

RESÚMEN

La presente investigación se refiere a la hidratación en los deportistas seleccionados de la disciplina de fútbol en los colegios de la ciudad de San Gabriel, para lo cual se plantea una guía de capacitación sobre la hidratación en los deportistas seleccionados en el fútbol ya que se ha comprobado que en todos los equipos de fútbol no existe una hidratación correcta. En el marco teórico consta la literatura de la investigación relacionada específicamente a la hidratación deportiva en los futbolistas. La metodología descriptiva, las etapas en el proceso son la recolección de material bibliográfico, documental como solución a este problema. Hablamos del consumo adecuado de líquidos que necesita el organismo. En el presente trabajo se aplicó una encuesta que permitió determinar algunas falencias en el consumo de líquidos en los deportistas, ya que no utilizan una adecuada hidratación. La guía que ponemos de manifiesto servirá a los entrenadores profesores y personas que practican el deporte para tener una correcta hidratación y tener mejores resultados en todo el proceso de preparación y competencia.