



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de Educación

Pedagogía de la actividad física y deporte

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

Estrategias para el entrenamiento en el rendimiento deportivo de la selección de
fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo.

AUTORAS:

MORA MURILLO JOSUÉ VLADIMIR

ZÚÑIGA MACIAS IMANOLL JOSUÉ

TUTOR:

Lcda. Margarita Figueroa Silva, PhD.

BABAHOYO

2024

ÍNDICE

Resumen.....	I
Abstract.....	II
Capítulo I.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Contextualización problemática.....	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	4
1.3. Justificación.....	4
1.4. Objetivo de la investigación.....	6
1.4.1. Objetivo General.....	6
1.4.2. Objetivos Específicos:.....	6
1.5. Formulación de Hipótesis.....	7
Capítulo II.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases Teóricas.....	9
Estrategias de Entrenamiento.....	9
Origen del Fútbol.....	9
Metodologías de Entrenamiento Físico en el Fútbol.....	10
Técnicas de Entrenamiento Técnico.....	11

Estrategias Tácticas.....	12
Entrenamiento Psicológico	13
Tecnología y Análisis de Datos	14
Programas de Recuperación y Prevención de Lesiones.....	15
Rendimiento Deportivo.....	16
Indicadores Físicos y Mentales que Influyen en Futbolistas	16
Evaluación Técnica.....	17
Desempeño Táctico.....	18
Cohesión y Dinámica de Equipo.....	18
Resultados en Competencias.....	19
Factores Psicológicos.....	20
Capítulo 3.....	22
METODOLOGÍA.....	22
3.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	22
Diseño de Investigación.....	22
3.2. Operacionalización de variables.....	0
3.3. Población y muestra de investigación.....	22
3.3.1. Población.....	22
3.3.2. Muestra.....	22
3.4. Técnicas de Recolección de Datos e Instrumentos.....	24
3.4.1. Técnicas.....	24

3.4.2. Instrumentos	25
3.5. Procedimientos de Datos	25
3.6. Aspectos Éticos	26
Capítulo 4.....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
Resultados	27
Discusión.....	37
Capítulo 5.....	39
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
Conclusiones	39
Recomendaciones	41
Referencias Bibliográficas	43
Anexos	46
Cuestionario para Encuesta (Borrador).....	46

Resumen

Este estudio abordó las estrategias de entrenamiento y su impacto en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo. El objetivo principal fue identificar y analizar las técnicas de entrenamiento más efectivas para mejorar el rendimiento de los jugadores en competencias universitarias. La investigación se justificó por la necesidad de elevar el nivel de rendimiento deportivo en el fútbol universitario, considerando las limitaciones de recursos y las características específicas del equipo y su entorno. La metodología empleada fue de tipo explicativa y descriptiva. La investigación descriptiva permitió identificar y presentar aspectos específicos de las variables de estudio, mientras que la investigación explicativa se centró en entender y explicar las relaciones causales entre las estrategias de entrenamiento y el rendimiento deportivo. El diseño de la investigación fue mixto, combinando enfoques documentales y de campo, y se consideró no experimental. Se utilizaron técnicas como la observación directa, encuestas, recopilación documental y focus groups para la recolección de datos. Los instrumentos empleados incluyeron cuestionarios, fichas de cotejo y fichas de observación. La población objetivo estuvo compuesta por los 22 jugadores del equipo de fútbol y las 4 personas del cuerpo técnico de la Universidad Técnica de Babahoyo. La muestra se seleccionó mediante un muestreo aleatorio simple para los jugadores y un muestreo por conveniencia para el cuerpo técnico.

Palabras Claves: *Estrategias de entrenamiento, rendimiento deportivo, fútbol universitario, metodología mixta, análisis descriptivo.*

Abstract

This study addressed training strategies and their impact on the athletic performance of the University Technical Football team in Babahoyo. The primary objective was to identify and analyze the most effective training techniques to enhance player performance in university competitions. The research was justified by the need to elevate the level of athletic performance in university football, considering the resource limitations and specific characteristics of the team and its environment. The methodology employed was explanatory and descriptive. The descriptive research allowed for the identification and presentation of specific aspects of the study variables, while the explanatory research focused on understanding and explaining the causal relationships between training strategies and athletic performance. The research design was mixed, combining documentary and field approaches, and was considered non-experimental. Techniques such as direct observation, surveys, document collection, and focus groups were used for data collection. The instruments employed included questionnaires, checklists, and observation forms. The target population consisted of the 22 football players and the 4 coaching staff members of the University Technical in Babahoyo. The sample was selected using simple random sampling for the players and convenience sampling for the coaching staff.

Keywords: *Training strategies, athletic performance, university football, mixed methodology, descriptive analysis.*

Capítulo I.

INTRODUCCIÓN

En este documento se abordará un estudio sobre las estrategias de entrenamiento y su impacto en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo. La investigación tiene como objetivo identificar y analizar las técnicas y métodos de entrenamiento más efectivos para optimizar el rendimiento de los jugadores en competencias universitarias. La relevancia de este estudio radica en la necesidad de mejorar el rendimiento deportivo en el fútbol universitario, considerando las limitaciones de recursos y las características específicas del equipo y su entorno.

Los objetivos principales de la investigación serán: determinar las estrategias de entrenamiento que mejoran el rendimiento deportivo, analizar el estado actual del rendimiento de los jugadores e implementar y evaluar un plan de entrenamiento específico adaptado a las necesidades del equipo. Estos objetivos se alcanzarán mediante una combinación de técnicas de recolección de datos, que incluirán la observación directa, encuestas, recopilación documental y focus groups.

La metodología a utilizar será de tipo explicativa y descriptiva. La investigación descriptiva permitirá identificar y presentar aspectos específicos de las variables de estudio, mientras que la investigación explicativa se centrará en comprender y generar explicaciones sobre las relaciones causales entre las estrategias de entrenamiento y el rendimiento deportivo. El diseño de la investigación será mixto, combinando enfoques documentales y de campo y se considera no experimental, ya que las variables no serán manipuladas por el investigador.

Se utilizarán diversos instrumentos para la recolección de datos, como cuestionarios, fichas de cotejo y fichas de observación. Estos instrumentos serán validados y confiables para asegurar la calidad y fiabilidad de los datos recolectados. La población objetivo de la investigación incluirá a los 22 jugadores de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo y las 4 personas que conforman el cuerpo técnico del equipo. La muestra se seleccionará mediante un muestreo aleatorio simple para los jugadores y un muestreo por conveniencia para el cuerpo técnico.

1.1. Contextualización problemática

El rendimiento deportivo en el fútbol universitario es un tema de estudio e interés global debido a su influencia en la formación integral de los futbolistas y su potencial para identificar y desarrollar talentos que pueden llegar al fútbol profesional. A nivel internacional, las estrategias de entrenamiento han evolucionado significativamente con el uso de tecnologías avanzadas como el análisis de datos de rendimiento, la biomecánica y la psicología deportiva. Países con sistemas deportivos desarrollados, como Alemania, España y Estados Unidos, han adoptado enfoques multidisciplinarios que integran aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos para optimizar el rendimiento de sus futbolistas (Casais, 2022). Estos avances han permitido no solo mejorar el rendimiento en competencias universitarias, sino también preparar a los jugadores para transiciones exitosas hacia ligas profesionales.

En Ecuador, el fútbol es el deporte más popular y cuenta con una gran base de seguidores. Aunque el desarrollo del fútbol universitario aún enfrenta desafíos importantes. Las instituciones de educación superior han comenzado a reconocer la importancia del deporte en la formación integral de los estudiantes, pero la infraestructura, el acceso a tecnologías avanzadas y la implementación de estrategias de entrenamiento modernas siguen siendo limitados. El fútbol universitario en Ecuador no ha alcanzado los mismos niveles de

profesionalización y apoyo institucional que se observan en otros países. Este contexto presenta una oportunidad para investigar y proponer mejoras en las estrategias de entrenamiento que puedan elevar el nivel competitivo de los equipos universitarios (Gallardo, 2020).

Babahoyo, como ciudad clave en la provincia de Los Ríos, cuenta con una rica tradición deportiva, aunque su infraestructura y recursos para el desarrollo del fútbol universitario son limitados. La Universidad Técnica de Babahoyo, como una de las principales instituciones de educación superior en la región, ha mostrado interés en mejorar el rendimiento deportivo de su selección de fútbol. Sin embargo, la falta de acceso a metodologías de entrenamiento avanzadas y recursos adecuados sigue siendo un obstáculo significativo. Los entrenadores locales a menudo deben recurrir a métodos tradicionales que pueden no estar alineados con las mejores prácticas internacionales (Berrospe, 2019).

La problemática a nivel internacional, nacional y regional está directamente relacionada con la necesidad de identificar y aplicar estrategias de entrenamiento efectivas para mejorar el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo. Este estudio busca cerrar la brecha entre las prácticas actuales y las mejores prácticas globales, proporcionando un marco teórico y práctico que permita a los entrenadores implementar técnicas avanzadas de entrenamiento. Al abordar los desafíos específicos del contexto de Babahoyo y considerando las limitaciones y oportunidades presentes en Ecuador, esta investigación no solo contribuirá al desarrollo del fútbol universitario local, sino que también puede servir como modelo para otras instituciones en situaciones similares. La integración de conocimientos avanzados y recursos limitados será clave para optimizar el rendimiento deportivo y potenciar el talento de los jugadores universitarios.

1.2. Planteamiento del Problema

¿Cuáles son las estrategias de entrenamiento más efectivas para optimizar el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo, considerando las limitaciones de recursos y las características específicas del equipo y su entorno?

