



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**  
**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

**PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB DEPORTIVO EUGENIO ESPEJO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.**

**AUTOR:**

**MIGUEL ÁNGEL CASTAÑEDA CHÁVEZ**

**TUTORA:**

**LCDA. CRUZ MARIBEL GALARZA RAMÍREZ, MSC.**

**BABAHOYO- LOS RIOS -ECUADOR**

**2021**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado, con una expresión de gratitud a DIOS por ser fuente de amor y fe en mi vida.

A mis padres, Blanca Martha Chávez Pérez y familia por su apoyo incondicional en este proceso de mi formación profesional.

A la Universidad Técnica de Babahoyo y a todas esas personas que de una u otra manera han aportado con un granito de arena para lograr el cumplimiento de este trabajo haciéndome compañía con sus sonrisas de ánimo y fortaleza.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme dado la vida y la fortaleza necesaria para salir adelante día a día, a pesar de haber atravesado muchas dificultades durante este proceso.

Agradezco de manera especial a madre Blanca Martha Chávez Pérez siempre estuvo ahí ayudándome en todo momento, eternamente agradecido por su apoyo incondicional.

Agradezco a la Universidad Técnica de Babahoyo por haber confiado en mí, por abrirme las puertas de su facultad y darme la oportunidad de convertirme en un profesional. Así mismo y mi tutor, Lic. Maribel Galarza Ramírez Msc. y todos los docentes que impartieron sus sabios conocimientos



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**RESUMEN**

El fútbol es uno de los deportes más destacados y practicados por cualquier persona, ya sean mujeres, hombres, niños, cada uno con cualidades significativas para desenvolverse en esta área. Su evolución ha marcado un espacio en todo el mundo ya que se ha adaptado a diversas culturas hasta convertirse en el deporte favorito que hoy se conoce. La preparación física como influencia en el rendimiento físico de los futbolistas desencadena un rol muy importante en el desarrollo de competencias y cualidades que debe tener un jugador de fútbol tales como, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación entre otros factores. Las necesidades de este tipo de deporte conllevan un tiempo estimado donde el futbolista requiere de una preparación física adecuada y sistemática para que este, pueda desarrollarse de manera óptima y pertinente en su área deportiva. Todos estos requerimientos se llevan a cabo mediante la preparación guiada por profesionales que aplican métodos y recursos de adecuación.

Es por ello que, el tema de investigación trata acerca de la “Preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

A partir de la temática planteada se puede analizar como la preparación física influye en el rendimiento óptimo de los futbolistas, dando por objetivo general “Determinar la influencia de la

preparación física en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos”, utilizando metodología adecuada que permita cumplir con los objetivos planteados.

**Palabras claves:** Preparación física, rendimiento físico, cualidades físicas



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**SUMMARY**

Soccer is one of the most prominent sports practiced by anyone, whether they are women, men, children, each one with significant qualities to function in this area. Its evolution has marked a space around the world as it has adapted to various cultures to become the favorite sport that is known today. Physical preparation as an influence on the physical performance of soccer players triggers a very important role in the development of skills and qualities that a soccer player must have such as endurance, speed, flexibility, coordination among other factors. The needs of this type of sport entail an estimated time where the footballer requires adequate and systematic physical preparation so that he can develop optimally and pertinently in his sports area. All of these requirements need to be accomplished through preparation guided by professionals who apply fitness methods and resources.

That is why the research topic deals with “Physical preparation and its influence on the physical performance of the soccer players of the Eugenio Espejo sports club, Babahoyo canton, Los Ríos Province. From the theme raised, it can be analyzed how physical preparation influences the optimal performance of footballers, giving as a general objective “To determine the influence of physical preparation on the physical performance of the footballers of the Eugenio Espejo sports club, Babahoyo Canton, Los Ríos Province ”, using the appropriate methodology that allows meeting the objectives set.

**Keywords:** Physical preparation, physical performance, physical qualities

## INDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
AUTORIZACION DE AUTORÍA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	III
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	IV
RESUMEN .....	V
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	IX
INFORME FINAL DEL SISTEMA URKUND .....	X
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.- DEL PROBLEMA.....	3
1.1.IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
1.2.MARCO CONTEXTUAL.....	3
1.2.1.Contexto internacional.....	3
1.2.2Contexto Nacional .....	4
1.2.3Contexto Local.....	5
1.2.4Contexto Institucional.....	6
1.3SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	6
1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	7
1.4.1 Problema General.....	7
1.4.2 Subproblemas o Derivados .....	7
1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	8
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	9



1.7	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	10
1.7.1	Objetivo General .....	10
1.7.2	Objetivos Específicos.....	10
CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.....		11
2.1	MARCO TEÓRICO .....	11
2.1.1	Marco Conceptual .....	11
2.1.2	Marco Referencial sobre la Problemática de Investigación .....	25
2.1.2.1	Antecedentes investigativos .....	25
2.1.2.2.	Categorías de Análisis.....	28
2.1.3.	Postura teórica.....	29
2.2.	HIPÓTESIS.....	30
2.2.1	Hipótesis General.....	30
2.2.2.	Subhipótesis o derivadas .....	31
2.2.3.	Variables.....	31
CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....		32
3.1	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	32
3.1.1.	Pruebas estadísticas aplicadas .....	32
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos .....	32
3.2.	Conclusiones específicas y generales.....	46
3.2.1	Conclusiones específicas:.....	46

3.2.2. Conclusión general.....	47
3.3. Recomendaciones específicas y general .....	47
3.3.1. Recomendaciones específicas .....	47
3.3.2. Recomendación general .....	48
<b>CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN .....</b>	<b>49</b>
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS .....	49
4.1.1. Alternativa obtenida .....	49
4.1.2. Alcance de la alternativa .....	49
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.....	50
4.2. Objetivos .....	52
4.2.1. General .....	52
4.2.2. Específicos .....	52
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA .....	53
4.3.1. Título.....	53
4.3.2. Componentes.....	53
4.4 Resultados esperados de la alternativa. ....	74
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>76</b>

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Preparación física general.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 2: Preparación física general.....</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 3: Ejercicio físico .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 4 Velocidad en la preparación física.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabla 5 Capacidades Físicas .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabla 6: Ejercicios aeróbicos .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabla 7: Capacidades físicas .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabla 8: La fatiga en el rendimiento físico .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 9: Resistencia en la preparación física .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabla 10: Preparación física .....</b>	<b>45</b>

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: <b>Preparación física general</b> .....	33
Gráfico 2: <b>Preparación física general</b> .....	34
Gráfico 3: <b>Ejercicio físico</b> .....	35
Gráfico 4: <b>Velocidad en la preparación física</b> .....	37
Gráfico 5: <b>Capacidades Físicas</b> .....	38
Gráfico 6: <b>Ejercicios aeróbicos</b> .....	40
Gráfico 7: <b>Capacidades físicas</b> .....	41
Gráfico 8: <b>La fatiga en el rendimiento físico</b> .....	42
Gráfico 9: <b>Resistencia en la preparación física</b> .....	44
Gráfico 10: <b>Preparación física</b> .....	45

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1: Modelo Explicativo del Rendimiento Deportivo .....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 2: Calentamiento.....</b>	<b>56</b>
<b>Figura 3: Estiramiento.....</b>	<b>57</b>
<b>Figura 4: Trote .....</b>	<b>59</b>
<b>Figura 5: Ejercicios con bicicleta.....</b>	<b>60</b>
<b>Figura 6: Circuito de coordinación por parejas.....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 7: Circuito para la mejora de la velocidad .....</b>	<b>66</b>
<b>Figura 8: Circuito de velocidad con salto .....</b>	<b>67</b>
<b>Figura 9: Circuito de calentamiento con velocidad .....</b>	<b>68</b>
<b>Figura 10: Tarea de fuerza rápida-fuerza explosiva.....</b>	<b>69</b>
<b>Figura 11: Posesión de balón 2 equipos.....</b>	<b>70</b>
<b>Figura 12: Sustento de balón más transición defensa-ataque.....</b>	<b>71</b>
<b>Figura 13: Ejercicio de pase, regate y tiro .....</b>	<b>71</b>
<b>Figura 14: Enfriamiento general .....</b>	<b>72</b>

## INTRODUCCIÓN

El efecto del entrenamiento sobre el rendimiento motor y físico en jugadores de fútbol resulta, a primera vista, una tarea fácil, porque en la literatura existen muchos estudios que tratan este tema. En cambio, si la búsqueda se relaciona con el efecto sobre las habilidades motoras específicas de este deporte resulta arduo, porque pocos son los estudios que miden estas habilidades luego de un entrenamiento coordinativo propioceptivo.

El fútbol es un deporte que posee características propias, con una máxima expresión motriz, que requiere durante la dinámica de juego acciones eminentemente físicas, técnicas, tácticas, estratégicas, cognitivas, sistemáticas ofensivas y defensivas.

El fútbol de formación base, iniciación deportiva, especialización y perfeccionamiento de la ciudad de Cuenca- Ecuador se encuentra estancado, en su gran mayoría, en el entrenamiento tradicional, el cual, toma más en cuenta la parte física que la técnica. Por esta razón, es preciso estudiar cómo es la asimilación del entrenamiento coordinativo- propioceptivo y que beneficios tiene en el rendimiento físico- motor de los jugadores de fútbol. En este sentido, se ha detectado un déficit en la utilización de entrenamientos novedosos que produzcan cambios significativos en el gesto deportivo de jugadores de fútbol.

Los entrenadores suelen seguir los patrones que fueron utilizados en su formación deportiva. Sin embargo, en la actualidad, existen indicios de que el entrenamiento físico tiene varios beneficios en el rendimiento motor y físico de los jugadores.

Por todo esto, la presente investigación busca una revisión para establecer un adecuado entrenamiento, que ayude a los jugadores de fútbol en el rendimiento físico. Además, se acomete profundizar en la búsqueda de componentes que intervienen al momento de ejecutar las habilidades específicas del fútbol a partir de los resultados de estudios realizados.

**En el Capítulo I.** En este capítulo denominado problema, abarcará aspectos referentes a la problemática planteada de cómo está influyendo la preparación física en el rendimiento físico de los futbolistas, se analizarán el tema de la Investigación, y como se ha dado este problema en el Ecuador, en nuestra Provincia y lo más importante como se está dando en la Institución Educativa y cuál es la situación problemática y también se indicará el problema general y los subproblemas, la justificación, delimitación y objetivos de la investigación.

**En el Capítulo II.** Este capítulo denominado Marco teórico, analizarán y se indagará las teorías de otros autores para apoyar el argumento de la investigación, comprende el marco conceptual, marco referencial, antecedentes investigativos, categoría de análisis, postura teórica se hará el análisis de la hipótesis general y la sub-hipótesis.

**En el Capítulo III.** Se explicará la metodología, la modalidad, tipos y, métodos de investigación, además de determinar la población y muestra de estudio; también se dará a conocer el cronograma y la bibliografía.

**En el capítulo IV,** se pone de manifiesto a la propuesta alternativa luego del análisis y discusión de los resultados

## **CAPITULO I.- DEL PROBLEMA**

### **1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

### **1.2. MARCO CONTEXTUAL**

#### **1.2.1. Contexto internacional**

Estudios realizados de la condición física en la Universidad Autónoma de Chile, se tomó una muestra de 343 sujetos (70% hombres), 212 estudiantes pertenecientes a la carrera de Educación Física y 131 estudiantes a otras carreras, quienes se encuentran en el rango de los 18 y 31 años, se utilizaron las pruebas descritas en el sistema de medición de la calidad de la educación (SIMCE) de Educación Física, la evaluación consta de 8 pruebas que constaban sobre la antropometría y rendimiento muscular. Dando como resultado que los estudiantes de la carrera de educación física tienen un mejor rendimiento y una buena condición física que los estudiantes de las otras carreras (Valdes-Badilla, Godoy-Cumillaf, Herrera-Valenzuela, & Durán-Agüero, 2015).

En la universidad privada de Bucaramanga (Colombia), se utilizó una muestra de 167 estudiantes de pregrado de la facultad de cultura física, deporte y recreación de edades de 21 años, 88.0% eran hombres y el 65.0% mujeres, se encontraba cursando entre el primero y el quinto semestre de la carrera.



Mediante el uso del cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ, por sus siglas en inglés) que evalúa la actividad física desarrollada en tres dominios (actividad física ocupacional, relacionada con el transporte y actividad física en el tiempo libre). Dando como resultado que el 98.8% de los estudiantes es activo físicamente al cumplir con las recomendaciones de la (OMS) sobre actividad física para la salud al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana (Rangel Caballero, Rojas Sánchez, & Gamboa Delgado, 2015).

### **1.2.2 Contexto Nacional**

En el Ecuador, se han desarrollado diversos estudios y planes piloto para determinar la incidencia de la actividad física en la productividad, innovación y demás aspectos inherentes al ámbito social, enfocado al Buen Vivir de la ciudadanía. En las universidades, existen pocos datos que permita establecer si las poblaciones de estudiantes realizan actividades físicas, por lo cual disminuye el rendimiento académico de los estudiantes, ya que la falta de actividad física puede desencadenar en obesidad, sobrepeso, hipertensión y diabetes (Avila et al., 2018).

Es importante resaltar que la vida universitaria contempla una serie de tareas que implican muchas horas de hábito sedentario, lo que incorpora escasa práctica de actividad física, ya que el sedentarismo y la inactividad física son factores independientemente asociados a la salud, los estudiantes inactivos señalan que la principal razón para no realizar ejercicio físico es la falta de tiempo y en segundo lugar reportan factores como la pereza o el cansancio.

