



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

**“IMPORTANCIA DE LA MEDICIÓN DE LA CAPACIDAD
FÍSICA AERÓBICA EN EL FUTBOL, EN JÓVENES DE 18 AÑOS
DE EDAD DE LA ESCUELA DEPORTIVO MESIAS”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS DEL
DEPORTE**

PRESENTADO POR

Bach. MESIAS SIHUINCHA, FASHLY FRANCISCO

<https://orcid.org/0000-0002-0760-5198>

ASESOR

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESUS

<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado a mi madre Paulina Sihuincha Ore, que gracias a su apoyo en mi vida profesional sigo logrando objetivos trazados y todo es gracias a ella, también es dedicado a mi padre que desde el cielo estará muy orgulloso de los pasos que sigo dando en mi carrera profesional.

A mis hermanos que se sienten orgullosos de mi persona ya que no pudieron ellos realizar sus sueños por diferentes motivos y ven reflejado en mí, lo que ellos pudieron o podrían lograr con los estudios.

Y con todo el aprecio a mis alumnos que por ellos es que me capacito para brindarles lo mejor de mis enseñanzas a lo largo de las experiencias logradas.



AGRADECIMIENTO

A los profesores por su ayuda, paciencia y dedicación.

Agradecerle también a toda mi familia por darme ánimo durante este proceso.

A mis amigos de toda la vida que me acompañan desde siempre.

Y a mi equipo de trabajo que cada día me motivan a ser mejor profesional y mejor líder.

Al Dr. Ronald Jesús Alarcón Anco, quien fue mi asesor académico, que siempre brindo los consejos que fue para mejorar la presentación del proyecto, dándonos solides y sobre todo la confianza para saber utilizar las herramientas necesarias para nuestra sustentación.



ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1 Descripción de la Realidad problemática.....	10
1.2 Delimitaciones	11
1.2.1 Delimitación espacial.....	11
1.2.2 Delimitación Social	11
1.2.3 Delimitación Temporal.....	11
1.3 Problema General.....	12
1.3.1 Problema principal.....	12
1.3.2 Problemas específicos	12
1.4 Objetivos de la investigación	12
1.4.1 Objetivo general	12
1.4.2 Objetivo específicos	12
1.5 Justificación e importancia de la investigación	13
1.5.1 Justificación.....	13
1.5.2 IMPORTANCIA.....	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	14



2.1 Antecedentes.....	14
2.2 Bases teóricas científicas	19
2.3 Definición de Términos Básicos.....	20
CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL.....	23
3.1 Desarrollo de la idea central de la propuesta.....	23
3.2.1 Justificación.....	24
3.2 Identificación del Servicio	24
3.2.1 Servicios.....	24
3.2.2 Valores	24
3.3 Descripción del servicio	25
3.3.1 Características.....	25
3.3.2 Composición	25
3.3.3. Utilidad	26
3.3.4 Valor diferenciador	26
3.3.5 Presentación.....	26
3.4 La propuesta.....	26
3.4.1 Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar	26
3.4.3 Identificación del mercado según la propuesta	28
3.4.4 Segmentación.....	28
3.4.5 Infraestructura	30
CAPITULO IV: RESULTADOS	33



4.1 Competencia.....	33
4.2 Estrategias de venta	33
4.3 Estrategia de posicionamiento	33
4.4 Valores agregados.....	33
4.5 Oportunidad de crecimiento.....	33
RECOMENDACIONES.....	35
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	36
ANEXOS.....	40
LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA.....	41
□ Diseño de logotipo y eslogan.....	41
□ Diseño del portal web, Facebook, twitter, etc.....	42
□ Misión	42
□ Visión	42
□ Organigrama.....	43
□ Actividad Principal.....	44
□ Flujograma de la actividad principal.....	45



RESUMEN

La finalidad del proyecto es analizar las capacidades físicas aeróbica en jóvenes de 18 años de edad de la escuela Deportivo Mesias, del distrito de Mi Perú en el presente año 2022, en la cual concluimos invitando a reflexionar a docentes, entrenadores, y deportistas, sobre la importante que es medir o evaluar, a nuestros entrenados, beneficiándolos con la mejora del VO₂ máximo y frecuencia cardíaca y de tal manera obtendrán mejores resultados en cuanto a salud y competencia.

A la vez se recomienda, ejecutar ejercicios variados como baile, trote, natación, ciclismo, ejercicios de respiración y relajación para acondicionar la oxigenación en el deportista,

Palabra Clave: Capacidad física aeróbica, test de cooper, fútbol, evaluación, salud, competencia, ejercicio aeróbico, respiración.



ABSTRACT

The purpose of the project is to analyze the aerobic physical capacities in 18-year-olds from the Mesias Sports School in the district of Mi Perú in the current year 2022, in which we conclude by inviting teachers, coaches, and athletes to reflect on the It is important to measure or evaluate our trainees, benefiting them with the improvement of the maximum VO₂ and heart rate and in this way they will obtain better results in terms of health and competition.

At the same time, it is recommended to carry out varied exercises such as dancing, jogging, swimming, cycling, breathing exercises and relaxation to condition the athlete's oxygenation,

Keywords: Aerobic physical capacity, Cooper's test, soccer, evaluation, health, competition, aerobic exercise, breathing.



INTRODUCCIÓN

Hoy en día la práctica del fútbol se ha hecho muy comercial, tanto así, que Los entrenadores de menores no le toman importancia evaluar o hacer el seguimiento con tal de lucrar o ganar un poco más de dinero, de tal manera se ve la ética laboral en la materia.

Se percibe que ya no se pone el interés de evaluar la parte técnica, táctica y sobre todo la parte física, se sabe que en el fútbol es un deporte aeróbico, en la cual los jugadores deben realizar trabajo de resistencia Aeróbica, es por eso que en este trabajo de investigación se opta por evaluar la capacidad de resistencia aeróbica a un grupo de jóvenes de 18 años, pertenecientes a la escuela deportivo Mesías en el distrito de Mi Perú al norte del Callao, para este trabajo se realizará el test de Cooper y se podrá saber el nivel de medida que tienen los deportistas.

Se Escoge como muestra la categoría sub 18, por ser un grupo competitivo, el cual ya tiene competencias, y tiene mejor trabajo de resistencia aeróbica Por ende se apuesta porque puedan desarrollar la prueba con éxito y sin complicaciones.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la Realidad problemática

Una de las razones, del por qué debemos medir la capacidad física aeróbica es porque nos servirá, para obtener resultados para cumplir con objetivos en cuanto a la condición física de los jugadores para las competencias regionales y como dato referencial para otros equipos del distrito de Mi Perú, para que se pueda imitar la forma correcta de trabajar en el deporte evaluando avances.

Se percibe que los alumnos no están llegando al 100 por ciento de su capacidad física aeróbica y se debería lograr

La propuesta va enfocada a una población de jóvenes de 18 años de edad que pertenecen a la escuela Deportivo Mesias del distrito de Mi Perú, en la que se logra identificar, como otras escuelas de futbol no trabajan con sus alumnos de manera correcta, a lo cual nos conlleva a desarrollar este proyecto.

Asimismo la capacidad aeróbica es la que se utiliza en ejercicios de largo tiempo a intensidad media o baja. Es una intensidad lineal nada extrema pero pone a prueba la resistencia del individuo en periodos extensos.

Por otro lado según Castillo et al. (2007) indica que está relacionado con el nivel de la actividad física y las capacidades que tiene cada individuo para realizar una acción, ejercicios o rutina diaria sin presentar cansancio o fatiga (p. 97).

