



Universidad
San Ignacio
de Loyola



CARRERA DE CIENCIAS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEL DEPORTE

PRESENTACIÓN
DE PÓSTERES DE
INVESTIGACIÓN



25 de
Setiembre



10:00 a.m.



AUDITORIO LUIS BEDOYA REYES

Campus II - Gran Almirante Miguel Grau



- Posición 7 en QS WUR 2025.
- Posición 3 QS Masters Marketing.
- Posición 2 QS Masters Management.
- Posición 1 QS EMBA.



- 1era participación de USIL.
- Posición 3 en Educación.
- Posición 4 general.



EDUNIVERSAL
RANKING
BEST MASTERS

- Se evaluaron 9 programas de maestría (4 más que el año pasado).
- 3 programas dentro del top 100 mundial.



SCIMAGO
INSTITUTIONS
RANKINGS

- Posición 7 general
- Posición 2 en Investigación

Webometrics
RANKING WEB
OF UNIVERSITIES

- Posición 3 a nivel nacional.

Organizadores:

*Carrera de Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad San Ignacio de Loyola
Lima, Perú.*

Coordinador del evento:

*Christian De la Torre Choque
Diomedes Garcia Hilaes
Joel Blanco Pérez*

Comité organizador:

*Christian De la Torre Choque
Diomedes Garcia Hilaes
Joel Blanco Pérez
Yohel Mendoza Luna
Guisepe Herrera Chamorro
Darvin Manuel Ramírez Guerra*

Evaluadores de poster:

*Christian De la Torre Choque
Diomedes Garcia Hilaes
Joel Blanco Pérez
Yohel Mendoza Luna
Guisepe Herrera Chamorro
Darvin Manuel Ramírez Guerra*

Contenido

- 4 Valoración de pases entre pierna dominante y no dominante**
- 5 Análisis de la biomecánica de la place kick en el rugby en deportistas de la liga metropolitana del Perú**
- 6 Evaluación biomecánica del koshi-guruma en el equipo universitario de judo de la San Ignacio de Loyola (USIL)**
- 7 Fisiología en el ciclismo**
- 8 Adaptaciones fisiológicas**
- 9 La halterofilia**
- 10 Participación de los estudiantes de las escuelas públicas rurales en actividades físicas y deportivas**
- 11 Plan de masificación para la práctica de balonmano en la ciudad de Huánuco**
- 12 Programa de ejercicios físicos terapéuticos para paciente con artritis reumatoide de rodilla**
- 13 Análisis de la potencia de saltos sin carrera y con carrera en el vóley durante el bloqueo**
- 14 Programa de formación deportiva: iniciación al fútbol**

VALORACIÓN DE PASES ENTRE PIERNA DOMINANTE Y NO DOMINANTE

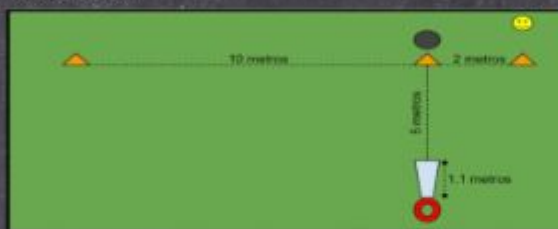
Victor Díaz, Luis Reyes, Yaredt Scheelje, Sergio Sevillano, Julio Tarmeño

Introducción

El estudio se buscó analizar las mecánicas del pase entre pierna dominante y no dominante en 10 adolescentes varones que practican fútbol, este análisis se hizo a través de imágenes 2D en el programa de Kinovea.

Metodología

La evaluación se llevo a cabo en el campo de fútbol 11 del campus de Pachacámac, en donde se le pidió ejecutar a cada sujeto un pase de 10 metros, ejecutando un total de 6 intentos, 3 con cada pierna.



Instrumentos

Para hacer efectiva esta evaluación se requirió: Un iPhone SE (Grabación 1080p a 60fps), trípode (A una altura de 1.10m del suelo), platillos, marcadores (Para medir los ángulos y velocidades del video), un balón de fútbol y softwares como Kinovea Versión 0.9.5 (Análisis de videos), Excel (Para recolección de datos de los videos) y Word (Ficha de datos de los deportistas evaluados).

NOMBRE / POSICIÓN	EDAD	ESTATURA	PESO	POSICIÓN DE JUEGO	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	VELOCIDAD DEL TOBILLO	VELOCIDAD DEL BALÓN	ÁNGULO DE RODILLA
ALBERTO 1	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 2	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 3	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 4	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 5	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 6	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 7	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 8	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 9	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110
ALBERTO 10	15.4	1.74	65.8	DEFENSA	PIERNA DOMINANTE	PIERNA NO DOMINANTE	1.1	1.1	110

Recomendaciones

- Mejorar la selección de sujetos de prueba, asegurando la homogeneidad de sus características como estatura y posición de juego, y contar con un modelo de referencia para contrastar los datos en futuras evaluaciones.
- Corregir técnicas defectuosas: Enfócate en mejorar los pases con la pierna no dominante desde etapas tempranas.
- Incrementar el uso de la pierna no dominante: Aumenta su uso en el entrenamiento para mejorar confianza y habilidad.
- Trabaja en incrementar la amplitud de movimiento de rodilla en pierna no dominante.
- Analizar regularmente la técnica de pase de los jugadores mediante grabaciones en video para detectar diferencias entre piernas y corregir errores.

