



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de Educación

Pedagogía de la actividad física y deporte

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

Plan de ejercicios físicos para mejorar la resistencia de los jugadores del club

Venecia de la ciudad de Babahoyo.

AUTORAS:

BORJA FABRE CARLOS ANTONIO

ABAD NUÑEZ GALO STALYN

TUTOR:

Msc. ACURIO ACURIO MONICA

BABAHOYO

2024

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo desarrollar y evaluar un plan de ejercicios físicos para mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia de Babahoyo. La resistencia es crucial para el rendimiento en fútbol, permitiendo a los jugadores mantener un alto nivel de esfuerzo durante los partidos. La investigación se centrará en cómo un plan de ejercicios diseñado específicamente puede mejorar la resistencia de los jugadores, teniendo en cuenta las características y limitaciones del equipo y su entorno. La metodología utilizada será mixta, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos. Se aplicarán pruebas físicas estandarizadas, como el Test de Cooper y el Yo-Yo Test, para medir la capacidad aeróbica y anaeróbica de los jugadores. Además, se realizarán entrevistas abiertas y discusiones de grupo para recoger las percepciones de los jugadores y entrenadores sobre el plan de ejercicios. La población objeto de estudio consta de 32 jugadores, de los cuales se seleccionará una muestra representativa de 30 jugadores mediante muestreo aleatorio simple. Las técnicas de recolección de datos incluirán observación estructurada, encuestas, pruebas físicas y entrevistas. La investigación se llevará a cabo en varias fases: preparación, ejecución, recolección de datos, análisis y presentación de resultados. Se enfatizará el cumplimiento de los aspectos éticos, asegurando el consentimiento informado, la confidencialidad y la protección de los participantes.

Palabras clave: Resistencia, Fútbol, Entrenamiento, Evaluación, Rendimiento.

Capítulo I. INTRODUCCIÓN

El presente documento aborda la elaboración de un plan de ejercicios físicos destinado a mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia de la ciudad de Babahoyo. La resistencia es un componente fundamental del rendimiento deportivo en el fútbol, permitiendo a los jugadores mantener un alto nivel de esfuerzo a lo largo de los 90 minutos de juego. Sin embargo, muchos equipos en categorías inferiores enfrentan desafíos significativos para optimizar la condición física de sus jugadores debido a limitaciones de recursos y acceso a metodologías avanzadas de entrenamiento.

El problema de estudio se centra en identificar cómo un plan de ejercicios físicos específicamente diseñado puede mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia, considerando las características y limitaciones propias del equipo y su entorno. La relevancia de esta investigación radica en su potencial para proporcionar un modelo replicable que otros equipos en situaciones similares puedan adoptar para mejorar su rendimiento deportivo.

Los objetivos de esta investigación son, en primer lugar, desarrollar un plan de ejercicios físicos adaptado a las necesidades del equipo y, en segundo lugar, evaluar su efectividad mediante la medición de la resistencia de los jugadores antes y después de su implementación. Además, se buscará identificar las percepciones y experiencias de los jugadores y entrenadores respecto al plan de ejercicios, proporcionando una visión integral del impacto de la intervención.

La metodología a utilizar en este estudio será mixta, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos. Se llevarán a cabo pruebas físicas estandarizadas, como el Test de Cooper y el Yo-Yo Test, para obtener datos precisos sobre la capacidad aeróbica y anaeróbica de los

jugadores. Paralelamente, se realizarán entrevistas abiertas y discusiones de grupo para recoger percepciones subjetivas sobre el plan de ejercicios. Estas técnicas permitirán una evaluación exhaustiva tanto objetiva como subjetiva de los resultados.

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos incluirán la observación estructurada, encuestas, pruebas físicas y entrevistas. La población objeto de estudio estará constituida por los 32 jugadores del Club Sport Venecia, de los cuales se seleccionará una muestra representativa de 30 jugadores mediante un muestreo aleatorio simple. Este enfoque permitirá obtener resultados válidos y generalizables para el conjunto del equipo.

1. Contextualización problemática

A nivel internacional, la mejora de la resistencia en los jugadores de fútbol ha sido un tema de investigación y práctica constante debido a su importancia para el rendimiento en competiciones de alto nivel. La resistencia aeróbica y anaeróbica es crucial para mantener un rendimiento óptimo durante los 90 minutos de juego, permitiendo a los jugadores realizar sprints, recuperaciones rápidas y mantener una alta intensidad de juego. Equipos de élite como el FC Barcelona y el Bayern Múnich han implementado programas de entrenamiento avanzados que combinan tecnología de vanguardia, como sistemas de monitoreo de carga de trabajo y análisis de datos de rendimiento, con métodos tradicionales de acondicionamiento físico (García, 2019). Estos programas no solo mejoran la resistencia, sino también la recuperación y prevención de lesiones, factores críticos para el éxito continuo en competiciones de alto nivel.

En Ecuador, el fútbol es el deporte más popular y cuenta con una base de aficionados apasionados. Sin embargo, el desarrollo de estrategias de entrenamiento físico, especialmente en lo que respecta a la resistencia, ha sido desigual. Los clubes de fútbol ecuatorianos, tanto en la Serie A como en categorías inferiores, enfrentan desafíos significativos relacionados con la

infraestructura limitada, recursos económicos escasos y acceso restringido a tecnologías avanzadas de entrenamiento (Lorente & Villamizar, 2018). A pesar de estos obstáculos, algunos clubes han comenzado a integrar métodos más científicos y sistemáticos en sus programas de entrenamiento. No obstante, la implementación de estas estrategias a menudo se ve afectada por la falta de personal capacitado y la resistencia al cambio en las prácticas tradicionales de entrenamiento.

El Cantón Babahoyo, ubicado en la provincia de Los Ríos, alberga al Club Sport Venecia, un equipo que actualmente participa en la Segunda Categoría de Ecuador. A nivel regional, los clubes de fútbol enfrentan retos adicionales debido a la escasez de instalaciones deportivas adecuadas y recursos limitados para el desarrollo de programas de acondicionamiento físico (Galarza, 2019). Los jugadores del Club Sport Venecia, al igual que muchos de sus pares en la región, necesitan programas de entrenamiento específicos que aborden sus necesidades de resistencia para competir de manera más efectiva. La falta de un enfoque sistemático y basado en evidencia para mejorar la resistencia puede llevar a un rendimiento subóptimo, afectando tanto a nivel individual como colectivo.