En tal sentido Ruiz et al (2011) manifestó que la condición física se contextualiza como la capacidad de realizar una acción, actividad o ejercicio físico lo cual constituye una gran variedad de estructuras y funciones como el musculo esquelético, cardio – respiratorio, hemato circulatorio, psico neurológico y endocrino metabólico.



De tal forma Kaj et al. (2015) Infirió que la capacidad aeróbica es el componente de la condición física relacionado con la salud más estudiado y a su vez, representa una de las cualidades más importantes de la condición física relacionadas con la salud, ya que constituye una medida directa del grado general de salud y de manera específica del estado del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico

Así mismo Paradisis et al. (2014) indicó esta capacidad constituye el principal exponente del estado de forma física del alumnado, siendo el consumo máximo de oxígeno (VO₂max) la variable fisiológica que mejor la define en términos de capacidad cardiovascular (p. 41).

1.2 Delimitaciones

1.2.1 Delimitación espacial

Esta investigación se desarrolló en jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportiva Mesias del distrito de Mi Perú, Provincia constitucional del Callao.

1.2.2 Delimitación Social

El grupo social objeto de estudio son los jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportiva Mesias del distrito de Mi Perú. Considerando apoyo y permiso de los padres de familia.

1.2.3 Delimitación Temporal

El estudio se realizó en el mes de julio de 2022



1.3 Problema General

1.3.1 Problema principal

¿Cuál es la Importancia de la medición de las capacidades físicas aeróbica en jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesias del distrito de Mi Perú en el año 2022?

1.3.2 Problemas específicos

¿Cuál es la importancia de la medición del VO2 máximo en los jóvenes 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesias del distrito de Mi Perú en el año 2022?

¿Cuál es la importancia de la medición de la frecuencia cardiaca en los jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesias del distrito de Mi Perú en el año 2022?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar las capacidades físicas aeróbica en jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesias del distrito de Mi Perú en el año 2022.

1.4.2 Objetivo específicos

Analizar el VO2 máximo en los jóvenes de 18 años de edad Escuela deportivo Mesías del distrito de Mi Perú en el año 2022.

Analizar la frecuencia cardiaca en los jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesías del distrito de Mi Perú en el año 2022.



1.5 Justificación e importancia de la investigación

1.5.1 Justificación

Considerando que las capacidades físicas aeróbicas son muy importantes para gozar de buena salud física y mental la presente investigación tiene transcendencia teórica en la medida que se evalué el VO2 Max. Y la frecuencia cardiaca en jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesías del distrito de Mi Perú. Para la medición se utilizará la prueba de resistencia “Test de Cooper”, de esta manera los entrenadores tendrán los objetivos más claros y precisos a la hora de recoger los datos, así como también podrán mejorar los resultados futbolísticos en los deportistas.

1.5.2 Importancia

La importancia de los resultados de la medición de las capacidades físicas aeróbicas en jóvenes de 17 y 18 años de edad de la selección sub 18, nos servirá para planificar, proyectar y mejorar los objetivos trazados encaminados a la mejora de las capacidades físicas aeróbicas.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

Quispe (2018) Desarrolló un estudio titulado "Influencia del programa de fútbol sala en la capacidad física básica en el equipo sub-12 de PAGPA 2018". El estudio se realizó en los centros de aplicación "Guaman Poma de Ayala". la aplicación del programa de futsal incide en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en la selección de niños menores de 12 años, cuya edad oscila entre los 11 y 12 años del sexo masculino. La educación física a través de diversas disciplinas puede estimular el desarrollo adecuado de la resistencia, la fuerza y la velocidad. (capacidad física básica), incluyendo el fútbol y sus variantes, tales como: El futsal es una actividad apropiada para aplicar en nuestro contexto Problema general de investigación: ¿Cómo afecta el programa de mini fútbol en las capacidades físicas básicas de un joven menor de 12 años de aplicación del equipo del plantel? "Guaman Poma de Ayala" - 2018? La metodología utilizada se enmarcó como un estudio piloto con un diseño pre-experimental y de un solo grupo, con mediciones antes y después del experimento (pre-test - post-test). Se utilizaron técnicas de observación y herramientas de recolección de datos, cuatro controles específicos antes y después de la prueba y análisis de la capacidad física. La población está conformada por estudiantes de 6 grados de primaria "A" y "B" y 1 de secundaria "A" y "B", una muestra de 15 estudiantes. A este grupo se le aplicó el programa de fútbol sala durante 8 semanas. Se utilizaron una serie de procedimientos para completar el estudio y cumplir con las tareas asignadas, como evaluar la variable de capacidades físicas básicas mediante 4 subtests: test de Cooper, test de Wells y Dillon, test de medición de fuerza, test de medición de velocidad. Para demostrar las hipótesis se aplicó una prueba estadística no paramétrica para determinar si existía diferencia significativa en la población de



estudio. Se concluye que el uso sistemático del programa de fútbol sala provocó cambios positivos en los alumnos de la selección de fútbol sala, aumentando significativamente las capacidades físicas básicas, lo que indica un aumento de las capacidades físicas básicas de resistencia, fuerza y flexibilidad. y velocidad con la prueba de Wilcoxon.

Zegarra (2019) elaboró una investigación titulada “Resistencia aeróbica y nivel de actividad física en los estudiantes de 5to grado de secundaria de la institución educativa “Josefa Carrillo y Albornoz” y de la institución educativa “San Mateo de Huanchor”. El presente estudio busca establecer la comparación de la resistencia aeróbica y la nivelación de actividad física entre los estudiantes de diferente posición geográfica, siendo factores incluyentes el estilo de vida, la alimentación y la postura ambiental. Se empleó un diseño descriptivo correlacional, donde se realizaron pruebas a 31 alumnos del 5to grado de bachillerato de las instituciones educativas “Josefa Carrillo y Albornoz” y “San Mateo de Huanchor”. Las pruebas realizadas fueron de tipo probabilístico. Respecto al método para evaluar la capacidad de cada estudiante para la resistencia aeróbica se eligió el Test de Course Navette, y para determinar la escala de actividad física se recolectaron datos a partir del formulario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), traducido al español Cuestionario Internacional de Actividad Física; para la autenticidad simultánea de la determinación del cuestionario y los tests se consultó la opinión de los pedagogos con prestigio dentro de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Según los resultados, se halló una diferencia importante en los estudiantes de 5to grado de bachillerato de la institución educativa “Josefa Carrillo y Albornoz” y de la institución educativa “San Mateo de Huanchor” con respecto a la resistencia aeróbica, por causa de los factores ambientales, estilos de vida y estado nutricional.



Puruhuaya (2019) Elaboró un estudio titulado “Evaluación de las capacidades físicas de los estudiantes del primer grado de educación media en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar, Arequipa – 2019. El objetivo general del trabajo de investigación fue determinar el nivel de habilidades. estudiantes de primer grado de educación media en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa. Su enfoque fue cuantitativo, el tipo de estudio fue descriptivo simple con una variable y una línea base. La muestra está conformada por 77 estudiantes de primer grado, todos del sexo masculino, ya que será reducido, será una muestra no probabilística censal Najar - Arequipa, 41%, en buenas condiciones para iniciar alguna actividad deportiva. siendo el hielo la capacidad de flexibilidad física donde mejores resultados se han obtenido.