Gráficos y Resultados

SUJETO	PIERNA	CARRERA		PREPARACIÓN		CONTACTO		CONTINUACIÓN		VELOCIDAD DEL BALÓN
		VELOCIDAD	ÁNGULO	VELOCIDAD	ÁNGULO	VELOCIDAD	ÁNGULO	VELOCIDAD	ÁNGULO	
ALBERTO 1	P. DOMINANTE	1.14	110	1.12	110	1.11	110	1.10	110	1.10
ALBERTO 1	P. NO DOMINANTE	1.12	110	1.10	110	1.09	110	1.08	110	1.08
ALBERTO 2	P. DOMINANTE	1.13	110	1.11	110	1.10	110	1.09	110	1.09
ALBERTO 2	P. NO DOMINANTE	1.11	110	1.09	110	1.08	110	1.07	110	1.07
ALBERTO 3	P. DOMINANTE	1.12	110	1.10	110	1.09	110	1.08	110	1.08
ALBERTO 3	P. NO DOMINANTE	1.10	110	1.08	110	1.07	110	1.06	110	1.06
ALBERTO 4	P. DOMINANTE	1.13	110	1.11	110	1.10	110	1.09	110	1.09
ALBERTO 4	P. NO DOMINANTE	1.11	110	1.09	110	1.08	110	1.07	110	1.07
ALBERTO 5	P. DOMINANTE	1.12	110	1.10	110	1.09	110	1.08	110	1.08
ALBERTO 5	P. NO DOMINANTE	1.10	110	1.08	110	1.07	110	1.06	110	1.06
ALBERTO 6	P. DOMINANTE	1.13	110	1.11	110	1.10	110	1.09	110	1.09
ALBERTO 6	P. NO DOMINANTE	1.11	110	1.09	110	1.08	110	1.07	110	1.07
ALBERTO 7	P. DOMINANTE	1.12	110	1.10	110	1.09	110	1.08	110	1.08
ALBERTO 7	P. NO DOMINANTE	1.10	110	1.08	110	1.07	110	1.06	110	1.06
ALBERTO 8	P. DOMINANTE	1.13	110	1.11	110	1.10	110	1.09	110	1.09
ALBERTO 8	P. NO DOMINANTE	1.11	110	1.09	110	1.08	110	1.07	110	1.07
ALBERTO 9	P. DOMINANTE	1.12	110	1.10	110	1.09	110	1.08	110	1.08
ALBERTO 9	P. NO DOMINANTE	1.10	110	1.08	110	1.07	110	1.06	110	1.06
ALBERTO 10	P. DOMINANTE	1.13	110	1.11	110	1.10	110	1.09	110	1.09
ALBERTO 10	P. NO DOMINANTE	1.11	110	1.09	110	1.08	110	1.07	110	1.07



Conclusiones

- La pierna dominante genera un menor ángulo de rodilla, traduciéndose en mayor velocidad del balón.
- Hubo aumento de velocidad del tobillo en la pierna dominante durante el contacto, reflejando una mayor velocidad del balón.
- La pierna dominante se mueve más rápido que la no dominante durante la carrera.
- La pierna no dominante presenta una velocidad del tobillo menor en todas las fases del pase, lo que sugiere una falta de práctica o entrenamiento.
- La menor velocidad del tobillo en la pierna no dominante podría indicar inseguridad y afectar la precisión del pase, un factor importante para un pase bien ejecutado.

Referencias

• Análisis de la importancia de la utilización de la Pierna No Dominante en el Fútbol Profesional. (J.S. Grupo Sobre Entrenamiento IS-SE).

• Shury, B. H., Backus, S., Krawczak, A. P., Steele, B. C., Ma, Y., Dool, D., & Williams, R. J. (2010). Differences between sexes in lower extremity alignment and muscle activation during soccer kick. *The Journal of Bone and Joint Surgery, American Volume*, 92(11), 2050-2056.

• Frontini, F., Porcasi, M., Padel, V., Formisó, G., Maraglio, S., & Polcastro, F. (2023). Dominant and nondominant leg kinematics during kicking in young soccer players: A cross-sectional study. *Motor control*, 27(3), 327-337.

• Lyira, M., Al-Hakeeb, Y., & Nevill, A. (2016). Performance of soccer passing skills under moderate and high intensity localized muscle fatigue. *Journal of strength and conditioning research*, 30(1), 197.

• McLaren, S., Salmon, P., Gorman, A., Dodd, K., & Solomon, C. (2021). The communication and passing contributions of playing positions in a professional soccer team. *Journal of Human Kinetics*, 37, 223-234.

ANÁLISIS DE LA BIOMECÁNICA DE LA PLACE KICK EN EL RUGBY EN DEPORTISTAS DE LA LIGA METROPOLITANA DEL PERÚ

Franz Jalk, Juan Huamán, Rodrigo García, Patricio Amorós, Fernanda Lozada
Universidad San Ignacio de Loyola

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta propuesta es observar el place kick en el Rugby en deportistas de la Liga Metropolitana del Perú. Se empleó un método transversal con 10 muestras, usando cámaras, marcadores anatómicos, tripodes y equipo de rugby. Se recomienda incluir una variable de precisión, usar cámaras adicionales, medir la fuerza de impacto y realizar pruebas en distancias mayores.

OBJETIVOS

General:

Observar la técnica en la "place kick" de rugby en deportistas varones de la Liga Metropolitana del Perú.

Específicos:

- Evaluar la ejecución de la "place kick" de rugby masculino.
- Determinar la ejecución de la "place kick" de rugby a los deportistas varones de la Liga Metropolitana del Perú.

MATERIALES Y METODOLOGÍA

Se utilizaron dos cámaras en diferentes ángulos: la cámara 1 capturó el gesto técnico desde la fase inicial hasta el impacto, mientras que la cámara 2 registró la trayectoria del balón hasta cruzar la línea de touch-in-goal. Participaron 10 jugadores de la liga Metropolitana e Intermedia, quienes tras un calentamiento colocaron marcadores anatómicos en puntos clave de su cuerpo. Se realizaron tres intentos por jugador, y se midió la distancia entre el pie de apoyo y el tee. Las grabaciones cesaban tras el impacto o cuando la pelota completaba su trayectoria. Las muestras se recolectaron en dos oportunidades.