1.3. Justificación

La investigación sobre estrategias de entrenamiento para el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo tuvo gran relevancia tanto a nivel académico como práctico. Este estudio se justificó desde varios ángulos. La realización de la investigación fue factible debido a la disponibilidad de recursos humanos y materiales en la Universidad Técnica de Babahoyo. Los entrenadores, jugadores y personal administrativo estuvieron dispuestos a colaborar, y la universidad contaba con instalaciones deportivas adecuadas para llevar a cabo los entrenamientos y evaluaciones necesarias. Además, el acceso a literatura académica y estudios previos sobre metodologías de entrenamiento en el fútbol proporcionó una base sólida para el desarrollo del proyecto.

El fútbol universitario en Ecuador y específicamente en Babahoyo mostró una necesidad significativa de mejoras en las estrategias de entrenamiento. A pesar del talento y la dedicación de los jugadores, los resultados no siempre reflejaron su potencial debido a la falta de metodologías avanzadas de entrenamiento. Esta investigación fue pertinente porque abordó directamente esta brecha, proponiendo soluciones basadas en evidencia científica y adaptadas al contexto local.

La implementación de estrategias de entrenamiento efectivas tuvo múltiples beneficios. Para los jugadores, significó una mejora en su rendimiento deportivo y una mayor posibilidad

de destacar a nivel regional y nacional. Para la universidad, el éxito deportivo se tradujo en un mayor reconocimiento y prestigio, atrayendo a más estudiantes y recursos. Además, el desarrollo de un plan de entrenamiento específico sirvió como modelo para otras universidades en contextos similares, ampliando el impacto de esta investigación.

Las implicaciones de este estudio fueron amplias y variadas. En primer lugar, contribuyó al desarrollo integral de los futbolistas, mejorando no solo su rendimiento deportivo, sino también su bienestar físico y mental. En segundo lugar, fortaleció el programa deportivo de la Universidad Técnica de Babahoyo, elevando su perfil competitivo. A largo plazo, la aplicación de estrategias de entrenamiento basadas en evidencia estableció un estándar de excelencia en el fútbol universitario ecuatoriano.

Desde una perspectiva teórica, esta investigación enriqueció el cuerpo de conocimiento existente sobre entrenamiento deportivo en el fútbol universitario. Al analizar y adaptar estrategias utilizadas con éxito en otros contextos, se generaron nuevos conocimientos sobre su aplicabilidad y efectividad en Ecuador. Este estudio también abrió nuevas líneas de investigación sobre el entrenamiento deportivo en contextos de recursos limitados.

1.4. Objetivo de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar que estrategias de entrenamiento optimizan el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo, adaptadas a las limitaciones de recursos y características específicas del equipo.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Analizar el estado actual del rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo, evaluando aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de los jugadores.
- Indagar estrategias de entrenamiento utilizadas en equipos universitarios exitosos a nivel nacional e internacional, con el fin de identificar prácticas que puedan ser adaptadas y aplicadas en el contexto de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Definir un plan de entrenamiento específico que incorpore las estrategias identificadas, midiendo su impacto en el rendimiento deportivo del equipo a lo largo de una temporada de competencias.

1.5. Formulación de Hipótesis

La implementación de estrategias de entrenamiento avanzadas y específicas para la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo mejorará significativamente el rendimiento deportivo de los jugadores en competencias universitarias.

Capítulo II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

La literatura científica internacional ha indagado en la relación entre la resistencia a la velocidad de corta duración y el rendimiento deportivo, especialmente en el fútbol profesional. (Berrospe, 2019) realizaron un estudio en la Premier League inglesa que resaltó la importancia de esta capacidad física en el desempeño de los jugadores. Los resultados demostraron que a través de programas de entrenamiento específicos, los futbolistas mejoraron su capacidad para ejecutar acciones explosivas durante los encuentros, lo que sugiere una estrecha vinculación entre la resistencia a la velocidad de corta duración y la eficacia en el campo.

Además, la investigación de (García, 2019) en la Serie A italiana profundizó en la correlación entre la resistencia a la velocidad de corta duración y el rendimiento deportivo. Sus hallazgos destacaron la importancia de mantener ráfagas explosivas de velocidad para un mejor desempeño durante los partidos, lo que enfatiza la relevancia de esta capacidad física en el contexto del fútbol profesional.

Estos estudios proporcionaron un marco teórico significativo para la presente investigación, que buscó explorar y comprender la influencia de la resistencia a la velocidad de corta duración en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo. Al construir sobre estas investigaciones previas, se pretendió identificar estrategias de entrenamiento específicas que optimicen el desarrollo de esta capacidad física y contribuyan al éxito competitivo del equipo en el ámbito deportivo. La comprensión de la relación entre la resistencia a la velocidad de corta duración y el rendimiento deportivo, basada en evidencia científica previa, permitió diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a las

necesidades del equipo universitario, promoviendo así un mejor desempeño en competiciones locales, regionales y nacionales.

2.2. Bases Teóricas

Estrategias de Entrenamiento

Las estrategias de entrenamiento en el fútbol comprenden un conjunto de métodos, técnicas y programas diseñados para mejorar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los jugadores. Estas estrategias son fundamentales para optimizar el rendimiento deportivo y pueden incluir ejercicios específicos, rutinas de acondicionamiento físico, tácticas de juego, entrenamiento psicológico, y el uso de tecnologías avanzadas para el análisis de datos y la evaluación del desempeño (García & Caracuel, 2021).

Origen del Fútbol

El fútbol, conocido como el deporte rey, tiene una historia rica y compleja que se remonta a miles de años. Las primeras formas de juegos de pelota se encuentran en civilizaciones antiguas como China, Grecia y Roma. Sin embargo, el fútbol moderno tal como lo conocemos hoy comenzó a tomar forma en Inglaterra durante el siglo XIX. En 1863, se estableció la Asociación de Fútbol (FA) en Londres, marcando el comienzo de la codificación y reglamentación del deporte. Este evento es considerado el nacimiento oficial del fútbol moderno, ya que la FA publicó las primeras reglas oficiales del juego, conocidas como las Reglas de Cambridge (Berrospe, 2019).

La expansión global del fútbol fue rápida, y el deporte se popularizó en Europa y América del Sur a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. La creación de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) en 1904 fue un hito significativo, proporcionando

una estructura organizativa global para el deporte y permitiendo la realización de competencias internacionales como la Copa del Mundo, que se celebró por primera vez en 1930 en Uruguay.

Desde entonces, el fútbol ha crecido hasta convertirse en el deporte más popular del mundo, con millones de jugadores y aficionados en todos los continentes. Su evolución ha sido influenciada por desarrollos sociales, económicos y tecnológicos, y ha jugado un papel crucial en la cultura y la identidad de muchas naciones. La profesionalización del deporte ha llevado a un aumento en la calidad del juego, la sofisticación de las estrategias de entrenamiento y la comercialización global del fútbol (Galarza, 2019).

Metodologías de Entrenamiento Físico en el Fútbol

Las metodologías de entrenamiento físico en el fútbol han evolucionado significativamente, adaptándose a los avances científicos y tecnológicos. El entrenamiento físico es fundamental para el rendimiento de los futbolistas, ya que mejora la resistencia, la velocidad, la fuerza y la agilidad, cualidades esenciales para el juego.

Una metodología clave es el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), que alterna períodos de ejercicio intenso con períodos de recuperación. Este tipo de entrenamiento ha demostrado ser altamente efectivo para mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica de los jugadores, permitiéndoles mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el partido. Estudios recientes han mostrado que el HIIT puede aumentar la resistencia cardiovascular y mejorar la recuperación entre esfuerzos intensos (Lorente & Villamizar, 2018).

Otra metodología importante es el entrenamiento funcional, que se centra en movimientos y ejercicios que imitan las acciones específicas del fútbol. Este enfoque busca mejorar la coordinación, el equilibrio y la fuerza en movimientos que son directamente

aplicables en el campo de juego. Ejercicios como sentadillas, estocadas y ejercicios pliométricos son comunes en este tipo de entrenamiento.

El uso de tecnología también ha transformado las metodologías de entrenamiento físico. Los sistemas de monitoreo de rendimiento, como los dispositivos GPS y los analizadores de lactato, permiten a los entrenadores evaluar de manera precisa la carga de trabajo y la fatiga de los jugadores, ajustando los programas de entrenamiento en consecuencia. Además, el análisis biomecánico ayuda a optimizar las técnicas de movimiento, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la eficiencia de los jugadores (Casais, 2022).

La periodización es otro aspecto crítico del entrenamiento físico. Este enfoque implica la planificación del entrenamiento en ciclos específicos para maximizar el rendimiento en momentos clave de la temporada. La periodización permite una gestión adecuada de la carga de entrenamiento, incorporando fases de preparación, competición y recuperación, lo que ayuda a prevenir el sobreentrenamiento y las lesiones (García & Caracuel, 2021).

Técnicas de Entrenamiento Técnico

El entrenamiento técnico en el fútbol se enfoca en mejorar las habilidades específicas que los jugadores necesitan para desempeñarse de manera efectiva en el campo. Estas técnicas incluyen el control del balón, los pases, los tiros a puerta, los regates y las recepciones. El objetivo es perfeccionar la precisión, la rapidez y la eficacia de estas habilidades bajo presión de juego.

Una técnica fundamental es el control del balón, que incluye recibir y manejar el balón con diversas partes del cuerpo, como los pies, el pecho y la cabeza. Los ejercicios de control del balón pueden incluir toques repetitivos, recepciones en movimiento y situaciones de juego

reducido donde los jugadores deben controlar el balón en espacios limitados y bajo presión de los adversarios (García & Caracuel, 2021).

Los pases son otra área crítica del entrenamiento técnico. Los jugadores practican diferentes tipos de pases, como pases cortos, largos, rasos y elevados, tanto con el pie interior como exterior. Los ejercicios de pases a menudo se integran en situaciones de juego, donde los jugadores deben tomar decisiones rápidas sobre cuándo y cómo pasar el balón.