### **1.2.3 Contexto Local**

En la provincia de Los Ríos, el fútbol ha sido uno de los deportes más importantes es el único deporte que une multitudes, el mismo que se convierte en un pilar fundamental para transformación social, cada día se motiva más a los jóvenes para que practiquen como deporte el fútbol, con el objetivo de sacar estrellas de fútbol de esta provincia, así como ocurrió con Montero, una figura deportiva que triunfo a nivel nacional e internacionalmente. Cabe recalcar que las técnicas y la preparación física se van innovando con el paso del tiempo, es así que existen varias academias, clubes o centros deportivos donde se prepara desde muy pequeños a los niños en el campo del fútbol.

El fútbol está catalogado como uno de los deportes con más popularidad a nivel mundial, debido a que posee una cuantiosa cantidad de seguidores y practicantes en diferentes niveles de participación. En esencia, el fútbol es un deporte de conjunto con un alto grado de complejidad, en el cual las demandas en el componente físico, técnico, táctico, teórico, psicológico son elevadas; presentando gran variabilidad de acuerdo a la posición desempeñada dentro del equipo, al nivel de competencia, y factores socio-ambientales; así, las tareas realizadas dentro de un partido de fútbol, se caracterizan por la ejecución de acciones intermitentes de alta intensidad, acíclicas con variadas pausas de recuperación, que por lo general son incompletas.

#### **1.2.4 Contexto Institucional**

En el Club Deportivo Eugenio Espejo, una institución con un notable desarrollo deportivo futbolístico en la ciudad de Babahoyo, esta entidad está en busca permanente del éxito en el campo del fútbol, comprometida con la obtención de calidad en los conocimientos en el área deportiva para conseguir los objetivos planteados por los directivos con todos los miembros de la comunidad Eugenio Espejo

En la actualidad esta institución deportiva, caracterizado por formar deportistas destacados en el ámbito del fútbol, cuenta con un personal preparado y en constante capacitación, justo para lograr el prolongado progreso de esta institución deportiva.

### **1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

En el club deportivo “Eugenio Espejo” del cantón Babahoyo el problema se presenta de la siguiente manera; se detecta por medio de la observación en las prácticas preprofesionales que los miembros de la selección del club deportivo, mientras realizan sus prácticas deportivas se cansan mucho, no tienen un buen rendimiento físico lo que provoca que los partidos de fútbol en los que participan no obtengan el objetivo deseado. Por ello, no se podrá ejecutar una práctica de calidad porque pueden provocar lesiones frecuentes, lo cual repercute en ellos mismos, al momento de participar en los campeonatos de fútbol.

El Fútbol es un deporte que en el país ha ido incrementando su nivel competitivo principalmente en las categorías formativas gracias a los buenos trabajos de los directores técnicos, por lo tanto, para alcanzar un rendimiento óptimo en los deportistas influye una preparación técnica, preparación física y preparación psicológica para que así los jugadores tengan un buen desempeño en el terreno de juego y puedan mejorar su Rendimiento Físico al momento de enfrentarse con su respectivo rival.

La preparación física en fútbol profesional es una de las partes principales en la colaboración del futbolista como elemento del entrenamiento, con el objeto de incrementar las capacidades y habilidades fisiológicas del organismo en un nivel óptimo para que logren contestar a las solicitudes del juego, y tal cual incrementar el rendimiento deportivo.

## **1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.4.1 Problema General**

¿De qué manera la preparación física influye en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos?

### **1.4.2 Subproblemas o Derivados**

¿Cómo se debería aplicar la preparación física para mejorar el desempeño físico en los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo?

¿Por qué es importante la preparación física en el desarrollo físico de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo?

¿Cómo un plan de preparación física contribuye al rendimiento física de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo?

## **1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>Línea de investigación Universidad:</b>	Educación y desarrollo social.
<b>Línea de investigación Facultad:</b>	Talento humano, educación, docencia.
<b>Línea de investigación Carrera:</b>	Actividad física y salud.
<b>Delimitación espacial:</b>	Club Deportivo Eugenio Espejo
<b>Delimitación temporal:</b>	Periodo lectivo 2021
<b>Delimitación demográfica:</b>	43

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto investigativo se realizará para dar a conocer nuevas metodologías de enseñanza para la preparación física del Fútbol, como elemento indispensable para realizar un auténtico entrenamiento de formación y permitir a los jugadores que asimilen el nuevo conocimiento adecuadamente, para que así puedan emprender nuevas capacidades, habilidades y destrezas activas e innovadoras para mejorar su rendimiento físico, tanto individual como colectivo.

Esta investigación es de mucha importancia, porque estimulará a los seleccionados a ser entes proactivos y no pasivos en su vida cotidiana y vida deportiva, además se logrará en cada uno de ellos un aumento de su rendimiento deportivo en el fútbol, con las rutinas de ejercicios propuestos, así sus padres estarán conformes y apoyaran desinteresadamente a sus hijos para que ellos prosigan con los entrenamientos, ya que esto será todo planificado, para ir mejorando sus capacidades cualitativas en forma progresiva.

El aporte científico que dejará esta investigación será un plan de preparación física para mejorar el rendimiento físico del club deportivo. El presente trabajo de investigación es factible porque existe extensa información relevante en artículos, libros, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el proyecto de investigación, además de la predisposición de las autoridades del club para realizar este estudio.

Esta investigación beneficiará directamente a los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo, a los directivos, entrenadores en si a toda la comunidad del club, permitiendo una buena preparación física para los seleccionados lo que se verá reflejado en el incremento de su Rendimiento Deportivo.

## **1.7 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1 Objetivo General**

Analizar la influencia de la preparación física en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

### **1.7.2 Objetivos Específicos**

Identificar los elementos de la preparación física para mejorar el rendimiento físico en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo;

Describir la importancia de la preparación física en el rendimiento físico en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo;

Proponer un plan de preparación física que fortalezca el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo.

## **CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

### **2.1 MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.1 Marco Conceptual**

##### **Preparación**

Acción y efecto de preparar o prepararse. Se aplica al conjunto de conocimientos que una persona posee sobre una determinada materia: formación, saber. En medicina y ciencia del deporte, el proceso que tiene lugar antes de la recepción de un estímulo esperado al cual hay que responder con rapidez. El sujeto se prepara para la llegada del estímulo reorganizando la atención e iniciando por adelantado el procesamiento de la información relevante, para que se pueda recibir y responder rápidamente al estímulo.

##### **Física**

Es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles.



## **Preparación física**

La preparación física es un elemento del proceso de entrenamiento deportivo que constituye el desarrollo funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Se puede señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas la cual tiene como finalidad mejorar las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento, preparándolo para la competición (Desnivel, Libros, & Hemeroteca, 2019).

Como se señala en el párrafo anterior la preparación física constituye un elemento fundamental en la vida deportiva de toda persona, de esto depende sus cualidades físicas y sus elevadas posibilidades de triunfar en su carrera.

Es el desarrollo de las capacidades físicas influye directamente para los posibles logros deportivos asegurando el desarrollo físico multilateral garantizando el alto nivel de actividad. La preparación física no solamente condiciona al deportista para la competencia deportivas sino para su desarrollo integral (Calero Morales Silvio González Catalá, 2015)

La clasificación de la preparación física nos permite identificar dos tipos de ella. La preparación física por lo general necesita un esfuerzo físico y psicológico, es decir “la parte componente del entrenamiento deportivo que busca el desarrollo del potencial funcional (entendida como la capacidad de trabajo “a priori” de un organismo) del deportista y de sus cualidades físicas” además de la motivación para realizar tareas extenuantes. (Toni Matas 2016).

## **Preparación física especial**

La preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. Al organizar el proceso de la preparación física especial es indispensable no perder nunca de vista las exigencias específicas de una modalidad deportiva concreta. En particular los grupos musculares que soportan la carga fundamental durante la actividad competitiva y sus antagonistas deben ser sometidos a la acción más importante. Sin embargo, ello no debe limitarse tan solo a la acción en los grupos musculares correspondientes. (Platonov & Bulatoba, 2019).

## **Preparación física general**

A través de la Preparación Física General (PFG), obtendremos las condiciones básicas y elementales que debe poseer un joven deportista para una posterior Preparación Física Especial (PFE), a causa de que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa no son trabajadas en su máximo potencial en lo que respecta a la fuerza y la resistencia están vinculadas con las demás capacidades específicas como son la velocidad, el desarrollo de la coordinación, el aumento del rango flexibilidad, habilidad y capacidad de reacción, que aporta para obtener un resultado positivo en su rendimiento físico (Verdezoto, 2016).

El entrenamiento de las cualidades físicas del futbolista siempre ha tenido una preponderancia importante dentro de los contenidos del entrenamiento del fútbol, ya sea dentro de cualquier ciclo del entrenamiento; miociclo, microciclo, mesociclo o macrociclo (Rivas, 2017).

Las cualidades físicas en futbolistas de la etapa prejuvenil en edades entre 14 y 17 años se pueden potencializar debido a que el organismo en esta etapa presenta una disposición apta para asumir las cargas de forma progresiva, con el objetivo de crear unas bases sólidas en la etapa de alto rendimiento (Mercado, 2011; Bentacourt, Sánchez, Arias & Barroso, 2020).

### **Ejercicios isométricos**

Son ejercicios que consisten en contraer los músculos a tensión sin la ejecución de ningún tipo de movimiento, esto es aplicable a cualquier ejercicio que se pueda efectuar con pesas o sin ellas, o simplemente con el propio peso corporal (Decimavilla, 2017). Se producen cambios adaptativos en el músculo, como aumento de la fuerza y resistencia, las contracciones isométricas se mantendrán durante al menos 6 segundos frente a una resistencia (Stucky, Triana & Avella, 2015). Son ejercicios en los que el músculo ejerce fuerza sin realizar movimientos. Por consecuente, existe una contracción del músculo específico sin movimiento de la articulación, es decir, acortamiento o alargamiento muscular y se trabajará con la tensión que se genere con los músculos en estado estático, por lo cual, existe fuerza y resistencia en el movimiento. Cuando se origina la tensión en el músculo, la fuerza de la contracción hace que se mantenga firme o con un mínimo movimiento, los EIM pueden desarrollarse como una acción de empuje o de tensión en diversas posiciones. Trabajos similares consideran que los EIM son beneficiosos, ya que incrementan de manera significativa la tensión del músculo también contribuye al aumento y tonificación del músculo y a mejoras de la fuerza del hueso (Rodríguez, 2019).

Una inadecuada PF, un calentamiento erróneo, o no hacer el respectivo estiramiento muscular puede ocasionar lesiones (Cortez & Torrico, 2019). Los EIM se presentan como una alternativa de solución de problemas musculares y de rendimiento físico. A través de la tonificación muscular como la isometría al estar adecuadamente ejecutada brinda al deportista una mayor masa muscular, una pronta recuperación, previene lesiones, el tono muscular aumenta y aumenta la flexibilidad y elasticidad de los músculos y articulaciones intervenidas (Cabezas, 2016).

### **Condición física**

La condición física y salud, se da a conocer en el año 1916 por Lian al medir la aptitud de las personas. Este término es una traducción del inglés como physical fitness (Orlando, 2019).

Autores como Jiménez (sf) define a la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que poseen las personas para realizar en mayor o menor nivel de actividad física y esfuerzo. La actividad física se manifiesta como capacidad de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad (Lorena, Cardozo, Cruz, & Cruz, 2017).

En definición la condición física está desarrollada de diferentes formas, según los esfuerzos físicos y la actividad deportiva, retardando la aparición de la fatiga y ayudando a prevenir lesiones y enfermedades, esta condición es importante para alcanzar las metas trazadas en el deporte que se practique.

## **Técnica deportiva**

La técnica teniendo en cuenta estudios realizados al respecto por este autor puede definirse como una forma racional de ejecutar el ejercicio físico, siempre y cuando exista el menor gasto de energía posible.

(Lehnertz, 2016) El acceso a una modalidad deportiva tiene lugar, en la mayoría de los casos, a través del aprendizaje de las destrezas básicas dentro de las técnicas específicas de la modalidad en cuestión. Esto ocurre en todas las modalidades competitivas, en las de lucha entre dos, juegos y carreras, incluso en modalidades de resistencia con un destacado componente técnico, como por ejemplo natación, carrera sobre hielo, esquí de fondo, remo y otras. En estas modalidades, sobre todo en su ámbito infantil, se adquieren además las primeras experiencias de competición dentro del nivel de destreza adquirido, antes de entrenar otros componentes decisivos para el rendimiento, como las capacidades condiciona.

## **Capacidades Físicas**

Se define como factores que determinan la condición física de una persona, para la práctica de una determinada actividad física, las mismas que mediante el entrenamiento puede alcanzar niveles superiores efectivizando su trabajo deportivo (Rodríguez-Torres, AriasMoreno, Espinosa-Quishpe & Yanchapaxi-Iza, 2021).

Dentro de las capacidades físicas tenemos dos: condicionales y coordinativas. Las condicionales son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y se evidencian en las diferentes acciones motoras que el deportista ejecuta, diferenciando de acuerdo con el entrenamiento, tipo de fuerzas o cargas, utilizadas la misma que se la puede mejorar con trabajos específicos (Rodríguez-Torres et al., 2020; Rodríguez-Torres, Cusme-Torres & Paredes-Alvear, 2020)

Entendiendo como **fuerza** la acción que consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad física que con un buen entrenamiento se la puede ir mejorando. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si se hace fuerza empujando contra un muro no lo desplazará, pero los músculos actúan y consumen energía, a esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo las masas musculares se definen, porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que se llama tono muscular, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro se empuja a un compañero con una fuerza tal, que se logra moverlo, se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin, a este trabajo se le llama Isotónico (Mullo, 2016).