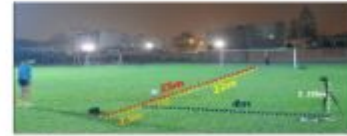


Imagen A (Distancia y altura de la Cámara 1)

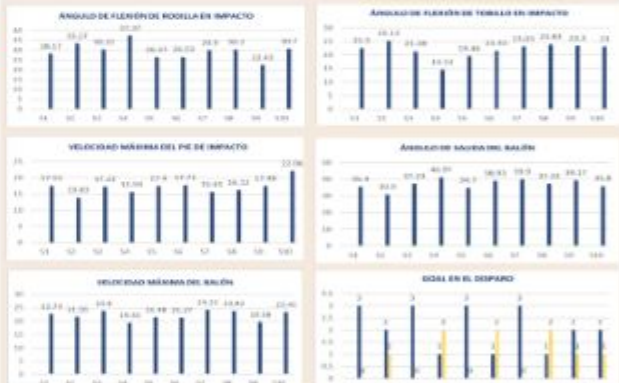


Imagen B y C (Distancias y altura de la Cámara 2)

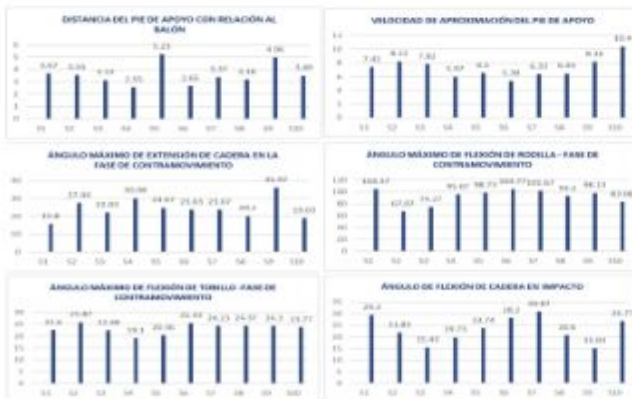


RESULTADOS

EXPERIENCIA	ÁNGULO											
	INICIAL	PIE DE APOYO	FLEXIÓN DE RODILLA		CADERA		IMPACTO		TRAYECTORIA			
	GR	PERIEN	ESD	ESD	ESD	ESD	ESD	ESD	ESD	ESD		
M	3.97	7.42	26.80	204.27	22.40	29.20	38.27	22.90	27.50	35.40	22.70	2.60.9
SI	2.24	8.22	27.44	27.27	22.87	22.80	32.27	22.12	22.80	30.20	22.38	2.60.3
SI	3.14	7.80	22.05	26.27	22.80	22.40	30.20	22.12	22.80	27.20	22.38	2.60.4
SI	2.24	3.87	30.08	30.07	29.20	24.70	27.27	24.00	22.30	30.27	22.32	2.60.3
SI	2.24	3.80	26.47	28.70	26.20	22.40	28.27	22.80	27.20	24.70	22.48	2.60.3
SI	2.80	3.80	26.40	28.70	26.40	22.40	28.27	22.80	27.20	24.70	22.48	2.60.3
SI	3.17	3.31	25.47	25.47	24.20	26.87	25.90	22.00	22.80	24.20	22.32	2.60.3
SI	3.14	3.40	26.20	26.20	24.27	26.80	26.20	24.80	24.20	27.40	22.40	2.60.3
SI	2.80	3.10	26.87	26.10	24.20	26.80	26.80	22.80	27.20	24.20	22.38	2.60.3
SI	2.80	2.80	26.40	26.40	22.77	26.77	26.70	22.00	22.80	24.20	22.40	2.60.3
MEAN	2.58	7.28	24.20	26.20	22.22	22.12	28.20	22.70	22.80	27.40	22.12	
MIN	1.90	3.30	19.80	27.27	19.20	19.40	24.20	22.80	22.80	24.20	22.38	
MAX	3.20	32.80	30.47	284.27	25.47	27.27	25.12	22.80	28.27	24.20	22.32	
SD	0.80	3.40	3.80	22.20	2.20	3.80	4.47	2.87	2.40	2.47	1.74	



GRÁFICOS



CONCLUSIONES

1. En la fase de contra movimiento el ángulo de tobillo con relación a la fase de impacto no presenta una variación significativa entre los 10 evaluados.
2. La velocidad máxima de pie de apoyo se da en la mitad de recorrido tomando como referencia el último despegue del pie y el tee todos los evaluados.
3. En los evaluados con menor experiencia en la ejecución "place kick" tienden a extender más su tronco que los pateadores con mayor experiencia en la ejecución "place kick".
4. En la ejecución todos los evaluados miran el balón desde el inicio hasta el final de la ejecución del "place kick".
5. Existe una relación moderada inversa entre el ángulo de flexión de tobillo en impacto con el ángulo de salida del balón.

BIBLIOGRAFÍA

Alexandra A., Neil S., Chris T. (2014). A biomechanical analysis of the kicking leg during a rugby place kick. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.927056>

Carro G. Z. (2016). Análisis Técnico del Place Kick en Rugby Unión. <https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1191111>

Hughes P. L., Thomas G. S. (2016). Projection Angle for Maximising Distance in a Rugby Place Kick. <https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1191111>

Stephane L. L., Thomas L. (2016). The biomechanics of kicking injuries in professional Rugby Union: A 3-week prospective study. <https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1191111>

Varón P., Guzmán L., Shargapan S. (2021). Trayectoria de movimiento durante la pateada de rugby con soporte en terreno heterogéneo en 3D. <https://doi.org/10.1080/00140139.2021.1911111>



EVALUACIÓN BIOMECÁNICA DEL KOSHI-GURUMA EN EL EQUIPO UNIVERSITARIO DE JUDO DE LA SAN IGNACIO DE LOYOLA (USIL)

ARIEL ADRIANO ORTIZ, LUIS ANGELES SOTELO, CLAUDIO AVELLANEDA OCHOA
UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

INTRODUCCIÓN

Este proyecto evaluará la técnica Koshi-guruma en el equipo de judo de la USIL, centrándose en el análisis del comportamiento angular durante la ejecución. Se comparará la ejecución con un video de referencia del Kodokan Judo Institute e International Judo Federation Academy.

OBJETIVOS

Es identificar la ejecución de la técnica Koshi-guruma en el Equipo Universitario de Judo de la San Ignacio de Loyola (USIL), enfocándose en el comportamiento angular de la técnica. Además, se busca comparar esta ejecución con la de otros judokas pertenecientes al equipo de Judo de la USIL.