El tiro a puerta es una habilidad esencial para los delanteros y centrocampistas ofensivos. Los ejercicios de tiro a menudo se enfocan en la precisión, la potencia y la colocación, practicando desde diferentes distancias y ángulos. También se trabaja en la técnica de tiro con ambos pies para aumentar la versatilidad del jugador.

Estrategias Tácticas

Las estrategias tácticas en el fútbol se refieren a los planes y métodos que los equipos utilizan para organizarse y ejecutar su juego durante un partido. Estas estrategias incluyen la formación del equipo, el estilo de juego y las adaptaciones situacionales.

Las formaciones son la base de cualquier estrategia táctica. Las formaciones comunes como el 4-4-2, el 4-3-3 y el 3-5-2 determinan cómo se posicionan los jugadores en el campo y cuál es su rol específico. La elección de la formación depende de las fortalezas y debilidades del equipo, así como de las características del adversario (Lopez, 2020).

El estilo de juego se refiere a cómo un equipo aborda el partido, ya sea con una estrategia ofensiva, defensiva o equilibrada. Un estilo ofensivo puede implicar presión alta y posesión prolongada, mientras que un estilo defensivo puede centrarse en mantener una estructura sólida y contraatacar rápidamente. Los equipos también pueden adoptar un estilo de juego de transición rápida, moviéndose rápidamente de defensa a ataque y viceversa.

Las adaptaciones situacionales son ajustes tácticos que se hacen en respuesta a las condiciones del partido, como el marcador, el tiempo restante y el comportamiento del adversario. Esto puede incluir cambiar la formación, hacer sustituciones estratégicas o ajustar el enfoque de ataque o defensa.

El trabajo táctico también incluye la preparación para jugadas a balón parado, como tiros libres, córners y penaltis. Los equipos ensayan estas situaciones para maximizar sus oportunidades de anotar y minimizar los riesgos defensivos.

Entrenamiento Psicológico

El entrenamiento psicológico en el fútbol es tan crucial como el físico y técnico. Este tipo de entrenamiento se centra en desarrollar la mentalidad, la concentración, la resiliencia y la cohesión del equipo. La mentalidad ganadora y la confianza son aspectos fundamentales del entrenamiento psicológico. Los jugadores trabajan con psicólogos deportivos para fortalecer su autoconfianza, visualizar el éxito y mantener una actitud positiva incluso en situaciones adversas. Las técnicas de visualización y la autocharla positiva son herramientas comunes utilizadas para este propósito (Gallardo, 2020).

La concentración y el manejo del estrés son esenciales para el rendimiento en el campo. Los jugadores aprenden técnicas de manejo del estrés, como la respiración controlada y la meditación, para mantenerse enfocados durante los partidos. La concentración se practica en entornos de alta presión para simular las condiciones de juego real.

La resiliencia mental ayuda a los jugadores a recuperarse de errores y derrotas. Los entrenadores fomentan una mentalidad de crecimiento, donde los errores se ven como oportunidades de aprendizaje. Esto incluye el desarrollo de la perseverancia y la capacidad de mantenerse motivado a lo largo de una temporada.

La cohesión del equipo y la comunicación son aspectos clave del entrenamiento psicológico. Los ejercicios de team building y las sesiones de comunicación mejoran la dinámica del equipo, fomentando una mejor colaboración y comprensión entre los jugadores. La cohesión del equipo es vital para un rendimiento sincronizado y efectivo en el campo.

Tecnología y Análisis de Datos

La tecnología y el análisis de datos han revolucionado el entrenamiento deportivo, proporcionando herramientas avanzadas para evaluar y mejorar el rendimiento de los jugadores. El uso de dispositivos GPS y monitores de frecuencia cardíaca permite a los entrenadores rastrear la posición, velocidad, distancia recorrida y esfuerzo físico de los jugadores en tiempo real. Estos datos se analizan para diseñar entrenamientos personalizados que optimizan el rendimiento físico y reducen el riesgo de lesiones (Lorente & Villamizar, 2018).

El análisis de video es otra tecnología crucial que permite a los entrenadores y jugadores revisar y evaluar los partidos y sesiones de entrenamiento. A través de cámaras de alta definición y software de análisis de video, es posible identificar patrones de juego, errores tácticos y técnicas a mejorar. Este análisis detallado ayuda a los equipos a ajustar sus estrategias y tácticas en función de datos objetivos.

Los análisis biomecánicos también juegan un papel fundamental, permitiendo a los especialistas estudiar los movimientos de los jugadores con gran precisión. Utilizando sensores de movimiento y cámaras de alta velocidad, se pueden detectar desequilibrios y técnicas ineficientes que podrían llevar a lesiones. Estos datos se utilizan para corregir la técnica de los jugadores y mejorar su eficiencia en el campo.

La inteligencia artificial y el aprendizaje automático están comenzando a tener un impacto significativo en el análisis de datos deportivos. Estos sistemas pueden procesar grandes volúmenes de datos y detectar patrones que podrían ser pasados por alto por los analistas humanos. Las predicciones y recomendaciones basadas en IA ayudan a los entrenadores a tomar decisiones informadas sobre la planificación del entrenamiento y la gestión de los jugadores.

Programas de Recuperación y Prevención de Lesiones

La recuperación y prevención de lesiones son componentes esenciales en la planificación del entrenamiento deportivo, ya que aseguran que los jugadores mantengan un alto nivel de rendimiento y minimicen el tiempo fuera del campo debido a lesiones.

Los programas de recuperación se centran en técnicas que ayudan a los jugadores a recuperarse más rápidamente después de los entrenamientos y partidos intensos. Estos programas suelen incluir el uso de crioterapia, masajes deportivos, compresión, y ejercicios de estiramiento y movilidad. La crioterapia, por ejemplo, ayuda a reducir la inflamación y el dolor muscular, acelerando el proceso de recuperación (Castaño, 2020).

La nutrición también juega un papel vital en la recuperación. Un plan de alimentación adecuado que incluya una ingesta equilibrada de proteínas, carbohidratos y grasas esenciales, así como una hidratación adecuada, es fundamental para la reparación muscular y la reposición de energía.

En cuanto a la prevención de lesiones, los programas suelen incorporar ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad para abordar los puntos débiles y mejorar la estabilidad general del cuerpo. El fortalecimiento del core y los músculos estabilizadores es

crucial para prevenir lesiones comunes en el fútbol, como esguinces de tobillo y lesiones de rodilla.

El uso de tecnología también es importante en la prevención de lesiones. Los análisis de movimiento y las evaluaciones biomecánicas ayudan a identificar patrones de movimiento ineficientes o riesgosos que podrían llevar a lesiones. Con esta información, los entrenadores pueden diseñar programas específicos para corregir estos patrones y fortalecer las áreas vulnerables.

Los programas de prevención incluyen educación para los jugadores sobre técnicas adecuadas de calentamiento y enfriamiento, así como la importancia de la recuperación activa y el descanso. El monitoreo continuo de la carga de entrenamiento y la fatiga a través de herramientas tecnológicas también ayuda a prevenir el sobreentrenamiento, que es una causa común de lesiones (Herrero, Manrique, & López, 2021).

Rendimiento Deportivo

El rendimiento deportivo en el fútbol se refiere al nivel de desempeño de los jugadores durante las competencias, evaluado mediante indicadores como la resistencia física, velocidad, precisión en el juego, cohesión del equipo, y los resultados obtenidos en los partidos. Un alto rendimiento deportivo indica que los jugadores están bien preparados física, técnica y mentalmente, lo que se traduce en un desempeño eficiente y efectivo en el campo de juego (Soriano, 2020).

Indicadores Físicos y Mentales que Influyen en Futbolistas

El rendimiento de los futbolistas depende de una combinación de factores físicos y mentales que se interrelacionan para influir en su desempeño en el campo. Los indicadores físicos incluyen aspectos como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad, la agilidad

y la flexibilidad. La resistencia cardiovascular es crucial para mantener un alto nivel de actividad durante los 90 minutos del partido, mientras que la fuerza y la velocidad son esenciales para las acciones explosivas como sprints, saltos y duelos físicos. La agilidad y la flexibilidad permiten a los jugadores realizar movimientos rápidos y cambiar de dirección de manera eficiente (Ámparo, 2019).

Los indicadores mentales son igualmente importantes y abarcan factores como la concentración, la toma de decisiones, la confianza, la resiliencia y la cohesión del equipo. La concentración permite a los jugadores mantener el enfoque durante todo el partido, minimizando errores y maximizando el rendimiento. La toma de decisiones rápida y efectiva es crucial en un deporte de alta velocidad como el fútbol, donde las situaciones cambian constantemente. La confianza en sí mismo y en el equipo mejora el rendimiento individual y colectivo, mientras que la resiliencia permite a los jugadores recuperarse rápidamente de los errores y las adversidades durante el juego. La cohesión del equipo es vital para un rendimiento sincronizado y eficiente, facilitando la comunicación y la cooperación en el campo.

Evaluación Técnica

La evaluación técnica en el fútbol se centra en la capacidad de los jugadores para ejecutar habilidades específicas del deporte con precisión y eficiencia. Esta evaluación incluye aspectos como el control del balón, los pases, los tiros a puerta, los regates y las recepciones. La precisión en el control del balón es esencial para mantener la posesión y crear oportunidades de ataque. Los pases deben ser exactos y oportunos, facilitando la circulación del balón y la creación de jugadas ofensivas.

Los tiros a puerta se evalúan en términos de potencia, colocación y técnica, aspectos que son cruciales para convertir oportunidades en goles. Los regates requieren agilidad y control para superar a los defensores, y las recepciones efectivas aseguran que los jugadores

puedan manejar pases difíciles y preparar la siguiente acción. La evaluación técnica se realiza mediante observaciones directas durante los entrenamientos y partidos, así como a través de pruebas específicas diseñadas para medir cada habilidad de manera aislada. El uso de tecnología, como cámaras de alta velocidad y software de análisis de movimiento, también contribuye a una evaluación más precisa y detallada (Galarza, 2019).