A la **resistencia**, Ortiz (2017) la define como la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible. La resistencia física está sustentada en dos importantes órganos del cuerpo humano: el corazón y los pulmones, es por esto por lo que va de la mano con la capacidad aeróbica, la misma que necesita presencia de oxígeno. En el cuerpo la mezcla para la combustión, se realiza por una perfusión con la sangre que se encuentra en el corazón, que luego se repartirá por todo el cuerpo. Los pulmones que son los encargados de suministrar el oxígeno al cuerpo en dependencia de su necesidad.

La **velocidad** se define como la capacidad de una persona para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia (Cortés, 2017). Considera que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales como la fuerza, resistencia y movilidad, para cualquier actividad estas se encuentran interrelacionadas.

### **Clasificación de la velocidad**

**V. Cíclica:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).

**V. Acíclica:** propia de una acción aislada (lanzar).

**V. de reacción:** capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).

**V. Gestual:** velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

**V. de desplazamiento:** capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar). Revelo, J. (2017).

### **Evolución de la Velocidad**

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

Según Rosero (2017), manifiesta que la **flexibilidad** es la capacidad de amplitud máxima de movimiento en una articulación. Dependiendo del arco de desplazamiento la articulación se puede observar las estructuras limitantes que impiden un movimiento completo. En la búsqueda sobre la flexibilidad es encontrar primordialmente el grado de movilidad de una articulación, teniendo en cuenta que unas partes son más flexibles que otras.



## **Tipos de resistencia**

**Resistencia aeróbica:** (endurece) es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. La duración es mayor de 3 minutos y su intensidad es baja o media. Ejemplos de ejercicios: andar, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave. Allen H. (2018).

**Resistencia anaeróbica:** (resistente) es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios). Ejemplo: realizar 4 largos de cancha a tope sin parar.

## **Beneficios del trabajo de resistencia**

- Aumento del volumen cardíaco (permite recibir más sangre y en consecuencia expulsar más sangre en cada latido).
- Permite fortalecer y engrosar las paredes del corazón.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo,
- Nos permite recuperar mejor en los períodos de descanso.
- Activa el metabolismo en general.

## **Evolución de la resistencia**

- A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos 30 casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

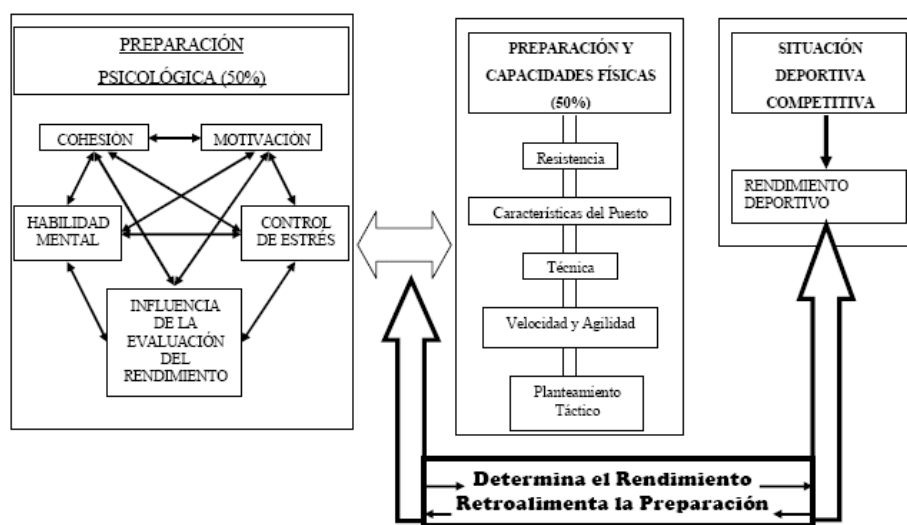
- De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

- Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos. Allen H. (2018).

Fútbol Es una actividad que se encuentra debidamente reglamentada, de carácter competitivo, que en todos los casos mejora la condición física y ocasionalmente psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego. Para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo. Las instancias encargadas a reglamentar los deportes son las

organizaciones deportivas. El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos y juegos autóctonos de cada región, estos pueden ser de carácter barrial, entre clubes o ligas (Lambrano, Joaquín, Morales & Luis, 2019).

### Modelo explicativo del Rendimiento Deportivo



**Figura 1: Modelo Explicativo del Rendimiento Deportivo**

**Fuente:** Universidad Católica Boliviana

### Conceptualizaciones e indicadores del rendimiento deportivo

Conejero, Fernández Echeverría, González Silva, Claver y Perla (2018) comprendieron el rendimiento como el resultado final de la ejecución motriz, evaluando a través de un instrumento de observación, cinco acciones de juego en voleibol (saque, recepción, ataque, bloqueo y defensa). Asimismo, Estevan, Álvarez, y Castillo (2016) analizaron el rendimiento técnico-táctico en

taekwondistas a través de la observación en video. Para ello se centraron en el análisis y cuantificación de cinco acciones tácticas entre ataques y contraataques, y tres tipos de acciones técnicas en función de la zona de golpeo. Además, estudiaron el éxito en el combate definidos como aquellos ganadores y no ganadores.

En Básquet, Prieto (2017) analizó y comparó el rendimiento ofensivo y defensivo en basquetbolistas de la NBA, a través de las estadísticas obtenidas en la web oficial. Fernández Crespo y Piñar López (2017), mediante la metodología de la observación, estudiaron diversos indicadores de rendimiento en básquet tales como el uso y eficacia de contraataques, ataques posicionales, rebotes, lanzamientos, robos e intercepciones de balón y faltas, como también la eficacia en los lanzamientos (lograr anotar o no). En la misma línea, Suárez-Cadenas y Courel-Ibáñez (2017) mediante observaciones sistemáticas estudiaron en basquetbolistas diversos indicadores de rendimiento tales como el resultado del juego que definía al equipo ganador y perdedor, y la efectividad de los intentos de tiros anotados y fallidos en función de la zona de disparo.

Por su parte, en el fútbol, Castillo-Rodríguez, Madinabeitia, Castillo-Díaz, Cárdenas y Alarcón (2018) han calculado mediante un instrumento ad-hoc, el rendimiento deportivo de jugadores de futsal a través del número de goles y asistencias logradas, mientras que para los porteros midieron la cantidad de goles recibidos.

Castellano (2018) analizó el rendimiento de equipos de fútbol profesionales en un conjunto de indicadores clasificados en dos grupos: a) indicadores de resultado, tales como los goles anotados, goles encajados, y conductas de finalización como los centros y remates, y b) indicadores de procedimiento, tales como el volumen de pases, acciones de balón, y rendimiento físico valorado a partir de las distancias recorridas y el uso colectivo del espacio.

Además, el éxito de los equipos se valoró considerando la cantidad de puntos conseguidos al final del campeonato. García-Naveira Vaamonde (2018) midió el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol de forma objetiva, a través de un registro observacional de las acciones en ataque y defensa. A su vez, midió el rendimiento deportivo de las mismas acciones en forma subjetiva a través de la valoración de su rendimiento. Para ello utilizó respuestas del tipo Likert en la que los sujetos debían puntuarse desde 1 (malo) a 10 (muy bueno).

De modo similar, Andrade, España y Rodríguez (2016) estudiaron en adolescentes dos indicadores subjetivos de rendimiento. En primer lugar, preguntaron sobre su grado de satisfacción con el rendimiento: “¿Cómo te sientes con tu rendimiento en el partido que acabas de jugar?”, y luego preguntaron sobre el nivel de satisfacción con el rendimiento: “Con lo que esperabas para este partido, ¿cuál es el grado de satisfacción con tu rendimiento en el partido que acabas de jugar?”. Los deportistas debían responder seleccionando un número 0 (que significaba nada satisfecho) y 10 (totalmente satisfecho).

## **Aplicaciones prácticas: La psicología como herramienta indispensable en el alto rendimiento.**

A partir de las evaluaciones psicodeportológicas, los psicólogos del deporte trabajan con diversos especialistas para mejorar el rendimiento deportivo. Para ello, es fundamental desarrollar los instrumentos de evaluación, preferentemente ad-hoc de observación, más pertinente a cada contexto de ejecución. Para evaluar el rendimiento deportivo se requiere tres elementos fundamentales. En primer lugar, describir el contexto de ejecución.

El mismo estará determinado por la disciplina deportiva practicada, las habilidades requeridas para llevar a cabo el deporte, las necesidades individuales de cada sujeto, la etapa evolutiva en la que se encuentre, las características de la situación deportiva y los objetivos específicos de ejecución. En segundo lugar, identificar y operacionalizar las ejecuciones deportivas relevantes al contexto de ejecución. Por último, definir y operacionalizar las consecuencias socioambientales contingentes a las ejecuciones deportivas y pertinentes al contexto de ejecución.

### **2.1.2 Marco Referencial sobre la Problemática de Investigación**

#### **2.1.2.1 Antecedentes investigativos**

La presente investigación, ha sido consultada e investigada por diferentes fuentes de información como los repositorios digitales de diferentes Universidades entre ellas la Universidad Técnica de Babahoyo, artículos de revistas, libros, entre otros, con la finalidad de consolidar el contenido desarrollado.

La preparación física, una de las partes fundamentales e importantes para la intervención de los futbolistas, es por ello que Morejón Rodríguez, Martín Agüero, Font Landa, & Pérez Mestre, (2018) en la revista digital de la Universidad de Camagüey en Cuba manifiestan que: “Está centrada en el desarrollo de las cualidades motrices: fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad y capacidades de coordinación, además la preparación física es la tarea de educar aptitudes físicas imprescindibles en la modalidad deportiva elegida (de fuerza, velocidad, resistencia, etc.)”

A partir de la interpretación de la cita antes mencionada se puede acotar que, las acciones desarrolladas previamente (preparación física) ayudan a fomentar las habilidades y capacidades de los futbolistas con un nivel óptimo para que puedan responder a las demandas del mundo deportivo, y de esta manera también para mantener activa las cualidades motoras.

Según tesis realizada con el tema: La preparación física y sus beneficios en el desarrollo corporal y cognitivo en los jóvenes de 14 a 16 años para Loayza (como se citó a García 2016) afirma que “La preparación física busca mejorar las capacidades condicionantes de un individuo con elementos y movimientos rutinarios que simulan las actividades cotidianas o los gestos deportivos de sus practicantes”. (pág. 1) Se puede indicar que, la preparación desarrollada con un conjunto de ejercicios fortalecen los sistemas y órganos de los deportistas, los cuales se evidenciarán en su desempeño deportivo logrando desarrollar la resistencia, fuerza y flexibilidad que se encuentran en sus habilidades.

Según la tesis realizada con el tema: Metodología del entrenamiento y su incidencia en la técnica del pase, en la selección de fútbol categoría sub 16 de la unidad educativa eugenio espejo de la ciudad de babahoyo. Piza (2017) Considera que:

El entrenamiento de iniciación, particularmente con niños es una fase de formación en la que se construyen los fundamentos para un aprendizaje óptimo; que tiene como objetivo la formación técnico- táctico, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas. (pàg.17)

Es importante resaltar la importancia del entrenamiento para el desarrollo del futbol que están basados prácticamente en la adquisición de técnicas y habilidades que tendrán que adaptarse a los niveles de dificultad en el ambiente en que se encuentren, por lo tanto, es esencial la práctica bien organizada para que sea capaz de obtener buenos resultados tanto en la salud como en su estado físico.

Según el artículo con tema: Efectos de un entrenamiento específico de potencia aplicado a futbolistas juveniles para la mejora de la velocidad lineal. Hernández & García (2019) expresa que:

La fuerza, es la cualidad física por excelencia, debido a que es la que permite optimizar el rendimiento, en acciones explosivas, rápidas y de corta duración; estas acciones explosivas, requieren en gran medida de una considerable potencia muscular, en los miembros inferiores, que permita al jugador, aplicar gran cantidad de fuerza, en el menor tiempo posible. (pág. 3)



Según lo planteado en la cita antes mencionada, se puede anotar que, para lograr un buen desempeño en el fútbol es factible la presencia de la previa preparación física para lograr las mejoras que se pretenden, además, esta ayuda al desarrollo de las fibras musculares evitando la fatiga muscular y adaptándose fácilmente a los ejercicios propuestos.

#### **2.1.2.2. Categorías de Análisis**

##### **Variable independiente**

###### **Preparación Física**

- ✓ Preparación física general
- ✓ Preparación física específica
- ✓ Condición Física
- ✓ Capacidad física

##### **Variable dependiente**

###### **Rendimiento Físico**

- ✓ Indicadores rendimiento deportivo
- ✓ Herramientas de alto rendimiento
- ✓ Resistencia
- ✓ Velocidad

### 2.1.3. Postura teórica

La preparación física en el fútbol cumple algunas funciones importantes que se deben tomar en cuenta tales como: desarrollar y mejorar las cualidades físico-motrices (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio y flexibilidad) por lo tanto, la condición física es el estado en que se encuentra el deportista para tener un mejor rendimiento deportivo.

