



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

AUTORA:

Johanna Cecibel González Jiménez

DIRECTOR:

Dr. Giraldo Viera Avinaz PhD.

Loja – Ecuador

2024

Certificación

Loja, 22 de noviembre del 2024

Dr. Giraldo Viera Avinaz PhD.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Titulación denominado: **Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría de la estudiante **Johanna Cecibel González Jiménez**, con cédula de identidad Nro. **1105235913**, una vez realizado el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para efecto autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Dr. Giraldo Viera Avinaz PhD.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Johanna Cecibel González Jiménez**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Proyecto de integración curricular, en el Repositorio Digital Institucional- Biblioteca Virtual.

Firma



Cédula de Identidad: 1105235913

Fecha: Loja, 22 de noviembre de 2024

Correo electrónico: johanna.gonzalez@unl.edu.ec

Teléfono: 0986244163

Carta de autorización por parte de la autora para la consulta, de producción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Johanna Cecibel González Jiménez**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veintidós días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.

Firma:



Autora: Johanna Cecibel González Jiménez

Cédula: 1105235913

Dirección: Zarzas 1

Correo Electrónico: johanna.gonzalez@unl.edu.ec

Teléfono: 0986244163

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo De Integración Curricular: Dr. Giraldo Viera Avinaz PhD.

Dedicatoria

Quiero dedicar la culminación del presente Trabajo de Integración Curricular primeramente a Dios por prestarme la vida, otorgarme sabiduría, paciencia y fortaleza para llegar a cumplir esta meta.

A mi madre, María Trinidad quien con su sacrificio, esfuerzo y amor incondicional me apoyó siempre económica y moralmente.

A mis tíos y primos de los cuales nunca me faltó una palabra de aliento y un buen consejo para seguir mis sueños durante todos estos años.

A mis hermanos y sobrinos quienes son mi motivo de superación, siendo mi razón de haber llegado hasta aquí, de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta.

A mis queridos compañeros los cuales se convirtieron en grandes amigos en el caminar de esta hermosa profesión, a cada uno de ellos agradecida eternamente por confiar siempre en mí, que con su esfuerzo y constancia formaron parte de este proceso.

Con mucho amor y gratitud, es para mí una gran satisfacción poder dedicarles a ellos todos mis triunfos.

Johanna Cecibel González Jiménez

Agradecimiento

Al haber concluido el presente trabajo de integración curricular, quiero dejar constancia de mi inmensa gratitud a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de Educación el Arte y la Comunicación, a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a la dirección, al personal administrativo y a su vez a todos mis docentes que impartieron sus valiosos conocimientos en todo el transcurso de la carrera, por ellos también agradezco su amistad y sabiduría.

De igual manera quiero agradecer especialmente a mi director del trabajo de integración curricular, al Dr. Giraldo Viera Avinaz PhD., por su dirección en todo el proceso de mi trabajo, por la constancia y paciencia que ha tenido con nosotros. Admiro mucho su dedicación, su trabajo como educador y profesional ya que ha sabido guiarnos con respeto y amabilidad.

Finalmente, expreso mis más sinceros agradecimientos a la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, dirigida por el director técnico el Ing. Diego Fernando Ochoa y el preparador físico el Lic. Ángel Rolando Angamarca, por su colaboración, amabilidad y tiempo concedido a lo largo del presente trabajo de integración curricular.

Gracias a todas las personas que de una u otra forma aportaron para el desarrollo de la presente investigación.

Johanna Cecibel González Jiménez

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas:.....	ix
Índice de figuras:	x
Índice de anexos:	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1. Preparación física.....	7
4.1.1. Entrenamiento deportivo.....	7
4.1.2. Principios del entrenamiento deportivo	8
4.1.3. Capacidades condicionales	14
4.1.4. Capacidades condicionales en el fútbol.....	14
4.1.5. Factores condicionantes del fútbol	16
4.1.6. Entrenamiento deportivo.....	18
4.1.7. Modelos de planificación deportiva	19
4.1.8. Métodos y medios de planificación de las capacidades físicas.....	19
4.2. Fútbol	21
4.2.1. Historia del Fútbol.....	21
4.2.2. Características físicas de los futbolistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja	23
4.2.3. Preparación física en el fútbol.....	24
4.2.4. Rendimiento físico en el fútbol	26

5. Metodología	28
5.1. Área de estudio	28
5.2. Procedimiento.....	29
5.2.1. Enfoque de investigación.....	29
5.2.2. Tipo de investigación.....	29
5.2.3. Diseño de investigación	30
5.2.4. Métodos de investigación	30
5.2.5. Línea de investigación	32
5.2.6. Instrumentos de investigación.....	33
5.2.7. Población y muestra.....	33
5.2.8. Recursos y materiales	33
6. Resultados.....	34
6.1. Valorar los componentes del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.	34
6.2. Aplicar la rúbrica para evaluar el nivel de eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja.	36
7. Discusión.....	38
8. Conclusiones	40
9. Recomendaciones	41
10. Bibliografía	42
11. Anexos.....	50

Índice de tablas:

Tabla 1. Ficha de observación del plan descrito.....	34
Tabla 2. Ficha de observación del plan gráfico.	36

Índice de figuras:

Figura 1. Ubicación de la investigación, cantón Loja.....28

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio de la apertura de la institución	50
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	51
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.	52
Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.	53
Anexo 5. Ficha de observación del plan descrito	54
Anexo 6. Ficha de observación del plan gráfico	55
Anexo 7. Evidencias fotográficas	56
Anexo 8. Evidencia documental.....	57
Anexo 9. Certificación de traducción de resumen.....	61

1. Título

Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.

2. Resumen

El presente trabajo de Integración Curricular, se desarrolló con el objetivo de analizar la eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023, considerando que actualmente en los futbolistas cada día se presenta mayor exigencia dentro de la preparación física para que de esta manera puedan realizar un buen entrenamiento deportivo y tener un mayor rendimiento dentro del juego. Para la elaboración del marco teórico se utilizó la revisión bibliográfica e información científica que fue extraída de diferentes textos e internet para la respectiva conceptualización. La metodología aplicada incluyó el desarrollo de un estudio descriptivo no experimental, haciendo uso de los métodos científico, empírico, analítico-sintético y la observación, misma que se realizó para valorar la documentación del diseño de la preparación física que nos facilitó el técnico encargado. Los resultados demostraron que la planificación de la preparación física de los futbolistas de la selección de fútbol de la UNL, es deficiente puesto que no cuentan con los planes de entrenamiento completos y organizados.

***Palabras Claves:** preparación física, fútbol, entrenamiento deportivo.*

Abstract

The present Curricular Integration Work, was developed with the objective of analyzing the efficiency of the design of the physical preparation of the athletes of the soccer team at the National University of Loja, year 2023, considering that currently in the soccer players every day there is a greater demand within the physical preparation so that in this way they can perform a good sports training and have a greater performance within the game. For the elaboration of the theoretical framework, the bibliographic review and scientific information extracted from different texts and the Internet were used for the respective conceptualization. The methodology applied included the development of a descriptive non-experimental study, making use of scientific, empirical, analytical-synthetic methods and observation, which was carried out to evaluate the documentation of the physical preparation design provided by the technician in charge. The results showed that the physical preparation planning of the UNL soccer team players is deficient since they do not have complete and organized training plans.

Key words: physical preparation, soccer, sports training.

3. Introducción

El efecto del entrenamiento sobre el rendimiento motor y físico en jugadores de fútbol resulta, a primera vista, una tarea fácil, porque en la literatura existen muchos estudios que tratan este tema. En cambio, si la búsqueda se relaciona con el efecto sobre las condiciones físicas específicas de este deporte resulta arduo, porque pocos son los estudios que miden estas habilidades luego de una preparación física (Tapia, 2022).

El fútbol para Pérez et al. (2023), es un deporte con rasgos distintivos, con una intensa expresión motora, que demanda en el transcurso de la dinámica de juego acciones primordialmente físicas, técnicas, tácticas, estratégicas, cognitivas, y sistemáticas ofensivas y defensivas.

El fútbol de formación base comienza con la preparación física para que los futbolistas vayan adquiriendo especialización y perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo y logren tener un mayor rendimiento (Montealegre et al., 2023). Por esta razón, es preciso analizar cómo es la planificación de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la UNL y que beneficios tiene en el entrenamiento deportivo, al igual que en su rendimiento durante el juego. En este sentido, se ha detectado un déficit en la utilización de planificaciones adecuadas que produzcan resultados y cambios significativos esperados en la preparación física de los jugadores.