Desempeño Táctico

El desempeño táctico en el fútbol se refiere a la capacidad de los jugadores y del equipo para implementar estrategias y formaciones planificadas de manera efectiva durante el partido. Esto incluye la comprensión y ejecución de roles específicos dentro de una formación, así como la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones de juego. Las formaciones tácticas, como el 4-4-2, el 4-3-3 o el 3-5-2, dictan cómo se distribuyen los jugadores en el campo y cuáles son sus responsabilidades principales (Organización Mundial de la Salud, 2022).

El desempeño táctico también involucra la capacidad de los jugadores para leer el juego, anticipar las acciones del adversario y tomar decisiones rápidas que beneficien al equipo. La comunicación efectiva y la cohesión son cruciales para la ejecución táctica, asegurando que todos los jugadores entiendan y sigan el plan de juego. Las jugadas a balón parado, como tiros libres, córners y penaltis, también forman parte del desempeño táctico y requieren una preparación y coordinación específicas.

Cohesión y Dinámica de Equipo

La cohesión y dinámica de equipo son fundamentales para el éxito en el fútbol, ya que afectan directamente la colaboración y el rendimiento colectivo. La cohesión del equipo se refiere al grado en que los miembros del equipo se sienten unidos y comprometidos con los objetivos comunes. Esta cohesión puede ser tanto social, basada en las relaciones

interpersonales y el afecto entre los jugadores, como de tarea, enfocada en el compromiso con los objetivos y tareas del equipo (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Una alta cohesión de equipo mejora la comunicación, la confianza y la cooperación entre los jugadores, lo que se traduce en una mejor sincronización y ejecución de las tácticas en el campo. Los entrenadores fomentan la cohesión mediante actividades de team building, ejercicios de confianza y sesiones de retroalimentación constructiva. También es crucial la creación de un ambiente positivo y de apoyo, donde los jugadores se sientan valorados y motivados para contribuir al éxito del equipo.

La dinámica de equipo se refiere a los patrones de interacción y comportamiento entre los miembros del equipo. Incluye la forma en que los jugadores se comunican, resuelven conflictos, toman decisiones y se apoyan mutuamente. Una dinámica de equipo saludable permite una toma de decisiones más eficiente, una mejor gestión de conflictos y una mayor adaptabilidad a las situaciones cambiantes del juego.

Resultados en Competencias

Los resultados en competencias son una medida clave del éxito de un equipo de fútbol y se utilizan para evaluar el rendimiento general del equipo y la efectividad de las estrategias implementadas. Estos resultados incluyen no solo las victorias y derrotas, sino también otros indicadores de rendimiento como la cantidad de goles marcados, goles recibidos, posesión del balón, precisión de pases y rendimiento en situaciones de balón parado (García, 2019).

El análisis de los resultados en competencias permite a los entrenadores y jugadores identificar fortalezas y áreas de mejora. Por ejemplo, un equipo que marca muchos goles pero también recibe muchos puede enfocarse en mejorar su defensa. Del mismo modo, un equipo

con alta posesión del balón pero poca efectividad en goles puede necesitar trabajar en su finalización y tácticas de ataque.

Los resultados en competencias también influyen en la moral y motivación del equipo. Un desempeño consistente y exitoso puede aumentar la confianza y la cohesión del equipo, mientras que una serie de malos resultados puede requerir intervenciones para mantener la moral alta y corregir problemas tácticos o de rendimiento.

Factores Psicológicos

Los factores psicológicos juegan un papel crucial en el rendimiento de los futbolistas. Estos factores incluyen la motivación, la confianza, la concentración, la gestión del estrés y la resiliencia. La motivación puede ser intrínseca, derivada de la pasión por el juego y la mejora personal, o extrínseca, impulsada por recompensas externas como trofeos, reconocimiento y contratos (Soriano, 2020).

La confianza es fundamental para el rendimiento individual y colectivo. Los jugadores con alta confianza en sus habilidades y en sus compañeros tienden a desempeñarse mejor bajo presión y a tomar decisiones más efectivas durante el juego. La concentración permite a los jugadores mantener el enfoque en el juego y ejecutar sus habilidades técnicas y tácticas con precisión.

La gestión del estrés es crucial para mantener el rendimiento durante situaciones de alta presión, como partidos decisivos o enfrentamientos con equipos fuertes. Técnicas de manejo del estrés como la respiración controlada, la visualización y la autocharla positiva son utilizadas para ayudar a los jugadores a mantenerse calmados y concentrados.

La resiliencia mental es la capacidad de recuperarse rápidamente de los errores y las adversidades. Los jugadores resilientes pueden superar las dificultades y mantener un alto nivel

de rendimiento a lo largo de una temporada. El apoyo psicológico, tanto a nivel individual como de equipo, es esencial para desarrollar y mantener estos factores psicológicos positivos (Flórez & Rojas, 2019).

Capítulo 3.

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

Tipo de Investigación: La investigación fue de tipo explicativa y descriptiva. Fue descriptiva porque buscó identificar y presentar aspectos específicos de las variables de estudio, tales como el rendimiento deportivo y las estrategias de entrenamiento, a través de análisis de porcentajes, frecuencias, tendencias y dispersión. Estos análisis permitieron caracterizar y entender la distribución y comportamiento de las variables en el contexto del fútbol universitario.

Fue explicativa porque se pretendió comprender y generar una explicación sobre cómo las estrategias de entrenamiento afectaron el rendimiento deportivo de los jugadores. Este tipo de investigación estudió las diversas relaciones que pudieron presentarse entre las variables, utilizando para la comprobación de la hipótesis pruebas estadísticas paramétricas o no paramétricas. De esta manera, se buscó establecer relaciones causales entre las estrategias de entrenamiento implementadas y los cambios observados en el rendimiento deportivo.

Diseño de Investigación

El diseño de la investigación fue mixto, combinando enfoques documentales y de campo, y se consideró no experimental.

- Investigación Documental: La investigación documental se realizó a través de la consulta de documentos físicos y digitales, incluyendo libros, revistas científicas, artículos académicos y reportes de investigación previos. Esta fase permitió obtener una base teórica sólida sobre las estrategias de entrenamiento

y el rendimiento deportivo, así como antecedentes relevantes en contextos similares.

- **Investigación de Campo:** La investigación de campo se llevó a cabo de manera directa en el entorno donde ocurrieron los fenómenos objeto de estudio, es decir, en los entrenamientos y competiciones de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo. Esta fase implicó la observación directa, la aplicación de encuestas a jugadores y entrenadores, y la realización de pruebas físicas y técnicas para evaluar el rendimiento deportivo.
- **Diseño No Experimental:** En esta investigación no se manipularon ni controlaron las variables de manera experimental. En lugar de ello, se observaron y analizaron las variables tal como ocurrieron en el entorno natural del equipo de fútbol. Este enfoque permitió estudiar las relaciones y efectos de las estrategias de entrenamiento sobre el rendimiento deportivo sin intervenir directamente en las prácticas de entrenamiento existentes.
- **Análisis de Datos:** Para analizar los datos recolectados, se utilizaron tanto métodos estadísticos descriptivos como inferenciales. Los análisis descriptivos incluyeron el cálculo de porcentajes, frecuencias y medidas de tendencia central y dispersión para caracterizar las variables de estudio. Los análisis inferenciales, como pruebas t y análisis de varianza (ANOVA), se emplearon para determinar la significancia de las relaciones entre las estrategias de entrenamiento y el rendimiento deportivo, comprobando así las hipótesis planteadas.

3.2. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Item / instrumento
Variable independiente: Estrategias para el entrenamiento.	Las estrategias para el entrenamiento en fútbol incluyen métodos planificados que mejoran aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, optimizando el rendimiento individual y colectivo. (Lopez, 2020).	Entrenamiento específico	Programas de entrenamiento	Encuesta
			Variedad de ejercicios	
		Planificación del entrenamiento	Sesiones de entrenamiento	
			Periodos de descanso	
		Apoyo institucional	Respaldo por parte de la institución	
			Acceso a recursos y equipamiento	
Variable dependiente: Rendimiento deportivo	El rendimiento deportivo en fútbol se refiere a la capacidad de los jugadores para ejecutar habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de manera efectiva durante las competencias. (Galarza, 2019).	Resultados en competencias	Posición en la tabla	Encuesta
			Número de victorias, empates y derrotas	
		Desempeño en situaciones de juego	Efectividad en la ejecución de tácticas y estrategias	
			Capacidad para mantener la intensidad y el ritmo de juego	
		Rendimiento individual	Evaluación de habilidades técnicas y físicas	
			Contribución individual	

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1. Población

La población objetivo de este estudio estuvo constituida por los 22 jugadores que conformaron la plantilla del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo junto con las 4 personas que integraron el cuerpo técnico del mismo.

3.3.2. Muestra

En cuanto al tipo de muestreo, se optó por un muestreo aleatorio simple para los jugadores, donde cada uno de los 22 jugadores tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado. Para las personas del cuerpo técnico, se realizó un muestreo por conveniencia, ya que se seleccionaron a todas las personas disponibles.

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la fórmula para el muestreo aleatorio simple:

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

Donde:

- n es el tamaño de la muestra.
- N es el tamaño de la población.
- e es el nivel de confianza deseado, expresado como proporción (por ejemplo, 0.05 para un nivel de confianza del 95%).

En este caso:

Se tiene 22 jugadores en la población (N=22).

Asumiendo un nivel de confianza del 95%, lo que significa que $e=0.05$.

Ahora sustituyendo los valores en la fórmula:

$$n = \frac{22}{1+22(0.05^2)}$$

$$n = \frac{22}{1+22(0.0025)}$$

$$n = \frac{22}{1+0.055}$$

$$n = \frac{22}{1.055}$$

$n \approx 20.85$

Dado que no se puede tener una fracción de una persona, se redondeó hacia arriba. Por lo tanto, se necesitó encuestar a los jugadores.