Poma (2020) Se elaboró un estudio titulado “Conocimiento de pruebas de aptitud física básica entre estudiantes de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2019. El propósito del estudio fue determinar “el nivel de conocimiento de pruebas de capacidades físicas básicas entre los estudiantes de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2019”, a su vez, a través del conocimiento de la prueba y sus conceptos básicos, se espera que los estudiantes fortalezcan sus conocimientos y su aplicación como herramientas de gran valor para el trabajo planificado Teniendo como contingente a estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de los siglos VIII, IX y X semestres de la Universidad Nacional. Altiplano Puno Para determinar el nivel de conocimiento de las capacidades físicas básicas se desarrolló la siguiente tarea general y también se desarrolló un objeto específico para las cuatro capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad). Corresponde a la dirección de investigación descriptiva-evaluativa no experimental, en la que



identificamos el nivel de conocimiento. El análisis de los resultados muestra que el 4,35% de los estudiantes se encuentran en un nivel destacado en los conocimientos teóricos y a la vez en la aplicación de pruebas de habilidades físicas básicas, también se observa que el 73,91% demostró un nivel inicial, concluimos que la mayoría de los estudiantes tener conocimientos básicos del tema de investigación de la prueba de capacidades físicas básicas.

Lihon (2022) realizó un estudio titulado “Uso de dinámicas para desarrollar la actividad física aeróbica en estudiantes de 1º de Educación Secundaria de la IE Mariscal Cáceres – Amarilis – 2021. Las capacidades aeróbicas de los estudiantes constituyen una de las principales habilidades para el desarrollo físico y mental de un niño. también constituyen un soporte fundamental para el desarrollo del cerebro, los músculos y los huesos, es necesario que el sistema educativo preste la debida atención a esto en el proceso de aprendizaje, por lo que los docentes deben utilizar sus recursos metodológicos y estratégicos para desarrollar la capacidad aeróbica de sus El presente estudio justificó el uso de la dinámica como recurso metodológico - pedagógico, para el desarrollo de las habilidades aeróbicas de los estudiantes, así como al final del estudio arrojó resultados positivos, donde un análisis global refleja que los estudiantes del grado 1 Los "A" del nivel medio han mejorado, su capacidad de trabajo, la física aeróbica se está desarrollando. después del uso, dinámica, ya que en el post-test la mayoría de los alumnos reciben una calificación que confirma en el sistema decimal. Es imperativo que los docentes realicen una evaluación de la capacidad aeróbica de los estudiantes al inicio del año escolar con el fin de evaluarlos y ofrecer alternativas de tratamiento desde un punto de vista pedagógico, y no médico, para que se puedan descubrir algunos problemas. , a lo largo del tiempo, y se pueden proponer soluciones en esta relación.



Vargas (2020) Elaboró un estudio sobre “Capacidad aeróbica, nivel de actividad física y riesgo de enfermedad cardiovascular en jóvenes de nivel medio de la ciudad de Viedma – Río Negro”. El objetivo principal de este estudio es conocer el estado de la capacidad aeróbica de los estudiantes que cursan actualmente el primer grado de la Escuela Secundaria Río Negro (ESRN) de la ciudad de Viedma - Río Negro, mediante la obtención del volumen máximo de oxígeno (Vo_{2Max}).), asociarlo con el nivel de actividad física que realizan, y tener un acercamiento a su salud cardiovascular. El estudio se realizó en una muestra de tres colegios públicos de la ciudad de Viedma, Provincia de Río, Negro, con un total de 161 alumnos, para lo cual se utilizó una metodología cuantitativa, que se considera la más adecuada para conocer la realidad de los alumnos. ellos mismos. elementos. El instrumento elegido para la obtención de los datos fue el test de Navette y el cuestionario estructurado (cuestionario PAQ-A, utilizado y validado en varios estudios por RevHeredRehab. 2016; 1:21-31), lo que permitió profundizar en los temas de investigación. Por otro lado, fue fundamental para el análisis y correcta interpretación de los datos, la lectura y obtención de información de una amplia variedad de fuentes bibliográficas (documentos, artículos, libros, trabajos científicos, estudios de doctorado, etc.) para tener una adecuada base teórica, que posteriormente nos sirvió en el análisis e interpretación de los datos obtenidos. La hipótesis que condujo al desarrollo de este estudio es que los estudiantes adolescentes realizan poca actividad física diaria y, en consecuencia, tienen un nivel bajo y reducido de capacidad aeróbica. Según los autores (Secchi Jeremías David, 2014, Lic. García, Gastón César, 2014, Dr. España-Romero Vanesa, 2014 y Dr. Piñero José Castro, 2014), esta situación sugiere un posible riesgo de enfermedad cardiovascular en el futuro. 1. que forman la base teórica de este trabajo de investigación. Las herramientas por excelencia que nos permitieron



recolectar datos fueron las pruebas y reuniones que observaban la capacidad, fijaban la cantidad de actividad física que realizan semanalmente, lo que permitía determinar el nivel de condición física y anticipar la posibilidad de enfermedades cardiovasculares. riesgo en la muestra.

2.2 Bases teóricas científicas

Capacidad Aeróbica:

Se denomina así a la acción del corazón y del sistema sanguíneo en el camino O hacia los músculos, capaces de desarrollar acciones musculares. (García; 1996 - p. 14).

De esta manera, el corazón y el sistema circulatorio movilizan suficiente oxígeno para que los músculos realicen la acción, lo que promueve actividades como correr, caminar y andar en bicicleta (George et al. 2001 - p. 14).

De manera similar, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (1999) definió la capacidad aeróbica como la capacidad de realizar ejercicio dinámico de todos los sectores musculares a una intensidad moderada a alta durante períodos prolongados (p. 14).

Característica

Según George (2001) el VO₂ máx está relacionado con el rendimiento aeróbico, también es necesario distinguir entre valores absolutos.

Como afirma George (2001): El VO₂ máximo absoluto suele utilizarse para calcular la cantidad total de energía aeróbica o calorías que el cuerpo puede generar (George et al., 2001).

En la Tabla 1 vemos los rangos de VO₂ max. Expresado en ml/kg/min, cuanto mayor sea el VO₂ max, mejor será la capacidad aeróbica.



Mesa. 1. Tabla de estándares de rendimiento aeróbico (valores máximos de VO₂ expresados en ml/kg/min). Fuente: Asociación Americana del Corazón (1972).

HOMBRES					
EDAD	BAJA	REGULAR	MEDIA	BUENA	EXCELENTE
<29	<25	25-33	34-42	43-52	>52
30-39	<23	23-30	31-38	39-48	>48
40-49	<20	20-26	27-35	36-44	>44
50-59	<18	18-24	25-33	34-42	>42
60-69	<16	16-22	23-30	31-40	>40
MUJERES					
<29	<24	24-30	31-37	38-48	>48
30-39	<20	20-27	28-33	34-44	>44
40-49	<17	17-23	24-30	31-41	>41
50-59	<15	15-20	21-27	28-37	>37
60-69	<13	13-17	18-23	24-34	>34

Consumo de oxígeno (VO₂):

Según Cooper (1972), planteó que el consumo de oxígeno (VO₂) es una variable fisiológica que indica la cantidad de oxígeno que el cuerpo debe consumir (p. 25).

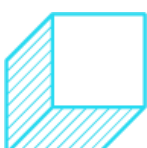
Estado físico:

Según Rivera y Padro (1996), indicaron que el estado físico es el estado físico de la persona (p. 23).

Velocidad:

Según Bagur y Ayuso (2001), indicaron que la velocidad se refiere a la capacidad de responder lo más rápido posible a una señal y/o realizar un movimiento lo más rápido posible en una determinada unidad de tiempo (p. 26).

Fuerza:



Según Knuttgen y Kraemer (1987), indicaron que es la capacidad de resistir la fuerza. Se produce por la contracción muscular y la dinámica humana (página 27).

Resistencia:

Según Bagur y Ayuso (2001), afirman que se trata de características físicas para resistir el agotamiento o la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado (p. 28).