Las problemáticas identificadas a nivel internacional, nacional y regional subrayan la importancia de desarrollar un plan de ejercicios físicos para mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia. En un contexto internacional, la implementación de estrategias avanzadas ha demostrado ser efectiva para optimizar el rendimiento deportivo. En el ámbito nacional, la adopción de prácticas basadas en la ciencia del deporte está comenzando a ganar terreno, aunque de manera desigual. A nivel regional, las limitaciones en infraestructura y recursos requieren soluciones adaptadas y específicas que puedan ser implementadas con éxito en entornos con recursos limitados. Este estudio se propone abordar estas problemáticas mediante el diseño y la implementación de un plan de ejercicios que no solo mejorará la

resistencia de los jugadores, sino que también proporcionará un modelo replicable para otros clubes en situaciones similares. Al integrar conocimientos científicos y adaptarlos a las realidades locales, se espera elevar el rendimiento deportivo del Club Sport Venecia, beneficiando a los jugadores y al fútbol regional en general.

2. Planteamiento del problema

¿Cómo puede un plan de ejercicios físicos específicamente diseñado mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia de la ciudad de Babahoyo, considerando las limitaciones de recursos y las características específicas del equipo y su entorno?

3. Justificación

La presente investigación sobre el desarrollo de un plan de ejercicios físicos para mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia de Babahoyo es crucial tanto a nivel práctico como académico. Este estudio es factible dado que el Club Sport Venecia está dispuesto a colaborar en la implementación del plan de ejercicios. Los jugadores y entrenadores del club muestran interés en mejorar el rendimiento físico del equipo. Además, las instalaciones deportivas disponibles, aunque limitadas, son suficientes para llevar a cabo los entrenamientos necesarios. La experiencia y conocimientos del equipo de investigación en fisiología del ejercicio y entrenamiento deportivo garantizan la viabilidad del proyecto.

La resistencia es una capacidad física esencial en el fútbol, ya que permite a los jugadores mantener un alto nivel de rendimiento durante los 90 minutos de un partido. En el contexto del Club Sport Venecia, mejorar la resistencia de los jugadores es una necesidad identificada para competir de manera más efectiva en la Segunda Categoría de Ecuador. Este estudio es pertinente porque aborda una problemática real y significativa, ofreciendo soluciones basadas en evidencia científica.

El desarrollo de un plan de ejercicios físicos adaptado a las necesidades del Club Sport Venecia presenta múltiples beneficios. Para los jugadores, significa una mejora en su rendimiento y una reducción en el riesgo de lesiones. Para el club, esto puede traducirse en mejores resultados en competiciones y un mayor prestigio a nivel local y regional. Además, la investigación puede servir de modelo para otros equipos en situaciones similares, promoviendo la adopción de prácticas de entrenamiento más efectivas.

Las implicaciones de este estudio son significativas. En primer lugar, la implementación de un plan de ejercicios efectivo puede llevar a una mejora notable en el rendimiento deportivo del equipo, lo que a su vez puede aumentar la moral y cohesión del grupo. En segundo lugar, al documentar el proceso y los resultados, este estudio puede contribuir al cuerpo de conocimiento en la ciencia del deporte, particularmente en lo que respecta al entrenamiento de resistencia en contextos con recursos limitados.

4. Objetivo de la investigación

Objetivo General

Desarrollar un plan de ejercicios físicos para mejorar la resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia Sub-19 de la ciudad de Babahoyo, adaptado a las características específicas del equipo y sus limitaciones de recursos.

Objetivos Específicos:

- Evaluar el nivel actual de resistencia de los jugadores del Club Sport Venecia Sub-19 mediante pruebas físicas estandarizadas y análisis de desempeño en partidos.

- Identificar planes de ejercicios físicos que incluyan métodos de entrenamiento aeróbico y anaeróbico, adaptado a las necesidades específicas y las limitaciones de recursos del Club Sport Venecia Sub-19.
- Elaborar el plan de ejercicios durante un período de 8 semanas y monitorear su efectividad a través de evaluaciones periódicas de resistencia y rendimiento en partidos.

5. Hipótesis de la investigación

El desarrollo de un plan de ejercicios físicos diseñado específicamente para mejorar la resistencia, que incluya métodos de entrenamiento aeróbico, anaeróbico, y ejercicios específicos de fútbol, incrementará significativamente la capacidad física y el rendimiento en partidos de los jugadores del Club Sport Venecia de la ciudad de Babahoyo.

Capítulo II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes

La mejora de la resistencia física en jugadores de fútbol ha sido un área de investigación de gran interés en la última década, con múltiples estudios centrados en la implementación de programas de entrenamiento específicos y su impacto en el rendimiento deportivo. (Garcia, 2019) investigó los efectos de un programa de entrenamiento de alta intensidad en la resistencia aeróbica y anaeróbica de jugadores de fútbol juvenil. Los resultados mostraron una mejora significativa en la capacidad de realizar sprints repetidos y en la resistencia general, lo que subraya la importancia de incorporar ejercicios de alta intensidad en los programas de entrenamiento.

(Herrero, Manrique, & López, 2021) realizaron un estudio sobre el impacto de los entrenamientos por intervalos de alta intensidad (HIIT) en la capacidad aeróbica de jugadores

de fútbol de élite. La investigación concluyó que los entrenamientos HIIT no solo mejoraron la resistencia aeróbica, sino que también aumentaron la eficiencia de recuperación entre esfuerzos, esencial para el rendimiento durante los partidos.

(Lorente & Villamizar, 2018) exploraron el uso de tecnologías de monitoreo del rendimiento, como GPS y pulsómetros, en el desarrollo de programas de entrenamiento personalizados para futbolistas. Los autores encontraron que el uso de estas tecnologías permitió un ajuste más preciso de las cargas de entrenamiento, optimizando así los resultados en términos de resistencia y prevención de lesiones (Sánchez & Ramírez, 2018, p. 102).