Según la teoría de Peña Fernández, Aguilar Morocho, Valle Salazar, & López Arias (2020) señalan:

La preparación física como la educación de las cualidades físicas, que se manifiestan en las aptitudes motoras indispensables en el deporte, las que se caracterizan por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y estas a su vez en el desarrollo físico. (pág. 32)

Ante lo citado se puede manifestar que, la preparación física es un componente importante en la preparación de los deportistas, ya que esta proporciona seguridad y disciplina en el fútbol, garantizando de esta manera un rendimiento deportivo óptimo y su efectividad en el juego, para ello, es necesario la práctica de ejercicios graduales y progresivos para que facilite las habilidades del organismo.

Según la teoría de (Vera, 2018) menciona:

La preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial. La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y 56 con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las

extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras y la segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo. (pág. 71)

En la interpretación de la cita es importante destacar que, la preparación física ayuda al fortalecimiento de órganos y sistemas de los deportistas así también como a la máxima habilidad de las actividades funcionales y la mejora de las cualidades motoras, de esta manera, proporcionando a un resultado óptimo por parte de los futbolistas.

La preparación en el deporte sin duda es indispensable en el proceso, garantizando de esta forma un alto nivel de dominio en los integrantes del fútbol, mediante el desarrollo de las cualidades físicas con la finalidad de lograr los resultados esperados en la cancha, además, este como componente de entrenamiento aumenta las capacidades, habilidades fisiológicas del organismo para responder las demandas que se evidencien en el juego.

## **2.2. HIPÓTESIS**

### **2.2.1 Hipótesis General**

Si se determina la influencia de la preparación física mejorara el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

### **2.2.2. Subhipótesis o derivadas**

Al Analizar la aplicación de la preparación física mejorará el desempeño físico en los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo.

Identificando la importancia de la preparación física se potenciará el desarrollo físico de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo.

Si se aplica un plan de preparación física ayudará al rendimiento físico de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo

### **2.2.3. Variables**

#### **Variable independiente**

Preparación física

#### **Variable dependiente**

Rendimiento físico

## CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

Para la recolección de los datos de la presente investigación, se aplicó la técnica de encuesta dirigida a los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo y a los entrenadores, para ello el instrumento utilizado es el cuestionario, posteriormente se realiza la obtención de información para realizar la tabulación seguido del análisis de estos datos estadísticos.

#### Anexo N.º 3. Población de estudio

Nº	INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	%
2	Entrenadores	3	7%
3	Jugadores	40	93%
5	Total	43	100%

#### 3.1.2. Análisis e interpretación de datos

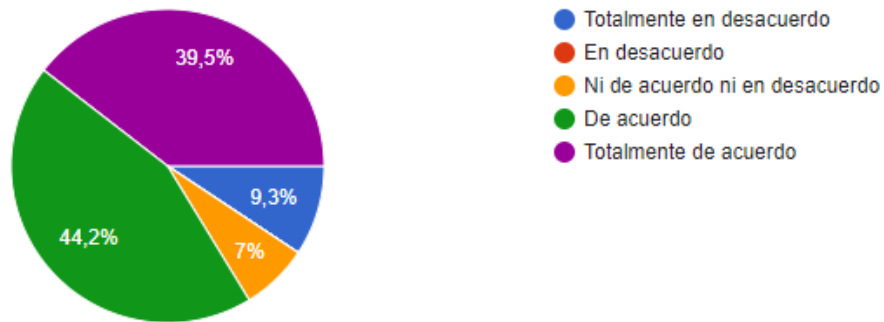
#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUTBOLISTAS Y ENTRENADORES DEL CLUB DEPORTIVO EUGENIO ESPEJO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS

**¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?**

**Tabla 1: Preparación física general**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Totalmente en desacuerdo	4	9.3%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	7%
De acuerdo	19	44.2%
Totalmente de acuerdo	17	39,5%
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 1: Preparación física general**



**Análisis e interpretación de datos.**

Según la encuesta realizada, se evidencia que un 44,2 % de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo respondieron que están de acuerdo con la realización de la preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia, el 39,5% totalmente de acuerdo, el 9,3% totalmente en desacuerdo y el 7% ni de acuerdo ni en desacuerdo. Por lo tanto,

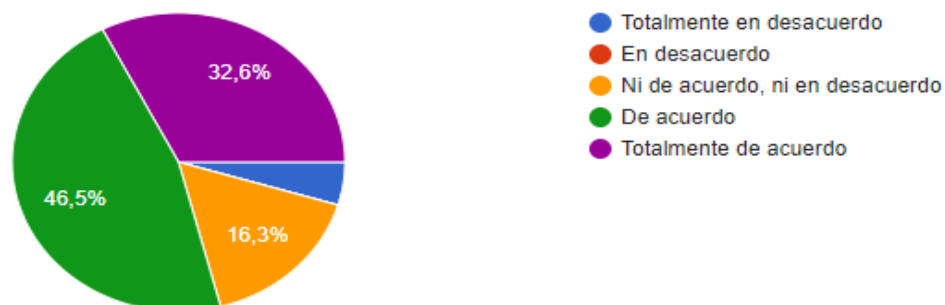
se puede manifestar que los datos tabulados indican que la preparación física general no es al 100% necesaria para soportar esfuerzos en una competencia.

**¿El proceso de la preparación física general puede prevenir lesiones en los Futbolistas?**

**Tabla 2: Preparación física general**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Totalmente en desacuerdo	2	4,7%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	16,3%
De acuerdo	20	46,5%
Totalmente de acuerdo	14	32,6%
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 2: Preparación física general**



**Análisis e interpretación de datos.**

De los datos obtenidos se puede observar que, el 46.5 % de futbolistas encuestados están de acuerdo con el proceso de la preparación física general puede prevenir lesiones en los Futbolistas, el 32,6% están totalmente de acuerdo, el 16,3% ni de acuerdo, ni desacuerdo y el 4,7% totalmente en desacuerdo.

Se puede deducir que la mayoría de los deportistas afirman que la preparación física si puede prevenir lesiones en los deportistas y consecuentemente tener un desarrollo satisfactorio en proceso del mismo.

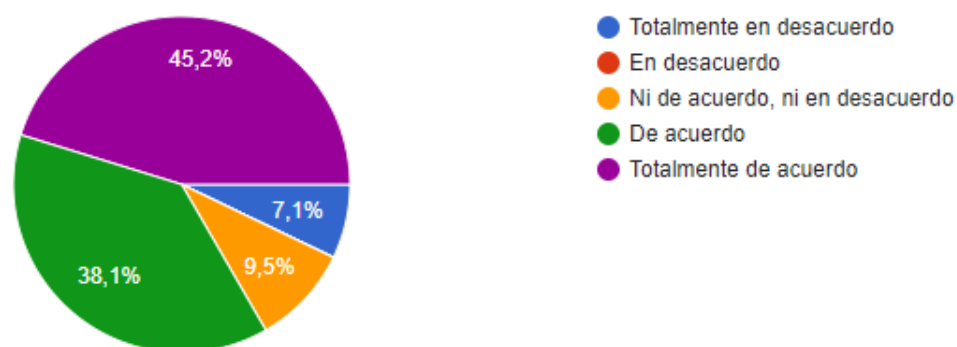
**¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?**

**Tabla 3: Ejercicio físico**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Totalmente en desacuerdo	3	7,1%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	9,5%
De acuerdo	16	38,1%
Totalmente de acuerdo	19	45,2%
<b>TOTAL</b>	43	100%

**Gráfico 3: Ejercicio físico**





### Análisis e interpretación de datos.

De los datos tabulados se puede identificar que el 45,2% de los encuestados están totalmente de acuerdo que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física de los futbolistas, el 38,1% están de acuerdo, el 9,5% ni de acuerdo ni desacuerdo y el 7,1% totalmente en desacuerdo. Como se puede observar la mayoría de deportistas manifiestan que el ejercicio físico es importante para tener una buena preparación física en los futbolistas y de esta manera, pueda cumplir con el objetivo propuesto.

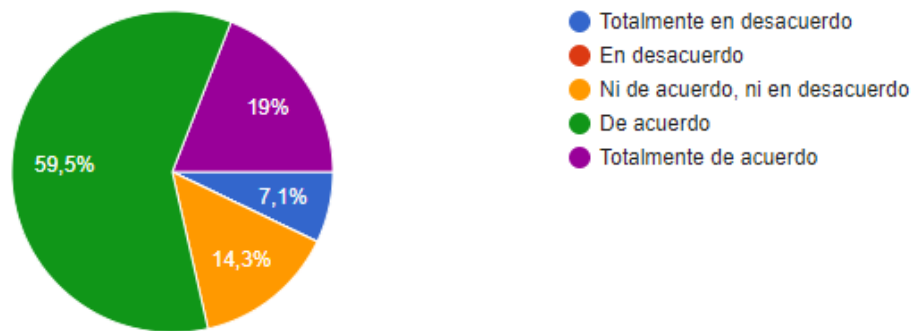
### ¿La velocidad es importante para el deportista en su preparación Física?

**Tabla 4 Velocidad en la preparación física**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente en desacuerdo	3	7,1%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	14,3%

De acuerdo	25	59,5%
Totalmente de acuerdo	8	19,1%
<b>TOTAL</b>	43	100%

**Gráfico 4: Velocidad en la preparación física**



**Análisis e interpretación de datos.**

De los datos obtenidos se determina que el 59,5% de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo señalaron que están de acuerdo con la velocidad como un factor importante para el deportista en su preparación física, el 19% está totalmente de acuerdo, el 14,3% ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 7,1% está totalmente en desacuerdo. Por ello, se puede mencionar que algunos deportistas consideran la velocidad como un factor importante para el desempeño del

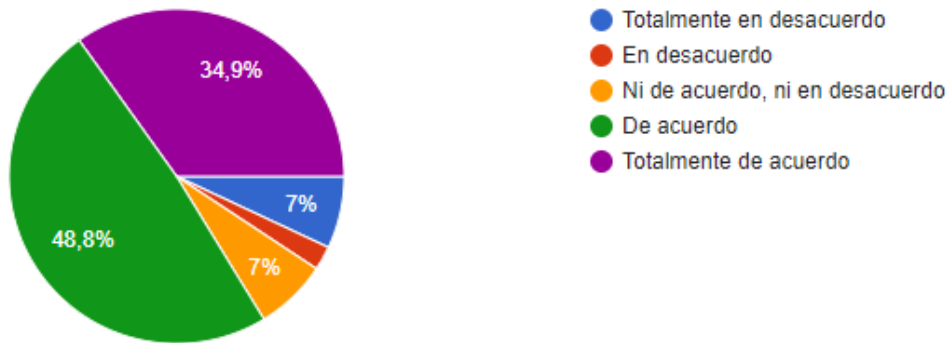
deportista y el rendimiento físico, así mismo, otros no creen que la velocidad sea muy importante para el desarrollo de las competencias propuestas.

**¿Entrenar en cada una de las capacidades físicas ayudará a mejorar la preparación física en los futbolistas?**

**Tabla 5 Capacidades Físicas**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Totalmente en desacuerdo	3	7%
En desacuerdo	1	2,3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	7%
De acuerdo	21	48,8%
Totalmente de acuerdo	15	34,9%
<b>TOTAL</b>	43	100%

**Gráfico 5: Capacidades Físicas**



### Análisis e interpretación de datos.

De la encuesta realizada el 48,8 % de los futbolistas se pudo evidenciar que entrenar en cada una de las capacidades físicas si ayudará a mejorar la preparación física, el 34,9% están totalmente de acuerdo, el 7% ni de acuerdo, ni desacuerdo, el 7% totalmente en desacuerdo y el 2,3% en desacuerdo.

Consiguientemente, la encuesta demuestra que los deportistas indican que entrenar cada una de las capacidades físicas ayuda en el desarrollo y mejora de la preparación física, así como también en un encuentro deportivo y tener mejores resultados en lo que refiere a su estado físico.

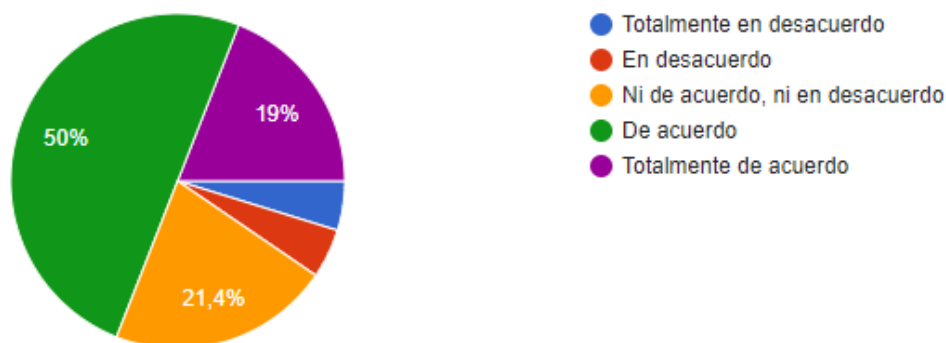
**¿Cree usted que los ejercicios aeróbicos mejoran el rendimiento físico?**

**Tabla 6: Ejercicios aeróbicos**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente en desacuerdo	2	4,8%
En desacuerdo	2	4,8%

Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	21,4%
De acuerdo	21	50%
Totalmente de acuerdo	9	19%
<b>TOTAL</b>	43	100%

**Gráfico 6: Ejercicios aeróbicos**



**Análisis e interpretación de datos.**

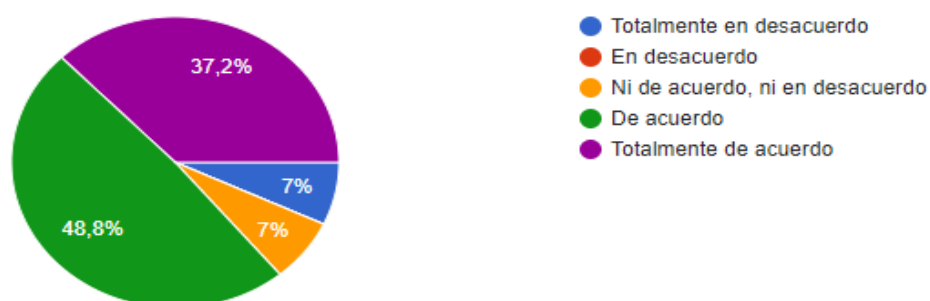
De los datos obtenidos se puede deducir que el 50% de los encuestados señalan que están de acuerdo con los ejercicios aeróbicos como la mejora en el rendimiento físico, el 21,4% ni de acuerdo, ni desacuerdo, el 19% totalmente de acuerdo, el 4,8% en desacuerdo y el 4,8% totalmente en desacuerdo. Se puede observar que la mayoría de los deportistas muestran que es satisfactorio la práctica de los ejercicios aeróbicos para un rendimiento físico óptimo y saludable.