2.3 Definición de Términos Básicos

Condición física: La condición física de una persona es la capacidad para ejercer un esfuerzo físico o soportar una sobrecarga. Se compone de la resistencia del corazón y los pulmones, la fuerza muscular, la flexibilidad de las articulaciones y la estructura corporal.

Fuerza máxima: La fuerza o tensión máxima que produce un músculo cuando se activa. La fuerza explosiva o capacidad máxima para aumentar la tensión depende del tiempo de activación muscular.

Fuerza de resistencia: entendemos, según Porta (1988), la capacidad de un músculo para vencer una resistencia durante un largo período de tiempo. También se considera como la capacidad de retrasar la fatiga durante el esfuerzo prolongado repetido.

Fuerza muscular: La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, se genere movimiento o no. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o jalar un peso específico en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.



Resistencia Aeróbica: Esto es lo que una persona posee y demuestra un ritmo adecuado capaz de realizar ejercicio a largo plazo en balance de oxígeno. Según Tony Nett, "la capacidad de resistir la fatiga al equilibrar la demanda y el suministro de oxígeno".

Resistencia anaeróbica: La capacidad de aguantar o aguantar algo. Centrándonos en las capacidades físicas de una persona, podemos entender la resistencia como la capacidad de ejercer un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Velocidad: ocurre cuando juzgamos qué tan rápido o lento se mueve un cuerpo. De alguna manera correlacionamos el movimiento realizado con el tiempo empleado en él.

Velocidad de reacción: La velocidad de una reacción se define como la cantidad de una sustancia que se convierte en una reacción dada por unidad de tiempo.



CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

3.1 Desarrollo de la idea central de la propuesta

Importancia de la medición de las capacidades físicas aeróbica en jóvenes de 17 y 18 años de edad de la selección de fútbol.

FODA	<u>FORTALEZAS</u> <u>(INTERNO)</u>	<u>DEBILIDADES</u> <u>(INTERNO)</u>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participación de alumnado. 2. El nivel de los Profesores y/o entrenadores. 3. La calidad y metodología de la enseñanza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los cambios de horarios bruscos sin previa coordinación. 2. El mantenimiento del campo. .
<u>OPORTUNIDADES</u> <u>(EXTERNO)</u>	FO	DO
<ol style="list-style-type: none"> 1. La comunidad Mercedaria. 2. La población de las Urbanizaciones aledañas. 3. La ubicación del estadio donde se entrena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clases gratuitas. • Entrenamiento con grupos selectivos • Convocatorias abiertas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descarte de jóvenes de bajo talento
<u>AMENAZAS</u>	FA	DA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Amenaza de pandemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo continuo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prever los Sistemas de Seguridad Sanitaria.



3.1.1 Idea de negocio o idea de posicionamiento

3.2.1 Justificación

La razón por la cual se llevó a cabo esta investigación es para brindar un mejor servicio a todos los jóvenes del distrito de Mi Perú en el especial a los de la categoría sub 18. Por eso se involucra a todo un grupo de jóvenes que tuvieron división de menores y están aptos física y técnicamente y de tal manera poder lograr la importancia de la medición de las capacidades físicas aeróbica.

3.2 Identificación del Servicio

3.2.1 Servicios

Se realiza mediante un plan de trabajo deportivo para el fortalecimiento y fomentación del fútbol en un nivel de alta competitividad.

3.2.2 Valores

Los jóvenes están en un etapa de formación clave en la que absorben todo lo que sucede en su alrededor por ello es importante que puedan captar todas las acciones de buenos hábitos.

Según la Escuela de Fútbol Alcázar de San Juan manifestó:

- **Actitud:** La actitud es el pilar principal sobre el que se sustenta el resto de valores. Si la predisposición que se tiene es positiva, todo lo demás irá ligado a eso. Por el contrario, si no se tiene una buena actitud en los entrenamientos y el juego, no hay forma de crecer como jugador en el equipo.
- **Compañerismo:** El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin su equipo. Hay que tenerlo siempre presente.
- **Compromiso:** Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen unos de otros. Así pues, jugar al fútbol requiere un importante nivel de



compromiso, tanto con el equipo y el entrenador como con los aficionados.

- **Entusiasmo:** Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.
- **Humildad:** Nadie es perfecto y todo el mundo comete errores. ¡No pasa nada! Lo importante es asumir los fallos. Además, en el juego hay que saber ganar y perder.
- **Respeto:** No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo que añade emoción al juego, nunca hay que perder la consideración con el resto de jugadores del campo.

La lista de valores podría ser más extensa, siendo tantos los aspectos que habría que destacar por parte de los jugadores como equipo.

3.3 Descripción del servicio

3.3.1 Características

El servicio que se otorga es deportivo, teniendo como prioridad llegar a la alta competitividad es por tal motivo que desde las edades formativas logramos trabajar con transparencia, con un trato amable ante el alumnado y los padres de familia, la escuela brinda un costo módico de 100 soles y se trabajan 3 veces por semana así como también se cuenta con una buena infraestructura, En estas instalaciones se ejecutan las evaluaciones y monitoreo a la parte física de los deportistas de la Escuela deportiva Mesías del distrito de Mi Perú con miras a la participación de los torneos regionales.

3.3.2 Composición

Se desarrolló de manera programada y planificada la parte física del entrenamiento de los deportistas ya que muchos de ellos solo recibieron entrenamientos empíricos sin fundamentos técnicos, tácticos ni físicos.



3.3.3. Utilidad

Ayuda a mejorar la línea deportiva correcta física y psicológicamente de los deportistas, sumando mayor resistencia aeróbica para poder rendir 90 minutos de juego y con preparación para evitar lesiones y se pueda lograr la participación en los juegos regionales.

3.3.4 Valor diferenciador

El valor diferenciado que se pondrá en práctica en esta investigación será la aplicación de prueba de resistencia en la cual nos permitirá conocer y corregir las capacidades físicas aeróbicas de los jóvenes deportistas.

3.3.5 Presentación

El trabajo se presentó a través de un plan operativo institucional conocido como POI donde se deriva varios puntos permitiendo el correcto fomento de la práctica del fútbol.

3.4 La propuesta

3.4.1 Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar

Ejecutar la prueba de resistencia “test de Cooper” para la medición de los niveles de las capacidades física aeróbica en los jóvenes de la Escuela deportivo Mesías del distrito de Mi Perú.

Prueba: Test de los 12 minutos o Test de Cooper

Objetivo:

Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

Ejecución:

Conviene hacerla con grupos máximos de 10 ejecutantes. Estos se colocan en la línea de partida y a la voz de “listos” inicia su actividad con salida en posición de pie.



Material: Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado. Un cronometro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los materiales indispensables para esta prueba.

Anotación:

Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contara el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer.

HOMBRES 12 MINUTOS			
Ca tegoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años
Mu y Mala	Menos de 1600 m	Menosde 1500m	Menos de 1400 m
Ma la	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Re gular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m
Bu ena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m
Ex celente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m
MUJERES 12 MINUTOS			
Ca tegoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años
Mu y Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m
Ma la	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m
Re gular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m
Bu ena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m
Ex celente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m

3.4.2 Justificación del proyecto



Esta investigación se realiza por la evidencia del bajo nivel de entrenamiento de los deportistas en las diversas escuelas de fútbol zonales, de tal manera que con la aplicación de esta prueba podremos mejorar las capacidades físicas aeróbicas de los deportistas.

3.4.3 Identificación del mercado según la propuesta

La carencia de un centro de alto rendimiento y la mejoría específico de los entrenamientos.

3.4.4 Segmentación

3.4.4.1 Precios

La escuela en el distrito de Mi Perú la matrícula es gratis la mensualidad es accesible para los pobladores, siendo un costo de S/ 100.00 Soles, y el costo de uniformes es de S/. 80.00 soles.

3.4.4.2 Plaza y/o distribución

Como plaza principal se tiene en la zona del Distrito de Mi Perú, y sucursales en el distrito de ventanilla y Carabaylo.

Estas dos últimas son las escuelas nuevas donde se están obtenidos buenos resultados como empresa deportiva

3.4.4.3 Producto

El producto que se ofrece en la escuela deportiva, son las clases de fútbol donde nos dedicamos a brindar el mejor servicio, incentivando los valores y la constante práctica del deporte, ayudando en la parte física, técnica, táctica y psicológica, a nuestros alumnos, se le agrega la charla nutricional mensual, realizamos partidos de practica dentro del distrito y fuera



visitamos a los equipos reconocidos de lima y callao, recibimos saludos y visita de los futbolistas profesionales.

La escuela deportiva Mesías, está comprometida con brindar lo mejor en la enseñanza deportiva en el distrito de Mi Perú

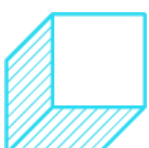
3.4.4.4 Promoción

Se realizaron varias formas de promocionar la escuela como ofertas, tales como los 10 primeros inscritos pagaban el 60% de la pensión, no se cobraba matricula e invitación por parte de futbolistas y exfutbolistas.

3.4.4.4 Publicidad (Afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario)

Para la publicidad de captación de alumnos se realizaron varios banners y reparto de volantes así como también se realizan auspicios en diferentes eventos para dar a conocer a una población más grande en el distrito y de tal manera se llega al propósito de captar nuevo alumnado.

- Banner



- Volante de reparto.

CLUB DEPORTIVO MESIAS

MATRÍCULA GRATIS

- TÉCNICA
- TÁCTICA
- FEEDBACK
- VALORES
- CHARLA INFORMATVA

Materiales de primera
 Visita de futbolistas
 11 AÑOS DE EXPERIENCIA
 Balón por jugador
 Botiquín de primeros auxilios equipado

TORNEOS TODO EL AÑO
 FORMATIVO Y COMPETITIVO

BABYSOCCER
 Metodología estratégica del aprendizaje en 3 dimensiones

TODAS LAS EDADES
 3 años hasta 16 años

CAMPO DE GRASS SINTETICO 7 DE JUNIO – MI PERÚ FRENTE A MAESTRO
 CAMPO SANTA MARGARITA – ENTRADA DE LUIS FELIPE DE LAS CASAS VENTANILLA

924-706-257 **CLUB DEPORTIVO MESIAS** @Clubdeportivomesias

- Auspicios a campeonatos y/o eventos. (véase en anexos)
- Auspicio en la Velada Boxística 2022. (véase en anexos)
- Así como también se realizan videos de entrenamiento demostrando las metodologías que se pueden enseñar en la escuela.
- Videos de saludo e invitación de ex futbolistas Profesionales como: Percy Olivares, Chicho Uribe, Miguel el Conejo Rebosio, Ronhaile Calheira, Sandro Rengifo, Jhoel Herrera, entre Otros.

Todas las publicidades son con el fin de dar a conocer la escuela, también se utilizan recursos como perifoneo.

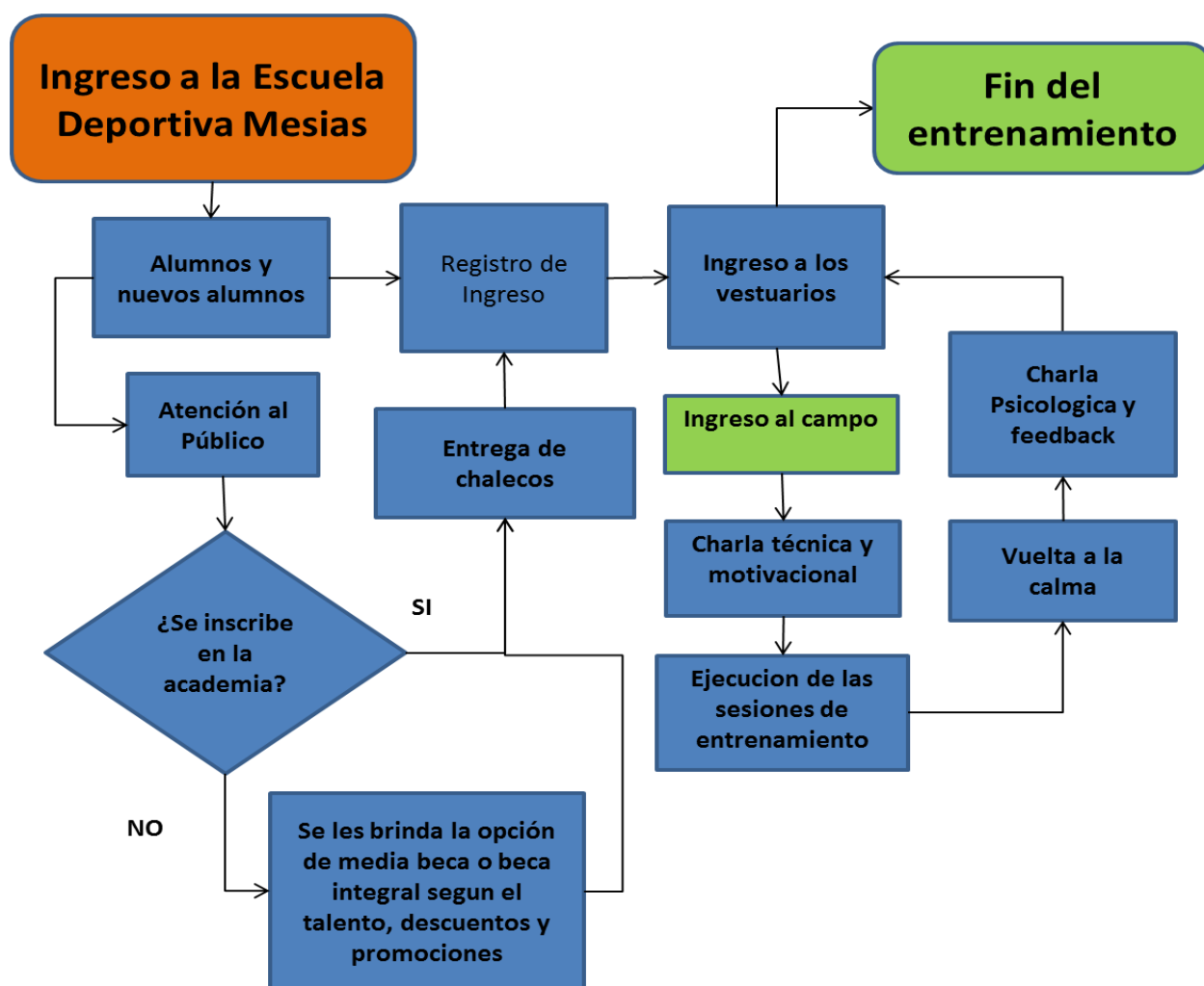


3.4.5 Infraestructura

3.4.5.1 De la infraestructura

El estadio municipal del distrito de Mi Perú “AGUSTIN WILLIAM SANTAMARIA VALDERA” cuenta con un campo de grass natural, un espacio de arena para la preparación física y la resistencia aeróbica, cuenta con servicios higiénicos, duchas y vestuarios.