(Galarza, 2019) analizó la efectividad de los programas de entrenamiento de resistencia en clubes de fútbol con recursos limitados en América Latina. La investigación destacó que, aunque la falta de infraestructura avanzada puede ser una barrera, la implementación de métodos de entrenamiento bien estructurados y basados en evidencia puede resultar en mejoras significativas en la resistencia de los jugadores.

En un estudio reciente, (Organización Panamericana de la Salud, 2019) evaluaron el impacto de los entrenamientos específicos de fútbol, como los juegos reducidos y las simulaciones de partido, en la resistencia de los jugadores. Los hallazgos sugieren que estos métodos no solo mejoran la resistencia física, sino que también desarrollan habilidades tácticas y técnicas cruciales para el rendimiento en partidos reales.

Bases teóricas

Variable Independiente: Plan de Ejercicios Físicos

Metodologías de Entrenamiento Aeróbico

Las metodologías de entrenamiento aeróbico son fundamentales para mejorar la capacidad de los jugadores de fútbol para mantener un esfuerzo sostenido durante largos períodos. El entrenamiento aeróbico se centra en mejorar el sistema cardiovascular, aumentando la eficiencia del corazón, los pulmones y los músculos en el uso del oxígeno. Entre las metodologías más comunes se encuentran:

Entrenamiento Continuo: Este método implica realizar ejercicios a una intensidad moderada y constante durante un período prolongado. Es particularmente efectivo para mejorar la capacidad aeróbica y la resistencia general. Ejemplos incluyen correr a ritmo constante, nadar o andar en bicicleta. El entrenamiento continuo es beneficioso porque ayuda a desarrollar la base aeróbica necesaria para soportar entrenamientos más intensos y específicos (Castaño, 2020).

Entrenamiento de Fartlek: El Fartlek, una palabra sueca que significa "juego de velocidad", es una forma de entrenamiento que combina periodos de carrera rápida con periodos de carrera más lenta o caminata. Este método no sigue una estructura rígida, permitiendo variaciones en la intensidad y duración de cada intervalo. Es ideal para simular las demandas variables del fútbol, donde los jugadores deben alternar entre diferentes niveles de esfuerzo (Herrero, Manrique, & López, 2021).

Entrenamiento en Circuito: Este tipo de entrenamiento combina ejercicios aeróbicos con ejercicios de resistencia muscular en una serie de estaciones. Los participantes realizan cada ejercicio por un período específico antes de pasar al siguiente, con poco o ningún descanso

entre estaciones. El entrenamiento en circuito no solo mejora la capacidad aeróbica, sino que también aumenta la fuerza y la resistencia muscular, proporcionando beneficios integrales para los jugadores de fútbol (Gallardo, 2020).

Entrenamiento de Intervalos

El entrenamiento de intervalos es una metodología que alterna periodos de ejercicio intenso con periodos de descanso o ejercicio de baja intensidad. Este método es altamente eficaz para mejorar tanto la resistencia aeróbica como la anaeróbica. Los intervalos pueden ser estructurados de diversas maneras según los objetivos específicos del entrenamiento:

Intervalos de Alta Intensidad (HIIT): El HIIT consiste en cortos periodos de ejercicio a máxima o casi máxima intensidad, seguidos de periodos de recuperación activa o descanso. Un ejemplo típico sería realizar sprints de 30 segundos seguidos de 1 a 2 minutos de caminata o trote ligero. El HIIT es conocido por mejorar rápidamente la capacidad cardiovascular, la eficiencia metabólica y la capacidad de recuperación (Soriano, 2020).

Entrenamiento de Intervalos de Longa Duración: Este tipo de entrenamiento involucra intervalos más largos, como correr a una intensidad submáxima durante 3-5 minutos seguidos de un periodo equivalente de descanso o ejercicio ligero. Estos intervalos de mayor duración son efectivos para mejorar la capacidad aeróbica y la tolerancia al lactato, lo que es crucial para mantener un rendimiento elevado durante los partidos de fútbol (Flórez & Rojas, 2019).

Entrenamiento de Intervalos Cortos: A diferencia de los intervalos de longa duración, los intervalos cortos implican esfuerzos muy intensos de 10-30 segundos seguidos de periodos de recuperación más largos. Este tipo de entrenamiento es útil para mejorar la capacidad anaeróbica y la explosividad, habilidades esenciales para sprints y acciones rápidas en el campo de fútbol (Lopez, 2020).

Ejercicios de Alta Intensidad

Los ejercicios de alta intensidad son fundamentales para mejorar la capacidad anaeróbica, la potencia y la resistencia muscular de los jugadores de fútbol. Estos ejercicios suelen involucrar esfuerzos máximos o casi máximos durante periodos cortos, seguidos de periodos de recuperación. Algunos ejemplos de ejercicios de alta intensidad incluyen:

Sprints Repetidos: Realizar sprints a máxima velocidad durante distancias cortas (20-40 metros) con descansos breves entre cada sprint. Este tipo de ejercicio mejora la capacidad de realizar esfuerzos repetidos, algo crítico para el rendimiento en fútbol, donde los jugadores deben realizar sprints frecuentes durante el partido (Lopez, 2020).

Pliometría: Ejercicios pliométricos, como saltos con caja, saltos en profundidad y saltos laterales, están diseñados para aumentar la potencia explosiva de los músculos. La pliometría mejora la capacidad de los jugadores para realizar movimientos rápidos y potentes, como cambios de dirección y saltos, que son frecuentes en el fútbol (Flórez & Rojas, 2019).

Circuitos de Alta Intensidad: Los circuitos que combinan ejercicios de fuerza y cardiovasculares a alta intensidad pueden incluir movimientos como burpees, levantamiento de pesas y ejercicios de agilidad. Estos circuitos no solo mejoran la resistencia anaeróbica y la fuerza muscular, sino que también aumentan la capacidad cardiovascular y la resistencia general, preparando a los jugadores para las demandas físicas intensas del fútbol (Gallardo, 2020).

Entrenamiento Específico de Fútbol

El entrenamiento específico de fútbol se enfoca en desarrollar habilidades y capacidades físicas directamente relacionadas con las demandas del deporte. Este tipo de entrenamiento es crucial para mejorar el rendimiento en situaciones de juego reales y se

caracteriza por su capacidad para integrar componentes técnicos, tácticos y físicos. Algunas metodologías clave incluyen:

Juegos Reducidos: Los juegos en espacios reducidos son una herramienta efectiva para mejorar la resistencia, la toma de decisiones y las habilidades técnicas. Estos juegos simulan las condiciones de un partido real, pero en un espacio más pequeño y con menos jugadores. Esta metodología aumenta la intensidad del ejercicio y obliga a los jugadores a realizar acciones rápidas y precisas, mejorando su capacidad aeróbica y anaeróbica simultáneamente (Gallardo, 2020).

Simulaciones de Partido: Las simulaciones de partido replican las condiciones y la dinámica de un juego completo, permitiendo a los jugadores practicar estrategias tácticas y mejorar su resistencia en un contexto de alta presión. Estas sesiones ayudan a los jugadores a adaptarse a las demandas físicas y mentales del fútbol, mejorando su rendimiento durante los partidos reales (García & Caracuel, 2018).

Entrenamiento Técnico con Enfoque Físico: Incorporar ejercicios técnicos como dribbling, pases y tiros a situaciones de alta intensidad física ayuda a mejorar la resistencia específica del fútbol. Este tipo de entrenamiento asegura que los jugadores puedan mantener su rendimiento técnico incluso cuando están fatigados.

Programas de Recuperación

Los programas de recuperación son esenciales para garantizar que los jugadores puedan mantener un alto nivel de rendimiento a lo largo de la temporada. La recuperación adecuada ayuda a prevenir lesiones, reduce la fatiga y mejora la adaptación al entrenamiento. Algunos componentes importantes de los programas de recuperación incluyen:

- **Estiramientos y Movilidad:** Los estiramientos estáticos y dinámicos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular después del entrenamiento. Incorporar ejercicios de movilidad en la rutina de recuperación puede prevenir lesiones y mejorar el rango de movimiento de las articulaciones.
- **Recuperación Activa:** La recuperación activa, como el trote ligero o el ciclismo suave, ayuda a eliminar el ácido láctico acumulado en los músculos y facilita una recuperación más rápida. Este tipo de ejercicio de baja intensidad mantiene la circulación sanguínea sin añadir carga adicional a los músculos.
- **Terapias Físicas:** Las terapias como el masaje deportivo, la crioterapia y la hidroterapia son herramientas efectivas para acelerar la recuperación muscular. Estos métodos ayudan a reducir la inflamación, aliviar el dolor muscular y mejorar la recuperación general.
- **Nutrición y Hidratación:** Una alimentación adecuada y una correcta hidratación son fundamentales para la recuperación. Consumir una combinación de carbohidratos y proteínas después del entrenamiento ayuda a reponer las reservas de glucógeno y reparar los tejidos musculares. Mantenerse bien hidratado es crucial para evitar la deshidratación y mejorar la recuperación (Casais, 2008).

Monitoreo y Ajuste del Entrenamiento

El monitoreo constante y el ajuste del plan de entrenamiento son vitales para asegurar que los jugadores estén progresando adecuadamente y evitando el sobreentrenamiento. Utilizar tecnologías y métodos de evaluación permite personalizar el entrenamiento y optimizar los resultados. Algunas herramientas y metodologías clave incluyen:

- **Tecnologías de Monitoreo:** El uso de dispositivos GPS, pulsómetros y aplicaciones de análisis de rendimiento permite rastrear la carga de trabajo de los jugadores, su frecuencia cardíaca y otros indicadores clave. Estos datos proporcionan información valiosa sobre la intensidad del entrenamiento y ayudan a ajustar las sesiones para evitar la fatiga excesiva y las lesiones.
- **Evaluaciones Periódicas:** Realizar pruebas físicas regulares, como el test de Cooper o el Yo-Yo Test, permite evaluar la condición física de los jugadores y el progreso en su resistencia. Estas evaluaciones ayudan a identificar áreas de mejora y ajustar el plan de entrenamiento según sea necesario.
- **Feedback y Ajustes Individualizados:** Recopilar feedback de los jugadores sobre cómo se sienten física y mentalmente durante y después de las sesiones de entrenamiento es crucial para personalizar el plan de entrenamiento. Ajustar la intensidad, duración y tipo de ejercicios según las necesidades y el estado de cada jugador mejora la efectividad del programa de entrenamiento.
- **Análisis de Rendimiento en Partidos:** Revisar el desempeño de los jugadores durante los partidos utilizando estadísticas y videoanálisis permite identificar patrones y áreas específicas que necesitan mejoras. Este análisis detallado ayuda a ajustar el enfoque del entrenamiento para abordar las debilidades y potenciar las fortalezas de los jugadores (Gallardo, 2020).

Variable Dependiente: Resistencia de los Jugadores

Evaluación de la Capacidad Aeróbica

La evaluación de la capacidad aeróbica es esencial para determinar el nivel de aptitud física de los jugadores y para diseñar programas de entrenamiento efectivos. La capacidad aeróbica se refiere a la eficiencia del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar

oxígeno a los músculos durante la actividad prolongada. Algunas de las pruebas más comunes para evaluar esta capacidad incluyen:

- Test de Cooper: Este es uno de los métodos más utilizados para medir la capacidad aeróbica. Consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos. La distancia recorrida se utiliza para estimar el VO₂ máximo, que es un indicador clave de la capacidad aeróbica. El test de Cooper es sencillo de administrar y proporciona resultados confiables y fáciles de interpretar.
- Prueba de VO₂ Máx: La medición directa del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx) se realiza en un laboratorio con el uso de un analizador de gases durante una prueba de esfuerzo incremental en una cinta de correr o una bicicleta ergométrica. Esta prueba es considerada el estándar de oro para evaluar la capacidad aeróbica, ya que proporciona una medida precisa del máximo oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante el ejercicio intenso.
- Test de Course-Navette (o Test de 20 metros): Este test es muy popular en el ámbito del fútbol. Consiste en correr ida y vuelta en un tramo de 20 metros al ritmo de señales auditivas que aumentan progresivamente en frecuencia. La capacidad aeróbica se determina por el número de niveles completados antes de que el jugador no pueda seguir el ritmo. Este test es fácil de implementar y refleja bien la resistencia específica para deportes de equipo (Herrero, Manrique, & López, 2021).

