



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES

PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL  
ECUADOR

Autor

Juan Ignacio León Campuzano

Año  
2019



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES

PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL  
ECUADOR

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos  
para optar por el título de Licenciado en Periodismo

Profesor Guía

Andrea Cristina Alvear Viteri

Autor

Juan Ignacio León Campuzano

Año

2019

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUIA**

“Declaro haber dirigido el trabajo, Preparación de los Deportistas de Alto Rendimiento en el Ecuador, a través de reuniones periódicas con el estudiante, Juan Ignacio León Campuzano, en el semestre 2019-20, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

---

Andrea Cristina Alvear Viteri

Magister en Comunicación e Identidad Corporativa

C.I. 1715318190

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

"Declaro haber revisado este trabajo, Preparación de los Deportistas de Alto Rendimiento en el Ecuador, del estudiante Juan Ignacio León Campuzano, en el semestre 2019-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Eduardo Javier Varas Carvajal

Magíster en Periodismo

C.I. 0910680198

## **DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL ESTUDIANTE**

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

---

Juan Ignacio León Campuzano

C.I. 1716029473

## AGRADECIMIENTOS

A mi madre por todo el sacrificio y apoyo que me ha brindado durante toda mi vida. Por su eterna labor de madre y amiga durante todo este proceso académico. Gracias.

Gracias a mi padre por sus enseñanzas y consejos, que me han servido para ser la persona que soy.

A mi hermana por ser una amiga incondicional y apoyarme en todo momento. Gracias por siempre creer en mí.

A mis abuelos Jorge y Lucía por ser un ejemplo de vida, por sus eternas enseñanzas y por su amor.

A mi primo José por ser ese amigo que siempre está presente. Gracias por estar en las buenas y en las malas.

A mis amigos Andrés y Christian que han hecho de esta aventura universitaria algo que me llevaré en el corazón.

A Oriana por estar siempre conmigo y apoyarme y darme aliento en los momentos más difíciles. Gracias por estar ahí.

A mis profesores de la universidad, gracias por la paciencia y por las enseñanzas.

## DEDICATORIA

A mi madre por ser la persona más importante en mi vida. Sin ella, nada de esto sería posible. Gracias por el apoyo madre, este logro también es tuyo. Te amo.

## RESUMEN

Esta investigación se centra en conocer cómo es la preparación física, nutricional y mental de los deportistas de alto rendimiento en las disciplinas de Atletismo y Halterofilia; Acompañado de un seguimiento investigativo a las instituciones encargadas de las dos disciplinas antes mencionadas, y así determinar si existe el apoyo necesario hacia los deportistas de alto rendimiento.

El concepto de alto rendimiento se basa en el aprovechamiento de los recursos físicos y mentales del deportista. Los deportistas que pertenecen a programas de alto rendimiento siguen un estricto plan de entrenamiento. Este plan incluye cuidados diarios en lo que respecta a la preparación física, nutrición y salud mental.

El Atletismo en el Ecuador es uno de los deportes que más logros le ha dado al país. Es la única disciplina que cuenta con dos medallas olímpicas, ambas conseguidas por Jefferson Pérez (Atlanta 1996 y Pekín 2008). La preparación de los atletas de alto rendimiento es un proceso largo, ya que para poder competir en las diferentes categorías dentro del atletismo se necesita un biotipo especial y una técnica depurada.

La Halterofilia es otra de las disciplinas que le ha traído logros importantes al Ecuador. Medallas en Juegos Sudamericanos, Juegos Bolivarianos y Juegos Panamericanos. La preparación de los pesistas se lleva a cabo con suma cautela, ya que es una disciplina que puede causar varias lesiones. Los pesistas poseen un biotipo pesado y una estatura corta, esto facilita el levantamiento de peso.

El proyecto multimedia muestra una guía completa sobre como es la preparación en el atletismo y en la halterofilia a través de entrenadores y preparadores físicos y deportistas. También se da una mirada a la importancia de la nutrición y la preparación mental. Se aplicó un diseño metodológico cualitativo aplicando técnicas como la entrevista y la observación.

## ABSTRACT

This research focuses on knowing the physical, nutritional and mental preparation of high-performance athletes in the disciplines of Athletics and Weightlifting. The institutions in charge of the two aforementioned disciplines are also followed up, and it is determined if there really is the necessary support towards high-performance athletes.

The concept of high-performance is based on the use of physical and mental resources of the athlete. Athletes who belong to high-performance programs follow a strict training plan. This plan includes daily care in regard to physical preparation, nutrition and mental health.

Athletics in Ecuador is one of the sports that has given more achievements to the country. It is the only discipline that has two Olympic medals, both obtained by Jefferson Pérez (Atlanta 1996 and Beijing 2008). The preparation of high-performance athletes is a long process, since in order to compete in different categories within athletics a special biotype and a refined technique are needed.

Weightlifting is another of the disciplines that has brought important achievements to Ecuador. Medals in South American Games, Bolivarian Games and Pan American Games. The preparation of the weightlifters is carried out with extreme caution, since it is a discipline that can cause several injuries. The weightlifters have a heavy biotype and a short stature, this facilitates the lifting of the weights.

This multimedia project shows a complete guide of the preparation in athletics and weightlifting through coaches and trainers and athletes. There is also a look at the importance of nutrition and mental preparation. A qualitative methodological design was applied applying techniques such as interview and observation.

## ÍNDICE

1. Tema del reportaje.....	1
2. Objetivo del reportaje multimedia.....	1
2.1. Objetivos.....	1
3. Justificación de selección del tema.....	1
4. Antecedentes y contextualización del tema.....	2
5. Marco teórico.....	5
5.1. Deportes de alto rendimiento.....	5
5.2. Tipos de competición.....	6
5.3. En Ecuador.....	7
5.4. Preparación de deportistas de alto rendimiento.....	8
5.5. Hábitos alimenticios y nutrición.....	8
5.6. Preparación mental.....	9
5.7. El auto concepto.....	10
5.8. Riesgos y control.....	10
6. Metodología.....	11
7. Fuentes Utilizadas.....	12
7.1. Fuentes documentales.....	12
7.2. Fuentes Personales.....	13
8. Principales Hallazgos de la Investigación.....	15
9. Conclusiones.....	21
10. Estructura del reportaje multimedia y sus elementos.....	22
10.1. Inicio.....	22
10.1.1. Reportaje David Hurtado.....	22
10.1.2. Reportaje Jason Jácome.....	22
10.2. Atletismo.....	22
10.2.1. ¿Qué es el atletismo?.....	22
10.2.2. Preparación física.....	22
10.2.3. Aspectos físicos y selección natural en el atletismo.....	22
10.2.4. Nutrición en el atletismo.....	23
10.3. Halterofilia.....	23

10.3.1. ¿Qué es la halterofilia?.....	23
10.3.2. Preparación física.....	23
10.3.3. Importancia de los cuidados físicos en los pesistas.....	23
10.3.4. Nutrición en el atletismo.....	23
10.4. Preparación Mental.....	23
10.4.1. Importancia de la salud mental en los atletas.....	23
10.4.2. El auto concepto.....	23
10.5. Instituciones.....	23
10.5.1. “No Ganamos Nada” .....	23
10.5.2. Secretaría del deporte.....	23
11. Link del reportaje multimedia.....	26
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS.....	33

## **1. Tema del reportaje**

Preparación de los Deportistas de Alto Rendimiento en el Ecuador

¿Qué características y problemáticas tiene la preparación de los y las deportistas de alto rendimiento en Ecuador?

## **2. Objetivos del reportaje multimedia**

### **2.1 Objetivos**

Identificar las instituciones, actores y regulaciones ecuatorianas vinculadas a la preparación de deportistas de alto rendimiento. Además, demostrar cuales son los mejores métodos de preparación física, mental y nutricional para los atletas y pesistas de alto rendimiento. Conocer, desde la perspectiva de deportistas, entrenadores y otros actores relacionados, problemáticas, fortalezas y debilidades que tiene la preparación de deportistas de alto rendimiento de las diferentes disciplinas.

## **3. Justificación de selección del tema**

Los deportes de alto rendimiento no han tenido el alcance esperado dentro del público ecuatoriano, el fútbol sigue siendo el deporte principal en el Ecuador.

El atletismo y la halterofilia han tenido representantes en diferentes competencias en los últimos años y quienes han destacado y han enaltecido con grandes resultados al país.

Sin embargo, la inyección de capital a estas disciplinas es muy baja, en muchos casos los deportistas tienen que prepararse por su propia cuenta. Y no reciben el apoyo necesario para consolidarse como deportistas de elite. En Ecuador el futbol copa todas las categorías y es difícil que otro deporte sea considerado para darle apoyo.

Para evidenciar esto, el presidente del Ecuador Lenin Moreno dijo que la falta de apoyo se debe a que los deportistas “nunca ganan nada” de esta manera tratando de justificar el hecho de la falta de apoyo gubernamental a los deportistas de alto rendimiento en el país. (Ecuador Chequea, 2019, P. 2).

En el Ecuador existen investigaciones sobre la preparación física en jóvenes, pero no existen investigaciones detalladas sobre la preparación de un deportista de alto rendimiento. Los ejercicios físicos, la nutrición y la preparación mental son categorías claves que no se han tomado en cuenta en las investigaciones que han realizado en Ecuador.

La investigación más reciente data del año 2014 en la cuál se investiga sobre la correcta preparación física para rendir en un deporte de alto rendimiento. Esto conlleva una buena nutrición, ejercicios monitoreados, descanso apropiado y rodearse de personas que brinden apoyo en los momentos de presión. Con todos estos elementos, el atleta podría conseguir grandes resultados.

Las investigaciones periodísticas que se encontraron hablan sobre los prospectos en diferentes categorías de los deportes de alto impacto, pero no profundizan en los temas antes mencionados.

Por lo antes expuesto, se considera que es importante realizar esta investigación para conocer el manejo el Plan de Alto rendimiento del Ministerio de Deporte, sus fortalezas y debilidades.

#### **4. Antecedentes y contextualización del tema**

Todas las generaciones han tenido la necesidad de practicar distintos deportes a lo largo de la historia, los mismos han venido evolucionando a través de los años y al mismo tiempo la preparación para participar en estos deportes ha cambiado radicalmente. La perfección de la técnica, la resistencia y la velocidad junto con una buena nutrición y una mentalidad positiva facilitan la preparación de un deportista de alto rendimiento (Cámaras, 2010.)

La preparación de los deportistas de alto rendimiento ha mejorado y evolucionado en las últimas décadas, pero es necesario trasladarse al siglo XVII para entender el desarrollo de la preparación de atletas de alto rendimiento. “En el siglo XVII, aparece la Escuela Inglesa de entrenamiento, los “footmen” (corredores profesionales), que entrenaban trotando y marchando.” (Aragüez, 2013, P.11).

En Estados Unidos, a partir de 1850 surge la Escuela Norteamericana de entrenamiento allí se crea un nuevo concepto de intervalo “Tempo Training”. Para entrenar utilizaban marcha, entrenamiento de duración y entrenamiento de tempo. Este tipo de entrenamiento requería que los atletas corran a un ritmo controlado durante intervalos para mejorar sus tiempos de carrera (Aragüez, 2013, P.11).

A medida que los métodos de entrenamiento avanzaban, en Europa se ponía énfasis en la mejora de la resistencia y fuerza.

Surge la Escuela Finlandesa de entrenamiento, entre 1912 y 1939, desarrollando el sprint para fondistas, el tempo training corto para fondistas y el incremento de la cantidad e intensidad de trabajo. Su entrenamiento consistía en marcha, entrenamiento de duración, tempo training y sprint (Aragüez, 2013, P.11).

En la década del 50 nacen los entrenamientos de intervalos, en los cuales los deportistas utilizan el 90% de sus capacidades por intervalos cortos de tiempo.

Los periodos cortos son intensos porque se realizan carreras de velocidad al 90% de la capacidad anaeróbica. Cuando sobrepasas la distancia que quieras, descansas durante un minuto, pero el descanso es activo. Con esto no quiero decir que no te sientes a descansar, sino que durante un minuto debes seguir andando para recuperar la energía antes de tiempo (s.a. 2015, P.1).

El desarrollo de la preparación deportiva creció exponencialmente a partir de la década del 60. La profesionalización absoluta de los atletas se dio a través de centros de alto rendimiento donde podían dedicar la totalidad de su tiempo a perfeccionar su rendimiento. (Cámaras, 2010, P. 7). Otro gran avance es la medicina deportiva, aquí se pone énfasis en el cuidado no solo del ámbito físico, sino también del ámbito mental del deportista.

La nutrición se convierte en un pilar vital para la preparación de un atleta de alto rendimiento. “Aunque no existen ni dietas, ni alimentos mágicos, existen muchas formas de comer y beber bien para que los deportistas, a cualquier nivel de rendimiento físico, consigan los objetivos especiales de sus programas de entrenamiento y competición.” (COI, 2012, P. 5). Como lo referencia el Comité Olímpico Internacional, la correcta nutrición de un atleta hace la diferencia para conseguir buenos resultados y conseguir mejores resultados.

Los deportes de alto rendimiento requieren diferentes tipos de preparación dependiendo de la cantidad de competiciones en el año, la intensidad de la competencia y la preparación del atleta. “La condición física general debe considerarse como un desarrollo óptimo de las cualidades físicas básicas, mientras que la condición física específica es aquella que desarrolla de forma óptima y adaptada las capacidades físicas a los requerimientos del deporte o actividad a desarrollar.” (Aragüez, 2013, P.11)

En el plano nacional la preparación de atletas de alto rendimiento ha demorado en desarrollarse de manera óptima. Ecuador en 2018 definió el Plan de Alto Rendimiento para los deportistas que más condiciones tienen de cara a los juegos Olímpicos de Tokio en 2020. En este plan se seleccionan a los mejores exponentes de diferentes disciplinas y se los apoya con becas y dinero para que puedan entrenar al más alto nivel. El Comité Olímpico Ecuatoriano (COE) por sus siglas, junto con el Ministerio del Deporte desarrollaron este plan que plantea mejorar la preparación de los deportistas ecuatorianos de alto rendimiento.

Los deportes de alto rendimiento como el atletismo y la halterofilia han tenido dignos representantes en diferentes competiciones internacionales. En el año 1996, Jefferson Pérez consiguió la única medalla de oro en Olimpiadas que posee el Ecuador. En Beijing 2008, se llevó la medalla de plata, convirtiendo al atletismo en la disciplina deportiva con más éxito en el país. Alexandra Escobar, pesista ecuatoriana ha conseguido varios triunfos a nivel sudamericano convirtiéndola en una de las deportistas más destacadas del país.

## **5. Marco Teórico**

### **5.1 Deportes de alto rendimiento**

Los deportes de alto rendimiento son aquellos que implican una práctica sistémica y de alta exigencia al deportista, en las disciplinas de alto rendimiento no solo se trabaja el aspecto físico, sino el aspecto nutricional y el mental. Esto sirve para asegurar que el atleta pueda alcanzar su máximo nivel (Pascual, 2013, p. 18).

El Atletismo está conformado por especialidades diversas pertenecientes a grupos tan dispares como las Carreras, los Saltos y los Lanzamientos. El correr, el saltar y lanzar son tan antiguos como la propia humanidad. El Atletismo moderno es un Deporte Olímpico, competitivo y regido por unas normas que tiene sus orígenes mucho más recientes. El nombre lo toma del griego "Atlos" que significa esfuerzo (Granell, Gallach. 2016).

La halterofilia es un deporte olímpico, conocido como levantamiento de pesas o weightlifting, el objetivo principal es levantar una barra desde el suelo hasta encima de la cabeza variando en el peso y en la categoría en la que el atleta está participando (Benítez, 2014).

Generalmente el entrenamiento de halterofilia requiere tratar la fuerza mental y física además de la técnica y la velocidad.

Principalmente se necesita entrenar la fuerza funcional del cuerpo, por eso algunos deportistas de otras disciplinas como atletismo o fútbol americano, utilizan movimientos de halterofilia para aumentar la fuerza explosiva (Benítez, 2014).

## **5.2 Tipos de competición**

La halterofilia es considerada como un deporte de fuerza, que requiere además de un gran dominio de la técnica de los ejercicios, una actitud y una fuerza mental innata. El entrenamiento y la constancia son las claves para poder realizar los movimientos de forma correcta y conseguir progresar en esta disciplina (Benítez, 2014).

Generalmente, en las competiciones de halterofilia, al igual que en las de powerlifting, se permite a cada persona realizar tres intentos en cada tipo de levantamiento. El levantamiento válido con mayor peso será el que se contabilice como marca oficial para el total de la competición (Benítez, 2014).

La carrera es una de las principales modalidades del atletismo, esta modalidad se trata de una sucesión de impulsos que deben producir un movimiento de avance totalmente uniforme. La velocidad del desplazamiento está condicionada por la potencia de los impulsos, por la velocidad del movimiento circular de la pierna libre, y por la fuerza de inercia producida a partir de las acciones anteriores (Granell, Gallach, 2016).

La técnica de carrera ofrece el modelo técnico más eficaz para desplazarse por el terreno y recorrer una distancia de forma económica y/o en el menor tiempo posible. El modelo técnico se explica a partir de las acciones que se realizan en cada una de las fases de la zancada: Impulsión, Suspensión, Amortiguamiento o Recepción y Apoyo (Granell, Gallach, 2016).

### **5.3 Entidades involucradas en deportes de alto rendimiento**

En Ecuador existen dos organismos reguladores y los que determinan cuales son las disciplinas consideradas de alto rendimiento. Uno es el Ministerio del Deporte y el segundo es el Comité Olímpico del Ecuador. Según la investigación de Jorge Benavides sobre la reforma de la Ley del Deporte en el Ecuador, existen varias problemáticas que estos 2 organismos no han logrado resolver aún.

En la actualidad existen muchos clubes conformados donde existen deportistas que estando en clubes formativos, compiten en competencias de alto rendimiento, no respetando un proceso formativo que deben de tener cada uno de estos clubes y niveles deportivos especificados en la Ley, por lo que este problema también acarrea que muchos deportistas a temprana edad abandonen la disciplina deportiva escogidas por ellos (Benavides, 2017, p. 2).

El Atletismo es un deporte que ha tenido enorme acogida en el Ecuador. Este deporte se divide en diferentes modalidades como son: Pruebas de pista y campo. Estas son llamadas también modalidades de velocidad, resistencia, marcha deportiva, saltos verticales, saltos horizontales lanzamientos, el atletismo es una de las disciplinas más completas, debido a su gran desarrollo multilateral (s.a. 2019. P.3)

El Ministerio del Deporte construyó y rehabilito cinco centros de entrenamiento para el alto rendimiento, de los cuales dos son de investigación, tres de entrenamiento y uno de desarrollo deportivo. Las regiones estratégicas del país que fueron escogidas tienen la premisa de organizar, planificar y administrar el bienestar de los atletas, con el fin de fomentar el desarrollo integral deportivo sustentable de los atletas ecuatorianos (COE, s.f.).

#### **5.4 Preparación de deportistas de alto rendimiento**

Para preparar atletas de alto rendimiento se tienen que tener en cuenta aspectos claves como la biología y fisiología del atleta, también la tecnificación de cada entrenamiento que completa el deportista. Es muy importante planificar a largo plazo, de esta manera se asegura la adaptación y asimilación de los tiempos de entrenamiento y competencia (Pérez. I, Delgado. M, 2013, p.3).

El periodo de aprendizaje es largo para un deportista joven, son entre 6 a 10 los años que le lleva a un atleta en llegar al profesionalismo. Es importante crear un habito de entrenamiento para que el deportista programe practicas regulares. La coordinación entre entrenadores es vital para que el crecimiento del atleta sea exponencial.

Según Jorge Rodríguez en su investigación “Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular” el autor dice, el acondicionamiento muscular es efectivo para desarrollar la fuerza musculoesquelética y es frecuentemente prescrito para la prevención, rehabilitación de lesiones ortopédicas y mejora del estado de bienestar de esta manera el ejercicio representa una opción saludable (Rodríguez. J. 2004). Los deportistas de alto rendimiento a nivel internacional constan con una preparación integral.

Cada deportista, en su momento concreto, presenta un umbral de condición física que es necesario estimular para que se produzcan efectos de adaptación y, por otro lado, un umbral de tolerancia máxima el cual indica el límite o sobreentrenamiento de cada individuo (Abralde. J. 2016. P.13).

#### **5.5 Hábitos alimenticios y nutrición**

La nutrición en el deporte es clave porque optimiza el estado de salud, brinda un mayor rendimiento en competencia y ayuda al organismo del atleta a rendir al máximo. Dependiendo de la disciplina, el consumo

energético del deportista puede variar. Por esto la dieta de los atletas debe ser hipercalórica, para reponer el gasto energético. (Gutiérrez. J, s.f, p.2)

Las vitaminas y minerales son esenciales para la puesta a punto de un deportista de alto rendimiento. “Es importante mantener un adecuado estado de hidratación, es fundamental la buena hidratación para mantener la potencia y la resistencia de los jugadores en deportes combinados.” (Gutiérrez. J, s.f, p.2)

## **5.6 Preparación mental**

Para una preparación mental óptima es necesario tener un acercamiento pedagógico, metodológico y biológico. En la investigación del Profesor Arturo Abrales estas tres temáticas son desarrolladas para entender como debería prepararse un deportista no solo en lo físico sino también en lo mental.

El primer concepto es el pedagógico que ayuda en la preparación deportiva porque se centra en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para que se logre sacar el mayor rendimiento de la habilidad, tarea o gestoforma deportiva necesaria (Abrales, J. 2016, p.3).

El segundo es la metodología en la cual el aprendizaje y automatización de la tarea, la motivación, la progresión y la estabilización de los resultados son trabajados de manera progresiva. Este concepto es muy adecuado en la iniciación deportiva y en la adquisición de patrones motores nuevos (Abrales, J. 2016, p.3).

El último concepto es el biológico, el autor explica que: “Los principios biológicos son aquellos que afectan a los procesos de adaptación del organismo del deportista. Es decir, aquellas normas que inciden sobre las adaptaciones endógenas que el propio organismo experimenta al sufrir una carga de entrenamiento.” (Abrales, J. 2016, p.3).

### **5.7 El auto concepto**

El auto - concepto y la auto - estima son posiblemente dos de los constructos más estudiados por la psicología actual. Los términos auto - concepto y auto - estima frecuentemente han sido utilizados como sinónimos, pero el auto - concepto se referiría a los descriptores o etiquetas que un individuo se atribuye, a menudo y están relacionados con los atributos físicos, características de comportamiento y cualidades emocionales (García, Gómez, 2009, p.46).

Estos atributos poseen una naturaleza descriptiva y evaluativa ya que son generados por el mismo individuo. Por su parte, la autoestima se refiere a cómo una persona percibe y se evalúa a sí misma en ámbitos experimentales y ambientales en donde ha adquirido memorias importantes. Es diferente del concepto de sí mismo, ya que se compone de juicios cualitativos y sentimientos íntimamente asociados a la descripción de uno mismo (García, Gómez, 2009, p.46).

### **5.8 Riesgos y control**

El deporte de alto rendimiento representa una actividad problemática dentro de la promoción de la salud puesto que por su naturaleza existen dos riesgos claves: el control de su intensidad y la posibilidad de lesiones que afecten al sistema osteoarticular y muscular (Novoa, 2007).

El desarrollo de una práctica físico-deportiva no está exento de presentar ciertos riesgos que influyen en la salud y la calidad de vida del individuo. No cabe duda de que las lesiones muchas veces no pueden evitarse, puesto que la propia actividad deportiva, al igual que otras actividades, conlleva un riesgo en sí misma (Novoa, 2007).

La complejidad de la prevención y la intervención cuando un deportista se lesiona en su respectiva disciplina, requiere del cuidado y monitoreo de equipos especializados y multidisciplinarios en los que el equipo médico-terapéutico, los preparadores físicos y los readaptadores físico-

deportivos, al igual que otros profesionales del ámbito de la "salud deportiva", intervengan de manera coordinada con el fin de facilitar y garantizar, una mejor salud y calidad de vida futura del deportista de alta competición para que pueda seguir compitiendo y no sufra un bajón importante en su rendimiento (Novoa, 2007).

## **6. Metodología**

El enfoque aplicado en esta investigación fue cualitativo. Las técnicas investigativas que se utilizaron principalmente fueron la entrevista, la entrevista a profundidad, la observación y el relato de vida. En total se realizaron 10 entrevistas que incluyeron: deportistas de atletismo y halterofilia, entrenadores de atletismo y halterofilia, preparador físico, nutricionista, psicóloga, y autoridades de la Secretaría del Deporte.

Para cumplir con el primer objetivo que es: identificar las instituciones, actores y regulaciones ecuatorianas vinculadas a la preparación de deportistas de alto rendimiento. Se entrevistó a los personajes principales dentro de los programas de alto rendimiento en el atletismo y halterofilia. También se dio seguimiento a las autoridades de la Secretaría del Deporte para conocer cuál es la situación actual de los deportistas.

Para dar cumplimiento al segundo objetivo de esta investigación que es: indagar sobre las principales opciones, prácticas, componentes y rutinas que siguen para su preparación los deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas que se practican en el país. Se entrevistó a los entrenadores y a un preparador físico de las disciplinas de atletismo y halterofilia para conocer cuales son los mejores métodos de entrenamiento, los mejores ejercicios y el mejor cuidado para garantizar el máximo nivel del deportista.

Finalmente, para cumplir con el tercer objetivo: Conocer, desde la perspectiva de deportistas, entrenadores y otros actores relacionados, problemáticas, fortalezas y debilidades que tiene la preparación de deportistas de alto rendimiento de las diferentes disciplinas. Se realizó dos

reportajes a deportistas que muestran la realidad del deporte ecuatoriano, específicamente en las disciplinas de atletismo y halterofilia.

## 7. Fuentes Utilizadas

### 7.1 Documentales

- COE. (2018). Sistema deportivo define el Plan de Alto Rendimiento 2018. 2019, de COE Sitio web: <https://www.deporte.gob.ec/sistema-deportivo-define-el-plan-de-alto-rendimiento-2018/>

Se utilizó este artículo para demostrar que la Secretaría del Deporte y el Comité Olímpico Ecuatoriano pusieron en marcha un plan de Alto Rendimiento en el año 2018 que muestra cifras y características por las cuales los deportistas serán incluidos en el programa.

- Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional. (2012). Nutrición para deportistas. 2018, de Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional Sitio web: [http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas\\_sociales/deporte\\_y\\_salud/guia\\_nutricion\\_deportistas.pdf](http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf)

Este manual de nutrición del Comité Olímpico Internacional sirvió para demostrar las más óptimas recomendaciones en la preparación nutricional para los deportistas de alto rendimiento.

- Gutiérrez Sanoja Johanna. (S.F). Nutrición E Hidratación En Deportes Intermitentes. 2019, De Sociedad Andaluza De Medicina Del Deporte Sitio Web: <https://Docplayer.Es/14207520-Nutricion-E-Hidratacion-En-Deportes-Intermitentes.Html>

Este documento se utilizó para demostrar la importancia de la hidratación cuando se realizan desgastes y esfuerzos físicos de alto nivel, durante largos periodos de tiempo ya sea en entrenamientos o competencias.

- Josué Lionel Rivera Amaury Samalot Rivera. (2012). Los pilares esenciales de la preparación de atletas de alto rendimiento. 2018, de EFDeportes.com, Revista Digital Sitio

web: <http://www.efdeportes.com/efd173/la-preparacion-de-atletas-de-alto-rendimiento.htm>

Se empleó este artículo para encontrar las claves en la preparación mental y física de un deportista de alto rendimiento, así como también la importancia que tiene la formación del deportista desde una temprana edad.

- Secretaría del Deporte. (2019). Calendario de Eventos 2019. 2019, de Secretaría del Deporte Sitio web: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2019/01/calendario-2019-3-calendario.ecuatorianas.pdf>

Se utilizó este PDF para crear un story map en las secciones de Atletismo y Halterofilia y mostrar cuando y dónde se llevarán a cabo las competiciones más importantes de estas disciplinas.

## **7.2 Fuentes Personales**

- Malla, M. (2019). Analista del Sector de Alto Rendimiento. (J. León, Entrevistador). Martha Malla es analista del sector de alto rendimiento para la Secretaría del Deporte, entidad del Estado que se encarga de dirigir, orientar, supervisar y controlar el Sistema Deportivo Nacional. Su testimonio es importante para conocer sobre la preparación de los pesistas tanto en lo físico como en lo mental.

- Oña, C. (2019). Metodólogo Sector de Alto Rendimiento. (J. León, Entrevistador). Carlos Oña es metodólogo del sector de alto rendimiento para la Secretaría del Deporte, entidad del Estado que se encarga de dirigir, orientar, supervisar y controlar el Sistema Deportivo Nacional. Su testimonio es importante para conocer sobre los diferentes tipos de apoyo que la Secretaría ofrece a los deportistas de Alto Rendimiento.

- Loaiza, C. (2019). Médico Deportólogo. (J. León, Entrevistador). Christian Loaiza es médico deportólogo en el Centro Medactiva, un centro Médico especializado en Fisioterapia y Medicina Deportiva. Su testimonio es importante para entender los procesos naturales de selección entre los atletas y cómo la preparación física y mental van de la mano.

- Hurtado, D. (2019). Atleta. (J, León, Entrevistador). David Hurtado es un atleta mult campeón en el deporte de marcha especializado en la disciplina de marcha. Su testimonio es importante para entender como un atleta de alto rendimiento vive el deporte y si recibe el apoyo necesario por parte de las autoridades.

- Cayambe, J. (2019). Entrenador Atletismo. (J, León, Entrevistador). Javier Cayambe es entrenador de Atletismo en la Concentración Deportiva de Pichincha. Su testimonio es importante para conocer como es la preparación de un atleta de alto rendimiento y cuales son los procesos que se deben seguir para competir en el alto rendimiento.

- Mina, V. (2019). Preparador Físico Atletismo. (J, León, Entrevistador). Vinicio Mina es preparador físico de atletismo en la Concentración Deportiva de Pichincha. Su testimonio es importante para entender cómo la preparación física es clave para rendir en el alto rendimiento y cuales son los mejores métodos para que el deportista alcance el alto rendimiento.

- Mason, J. (2019). Entrenador Halterofilia. (J, León, Entrevistador). Jorge Mason es entrenador de Halterofilia en la Concentración Deportiva de Pichincha. Su testimonio es importante para conocer como los pesistas se preparan a diario, que tipo de preparación especializada necesitan y cual es el cuidado que deben llevar a cabo para rendir al máximo nivel.

- Jácome, J. (2019). Pesista. (J, León, Entrevistador). Jason Jácome es un joven pesista ecuatoriano que pertenece a la Concentración Deportiva de Pichincha. Su testimonio es importante para entender como es la vida de un pesista que se está preparando para competir en los prejuveniles y que tiene proyección a futuro. Jácome también habla sobre su rutina y como es el día a día de un pesista.

- Orbe, K. (2019). Nutricionista. (J, León, Entrevistador). Katherine Orbe es nutricionista en el Centro Munay un centro nutricional especializado en dietas especiales y de cuidados alimenticios. Su testimonio es importante para entender que tipos de cuidado deben tener los deportistas de alto

rendimiento, que deben comer y tomar y cuales son los mejores métodos de preparación para rendir al más alto nivel.

- Salgado, P. (2019). Psicóloga. (J, León, Entrevistador). Pilar Salgado es Psicóloga Clínica en el consultorio MSc Pilar Salgado Psicología Clínica, un centro de psicología especializado. Su testimonio es importante para comprender que el cuidado mental de los atletas es clave al momento de rendir al más alto nivel.

## **8. Principales hallazgos de la investigación**

El reportaje inició con la recolección de información en torno a la preparación de los deportistas de alto rendimiento, aquí se dividió en 3 factores claves que se van a desarrollar a lo largo de la investigación: la preparación mental, la preparación física y la preparación nutricional, son las piezas claves del reportaje que luego se centra en dar una mirada a las instituciones encargadas de garantizar el desarrollo y cuidado de los deportistas en el país.

Aquí se determinó que en el Ecuador no existe una investigación a profundidad sobre la preparación de los deportistas de alto rendimiento en las 3 aristas mencionadas anteriormente. Ya que a pesar de que existen estudios relacionados a la preparación física, no existe una investigación que demuestre si las autoridades están cumpliendo el papel que deben, apoyando a los deportistas y entrenadores.

Para darle una mirada total al reportaje se muestra la historia de David Hurtado, un joven atleta ecuatoriano que practica la disciplina de marcha. David ha sido multicampeón en su deporte y ha dejado en alto el nombre del país, sin embargo, las autoridades no lo han apoyado como se debe. En muchas ocasiones, David ha tenido que costearse sus propios viajes para competir dejando en evidencia la falta de apoyo por parte del gobierno ecuatoriano.

Posteriormente, se accedió a la Secretaría del Deporte dónde a través de una entrevista con Carlos Oña encargado del área de Alto Rendimiento se supo que el gobierno del Ecuador destina \$16.915.538,00 al deporte ecuatoriano. Luego este monto se distribuye entre el comité olímpico ecuatoriano, las federaciones deportivas provinciales, las federaciones deportivas cantonales y las

asociaciones y ligas barriales y parroquiales. El departamento de alto rendimiento recibe 12 millones de dólares y se los distribuye a los atletas seleccionados que pertenecen al programa.

Según las autoridades los deportistas de alto rendimiento cuentan con el apoyo total de las autoridades. Los deportistas de alto rendimiento cuentan con un grupo de ayuda en dónde están entrenadores, preparadores físicos, psicólogos y nutricionistas. Los atletas pueden pedir apoyo para entrenar y prepararse en el exterior, así como utilizar los centros de alto rendimiento que existen en el país.

Oña explica cuales son los 4 rubros en los cuales la Secretaría del Deporte se maneja para distribuir el apoyo a los atletas de alto rendimiento. En el primer rubro consta un pago mensual al deportista de alto rendimiento, este viene atado a ciertos requerimientos: asistencia a los entrenamientos y posteriores logros que se consiga, es decir ganar para que les puedan pagar. El segundo rubro consta en un paquete económico que cubre todos los gastos durante una competencia deportiva, en este paquete según Oña, se cubren los gastos de viaje, alimentación y equipos del deportista. El tercer rubro se trata sobre el pago de necesidades deportivas, esto serian los uniformes y las herramientas de entrenamiento y competencia. En este rubro también se cubren necesidades específicas como suplementos vitamínicos y alimentos. Y por último en el cuarto rubro consta el pago de un equipo interdisciplinario, en donde los deportistas cuentan con un grupo conformado por: entrenador, preparador físico, fisioterapeutas, médicos y psicólogos.

La captación de talentos se da luego que los deportistas participen en las diferentes competencias nacionales y consigan buenos resultados. La Secretaría del Deporte utiliza una tabla evaluativa, dónde los deportistas con logros importantes y con proyección a futuro puedan ser considerados para el plan de alto rendimiento. Esto se da a través de una evaluación física y de logros, con esto la Secretaría del Deporte incluye a los deportistas que ellos crean, hicieron méritos suficientes para optar por alguna de las categorías de inclusión al plan de alto rendimiento.

Luego de la recopilación de datos por parte de las autoridades, la investigación se dirigió hacia los actores principales de las dos disciplinas. En el atletismo se

recopilo información sobre la preparación física, mental y nutricional; igualmente en la disciplina de halterofilia. Se identificaron algunas características con las que deben contar tanto los atletas como los pesistas.

En el atletismo se pudo encontrar, a través de la entrevista realizada a Henry Vizcaíno entrenador de atletismo y especializado en velocidad, que la motivación juega un rol muy importante en la preparación del atleta. Si el deportista no se encuentra totalmente motivado es complicado que rinda al máximo nivel, la constancia en los entrenamientos es vital; así como la relación entre el entrenador y el deportista. Un buen entrenador debe guiar al deportista a las metas esperadas, a través de buenos consejos de entrenamiento y una buena planificación de corto y largo plazo. Las condiciones físicas del atleta son muy importantes, en los procesos de captación no todos los deportistas llegan, solo llegan 1 o 2. Este proceso se llama selección natural, y es aquí dónde los deportistas con cualidades innatas para el atletismo sobresalen.

Para Henry Vizcaíno, es complicado entrenar al máximo nivel ya que el apoyo prácticamente no existe. Vizcaíno dice que se debería tomar más en cuenta al atletismo ya que es el deporte mas laureado del país. “A este deporte le falta apoyo por parte de las autoridades, existe talento, pero lo que falta es apoyo. Deben confiar en el deportista y en los entrenadores, hace falta apoyo, mucho apoyo”.

Así mismo en el atletismo es clave el rol del entrenador, aparte de motivar al deportista debe seguir un régimen de entrenamiento específico y diseñado para explotar las cualidades del atleta. En la marcha, una de las disciplinas más exitosas en el Ecuador y una de las más practicadas en el atletismo, es clave que el marchista tenga una técnica pulcra y depurada, ya que se puede marchar con velocidad, pero si no existe una buena técnica el marchista podría incurrir en sanciones, lo que implicaría penalizaciones y posibles perdidas en una competencia.

Es importante destacar que en el atletismo se valora más la técnica que los atributos físicos. El entrenador de marcha, Javier Cayambe destaca que la técnica es algo innato en el deportista, mientras que el aspecto físico se lo puede trabajar de manera constante, hasta obtener los resultados deseados.

Los cuidados nutricionales son claves como en todos los deportes de alto rendimiento, en el atletismo la hidratación es vital. Sin la hidratación debida el atleta de competencia puede llegar a bajar su nivel de rendimiento en un 20%. También se corre el riesgo de desmayo y en el peor de los casos la muerte del deportista, ya que los músculos se contraen de tal manera que podrían afectar al corazón.