3.4.5.2 Del diseño y flujo de servicio.



3.4.5.3 Del proceso de servicio

- Coordinador: es el encargado de la planificación y ejecución del proyecto; así como también de elaborar la periodización de entrenamiento y velar con el cumplimiento del plan de trabajo.
- Profesores: ejecución de los proyectos programados y desarrollo de las sesiones de entrenamiento.
- La secretaria realiza la bienvenida y toma de asistencia a los alumnos y brinda información a los padres de familia, también encargada de realizar los cobros de pensiones.

3.4.5.4 De los equipos para el servicio

Se cuenta con los materiales deportivos necesarios como son:

- Conos y Platillos
- Aros
- escaleras de coordinación
- balones de futbol
- bastones
- sogas
- colchonetas
- pesas
- discos
- barras.



CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1 Competencia

Al ser una selección Sub 18 distrital, no tiene competencia de mercado, por el contrario seríamos competencia y a la par fortalecimiento de las academias del distrito.

4.2 Estrategias de venta

El servicio tendrá a su alcance, los siguientes enfoques, donde se puede visualizar el trabajo y así lograr de la siguiente manera mejores resultados tanto en los jugadores como en nuevas convocatorias:

- A través de las pruebas Física.
- A través de representación del distrito.
- Se desarrolla a través de las sesiones de entrenamiento.

4.3 Estrategia de posicionamiento

El distrito de Mi Perú se encuentra en el norte del callao limitando con puente piedra y ventanilla, tiene un estadio de medida mínima de 90 x 45 llevando el servicio de forma presencial.

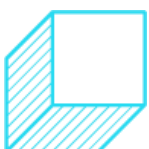
4.4 Valores agregados

Podrá incluirse como servicio:

- Departamento psicológico
- Nutricionista
- Personal medico
- Kinesiólogo

4.5 Oportunidad de crecimiento

Ser el centro de alto rendimiento que brinda superioridad moral física y estilo de juego representando a uno de los distritos de la región callao.



CONCLUSIONES

Durante el proyecto se podrá observar la evolución de los jugadores que entrenan a conciencia y así dar a notar la exigencia, disciplina y perseverancia por lograr sus objetivos.

Se invita a reflexionar sobre la importancia que tiene la medición de las capacidades físicas aeróbicas, que nos sirve como punto de inicio para analizar los trabajos, mejorando el VO₂ máximo y el índice de la frecuencia cardiaca en los jóvenes de 18 años de edad de la Escuela deportivo Mesias, del distrito de Mi Perú en el año 2022, de tal manera se podrá trabajar de forma continua y progresiva.

Finalmente se puede concluir que la capacidad física aeróbica, presenta dicha fortaleza de equilibrar la oxigenación de los jóvenes deportistas, para competencias de largo periodo y de alto impacto.

Mediante la medición se puede saber el aumento de la carga de entrenamiento que deben ejecutar para lograr superar el umbral de su capacidad acondicionando el consumo de oxígeno y así obtener una resistencia aeróbica excelente.



RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones anteriores sobre el proyecto se puede brindar como recomendaciones lo siguiente:

Se recomienda el uso de las pruebas de resistencia “Test de Cooper” para medir y evaluar las capacidades físicas aeróbicas de los deportistas.

Se recomienda a las otras sedes de la escuela, la programación, planificación y ejecución de un plan de trabajo y del desarrollo de las sesiones de entrenamiento, logrando en ellos un amplio conocimiento.

Los Seleccionados deberán estar en óptimas condiciones tanto en lo físico, psicológico y la buena alimentación para lograr mejores resultados antes y después de la prueba.

Se recomienda realizar el seguimiento del cumplimiento de las actividades a los jóvenes para lograr mejores resultados.

Se recomienda ejecutar ejercicios variados como baile, trotes, carreras de alto y bajo impacto, natación, ciclismo, etc. para acondicionar la oxigenación en el deportista.

Se recomienda realizar ejercicios de relajación y respiración.



FUENTES DE INFORMACIÓN

American Collage of Sport Medicine ACSM (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo. Barcelona, España.

American Collage of Sport Medicine ACSM (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo. Barcelona, España.

Bagur, C. y Ayuso, J. M. (2001). Entrenamiento de las cualidades físicas en niños y adolescentes. En Serra J. R. Corazón y ejercicio físico en la infancia y la adolescencia. Ed. Masson. 159-167.

Bowers, R., Fox, E. (2000). Fisiología del deporte. 3ra. Edición. Editorial Médica Panamericana. México.

Castillo-Garzón, M., Ruiz, J., Ortega, F., & Gutiérrez-Sainz, A. (2007). A mediterranean diet is not enough for health: physical fitness is an important additional contributor to health for the adults of tomorrow. More on Mediterranean Diets, 97, 114- 138.

Cooper, K. (1972) El nuevo aerobios: Nuevos ejercicios aeróbicos. México, Editorial Diana.

Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)
ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

FERNÁNDEZ PASTOR, J.M. (1990). Capacidades físicas básicas en el escolar". *Enciclopedia de la Medicina Deportiva*. Libro Olímpico de la Medicina Deportiva. C.O.I. y F.I.M.S. Ed. Doyma. Vol. 1. Cap. 9. Págs. 75-83.



García, J. M. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Editorial Gymnos. Madrid.

García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo (Principios y aplicaciones). Ed. Gymnos. Madrid. Generelo, E. y Tires, P. (1995). Cualidades físicas II (fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento). Ed. Imagen y Deporte S. L. Zaragoza.

George, J. y cois. (2001). Test y pruebas físicas. Tercera edición. Barcelona, España.

George, J. y cois. (2001). Test y pruebas físicas. Tercera edición. Barcelona, España.

Grosser, M., et al. (1988). Alto rendimiento deportivo. Martínez Roca S.A. Barcelona.

Kaj, M., Saint-Maurice, P., Karsai, I., Vass, Z., Csányi, T., Boronyai, Z., & Révész, L. (2015). Associations between attitudes toward physical education and aerobic capacity in Hungarian high school students. Research quarterly for exercise and sport, 86(1), 74-81. Doi:

Knuttgen, H. G. y Kraemer, W. (1987). Terminology and measurement in exercise performance. J. Appl. Sports Science Res. 1 (1): 1-10.

Lihon (2022) elaboró una investigación titulada "Uso de dinámicas para desarrollar actividad física aeróbica en los estudiantes del 1º grado de educación secundaria en el I.E. Mariscal Cáceres – Amarilis – 2021.

Morehouse, L. E. (1983). Fisiología del ejercicio físico. Ed. El Ateneo. Buenos Aires.



Paradisis, G., Zacharogiannis, E., Mandila, D., Smirtiotou, A., Argeitaki, P., & Cooke, C. (2014). Multi-stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake. *Journal of human kinetics*, 41(1), 81-87. Doi:

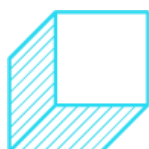
Paraguay (2019). Elaboró una investigación titulada "Evaluación de las capacidades físicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar, Arequipa – 2019.

Poma (2020) Elaboró una investigación titulada "Nivel de conocimiento, sobre los test de capacidades físicas básicas, en los estudiantes de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno del 2019.

President's Council on Physical Fitness and Sports. (1971). *Physical Fitness Research Digest. Series 1 No. 1 Washington.*

Quispe (2018) Elaboró una investigación titulada "Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los "PAGPA" 2018. Rivera, M. A. y Padró, C. A. (1996). El concepto "Fitness". *Definiciones conceptuales y operacionales (I). Archivos de Medicina del Deporte. XIII (52):143-148.*

Ruíz, J., España-Romero, V., Castro-Piñero, J., Artero, E., Ortega, F., CuencaGarcía, M., & Gutiérrez, A. (2011). Bateria ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214.