DATOS / INTENTOS	FASE de desequilibrio					FASE de posicionamiento					FASE de proyección					
	∠ brazo	∠ tronco	∠ pierna	∠ pie	∠ trocante	∠ (brazo) sujeción	∠ (tronco/codo) agarre	∠ tronco	∠ pierna	∠ pie	Velocidad trocante	∠ brazo	∠ tronco	∠ pierna	∠ pie	Velocidad trocante
REFERENCIA	94.1	129.3	146.5	120.8	9.39	163.6	53.7	109.1	119.3	90.8	25.02	139.2	70.9	149.1	94.4	50.42
Media	152.6	165.5	157	106.9	5.8	155	61.8	113.8	136.1	102.5	14.7	133.2	68.6	150.5	115.1	14.7
Desv estándar	15.46	12	15.23	39.06	1.75	15.61	20.26	22.92	18.62	20.65	5.79	34.22	30.43	16.96	17.1	6.08
Max	178	179.3	178.7	155.8	8.9	177.1	102.2	163	165.6	135.5	25	172.5	110.7	175.1	150.6	25.3
Min	119.1	138.5	130.8	26.4	3	126.1	33.7	95.4	109.1	78.8	6	67.3	13.9	122.3	95.8	7.2

MATERIAL Y METODOLOGÍA

El proyecto integrador de Biomecánica del Deporte se realizó en la sede Pachacámac de la USIL con 12 judocas del equipo de judo de la USIL. Se usó Kinovea para analizar el movimiento angular de la técnica Koshi-guruma, empleando videos de referencia del Kodokan Judo Institute. Se grabó con dos cámaras de celular a diferentes velocidades y planos, se utilizó una ficha de evaluación, 4 tatamis oficiales, y se colocaron 7 marcadores anatómicos en puntos clave del cuerpo para un análisis detallado.



RESULTADOS

El análisis de los datos revela una alta variabilidad en las mediciones respecto al video de referencia, lo que refleja un dominio limitado de la técnica Koshi-guruma debido al nivel "Novel" de los participantes. El ángulo del brazo fue el más problemático en las tres fases, indicando la necesidad de mejorar el desequilibrio, posicionamiento y proyección. Se recomienda retomar los principios básicos del judo para mejorar la fase de desequilibrio (kuzushi), ya que este es el punto más importante al ejecutar una técnica de judo.

CONCLUSIÓN

1. La mayoría de los participantes no ejecutó correctamente la fase de desequilibrio en la técnica Koshi-guruma.
2. La fase de posicionamiento fue la más lograda, con datos cercanos a la referencia.
3. La fase de proyección fue satisfactoria, aunque requiere mejoras para ser efectiva.
4. El pie mostró un buen posicionamiento, pero el brazo falló en todas las fases.
5. La variabilidad de los datos refleja el nivel novato de los participantes.
6. Se recomienda reforzar el kuzushi para mejorar la técnica.

ANEXO



DOCUMENTO



FISIOLOGÍA EN EL CICLISMO

Artica Alejandra, Jiménez Adrián, Castillo Omar,
Castro Max, Salcedo Miguel



1. INTRODUCCIÓN

El ciclismo es un deporte versátil que combina resistencia y técnica en distintas modalidades como el ciclismo de carretera, montaña, urbanismo y de pista. Cada uno adaptado a diferentes condiciones y preferencias de los ciclistas para obtener el mejor desarrollo de sus capacidades aeróbicas y anaeróbicas. El ciclismo evoluciona a un deporte que promueve la salud física y el cuidado del medio ambiente.

2. OBJETIVOS

- Evaluar las adaptaciones fisiológicas derivadas de la práctica regular del ciclismo y sus variantes.
- Analizar las demandas energéticas.
- Evaluar la relación entre el ciclismo y el VO₂ máx.
- Conocer el perfil fisiológico y de rendimiento de ciclistas.

3. METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo de índole descriptiva y observacional, usamos materiales de investigación bibliográficos, artículos en línea de páginas deportivas, artículos científicos hallados en bases de datos como PubMed, Scopus, Dialnet, y artículos científicos realizados por alguna organización educativa como el Instituto ISAF.



4. RESULTADOS

- Impacto positivo en la salud
- La importancia de medición de la capacidad aeróbica
- Medición de lactato y su importancia
- Mayores respuestas fisiológicas
- Mejoras del rendimiento físico
- VO₂ máx alto

	Ciclistas de montaña		Ciclistas de ruta	
Potencia media (W)	358±34	(307-402)	370±11	(351-388)
Potencia media (W.kg ⁻¹)	5,5±0,5	(5,0-6,5)	4,9±0,3	(4,5-5,5)
%VO ₂ máx.	87±2	(83-90)	86±4	(82-90)
VO ₂ medio(L.min ⁻¹)	4,5±0,5	(3,8-5,1)	4,8±0,2	(4,5-5,1)
%VO ₂ max	88±4	(84-95)	88±5	(80-95)
% Frecuencia cardíaca máxima	93±2	(92-96)	92±3	(89-98)
Lactato medio (mmol.L ⁻¹)	6,4±2,2	(4,2-10,2)	6,1±1,5	(4,1-8,3)

Conclusiones

El ciclismo, con sus diversas modalidades como carretera, montaña, BMX y pista, proporciona una plataforma para destacar habilidades específicas, adaptándose a diferentes demandas energéticas y fisiológicas. En Perú, contamos con pocos estudios sobre la importancia de la fisiología en el ciclismo; por lo tanto, esta investigación representa un punto de partida para crear un historial deportivo.

López Chicharro, J. (2021). Cadencia de pedaleo y actividad cortical cerebral. *Exercise Physiology and Training*. <https://www.fisiologiadel ejercicio.com/cadencia-de-pedaleo-y-actividad-cortical-cerebral/>

¿Qué es el VO₂ Máx y cuál es su impacto en el rendimiento ciclista. (s. l.). MIBYMAS. <https://www.mibymas.com/2021/05/que-es-el-vo2-max-y-cual-es-su-impacto/>

Gasto energético y zonas metabólicas: ¿Qué "quemamos" para dar pedales? (n/d). Bfoc.com. Recuperado el 1 de julio de 2024, de <https://bfoc.com/es/amarweb/universo-ciclista/articulos/bfoc/72-gasto-energetico-zonas-metabolicas-via-educcion-energia-ciclismo>

Camesa, P. (n/d). 3.2 Los sistemas energéticos del ciclismo. *Blogspot.com*. Recuperado el 1 de julio de 2024, de <https://erronabike.blogspot.com/2013/04/32-los-sistemas-energeticos-del-ciclista.html>

Adaptaciones Fisiológicas

Del Fútbol

INTRODUCCIÓN

El fútbol, que surgió en Inglaterra a lo largo del siglo XIX, ha progresado hasta ser el deporte más utilizado en todo el mundo. La creación de la FIFA en 1904 permitió la organización de competiciones como la Copa del Mundo, lo que potenció su expansión. Además, los jugadores optimizan sus sistemas aeróbico y anaeróbico para mantener un alto rendimiento durante los 90 minutos.