¿Está usted de acuerdo que las capacidades físicas como Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad son parte de la preparación física?

**Tabla 7: Capacidades físicas**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente en desacuerdo	3	7%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	7%
De acuerdo	21	48,8%
Totalmente de acuerdo	3	7%
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 7: Capacidades físicas**



### **Análisis e interpretación de datos.**

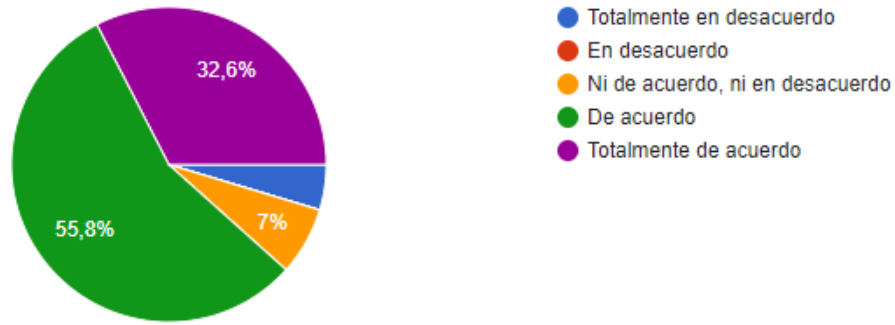
De los datos tabulados se determina que el 48,8% de los deportistas encuestados responden que, si están de acuerdo que las capacidades físicas como Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad son parte de la preparación física, el 32,2% están totalmente de acuerdo, el 7% ni de acuerdo, ni desacuerdo y el 7% totalmente en desacuerdo. Los datos demuestran que los deportistas consideran las capacidades físicas como un factor fundamental para la preparación física y por ende su rendimiento.

**¿La fatiga es una desventaja en el rendimiento deportivo?**

**Tabla 8: La fatiga en el rendimiento físico**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Totalmente en desacuerdo	2.	4,77%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	7%
De acuerdo	24	55,8%
Totalmente de acuerdo	14	32,6%
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 8: La fatiga en el rendimiento físico**



### **Análisis e interpretación de datos.**

De los datos obtenidos se puede manifestar que el 55.8% de los encuestados señalan que están de acuerdo con la fatiga como una desventaja en el rendimiento deportivo, el 32,6% están totalmente de acuerdo, el 7% ni de acuerdo, ni desacuerdo y el 4,7% están totalmente en desacuerdo. Se puede deducir que algunos deportistas están conscientes que la fatiga puede afectar a una correcta preparación física y su rendimiento deportivo por lo tanto no permitirá un buen desempeño en el futbolista.

**¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?**

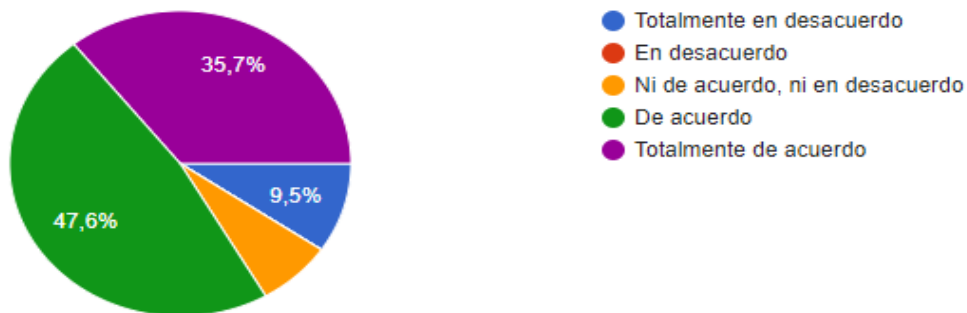
**Tabla 9: Resistencia en la preparación física**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>



Totalmente en desacuerdo	4	9,5%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	7,1%
De acuerdo	21	47,7%
Totalmente de acuerdo	15	35,7%
<b>TOTAL</b>	43	100%

**Gráfico 9: Resistencia en la preparación física**



**Análisis e interpretación de datos.**

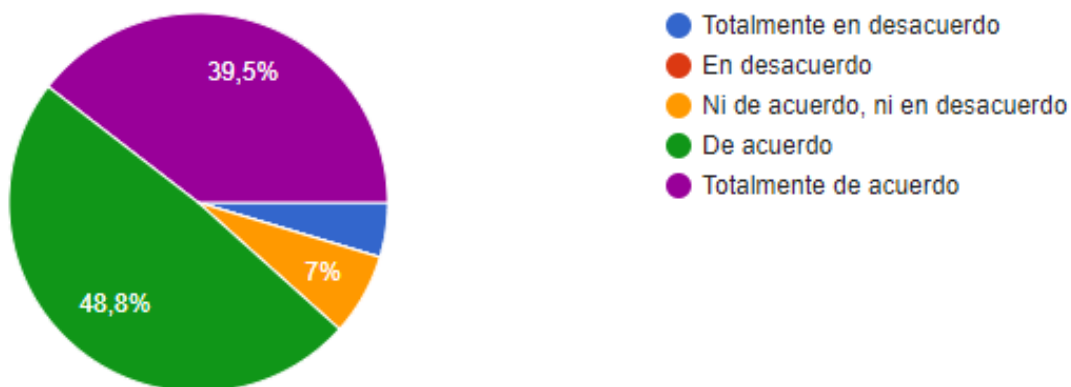
De los datos tabulados se determina que el 47,6% de los deportistas encuestados manifiestan que están de acuerdo y consideran importante la resistencia en la preparación física de un futbolista, el 35,7% totalmente de acuerdo, el 9,5% totalmente en desacuerdo, 7,1% están ni de acuerdo, ni desacuerdo. Se puede deducir que los deportistas en su gran mayoría indican a la resistencia como un elemento sustancial para la preparación física, cabe resaltar que algunos encuestados mencionan no ser tan indispensable.

¿Es la preparación física un proceso de entrenamiento deportivo que constituye el desarrollo funcional del deportista?

**Tabla 10: Preparación física**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Totalmente en desacuerdo	2	4,7%
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	7%
De acuerdo	21	48,8%
Totalmente de acuerdo	17	39,5%
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 10: Preparación física**



## **Análisis e interpretación de datos.**

Según la encuesta realizada a los deportistas del club deportivo Eugenio Espejo se evidenció el 48,8% que están de acuerdo con la preparación física como proceso de entrenamiento deportivo que constituye el desarrollo funcional del deportista, el 39,5% están totalmente de acuerdo, el 7% ni de acuerdo ni desacuerdo y el 4,7% están totalmente en desacuerdo. Por lo tanto, se puede señalar que la mayoría de los deportistas consideran que una buena preparación física da como resultado el éxito, de esta manera obtener un buen rendimiento y desarrollo funcional del deportista.

### **3.2. Conclusiones específicas y generales**

#### **3.2.1 Conclusiones específicas:**

Según la información recolectada se puede manifestar que la preparación física de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo del cantón Babahoyo, Provincia los Ríos no desarrollan las capacidades físicas en su totalidad ya que no todos los deportistas con sus entrenamientos dan resultados en su actividad física y efectividad en el trabajo.

De acuerdo a los futbolistas encuestados se puede deducir que algunos deportistas hacen referencia a la fatiga como una desventaja en el rendimiento competitivo y como consecuencia lógicamente existirá un alto nivel de posibilidades que puede afectar al desempeño del futbolista.

Teniendo en cuenta la tabulación de los resultados se hace énfasis que algunos deportistas consideran la velocidad como un elemento importante para su desempeño y rendimiento físico, cabe resaltar, que no toda la población considera que ayude a soportar esfuerzos mayores que demandan en una competencia

### **3.2.2. Conclusión general**

Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo y a los entrenadores sobre la preparación física y su influencia en el rendimiento físico se ha llegado a la conclusión que es importante un nivel de preparación físico adecuado en los deportistas ya que este permitirá tener buen rendimiento deportivo y a su vez con la práctica de entrenamientos ayuden obtener logros deportivos, evitando lesiones en las competencias. Para ello, es necesario también el procedimiento continuo de los ejercicios aeróbicos para la mejora del rendimiento físico y sus capacidades.

### **3.3. Recomendaciones específicas y general**

#### **3.3.1. Recomendaciones específicas**

Para lograr un nivel satisfactorio en el rendimiento físico es recomendable que los futbolistas dosifiquen la preparación física según las necesidades que sean evidenciadas en los deportistas con la finalidad de solucionar las dificultades que se presenten en el desarrollo de las competencias.

Para alcanzar resultados positivos en el desarrollo de una competencia se debe presentar condiciones físicas óptimas mediante ejercicios adecuados y necesarios para mejorar su estado físico y evitar lesiones, así también desarrollar las capacidades físicas satisfactoriamente.

La práctica de una buena preparación física es muy significativa ya que contribuye al deportista a la mejora del rendimiento físico en el campo de juego, ayudando de esta manera en su estado físico y obteniendo excelentes resultados. Cabe resaltar que para conseguir el objetivo se debe implementar un plan de preparación física que favorezca a entrenadores como futbolistas a desarrollar un excelente estado físico.

### **3.3.2. Recomendación general**

Luego de realizar el análisis de la información, es fundamental tener en cuenta la importancia que tienen los futbolistas con una adecuada preparación física, es decir el desarrollo de las capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad la cual serán satisfactorias y por ende se logrará un rendimiento deportivo óptimo y su efectividad en el juego. Por ello se recomienda la aplicación un plan de preparación física para el desarrollo de habilidades en los futbolistas con la finalidad de conseguir el resultado esperado e inclusive adaptarse a los niveles de dificultad en el ambiente en que se encuentren.

## **CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN**

### **4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1.1. Alternativa obtenida**

Luego de la investigación realizada y los resultados obtenidos mediante la encuesta dirigida a los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo y a los entrenadores se ha evidenciado falencias en la preparación física y como consecuencia no todos los deportistas desarrollan sus capacidades físicas, de modo que, los logros deportivos no serán notados en el proceso de una competencia.

Por lo tanto, se ha presentado la necesidad de la aplicación de un plan de preparación física específica para lograr un desarrollo físico esperado y un rendimiento óptimo de los futbolistas, por lo cual los integrantes del club deportivo realizarán un entrenamiento adecuado con las actividades físicas necesarias en la que se mejorará las cualidades físicas y por ende su rendimiento, evitando lesiones en proceso del juego

#### **4.1.2. Alcance de la alternativa**

El propósito de la presente propuesta está enfocado en la mejora del rendimiento físico en los deportistas del club deportivo Eugenio Espejo, teniendo en cuenta las falencias que han afectado en su desempeño por la falta de preparación física y como consecuencia de aquello los futbolistas no tienen un desarrollo adecuado con sus habilidades y cualidades físicas, por ello, se evidencia desventajas en el proceso deportivo.

Mediante la aplicación de la propuesta; un plan de preparación física, se logrará los objetivos planteados ya que cubrirá las necesidades de los diferentes futbolistas del club deportivo, de esta manera, para tener un rendimiento óptimo y el desempeño indicado para enfrentarse a las competencias con el mejor nivel de desarrollo en las capacidades físicas y también convirtiéndose en la mejor oportunidad para quienes lo conforman porque estarán capacitados para brindar la mejora que se espera.

### **4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa**

#### **4.1.3.1 Antecedentes**

Según la información recolectada en base a la investigación documental, se puede deducir la influencia que tiene la preparación física en los deportistas, por lo tanto, el presente plan de preparación física propone nuevas técnicas de entrenamiento con la finalidad de alcanzar la mejora en el rendimiento físico de los futbolistas, la cual ayudará a estar capacitados y tener aptitudes significativas en la ejecución del juego.

Según Competize (2020) en su parte física del plan de entrenamiento de fútbol, menciona la importancia que brinda para las competencias largas, fomentando un rendimiento óptimo y a la vez, potencializando a los futbolistas con actividades físicas enfocados en el desarrollo de habilidades perceptivo–motrices, por consiguiente, se ha considerado los aportes teóricos realizados por varios autores que han llevado a cabo dichas investigaciones del tema planteado.

La presente propuesta está enfocada en la planificación de las diferentes sesiones del entrenamiento físico que serán distribuidas según la necesidad de los deportistas, empleando técnicas y estrategias para compensar las carencias presentadas, cabe resaltar que, el beneficio que se proporcionará potencializa las habilidades y destrezas de una manera eficaz dando las posibles soluciones para que logren alcanzar resultados satisfactorios en su desempeño deportivo.