Además, ya que el estudio incluyó a todo el cuerpo técnico (4 personas), el total de personas a las que debió encuestar fue de **$21+4=25$** .

POBLACIÓN		MUESTRA	
Cantidad			
Jugadores	22	Jugadores	21
Cuerpo técnico	4	Cuerpo técnico	4
Total	26	Total	25

Fuente: Elaboración propia

El método de muestreo descrito anteriormente, que utilizó un enfoque aleatorio estratificado, fue un método probabilístico. En este método, todos los elementos de la población tuvieron una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionados en la muestra. Cada jugador en la población tuvo la misma oportunidad de ser incluido en la muestra, lo que garantizó la representatividad y la validez estadística de los resultados obtenidos.

3.4. Técnicas de Recolección de Datos e Instrumentos

3.4.1. Técnicas

Las técnicas básicas para la recolección de información se definieron como los medios a través de los cuales el investigador se relacionó con los participantes para obtener la información necesaria que le permitiera alcanzar los objetivos planteados en la investigación. Entre las técnicas más comunes se encontraron:

- **Observación:** Consistió en captar de forma sistemática y a través de la vista el fenómeno objeto de estudio. En el contexto de esta investigación, se utilizó la observación directa durante los entrenamientos y partidos para evaluar el desempeño de los jugadores y la implementación de las estrategias de entrenamiento.
- **Encuesta:** Fue una técnica utilizada para obtener información de una muestra acerca de un tema en particular mediante la formulación de preguntas estandarizadas. Las encuestas se aplicaron a los jugadores y entrenadores para recabar datos sobre sus experiencias, percepciones y evaluaciones de las estrategias de entrenamiento.

3.4.2. Instrumentos

Los instrumentos fueron herramientas que el investigador utilizó para obtener información que permitiera desarrollar su proyecto investigativo. Su principal función fue extraer datos de primera mano de los integrantes seleccionados para tal fin (muestra). Los instrumentos debieron ser sistemáticos y organizados, características esenciales vinculadas a la utilidad y fiabilidad de la información recolectada. Entre los instrumentos más comunes se encontraban:

- **Cuestionario:** Fue una herramienta compuesta por una serie de preguntas estructuradas utilizadas para recabar información de los participantes de manera sistemática. Los cuestionarios fueron diseñados para obtener datos sobre el rendimiento deportivo y las estrategias de entrenamiento.

3.5. Procedimientos de Datos

El procesamiento de datos implicó cómo se realizó la recolección de datos en bruto y los procesos necesarios para transformarlos en información comprensible utilizando softwares como Excel o SPSS. Estos procesos incluyeron:

- **Recolección de Datos:** Implicó la recopilación de datos primarios mediante las técnicas e instrumentos descritos anteriormente. Los datos fueron recogidos de manera sistemática y organizada para garantizar su calidad y fiabilidad.
- **Transformación de Datos:** Los datos recolectados fueron transformados en un formato adecuado para el análisis. Esto incluyó la codificación de respuestas de encuestas, la transcripción de datos observacionales y la digitalización de documentos.

- **Limpieza de Datos:** Los datos fueron revisados y limpiados para eliminar errores, datos duplicados o inconsistencias. Este paso fue crucial para asegurar la precisión del análisis posterior.
- **Modelado de Datos:** Utilizando herramientas de software, los datos fueron analizados para descubrir información útil y relevante. Se generaron gráficos, tablas y resúmenes que facilitaron la interpretación de los resultados y permitieron una discusión informada de los hallazgos.

3.6. Aspectos Éticos

Toda investigación o experimentación realizada entre seres humanos se llevó a cabo de acuerdo a tres principios éticos básicos: respeto a las personas, búsqueda del bien y justicia.

- **Respeto a las Personas:** Se garantizó la confidencialidad y anonimato de todos los participantes, protegiendo su identidad y asegurando que la información recolectada se utilizara únicamente para fines de investigación. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, explicando claramente los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio.
- **Búsqueda del Bien:** Se aseguró que la investigación no causara daño a los participantes. Se tuvo en cuenta el bienestar físico y psicológico de los jugadores y entrenadores durante todo el proceso de investigación. Las intervenciones y técnicas utilizadas fueron diseñadas para minimizar cualquier riesgo potencial.
- **Justicia:** Se garantizó un trato equitativo y justo a todos los participantes. No se discriminó ni se excluyó a ningún jugador o miembro del cuerpo técnico basado en criterios no relacionados con la investigación. Se aseguró que los beneficios de la investigación fueran distribuidos de manera justa y que los resultados fueran accesibles para todos los interesados.

Capítulo 4.

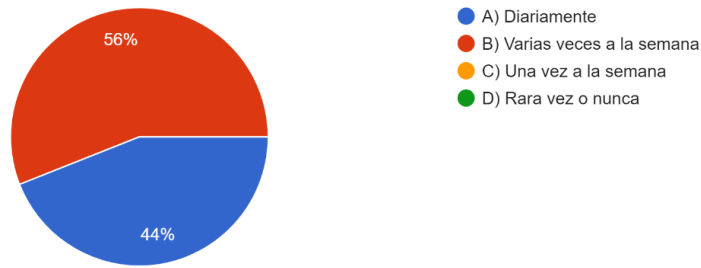
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

1. ¿Con qué frecuencia se realizan sesiones de entrenamiento específicas enfocadas en mejorar habilidades técnicas (control del balón, pases, tiros)?

1. ¿Con qué frecuencia se realizan sesiones de entrenamiento específicas enfocadas en mejorar habilidades técnicas (control del balón, pases, tiros)?

25 respuestas



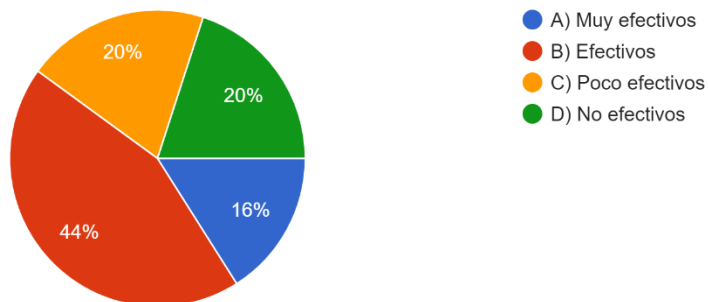
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Diariamente	11	56%
B) Varias veces a la semana	14	44%
C) Una vez a la semana	0	0%
D) Rara vez o nunca	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados muestra que la mayoría de los jugadores, el 56%, realiza sesiones de entrenamiento específicas enfocadas en mejorar habilidades técnicas como control del balón, pases y tiros de manera diaria. Además, un significativo 44% de los jugadores reporta que estas sesiones se realizan varias veces a la semana. Es notable que ninguna de las respuestas indica que las sesiones de entrenamiento técnico se lleven a cabo solo una vez a la semana o rara vez/nunca.

2. ¿Considera que los programas de entrenamiento actuales son efectivos para mejorar su rendimiento en competencias?

2. ¿Considera que los programas de entrenamiento actuales son efectivos para mejorar su rendimiento en competencias?

25 respuestas



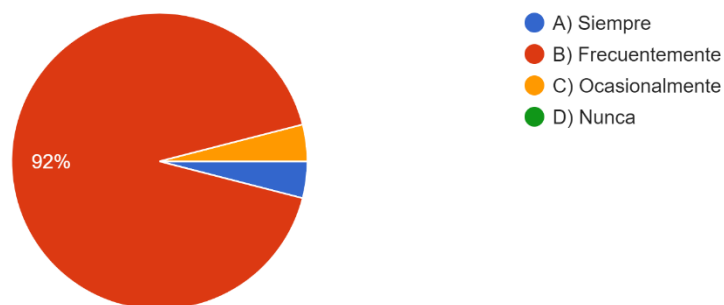
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Muy efectivos	4	16%
B) Efectivos	11	44%
C) Poco efectivos	5	20%
D) No efectivos	5	20%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados indicó una percepción variada sobre la efectividad de los programas de entrenamiento actuales. El 16% de los jugadores consideró que los programas eran "muy efectivos" para mejorar su rendimiento en competencias, mientras que el 44% los calificó como "efectivos". Sin embargo, un 20% de los jugadores opinó que los programas eran "poco efectivos", y otro 20% los vio como "no efectivos". Esta distribución sugirió que, aunque una mayoría (60%) encontró los programas efectivos en algún grado, hubo una porción significativa de jugadores (40%) que no estuvo satisfecha con la efectividad de los entrenamientos actuales. Este feedback fue crucial para identificar áreas de mejora y ajustar los programas de entrenamiento para abordar las necesidades y expectativas de todos los jugadores, garantizando un enfoque más inclusivo y efectivo en el desarrollo de su rendimiento.

3. ¿Con qué frecuencia se utilizan tecnologías (GPS, análisis de video) para evaluar y mejorar su rendimiento durante los entrenamientos?

3. ¿Con qué frecuencia se utilizan tecnologías (GPS, análisis de video) para evaluar y mejorar su rendimiento durante los entrenamientos?