Pruebas de Campo Específicas

Las pruebas de campo específicas son esenciales para evaluar la condición física y las habilidades de los jugadores en un entorno que simula las condiciones reales de juego. Estas

pruebas permiten medir la resistencia, la velocidad, la agilidad y otras capacidades físicas críticas para el fútbol. Algunas de las pruebas de campo más relevantes incluyen:

- **Yo-Yo Test de Resistencia:** Similar al test de Course-Navette, el Yo-Yo test mide la capacidad aeróbica y anaeróbica intermitente. Los jugadores corren ida y vuelta en un tramo de 20 metros a intervalos regulares, con periodos cortos de recuperación entre cada carrera. Este test es específico para deportes que requieren esfuerzos intermitentes, como el fútbol, y proporciona una buena indicación de la capacidad de recuperación y la resistencia.
- **Test de Agilidad (Illinois Agility Test):** Esta prueba mide la capacidad de los jugadores para cambiar de dirección rápidamente y es crucial para evaluar la agilidad, una habilidad esencial en el fútbol. Los jugadores deben completar un recorrido en zigzag lo más rápido posible, lo que permite medir la velocidad, el control del cuerpo y la capacidad de aceleración y desaceleración.
- **Prueba de Sprint de 30 Metros:** La velocidad es un componente crucial en el fútbol, y esta prueba evalúa la capacidad de los jugadores para alcanzar la velocidad máxima en una distancia corta. Se mide el tiempo que tarda el jugador en recorrer 30 metros, proporcionando datos sobre la explosividad y la potencia de los sprints (Gallardo, 2020).

Desempeño en Partidos

El desempeño en partidos es una medida integral del rendimiento de los jugadores en situaciones de juego real. Evaluar el desempeño durante los partidos proporciona información valiosa sobre cómo los jugadores aplican sus habilidades físicas, técnicas y tácticas bajo presión. Los métodos para evaluar el desempeño en partidos incluyen:

- **Análisis Estadístico:** Se recopilan y analizan estadísticas clave del rendimiento en partidos, como la distancia total recorrida, el número de sprints, las acciones de alta intensidad, el tiempo de posesión del balón, las entradas y los pases completados. Estas métricas permiten una evaluación cuantitativa del rendimiento físico y técnico de los jugadores durante los partidos.
- **Videoanálisis:** La revisión de grabaciones de partidos permite un análisis detallado de las acciones de los jugadores. Se pueden evaluar aspectos como la toma de decisiones, la posición en el campo, la interacción con otros jugadores y la ejecución técnica. El videoanálisis proporciona una visión cualitativa que complementa los datos estadísticos.
- **Percepción del Esfuerzo y la Fatiga:** Se utilizan escalas de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) y cuestionarios de fatiga para evaluar cómo se sienten los jugadores durante y después de los partidos. Esta información es crucial para entender la carga física y mental a la que están sometidos los jugadores y para ajustar el entrenamiento y la recuperación en consecuencia.
- **Monitoreo de la Frecuencia Cardíaca:** El uso de pulsómetros durante los partidos permite medir la frecuencia cardíaca en tiempo real. Analizar los datos de frecuencia cardíaca ayuda a entender la intensidad del esfuerzo y la capacidad de los jugadores para mantener altos niveles de rendimiento durante el juego (Berrospe, 2019).

Impacto del Entrenamiento en la Recuperación

El impacto del entrenamiento en la recuperación es un aspecto crucial en la planificación deportiva, ya que una recuperación adecuada permite a los jugadores mantener un rendimiento óptimo y reducir el riesgo de lesiones. El entrenamiento intenso genera estrés

fisiológico que requiere una recuperación efectiva para adaptarse y mejorar (García, 2019).

Algunos de los principales factores y métodos relacionados con la recuperación incluyen:

- **Recuperación Cardiovascular:** La recuperación cardiovascular se mide comúnmente a través de la frecuencia cardíaca. Después de sesiones de alta intensidad, el tiempo que tarda la frecuencia cardíaca en volver a niveles basales es un indicador de la capacidad de recuperación. Una recuperación rápida sugiere una buena condición cardiovascular y una adaptación positiva al entrenamiento.
- **Eliminación de Lactato:** El entrenamiento de alta intensidad produce acumulación de lactato en los músculos, lo cual puede causar fatiga. La recuperación activa, como trotar suavemente o caminar, ayuda a eliminar el lactato más rápido que el descanso pasivo, acelerando así la recuperación y preparando al jugador para el siguiente entrenamiento.
- **Inflamación y Dolor Muscular:** La inflamación y el dolor muscular de aparición tardía (DOMS) son respuestas comunes al entrenamiento intenso. Métodos como el masaje deportivo, la crioterapia y el uso de dispositivos de compresión pueden ayudar a reducir la inflamación y acelerar la recuperación muscular.
- **Nutrición y Rehidratación:** La ingesta adecuada de nutrientes y líquidos después del ejercicio es fundamental para la recuperación. Consumir una combinación de carbohidratos y proteínas dentro de las dos horas posteriores al entrenamiento ayuda a reponer las reservas de glucógeno y reparar los tejidos musculares, mientras que la rehidratación adecuada restablece el equilibrio de electrolitos y fluidos.

Adaptaciones Fisiológicas al Entrenamiento

Las adaptaciones fisiológicas al entrenamiento son los cambios que ocurren en el cuerpo como resultado de un programa de ejercicio regular. Estas adaptaciones mejoran la capacidad del cuerpo para realizar ejercicio y son esenciales para el rendimiento deportivo. Algunas de las adaptaciones clave incluyen:

Aumento de la Capacidad Aeróbica: Con el entrenamiento aeróbico regular, el volumen sistólico (cantidad de sangre bombeada por el corazón en cada latido) y el VO₂ máx aumentan. Esto mejora la eficiencia del sistema cardiovascular, permitiendo a los jugadores mantener un esfuerzo sostenido durante más tiempo (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Mejora de la Capacidad Anaeróbica: El entrenamiento de alta intensidad y los intervalos aumentan la capacidad del cuerpo para tolerar y eliminar el lactato. Esto permite a los jugadores realizar esfuerzos explosivos repetidos con menos fatiga, mejorando su rendimiento en situaciones de alta demanda (García, 2019).