Katherine Orbe, nutricionista afirmó que el atleta debe seguir una dieta ligera en grasas, escoger de buena manera los carbohidratos que come y tratar de evitar el consumo de grasas saturadas. Es imperativo en el atleta que desea mantenerse en el alto rendimiento seguir estos consejos nutricionales para poder rendir al máximo. El tabaco y el alcohol son determinadamente prohibidos, ya que estos disminuyen el rendimiento del deportista y conllevan una degeneración importante en el cuerpo humano.

La salud mental del atleta va de la mano con la preparación física y nutricional, es importante que el atleta cuente con supervisión de un profesional en todo momento. El desgaste mental del atleta es considerable, debido a la presión que conlleva competir al máximo nivel. Es importante que el atleta se encuentre feliz y tranquilo para rendir al máximo. Un deportista que lo ha ganado todo también puede perder motivación y un deportista que no ha ganado nunca le costaría encontrarla; es aquí dónde el psicólogo juega un rol vital.

Según la psicóloga Pilar Salgado, la motivación juega un rol clave en la preparación del atleta, "los atletas deben sentirse motivados y esto se logra a través de conseguir buenos resultados." La motivación extrínseca nace cuando se reciben premios por algo que se ha hecho, es decir la motivación nace porque se sabe que se va a recibir algo a cambio. El otro tipo de motivación es la motivación intrínseca, aquí la motivación nace desde el interior del deportista. Este tipo de motivación es la que se les inculca a los deportistas para que sepan disfrutar del proceso y el esfuerzo que han invertido, así cuando se consigan victorias la satisfacción durará mas tiempo.

El auto concepto es una teoría aplicada a la psicología deportiva que se basa en la motivación y autoestima del deportista. En esta teoría se habla de como la mentalidad del atleta influye en su rendimiento, ya que, si este se encuentra en

una racha negativa, su estado mental influirá en que no consiga mejores resultados. Así estos juicios de valor hacia el mismo deportista se convierten en sus peores enemigos.

Para lograr cambiar estas dinámicas negativas es importante identificar si en realidad las rachas negativas se adhieren a los aspectos importantes del atleta, o si es un bloqueo mental. Aquí la psicóloga Pilar Salgado, sugiere realizar terapias psicológicas para levantar el auto concepto del atleta.

El bienestar mental del deportista es primordial, esto se ve afectado mayormente por la falta de motivación. Se debe trabajar en conjunto con el deportista para que encuentre la motivación interior y sus logros sean revalorizados, a esto se le conoce como "Metas Smart" en las cuales las metas deben ser acorde a las capacidades del deportista, para no caer en frustraciones innecesarias.

En el campo de la halterofilia es importante recalcar que para surgir en este deporte se debe contar con un biotipo específico, no todos los seres humanos pueden practicar este deporte. Se necesita tener una musculatura privilegiada y trabajarla junto a la técnica del levantamiento de pesas. Una estatura baja es bien vista en la halterofilia, ya que la distancia que recorre el pesista es mas corta para levantar el peso.

Según Vinicio Mina, preparador físico de la Concentración Deportiva de Pichincha, las características físicas de un pesista son claves para rendir al máximo nivel. El desarrollo muscular debe estar ya avanzado para que la selección del pesista pueda realizarse, al pesista se le enseñan los movimientos desde una temprana edad para que al momento de ejecutarlos la técnica sea perfecta.

La velocidad es un factor muy importante, ya que esta podría reemplazar a la fuerza al momento de hacer un levantamiento de pesas. No se trata solo de fuerza, comenta Mina. Se deben tener claros los aspectos que influyen para que un pesista depure su técnica y logre mejores resultados. Si es que se detecta que el pesista tiene problemas en su técnica al realizar los levantamientos, podría ser descartado rápidamente.

Es clave que el pesista realice sus entrenamientos bajo la atenta supervisión de su entrenador y preparador físico, esto con el fin de garantizar que el pesista levante los pesos correctos y haga solo las repeticiones necesarias. Se corren muchos riesgos al momento de levantar pesas, por esto es importante que el pesista se cuide con un cinturón especial a la altura del estomago y solo levante el peso recomendado para su categoría.

La planificación en los entrenamientos es clave según lo que se vaya a entrenar, el calentamiento es importante, la calistenia es utilizada para calentar al cuerpo. Luego los levantamientos simulan a los de una competencia. Las cargas que el pesista levanta son determinadas a través de un examen en el cuál se determina cuanto peso puede levantar el pesista. De esta forma en los entrenamientos las cargas que se levantan van subiendo gradualmente.

Las cargas de trabajo van variando dependiendo de la proximidad de una competencia. Según Mina, “en los entrenamientos generales siempre nos manejamos entre un 50% y 60%, en el entrenamiento específico, la carga sube a 70% y 80%. Mientras que un entrenamiento precompetitivo, se manejan cargas desde 90% hasta el máximo de carga de 100%”. La intensidad del entrenamiento va a variar dependiendo del calendario del pesista, como se mencionó anteriormente; si está cerca de una competición la intensidad será al máximo, para crear las mismas condiciones.

En el aspecto nutricional, el pesista debe ingerir una cantidad importante de proteínas a lo largo del día para asegurar el crecimiento muscular. La hidratación es clave en todo momento, y los suplementos vitamínicos antes, durante y después del entrenamiento son vitales. Los pesistas al contar con una contextura física pesada requieren de muchos aminoácidos y nutrientes que cuiden de sus huesos y articulaciones, para de esta forma evitar lesiones.

Los pesistas deben realizar una dieta conocida como el dos por uno, aquí se desarrolla la masa muscular y la regulación de la fuerza. Esta dieta se lleva a cabo con la combinación de carbohidratos y proteínas, dos elementos claves en la preparación nutricional de un levantador de pesas de alto rendimiento.

## 9. Conclusiones

- Se concluye que al identificar a las instituciones encargadas del deporte ecuatoriano, salen a la luz ciertas contradicciones. Mientras que el gobierno a través de la Secretaría del Deporte dice que sus programas de alto rendimiento son beneficiosos para los atletas, existen muchos casos de deportistas que han manifestado públicamente que esto no es así. Y que ellos no reciben el apoyo necesario.
- Los deportistas ecuatorianos no reciben el apoyo requerido y en la mayoría de los casos deben costearse sus propios viajes, entrenamientos, y materiales. Desde el gobierno se ha tratado de tapar estos casos que son numerosos, pero la realidad es que el apoyo es casi nulo y se deben reestructurar las bases para fomentar mejores resultados y cuidar el talento.
- Como conclusión, la preparación de los deportistas de alto rendimiento en el Ecuador ha mejorado considerablemente. A pesar de que el apoyo por parte de las autoridades no es el adecuado, los entrenadores y deportistas han trabajado arduamente para seguir compitiendo al máximo nivel y cosechar resultados importantes en condiciones desfavorables.
- Los atletas del Ecuador, específicamente en las disciplinas de alto rendimiento como atletismo y halterofilia cuentan con un nivel muy alto de talento para competir al más alto nivel. Una de las conclusiones claves es que el trabajo y la depuración de la técnica es esencial para lograr triunfos. Tanto en el levantamiento de pesas como en el atletismo. De nada sirve tener un físico privilegiado, si no se trabaja la técnica.
- El cuidado nutricional es vital para que el deportista de alto rendimiento siga actuando al máximo nivel. Una dieta específica para cada disciplina y el consumo de vitaminas, minerales y nutrientes esenciales para mantener el alto nivel.
- Los cuidados mentales van de la mano, se debe apoyar psicológicamente al deportista para que este siempre esté motivado y no caiga en rachas

negativas. La motivación intrínseca es la que se les debe inculcar a los jóvenes deportistas para que disfruten de sus logros de mejor manera.

- El auto concepto es la teoría en dónde se explora como las valoraciones personales influyen en la toma de decisiones correctas o incorrectas. En el Ecuador el panorama ha cambiado de manera positiva, ya que las instituciones deportivas tanto públicas y privadas, han implementado sesiones psicológicas rutinarias para los deportistas de alto rendimiento. La estabilidad mental en el deportista es clave para mantenerse en el nivel más alto.

## **9. Estructura del reportaje multimedia**

El reportaje se dividió en cinco secciones:

### **a. Inicio**

En esta sección se encuentra una breve descripción de la página y los reportajes de David Hurtado (Atletismo) y Jason Jácome (Halterofilia).

### **b. Atletismo**

En esta sección encontramos una explicación sobre que es el atletismo y una infografía.

Entrevista a los entrenadores Javier Cayambe y Henry Vizcaíno.

Galería de fotos de atletismo.

Entrevista al Deportologo, Christian Loayza.

Entrevista a la nutricionista Katherine Orbe.

Infografía nutrición de un atleta.

### **c. Halterofilia**

En esta sección encontramos una explicación sobre que es la Halterofilia y una infografía.

Entrevista a los entrenadores Martha Malla, Jorge Mason y Vinicio Mina.

Galería de fotos de halterofilia.

Entrevista al Deportologo, Christian Loayza.

Entrevista a la nutricionista Katherine Orbe.

#### d. Preparación Mental

En esta sección se explora las teorías del auto concepto y la motivación, a través de un artículo de investigación.

Entrevista de la Psicóloga Pilar Salgado.