Bajo este marco, Rivera et al. (2022), indican que tradicionalmente los entrenadores tienden a repetir los métodos y enfoques que experimentaron durante su propia formación deportiva, esto crea una continuidad en las prácticas las cuales pueden estar basados en modelos antiguos. Sin embargo, en la actualidad, existen indicios que afirman que la preparación física adecuada tiene beneficios significativos en el rendimiento motor y físico de los jugadores.

Esto se debe a la tendencia a redundar modelos que han funcionado en el pasado, aunque no necesariamente están alineados con los conocimientos actuales. Si bien es cierto, hoy en día se ha comprobado que una preparación física adecuada y personalizada tiene beneficios significativos en el rendimiento motor y físico de los jugadores. La ciencia del deporte ha evolucionado y ha demostrado que la planificación del entrenamiento, basada en datos y en el conocimiento actualizado, puede mejorar la agilidad, velocidad, resistencia y fuerza de los atletas de forma más segura y efectiva.

Es un hecho que la preparación física del deportista es un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas, es decir, para la obtención de un óptimo rendimiento deportivo la cual consta de las preparaciones: física, técnico, táctica, psicológica y teórica. Es bueno dejar claro que un rendimiento deportivo elevado solo es posible cuando existe un equilibrio entre todos los componentes de la preparación (Pérez et al., 2023).

Hay que resaltar que el entrenamiento deportivo se basa principalmente en la adecuada preparación física a través del movimiento natural de nuestro cuerpo: movimientos globales y de grandes grupos musculares, entendiendo al cuerpo como una unidad funcional, y proponiendo la actividad con sistemas de entrenamiento en suspensión y ejercicios sin aparatos o aprovechando elementos naturales (Gonzalez y Gallardo, 2023).

De esta manera, como lo afirman Faicán (2022), se fomenta la flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica, agilidad, coordinación, equilibrio, velocidad y tiene por objetivo lograr un físico funcional y saludable, un rendimiento deportivo óptimo y con menor riesgo de lesiones, Se trata en definitiva de un entrenamiento completo, flexible y muy variado en el que la creatividad, formación, experiencia y saber hacer, juega un papel importante a la hora de diseñar y desarrollar un programa.

En base a ello, se considera necesario proponer la siguiente pregunta a investigar: **¿Cómo se planifica la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023?**, la cual fue la base para desarrollar el tema de investigación de este trabajo de integración curricular correspondiente a: Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.

Por tanto, para modelar la idea de lo que se pretende alcanzar con el desarrollo de este trabajo investigativo, se propuso como objetivo general: Analizar la eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023, del cual se desprenden los siguientes objetivos específicos: Valorar los componentes del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023 y Aplicar la rúbrica para evaluar el nivel de eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de futbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.

Para ello se realizó un estudio descriptivo, no experimental, con el uso de algunos métodos como el científico, analítico-sintético y estadístico, por lo que fue necesario aplicar una ficha de observación para medir los resultados de los componentes de la planificación de la preparación física que poseen los deportistas, de esta manera se procura contribuir con nuevas herramientas que puedan aplicarse por parte de los entrenadores para mejorar la preparación física de los mismos, y mediante ello, optimizar su entrenamiento deportivo que los conduzca a tener un mejor rendimiento durante el juego.

4. Marco teórico

4.1.Preparación física

La preparación física hace referencia al conjunto de actividades, entrenamientos y prácticas diseñadas para mejorar y optimizar las capacidades físicas de un individuo en una determinada disciplina deportiva o actividad física.

Según Ayala et al. (2021), la preparación física está basada principalmente en la resistencia aeróbica, debido a que la mayor parte de los esfuerzos desarrollados por un jugador son realizados, donde predominan los ejercicios isométricos como preparación física para el rendimiento deportivo de los jóvenes futbolistas a baja o mediana velocidad, mientras que los esfuerzos explosivos cortos y rápidos representan tan solo un 5% del tiempo de juego del fútbol. (p. 1281)

En función a ello, se puede decir que el enfoque principal del entrenamiento físico de los futbolistas debe estar en el desarrollo de la resistencia aeróbica, complementado con ejercicios isométricos para la estabilidad muscular y esfuerzos explosivos que mejoran la capacidad de respuesta en situaciones de alta intensidad que se producen en un campo de juego.

«La preparación física fomenta las capacidades físicas sustentan las habilidades técnico-tácticas; el desarrollo de éstas en los jugadores debe ser cada vez más específico, como una respuesta a la naturaleza, estructura y modificaciones de la reglamentación del juego» (Castañeda y García, 2020, p. 488). En el fútbol es fundamental para mantener y mejorar las capacidades técnico-tácticas de los jugadores, ya que el rendimiento deportivo no depende únicamente del talento o la estrategia, sino también del desarrollo físico adecuado.

4.1.1. Entrenamiento deportivo

Es un proceso que busca optimizar el rendimiento de un atleta mediante el desarrollo de capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Además, es un proceso completo que se adapta a las necesidades, objetivos y características individuales de cada jugador.

Según Gonzalez & Mejía (s.f), mencionan que el entrenamiento deportivo es un procedimiento sistemático cuyo propósito principal se centra en potenciar las habilidades del deportista para una actividad específica. Además, es un procedimiento a largo plazo que se lleva a cabo de manera sistemática y gradual, identificando las necesidades y habilidades del individuo.

Dicho de otra manera, es un proceso ordenado y de largo plazo que busca desarrollar y maximizar las capacidades del atleta para alcanzar su máximo rendimiento en una disciplina específica. Este enfoque estructurado implica una progresión que reconoce y adapta a las capacidades y necesidades individuales del deportista, permitiendo un desarrollo óptimo y sostenible de sus habilidades.

Según Sanabria et al. (2023), afirma que el entrenamiento deportivo moderno ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, pasando de un enfoque empírico a uno más científico y riguroso. La planificación del entrenamiento deportivo se ha convertido en una herramienta esencial para los entrenadores deportivos en todo el mundo, y se basa en modelos rigurosos y científicos que permiten diseñar programas de entrenamiento efectivos y personalizados.

En otras palabras, hoy en día el entrenamiento deportivo ha experimentado una notable transformación hacia un enfoque mucho más probado y basado en evidencia. Esto se ha convertido en un componente clave que permite a los entrenadores diseñar programas más efectivos y adaptados a las necesidades individuales de cada deportista. Gracias a estos avances, el entrenamiento deportivo moderno permite una mejora continua y sostenible del rendimiento, reduciendo riesgos y elevando el nivel competitivo de los jugadores.

4.1.2. Principios del entrenamiento deportivo

Son herramientas fundamentales que guían el diseño y la ejecución de los programas de entrenamiento para maximizar el rendimiento físico de los deportistas.

Según Romero (2024), afirma que los principios del entrenamiento deportivo son las pautas necesarias o ideas fundamentales que presiden el pensamiento o comportamiento de los entrenadores y la implementación del entrenamiento físico en el proceso de su organización y puesta en práctica del entrenamiento físico, mismos que no deben evadirse ya que representan pautas para la acción y conducción del mismo.

Estos principios son significativos en cuanto al entrenamiento ya que sirven como guías que orientan tanto entrenadores como deportistas hacia un mejor rendimiento, ayudando a entender como se estructura y organiza el proceso de manera efectiva, evitando de esta manera errores comunes y extendiendo las adaptaciones fisiológicas y psicológicas.

Según Guillen, Ale de la Rosa y Sanabria (2023), describen los principios del entrenamiento deportivo de la siguiente manera:

Principio de individualización.

Cada deportista es un mundo único de habilidades, fortalezas, limitaciones y aspiraciones. Este principio ayuda a que los entrenadores comprendan la individualidad de cada jugador de tal manera que puedan trascender las soluciones genéricas y, en su lugar diseñar programas de entrenamiento que se ajuste a las necesidades de los mismos.

La individualización puede ser más compleja en contextos de equipo, donde los entrenadores deben encontrar un equilibrio entre las necesidades únicas de los atletas y los objetivos del equipo. Además, es relevante dado que no solo mejora el desempeño, sino que también promueve un vínculo más sólido entre el deportista y el entrenador, lo que conduce a un desarrollo completo y perdurable.

Principio de especificidad.

Es uno de los principios fundamentales dentro de la planificación del entrenamiento deportivo, ya que hace referencia a la necesidad de diseñar programas de ejercicios que se adapten a las demandas específicas del deporte o actividad física que se está realizando en este caso el fútbol. Es imprescindible que los entrenadores posean un profundo entendimiento de la fisiología física, la biomecánica y la psicología deportiva para poder elaborar programas de entrenamiento eficaces y personalizados.

Esto es importante ya que, a través de los entrenamientos específicos para el fútbol, los jugadores mejoran su capacidad física y técnica para realizar tareas requeridas específicamente en su deporte, evitando así lesiones ya que de esta manera se puede abordar las áreas de debilidad y fortalecer los músculos y las articulaciones específicas que se trabajan al practicar el fútbol lo que puede prevenir lesiones.

Principio de sobrecarga

Para mejorar el rendimiento físico es preciso aplicar una carga de ejercicio mayor a la que el cuerpo está acostumbrado a manejar ordinariamente, ya que esto es esencial para mejorar el rendimiento físico puesto que el cuerpo se adapta a las exigencias del entrenamiento y se vuelve más eficiente al momento de realizar tareas específicas.

Sin embargo, también hay que tener en cuenta que, si se aplica demasiada sobrecarga (sobre entrenamiento), el cuerpo puede sufrir lesiones o fatiga crónica, lo que puede disminuir el rendimiento. Es por ello la importancia de manipular ciertas variables del entrenamiento para de este modo aplicar la sobre carga de forma efectiva. Estas variables incluyen la intensidad que es cantidad de esfuerzo que se necesita para realizar una tarea específica, mientras que el volumen es la cantidad total de trabajo realizado durante un período de tiempo determinado y la frecuencia que es la cantidad de veces que se realiza un ejercicio en un período de tiempo determinado.

Principio de progresión

Hace referencia al incremento progresivo y apropiado de las demandas establecidas al atleta en relación a su nivel inicial, sus metas, su habilidad para adaptarse y su condición de forma. puede ser aplicado a diferentes factores, tales como el volumen, la intensidad, la complejidad, la frecuencia o el grado de competencia.

El principio de progresión se subdivide en: *lineal* que trata de aumentar la carga de forma constante y regular, manteniendo una relación lineal entre la carga y el tiempo. Este tipo de progresión es apropiado para atletas novatos o en etapas tempranas de la preparación, dado que facilita una adaptación progresiva y segura. *Escalonada*, trata de aumentar la carga de forma periódica y discontinua, alternando periodos de mayor y menor intensidad. En cambio, este tipo de avance es apropiado para atletas de nivel medio o superior, dado que facilita la variación de los estímulos y previene la monotonía o el estancamiento. *Y exponencial* que trata de aumentar la carga de forma acelerada y progresiva, siguiendo una curva exponencial. Mientras que este tipo de progresión es apropiado para atletas expertos o en las últimas etapas del entrenamiento, dado que posibilita llegar a niveles de rendimiento óptimos en un breve lapso de tiempo.

El concepto de progreso se basa en la correlación proporcional entre la carga, la adaptación y el incremento del desempeño. En otras palabras, para que el rendimiento mejore, la carga de entrenamiento debe exceder el nivel normal del atleta, causando una alteración en su homeostasis (equilibrio fisiológico) y fomentando los procesos de adaptación del cuerpo. Sin embargo, esta carga debe ser precisa a las características individuales del deportista, respetando sus límites y evitando el sobre entrenamiento o las lesiones.

Principio de variabilidad

Hace referencia a la necesidad de variar los estímulos de entrenamiento para evitar la adaptación fisiológica y mantener la mejora continua del rendimiento deportivo. Este principio se fundamenta en la noción de que el cuerpo humano, al estar sometido repetidamente a un mismo tipo de estímulo, llega a adaptarse, lo que limita las ganancias de rendimiento, así pues, requiere ser desafiado de manera constante para continuar progresando.

Por lo tanto, la variación de estímulos es esencial para seguir desafiando al cuerpo y provocar nuevas adaptaciones. Esta variación puede involucrar diferentes aspectos del entrenamiento, tales como: ejercicios, intensidades, repeticiones, series, volúmenes, descanso y velocidad.

Es crucial tener en cuenta que no debe ser confundida la *variabilidad* y *aleatoriedad* en el contexto del entrenamiento deportivo, ya que esta distinción afecta directamente los resultados de los deportistas. Aunque la variabilidad requiere una organización meticulosa y organizada del entrenamiento para garantizar que los estímulos sean retadores pero controlables. La aleatoriedad conlleva una ausencia de organización y programación en el entrenamiento, lo que puede provocar un descenso en el rendimiento o incluso lesiones, lo cual puede resultar perjudicial.

Principio de recuperación

Hace referencia a la relevancia de facilitar la recuperación adecuada del cuerpo tras una sesión de entrenamiento para que pueda adaptarse, dado que el cuerpo experimenta una serie de micro daños en los músculos, incrementando así su capacidad física, ya que el organismo sufre una serie de micro daños en los músculos, el sistema nervioso y las estructuras articulares, así como un agotamiento de los recursos energéticos.

Cuando realizamos actividad física, el cuerpo responde de manera inmediata y a largo plazo con una serie de cambios fisiológicos que permiten afrontar las demandas del esfuerzo y, con el tiempo, mejorar el rendimiento. Estos cambios involucran varios sistemas del cuerpo, como el cardiovascular, respiratorio, muscular y neurológico. Sin embargo, es fundamental comprender que las adaptaciones reales no ocurren durante el ejercicio mismo, sino durante los periodos de descanso y recuperación posteriores.

Si no se da la oportunidad al cuerpo de recuperarse correctamente, existe el peligro de padecer lesiones, cansancio muscular y una reducción en el rendimiento físico. Por ende, resulta crucial incorporar periodos de descanso en cualquier plan de actividad física.

La alimentación es fundamental en la recuperación. Después de entrenar, el cuerpo necesita ciertos nutrientes para reparar los músculos, reponer las reservas de glucógeno y fortalecer el sistema inmunológico. El sueño tiene igual relevancia, dado que, en las etapas más profundas del sueño, el organismo libera hormonas de crecimiento que resultan cruciales para la reparación y regeneración de los tejidos.

Principio de continuidad

Es fundamental para lograr mejoras en el rendimiento deportivo, ya que se basa en el concepto de que el cuerpo solo se adapta cuando se le somete a un nivel de esfuerzo que sobrepasa su capacidad habitual. Para que el entrenamiento sea efectivo, es necesario aumentar gradualmente la carga de trabajo para estimular adaptaciones fisiológicas, como el aumento de la fuerza, resistencia, velocidad o potencia. A pesar de su relevancia, este principio a menudo se pasa por alto en la planificación del entrenamiento, lo que puede limitar el progreso de los atletas.

Es también crucial aplicar la continuidad en la preparación física para preservar la motivación del deportista. Si un deportista no observa avances en su desempeño, podría perder su motivación e interés por el deporte. Así pues, la programación del entrenamiento debe ser continua y gradual para que el deportista experimente mejoras en su desempeño y se conserve motivado.

Este principio también es importante para evitar lesiones. Cuando un deportista interrumpe la actividad física o disminuye la carga laboral, su organismo sufre una reducción en su habilidad física (como potencia, resistencia y flexibilidad). Si el entrenamiento se reanuda sin un enfoque gradual y progresivo, el cuerpo no está preparado para soportar la intensidad previa, lo que aumenta el riesgo de lesiones.

Principio de periodización

Esto conlleva la segmentación del ciclo de entrenamiento en etapas concretas, cada una con metas y cargas laborales diferentes. Dado que, en este escenario, el principio de periodización se presenta como una estrategia esencial para organizar y programar los programas de capacitación.

La periodización tradicionalmente es un método estructurado que divide el programa de preparación física en diferentes fases o ciclos con objetivos específicos, para optimizar el rendimiento y evitar el sobre entrenamiento. Este proceso se organiza en tres fases principales: La formación general se centra en construir una base firme de resistencia y potencia. La etapa de precompetición persigue la especificidad, incrementando la intensidad e incorporando movimientos particulares del deporte. Finalmente, el propósito de la fase de competición es optimizar el desempeño en las competencias fundamentales.

La periodización del entrenamiento deportivo no es netamente una disposición temporal de las actividades, sino una táctica científica basada en pruebas. Su meta principal es prevenir el cansancio crónico y la inestabilidad en el desempeño, facilitando adaptaciones fisiológicas favorables. Mediante la gestión planificada de las variables de entrenamiento, se persigue lograr los niveles ideales de acondicionamiento físico y rendimiento en el punto crítico de la competición.

Principio de reversibilidad

Dentro del entrenamiento deportivo este principio es fundamental en la organización y realización de programas de formación. Este principio sostiene que los beneficios del entrenamiento se extinguen si no se conservan en el tiempo. En resumen, si un deportista cesa su entrenamiento, las ventajas obtenidas se desvanecerán con el paso del tiempo.

Adicionalmente, la reversibilidad del entrenamiento también influye en la recuperación tras una lesión o enfermedad. Si un deportista cesa su entrenamiento a causa de una lesión o enfermedad, podría sufrir una reducción considerable en su desempeño físico. Por ende, resulta crucial mantener un programa de rehabilitación continuo y duradero para reducir el efecto adverso en el desempeño físico.

