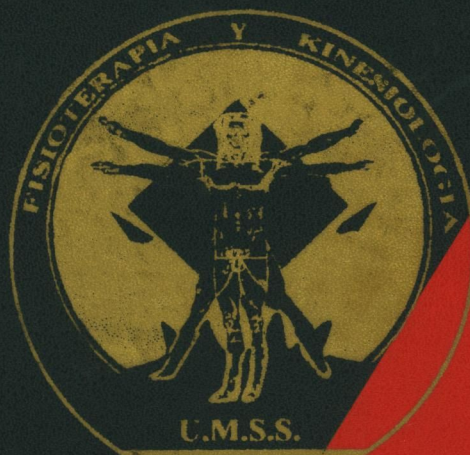




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



IMPLEMENTACIÓN DE LABORATORIO DE EVALUACIÓN,
DIAGNÓSTICO Y ESTIMULACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA
EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 19
DEL CLUB JORGE WILSTERMANN

Trabajo dirigido para optar al título
de licenciatura en Fisioterapia y
Kinesiología.

POSTULANTE: Christian Fabiani Ocampo Burgos

SUPERVISOR METODOLÓGICO: Dr. Daniel Illanes

SUPERVISOR INSTITUCIONAL: Lic. José Luis Rodríguez Terrazas

COCHABAMBA - BOLIVIA

2014



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



**IMPLEMENTACIÓN DE LABORATORIO DE EVALUACIÓN, DIAGNÓSTICO
Y ESTIMULACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA EN JUGADORES DE
FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 19 DEL CLUB JORGE WILSTERMANN**

Trabajo dirigido para optar al título de
licenciatura en Fisioterapia y Kinesología.

**COORDINADORA DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA Y
KINESIOLOGIA**
Mg. Carmen Gloria Aguilar Soler

POSTULANTE: Christian Fabiani Ocampo Burgos
SUPERVISOR METODOLÓGICO: Dr. Daniel Illanes.
SUPERVISOR INSTITUCIONAL: Lic. José Luis Rodríguez Terrazas

COCHABAMBA - BOLIVIA
2014

ÍNDICE

Pág.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DEL ÁREA TEMÁTICA DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes generales.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1. Identificación y descripción del problema.....	2
1.2.2. Formulación del problema.....	3
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación.....	3

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. Marco Referencial.....	5
2.2. Marco Teórico Conceptual.....	6
2.2.1 El fútbol.....	6
2.2.2 Breve reseña histórica del fútbol.....	7
2.2.3 El fútbol boliviano.....	8
2.3 Estado físico.....	11
2.3.1 El ejercicio o actividad física.....	12
2.3.2 Efectos positivos del ejercicio físico.....	13
2.3.3. Cualidades físicas básicas.....	13
2.4. Evaluación.....	14
2.4.1. La evaluación en el terreno deportivo.....	15
2.5. Anatomía y fisiología del músculo esquelético.....	18
2.5.1. Mecanismo general de la contracción muscular.....	19
2.5.2. Energética de la contracción muscular.....	20
2.5.3. Fibras musculares y su clasificación.....	21
2.6. La fuerza explosiva.....	23
2.6.1. Desarrollo de la fuerza explosiva.....	24
2.6.2 Entrenamiento de la fuerza en las edades.....	24

2.6.3 Valoración de la fuerza explosiva.....	29
2.7. Importancia de la fuerza explosiva en el fútbol.....	25
2.8. Electroestimulación.....	29
2.8.1. Definición.....	29
2.8.2. Características de los impulsos.....	29
2.8.3. Contracción voluntaria o electroinducida.....	31
2.9. Pliométria.....	40
2.9.1. Características generales del método pliométrico.....	41
2.9.2. Tipos de contracción muscular.....	42
2.9.3. Fisiología de la estimulación con ejercicios pliométricos.....	43

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

3.1. Dimensión del proceso diagnóstico.....	51
3.2. Metodología de diagnóstico.....	51
3.2.1. Enfoque de investigación.....	51
3.2.2. Tipo y diseño de investigación.....	52
3.2.3. Delimitación de la población y muestra.....	52
3.2.4. Identificación y operacionalización de las variables.....	53
3.2.5. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	55
3.2.6. Método y de procesamiento y análisis de datos.....	55
3.2.7. Procedimiento de la investigación.....	55
3.3. Resultados del diagnóstico.....	56
3.3.1. Análisis del contexto.....	57
3.3.1.1. Cochabamba.....	57
3.3.2. Características de la institución.....	58
3.3.2.1. Club Jorge Wilstermann.....	58
3.3.3. Diagnóstico referido al área de intervención.....	60
3.4. Identificación de problemas y/o necesidades.....	61

CAPÍTULO IV

DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO

4.1. Presentación del trabajo.....	62
4.2. Objetivo de desarrollo.....	62
4.3. Especificación operativa del plan de trabajo.....	63
4.3.4. Cronograma.....	67

CAPÍTULO V

APLICACIÓN Y RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO

5.1 Informe de desarrollo del trabajo dirigido.....	69
5.1.1. Cumplimiento de las actividades.....	69
5.1.2. Participación de los destinatarios.....	71
5.2. Descripción y análisis de los resultados obtenidos.....	71
5.3. Experiencia adquirida con el trabajo.....	89

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones.....	90
6.2. Recomendaciones.....	91

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS