valoración de las Capacidades Físicas Condicionales en escolares de básica secundaria y media del Colegio Distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. *Movimiento científico* Volumen 7. Pp. 93-104. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4781967>
- López, S., Fernández, G., y De Paz, J. (2014). Evaluación del Efecto del Entrenamiento Pliométrico en la Velocidad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte* Volumen 14. Madrid. Pp. 89-104. Recuperado de <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/3919>
- Platonov, V., y Bulatova, M. (2001). *La Preparación Física*. 4ta. Edición. Barcelona, España.: Editorial Paidotribo.. Pp. 9
- Ramos, D., Rubio, J., y Jiménez, J. (2015). Efectos sobre la composición corporal y la densidad mineral ósea de un programa de altitud simulada en triatletas. *Nutrición hospitalaria* Volumen 32. Murcia. Pp. 1252-1260.

Recuperado

de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5308432>

Toscano, W. (2011). La Relación Ejercicios Físicos – Salud Positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad* Volumen 11, Buenos Aires. Pp. 103-113. Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/379>

Serra, J., (2001). *Salud Integral del deportista*. España. P. 229