El principio de reversibilidad es un elemento crucial a tener en cuenta al planificar y llevar a cabo programas de formación. Es fundamental mantener un plan de formación continuo y duradero para preservar los beneficios obtenidos y reducir los impactos adversos de la interrupción del entrenamiento. Adicionalmente, este principio también repercute en la rehabilitación tras una lesión o enfermedad.

4.1.3. Capacidades condicionales

En el mundo del entrenamiento deportivo existen una serie de cualidades básicas que determinan la condición física del deportista. Una de las más importantes son las capacidades condicionales que hacen referencia a la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia

Según Perera (2000), menciona que el desarrollo de las capacidades condicionales está determinado fundamentalmente por factores energéticos en particular el régimen de trabajo bajo el que se desarrolla la acción motriz. Los estudios realizados han determinado que el compuesto macro energético ATP (trifosfato de adenosina) que se encuentra en los músculos es la base energética fundamental para el ejercicio físico. El incremento en la capacidad laboral implica el aumento de las reservas de ATP y las oportunidades de su producción.

Así es, el desarrollo de las **capacidades condicionales** en el contexto de la fisiología del ejercicio depende en gran medida de los factores energéticos, específicamente de la disponibilidad y el uso eficiente del ATP (adenosín trifosfato). El ATP es el combustible esencial en las contracciones musculares y, por lo tanto, en cualquier actividad motriz.

4.1.4. Capacidades condicionales en el fútbol

La FIFA afirma que hoy en día la condición física ocupa un lugar importante en el rendimiento de los jugadores, esto se basa palpablemente en la creciente calidad de la formación de largos años juveniles, pero también en un desarrollo más precoz de las capacidades físicas de los futbolistas, un desarrollo que se apoya en métodos científicos y métodos adaptados al nivel de las etapas de crecimiento de los deportistas.

Cuando se habla de las capacidades condicionales en el fútbol se hace referencia a las habilidades físicas que determinan el rendimiento del jugador, estas capacidades son fundamentales para que los futbolistas puedan ejecutar con facilidad las diferentes acciones técnico-tácticas durante un partido. Dentro de las capacidades de mayor importancia dentro del fútbol tenemos:

- **Resistencia:** La resistencia es imprescindible dentro de la condición física de un jugador, esta consiste en la capacidad que tiene el cuerpo para mantener el esfuerzo físico durante un determinado tiempo de tal manera que el deportista pueda correr

grandes distancias o realizar esfuerzos intensos repetido y seguir manteniendo la concentración durante el partido.

El entrenamiento de la resistencia a la velocidad como cualidad específica permite reunir todos aquellos automatismos energéticos que el jugador futbolista necesita durante el encuentro deportivo. Entre los beneficios derivados de la inclusión de esta capacidad en los planes de entrenamiento, se destaca: estimula los procesos energéticos específicos necesarios para hacer frente a las demandas competitivas. (Zambrano y Caro, 2022, p. 99)

La resistencia muestra el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la habilidad del músculo para emplear energía producida por el metabolismo aeróbico durante una actividad física extensa, se fomenta al ejercitar los grandes grupos musculares, que incluyen caminar velozmente, correr, andar en bicicleta y nadar. Deportes como el fútbol, el basquetbol y el tenis pueden tener una colaboración.

- **Fuerza:** La fuerza es una capacidad física fundamental en el fútbol, ya que influye en una variedad de aspectos del rendimiento en el deporte, lo cual hace referencia a la aptitud de generar tensión muscular y vencer resistencias externas o internas.

Con referencia a la fuerza, Castro et. al. (2019), afirman que es:

La relación entre la fuerza producida y el tiempo necesario para generarla. Los mismos autores sostienen que para su optimización, es necesario potenciar la fuerza dinámica máxima, que sería en sus propias palabras: la expresión máxima de fuerza cuando la resistencia sólo se puede desplazar una vez, o se desplaza ligeramente o transcurre a muy baja velocidad en una fase del movimiento. (p. 64)

La fuerza se refiere al entrenamiento contra la resistencia, puede realizarse con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o incluso con el peso propio del organismo. Contribuye a preservar la masa muscular. Se puede comenzar con un peso que pueda ser levantado 10 veces, lo que representaría una serie de 10 repeticiones. Se pueden llevar a cabo 2 o 3 series con cada grupo muscular 2 o 3 veces a la semana. A partir de ese punto, se puede seguir avanzando, por ejemplo, incrementando la cantidad de repeticiones hasta 15, o bien empezar a emplear un peso más elevado.

- **Flexibilidad:** Otro componente importante dentro de las capacidades condicionales es la flexibilidad, la misma que hace referencia a la capacidad que tienen los músculos y las articulaciones para movilizarse de manera cómoda. Esta práctica es fundamental puesto que influye directamente en la movilidad y la amplitud de movimiento de los jugadores, aunque el fútbol es un deporte donde la fuerza, la velocidad y la resistencia son esenciales, la flexibilidad juega un papel clave en la ejecución técnica, la agilidad y el cuidado del cuerpo.

«La flexibilidad engloba propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que establece la amplitud de los distintos movimientos del deportista. El término flexibilidad es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo» (Saralegui, 2020, p. 7). Por lo tanto, se refiere a la habilidad de las articulaciones y músculos para mantener un cierto rango de movimiento. Es esencial en el desempeño en el deporte, dado que una adecuada flexibilidad ayuda a perfeccionar la técnica, evitar lesiones y maximizar la eficacia en los movimientos.

- **Velocidad:** Dentro del fútbol la velocidad es muy importante ya que según Zambrano y Caro (2022), nos mencionan que la velocidad por su parte en el fútbol constituye una de las capacidades más críticas a desarrollar, sobre todo si se desea implementar cualquier tipo de estrategia de fútbol; en definitiva, para garantizar la velocidad en el fútbol, dentro de un partido que amerita gran esfuerzo físico, que solo se consigue al a par con una buena resistencia.

En efecto la velocidad es fundamental cuando se hace referencia al fútbol, puesto que es una capacidad preferencial ya que está relacionada con el rendimiento individual como también con el colectivo dentro del terreno de juego. Esta no solo se refiere a correr rápido, sino también a la velocidad en la que toma decisiones y la reacción frente a situaciones cambiantes

4.1.5. Factores condicionantes del fútbol

Son aquellos elementos que influyen en el rendimiento de los jugadores y equipos. Es fundamental que los entrenadores comprendan estos factores, ya que es primordial para desarrollar programas de entrenamiento efectivos y planificar estrategias de juego.

«El rendimiento del futbolista está determinado por el origen genético, según el cual, la personalidad del individuo, sus fortalezas y debilidades, e incluso, su potencial de rendimiento viene condicionado por los factores biológicos» (Arroyo Del Bosque et al., 2020, p. 6).

Así, los parámetros genéticos establecen elementos como a) los atributos de personalidad vinculados con la habilidad competitiva del individuo o el control emocional; b) las características antropométricas; c) las destrezas motoras como la rapidez, la fuerza, la agilidad o la flexibilidad; o, d) la salud y la falta de enfermedades crónicas que impidan la práctica deportiva.

También se han identificado varios factores que contribuyen al desarrollo de los y las deportistas expertas como pueden ser a) el hecho de haber realizado durante muchos años un entrenamiento correctamente planificado y estructurado o de haberlo realizado en unas condiciones adecuadas; b) la posibilidad de contar con los entrenadores adecuados/as a cada momento del desarrollo del/la deportista; c) el apoyo ofrecido por el entorno familiar d) la capacidad de disfrutar y divertirse realizando la actividad deportiva; e) la edad; f) habilidades y atributos de tipo psicológico o la ausencia de cualquier tipo de lesión que le haya impedido rendir en los momentos cruciales o que le haya forzado a retirarse; o incluso, en ciertos momentos, la oportunidad de exhibir esa habilidad para rendir o de haber sido observado por un entrenador o entrenadora competente. (Asparrin & Peña, 2019, p. 85)

Es muy probable que los factores ambientales, incluida la práctica deliberada, provoquen más variación en el rendimiento que las capacidades innatas de la persona talentosa en cualquier dominio.

De otro lado, las potenciales diferencias que se presentan entre jugadores de un mismo año natural a razón del mes de su nacimiento, entre las que resaltamos: las capacidades cognitivas y perceptivas; las capacidades condicionales; y las diferencias antropométricas. Estos aspectos pueden ser potenciados a causa del proceso madurativo del individuo. (Sabarit Peñalosa et al., 2022)

Las respuestas negativas que acumulan los deportistas con desventajas madurativas, producen una disminución en su autoestima haciendo que obtenga peores resultados y se margine de las actividades deportivas. Sucede lo contrario con los nacidos en los primeros meses del año.