#### **4.1.3.2. Justificación**

Los futbolistas del Club Deportivo “Eugenio Espejo” deben estar preparados mental y físicamente en cuanto a su preparación física se refiere, todo esto para lograr un desarrollo óptimo en sus actividades deportivas y evitar lesiones físicas a causa de la mala o no preparación física. Por esta razón, la importancia de esta propuesta radica en aplicar un plan de preparación física capaz de desarrollar cualidades y capacidades beneficiosas a los futbolistas del club deportivo mencionado. Así mismo, este plan logra en los beneficiarios como factor de entrenamiento obtener habilidades como fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, flexibilidad entre otras habilidades que permiten un rendimiento adecuado para su desenvolvimiento deportivo.

En los resultados obtenidos en la encuesta aplicada se logran evidenciar que los futbolistas no tienen un alto rendimiento deportivo debido a la falta de entrenamientos físicos. Por ello, se ve la necesidad de aplicar un plan de preparación física capaz de satisfacer las necesidades individuales de cada futbolista. Por otro lado, considerando que la preparación física es la base para lograr un rendimiento eficaz en los beneficiarios, es necesario que los entrenadores como



guías principales del club deportivo apliquen el plan de preparación física consensuado en este proyecto para conseguir un alto rendimiento deportivo.

## **4.2. Objetivos**

### **4.2.1. General**

Aplicar un plan de preparación física mediante técnicas de entrenamiento con el fin de lograr un rendimiento óptimo y eficaz en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

### **4.2.2. Específicos**

- Identificar las problemáticas presentes de los futbolistas según los resultados de la investigación previa a la propuesta.
- Aplicar los ejercicios necesarios para lograr un rendimiento satisfactorio en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo
- Evaluar los entrenamientos aplicados para ver si se cumplen con la propuesta planteada.

### **4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

#### **4.3.1. Título.**

“Plan de preparación física que permita lograr un rendimiento óptimo y eficaz en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos”

#### **4.3.2. Componentes**

Para alcanzar el objetivo propuesto se debe cumplir con las siguientes fases:

##### **Introducción**

**Fase 1:** Calentamiento, estiramientos, trotar, ejercicios con bicicleta, enfriamiento.

**Fase 2:** Realización o ejecución de los ejercicios requeridos para lograr las habilidades factibles y conseguir los propósitos planteados

**Fase 3:** El enfriamiento ayudará a bajar paulatinamente la intensidad de los ejercicios aplicados (trotar, caminar estiramiento, ejercicios aeróbicos, movimientos de relajación)

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURIDICAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA QUE PERMITA LOGRAR UN RENDIMIENTO  
ÓPTIMO Y EFICAZ EN LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB DEPORTIVO EUGENIO  
ESPEJO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS**



**MIGUEL ÁNGEL CASTAÑEDA CHÁVEZ**

**AUTOR**

**2021-2022**

## INTRODUCCIÓN

**Objetivo:** Aplicar un plan de preparación física que permita obtener un rendimiento óptimo en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo

La preparación física, un elemento indispensable para lograr el rendimiento esperado en los futbolistas, beneficiando tanto en el desarrollo de las capacidades físicas como: fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y las habilidades perceptivo-motrices. Es importante resaltar, una preparación física adecuada contribuirá a los siguientes resultados:

- Evidenciar las cualidades físicas y técnicas de cada integrante del fútbol
- Conseguir un alto rendimiento deportivo
- Establecer estrategias para cubrir las carencias en los deportistas
- Perfeccionamiento en las habilidades, destrezas, técnicas y tácticas

Por ello, el entrenamiento está orientado en contribuir la mejora del estado de los futbolistas mediante la activación de las aptitudes naturales y el fortalecimiento de las capacidades físicas, cabe mencionar, que el desarrollo del deportista debe tener un desarrollo eficaz, por lo tanto, el plan de preparación física está incluido técnicas y estrategias para lograr un resultado exitoso en el campo deportivo, a continuación se anotará las actividades y fases que contribuyen a lograr el rendimiento esperado.

## **Fase#1**

### **CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTOS, TROTAR, EJERCICIOS CON BICICLETA, ENFRIAMIENTO.**

**Objetivo:** Conocer las rutinas y ejercicios que incluyen en el calentamiento futbolístico

#### **Técnica Individual**

#### **Ejercicio #1**

#### **CALENTAMIENTO**

El calentamiento evidentemente es aquel que incluye un conjunto de ejercicios para mantener preparado a los jugadores antes de una competencia, siendo indispensable e importante para realizar actividades físicas. Este tipo de ejercicio reduce las posibilidades de que los futbolistas sufran lesiones y les afecte en su estado físico.



**Figura 2: Calentamiento**

El calentamiento es importante practicarlo con una duración de 15 a 20 minutos, dependiendo de la actividad que vaya a realizar y la capacidad física del deportista. Este ejercicio involucra lo siguiente:

**La activación:** En esta fase el futbolista eleva su temperatura y fortalece los músculos y las articulaciones favoreciendo el nivel físico de cada jugador.

**La adaptación:** En esta etapa se eleva la movilidad y amplitud en el desarrollo de las competencias, los ejercicios aplicados deben tener una intensidad moderada y su duración de 4 a 5 minutos.

**La aproximación:** En esta fase, se empleará ejercicios con pelota con la finalidad de seguir preparando al cuerpo y por ende seguir aumentando la intensidad, la duración es de 3 minutos.

**La simulación:** En esta etapa se simulan los contextos en que se va a desarrollar la competencia y lo que puede ocurrir en el proceso, la finalidad es de saber cómo enfrentarse a la realidad del juego, este proceso tendrá 4 minutos de duración.

**La asimilación:** En esta fase se practican ejercicios técnicos, colectivos y tácticos, los jugadores tendrán un puesto específico con una duración de 4 minutos

**La finalización:** En esta etapa se anhela lograr que los deportistas disminuyan su nivel de alteración física mediante los cambios rítmicos. La duración es de 2 minutos

## Ejercicio #2

### ESTIRAMIENTO



**Figura 3: Estiramiento**

El estiramiento un elemento trascendental para ayudar a los músculos posteriormente de haber practicado un sinnúmero de ejercicios, el objetivo de este ejercicio es prevenir tensiones musculares, por ejemplo, doblar una rodilla desde el tobillo hacia arriba ayuda al estiramiento de las piernas. El tiempo prolongado es de 10 minutos. Por otro lado, se mencionará los siguientes ejercicios:

**Cuerpo Superior:** Levantar un brazo y jalar hacia atrás de la cabeza, con ayuda de la mano estirar la parte superior del hombro, mantener de 15 a 25 segundos

**Cuadriceps:** Ubicarse de pie y sostener la punta del pie con la mano contraria y conservar el equilibrio por 20 a 30 segundos y volver a practicarlo.

**Ingle:** Sentarse y flexionar las rodillas, colocar las plantas de los pies juntos, con las manos empujar hacia afuera y sentir el estiramiento de la ingle, mantener por 30 segundos, descansar un momento y repetir el proceso

**Tendón de la Corva:** Sentarse con una pierna extendida y el pie derecho colocar en la rodilla contraria, observar al frente y doblar hacia delante y sentir el estiramiento. Soportar por 30 a 30 segundos, descansar y volver a repetir

**Pantorrilla:** Ponerse en posesión frontal con dirección a lanzar direccionando hacia adelante, se recomienda sostenerse en una pared, la rodilla debe estar doblada frente al tobillo y hacer un movimiento lento con las caderas, la espalda recta. Mantener el ejercicio por 30 segundos y repetir.

### **Ejercicio #3**

#### **TROTE**



**Figura 4: Trote**

La importancia de este ejercicio radica en el fortalecimiento y la mejora del estado físico de los futbolistas ayudando al funcionamiento de las articulaciones y por ende preparar físicamente para las competencias y los entrenamientos.

El objetivo principal es activar el sistema de energía aeróbica y elevar la temperatura de su organismo para mantener los músculos preparados y dar un buen resultado en la cancha de juego evitando lesiones durante el desarrollo del partido. Por ello, se divide en dos componentes principales en la fase del entrenamiento:

#### **Trote leve o actividad aeróbica suave**

Esta actividad toma en cuenta la reacción del organismo junto al oxígeno que posee los futbolistas ya que depende del estado en el que se encuentre los pulmones, corazón y los músculos.



Cabe resaltar que, la finalidad de las actividades aeróbicas genera movimientos con su caderas, hombros, tobillos y rodillas con el propósito de conseguir mayor resistencia

### **Ejercicios de movilidad (aflojamiento y elongación)**

En estos ejercicios se hace énfasis a los movimientos de los músculos ante todos los entrenamientos de movilidad como: balance de piernas, brazos y rodillas, etc. Un trote adecuado debe practicarse de manera leve con 5 minutos, el trote rápido 1 minutos con una distancia corta, para posteriormente incluir un ritmo más rápido, esta sesión debe repetirse hasta completar 15 minutos.

#### **Ejercicio #4**

#### **Ejercicios con bicicleta**



**Figura 5: Ejercicios con bicicleta**

En este ejercicio los futbolistas hacen uso de la herramienta llamada bicicleta, ya que brinda muchos beneficios especialmente cuando tienen que recuperarse de algún tipo de lesiones que hayan sufrido en el desarrollo de una competencia, fomentando a una movilidad exitosa en las piernas para posteriormente recuperarse lo antes posible.

Cabe resaltar que, este ejercicio también es recomendable que lo use cualquier individuo con la finalidad de contribuir un buen estado de salud y mantener un buen funcionamiento en las articulaciones evitando de esta manera otros problemas en el organismo. Para lograr un estado físico saludable y un trabajo adecuado con los músculos mediante esta herramienta se debe considerar la siguiente rutina:

1. Pedalear constantemente con un lapso de tiempo de 10 minutos luego aumenta el ritmo y eleva la velocidad
2. Ubicarse de pie y pedalear con un tiempo de 30 minutos, luego sentarse y bajar la velocidad hasta lograr hacer ejercicio por un minuto.
3. Mantenerse de pie y pedalear con velocidad intensa por 1 minuto luego sentarse y pedalear un minuto más
4. Aplicar un intervalo de pirámide con el siguiente tiempo, 30 segundos, 45 segundos, 60 segundos 90 segundos, luego bajar al hacer 60,45 y 30 segundos de intervalo.

Los ejercicios en bicicleta son importantes practicarlos porque es evidente las ventajas que brindan a los deportistas tales como: incrementar la intensidad de la carga de los entrenamientos evitando los riesgos ya que están inmersos a aquello, de esta manera garantizando los resultados esperados en los futbolistas.

Por otro lado, ayuda en la mejora de los niveles cardiovasculares aumentando el grado de entrenamiento y la capacidad aeróbica, minimizando fracturas por movimientos inadecuados en el campo de juego. Esta técnica es eficaz e indispensable para un buen funcionamiento de las extremidades inferiores y por ende las superiores.

## Fase #2

### REALIZACIÓN O EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS REQUERIDOS PARA LOGRAR LAS HABILIDADES FACTIBLES Y CONSEGUIR LOS PROPÓSITOS PLANTEADOS

**Objetivo:** Aplicar los ejercicios necesarios para desarrollar las capacidades físicas y mejorar el rendimiento de los futbolistas.

#### Técnica colectiva

#### Ejercicio # 1

#### Circuito de coordinación por parejas



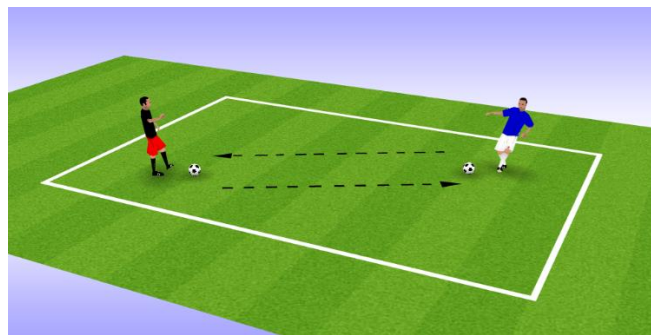
**Figura 6: Circuito de coordinación por parejas**

El circuito de coordinación está enfocado en fomentar el aprendizaje mediante nuevos movimientos adaptándose a las necesidades que son presentadas en el campo de juego, así mismo ayudando a controlar las acciones con precisión en los gestos deportivos, es importante resaltar que, la coordinación se obtiene mediante la práctica diaria.

En este ejercicio se evidencia la coordinación y el desarrollo de capacidades físicas tales como: la fuerza, velocidad, y la resistencia en los futbolistas, además, las técnicas aplicadas para prevenir los accidentes en las competencias.