OBJETIVO PRINCIPAL

El propósito central del proyecto es analizar y entender las diversas características fisiológicas del fútbol, abarcando las demandas energéticas, las adaptaciones fisiológicas tanto agudas como crónicas, el sistema nervioso y su impacto en la salud.

DEMANDAS ENERGÉTICAS:

El futbol requiere de una sistema mixto Aerobico- Anaerobico

Segun la FIFA(2019)

Tipo de Acción	Cantidad
Acciones individuales	150 - 200
Salto	15 - 30
Duolos	30 - 50
Interacciones con el balón	30 - 70
Periodos de recuperación	15 - 30 segundos



ADAPTACIONES FIOIOLÓGICAS CRÓNICAS Y AGUDAS:

- SISTEMA MUSCULAR
- SISTEMA RESPIRATORIO
- SISTEMA CASDIOVASCULAR

SISTEMA NERVIOSO Y CENTRAL:

Es el mecanismo de información en el cuerpo lo constituye un sistema de neuronas que se comunica una tras otra con propósitos puramente didácticos, dividido en sistema nervioso central (SNC) formado por el cerebro y la médula espinal.



IMPACTO EN LA SALUD

- **NIVEL CARDIOVASCULAR:** Fortaleciendo el corazón y mejorando la circulación sanguínea
- **NIVEL RESPIRATORIO:** Mejora la función pulmonar y la capacidad respiratoria
- **NIVEL MUSCULAR :** Fortalece y tonifica los músculos, especialmente en las piernas, el abdomen y los glúteos, debido a las demandas físicas del deporte.
- **NIVEL METABÓLICO :**Aumenta la tasa metabólica y puede ayudar a regular el peso corporal y mejorar la eficiencia del metabolismo

CONCLUSIÓN

El estudio fisiológico del fútbol muestra cómo combina ciencia y técnica, mejorando el rendimiento físico y la salud mediante la integración de demandas aeróbicas y anaeróbicas, y adaptaciones en el sistema cardiovascular, respiratorio y muscular.

StoreFutbol, (2019, 21 agosto). La historia del fútbol desde sus orígenes - Blog de Store Futbol. StoreFutbol.com - Tienda Deportiva. <https://www.storefutbol.com/co/blog/la-historia-del-futbol-desde-sus-origenes/>

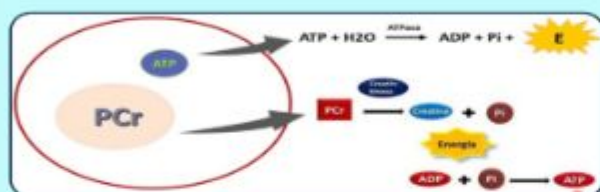
LA HALTEROFILIA

- Orígenes en la antigüedad griega y egipcia.
- Categorías.
- Prueba fuerza, técnica y concentración.
- La arrancada y el de dos tiempos.

- Los colores y pesos de los discos olímpicos.
- Las reglas de la Halterofilia.
- Atletas destacado



SUSTRATO ENERGÉTICO:



RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AGUDAS

Sistema Cardiovascular

1. Frecuencia cardíaca (FC)
2. Volumen sistólico (VS)
3. Gasto cardíaco (GC)
4. Presión arterial (PA)

Sistema Muscular

1. Producción de fuerza.
2. Fatiga muscular.

RESPUESTAS FISIOLÓGICAS CRÓNICAS



Sistema Cardiovascular

- Hipertrofia Cardíaca
- Proceso de adaptaciones cardiovasculares

Sistema Nervioso y control motor

- Aumento de la activación Neural.
- Coordinación Neuro-muscular en Halterofilia.

Sistema Muscular

- Hipertrofia Muscular
- Aumento de la Fuerza
- Cambio de la composición de fibras

CASO PRÁCTICO

Óscar Albeiro Figueroa Mosquera

- Características
- Medallas
- Características del entrenamiento



CONCLUSIONES

- La halterofilia es un deporte de alta intensidad que utiliza el sistema fosfágeno como energía (anaeróbico aláctico). A intensidades moderadas, ofrece importantes beneficios para la salud tanto a corto como a largo plazo, aunque requiere de precaución. Es importante crear conciencia que a falta de investigaciones respecto a la halterofilia en el Perú, es necesario aprovechar la tecnología como la que nos brinda la universidad para evaluar y tener un perfil del levantador de pesas.

Núñez, C. A. M., Crichton, J. P. Z., Monsalves-Álvarez, M., Arancibia, J. O., & Sepúlveda, R. Y. (2022). Efectos del entrenamiento con movimientos de halterofilia en el rendimiento de esprint, salto y cambio de dirección en deportistas: Una revisión sistemática. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (44), 464-476. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179442>
 López, C. A. (1989). Somatotipo y% de grasa corporal en halterofilia. Apuntes Medicina de l'Esport (Castellano), 26(101), 151-156. <https://www.apuntes.org/index.php?p=revista&pii=X0213371789050739&tipo=pdf-simple>

Participación de los estudiantes de las escuelas públicas rurales en actividades físicas y deportivas

MATIAS PAZ; MAURICIO RAMIREZ; CARLOS COMBINA; ANGELO SAAVEDRA; RENZO ALFARO; DAVID ENCISO

Introducción

Identificación de un problema pedagógico

-Inequidad en la participación y acceso a actividades físicas y deportivas en estudiantes de escuelas públicas en áreas rurales.