4.1.6. Entrenamiento deportivo

Se considera una planificación como un programa estructurado y sistemático diseñado para guiar y organizar las actividades físicas y técnicas de un individuo, con el fin de alcanzar objetivos específicos relacionados con el rendimiento físico, la mejora de habilidades deportivas o la preparación para competiciones. En el contexto deportivo, la planificación de un entrenamiento implica la creación y organización de un plan de entrenamiento físico dirigido a una persona o, en este caso, a un equipo de fútbol.

«El plan de entrenamiento es la manera en la que se organiza lógica, periódica y progresivamente, los diferentes estímulos a un individuo para alcanzar objetivos planteados en un inicio antes de ser llevados a la práctica» (Rivera, 2023, p. 21).

Esto se define como la estructuración, la organización metódica, la programación periódica y progresiva de diversos estímulos destinados en este caso a un grupo de deportistas, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos previamente antes de su implementación.

Según Campos & Ramon (2003), los perfeccionamientos en la planificación del entrenamiento muestran cómo este campo crucial del deporte se ha transformado en un componente esencial para el desarrollo, con un impacto significativo en la mejora del rendimiento de los deportistas.

Al incorporar el entrenamiento como parte integral de un plan de estudio, se consideran diversos aspectos clave como el nivel individual del deportista, las competiciones que enfrentará y los objetivos específicos deportivos que se desean alcanzar. Estos elementos son fundamentales para diseñar programas de entrenamiento personalizados y efectivos que no solo optimizan el rendimiento atlético, sino que también ayudan a minimizar el riesgo de lesiones y a maximizar el potencial de cada deportista.

Además, Torres (2021), menciona que, la planificación en el ámbito deportivo puede verse afectada significativamente por varios elementos que son comunes en el entorno amateur o donde los recursos son limitados. Entre estos factores se encuentran la escasez de recursos financieros y materiales, la suspensión imprevista de los entrenamientos que ocurren ya sea por condiciones climáticas o problemas logísticos, y la inasistencia de jugadores por diversas razones personales o académicas. A todo esto, se enfrentan los entrenadores que con responsabilidad se prestan a una

comunicación abierta y planificaciones anticipadas lo cual es fundamental para minimizar el impacto negativo de estos factores sobre el desarrollo y el rendimiento deportivo de los deportistas.

4.1.7. Modelos de planificación deportiva

De acuerdo a las necesidades deportivas y a los niveles de rendimiento existen varios modelos de planificación deportiva.

Según González (2018) entre los más usados dentro del entrenamiento deportivo son:

- **Modelos tradicionales:** El precursor del modelo clásico es Matveyev, quien propone una distribución de cargas regulares, según los periodos del macrociclo, en el cual se plantean varios objetivos para desarrollar al mismo tiempo durante periodos prolongados. También se propone una preparación general trabajando contenidos como la fuerza y resistencia básica a baja intensidad y con volúmenes altos. En la fase de preparación específica el trabajo se enfoca en las habilidades particulares necesarias para la competencia con intensidades altas, mientras que en periodos competitivos se incrementa la intensidad frente a la resistencia y fuerza competitiva; la variación de cargas se ajusta según el deporte.
- **Modelos Contemporáneos:** La planificación del entrenamiento desde la mirada contemporánea es más un aporte a la teoría clásica que una crítica destructiva. Sin embargo, a medida que se establecen bases científicas sólidas sobre este tema los trazados en la planificación cambian. Esto se ve principalmente en la búsqueda de un estudio integral del entrenamiento por etapas, periodos y ciclos, y al pensar en las correlaciones del entrenamiento con las otras dimensiones del deportista (alimentación, estilo de vida, intereses). Además, los conceptos analíticos y descriptivos varían, lo que se refleja en los nuevos modelos de periodización. Estas nuevas propuestas se enfocan en diferentes formas de trabajar la preparación específica.

4.1.8. Métodos y medios de planificación de las capacidades físicas

Dentro de las capacidades físicas del fútbol Weineck (2017), nos habla de los distintos métodos y medio que se puede trabajar la resistencia en el fútbol.

4.1.8.1. Métodos

- **Continuo:** es una capacidad aeróbica que puede desarrollarse mediante dos tipos de métodos: como el continuo *extensivo* que consiste en construir resistencia básica o como entrenamiento de mantenimiento para una estabilización a largo plazo; y, el método continuo *intensivo* que consiste en trabajar la zona anaeróbica que por opinión general se encuentra en un 80% de la capacidad de rendimiento máximo de los deportistas lo que corresponde exactamente la intensidad de juego promedio requerida en el fútbol.
- **Intervalos:** este método esta direccionado de manera especial al aumento del rendimiento del corazón que a su vez tiene un efecto favorable sobre la capacidad máxima del consumo de oxígeno y por tal razón también sobre la capacidad de resistencia
- **Repeticiones:** este método se utilizará en su mayoría exclusivamente para mejorar la velocidad de salida o para aumentar la resistencia de esprint, así como también para desarrollar la fuerza y la resistencia
- **Competición o método de juego:** una resistencia básica no es suficiente para cubrir todos los requisitos del futbol. El futbolista deberá desarrollar una resistencia especial, esto habla sobre la capacidad de poder soportar los constantes cambios de intensidad dentro de un partido de fútbol, mismo que se puede conseguir con los medios de entrenamiento parecidos al juego. Aquel que juegue futbol mejorara ambos tipos de resistencia.

4.1.8.2. Medios

- **Sin balón:** se debe implementar programas de carreras sin balón, debido a que gracias a su estructura juegan un papel fundamental debido a los efectos pedagógicos y psicológicos que tienen sobre los futbolistas y deben tenerse en cuenta en todos los niveles de rendimiento e integrarse en el programa de entrenamiento. Esto se puede trabajar con carreras en el bosque, juegos de carreras con cambio de velocidad, carreras de orientación, etc.
- **Peso corporal:** Los ejercicios con el peso corporal son aquellos que, al fusionar posiciones y utilizar dispositivos, se emplea el peso corporal como resistencia para

superar. Las actividades más comunes incluyen planchas, cuclillas, tracciones, saltos y abdominales tensos.

- **Ejercicios con diferentes pesos:** Estos ejercicios ofrecen una gran variedad de opciones para potenciar la fuerza muscular. La importancia de los ejercicios con pesos elevados radica en que pueden afectar la musculatura de todo el cuerpo, especialmente los músculos grandes y potentes. Los ejercicios con pesos reducidos, como las mancuernas, las pelotas medicinales, entre otros, ejercen influencia sobre los planos musculares particulares que se involucran en movimientos veloces.

4.2. Fútbol

El fútbol es un deporte colectivo que busca lanzar un balón esférico con el propósito de marcar un punto. El gol es válido cuando supera la línea de gol del arco adversario; cada punto obtenido se denomina gol, por lo que el equipo que obtenga más goles durante el juego será el vencedor.

Desde el punto de vista de Dante (2020), menciona que este deporte se puede considerar como una escuela en donde se aprende valores como la dedicación la perseverancia, el trabajo en equipo y un estilo de vida saludable. El fútbol se juega con la aceptada ley del derecho al despojo de la herramienta básica del juego.

La práctica de este deporte no solo fortalece el físico y las habilidades técnicas de los jugadores, sino que también fomenta principios fundamentales que son aplicables tanto dentro como fuera del campo de juego.

Primero se define como un juego que engloba a dos oponentes y a un árbitro con la habilidad de aplicar justicia imparcial. Cada rival se compone de un equipo de 11 jugadores cada uno en el campo de juego, con la posibilidad de incorporar jugadores suplentes durante el desarrollo del partido de fútbol. (Castro Jiménez et al., 2023, p. 8)

4.2.1. Historia del Fútbol

Establecer el origen exacto de cuando apareció el fútbol es como intentar resolver el misterio del triángulo de las bermudas desde que nuestros ancestros empezaron a practicar el bipedismo, el darles patadas a las cosas se fue convirtiendo en una costumbre, que, con el tiempo se fue asentando.

El fútbol (del inglés *football*) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se desafían entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo contrario, respetando ciertas reglas. (Riveros Munévar et al., 2023, p. 15)

Cada vez que el balón impacta en el arco del oponente, se logra un gol (una anotación). El equipo victorioso es el que anota más goles durante el tiempo establecido (dos tiempos de 45 minutos), aunque el empate (la paridad de goles) es un desenlace factible.