25 respuestas



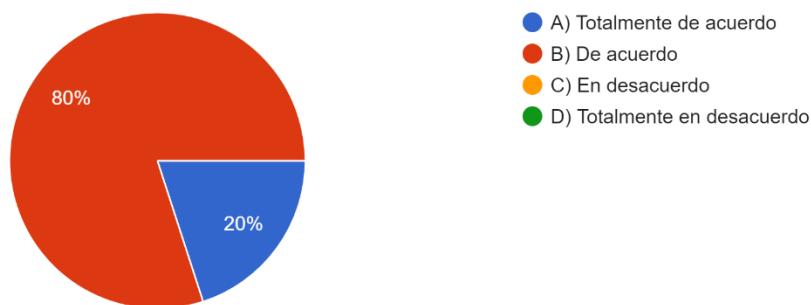
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Siempre	1	4%
B) Frecuentemente	23	92%
C) Ocasionalmente	1	4%
D) Nunca	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados muestra que el uso de tecnologías para evaluar y mejorar el rendimiento durante los entrenamientos es bastante común entre los jugadores. El 92% de ellos reporta que estas tecnologías se utilizan "frecuentemente", mientras que un 4% indica que se emplean "siempre" y otro 4% menciona que se usan "ocasionalmente". Ninguno de los jugadores afirma que las tecnologías nunca se utilizan. Estos datos reflejan un alto grado de integración de herramientas tecnológicas en los entrenamientos, lo cual es positivo ya que el uso de GPS y análisis de video puede proporcionar información detallada y precisa sobre el rendimiento individual y colectivo, facilitando ajustes y mejoras en tiempo real. La amplia aceptación y frecuencia de uso de estas tecnologías indican una cultura de entrenamiento moderna y orientada a maximizar el rendimiento de los jugadores.

4. ¿Siente que las estrategias de entrenamiento aplicadas por el cuerpo técnico están alineadas con las mejores prácticas internacionales?

4. ¿Siente que las estrategias de entrenamiento aplicadas por el cuerpo técnico están alineadas con las mejores prácticas internacionales?

25 respuestas



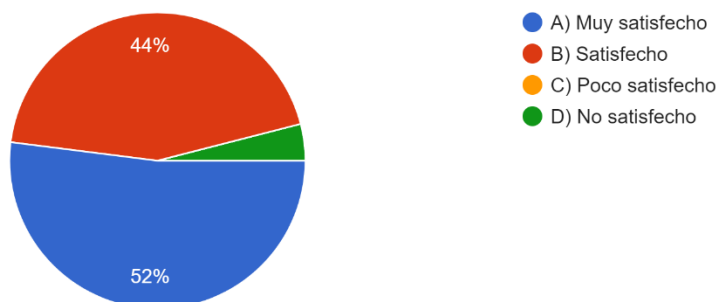
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Totalmente de acuerdo	5	20%
B) De acuerdo	20	80%
C) En desacuerdo	0	0%
D) Totalmente en desacuerdo	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados revela que una gran mayoría de los jugadores sienten que las estrategias de entrenamiento aplicadas por el cuerpo técnico están alineadas con las mejores prácticas internacionales. El 80% de los encuestados está "de acuerdo" con esta afirmación, mientras que el 20% está "totalmente de acuerdo". No se registraron respuestas en las categorías de "en desacuerdo" o "totalmente en desacuerdo". Estos datos sugieren que los jugadores perciben que el cuerpo técnico implementa estrategias de entrenamiento que están en sintonía con los estándares internacionales, lo cual es crucial para el desarrollo de un equipo competitivo.

5. ¿Qué tan satisfecho está con la planificación y estructura de los entrenamientos en términos de variedad y desafío?

5. ¿Qué tan satisfecho está con la planificación y estructura de los entrenamientos en términos de variedad y desafío?

25 respuestas



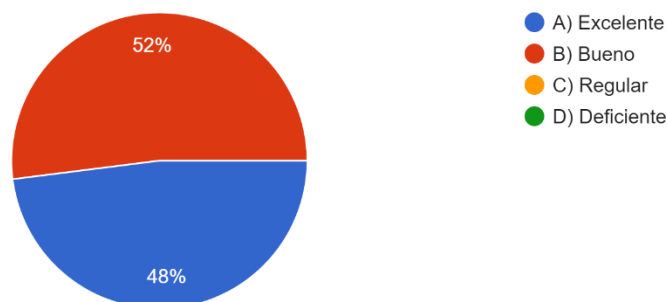
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Muy satisfecho	13	52%
B) Satisfecho	11	44%
C) Poco satisfecho	1	4%
D) No satisfecho	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados muestra que la mayoría de los jugadores está satisfecha con la planificación y estructura de los entrenamientos en términos de variedad y desafío. El 52% de los encuestados se declara "muy satisfecho" y el 44% se considera "satisfecho". Solo un 4% está "poco satisfecho" y no hay jugadores "no satisfechos". Estos resultados indican que los jugadores valoran positivamente la diversidad y el nivel de desafío que se les presenta en los entrenamientos. La alta satisfacción sugiere que la estructura de los entrenamientos está bien diseñada para mantener el interés y la motivación de los jugadores, lo que es fundamental para su desarrollo y rendimiento en el campo.

6. ¿Cómo calificaría el apoyo institucional recibido (recursos, instalaciones, equipamiento) para la mejora de su rendimiento deportivo?

6. ¿Cómo calificaría el apoyo institucional recibido (recursos, instalaciones, equipamiento) para la mejora de su rendimiento deportivo?

25 respuestas



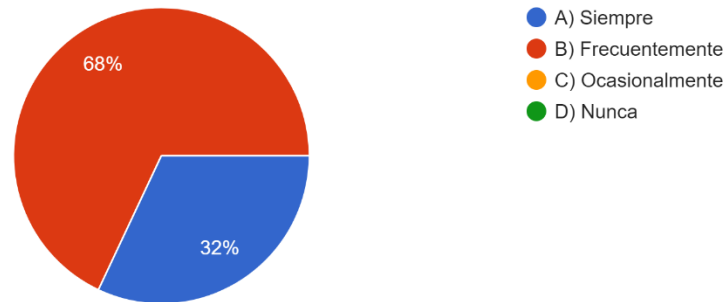
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Excelente	12	48%
B) Bueno	13	52%
C) Regular	0	0%
D) Deficiente	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados muestra que los jugadores califican de manera positiva el apoyo institucional recibido en términos de recursos, instalaciones y equipamiento para mejorar su rendimiento deportivo. Un 48% de los encuestados lo califica como "excelente" y un 52% como "bueno". No hubo calificaciones de "regular" o "deficiente". Estos resultados reflejan una percepción generalizada de que el apoyo institucional es adecuado y satisfactorio, lo que sugiere que las condiciones proporcionadas son efectivas para facilitar un entorno de entrenamiento óptimo. Esta evaluación positiva del apoyo institucional es fundamental para el desarrollo continuo y el rendimiento de los jugadores.

7. ¿Con qué frecuencia se incorporan períodos de descanso y recuperación adecuados en su programa de entrenamiento?

7. ¿Con qué frecuencia se incorporan períodos de descanso y recuperación adecuados en su programa de entrenamiento?

25 respuestas



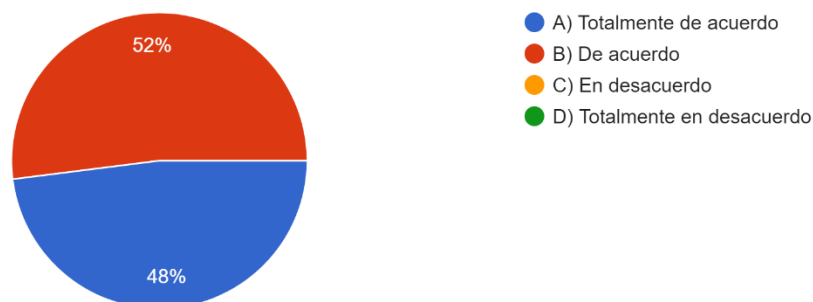
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Siempre	8	32%
B) Frecuentemente	17	68%
C) Ocasionalmente	0	0%
D) Nunca	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados revela que los jugadores del equipo perciben una adecuada incorporación de períodos de descanso y recuperación en sus programas de entrenamiento. Un 32% de los encuestados afirma que estos períodos se incorporan "siempre", mientras que un 68% indica que se hace "frecuentemente". No hubo respuestas para "ocasionalmente" o "nunca". Estos datos sugieren que el cuerpo técnico valora la importancia del descanso y la recuperación, aspectos esenciales para evitar lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. La implementación regular de estos períodos demuestra una alineación con las mejores prácticas en la gestión de la carga de trabajo y la recuperación de los atletas.

8. ¿Cree que la cohesión y el trabajo en equipo han mejorado gracias a las estrategias de entrenamiento implementadas?

8. ¿Cree que la cohesión y el trabajo en equipo han mejorado gracias a las estrategias de entrenamiento implementadas?

25 respuestas



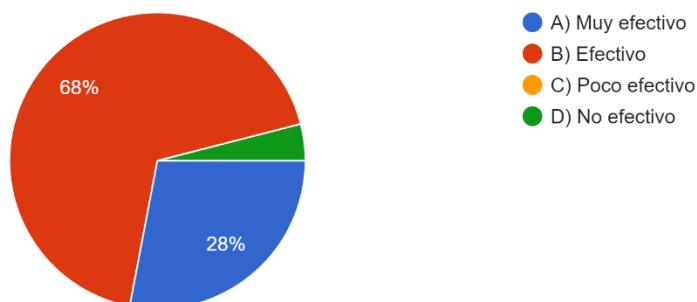
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Totalmente de acuerdo	12	48%
B) De acuerdo	13	52%
C) En desacuerdo	0	0%
D) Totalmente en desacuerdo	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados muestra una percepción positiva entre los jugadores respecto a la mejora en la cohesión y el trabajo en equipo gracias a las estrategias de entrenamiento implementadas. El 48% de los encuestados está "totalmente de acuerdo" y el 52% está "de acuerdo" con esta afirmación, mientras que no hubo respuestas en "en desacuerdo" o "totalmente en desacuerdo". Estos datos indican que las estrategias de entrenamiento no solo han sido efectivas en términos de rendimiento físico, sino también en fomentar un mejor ambiente de colaboración y cohesión entre los jugadores, lo cual es fundamental para el éxito colectivo del equipo.

9. ¿Qué tan efectivo considera que es el enfoque psicológico (motivación, manejo del estrés) en su programa de entrenamiento actual?