Selección de vías pedagógicas y estrategias de intervención

ROMÁNTICO



TRADICIONAL



SOCIAL



Fundamentación teórica de la propuesta

Fundamentar una propuesta:

1. Objetivos: Claros y específicos. Generales: indican las metas amplias que se pretenden alcanzar. Específicos: Desglosan estos propósitos en metas concretas y medibles.
 2. Contenidos: Temas/áreas de conocimiento que se van a abordar.
 3. Actividades: Acciones concretas que los estudiantes realizarán para alcanzar los objetivos propuestos.
 4. Metodología: Enfoque o estrategia educativa que se utilizará para llevar a cabo las actividades.
 5. Criterios de evaluación: Estándares que se utilizarán para evaluar el progreso y el logro de los objetivos.
- Estos componentes debe estar cuidadosamente diseñados y adaptados a las características y necesidades de los estudiantes en cada etapa educativa.

Estrategias propuestas

PROGRAMAS DE TRANSPORTE Y ACCESIBILIDAD



COLABORACIONES COMUNITARIAS Y VOLUNTARIADO



USO DE RECURSOS TECNOLÓGICOS



INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD



Teoría y la equidad y justicia social

La teoría de la equidad y justicia social de John Rawls es una de las más influyentes en la filosofía política contemporánea. Rawls desarrolló su teoría principalmente en su obra "A Theory of Justice" (1971).

Principios de Justicia de Rawls

1. Principio de igualdad: Asignación de derechos y libertades básicas: Rawls argumenta que cada persona debe tener un derecho igual a un esquema total de libertades básicas.
2. Principio de diferencia: Permite las desigualdades socioeconómicas siempre y cuando beneficien a los menos aventajados de la sociedad.

Mapa conceptual



Conclusión

En conclusión, abordar la inequidad en el acceso y participación a actividades físicas y deportivas es vital no solo para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, sino también para impulsar una educación más igualitaria y justa. Al implementar las estrategias pedagógicas mencionadas anteriormente, podemos proyectar hacia un futuro donde todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para desarrollar tanto su potencial físico, así como el mental y social dentro del contexto educativo.



PLAN DE MASIFICACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE BALONMANO EN LA CIUDAD DE HUÁNUCO

Luis Tarazona, Camila Díaz, Axel Durand, Mayra Arias, Carlos Flores y Mauricio Reyna
 Universidad San Ignacio De Loyola



INTRODUCCIÓN

La práctica regular de deportes no es parte integral del estilo de vida de gran parte de la población. Factores como la falta de infraestructura adecuada, escasez de programas deportivos accesibles y la poca promoción de los beneficios del deporte contribuyen a una baja cultura deportiva. En este trabajo se presentará un plan de masificación del balonmano en la ciudad de Huánuco, abordando las estrategias necesarias para superar las barreras actuales y promover una cultura deportiva sólida.

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA



1°: Impopularidad

2°: Instalaciones deterioradas



3°: Falta de capacitación a entrenadores

Características del grupo y Beneficios

Nuestra propuesta de intervención se centrará en niños de 10 a 12 años, un grupo etario crucial para la formación de hábitos y habilidades deportivas.

Beneficios:

- Mejora de las habilidades motrices.
- Incremento de las cualidades físicas.
- Formación de habilidades de socialización. Práctica de hábitos saludables.
- Formación de valores integrales.

FINALIDAD DEL PLAN (Impacto en la comunidad):

- **Salud física y mental:** Mejora la condición física, reduce el sedentarismo.
- **Valores y cohesión social:** Integración comunitaria, reducción de comportamientos antisociales, disciplina y respeto.
- **Desarrollo de infraestructura:** Mejora de las instalaciones deportivas y adecuación de espacios existentes.



CONCLUSIONES

- Promover una cultura deportiva en Huánuco es esencial para mejorar la salud pública y la cohesión social.
- El balonmano ofrece beneficios físicos, mentales y sociales significativos. Fomentar el balonmano en niños de 10 a 12 años ayudará a formar hábitos deportivos duraderos.
- Mejorar instalaciones y capacitar entrenadores es clave para la masificación del balonmano.
- La promoción del balonmano reducirá la delincuencia y fortalecerá el tejido social de Huánuco.



OBJETIVOS

Objetivo General

- Fomentar la práctica del balonmano, desarrollar habilidades deportivas y Promover valores y hábitos saludables.

Objetivos específicos

- Implementar programas de formación y entrenamiento.
- Organizar competiciones y eventos deportivos.
- Mejora de las infraestructuras deportivas.

ACTIVIDADES DEL PLAN ESTRATÉGICO



CONVOCATORIAS Y PROMOCIÓN

- Campañas de Sensibilización
- Jornadas de Inscripción
- Colaboración con Instituciones Educativas

EXHIBICIONES Y EVENTOS DEPORTIVOS

- Exhibiciones en Instituciones Educativas
- Torneos y Competencias
- Días Deportivos

DESARROLLO DE RECURSOS

- Equipamiento Deportivo
- Capacitación de Entrenadores y Árbitros

Tabla: Actividades

RECURSOS NECESARIOS



HUMANOS

- Entrenadores y monitores especializados
- Personal de apoyo
- Voluntarios

MATERIALES

- Infraestructura adecuada
- Equipamiento deportivo
- Equipamiento personal

FINANCIEROS

- Financiación y patrocinios
- Cuotas de participación
- Eventos y actividades de recaudación de fondos

REFERENCIAS

Hidalgo, L. (2011). Plan de intervención física-deportiva y recreativa en la Comunidad Santa Rosa del Municipio de Lajas. Tesis en opción al grado académico de Máster en Actividad Física en la comunidad. Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos17/plan-intervencion-fisica-deportiva-y-recreativa-comunidad/plan-intervencion-fisica-deportiva-y-recreativa-comunidad>

Pérez Meza, D. A. (2018). Taller de masificación y fomentación del balonmano a alumnos de enseñanza básica y media, del Colegio Presidente José Joaquín Prieto, primer semestre 2018. Recuperado de <http://repositorio.udla.cl/xmlui/handle/udla/521>

Ricardo, S. I. (2016). Centro deportivo y recreativo sostenible, para contribuir al desarrollo de la calidad de vida de los pobladores del Distrito de Pilco Marca, Huánuco 2015 - 2025. Recuperado de <https://repositorio.unhcrval.edu.pe/handle/20-500-13060/1660>

Pezano, M. (2023). Los beneficios del balonmano para la salud. Dainet. [https://dainet.unioja.es/servlet/articulo?codigo=69267328&text=Producto%20beneficios%20para%20el%20sistema%20em](https://dainet.unioja.es/servlet/articulo?codigo=69267328&text=Producto%20beneficios%20para%20el%20sistema%20empat%C3%ADa%20y%20la%20solidaridad)

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA PACIENTE CON ARTRITIS REUMATOIDE DE RODILLA



Luis Enrique Tarazona Palomino
Universidad San Ignacio De Loyola



INTRODUCCIÓN

La artritis reumatoide de rodilla es una enfermedad autoinmune crónica que causa inflamación, dolor y disminución del rango de movimiento. El presente trabajo se enfoca en analizar los efectos de un programa de ejercicios terapéuticos para mejorar la movilidad y reducir el dolor en una paciente con AR de rodilla.