En el fútbol, el terreno de juego es rectangular y suele estar revestido de césped natural. Los arcos están situados en cada extremo del campo, y cada equipo tiene la obligación de proteger uno y marcar (hacer goles) en el otro. (Restrepo-Betancur, 2022)

El fútbol es considerado un deporte de cooperación y oposición cuyo nombre toma su raíz de la palabra inglés británica *football*, en español balompié. Es un deporte de dos grupos de once jugadores cuyas normas vienen supervisadas por varios árbitros. Este deporte requiere de una gran capacidad de atención, comunicación entre compañeros y cooperación por encima de los intereses personales de cada jugador.

El fútbol, al igual que otros deportes, tiene reglas fundamentales establecidas por su organismo rector, la FIFA (2010). Entre las medidas reglamentarias más importantes se encuentran la duración del partido y las características del terreno de juego.

Un encuentro de fútbol se prolonga durante 90 minutos, incluyendo el tiempo extra que el árbitro estime necesario por la pérdida de tiempo. El campo de juego debe tener un mínimo de 90 metros de longitud y 45 metros de anchura, y debe estar hecho de césped, ya sea natural o sintético. Adicionalmente, es necesario señalar las zonas de los arcos, un círculo central que señala el comienzo del juego y los ángulos para los disparos de esquina. Cada equipo dispone de una ropa distinta para prevenir confusiones, este traje también debe ser distinto al del árbitro, siendo el arquero el único jugador que puede llevar un uniforme distinto al de su equipo.

Usualmente, los arqueros eligen vestir un traje negro, amarillo o blanco, ya que es la única posición donde pueden tocar el balón con sus manos. Los árbitros tienen la responsabilidad de

aplicar justicia en los partidos cuando se producen infracciones, apoyados por los jueces de línea que supervisan los fuera de lugar.

El fuera de lugar se marca cuando un jugador del equipo contrario se encuentra por delante de los defensas sacando ventaja de su posición para marcar gol, en el fútbol moderno se cuenta con la ayuda de la tecnología del Bar. El bar está en encargado de brindar la función de apoyar al árbitro, sin embargo, hay que tener en cuenta que el árbitro es la autoridad principal del partido y el que toma la decisión final en cada jugada o acción de juego.

Es crucial destacar que agredir al árbitro, tocar el balón con los brazos de manera deliberada o perder deliberadamente tiempo en saques de banda, laterales o acciones a balón parado, entre otros, se consideran como falta. De acuerdo con el criterio del árbitro o la severidad de la acción, la falta puede ser sancionada con amarilla o roja. En este escenario, el jugador deberá abandonar el campo de juego y dejar a su equipo con un jugador menos. Cuando se realiza una infracción o falta que merece la obtención de un tiro libre directo dentro de su propia zona penal, el infractor será un jugador del equipo contrario que cometió la falta.

4.2.2. Características físicas de los futbolistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja

Dentro de las características físicas generales de los jugadores de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, se mantiene una estatura promedio de 160 a 170 cm, y con un peso promedio de 60 a 70 kilos. Considerando que para este deporte no es muy en cuenta las características físicas sino más bien ciertos factores que se pueden optimizar para que los deportistas alcancen el rendimiento físico adecuado para el desarrollo de sus habilidades físicas y técnico tácticas.

Según Reina & Hernández (2012) mencionan que, el fútbol ha sido analizado especialmente desde áreas con mayor práctica de investigación como la medicina, la fisiología o la psicología, lo que provoca que el estudio de factores de rendimiento en fútbol haya estado enfocado principalmente desde estas áreas y no desde el análisis del juego.

Mismos autores afirman que dentro de las características físicas de los futbolistas se debe tomar en cuenta ciertos factores como:

Factores físicos y fisiológicos. - Durante un proceso de detección de talentos, la mayoría de los programas coinciden en que se deberían considerar factores como la herencia, el biotipo o las capacidades físicas. Las demandas fisiológicas del fútbol están representadas por las intensidades a las cuales se llevan a cabo las distintas actividades durante un partido. Para medir la carga interna en el fútbol se han utilizado varios métodos como el registro de la frecuencia cardiaca, el lactato o el consumo de oxígeno, aunque estos últimos tienen varios inconvenientes para su uso.

- **Factores psicológicos y sociales o contextuales.** - Existen en psicología un gran número de estudios donde se recogen distintas variables psicológicas que han resultado ser relevantes para la obtención del alto rendimiento deportivo. La mayor parte de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento competitivo utilizan un conjunto de metodologías para desarrollar las habilidades psicológicas de los atletas como relajación, programación de objetivos a corto y largo plazo, imaginación, control de la atención y concentración, auto instrucciones y otras técnicas cognitivas.

De este modo, los estados de ánimo previos a la competición, influyen en el rendimiento de un equipo de fútbol durante todo el período y esta relación está mediada por la variable localización del partido, siendo los partidos jugados fuera de casa que es donde más se manifiestan los estados de ánimo y su deducida influencia en el rendimiento.

- **Factores técnico-tácticos y estratégicos.** - Los iniciales modelos de análisis del rendimiento que se extendieron en los deportes de equipo fueron extraídos de deportes individuales. En estas especialidades los componentes técnicos y biomecánicos son determinantes. Sin embargo, estos modelos aplicados en los deportes colectivos no permiten comprender la lógica interna del juego mientras los indicadores tácticos sí lo permiten. Los indicadores técnicos y biomecánicos son una expresión preferencial del rendimiento individual, que no del colectivo, que quizás permitan entender mejor al jugador, pero no al juego.

4.2.3. Preparación física en el fútbol

La preparación física en el fútbol es fundamental para que los jugadores puedan rendir al máximo nivel durante los partidos y minimizar el riesgo de lesiones.

Las direcciones del entrenamiento deportivo para la preparación de los porteros de fútbol contribuyen a la formación integral de los atletas pues perfeccionan la planificación de sus entrenamientos. De estas depende, en gran medida, la victoria de los equipos. Varios autores han realizado estudios sobre la temática desde diferentes perspectivas, de ahí que, el propósito de este artículo es valorar las bases teórico- metodológicas de las direcciones de la preparación de los porteros de fútbol de alto rendimiento. (Faicán, 2022, p. 143)

El objetivo de cualquier preparación física en el fútbol consiste en mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores en la práctica deportiva, por tanto, se debe mejorar la eficacia de las acciones implicadas en el fútbol y las exigencias que demanda un partido. Estas exigencias físicas son, la fuerza, la resistencia a la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la capacidad cognitiva para la toma de decisiones que permite resolver los problemas del juego, donde se trabajan junto al contenido técnico-táctico.

El entrenamiento se enmarca como una de las bases del éxito del fútbol, aunque sean los resultados los que determinen el rendimiento de competencia de un equipo, al hablar de lo obtenido al final en mayor medida se debe a realizado en planificación deportiva según el desarrollo de capacidades coordinativas y actitudinales. (Aulestia, 2022, p. 513)

En la preparación física en el fútbol, se debe hacer especial hincapié en un calentamiento que incluya ejercicios de estiramiento antes de un partido de fútbol. Según el principio de individualización, un adecuado prepara progresivamente el cuerpo para las exigencias que enfrentará durante su actividad en el partido, contribuye a incrementar la flexibilidad y la fuerza, a potenciar el flujo sanguíneo y a disminuir la fatiga.

Los entrenadores y preparadores físicos deberían considerar la implementación de contenidos específicos de preparación física, especialmente para la mejora de la capacidad neuromuscular, en el entrenamiento del fútbol debido a que el entrenamiento compuesto únicamente por tareas específicas de fútbol no es suficiente para su desarrollo. (Azcarate et. al., 2018, p. 264)

Por otro lado, el objetivo del entrenamiento es preparar al futbolista para conseguir sus máximas prestaciones deportivas a través de un proceso destinado a acostumbrarlo y adaptarlo a las situaciones que se encontrará, tanto en un partido como durante la preparación de éste. Es

durante el entrenamiento cuando se debe establecer una rutina de actividades físicas para alcanzar una adecuada preparación física. Y, a pesar de que en numerosas circunstancias una posible lesión es ineludible, hay una serie de medidas que pueden llegar a evitarlas.

4.2.4. Rendimiento físico en el fútbol

En el contexto del fútbol, el rendimiento físico es fundamental debido a la intensidad y la duración del partido, que exigen a los jugadores mantener un alto nivel de actividad física y mental durante los 90 minutos o más.

Romero (2024), afirma que el rendimiento físico es una expresión distinta de muchos de los conceptos más amplios de las ciencias del deporte, como la salud el estado físico o la longevidad. Describe los esfuerzos realizados por un deportista para lograr objetivos de rendimiento específico durante un periodo de tiempo.