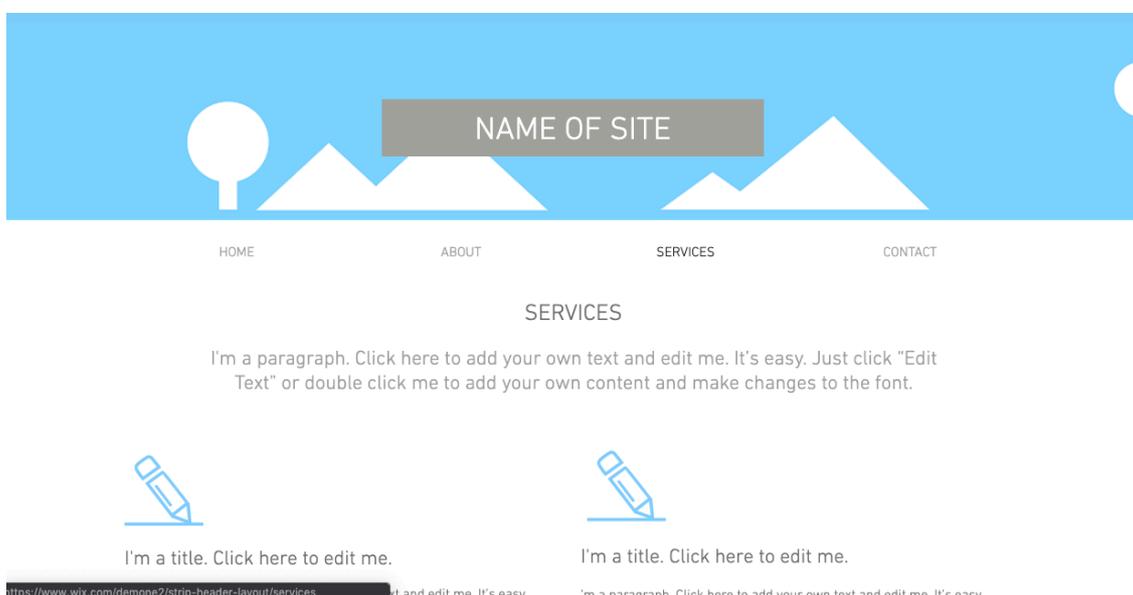
#### e. Instituciones

Artículo de opinión sobre las declaraciones del presidente Lenin Moreno en torno a los deportistas del Ecuador.

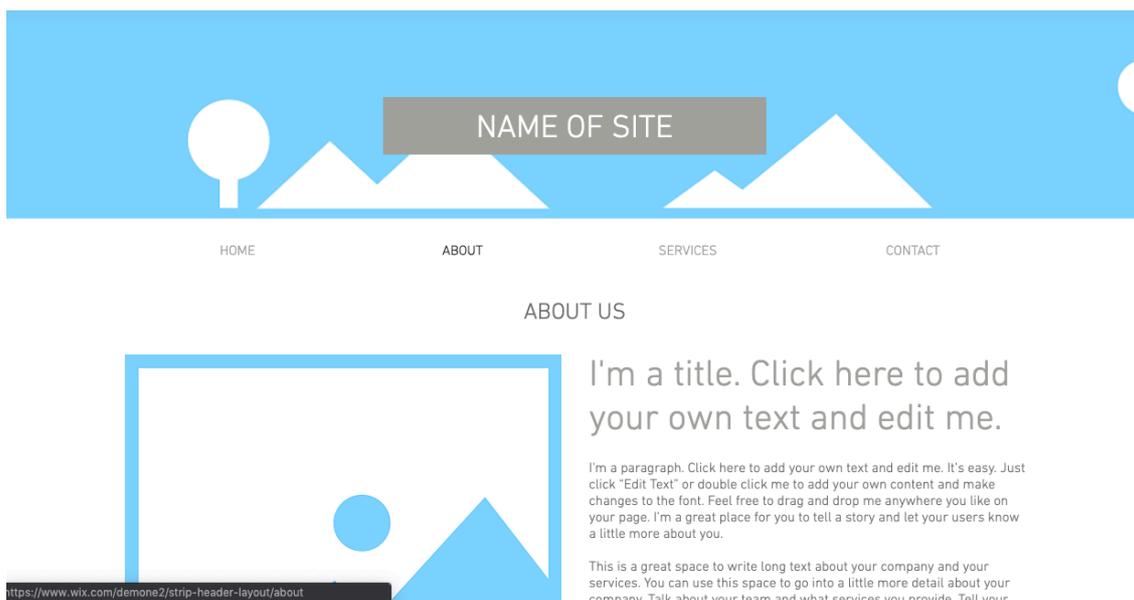
Entrevista Carlos Oña, Secretaría del Deporte

Story Map sobre los centros de alto rendimiento del Ecuador.

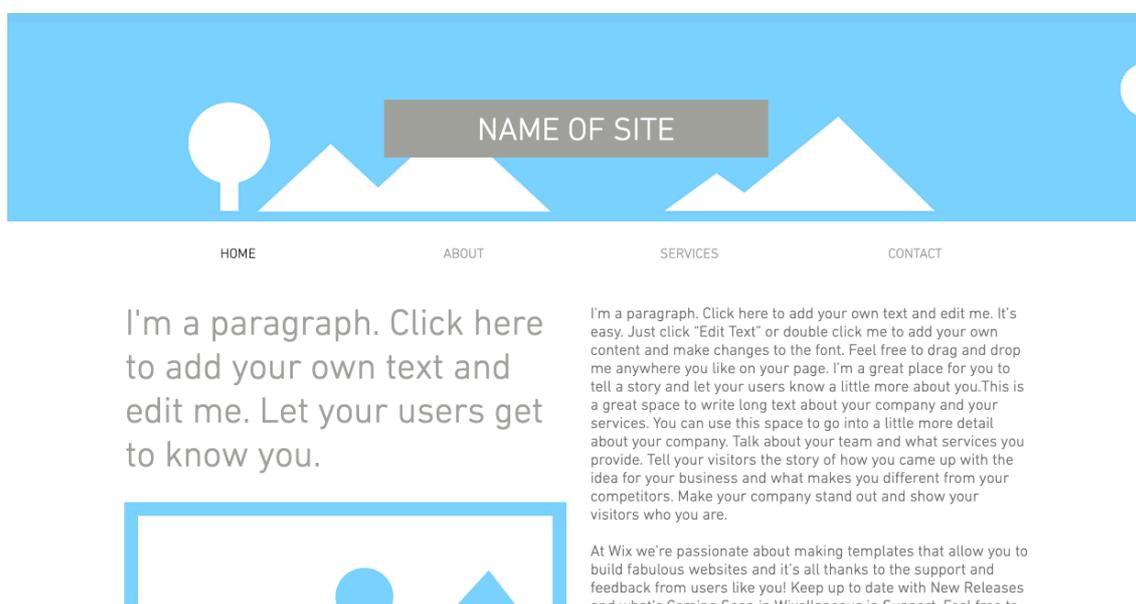
Timeline sobre las competencias más importantes de atletismo y halterofilia en lo que resta del año hasta las olimpiadas Tokio 2020.



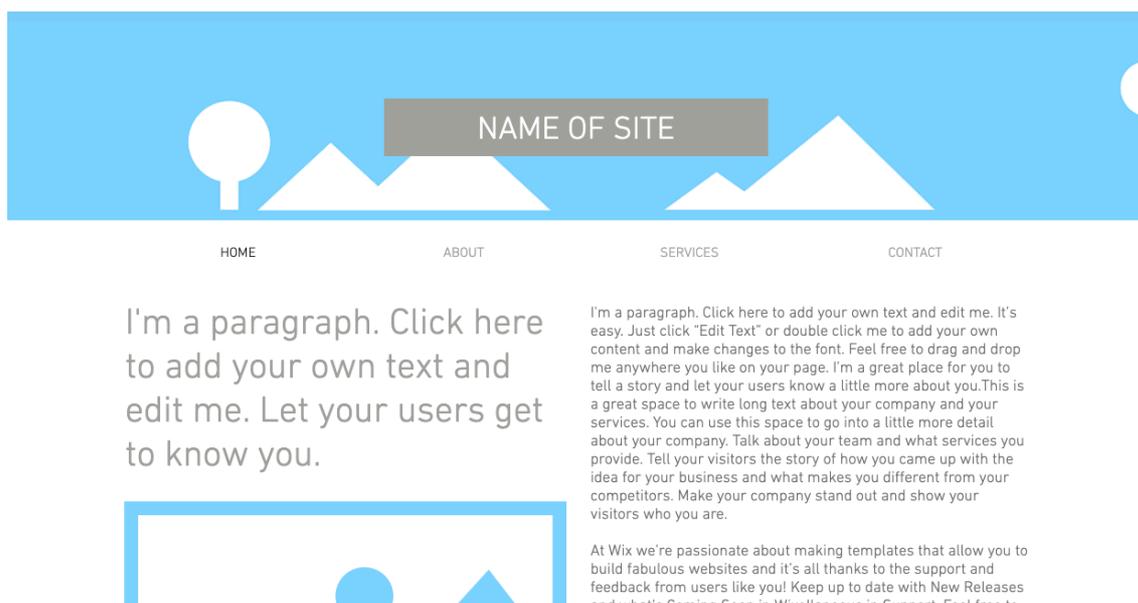
*Figura 1.* Pestaña de Inicio en el machote. Este apartado muestra en dónde irá la pestaña de inicio en la plataforma digital.