Scutellari (1998), menciona que la radiografía simple sigue siendo la técnica diagnóstica de elección, pero también se utilizan la ecografía y resonancia magnética.

METODOLOGÍA

El método utilizado para este estudio fue el análisis de un caso clínico para una paciente con **Artritis Reumatoide de Rodilla**. Así mismo se prescribió un programa de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar la movilidad articular. Para evaluar la capacidad funcional, medir el impacto en la calidad de vida y la movilidad en esta paciente se realizó evaluaciones con el uso del **Health Assessment Questionnaire (HAQ)**.

CASO CLÍNICO:

- Edad: 45 años Ocupación: Profesora de Educación Física Antecedente: Madre con artritis reumatoide Síntomas: Dolor e hinchazón en ambas rodillas, más intenso en la rodilla derecha, dificultad para realizar movimientos que antes eran rutinarios, como agacharse o subir escaleras.



EXÁMENES FÍSICOS:

- Inflamación visible y palpable en ambas rodillas.
- Limitación del rango de movimiento en las rodillas debido al dolor.
- Signo de derrame articular positivo en ambas rodillas.



IMÁGENES DIAGNÓSTICAS:

- Radiografía: Disminución del espacio articular en ambas rodillas, más pronunciado en la rodilla derecha. Presencia de erosiones óseas en la rodilla derecha.



RESULTADOS

- Se observó una mejora significativa en la amplitud articular de la rodilla afectada. Tras 4 semanas de tratamiento, la paciente alcanzó una flexión de 120°, superando las limitaciones iniciales. La reducción del dolor fue evidente a través de la escala visual análoga (VAS), donde el dolor disminuyó de 7/10 a 3/10, permitiendo una mayor comodidad durante las actividades diarias. Aunque la paciente mostró avances en la movilidad funcional, actividades como subir escaleras aún se realizan de forma asistida, lo que indica la necesidad de continuar con ejercicios de fortalecimiento.

DISCUSIÓN

- El uso del cuestionario HAQ facilitó una evaluación precisa de la evolución funcional de la paciente, permitiendo medir mejoras en movilidad y capacidad diaria. La sensibilidad del HAQ permitió identificar pequeños cambios en la independencia de la paciente, destacando su utilidad para monitorear el progreso en programas de rehabilitación.

Item	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. ¿Cómo se siente al caminar?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2. ¿Cómo se siente al caminar rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20. ¿Cómo se siente al caminar muy rápido?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabla 4: Health Assessment Questionnaire (HAQ)

OBJETIVOS

Objetivo General

- Mejorar la movilidad articular y reducir el dolor en la paciente a través de un programa de ejercicios adaptado.

Objetivos específicos

- Reducir la inflamación y mejorar el rango de movimiento en ambas rodillas.
- Incrementar la fuerza muscular alrededor de las articulaciones afectadas.
- Mejorar la calidad de vida de la paciente a través de ejercicios de bajo impacto.

PLANIFICACIÓN

	NIVEL	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	ENTRENAMIENTO
ETAPA DE ADAPTACIÓN	Fundamental	Activación	Fuente: Rollos o bandeja de agua 500L cubeta, almohada y pelotas.	Preparación de movimiento
	Fundamental	Flexibilidad	Ejercicios estáticos de apertura, cierre, flexo y extensión.	Análisis (superficie)
	Fundamental	Movilidad	Manejo del Cubeta, Flexión e extensión de rodilla.	Análisis
	Intermedio	Fuerza	Fortalecimiento mediante de resistencia, equilibrio, gomas elásticas de la fuerza en la extensión de cadera y rodilla (en la movilidad de rodilla), con banda elástica en cubeta mediante elástico.	Análisis
	Intermedio	Equilibrio y propiocepción	Ejercicios de equilibrio, propiocepción con actividad en BARRA (por uso elástico).	Estabilidad

Tabla 1: Planificación semanal

Biología	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Evaluación	<input checked="" type="checkbox"/>						
Activación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Fortalecimiento		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Movilidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Equilibrio y propiocepción				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Flexibilidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

Tabla 2: Contenidos por semana

MATERIALES Y PROGRAMACIÓN



EJERCICIO	EJERCICIO	SEÑAS
Cubiliéngas	Flexión de cadera con banda elástica en decúbito supino.	2 series de 10 repeticiones.
	Presionar una botella con la rodilla en decúbito supino.	2 series de 10 repeticiones.
	Extensión de rodilla con banda en sentadilla.	2 series de 10 repeticiones.
Isométricos	Empuje de cadera con la punta de pie hacia arriba.	3 de 12 repeticiones.
	Empuje de cadera con pie unido.	3 de 12 repeticiones.
	Flexión de rodilla con banda elástica decúbito prono.	3 de 12 repeticiones.

Tabla 3: Programación de ejercicios para 1 día

REFERENCIAS

Domínguez, et al. (2022). Artritis reumatoide: una visión general. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(2). Recuperado en 06 de julio de 2024, de http://scielo.dcf.cu/info.php?script=sci_arttext&pid=S1817-5996202200200009&lng=es&lng=es.

Scutellari, P.N. and Orzalesi, C. (1998). Rheumatoid arthritis: sequences. *European Journal of Radiology*, 27, 551-558.