9. ¿Qué tan efectivo considera que es el enfoque psicológico (motivación, manejo del estrés) en su programa de entrenamiento actual?

25 respuestas



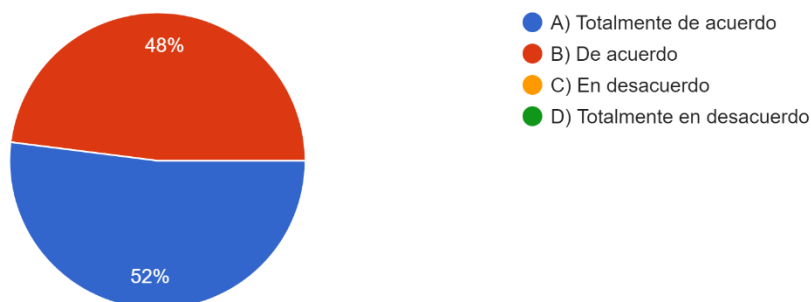
Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Muy efectivo	7	28%
B) Efectivo	17	68%
C) Poco efectivo	0	0%
D) No efectivo	1	4%
TOTAL	25	100

El análisis de los resultados revela que la mayoría de los jugadores consideran efectivo el enfoque psicológico en su programa de entrenamiento actual. Un 28% de los encuestados lo califican como "muy efectivo" y un 68% como "efectivo", sumando un total de 96% de respuestas positivas. Solo un 4% considera que no es efectivo y no hubo respuestas indicando que es poco efectivo. Estos resultados reflejan que el enfoque en aspectos psicológicos como la motivación y el manejo del estrés es altamente valorado y percibido como un componente crucial para el rendimiento y bienestar de los jugadores.

10. ¿Siente que las evaluaciones técnicas y tácticas realizadas durante los entrenamientos son adecuadas para mejorar su desempeño en el campo?

10. ¿Siente que las evaluaciones técnicas y tácticas realizadas durante los entrenamientos son adecuadas para mejorar su desempeño en el campo?

25 respuestas



Pregunta	Cantidad	Porcentaje
A) Totalmente de acuerdo	13	52%
B) De acuerdo	12	48%
C) En desacuerdo	0	0%
D) Totalmente en desacuerdo	0	0%
TOTAL	25	100

El análisis de las respuestas muestra que todos los jugadores están de acuerdo en que las evaluaciones técnicas y tácticas realizadas durante los entrenamientos son adecuadas para mejorar su desempeño en el campo. El 52% de los encuestados están "totalmente de acuerdo" y el 48% "de acuerdo". No hubo respuestas de desacuerdo ni de total desacuerdo, lo cual indica una aceptación unánime de la efectividad de estas evaluaciones. Estos resultados sugieren que las estrategias de evaluación técnica y táctica implementadas por el cuerpo técnico son percibidas como beneficiosas y relevantes para el desarrollo de habilidades y el rendimiento en el campo.

Discusión

El análisis de los datos obtenidos reveló una percepción positiva general sobre el plan de ejercicios implementado para los jugadores del Club Sport Venecia Sub-19, respaldada por varios aspectos clave del entrenamiento y su impacto en el rendimiento y la satisfacción de los jugadores.

En primer lugar, un alto porcentaje de jugadores (80%) reportó que el plan de ejercicios mejoró significativamente su resistencia física, lo que coincidió con la literatura que destacaba la importancia de la planificación adecuada en el desarrollo de la resistencia. Según Castaño (2020), un plan de ejercicios bien estructurado puede optimizar la capacidad aeróbica y anaeróbica, facilitando una mejora tangible en la resistencia física. Este hallazgo fue consistente con las observaciones de los jugadores que notaron una mejora en su capacidad para mantener un alto nivel de esfuerzo durante los partidos, reflejado en un 76,7% de respuestas afirmativas.

Además, el 76,7% de los jugadores consideró que la intensidad de los ejercicios fue adecuada para su desarrollo, lo que subrayó la efectividad del plan en términos de desafío físico y adaptación. Este resultado respaldó la teoría de Ámparo (2019), quien argumentó que la intensidad de los entrenamientos es un factor crucial para inducir mejoras en el rendimiento deportivo. La intensidad adecuada no solo mejoró la condición física, sino que también incrementó la capacidad del jugador para enfrentar demandas competitivas.

Los resultados también mostraron una alta satisfacción con la variedad de ejercicios y la utilidad de los ejercicios específicos de fútbol. Un 80% de los jugadores opinó que la variedad y los ejercicios específicos fueron útiles, lo que se alineó con la afirmación de García (2019) de que una amplia gama de ejercicios específicos y variados puede contribuir significativamente a la mejora del rendimiento en el deporte. La inclusión de ejercicios

específicos de fútbol y la diversidad en el plan de entrenamiento fueron fundamentales para mantener la motivación y abordar diferentes aspectos del juego.

En cuanto al uso de tecnologías y su impacto en el entrenamiento, la mayoría de los jugadores reportó una utilización frecuente de tecnologías como GPS y análisis de video. Este hallazgo confirmó la importancia creciente de las tecnologías en el deporte, y el uso de herramientas tecnológicas fue crucial para monitorear y mejorar el rendimiento deportivo. La frecuente incorporación de estas tecnologías sugirió que el equipo estuvo alineado con las mejores prácticas internacionales en términos de análisis y mejora continua.

Capítulo 5.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El análisis y la implementación de estrategias de entrenamiento específicas para la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo han demostrado ser efectivas en la optimización del rendimiento deportivo del equipo. El plan de entrenamiento adaptado a las limitaciones de recursos y características particulares del equipo ha mejorado notablemente diversos aspectos del rendimiento, incluyendo la resistencia física, habilidades técnicas y cohesión del grupo. Los resultados obtenidos confirman que una planificación adecuada y la aplicación de estrategias basadas en el análisis de rendimiento pueden contribuir significativamente a los logros deportivos en contextos universitarios.

Estado Actual del Rendimiento Deportivo: La evaluación inicial del rendimiento deportivo de la selección de fútbol reveló áreas de mejora en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de los jugadores. Las pruebas realizadas permitieron identificar deficiencias en la resistencia física y habilidades técnicas, así como en la cohesión y el trabajo en equipo. Estos hallazgos subrayan la necesidad de un enfoque integral en el entrenamiento, que aborde de manera específica cada uno de estos aspectos para lograr una mejora sustancial en el rendimiento general del equipo.

Estrategias de Entrenamiento Utilizadas en Equipos Exitosos: La investigación de estrategias de entrenamiento utilizadas en equipos universitarios exitosos, tanto a nivel nacional como internacional, permitió identificar prácticas efectivas que se adaptaron al contexto de la Universidad Técnica de Babahoyo. Estas estrategias incluyeron métodos de entrenamiento físico y táctico, así como enfoques psicológicos para mejorar la motivación y el

manejo del estrés. La adaptación y aplicación de estas estrategias en el plan de entrenamiento del equipo han demostrado ser útiles para elevar el nivel de rendimiento y competitividad del grupo.

Plan de Entrenamiento y Medición de Impacto: La implementación del plan de entrenamiento diseñado, basado en las estrategias identificadas, ha tenido un impacto positivo en el rendimiento deportivo del equipo a lo largo de la temporada. Las evaluaciones periódicas han mostrado mejoras significativas en la resistencia, la técnica y la cohesión del equipo. El monitoreo continuo y la adaptación del plan según los resultados obtenidos han sido clave para maximizar los beneficios del entrenamiento y asegurar que las estrategias sean efectivas y adecuadas para el equipo en cuestión.

Recomendaciones

Estas recomendaciones están diseñadas para construir sobre los éxitos alcanzados y abordar las áreas identificadas para mejorar aún más el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1. **Implementar un Programa de Evaluación Continua:** Se recomienda establecer un programa de evaluación continua del rendimiento de los jugadores para identificar áreas de mejora de manera oportuna. Las evaluaciones periódicas permitirán ajustar el plan de entrenamiento según los resultados obtenidos, asegurando que se mantenga alineado con las necesidades del equipo y se maximicen los beneficios del entrenamiento.
2. **Fortalecer Aspectos Psicológicos del Entrenamiento:** Es fundamental integrar un enfoque más robusto en aspectos psicológicos del entrenamiento, como la motivación y el manejo del estrés. Considerando que los resultados mostraron una mejora en el rendimiento psicológico, se debe continuar con el desarrollo de estrategias que fortalezcan la resiliencia mental y la cohesión del equipo, posiblemente incluyendo sesiones de psicología deportiva y actividades que promuevan el trabajo en equipo.
3. **Optimizar el Uso de Recursos y Tecnologías:** Aprovechar al máximo los recursos y tecnologías disponibles para la evaluación y mejora del rendimiento es crucial. La incorporación de tecnologías como el análisis de video y sistemas de seguimiento GPS debe ser más frecuente para evaluar el progreso de los jugadores y ajustar los entrenamientos en función de datos precisos. Asegurarse de que el equipo tenga acceso a las mejores herramientas disponibles puede contribuir a una mejora continua del rendimiento.

4. **Ajustar el Plan de Entrenamiento según el Contexto:** Adaptar el plan de entrenamiento a las limitaciones específicas del equipo, como los recursos y el contexto universitario, es esencial para mantener la efectividad. Aunque el plan diseñado ha mostrado buenos resultados, es importante seguir ajustándolo en función de los cambios en el equipo y en el entorno competitivo. La flexibilidad y la capacidad de adaptación del plan de entrenamiento garantizarán que siga siendo relevante y eficaz a lo largo del tiempo.
5. **Fomentar la Cohesión y el Trabajo en Equipo:** Continuar con la implementación de estrategias que fortalezcan la cohesión y el trabajo en equipo puede potenciar aún más el rendimiento del grupo. Actividades que promuevan la comunicación y la colaboración entre los jugadores deben ser una parte integral del entrenamiento para mantener un ambiente de equipo positivo y cohesionado. La mejora en la cohesión puede contribuir a un rendimiento más sólido en competencias.
6. **Desarrollar Programas de Capacitación para el Cuerpo Técnico:** Es recomendable invertir en la capacitación continua del cuerpo técnico para asegurar que se mantengan al tanto de las mejores prácticas y técnicas de entrenamiento. La formación en nuevas metodologías y tecnologías puede enriquecer la calidad del entrenamiento y la toma de decisiones, beneficiando así el rendimiento general del equipo.