En efecto, este componente implica el nivel de capacidad y eficiencia con que un deportista realiza una actividad específica en un contexto competitivo o en función de objetivos de rendimiento concretos. A diferencia de la salud o el estado físico, el rendimiento está enfocado en optimizar y maximizar resultados durante periodos definidos, como entrenamientos, competencias o temporadas deportivas.

El rendimiento deportivo es el conjunto de resultados que obtiene un deportista en función de la aplicación de los recursos que dispone. Entre los factores primordiales del rendimiento en el fútbol destacan dos: la capacidad física y la técnica. Tener conciencia de la condición física y técnica de cada jugador es imprescindible para programar correctamente las sesiones de entrenamiento y, por ello, la aplicación de test para evaluar dichos factores debe estar muy presente en el fútbol de alto rendimiento. (Amatria et al., 2023, p. 36)

El rendimiento deportivo no depende solo de cuánto se entrene dentro del campo. Para que tu actitud física esté acorde con las exigencias futbolísticas, se debe incluir una serie de cambios en tu rutina. Pocos jugadores le dan importancia a lo que hacen luego de entrenar.

A primera vista, el impacto del entrenamiento en el rendimiento físico y motor de los jugadores de fútbol parece ser una labor sencilla, ya que hay numerosos estudios en la literatura que abordan este asunto. Por otro lado, si la búsqueda tiene que ver con el impacto

en las habilidades motoras particulares de este deporte, resulta complicado, ya que son escasos los estudios que evalúan estas habilidades tras un entrenamiento coordinativo propioceptivo. (Hechavarria-Reyes et al., 2023, p. 28)

Es crucial destacar la relevancia del entrenamiento para el progreso del fútbol, que se fundamentan principalmente en la obtención de técnicas y destrezas que deben ajustarse a los niveles de desafíos en el entorno en el que se desarrollen. Por ende, resulta imprescindible una práctica bien estructurada para que sea capaz de lograr resultados positivos tanto en la salud como en su condición física.

Bajo este enfoque, la preparación física es un componente importante en la preparación de los deportistas, ya que esta proporciona seguridad y disciplina en el fútbol, garantizando de esta manera un rendimiento deportivo óptimo y su efectividad en el juego, para ello, es necesario la práctica de ejercicios graduales y progresivos para que facilite las habilidades del organismo. (Iván-Baragaño & Maneiro, 2023)

Por lo tanto, es decisivo un adecuado nivel de preparación física en los atletas, ya que este facilitará un rendimiento deportivo óptimo y, a su vez, la práctica de entrenamientos contribuirá a alcanzar éxitos deportivos, previniendo lesiones en las competiciones. Para conseguirlo, también se requiere un proceso constante de ejercicios aeróbicos para potenciar el rendimiento físico y sus habilidades.

5. Metodología

El presente proyecto de investigación ha sido realizado tomando como objeto investigativo a la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, el mismo que ha sido seleccionado en función de la acogida que tuvo la propuesta al socializarla con los mismos.

Una vez determinada el lugar a investigar, con la finalidad de conocer aspectos relevantes de sus procesos de preparación física se observó dichos entrenamientos al mismo tiempo que se dialogó con los directivos de la selección de fútbol sobre los planes de entrenamiento para una valoración en base a la información obtenida.

5.1. Área de estudio

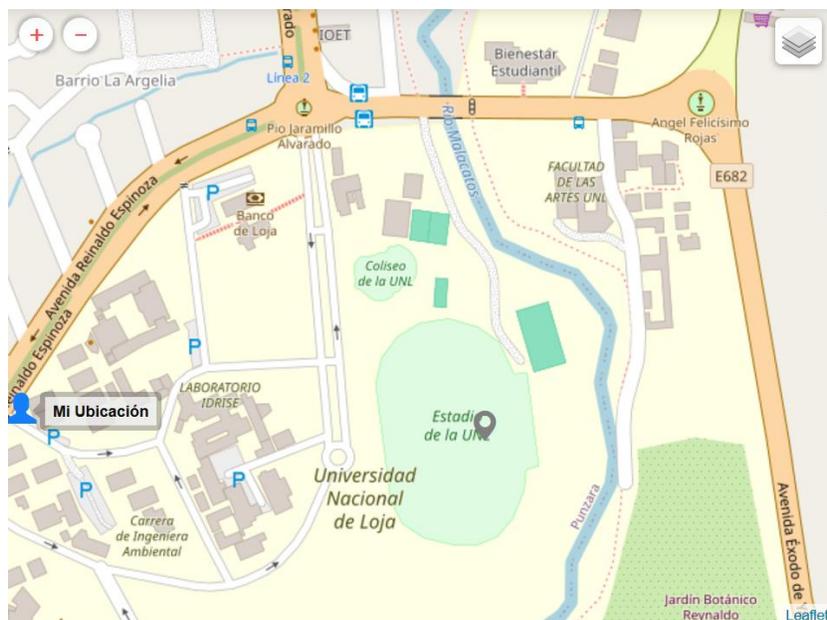
La presente investigación se desarrolló en el cantón y provincia de Loja, en el área deportiva de la Universidad Nacional de Loja, sus instalaciones se encuentran ubicadas en el estadio de la misma institución que se ingresa en la Av. Reinaldo Espinoza.

(Figura 1). Geográficamente se ubica en las siguientes coordenadas:

Latitud: 4° 2'17.52"S

Longitud: 79°12'0.55" O

Figura 1. Ubicación de la investigación, cantón Loja.



Fuente: Ubica Ecuador. Estadio de la Universidad Nacional de Loja. [imagen]

<https://www.ubica.ec/explore/ciu/loja/#!/?reflat=-4.035343313594588&reflng=-79.20469558905019&ref=Referencia&query=estadio%20de%20la%20Universidad%20Nacional%20de%20Loja&qtype=q>

5.2. Procedimiento

En el presente trabajo se realizó una investigación la cual nos permitió conocer sobre la documentación planificada por los directivos de la selección de fútbol de la universidad nacional de Loja, en primera instancia se realizó la socialización del proyecto con los dirigentes encargados e integrantes de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja.

Seguidamente dando cumplimiento al primer objetivo planteado se adquirió la implementación documental facilitada por los técnicos docentes encargados del equipo de fútbol, para de esta manera valorar los componentes del diseño de la preparación física de los deportistas.

Finalmente, dando cumplimiento al segundo objetivo planteado en esta investigación se procedió a indagar sobre la rúbrica de observación elaborada por el departamento técnico metodológico de la federación deportiva provincial de Loja del deporte de conjunto, para de este modo aplicar la rúbrica para evaluar el nivel de eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas, mismos datos que permitan determinar la validez de esta investigación.

5.2.1. Enfoque de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el enfoque *cualitativo* ya que según Acosta (2023), este enfoque utiliza datos no numéricos como observaciones, entrevistas y documentos y se fundamenta en la recolección de información y su análisis inductivo.

Dentro de la presente investigación, este enfoque ayudó en la recopilación de información y análisis de datos y documentos de planificación obtenidos a través de una ficha de observación. De este modo nos permitió exponer los datos de manera ordenada, comprensible y por ende al cumplimiento de los objetivos planteados.

5.2.2. Tipo de investigación

La presente investigación utilizó un tipo de estudio *descriptiva* que según Guevara et al (2020), es un método eficaz para la recolección de datos durante el proceso de investigación y se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad.

Por lo tanto, se utilizó en este trabajo investigativo ya que no se realizó ninguna manipulación de variables, más bien se hizo una indagación y observación a los técnicos encargados de la selección de fútbol de la UNL, con lo relacionado a la planificación del entrenamiento deportivo para el desarrollo de la preparación física de los mismos. De esta manera nos permitió establecer los niveles eficiencia de la planificación del entrenamiento deportivo para dar cumplimiento a los objetivos planteados

5.2.3. *Diseño de investigación*

Dentro de la presente investigación se utilizó el diseño no experimental transaccional descriptivo que según Agudelo Viana & Aigner Aburto (2008), citado por Calle, (2023) la investigación no experimental posee un control menos riguroso que la experimental y es más complicado inferir relaciones causales, pero la investigación no experimental es más natural y cercana a la realidad cotidiana.

En el presente trabajo se utilizó diseño no experimental descriptivo, ya que se observó los planes de entrenamiento físico y también la preparación física que nos llevó a valorar ciertos ítems, ya que este diseño no busca relaciones causales, sino que se enfoca en ofrecer una imagen clara de las características de un grupo o fenómeno.

5.2.4. *Métodos de investigación*

Los métodos de investigación, tienen como finalidad la búsqueda, el uso y modificación de la información obtenida. Estos se utilizaron con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados en la presente investigación, a continuación, se detalla cada uno de ellos:

El método que se utilizó en el presente trabajo de investigación fue el ***método de observación***, que según Cabrales (2021), es una técnica que permite captar los aspectos más significativos de un fenómeno en su contexto natural. A través de este método, el investigador usa sus propios sentidos para recopilar información que considera oportunos para comprender mejor la realidad que está experimentando.

