



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



**DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA INICIAL DE
MIEMBROS INFERIORES EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS
CATEGORÍAS SUB - 15 - Y SUB - 17 DEL
"CLUB JORGE WILSTERMANN"**

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

Autor: Luis Fernando Limachi Vargas

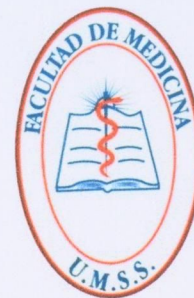
Docente de forma: Dr. Msc. Daniel E. Itanes Velarde

Docente de fouda: Lic. Raúl F. Limache Surubiy

Cochabamba - Bolivia
2013



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



**DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA INICIAL DE
MIEMBROS INFERIORES EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS
CATEGORÍAS SUB - 15 - Y SUB - 17 DEL**

“CLUB JORGE WILSTERMANN”

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

Autor : Luis Fernando Limachi Vargas

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

Docente de fondo: Lic. Raúl F. Limache Suruby

Cochabamba – Bolivia

2013

ÍNDICE

Página

Introducción

CAPÍTULO I ANTECEDENTES PARA EL TRABAJO DIRIGIDO

1.1.	Diagnóstico Contextual.....	2
1.2.	Diagnóstico Institucional.....	2 - 3
1.2.1.	Infraestructura.....	4
1.2.2.	Ambientes propios.....	4
1.2.3.	Ambientes en alquiler.....	4 - 5
1.2.4.	Equipamiento.....	5
1.2.5.	El camerino norte del estadio Felix Capriles.....	8
1.2.6.	Complejo de la Laguna Alalay.....	8
1.2.7.	Materiales.....	8
1.2.8.	Primer equipo profesional.....	8
1.2.9.	Divisiones inferiores	6
1.2.10.	Área médica, fisioterapia y kinesiológica.....	6 - 7
1.2.10.1.	Recursos humanos.....	7
1.2.11.	Directorio	7
1.2.12.	Gerencia administrativa.....	7
1.2.13.	Gerencia deportiva	7
1.2.14.	Coordinación general	7
1.2.15.	Comisión jurídica	7
1.2.16.	Comisión de marketing	7
1.2.17.	Comisión técnica	8
1.2.18.	Comisión médica	8
1.2.19.	Comisión infraestructura	8
1.2.20.	Primer plantel.....	8
1.2.21.	Comisión divisiones inferiores	8 - 9
1.2.22.	Comisión económica	9

1.3.	Diagnóstico referido al área de intervención	10
1.4.	Situación problemática y necesidades del club	10
1.4.1.	Personas o poblaciones.....	10
1.4.2.	Profesionales.....	10
1.4.3.	Servicios.....	10
1.4.4.	Infraestructura.....	10
1.4.5.	Recursos kinésico físicos.....	11
1.5.	Organigrama.....	11 - 12

CAPÍTULO II DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DEL TRABAJO DIRIGIDO

2.1.	Presentación del plan de intervención.....	14
2.2.	Implementación	14
2.2.1.	Métodos para el desarrollo de la fuerza	14
2.2.2.	Desarrollo y mantenimiento muscular.....	15
2.2.3.	Fuerza explosiva y rápida.....	15
2.3.	Ejemplo de sesión de entrenamiento.....	15 - 16
2.4.	Objetivos	16
2.4.1.	Objetivo general.....	16
2.4.2.	Objetivos específicos.....	16
2.5.	Beneficiarios.....	17
2.6.	Descripción de las actividades y tareas.....	17
2.6.1.	Recursos.....	17
2.6.2.	Recursos humanos necesarios	17
2.6.3.	Recursos físicos.....	17
2.6.4.	Recursos económicos.....	18
2.6.5.	Sistemas de información	18
2.7.	Metodología.....	18 - 19
2.8.	Alcances.....	19
2.8.1.	Informes a presentar.....	19
2.9.	Productos esperados.....	19

3. Planificación.....	19
3.1. Definición del problema de salud.....	19 - 20
3.2. Orden de prioridad en salud.....	20
3.3. Plan de actividades para los problemas de salud.....	20
4. Cronograma de actividades.....	21
4.1. Resultados obtenidos.....	22
5. Conclusiones.....	22
6. Recomendaciones.....	22
BILIOGRAFÍA.....	24 - 25