Ojeda, et al. (2017). Intervención de ejercicios de habilidad motora manual en el dolor y función en sujetos adultos con artritis reumatoide: serie de casos. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 24(6), 294-303. <https://doi.org/10.20961/revsd.2017.3576/2017>

Saltas, et al. (2021). Guía de práctica clínica para el diagnóstico y manejo inicial de artritis reumatoide en el Seguro Social del Perú (EsSalud). *Revista del Cuerpo Médico del INAAA/Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguirre* (Asp), 14(4), 510-522. <https://doi.org/10.35434/cymhaas.2021.144.1480>

Versión Española del Health Assessment Questionnaire (HAQ). (s. f.-b). <https://www.ser.es/wp-content/uploads/2018/05/HAQ-SEB-SPANISH-QUESTIONNAIRE.pdf>



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA: INICIACIÓN AL FÚTBOL
 PIERO GUGLIELMINO PARRA, LUIS ANGELES SOTELO, JOSE CARPIO GUERRA, SEBASTIAN RAVELLO CASTILLO, GIANFRANCO UGARELLI BLANCO, FARITO VARON PERATA
 UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva en fútbol es clave para el desarrollo integral de niños y adolescentes. Este programa promueve habilidades técnicas y tácticas, así como valores como el trabajo en equipo, disciplina y perseverancia, fomentando su crecimiento físico y social.

OBJETIVOS PEDAGÓGICO

Habilidades Motrices Deportivas:

- 1.Desarrollar la coordinación y el control del balón
- 2.Fomentar la precisión en los pases y tiros a portería;
- 3.Mejorar el posicionamiento y la comprensión táctica básica del juego.

Capacidades Físicas:

- 1.Incrementar la resistencia cardiovascular
- 2.Aumentar la fuerza muscular.

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO - PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA: INICIACIÓN AL FÚTBOL					
Fecha	Martes 19 de Junio 2024	N° Alumnos	18	Categoría	13 - 15 años
Partes de la clase	Contenido	Tiempo	Metodología	Procesamiento Organizacional	Materiales
Social	Introducción a los contenidos	2'	Explicación	Trabajo en Grupo Frente - Individual	Cancha de fútbol Conos Sillas Pizarra 2 balones de fútbol Chuletas de entrenamiento
	Calentamiento general:	5'	Visual directo Continuo	Trabajo en Grupo Frente - Circular	
	Calentamiento específico: Nombre: "El gato y el ratón" Esquema gráfico: 	8'	Juego	Trabajo en Grupo Frente - Diagonal	

Trabajo Técnico					
Objetivo	Mejorar la técnica de control y pases del balón con ambos pies. Desarrollo de habilidades tácticas de juego rápido.				
Trabajo 1: Crossing con balón					
Desarrollo:	Cruzado de conos para mejorar el control de balón con ambos pies, variando la velocidad y la dirección.	10'	Posición: Estático	Trabajo en Grupo Frente - Pasa	Cancha de fútbol Conos Sillas
Trabajo 2: Pases con balón en pared	Desarrollo: Ejercicios en parejas para practicar pases cortos y largos, enfatizando la precisión y el control.	10'	Posición: Estático	Trabajo en Grupo Sectorial	
Trabajo 3: Juego Modificado Nombre: Fútbol Rápido 7v7 Esquema gráfico: 		20'	Juego	Trabajo en Grupo Frente - Diagonal	
Trabajo Físico					
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica de los jugadores de fútbol.				
Trabajo 4: Test analítico de la carrera		15'	Continuo	Trabajo Individual	Pase Cronómetro

Vuelta a la calma:					
Final	Trabajo 5: Tiro ligero y reducir gradualmente la intensidad del ejercicio	5'	Continuo	Trabajo Individual	Pase Sillita
	Entrenamiento estético	8'	Visual directo	Trabajo en Grupo Frente - Circular	
	Deposita de la clase: análisis del calentamiento de los objetivos de la sesión y recap de materiales	2'	Explicativo	Trabajo en Grupo Frente - Sectorial	
TIEMPO TOTAL:		1 hora 45'			

CARACTERIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

Edad: Niños de 9 a 15 años.
Experiencia motriz: Varía desde principiantes hasta niños con conocimientos básicos, algunos con experiencia en otros deportes.
Desarrollo físico: Los niños muestran mejoras en coordinación y fuerza. Durante la adolescencia, hay un incremento en masa muscular y capacidad aeróbica, aunque el crecimiento puede afectar temporalmente la coordinación.
Aspectos psicológicos y emocionales: La autoestima es crucial; los jóvenes enfrentan presiones sociales y el deporte les ayuda a canalizar energía y establecer relaciones.
Desarrollo de habilidades motrices: Se trabaja en habilidades básicas y específicas, incorporando ejercicios de resistencia y pilometría.
Entorno social y educativo: La colaboración entre entrenadores y padres es vital para un desarrollo equilibrado y motivador.

RESULTADOS

El principio de especificidad enfatiza que el entrenamiento debe adaptarse a las demandas del fútbol, con ejercicios diseñados para mejorar habilidades específicas, como el control del balón y tácticas de juego. Esto asegura una transferencia efectiva al rendimiento en el campo. Por otro lado, la progresión del esfuerzo implica aumentar gradualmente la carga de entrenamiento para evitar el estancamiento y fomentar el desarrollo continuo, adaptando la intensidad y complejidad de los ejercicios. Una progresión controlada también previene lesiones y permite adaptaciones fisiológicas seguras y efectivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- 2.Gabbard, C. (2011). Lifelong Motor Development. Pearson.
- 3.Kirk, D., MacPhail, A., & Gorely, T. (2003). Young people's engagement in sport. En S. Harvey & R. L. Light (Eds.), Youth sport (pp. 13-29). Routledge.
- 4.Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.
- 5.Martens, R. (2012). Successful Coaching. Human Kinetics.
- 6.Mejias, J. L. (2023). Juego el gato y el ratón control orientado y pase. Mister Jose Mejias.

CONCLUSIÓN

El programa de iniciación deportiva en fútbol tiene un enfoque holístico que promueve no solo habilidades técnicas, sino también el desarrollo físico, psicológico y social de los jóvenes. Se ha observado una notable mejora en la condición física y la autoestima de los participantes, lo que los motiva a seguir esforzándose. Además, fomenta la resiliencia al enseñar a manejar la presión y a ver los errores como oportunidades. Las actividades grupales refuerzan el trabajo en equipo y la comunicación, creando un fuerte sentido de comunidad que beneficia a los jóvenes en todas las áreas de su vida.