Para desarrollar estas capacidades se deben ejecutar movimientos coordinados para alcanzar la mejora en los jugadores y potencializar nuevas técnicas que serán más eficientes ayudando al estado físico a largo plazo, se hace énfasis a esta práctica de coordinación como un elemento importante para un rendimiento óptimo en los deportistas. Por ello se debe considerar los siguientes ejercicios:

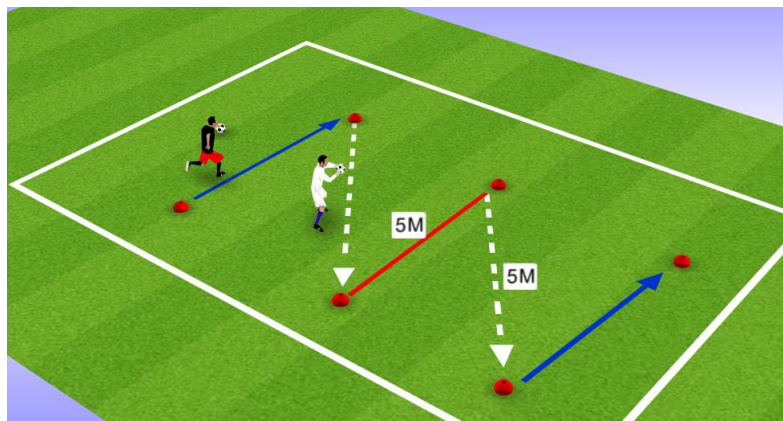
### **1. Disociación mediante el sentido de la visión**



**Figura 7. Disociación mediante el sentido de la visión**

Mediante este ejercicio es importante el movimiento de los ojos con el objetivo de estar pendiente únicamente del balón ya que es muy efectivo en el campo futbolístico, para ello es recomendable 5 minutos de calentamiento, luego la pareja debe constar cada uno con un balón a metros de distancia, tienen que estar pendiente observando al compañero para saber en qué momento hacer el pase.

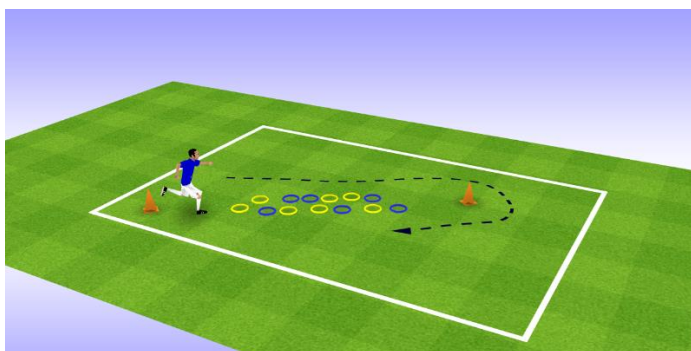
### **2. Disociación parte superior e inferior**



**Figura 8. Disociación parte superior e inferior**

En este ejercicio los futbolistas están en movimientos constantes con su organismo por ello, es necesario debe involucrar la flexibilidad de sus brazos, piernas y pies. El jugador debe correr con el balón y luego pasarle detrás de la espalda y hacer giros en la práctica, al ubicar el balón tras de la espalda está haciendo desplazamientos laterales

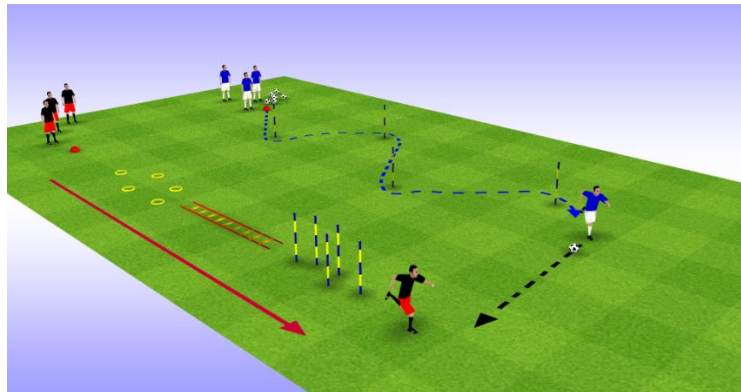
### **3. Coordinación del movimiento**



**Figura 9. Coordinación del movimiento**

En este campo es indispensable el movimiento a velocidad necesaria de los pies y los apoyos.

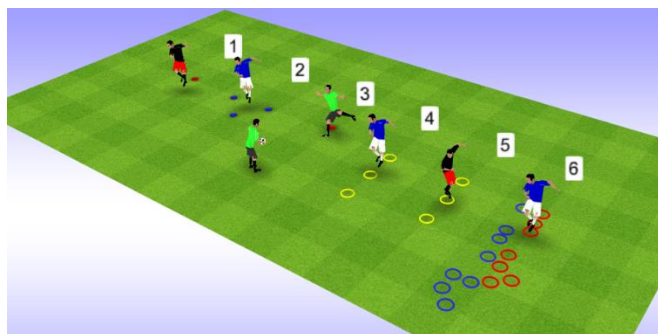
#### 4. Percepción del compañero y ajuste de su velocidad



**Figura 10. Percepción del compañero y ajuste de su velocidad**

El objetivo de esta práctica es estar dos jugadores, uno con balón y el otro sin balón y por ende deben ajustarse a la velocidad del compañero es decir la coordinación debe ser perfecta.

#### 5. Equilibrio



**Figura 11. Equilibrio**

El objetivo de este movimiento es el equilibrio para tener fuerzas en defender el ataque y a u vez atacar cuando sea el momento adecuado y recupere el balón.

## **Ejercicio #2**

### **Circuito para la mejora de la velocidad**



**Figura 12: Circuito para la mejora de la velocidad**

En el deporte futbolístico es importante que los integrantes estén preparados para tener resistencia y velocidad optima, cabe mencionar que las cualidades que desarrollan deben estar incluidas con técnicas y estrategias para aportar positivamente al equipo de juego. Por lo tanto, se deben considerar los siguientes ejercicios:

- Arranques alternativos de 10 a 20 metros.
- Escalera de velocidad
- Correr con zancadas con distancia de 1 metro
- Ejercicios de velocidad máxima con 10 metros aproximadamente
- Entrenamiento de resistencia con velocidad

### Ejercicio #3

#### Circuito de velocidad con salto



**Figura 13: Circuito de velocidad con salto**

Para una buena preparación física el equipo debe dominar varios circuitos, así mismo, mantener una organización antes de empezar con el trabajo para garantizar resultados exitosos, para ello se debe aplicar los siguientes ejercicios con postas:

Posta 1. Acciones técnicas

Posta 2. Apoyos laterales

Posta 3. Dominio del balón

Posta 4. Salto de cabeza

Posta 5. Frecuencia y zancada con el balón y cambios de sentido

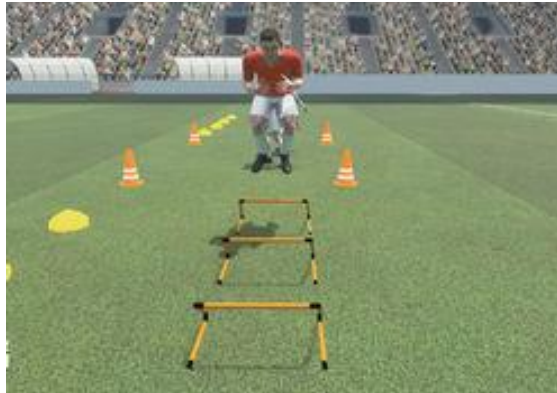
Posta 6. Abdominales

Posta 7. Saltos laterales y velocidad



## **Ejercicio #4**

### **Circuito de calentamiento con velocidad**



**Figura 14: Circuito de calentamiento con velocidad**

El circuito evidentemente ayuda a tener los músculos en buen estado debido a que el sistema nervioso central se prepara para una actividad física acelerada, de este modo, incrementando el trabajo muscular llevando a la práctica por 10 a 20 minutos y posteriormente realizar algún estiramiento.

Este ejercicio fortalece el desarrollo de la coordinación y agilidad para potenciar el sistema cardiovascular y fortalecer la rutina de ejercicios, así mismo ayudando a favorecer las aptitudes con ejercicios de velocidad mejorando en rendimiento en los futbolistas

## **Ejercicios # 5**

### **Tarea de fuerza rápida-fuerza explosiva**



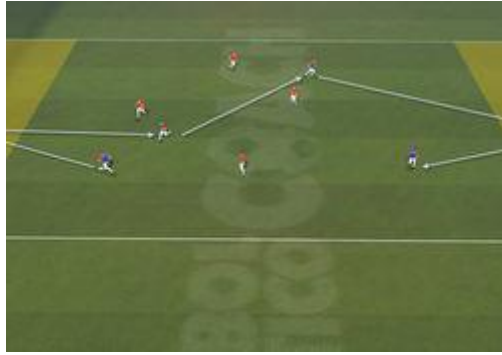
**Figura 15: Tarea de fuerza rápida-fuerza explosiva**

En la preparación física es indispensable que se aplique diferentes ejercicios para desarrollar las capacidades físicas, cabe recalcar que la fuerza rápida es aquella que ayuda a tener un buen estado en los músculos contribuyendo a un nivel óptimo en el rendimiento de los futbolistas, así mismo son muy necesarios para preparar al organismo y disminuir los riesgos de lesión en el campo de juego.

La fuerza explosiva tiene el objetivo de ayudar en el desarrollo de la mayor fuerza posible en un corto tiempo, este es aplicado con ejercicios de contracciones veloces tales como: saltos lanzamientos y golpes, por lo tanto, este ejercicio es la capacidad que es utilizada en el futbol con más frecuencia debido a la intensidad de movimientos

### **Ejercicio #6**

#### **Posesión de balón 2 equipos**



**Figura 16: Posesión de balón 2 equipos**

Al comenzar el juego se debe ubicar en la posesión correspondiente y ganar el balón para conservarla y esperar el momento adecuado, el equipo contrario debe bloquear para no dejar que salga jugando y buscar la presión para quitarle el balón.

Para ello, es necesario la ejecución de las técnicas previamente estudiadas con una precisión de pases y controles, así mismo, ver la mejorar de sus capacidades en el desarrollo de la competencia, una vez que realicen un pase deben movilizarse del lugar para que el compañero pueda salir con el balón y dar el éxito en el partido futbolístico.

### **Ejercicio #7**

#### **Sustento de balón más transición defensa-ataque**



**Figura 17: Sustento de balón más transición defensa-ataque**

En esta fase el futbolista desarrolla sus capacidades físicas donde logra recuperar el balón del equipo contrario bloqueando los espacios para aprovechar y aplicar la velocidad necesaria con el objetivo de lograr lo propuesto en el menor tiempo posible.

En este caso, los defensivos desarrollan una acción importante para la recuperación del balón y cause un contraataque para finalizar antes del pase sexto y si no es posible de retirar el pase se realizará un ataque combinativo en las condiciones del equipo que se posea en un repliegue intenso.

### **Ejercicio#8**

#### **Ejercicio de pase, regate y tiro**



**Figura 18: Ejercicio de pase, regate y tiro**

En este proceso debe existir una organización para la ubicación de los jugadores, cabe mencionar que el jugador de la posición inicial tiene en su poder el balón llevando a cabo el desarrollo de la velocidad y el regate.

Al empezar el ejercicio un jugador da un pase largo al jugador del mismo equipo controlando de esta manera el balón con movimientos necesarios intentando superar al jugador anterior dirigiéndose con un regate, luego cambian las posiciones entre jugadores colocándose en el lado contrario y así sucesivamente para obtener un tiro correcto. En esta fase del deporte es muy importante aplicar los ejercicios o técnicas adecuadamente ya que depende de esas estrategias para lograr un resultado satisfactorio.

### **Fase #3**

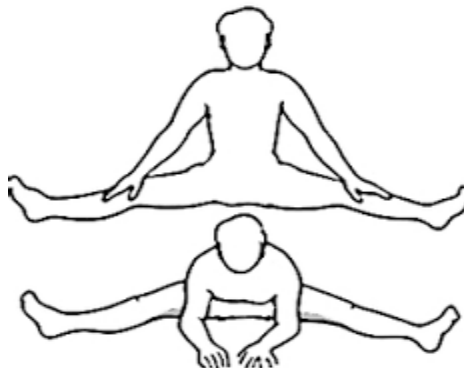
**EL ENFRIAMIENTO AYUDARÁ A BAJAR PAULATINAMENTE LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS APLICADOS (TROTAR, CAMINAR ESTIRAMIENTO, EJERCICIOS AERÓBICOS, MOVIMIENTOS DE RELAJACIÓN)**

**Objetivo:** Dar a conocer la importancia del enfriamiento en la práctica deportiva

**Técnica Individual**

### **Ejercicio #1**

**Enfriamiento general**



**Figura 19: Enfriamiento general**

Estos ejercicios muy necesarios e indispensables para ayudar al cuerpo a tener un descanso físico, reduciendo la tensión en los músculos y permitiendo regresar a la normalidad. La aplicación del enfriamiento potencializa una relajación en las piernas y en el organismo de manera general y los ligamentos vuelvan a estar en descanso después de la sesión rápida.

En la dosificación física de un equipo futbolístico están integradas las sesiones de prácticas con la finalidad de mantener el mejor estado físico de los deportistas, optimizando así sus cualidades físicas y aptitudes, mediante la aplicación de los ejercicios sistemáticos y progresivos. Por lo tanto, los procesos para una buena práctica deportiva se evidencian tales como:

- Calentamiento
- Práctica de las técnicas preliminarmente enseñadas
- Retroalimentación y práctica de nuevas estrategias aplicadas
- Análisis de los escenarios que se utilizara en los partidos
- Entrenamiento físico progresivo
- Enfriamiento de los futbolistas

Es importante resaltar, las prácticas aplicadas deben tener una organización sintetizada para empezar las rutinas de entrenamiento y por ende al finalizar es indispensable el enfriamiento. Un calentamiento adecuado ayuda en las sesiones de trabajo preparando al organismo de una forma eficaz para enfrentarse a las demandas deportivas. Por ejemplo, los jugadores deben trotar y estirarse con ayuda del balón entre 10 a 15 minutos previamente a la práctica, de esta manera, aumentando la intensidad de los ejercicios planteados.

En el entrenamiento se debe tomar en cuenta las reglas y técnicas en las prácticas, ya que, se da en un tiempo prudente de 1 hora y media, estando direccionada al desarrollo de las siguientes capacidades.