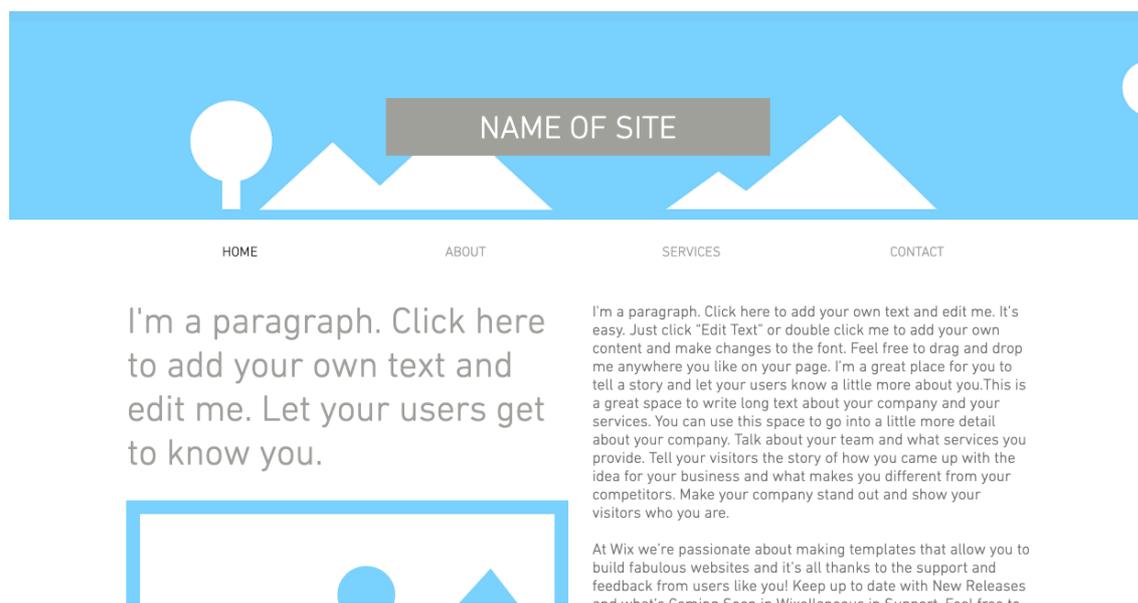
*Figura 2.* Pestaña de Atletismo en el machote. Este apartado muestra en dónde irá la pestaña de Atletismo en la plataforma digital.



*Figura 3.* Pestaña de Halterofilia en el machote. Este apartado muestra en dónde irá la pestaña de Halterofilia en la plataforma digital.



*Figura 4.* Pestaña de Preparación Mental en el machote. Este apartado muestra en dónde irá la pestaña de Preparación Mental en la plataforma digital.



*Figura 3.* Pestaña de Instituciones en el machote. Este apartado muestra en dónde irá la pestaña de Instituciones en la plataforma digital.

**10.** Link del reportaje multimedia

<https://juanileon817.wixsite.com/preparacionec>

## REFERENCIAS

- Aragüez-Martín, G; Latorre Muela, JM; Martín Recio, F; Montoro Escaño, J; Montoro Escaño, FA; Diéguez Gisbert, MJ y Mosquera Gamero, A. (2013). Evolución de la preparación física en el fútbol. 2018, de Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Sitio web: [http://www.riccafd.uma.es/DOCUMENTOS/articulos/VOL002/n3/PFF\\_Araguez\\_Latorre.pdf](http://www.riccafd.uma.es/DOCUMENTOS/articulos/VOL002/n3/PFF_Araguez_Latorre.pdf)
- Arturo Abrales Valeiras. (2016). Principios fundamentales del acondicionamiento físico. 2019, de Documento Sitio web: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/51039/6/Principios%20fundamentales%20del%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico.pdf>
- Benavides Flores Jorge Luis. (2017). Reforma a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación sobre: Los límites del deporte formativo e inicios y límites del deporte de alto rendimiento . 2019, de Universidad Central del Ecuador Sitio web: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11541/1/T-UCE-0013-Ab-107.pdf>
- Benítez Andrades José Alberto. (2014). Todo sobre la halterofilia: en qué consiste, cómo se entrena y compite. 2019, de Vitónica Sitio web: <https://www.vitonica.com/musculacion/todo-sobre-la-halterofilia-en-que-consiste-como-se-entrena-y-compite>
- Callén Rodríguez José Ramón. (S.F). La Planificación Del Entrenamiento. 2019, de XXVIII Seminario Aragonés Municipio y Deporte 2009 Sitio web: <http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/EducacionCulturaDeporte/Documentos/docs/Areas/%C3%81rea%20deportiva/Tecnificaci%C3%B3n%20y%20formaci%C3%B3n%20deportiva/Memoria%202009/2.-Entrenamiento%20para%20Alto%20Rendimiento%20-%20JR%20Call%C3%A9n.pdf>
- Cámaras Altas-Gil, R. (2010). Evolución Histórica del Entrenamiento y Acondicionamiento Físico. 2018, de Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas Sitio

web: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_29/RAFAEL\\_CAMARAS-ALTAS\\_GIL\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_29/RAFAEL_CAMARAS-ALTAS_GIL_01.pdf)

Campos Granell José, Gallach Lazcorreta José Enrique. (2016). La Iniciación Deportiva En El Atletismo. 2019, de Universidad de Valencia Sitio web: [file:///Users/JUANI/Downloads/Atletismoadolesc%20\(1\).pdf](file:///Users/JUANI/Downloads/Atletismoadolesc%20(1).pdf)

Cauas Esturillo Rodrigo Antonio. (s.f). El Entrenamiento Mental en los Deportes. 2019, de EMD Sitio web: [https://g-se.com/uploads/blog\\_adjuntos/entrenamiento\\_mental\\_en\\_el\\_deporte\\_cauas\\_1\\_nov\\_2013\\_.pdf](https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/entrenamiento_mental_en_el_deporte_cauas_1_nov_2013_.pdf)

COE. (2018). Sistema deportivo define el Plan de Alto Rendimiento 2018. 2019, de COE Sitio web: <https://www.deporte.gob.ec/sistema-deportivo-define-el-plan-de-alto-rendimiento-2018/>

Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano Dr. Zigor Montalvo Zenarruzabeitia Dña. Ana María Ribas Camacho. (2009). Alimentación, Nutrición E Hidratación En El Deporte. 2018, de Consejo Superior de Deportes Sitio web: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

Ecuador Chequea. (2019). Lenin Moreno: «En Ecuador hay 5 centros de alto rendimiento, en Estados Unidos solo hay 2» #FALSO. 2019, de Ecuador Chequea Sitio web: <http://www.ecuadorchequea.com/2019/06/07/lenin-moreno-en-ecuador-hay-5-centros-de-alto-rendimiento-en-estados-unidos-solo-hay-2-falso/>

Félix Guillén García y Montserrat Ramírez Gómez. (2010). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. 2019, de Universitat Autònoma de Barcelona Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302005.pdf>

Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional. (2012). Nutrición para deportistas. 2018, de Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional Sitio

web: [http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas\\_sociales/deporte\\_y\\_salud/guia\\_nutricion\\_deportistas.pdf](http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf)

Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional. (2012). Nutrición para deportistas. 2018, de Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional Sitio web: [http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas\\_sociales/deporte\\_y\\_salud/guia\\_nutricion\\_deportistas.pdf](http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf)

Gutiérrez Sanoja Johanna. (S.F). Nutrición E Hidratación En Deportes Intermitentes. 2019, De Sociedad Andaluza De Medicina Del Deporte Sitio Web: [Https://Docplayer.Es/14207520-Nutricion-E-Hidratacion-En-Deportes-Intermitentes.Html](https://Docplayer.Es/14207520-Nutricion-E-Hidratacion-En-Deportes-Intermitentes.Html)

HOLA. (2015). Entrénate con interval training. 2018, de HOLA BLOGS Sitio web: <https://deporteysalud.hola.com/runningtime/20150505/entrenate-interval-training/>

José Mora. (2012). Bases del Acondicionamiento Físico. 2019, de Documento Compartido Sitio web: [https://drive.google.com/file/d/0B03G\\_ObuuoAtWEo2Z2IYQIR6Y2M/view](https://drive.google.com/file/d/0B03G_ObuuoAtWEo2Z2IYQIR6Y2M/view)

José Antonio González Jurado. (2009). Equilibrio Nutricional Y Rendimiento En El Fútbol. Una Propuesta Real Basada En La Supercompensación De Carbohidratos. 2019, de Pablo de Olavide University. Sitio web: [http://www.journalshr.com/papers/Vol%202\\_N%201/V02\\_1\\_2.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%202_N%201/V02_1_2.pdf)

Josué Lionel Rivera Amaury Samalot Rivera. (2012). Los pilares esenciales de la preparación de atletas de alto rendimiento. 2018, de EFDeportes.com, Revista Digital Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd173/la-preparacion-de-atletas-de-alto-rendimiento.htm>

Jenny Katherin Vinueza Flores. (2014). Relación De La Alimentación Con El Rendimiento Deportivo En Los Atletas De La Escuela Superior Militar "Eloy Alfaro" En El Periodo Abril 2013, En La Ciudad De Quito. 2018, De Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Facultad De Enfermería Carrera De

Nutrición Humana Sitio  
 Web: [Http://Repositorio.Puce.Edu.Ec/Bitstream/Handle/22000/7528/8.29.001753.Pdf?Sequence=4](http://Repositorio.Puce.Edu.Ec/Bitstream/Handle/22000/7528/8.29.001753.Pdf?Sequence=4)

Lisbet Guillen Pereira, Angélica Paola Herrera Camacho, Yaxel Ale de la Rosa. (2018). Las herramientas tecnológicas TIC's como elemento alternativa para el desarrollo del componente físico. 2018, de Universidad Metropolitana Sitio  
 web: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60044>

Manuel Silvano Machado Callejas Gilma Tablada Martínez. (2016). La Preparación Deportiva Como Sistema. 2018, de Revista Magazine de las Ciencias Sitio  
 web: <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/download/63/235/>

María Vergara. (2005). Centro de Nutrición. 2018, de UDLA Sitio  
 web: <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/4299>