Shephard, J. y Astrand, P. O. (1996). La resistencia en el deporte. International Olympic Comité. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Vargas (2020) Elaboró una investigación titulada “Capacidad aeróbica, nivel de actividad física y riesgo cardiovascular de los estudiantes de Primer año de Nivel Medio de la Ciudad de Viedma – Río Negro”.

Zegarra (2019) elaboró una investigación titulada “Resistencia aeróbica y nivel de actividad física en los estudiantes de 5to grado de secundaria de la institución educativa “Josefa Carrillo y Albornoz” y de la institución educativa “San Mateo de Huanchor”



ANEXOS



LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA

La empresa aún no cuenta con razón social y tipo de constitución.

- **Diseño de logotipo y eslogan**
 - **Logo**



Logo actualizado

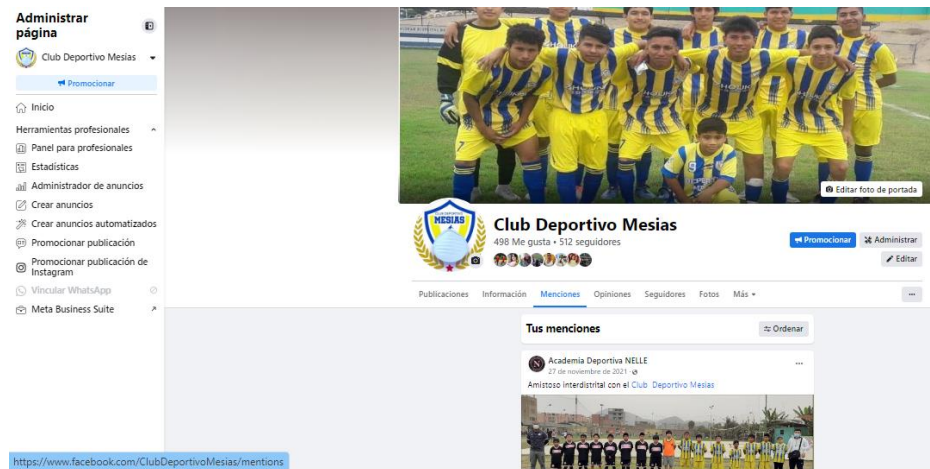
- **Eslogan**

La escuela deportivo Mesias tiene como función, motivar a los alumnos a seguir el camino del éxito y de nunca caer con los tropiezos de los malos resultados, si no a seguir sumándose como deportistas, para ello el siguiente Eslogan, **“Más que una escuela, somos una gran familia”**.



- **Diseño del portal web, Facebook, twitter, etc.**

<https://www.facebook.com/ClubDeportivoMesias>



- **Misión**

Formar de manera íntegra nuestros alumnos, mejorando su calidad de vida con la práctica del deporte y el buen uso del tiempo libre.

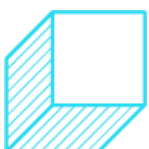
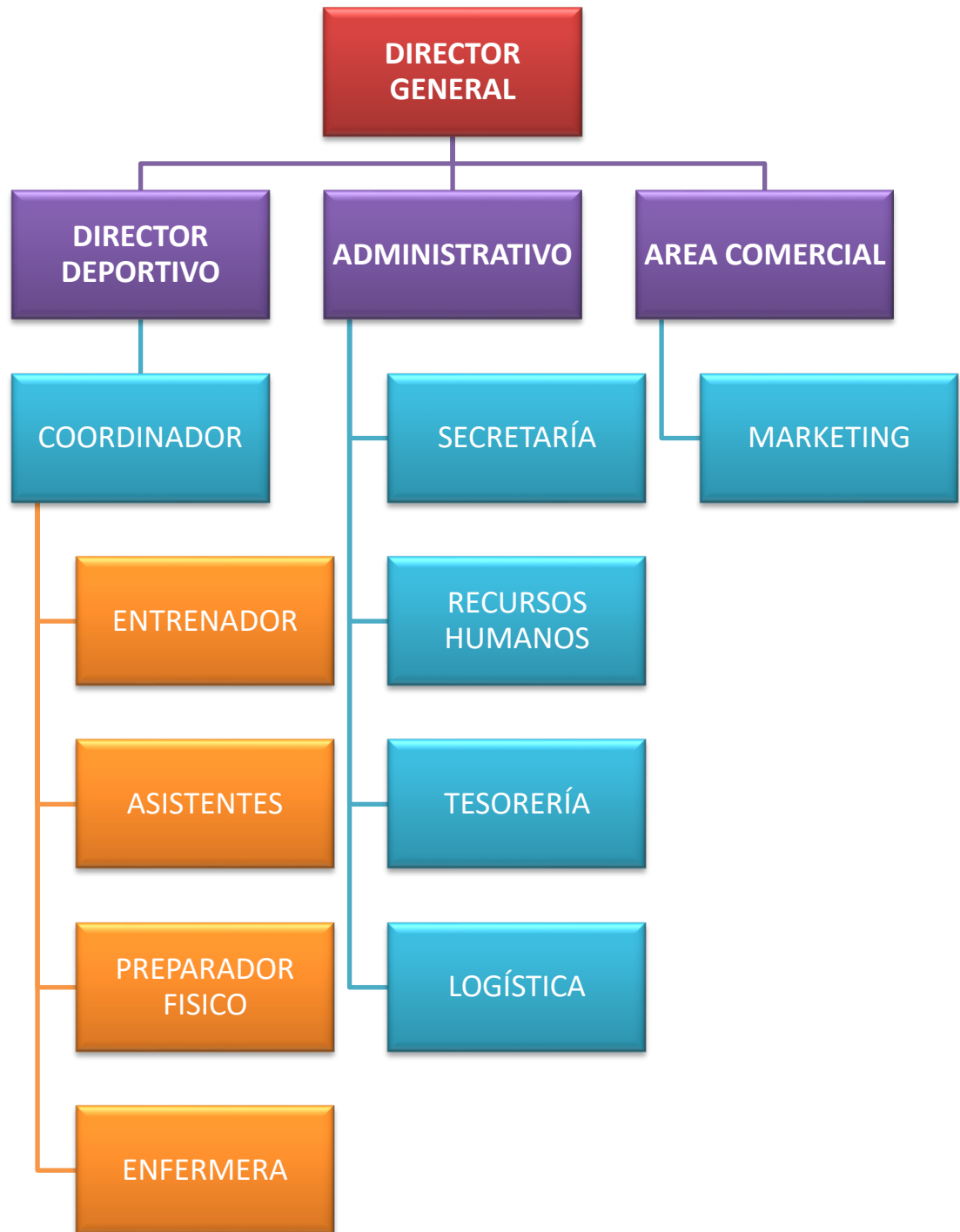
Promocionar jugadores a las divisiones inferiores de los Clubes deportivos reconocidos a nivel nacional.

- **Visión**

Convertirse en la mejor y más grande escuela deportiva a nivel Callao, brindando servicio de excelencia.