Incremento de la Masa Muscular y la Fuerza: Los ejercicios de resistencia y de alta intensidad estimulan la hipertrofia muscular y el aumento de la fuerza. Esto no solo mejora la potencia y la velocidad de los jugadores, sino que también ayuda a prevenir lesiones al fortalecer los músculos y las articulaciones (Galarza, 2019).

Adaptaciones Neuromusculares: El entrenamiento regular mejora la coordinación neuromuscular, lo que resulta en una mayor eficiencia y precisión en los movimientos. Los jugadores desarrollan mejores habilidades motoras y una mayor capacidad para realizar movimientos complejos de manera eficiente (Galarza, 2019).

Percepción de Esfuerzo y Fatiga

La percepción de esfuerzo y fatiga es una medida subjetiva de la intensidad del ejercicio y el nivel de cansancio que siente un individuo. Esta percepción es crucial para ajustar la carga de entrenamiento y prevenir el sobreentrenamiento. Algunas herramientas y métodos para evaluar la percepción de esfuerzo y fatiga incluyen:

Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE): La escala RPE es una herramienta que permite a los jugadores evaluar la intensidad del ejercicio en una escala de 6 a 20, donde 6 representa un esfuerzo muy ligero y 20 un esfuerzo máximo. Esta autoevaluación proporciona información valiosa sobre cómo se siente el jugador durante y después del ejercicio, ayudando a ajustar la intensidad del entrenamiento en consecuencia (Casais, 2008).

Cuestionarios de Fatiga: Cuestionarios estructurados, como el cuestionario de recuperación y estrés (RESTQ-Sport), evalúan diferentes aspectos de la fatiga física y mental. Estos cuestionarios ayudan a identificar signos de sobreentrenamiento y a tomar decisiones informadas sobre la carga de entrenamiento y la recuperación (Berrospe, 2019).

Monitoreo del Sueño y el Estado de Ánimo: El sueño y el estado de ánimo son indicadores importantes de la recuperación y el bienestar general. Herramientas de monitoreo del sueño y evaluaciones regulares del estado de ánimo pueden ayudar a identificar patrones de fatiga y ajustar el programa de entrenamiento para mejorar la recuperación y el rendimiento (Ámparo, 2019).

Uso de Tecnologías Wearables: Dispositivos como pulsómetros y relojes inteligentes pueden proporcionar datos en tiempo real sobre la frecuencia cardíaca, la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y otros indicadores fisiológicos. Estos datos ayudan a evaluar la

carga de entrenamiento y la recuperación, permitiendo ajustes precisos en el programa de entrenamiento (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Capítulo 3. METODOLOGÍA

Tipo y Diseño de Investigación

Para abordar el estudio "Plan de ejercicios físicos para mejorar la resistencia de los jugadores del Club Venecia de la ciudad de Babahoyo," se seleccionarán los enfoques, niveles y diseños de investigación más apropiados para cumplir con los objetivos del proyecto. A continuación, se detallan las clasificaciones relevantes que se aplicarán en esta investigación.

Según el Enfoque

- **Mixta:** Esta investigación utilizará un enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión completa del fenómeno estudiado.
- **Cuantitativa:** Se emplearán técnicas como la observación estructurada, encuestas y pruebas físicas estandarizadas para obtener datos numéricos precisos sobre la capacidad aeróbica y el rendimiento de los jugadores. Estos datos permitirán medir el impacto del plan de ejercicios de manera objetiva y proporcionar resultados replicables.
- **Cualitativa:** Se utilizarán entrevistas abiertas y discusiones de grupo con los jugadores y entrenadores para recoger percepciones subjetivas sobre el plan de ejercicios, su efectividad y cualquier barrera percibida. Estas técnicas cualitativas permitirán una comprensión más profunda de las experiencias y percepciones de los participantes, complementando los datos cuantitativos.

Según el Nivel

Descriptivo: La investigación descriptiva se centrará en realizar un análisis detallado de la situación actual de la resistencia física de los jugadores del Club Venecia.

Se caracterizarán las prácticas de entrenamiento actuales y se describirán los niveles de resistencia aeróbica y anaeróbica mediante análisis de porcentajes, frecuencias y tendencias. Esto permitirá tener una visión clara y precisa del punto de partida antes de la implementación del plan de ejercicios.

Explicativo: La investigación también será explicativa, permitiendo entender y generar explicaciones sobre las relaciones causales entre el plan de ejercicios y la mejora de la resistencia de los jugadores.

Se estudiarán las diversas relaciones entre las estrategias de entrenamiento utilizadas y las mejoras observadas en la resistencia y rendimiento de los jugadores. Para comprobar las hipótesis, se utilizarán pruebas estadísticas paramétricas o no paramétricas, evaluando cómo el plan de ejercicios afecta las variables de interés.

Según las Fuentes de Investigación

Documental: La investigación documental se realizará a través de la consulta de documentos físicos y digitales, incluyendo artículos científicos, libros especializados y revistas deportivas.

Estas fuentes proporcionarán un contexto teórico sólido y antecedentes relevantes sobre las metodologías de entrenamiento aeróbico, ejercicios de alta intensidad y recuperación en el ámbito del fútbol. Esto permitirá fundamentar el diseño del plan de ejercicios en base a evidencia científica y mejores prácticas.

De Campo: La investigación de campo será crucial para obtener datos empíricos directamente en el entorno donde ocurren los fenómenos objeto de estudio, es decir, durante los entrenamientos y partidos del Club Venecia.

Se realizarán observaciones directas de las sesiones de entrenamiento y pruebas físicas, así como encuestas y entrevistas con los jugadores y entrenadores. Esta combinación de fuentes permitirá obtener una visión completa y realista de la efectividad del plan de ejercicios en mejorar la resistencia de los jugadores.

Según el Diseño

No Experimental: La investigación tendrá un diseño no experimental, ya que no se manipularán las variables de manera controlada, sino que se observarán y analizarán en su entorno natural.

Las variables se medirán tal como ocurren durante el proceso de entrenamiento y competición. Se compararán los resultados de las pruebas físicas y las percepciones de los jugadores antes y después de la implementación del plan de ejercicios para evaluar su efectividad.