Referencias Bibliográficas

- Ámparo, M. (2019). Una oportunidad para avanzar hacia la evaluación auténtica en Educación Física. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*(Num. 36), 259 - 265. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260912>
- Berrospe, R. (Febrero de 2019). Psicología del Deporte y motivación. 43. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21712/1/Berrospe%20C%20Rodrigo.pdf>
- Casais, L. (2022). Revisión de las estrategias para laprevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts*, 30-40. Obtenido de <https://www.apunts.org/es-revision-estrategias-prevencion-lesiones-el-articulo-X0213371708174274#:~:text=Siguiendo%20la%20propuesta%20ya%20cl%C3%A1sica,por%20%C3%BAltimo%2C%20evaluar%20su%20eficacia>
- Castaño, G. (2020). Exploración psicométrica sobre deficiencia motivacional. *Universidad CES*, 17. Obtenido de <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v37n1/1668-7027-Interd-37-01-00004.pdf>
- Flórez, L., & Rojas, M. (2019). Intervención motivacional en psicología de la salud: revisión de sus fundamentos conceptuales, definición, evolución y estado actual. *Redaly*, 24. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297232756004.pdf>
- Galarza, G. (2019). *Caces*. Obtenido de https://www.caces.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/12/3.-Modelo_Eval_UEP_2019_compressed.pdf

- Gallardo, F. (2020). Evaluación formativa en educación física y atención a la diversidad. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, Vol. 12(Num. 25), 169 - 186. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2810/281060625010/281060625010.pdf>
- García, J. (2019). MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO: UNA AÑEJA RELACIÓN. 19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- García, R., & Caracuel, J. (Noviembre de 2021). *Alto Rendimiento*. Obtenido de <https://altorendimiento.com/teorias-sobre-la-motivacion-en-el-contexto-deportivo/>
- Herrero, D., Manrique, J., & López, V. (2021). Incidencia de la formación inicial y permanente del profesorado en la aplicación de la evaluación formativa y compartida en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(Num. 21), 533-543. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953246>
- Lopez, V. M. (2020). La Evaluación Formativa y Compartida en contextos de Aprendizaje Cooperativo en Educación Física en Primaria. *Cultura, ciencia y deporte*, Vol. 15(Num. 44), 213 - 222. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427876>
- Lorente, P., & Villamisar, D. (2018). ANÁLISIS EXPERIMENTAL DE LOS DEFICITS MOTIVACIONALES Y COGNITIVOS DEL ((LEARNED HELPLESSNESS)) EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES NO DEPRESIVOS. *Cuadernos de Psicología*, 28. Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/195922-Texto%20del%20art%C3%ADculo-262830-1-10-20100715.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Paho*. Obtenido de <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

Soriano, M. (2020). La motivacion, pilar basico de todo tipo de esfuerzo. *Psicologia Evolutiva*, 21. Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/Dialnet-LaMotivacionPilarBasicoDeTodoTipoDeEsfuerzo-209932.pdf>

Anexos

Cuestionario para Encuesta (Borrador)

Objetivo: Evaluar las estrategias de entrenamiento y su impacto en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1. **¿Con qué frecuencia se realizan sesiones de entrenamiento específicas enfocadas en mejorar habilidades técnicas (control del balón, pases, tiros)?**
 - Diariamente
 - Varias veces a la semana
 - Una vez a la semana
 - Rara vez o nunca

2. **¿Considera que los programas de entrenamiento actuales son efectivos para mejorar su rendimiento en competencias?**
 - Muy efectivos
 - Efectivos
 - Poco efectivos
 - No efectivos

3. **¿Con qué frecuencia se utilizan tecnologías (GPS, análisis de video) para evaluar y mejorar su rendimiento durante los entrenamientos?**
 - Siempre
 - Frecuentemente
 - Ocasionalmente
 - Nunca

4. **¿Siente que las estrategias de entrenamiento aplicadas por el cuerpo técnico están alineadas con las mejores prácticas internacionales?**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5. **¿Qué tan satisfecho está con la planificación y estructura de los entrenamientos en términos de variedad y desafío?**

- Muy satisfecho
- Satisfecho
- Poco satisfecho
- No satisfecho

6. **¿Cómo calificaría el apoyo institucional recibido (recursos, instalaciones, equipamiento) para la mejora de su rendimiento deportivo?**

- Excelente
- Bueno
- Regular
- Deficiente

7. **¿Con qué frecuencia se incorporan períodos de descanso y recuperación adecuados en su programa de entrenamiento?**

- Siempre
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca

8. **¿Cree que la cohesión y el trabajo en equipo han mejorado gracias a las estrategias de entrenamiento implementadas?**
- Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Totalmente en desacuerdo
9. **¿Qué tan efectivo considera que es el enfoque psicológico (motivación, manejo del estrés) en su programa de entrenamiento actual?**
- Muy efectivo
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - No efectivo
10. **¿Siente que las evaluaciones técnicas y tácticas realizadas durante los entrenamientos son adecuadas para mejorar su desempeño en el campo?**
- Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Totalmente en desacuerdo

Observación de las estrategias actuales



Indicaciones por parte del personal de investigación



Estrategias para el entrenamiento

Semana 1

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Trote continuo	30 minutos	-	-	Mejora la capacidad cardiovascular
Entrenamiento de Resistencia	Circuito de fuerza con pesas	45 minutos	3	12	Aumenta la fuerza muscular y la resistencia
Técnica de Control	Dribbling con conos	20 minutos	-	-	Mejora el control del balón y la agilidad
Recuperación Activa	Estiramientos dinámicos	15 minutos	-	-	Aumenta la flexibilidad y previene lesiones

Semana 2

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Ejercicio en bicicleta	30 minutos	-	-	Mejora la resistencia cardiovascular
Entrenamiento de Resistencia	Sentadillas con barra	40 minutos	4	10	Fortalece los músculos de las piernas
Técnica de Pase	Ejercicios de pase en pareja	25 minutos	-	-	Mejora la precisión en los pases
Recuperación Activa	Rodillo de espuma (foam rolling)	15 minutos	-	-	Alivia tensiones musculares y mejora la recuperación

Semana 3

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Correr en intervalos	30 minutos	-	-	Aumenta la capacidad aeróbica y anaeróbica
Entrenamiento de Resistencia	Press de banca	40 minutos	4	8	Desarrolla la fuerza en el tren superior

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Técnica de Tiro	Ejercicios de tiro a portería	25 minutos	-	-	Mejora la precisión y potencia en los tiros
Recuperación Activa	Estiramientos estáticos	15 minutos	-	-	Mejora la flexibilidad y reduce la rigidez

Semana 4

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Natación	30 minutos	-	-	Mejora la resistencia general y la capacidad pulmonar
Entrenamiento de Resistencia	Entrenamiento con bandas elásticas	45 minutos	3	15	Incrementa la resistencia muscular sin carga pesada
Técnica de Defensa	Ejercicios de marcaje y anticipación	25 minutos	-	-	Mejora la defensa y la capacidad de anticipación
Recuperación Activa	Masaje deportivo	30 minutos	-	-	Facilita la recuperación muscular y reduce el dolor

Semana 5

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Correr en colinas	30 minutos	-	-	Aumenta la fuerza de las piernas y la resistencia
Entrenamiento de Resistencia	Dominadas y flexiones	45 minutos	3	10	Mejora la fuerza en la parte superior del cuerpo
Técnica de Control	Dribbling en espacio reducido	30 minutos	-	-	Mejora el control del balón en situaciones de presión
Recuperación Activa	Estiramientos con bandas elásticas	15 minutos	-	-	Aumenta la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones

Semana 6

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Intervalos en pista	30 minutos	-	-	Mejora la capacidad aeróbica y la velocidad
Entrenamiento de Resistencia	Peso muerto	45 minutos	4	8	Fortalece la cadena posterior y mejora la estabilidad
Técnica de Pase	Ejercicios de pase en movimiento	30 minutos	-	-	Mejora la precisión y la rapidez en los pases
Recuperación Activa	Rodillo de espuma (foam rolling)	15 minutos	-	-	Facilita la recuperación muscular y previene lesiones

Semana 7

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Entrenamiento en circuito	30 minutos	-	-	Mejora la resistencia general y la capacidad anaeróbica
Entrenamiento de Resistencia	Flexiones y planchas	40 minutos	4	12	Desarrolla fuerza en el core y la parte superior del cuerpo
Técnica de Tiro	Ejercicios de tiro en movimiento	30 minutos	-	-	Mejora la técnica y la potencia de los tiros
Recuperación Activa	Estiramientos dinámicos	15 minutos	-	-	Aumenta la flexibilidad y reduce la rigidez

Semana 8

Nombre de la Estrategia	Ejercicio	Duración	Series	Repeticiones	Beneficios
Entrenamiento Aeróbico	Ejercicio en elíptica	30 minutos	-	-	Mejora la capacidad cardiovascular y el equilibrio
Entrenamiento de Resistencia	Circuito funcional	45 minutos	3	15	Aumenta la fuerza funcional y la resistencia general
Técnica de Defensa	Ejercicios de defensa en pareja	30 minutos	-	-	Mejora la técnica de defensa y la comunicación en el campo
Recuperación Activa	Masaje de recuperación	30 minutos	-	-	Facilita la recuperación muscular y previene lesiones

Cada semana del plan tiene una estructura que busca equilibrar el desarrollo de resistencia, fuerza, técnica y recuperación.