



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EN**  
**FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**INCREMENTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA DE**  
**MIEMBROS INFERIORES EN JUGADORES DE LA**  
**CATEGORÍA NO AFICIONADOS "A" DEL CLUB JORGE**  
**WILSTERMANN**

**TRABAJO DIRIGIDO PARA OBTENER**  
**EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN**  
**FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**

**Autor: Nelson Osvaldo Díaz López**

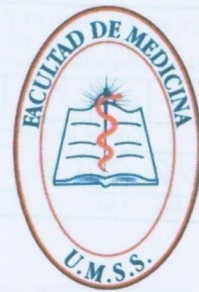
**Docente de forma: Dr. Daniel E. Illanes Velarde**

**Docente de fondo: Lic. Raúl Limache Suruby**

**Cochabamba - Bolivia**  
**2013**



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**INCREMENTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA DE  
MIEMBROS INFERIORES EN JUGADORES DE LA  
CATEGORÍA NO AFICIONADOS "A" DEL CLUB JORGE  
WILSTERMANN**

**TRABAJO DIRIGIDO PARA OPTAR  
EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**

**Autor:** Nelson Osvaldo Díaz López

**Docente de Forma:** Dr. Daniel E. Illanes Velarde

**Docente de Fondo:** Lic. Raúl Limache Suruby

**Cochabamba – Bolivia**

**2013**

## ÍNDICE

	Pag.
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I ANTECEDENTES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO DIRIGIDO.....</b>	<b>4</b>
1.1. DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL.....	4
1.2. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL.....	4
1.2.1. INFRAESTRUCTURA.....	5
1.2.2. EQUIPAMIENTO.....	7
1.2.3. MATERIALES.....	7
1.2.4. RECURSOS HUMANOS.....	9
1.3. DIAGNÓSTICO REFERIDO AL AREA DE INTERVENCIÓN.....	11
1.4. IDENTIFICACIÓN O PRIORIZACIÓN DE PROBLEMAS O NECESIDADES..	11
1.4.1. PERSONAS O POBLACIONES.....	11
1.4.2. PROFESIONALES.....	11
1.4.3. SERVICIOS.....	12
1.4.4. INFRAESTRUCTURA.....	12
1.4.5. RECURSOS KINÉSICO-FÍSICOS.....	12
<b>CAPÍTULO II DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DEL TRABAJO PROFESIONAL DESARROLLADO.....</b>	<b>13</b>
2.1 PRESENTACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN.....	13
2.1.1. LA FUERZA EXPLOSIVA.....	13
2.1.2. ¿QUE SIGNIFICA SER POTENTE? .....	13
2.1.3. TÉCNICA DEL MÉTODO DE EVALUACIÓN.....	14
2.1.3.1. TEST O PRUEBA DE SALTO VERTICAL.....	14
2.1.3.2. TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL.....	15
2.1.3.3. PRUEBAS DE VELOCIDAD EN REACCIÓN EN 5 METROS....	15
2.1.3.4. PRUEBAS DE VELOCIDAD MÁXIMA DE 20-40 METROS.....	15
2.1.3.5. PRUEBAS DE PUESTA EN ACCIÓN EN 20 METROS.....	16

<b>2.2. OBJETIVOS.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.1. OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. BENEFICIARIOS.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS.....</b>	<b>17</b>
<b>2.5. RESULTADOS OBTENIDOS.....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE ANEXO

	<b>Pag.</b>
<b>Figura 1</b> COMPLEJO DE LA LAGUNA ALALAY.....	I
<b>Figura 2</b> PRUEBA DE SALTO VERTICAL “SARGEANT JUMP”.....	I
<b>Figura 3</b> CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	II
<b>Figura 4</b> TABLA DE EVALUACIÓN INICIAL.....	III
<b>Figura 5</b> TABLA DE EVALUACIÓN FINAL.....	IV
IMÁGENES DEL TRABAJO REALIZADO .....	V
IMÁGENES DEL TRABAJO REALIZADO .....	VI
IMÁGENES DEL TRABAJO REALIZADO .....	VII
ORGANIGRAMA DEL CLUB JORGE WILSTERMANN.....	VIII
FICHA DE EVALIACIÓN KINÉSICO FÍSICA.....	IX