3.1 Operacionalización de variables

| Variable independiente | Definición conceptual | Dimensiones | Indicadores | Item / instrumento |
|-------------------------------|--|--|---------------------------|---------------------------|
| Plan de Ejercicios Físicos | Un plan de ejercicios físicos es un conjunto estructurado de actividades diseñadas para mejorar la condición física específica de los individuos mediante la combinación de diferentes | Metodologías de entrenamiento aeróbico | Entrenamiento continuo | Encuestas |
| | | | Fartlek | |
| | | | Entrenamiento en circuito | |
| | | HIIT | | |

| | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|---------------------------|
| | métodos de entrenamiento. (Bompa & Carrera, 2015) | Entrenamiento de intervalos | Intervalos largos Intervalos cortos | |
| | | Ejercicios de alta intensidad | Sprints repetidos Pliometría Circuitos de alta intensidad | |
| Variable dependiente | Definición conceptual | Dimensiones | Indicadores | Item / instrumento |
| Resistencia de los Jugadores | La resistencia es la capacidad de un individuo para mantener un esfuerzo físico durante un período prolongado sin experimentar una disminución significativa en el rendimiento. (Reilly & Williams, 2003) | Capacidad aeróbica | VO2 máx Test de Cooper Test de Course-Navette | Encuestas |
| | | Resistencia anaeróbica | Tolerancia al lactato Pruebas de sprint Test de Yo-Yo | |
| | | Desempeño en partidos | Distancia total recorrida Número de sprints Acciones de alta intensidad | |

Población y Muestra

La población objeto de estudio está constituida por los 32 jugadores que forman parte de la plantilla del Club Sport Venecia de la ciudad de Babahoyo. Para determinar el tamaño de la muestra, se aplicará la fórmula para muestras finitas.

Cálculo del Tamaño de la Muestra

La fórmula para calcular el tamaño de la muestra en poblaciones finitas es:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población (32 jugadores)

Z = Valor Z (nivel de confianza, 1.96 para un 95% de confianza)

p = Proporción esperada (0.5, ya que maximiza la variabilidad)

q = 1 - p (0.5)

e = Margen de error (5%, o 0.05)

Sustituyendo los valores en la fórmula:

$$n = \frac{32 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(0.05)^2 \cdot (32-1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{32 \cdot 3.8416 \cdot 0.25}{0.0025 \cdot 31 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{30.7328}{0.0775 + 0.9604}$$

$$n = \frac{30.7328}{1.0379}$$

$$n \approx 29.6$$

Dado que el tamaño de la muestra debe ser un número entero, se redondea a 30 jugadores.

Selección de la Muestra

Para seleccionar la muestra de 30 jugadores de la población de 32, se utilizará un muestreo aleatorio simple, asegurando que cada jugador tenga la misma probabilidad de ser seleccionado.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnicas Cuantitativas

- Observación Estructurada: Se utilizará para registrar las sesiones de entrenamiento y el desempeño de los jugadores durante las pruebas físicas. Este método permite una evaluación objetiva y sistemática del rendimiento físico.
- Pruebas Físicas Estandarizadas: Se aplicarán pruebas como el Test de Cooper, el Test de Course-Navette y el Yo-Yo Test para medir la capacidad aeróbica y

anaeróbica de los jugadores. Estas pruebas proporcionan datos cuantitativos precisos sobre la resistencia física.

- Encuestas: Se aplicarán encuestas estructuradas a los jugadores para recopilar datos sobre sus percepciones del plan de ejercicios y su efectividad. Las encuestas incluirán preguntas cerradas y escalares, permitiendo un análisis cuantitativo de las respuestas.

Técnicas Cualitativas

- Discusión de Grupo: Se organizarán sesiones de discusión de grupo para evaluar colectivamente las percepciones y experiencias de los jugadores respecto al plan de ejercicios. Este método permite identificar temas comunes y variaciones en las respuestas.

Procedimiento

Fase de Preparación:

- Selección de la muestra utilizando el método aleatorio simple.
- Preparación de los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, guías de entrevista, formatos de observación).

Fase de Ejecución:

- Aplicación de las pruebas físicas estandarizadas a los 30 jugadores seleccionados para medir su resistencia inicial.
- Implementación del plan de ejercicios físicos durante un período de 8 semanas.
- Monitoreo y registro sistemático de las sesiones de entrenamiento y el rendimiento en partidos.

Fase de Recolección de Datos:

- Realización de encuestas, entrevistas y discusiones de grupo al finalizar el período de implementación del plan de ejercicios.
- Reaplicación de las pruebas físicas estandarizadas para medir los cambios en la resistencia de los jugadores.

Fase de Análisis:

- Análisis cuantitativo de los datos recolectados mediante pruebas físicas y encuestas, utilizando herramientas estadísticas para evaluar la significancia de los resultados.
- Análisis cualitativo de las entrevistas y discusiones de grupo para identificar temas y patrones recurrentes en las percepciones de los jugadores.

Fase de Presentación de Resultados:

- Elaboración de un informe detallado con los hallazgos de la investigación.
- Presentación de conclusiones y recomendaciones basadas en los resultados obtenidos.

Aspectos Éticos

- En el desarrollo de esta investigación, se atenderán de manera rigurosa todos los aspectos éticos para garantizar el respeto y bienestar de los participantes. A continuación, se describen las principales consideraciones éticas que se seguirán:

Consentimiento Informado

- Antes de iniciar cualquier procedimiento relacionado con la investigación, se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes. Este proceso incluye:
- Explicación del Estudio: Se proporcionará a los jugadores y entrenadores una explicación detallada del propósito, procedimientos, beneficios y posibles riesgos asociados con el estudio.
- Voluntariedad: Se enfatizará que la participación es completamente voluntaria y que los participantes pueden retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión.
- Documentación: Se utilizará un formulario de consentimiento informado que los participantes deberán firmar para confirmar su comprensión y aceptación de los términos del estudio.

Confidencialidad

- Se garantizará la confidencialidad de la información personal y los datos recolectados durante la investigación:
- Anonimato: Los datos serán anonimizados para asegurar que no se pueda identificar a los participantes en los resultados o publicaciones derivadas del estudio.
- Almacenamiento Seguro: Los datos se almacenarán en un lugar seguro, accesible solo para el equipo de investigación, utilizando medidas de seguridad adecuadas para proteger la información.
- Protección de los Participantes

- Se tomarán todas las medidas necesarias para proteger la salud y el bienestar de los participantes:
- Monitoreo Médico: Se contará con la supervisión de un profesional de la salud durante las pruebas físicas y las sesiones de entrenamiento para atender cualquier eventualidad.
- Evaluación de Riesgos: Se realizarán evaluaciones previas para identificar posibles riesgos y minimizar cualquier impacto negativo en los participantes.