Marco Antonio Ortiz Narváez. (2013). "La Cultura Física En La Formación Integral De Los Estudiantes De Tercer Año De Bachillerato Del Colegio María De Nazaret De La Ciudad De Quito Provincia De Pichincha".. 2018, De Universidad De Ambato, Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Sitio  
 Web: [Http://Repo.Uta.Edu.Ec/Bitstream/123456789/5931/1/Tesis%20ortiz%20marco.Pdf](http://Repo.Uta.Edu.Ec/Bitstream/123456789/5931/1/Tesis%20ortiz%20marco.Pdf)

Ministerio del Deporte. (2013). Apoyo Economico Para La Preparacion Y Participacion Deportiva En La Temporada Internacional De La Disciplina Del Atletismo 2013. 2019, de Ministerio del Deporte Sitio web: <http://www.feagle.org.ec/doc/POA%20ATLETISMO.pdf>

Novoa Carlos Lalín. (2007). ¿El Rendimiento Deportivo Es Compatible Con La Salud? 2019, De Alto Rendimiento Sitio Web: [Http://Altorendimiento.Com/EI-Rendimiento-Deportivo-Es-Compatible-Con-La-Salud/](http://Altorendimiento.Com/EI-Rendimiento-Deportivo-Es-Compatible-Con-La-Salud/)

Núñez Núñez Edwin Javier. (2011). "La Nutrición Y Su Incidencia En El Rendimiento Físico De Los Deportistas De Tae Kwon Do De La Categoría Juvenil De Federación Deportiva De Tungurahua". 2018, De Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Sitio

Web: [Http://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Bitstream/123456789/3978/1/Tcf\\_2011\\_136.Pdf](Http://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Bitstream/123456789/3978/1/Tcf_2011_136.Pdf)

Rodríguez García Pedro Luis y López Miñarro Pedro Ángel. (2004). Prescripción De Ejercicio Físico Para El Acondicionamiento Muscular. 2019, de Universidad de Murcia, España Sitio web:

<https://www.um.es/univefd/presmus.pdf>

Secretaría del Deporte. (2019). Calendario de Eventos 2019. 2019, de Secretaría del Deporte Sitio web: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2019/01/CALENDARIO-2019-3-CALENDARIO.ECUATORIANAS.pdf>

Sin Autor. (2017). Deportistas desesperados por falta de recursos. 2019, de Diario La Hora Sitio web: <https://lahora.com.ec/noticia/1102040295/deportistas-desesperados-por-falta-de-recursos->

Vargas Beltrán Tania Vanessa. (2017). Estrategia Metodológica Para La Captación De Talentos Deportivos En Karate - Do, En Niños De 9 A 12 Años De Edad, Del Club Especializado Deportivo De Alto Rendimiento Vargas Shito Ryu Karate - Do. 2018, De Universidad Estatal Península De Santa Elena facultad De Ciencias De La Educación E Idiomas Carrera De Educación Física, Deportes Y Recreación Sitio Web: <Http://Repositorio.Upse.Edu.Ec/Xmlui/Bitstream/Handle/46000/3901/Upse-Tef-2017-0001.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>

Villa, J.G.; Córdova, A.; González, J.; Garrido, G.; Villegas, J.A.. (2014). Nutrición y Deporte. 2019, de Universidad Católica San Antonio Sitio web: [https://www.ucam.edu/sites/default/files/estudios/grados/cafd/guia\\_docente\\_nutricion\\_deportiva.pdf](https://www.ucam.edu/sites/default/files/estudios/grados/cafd/guia_docente_nutricion_deportiva.pdf)

William Ramírez, Stefano Vinaccia, Gustavo Ramón Suárez. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. 2018, de Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)

Secretaría del Deporte. (2019). Calendario de Eventos 2019. 2019, de Secretaría del Deporte Sitio web: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2019/01/CALENDARIO-2019-3-CALENDARIO.ECUATORIANAS.pdf>

## **ANEXOS**

Quito, 11/06/2019

Por medio de la presente:

Yo, Katherine Johanna Orbe Kaling, CI. 123379093... autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
 entrevista en video a la/el señorita/señor  
 Juan I. León con número de matrícula,  
 717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación de portistas de alto rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
 Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: Katherine Johanna Orbe Kaling.  
 Cargo: Nutricionista.  
 Empresa: Kung.  
 Número de cédula: 123379093.  
 Teléfono celular: 0998390051  
 Correo electrónico: katherine.orbe@yahoo.com.

Quito, 05/05 2019

Por medio de la presente:

Yo, Wesley Loiza, Cl. 1222452 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
entrevista, video a la/el señorita/señor  
Juan J. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan J. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación Deportistas Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: Wesley Loiza  
 Cargo: Asesor de Periodismo  
 Empresa: Medielius  
 Número de cédula: 12026785-3  
 Teléfono celular: 0915613726  
 Correo electrónico: medielius@outlook.com

Quito, 06.06 2019

Por medio de la presente:

Yo, Alexander Hubado, CI. 175014373 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
Video a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Reparación Deportistas Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: Alexander Hubado  
 Cargo: Deportista  
 Empresa:  
 Número de cédula: 175014373  
 Teléfono celular: 098230917  
 Correo electrónico: hubado.alexander@gmail.com

Quito, ..... 2019

Por medio de la presente:

Yo, Martha Zorobas Helber Haus, CI. 1715927492 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
Entrevista en video a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación Reportistas Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: Martha Zorobas Helber Haus  
 Cargo: Analista Director Depend. Comercial para el Pblo. Ecuador  
 Empresa: Cooperativa del Deporte  
 Número de cédula: 1715927492  
 Teléfono celular: 0993198050  
 Correo electrónico: mmalib@deporte.gob.ec

Quito, E:12.. 2019

Por medio de la presente:

Yo, Edson Javier Coyarabo Camillo, CI. 1206110130 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
Videos y fotos a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación Deportistas Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido:

Cargo: Entrenador de Alto Rendimiento

Empresa:

Número de cédula: 1206110130

Teléfono celular: 0989611559

Correo electrónico: javier.coyarabo@uam.edu.ec

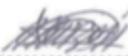
Quito, 13-08-2019

Por medio de la presente:

Yo, JORGE MARCOS BARRAS....., CI. 1600199630 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
IMPORTACION EN SUÑO, SUÑO..... a la/el señorita/señor  
Juan I. León..... con número de matrícula,  
717565..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León..... utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Operación Deportistas Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación.....

Atentamente,

  
 .....

Nombre y apellido: JORGE MARCOS BARRAS  
 Cargo: ENTRENADOR  
 Empresa: COP  
 Número de cédula: 1600199630  
 Teléfono celular: 0984080374  
 Correo electrónico: Jmarras@101.com

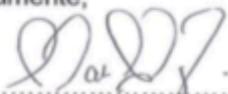
Quito, 6/11/2019

Por medio de la presente:

Yo, Pilar Salgado, CI. 1717392465 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
entrevista en audio a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Reparación Reportistas. Alta Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: Pilar Salgado Paracio  
 Cargo: psicología clínica  
 Empresa: Wsc. Pilar Salgado  
 Número de cédula: 1717392465  
 Teléfono celular: 0992730595  
 Correo electrónico: psc.parsalgado@gmail.com

Quito, 15-05-2019

Por medio de la presente:

Yo, Carlos Alberto Oña Oña, CI. 1710890565 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
 Entrevista en video a la/el señorita/señor  
 Juan I. León con número de matrícula,  
 717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación Deportistas Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
 Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: Carlos Alberto Oña Oña  
 Cargo: Metodólogo  
 Empresa: Secretario del Deporte  
 Número de cédula: 1710890565  
 Teléfono celular: 3969200  
 Correo electrónico: cona@deporte.gob.ec

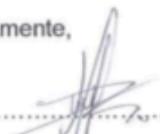
Quito, 6 de Julio de 2019

Por medio de la presente:

Yo, José Jacome Zárate CI. 172861730-7 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
Entrevista, fotos y videos a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación Atb Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido:

Cargo: Periodista

Empresa:

Número de cédula: 172861730-7

Teléfono celular: 0995492563

Correo electrónico: joseljacome2004@gmail.com

Quito, 4-6-2019

Por medio de la presente:

Yo, JENTIS VIZCAINO....., CI. 1759177908 autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
entrevista videos..... a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
contexto del reportaje Preparación Deportistas Alto Rendimiento  
como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación.....

Atentamente,

Jentis.....

Nombre y apellido: JENTIS VIZCAINO MONTALIER  
Cargo: Entrenador - Velocidad - Atletismo  
Empresa: CNP  
Número de cédula: 1759177908  
Teléfono celular: 0994998051  
Correo electrónico:

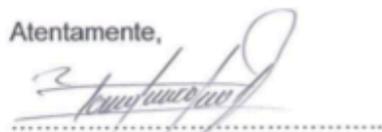
Quito, 12 de 06 - 2019

Por medio de la presente:

Yo, ANDEL VINICIO HINA ALCOSER, CI. 1710240845 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
ENTREVISTA EN AUDIO Y FOTO a la/el señorita/señor  
Juan I. León con número de matrícula,  
717565 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Juan I. León utilizará este material en el  
 contexto del reportaje Preparación Alto Rendimiento  
 como parte de su trabajo de la asignatura de  
Titulación

Atentamente,



Nombre y apellido: ANDEL VINICIO HINA ALCOSER  
 Cargo: PREPARADOR FISICÓ AREA DE ATLETISMO  
 Empresa: CONCEPCION DEPORTIVA DE PICHINCHA  
 Número de cédula: 171024084-5  
 Teléfono celular: 0999022200  
 Correo electrónico: viniciomina@yahoo.com