- Resistencia o firmeza como la aplicación de ejercicios aeróbica y anaeróbica
- Fuerza o potencia de manera fantástica y máxima
- Planificación en las practicas técnicas
- Elasticidad y flexibilidad
- Ejercicios preparatorios

El desarrollo de las cualidades físicas en los futbolistas está basado en una preparación adecuada y dosificada siendo la base fundamental para contribuir un rendimiento óptimo y un nivel preparado para las demandas competitivas, de tal modo, que el jugador responda con aptitudes que permitan evitar lesiones tanto en los entrenamientos como en las competencias desarrolladas. Por consiguiente, la preparación física favorece en las funcionalidades de las cualidades motoras y lugares de partida especialmente en la mejora de los individuos con el objetivo de perfeccionar el aprendizaje de la técnica y la táctica.

#### **4.4 Resultados esperados de la alternativa.**

Luego de la propuesta planteada se espera que los integrantes del club deportivo Eugenio Espejo apliquen el plan de preparación física como una responsabilidad para priorizar sus entrenamientos antes de las demandas deportivas, es importante señalar, la preparación física como un componente esencial para lograr los resultados propuestos en la práctica deportiva, tomando en cuenta los antecedentes bibliográficos indagados se deduce lo necesario e importante en el campo de acción futbolístico llevando a tener aptitudes significativas en esta disciplina.

Por otro lado, se anhela un alcance satisfactorio de las competencias como resultado del desarrollo eficaz de las capacidades físicas tales como: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, de esta manera también, contribuyendo las condiciones óptimas para los enfrentamientos deportivos, de tal forma que el club deportivo estudiado sea notorio o evidenciado como unos competidores exitosos.



## BIBLIOGRAFÍA

Alonso, J. M. (2020). *Técnicas del automóvil: Motores*.

AutoAvance, I. (2018). FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE ACELERACIÓN ELECTRÓNICO. *auto avance*, pagina 2.

BARROS, F. (2017). *MEJORAMIENTO TECNICO Y PEDAGOGICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL COLEGIO 88 TECNICO INDUSTRIAL “JOAQUIN GALLEGOS LARA”*. . Guayaquil:: UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.

Carrasco, J. B. . ((2018).). *Didáctica Básica para profesores. En Enseñar hoy*. . España: Sintesis S.A. Cenntros de estudio.

Cicarelli , M. C. . (16 de febrero de 2011). *Psicologos.net*. Obtenido de Obtenido de Psicologos.net Coral

Cuadro sinóptico. . (s.f.). Recuperado el 10 de Septiembre de 2016,, de <http://www.cuadrosinoptico.com/>

Daza, A. a. . (1 de diciembre de 2019). *Concepto de aprendizaje*. Obtenido de Obtenido de <http://es.slideshare.net/alex-2104/concepto-de-aprendizaje-15445258>

DefiniciónABC. (s.f.). *Definición de rendimiento*. Recuperado el 2016, de , de <http://www.definicionabc.com/general/rendimiento.php>

DEITEL, H. . (2016.). *Como Programar Java. 5ta.ed.* . México: Pearson Education S.A.,.

Delgado Alvarez, C., , & Palacios Peña, P. . (31 de enero de 2019). *Técnicas educativas*. .

Obtenido de <http://www.uazuay.edu.ec/documentos/TECNICAS%20EDUCATIVAS.p df>

Diccionario y deficiones. . (11 de marzo de 2018). *Definición de académico*. . Obtenido de <http://www.definicionesde.com/Definicion/de/academico.php> Gavilánez

ECKEL, B. . (2018.). *Piensa en Java. 2da.ed.* . Madrid: Pearson Education S.A.,.

Gobierno de Navarra (Departamento de educación). (s.f.). *Equipo de altas capacidades.* .

Recuperado el 2016, de

<http://creena.educacion.navarra.es/equipos/altascapacidades/disincronias.p>

González Toro,, & Moneo. (s.f.). *Estrategias metodológicas en el aprendizaje significativo de la asignatura de motores y sistemas auxiliares de los estudiantes de la especialidad de mecánica automotriz del Colegio Nacional Ruminahui. Kleber Fernando Guayasamin*

*Crisanto,2017.* Obtenido de tesis

Gonzalez, B., , Pobeda, F. M., & Cortéz Bo. (28 de Noviembre de 2019). Recuperado el 2014, de [www.psicopedagogias.com](http://www.psicopedagogias.com)., de

<https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimientoescolar/definicion>.

HERBERT, L. (2017.). *Reparación de la maquinaria pesada. 5ta.ed.* . México: Continental

S.A.,.

Hernández Castro, D. D. (abril de 2016). *Una reflexión sobre el aprendizaje significativo.*

Obtenido de

[http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/vista/detalle\\_articulo.php?id\\_libro=571&id\\_articulo=11857](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_libro=571&id_articulo=11857)

Hernández, Y., & García, J. (2017). EFECTOS DE UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE POTENCIA APLICADO A FUTBOLISTAS JUVENILES PARA LA MEJORA DE LA VELOCIDAD LINEAL. *Redalyc.org*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/2742/274224368008.pdf>

Loaiza. (2019). *eumed*. Obtenido de [http://www.eumed.net/libros-](http://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2016/educacion/rbtn.pdf)

[gratis/actas/2016/educacion/rbtn.pdf](http://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2016/educacion/rbtn.pdf)

- LOAYZA, M. (2016). LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE 14 A 16 AÑOS. *Tesis*. Universidad Tecnica de Machala.
- López, L. O. (2017). *Universidad Tecnica de Ambato*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5477/3/Mg.DCEv.Ed.1704.pdf>
- Morejón Rodríguez, J., Martín Agüero, O., Font Landa, J., & Pérez Mestre, R. (2018). La condición física en el fútbol. *EFDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd205/la-condicion-fisica-en-el-futbol.htm>
- NAVARRO, J. . (2017.). *Mantenimiento de Vehículos Autopropulsados. 3ra.ed.* México: Thomson Paraninfo,.
- Peña Fernández, J. M., Aguilar Morocho, E., Valle Salazar, J. G., & López Arias , S. M. (2020). *PREPARACIÓN FÍSICA*. BABAHOYO: CIDEPRO EDITORIAL. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21104/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf>
- PEREZ, A. (s.f.). *Técnicas del Automovil - Sistemas de Inyección de Combustible en los Motores*.
- PIZA, B. J. (2017). METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL PASE, EN LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 16 DE LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE BABAHOYO. *Tesis*. Universidad Tecnica de Babahoyo.
- Roberto, C. S. (agosto de 2019). Los factores que incluyen en el diseño de productos técnicos de a informática. *Archivo Blog*, Pagina 6.

Ruiz de Miguel, C. . (2017). *Factores Vinculados en Bajo rendimiento académico*. . Obtenido de [http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED010112008\\_1A/16850](http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED010112008_1A/16850).  
Obtenido de <https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimientoescolar/definicion>.

Santiago Servin, M. N. A. (10 de Abril de 2016). *prendizaje asistido*. Obtenido de Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/doc/88782776/APRENDIZAJE-ASISTIDO>

Sarmiento Martínez. . ((2017).). Obtenido de Obtenido de <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/.../5713/8/Capitulo%20II.doc>

TORRES, M. . (2018). *Manual Básico de Mantenimiento automotriz.5ta.ed.* . Madrid: Thomson Paraninfo.

TURNER, A. . (2020.). *Manual Gasolina Reparación y Mantenimiento Automóviles y Camiones*. Océano,.

Vector. . ((2016).). *Educación infantil. Sevilla: MAD*. Obtenido de Obtenido de <https://books.google.com.ec/>

Vera, Q. L. (2018). PREPARACION FISICA Y SU APORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORIA PRE- JUVENIL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS. *Tesis*. Universidad Tecnica de Babahoyo, Babahoyo.

# **ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES
Preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.	¿De qué manera la preparación física influye en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos?	Analizar la influencia de la preparación física en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.	Si se determina la influencia de la preparación física mejorará el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.	<b>INDEPENDIENTE</b>  Preparación física
	<b>SUBPROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>SUBHIPÓTESIS</b>	<b>DEPENDIENTE</b>
	¿Cómo se debería aplicar la preparación física para mejorar el desempeño físico en los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo?	Identificar los elementos de la preparación física para mejorar el rendimiento físico en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo;	Al Analizar la aplicación de la preparación física mejorará el desempeño físico en los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo.	Rendimiento físico
	¿Por qué es importante la preparación física en el desarrollo físico de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo?	Describir la importancia de la preparación física en el rendimiento físico en los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo;	Identificando la importancia de la preparación física se potenciará el desarrollo físico de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo.	
	¿Cómo un plan de preparación física contribuye al rendimiento física de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo?	Proponer un plan de preparación física que fortalezca el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo.	Si se aplica un plan de preparación física ayudará al rendimiento físico de los seleccionados de fútbol del Club Deportivo Eugenio Espejo	

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

<b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b> Preparación física					
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
<p>La preparación física una de las partes principales en el desarrollo del futbolista siendo un elemento del entrenamiento, con la finalidad de aumentar las capacidades y habilidades fisiológicas en un nivel óptimo para que logren responder antes las demandas del juego, y tal cual incrementar el rendimiento deportivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo de las cualidades físicas</li> <li>2. Preparación técnica</li> <li>3. Preparación táctica</li> <li>4. Preparación psicológica</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo de la capacidad de fuerza</li> <li>2. Capacidad de controlar correctamente el balón</li> <li>3. Desarrollar la capacidad de interpretar, decidir y ejecutar de una forma óptima en el juego.</li> <li>4. manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?</li> <li>2. ¿El proceso de la preparación física general puede prevenir lesiones en los Futbolistas?</li> <li>3. ¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?</li> <li>4. ¿La velocidad es importante para el deportista en su preparación Física?</li> </ol>	Encuesta	Cuestionario

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

<b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b> Rendimiento físico					
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
<p>El rendimiento físico es aquel que esta relacionado con la capacidad de producir energía por parte de los músculos, cabe resaltar que se llega a obtener mediante una preparación física adecuada donde involucra las capacidades como: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, velocidad de reacción y equilibrio.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Construir la resistencia a través del entrenamiento</li> <li>2. Optimizar la velocidad a través del entrenamiento de resistencia.</li> <li>3. Desarrollo de la fuerza</li> <li>4. Desarrollo de una velocidad óptima</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo de la flexibilidad en un deportista</li> <li>2. Coordinación con el equipo de futbol</li> <li>3. Obtener agilidad adecuada mediante el entrenamiento</li> <li>4. Mantener la propiocepción y trabajo en inestabilidad del futbol</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cree usted que los ejercicios aeróbicos mejoran el rendimiento físico?</li> <li>2. ¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?</li> <li>3. ¿La fatiga es una desventaja en el rendimiento deportivo?</li> <li>4. ¿Está usted de acuerdo que las capacidades físicas como Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad son parte de la preparación física?</li> </ol>	Encuesta	Cuestionario



## Anexo N.º 1. Cronograma de actividades del proyecto

Nº	ACTIVIDADES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
1	Análisis de los lineamientos del proyecto				
2	Elaboración del marco contextual				
3	Reconstrucción de la situación problemática				
4	Mejoramiento de la justificación				
5	Consulta de textos, revistas y artículos científicos				
6	Desarrollo del marco conceptual				
7	Desarrollo del marco referencial				
8	Planteamiento de la postura teórica				
9	Planteamiento de la hipótesis				
10	Selección de la modalidad de investigación				
11	Escoger los niveles de investigación				
12	Elaboración de anexos				
13	Revisión del proyecto terminado por parte del tutor				
14	Entrega del proyecto				

**Anexo N.º 2.** Encuesta dirigida a los futbolistas y entrenadores del club deportivo Eugenio Espejo

**Fuente:** <https://forms.gle/jmWtwsRfX8pzQrue8>



## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUTBOLISTAS Y ENTRENADORES DEL CLUB DEPORTIVO EUGENIO ESPEJO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Proyecto de Investigación  
Previo a la obtención del título de: Licenciado en Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte

Tema:  
Preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.

Gracias por su colaboración

### Anexo N.º 3. Población de estudio

Nº	INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	%
2	Entrenadores	3	7%
3	Jugadores	40	93%
5	Total	43	100%

### Anexo N.º 4. Presupuesto

Materiales y suministros de oficina	\$100,00
Transporte	\$60,00
Gastos varios	\$100,00
Total	\$260,00

**Anexo 5. Encuesta dirigida a los futbolistas y entrenadores del club deportivo Eugenio Espejo, Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos.**

1. ¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

2. ¿El proceso de la preparación física general puede prevenir lesiones en los Futbolistas?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

3. ¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

4. ¿La velocidad es importante para el deportista en su preparación Física?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

5. ¿Entrenar en cada una de las capacidades físicas ayudará a mejorar la preparación física en los futbolistas?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

6. ¿Cree usted que los ejercicios aeróbicos mejoran el rendimiento físico?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

7. ¿Está usted de acuerdo que las capacidades físicas como Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad son parte de la preparación física?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

8. ¿La fatiga es una desventaja en el rendimiento deportivo?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

9. ¿Es la preparación física un proceso de entrenamiento deportivo que constituye el desarrollo funcional del deportista?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

10. ¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

**Anexo N.º 6.** Futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo



**Anexo N.º 7.** Futbolistas del club deportivo



Anexo N.º 8. Futbolistas del club deportivo



Anexo N.º 9. Futbolistas del club deportivo