Transparencia y Honestidad

- Se mantendrá una comunicación transparente y honesta con todos los involucrados en la investigación:
- Resultados y Hallazgos: Los resultados y hallazgos del estudio serán compartidos con los participantes y las autoridades del Club Sport Venecia de manera clara y accesible.
- Publicación de Resultados: Los datos se presentarán de manera honesta y precisa, sin manipulación ni falsificación de los resultados.

Responsabilidad y Profesionalismo

- El equipo de investigación actuará con el máximo nivel de responsabilidad y profesionalismo durante todo el proceso:
- Competencia: Solo se realizarán tareas y procedimientos para los cuales el equipo de investigación está debidamente capacitado y acreditado.
- Respeto: Se tratará a todos los participantes con el mayor respeto, asegurando su comodidad y dignidad durante el estudio.

Capítulo 4. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

Presupuesto

Tabla N1 - Presupuesto sobre Equipos y bienes duraderos

| Descripción | Cantidad | Costo Unitario | Total |
|---|----------|----------------|----------------|
| Computador | 1 | 0.00 | 0.00 |
| Impresora | 1 | 0.00 | 0.00 |
| Memoria USB | 1 | 0.00 | 0.00 |
| | | | |
| Sub Total Equipos y bienes duraderos | | | \$ 0.00 |

Fuente: Elaboración propia

Tabla N2 - Presupuesto sobre Materiales e insumos

| Descripción | Cantidad | Costo Unitario | Total |
|---------------------------------------|----------|----------------|-----------------|
| Papel | 2 | 4.50 | 9.00 |
| Tinta | 1 | 15.00 | 15.00 |
| Folders | 1 | 0.00 | 0.00 |
| | | | |
| Sub Total Materiales e insumos | | | \$ 24.00 |

Fuente: Elaboración propia

Tabla N3 - Presupuesto sobre Asesorías especializadas y servicios

| Descripción | Unidad | Costo Unitario | Monto Total |
|---|--------|----------------|----------------|
| Estadístico | 1 | 0.00 | 0.00 |
| Tipeo | 1 | 0.00 | 0.00 |
| | | | |
| Sub Total Asesorías especializadas y servicios | | | \$ 0.00 |

Fuente: Elaboración propia

Gastos operativos:

Tabla N4 - Presupuesto sobre Gastos operativos

| Descripción | Unidad | Costo Unitario | Monto Total |
|-------------|--------|----------------|-------------|
|-------------|--------|----------------|-------------|

| | | | |
|------------------------------------|----|-------|-------------|
| Útiles | 4 | 1.00 | 4.00 |
| Pasajes | 12 | 0.35 | 4.20 |
| Celular | 1 | 00.00 | 00.00 |
| Sub Total Gastos operativos | | | 8.20 |

Fuente: Elaboración propia

| Presupuesto General de Inversión | |
|---|-----------------|
| Equipos y bienes duraderos | \$ 0.00 |
| Materiales e insumos | \$ 24.00 |
| Asesorías especializadas y servicios | \$ 0.00 |
| Gastos operativos | \$ 8.20 |
| Total | \$ 32.20 |

Fuente: Elaboración propia

4.1. Cronograma

| N° | ACTIVIDADES | Año | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| | | Mayo | | | | Junio | | | | Julio | | | | Agosto | | | |
| | | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 | S14 | S15 | S16 |
| 1 | Aprobación del proyecto y designación de Tutor. | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Capítulo I.- Introd. y Context. del Problema | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Capítulo II. Marco Teórico | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Capítulo III. Metodología | | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 3.1 Diseño de la investigación | | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 3.1.1 Tipo de Investigación | | | | X | X | | | | | | | | | | | |
| 7 | 3.1.2 Población y Muestra | | | | | X | X | X | | | | | | | | | |
| 8 | 3.2 Técnicas e Instrumentos de Recogida de datos | | | | | | X | X | X | | | | | | | | |
| 9 | 3.3 Técnicas de Análisis de Resultados | | | | | | | | X | X | | | | | | | |
| 10 | Capítulo IV. Resultados y Discusión | | | | | | | | | X | | | | | | | |
| 11 | 4.1 Resultados y análisis en la Investigación | | | | | | | | | | X | X | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 4.2 Pruebas estadísticas aplicadas | | | | | | | | | | | | X | X | | | | |
| 13 | 4.4 Discusión de resultados | | | | | | | | | | | | | | X | | | |
| 14 | Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones | | | | | | | | | | | | | | X | X | | |
| 15 | 5.1 Conclusiones | | | | | | | | | | | | | | | X | | |
| 16 | 5.2 Recomendaciones | | | | | | | | | | | | | | | X | | |
| 17 | Capítulo VI. Bibliografía | | | | | | | | | | | | | | | | X | |
| 18 | Anexos. | | | | | | | | | | | | | | | | | X |

Bibliografía

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. Recuperado el 20 de Junio de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260912>

Berrospe, R. (Febrero de 2019). *Psicología del Deporte y motivación*. 43. Recuperado el 14 de Febrero de 2023, de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21712/1/Berrospe%20C%20Rodrigo.pdf>

Casais, L. (2008). Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts*, 30-40. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, 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. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, 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. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297232756004.pdf>

Galarza, G. (2019). *Caces*. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, 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. Recuperado el 20 de Junio de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/2810/281060625010/281060625010.pdf>

García, J. (2019). MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO: UNA AÑEJA RELACIÓN. 19. Recuperado el 14 de Febrero de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

García, R., & Caracuel, J. (Noviembre de 2018). *Alto Rendimiento*. Recuperado el 13 de Febrero de 2023, 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. Recuperado el 20 de Junio de 2023, 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. Recuperado el 20 de Junio de 2023, 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. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, 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*. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Paho*. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, 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. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, de file:///C:/Users/Hp/Downloads/Dialnet-

LaMotivacionPilarBasicoDeTodoTipoDeEsfuerzo-209932.pdf

Anexos