- Organigrama



- **Actividad Principal**

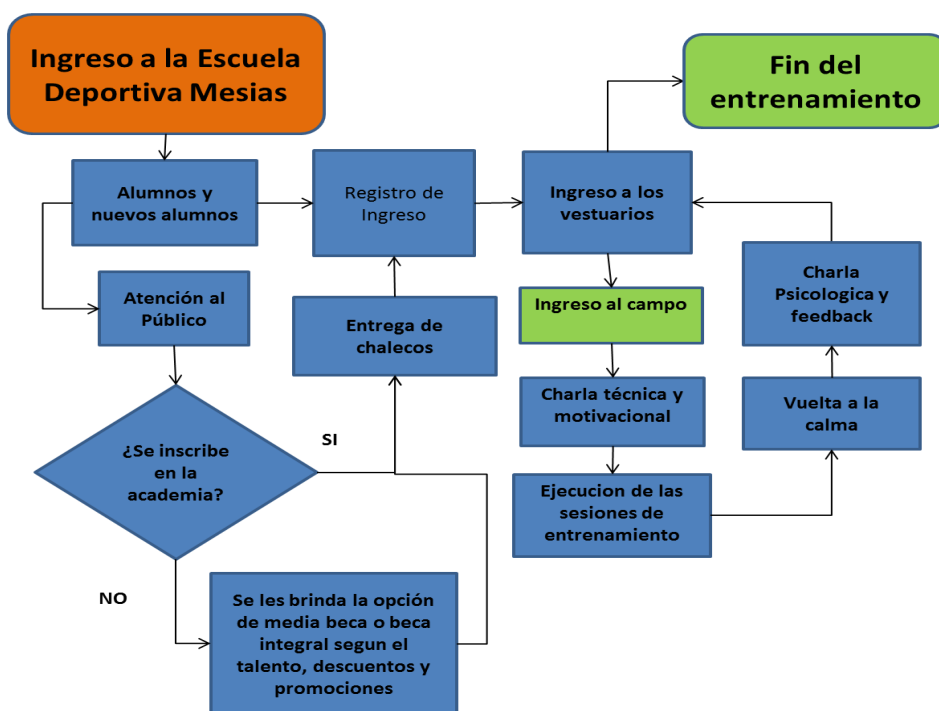
En el siguiente cuadro se detalla las actividades que realiza cada uno de los integrantes de la escuela deportivo Mesias en el Distrito de Mi Perú, como sede principal.

DIRECTOR GENERAL	Planifica, organiza y toma las decisiones de la empresa.
DIRECTOR DEPORTIVO	Controla los actividades deportivas y supervisa el desempeño del coordinador, profesores y jugadores
ÁREA DEPORTIVA	
COORDINADOR	Organizará y coordinara con los profesores para que sigan la línea de trabajo y obtener buenos resultados en competencias.
Entrenador	Planificar los trabajos de campo, entrenar y dirigir a los jugadores en los torneos participantes.
ASISTENTES	, También es el apoyo del entrenador en los torneos.
PREPARADOR FISICO	Trabajar las capacidades físicas y motrices de los alumnos.
ÁREA ADMINISTRATIVO	
SECRETARÍA	Atención al público, agendar actividades coordinadas, y controlar la asistencia de los alumnos.



RECURSOS HUMANOS	Organiza y desarrolla las actividades en fechas especiales y ayuda con el clima laboral, reclutamiento de nuevo personal, supervisa las asistencias de los trabajadores.
TESORERÍA	Organiza y ejecuta los pagos del personal pago de instalaciones deportivas y materiales deportivos.
LOGÍSTICA	Encargado de abastecer, inventariar y brindar mantenimiento a los materiales deportivos.
ÁREA COMERCIAL	
MARKETING	Generar estrategias para la captación de alumnado y obtención

• **Flujograma de la actividad principal**



- Infraestructura externa del estadio Municipal William Santamaría Valdera del distrito de Mi Perú.



- Infraestructura interna del estadio Municipal William Santamaría Valdera del distrito de Mi Perú.



- Velada Boxística.



- Auspicio del Torneo de Voley Mixto por Campaña Política.

VOLEYBALL MIXTO

MI PERÚ

INSCRIPCIONES ABIERTAS Y GRATUITAS

📞 944 127 014
📞 913 797 506

AUSPICIAN:




ACADEMIA CRISOSTO JUNIOR'S ACADEMIA DEPORTIVO MESIAS




Fecha de inicio:
16 JULIO
6:00 P.M

PARTIDO INAUGURAL
📍 LOSA DEPORTIVA A.H VILLA EMILIA

FECHA 2
📍 LOSA DEPORTIVA SECTOR D

FECHA 3 SEMIFINAL Y FINAL
📍 LOSA DEPORTIVA ISRAEL ES EL MAESTRO

#JuntosConElDeporte



- Fotografías del trabajo realizado en la empresa



- Charla con los alumnos en fase de preparación.



- Foto de portada de la página web.



- Encuentro amistoso contra Alianza Lima.



- Escuela Deportivo Mesias sede Puente Piedra



- Informes de nuevos alumnos para la escuela Deportivo Mesias



- Lista de alumnos de la categoría sub 18 de la escuela Deportivo Mesias.

 LISTA DE ALUMNOS DE LA CATEGORIA SUB 18 				
ESCUELA DEPORTIVO MESIAS				
FÚTBOL		LUNES, MIERCOLES Y VIERNES		HORARIO: 7:30 PM a PM9:00
SUB 18				
Nº	Nombres y Apellidos	Edad	Sexo	Zona
1	ANTONIO CASTAÑEDA PASTRANA	18	M	MI PERÚ
2	JUAN ATANACIO	18	M	MI PERÚ
3	DARIO CHAVEZ BALLARTE	18	M	MI PERÚ
4	FRANCISCO TENORIO	18	M	MI PERÚ
5	CESAR RODRIGUEZ MARQUEZ	17	M	MI PERÚ
6	EVAN HAYIME SALCEDO RUIZ	18	M	MI PERÚ
7	VAIRON TIGRE CARHUAJULCA	18	M	MI PERÚ
8	ANTONIO VARJA ORE	18	M	MI PERÚ
9	FRANCO PALOMINO DIAZ	18	M	VENTANILLA
10	JAIRO PINEDO LINARES	18	M	MI PERÚ
11	ELIAS LLANOS RODRIGUEZ	18	M	MI PERÚ
12	JESUS AARON RODRIGUEZ DE LA CRUZ	18	M	MI PERÚ
13	PATRICK SANCHEZ RECUAY	17	M	OQUENDO
14	JEAN FRANCO SANCHEZ RECUAY	18	M	MI PERÚ
15	FABRICIO COTRINA PERALTA	18	M	MI PERÚ
16	NICOLAS PORRAS FERNANDEZ	18	M	MI PERÚ
17	RENZO PORRAS FERNANDEZ	18	M	MI PERÚ
18	ABRAHAM RODRIGUEZ DE LA CRUZ	18	M	MI PERÚ
11	FRANCO GALLO HUERTAS	18	M	VENTANILLA
12	SAENZ PAULINO DAVID ISRAEL	18	M	VENTANILLA
13	SOLANO ESCOBAR JHON	18	M	PUENTE PIEDRA
14	CRISTOFER ALVARADO CARDENAS	17	M	MI PERÚ
15	ALEX PALOMINO CACERES	18	M	MI PERÚ
16	CARLOS CONIGIA FLORES	17	M	MI PERÚ
17	ADRIANO SANTILLAN CANO	18	M	MI PERÚ
18	JORDAN CASTILLO LLUCYA	18	M	MI PERÚ
19	ALEX PEREYRA GONGORA	18	M	MI PERÚ
20	JOEL TOVAR CHAFLOQUE	18	M	MI PERÚ
21	IGNASIO CONDE SANCHEZ	18	M	MI PERÚ
22	ADHEMIR OBONOLO ESCUDERO	18	M	MI PERÚ
23	FABIAN NOLE LEON	18	M	MI PERÚ
24	LIONEL CHAFLOQUE LEON	18	M	MI PERÚ
25	DANIEL SILVA FLORES	18	M	MI PERÚ

- Alumnos de división de menores de Carabaylo