Este método fue importante en la presente investigación ya que nos ayudó para obtener datos detallados y contextuales, y de esta manera a que los datos recolectados sean verídicos y luego analizados para cumplir con los objetivos planteados en esta investigación.

Del mismo modo también se utilizó el *método descriptivo*, que según (Sousa, Driessnack, y Costa, 2007, como se citó en Arias, 2021), menciona que en este tipo de estudio se observa, describe y fundamentan varios aspectos del fenómeno, no existe la manipulación de las variables, tampoco la búsqueda de causa efecto.

El cual como su palabra mismo lo dice ayudo a describir las características de la situación presente en esta investigación, esto se realizó conjuntamente con la observación con el fin de obtener datos verídicos en cuanto a la realidad que sobre la preparación física de la selección de fútbol.

Así mismo, se hizo uso del *método inductivo-deductivo*, que según Romero et al. (2021), afirman que este método se basa en la lógica y estudia hechos particulares. En el método deductivo se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales las cuales se aplican, parte de verdades previamente establecidas como principio general para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez. Mientras que el inductivo va desde lo particular a lo general.

Este método contribuyó a identificar las causas del problema a la par con la observación de la realidad de la preparación física tanto de técnicos como en el campo estudiado, desde lo general a lo particular y viceversa, con el fin de obtener las conclusiones de la investigación, a través de las premisas que se plantearon y su comprobación a través de los resultados que se obtuvieron en el transcurso de la misma.

Se utilizo el *método científico* que, según Arroyo (2020), el método científico es universal en el dominio de la ciencia, por hallarse necesariamente presente en el orden regular de la investigación y además es necesario en la práctica científica, pero no es suficiente.

Mismo que nos permitió organizar de forma sistemática el trabajo, en sus diferentes etapas; durante el proceso de elaboración del proyecto, (Determinación del problema, Formulación del problema, Objetivos, Interrogantes, Búsqueda de información) ejecución del proyecto y el diseño del informe final.

Seguidamente se utilizó el *método empírico*, que según Albornoz et al. (2023), se acerca al conocimiento de la realidad por medio del estudio directo y aplicación de la experiencia, bajo modalidades de investigación como la observación, la medición y la experimentación.

Este método nos sirvió para elaborar el marco teórico, se utilizó varias técnicas de estudio, durante la revisión de la información científica que fue extraída de varios textos y del Internet en relación a la conceptualización e información sobre la preparación física, y el dialogo con los técnicos que supieron hablar desde su experiencia en la dirección deportiva.

También se aplicó el *método analítico – sintético* que según Bernal (2010), estudia los hechos, partiendo de la desintegración del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma particular (análisis), y luego se componen esas partes para estudiarlas de manera holística y completa (síntesis).

Este método se utilizó para sintetizar el tema de investigación en forma íntegra, para luego analizar, interpretar sus partes y resultados para de esta manera dar respuesta a los objetivos planteados mediante la aplicación de los instrumentos de investigación.

Finalmente, también se utilizó el *método bibliográfico* que según Reyes (2022), está se lleva a cabo mediante la recopilación de datos a través de documentos, ya sean formales informales aportados por diferentes autores.

Dentro de la presente investigación se lo utilizo ya que ayudo con la revisión, análisis y síntesis de información ya publicada (como libros, artículos, tesis, y otros documentos) para construir una base teórica sólida sobre el tema en estudio. Nos fue útil para comprender el estado actual del conocimiento y para encontrar perspectivas y conceptos clave que se han tratado en estudios previos.

5.2.5. Línea de investigación

La presente investigación se realizó en base a la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Nacional de Loja: **El deporte y la recreación**, la cual busca nuevas estrategias, métodos y propuestas de enseñanzas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas a través del deporte y la recreación e influir de manera positivas en los individuos tanto a nivel personal como social, especialmente en este trabajo: análisis del nivel de eficiencia de la preparación física de la selección de futbol de la Universidad Nacional de Loja

5.2.6. Instrumentos de investigación

En la presente investigación se utilizó la *rúbrica de observación* facilitada por el Departamento Técnico Metodológico de la federación deportiva provincial de Loja del deporte de conjunto, en donde Vinueza (2016), menciona que es el área responsable de planificar, organizar e inspeccionar los programas de entrenamiento de los deportistas en todas las disciplinas. Cabe recalcar que se fundan en elementos probados y metodológicos para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas.

La rúbrica de observación permitió anotar las situaciones durante el estudio, este instrumento nos ayudó a recolectar información para de esta manera observar la manera de cómo se llevaron los entrenamientos y ver si se cumplía con lo planificado.

5.2.7. Población y muestra

NO APLICA

5.2.8. Recursos y materiales

Los materiales utilizados en todo el proceso de recolección de información, tabulación y edición fueron; Papelería diversa, computadora, suministros para el computador, Lápiz, borrador, esferográficos, papel A4, bibliografía actualizada general y específica, impresión y el apoyo de Internet.

6. Resultados

6.1. Valorar los componentes del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.

Los resultados que se presentan a continuación fueron facilitados por los técnicos encargados de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, en la ciudad de Loja, región sierra del Ecuador, por consecuencia no se consideran datos generalizables.

Tabla 1. Ficha de observación del plan descrito.

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PLAN DE NETRENAMIENTO				
N°	ASPECTOS A CONSIDERAR	NIVELES VALORATIVOS		
		SI	NO	INC.
1	DATOS INFORMATIVOS		X	
2	ANÁLISIS DEL CICLO ANTERIOR POR PREPARACIONES.			
	<i>Eventos principales del año anterior</i>		X	
	<i>Resultados obtenidos</i>		X	
	<i>Afectaciones de la preparación</i>		X	
	<i>% de cumplimiento de la preparación</i>		X	
	<i>Relación de continuidad de los deportistas</i>		X	
3	PORCENTAJE DE INCREMENTO DE LA CARGA.			
	<i>Plan anual de macrociclo actual</i>		X	
4	COMPETENCIA FUNDAMENTAL: EVENTO, OBJETIVO, LUGAR Y FECHA		X	
5	ANÁLISIS COLECTIVO DE LOS CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN (FÍSICO, TÉCNICO, TEÓRICO, PSICOLÓGICO)		X	
6	PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS Y TAREAS DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN:			
	<i>Obj. General</i>		X	
	<i>Obj. Especifico</i>		X	
	<i>Tareas de la preparación</i>		X	
7	RELACIÓN MÉTODOS Y MEDIOS			
	<i>Contenido, objetivo</i>		X	
	<i>Métodos y medios</i>		X	
8	COMPETENCIAS PREPARATORIAS, TOPES, CONCENTRADOS: (EVENTO, OBJETIVOS, LUGAR Y FECHA)		X	
9	CRONOGRAMA DE CONTROLES: REUNIÓN DE PADRES, MÉDICOS, PEDAGÓGICOS.		X	
10	NORMATIVAS DE INGRESO AL DEPORTE.		X	
11	NORMATIVAS DE PERMANENCIA EN EL DEPORTE		X	
12	CRITERIOS DE SELECCIÓN.		X	
13	DATOS PERSONALES DE LOS DEPORTISTAS.		X	

Análisis e interpretación

Al aplicar la ficha de observación del plan de entrenamiento, en la revisión de la documentación no se encontró con relación al punto número 1 que corresponde a los datos informativos; el punto número 2 que corresponde al análisis del ciclo anterior de preparación, no se cuenta con los eventos principales del año anterior, resultados obtenidos, afectaciones de la preparación física, % de cumplimiento de la preparación, ni mucho menos con la relación de continuidad de los deportistas; el punto número 3 que corresponde al porcentaje de incremento de la carga, no se cuenta con un plan anual de macrociclo actual; tampoco se cuenta con el punto número 4 que corresponde a la competencia fundamental que consta de: evento, objetivo, lugar y fecha; considerando también el punto número 5 no se cuenta con análisis colectivo de los contenidos de la preparación (físico, técnico, teórico, psicológico); siguiendo con el punto número 6 que corresponde al planteamiento de objetivos y tareas de los diferentes aspectos de la preparación, no se cuenta con los objetivos general y específico, ni las tareas de la preparación; en el punto número 7 que corresponde a la relación métodos y medios no se observa contenido, objetivo, métodos ni medios; no se observa el punto número 8 que corresponde a competencias preparatorias, topes, concentrados: (evento, objetivos, lugar y fecha); tampoco se cuenta con el punto número 9 que corresponde al cronograma de controles: reunión de padres, médicos, pedagógicos; no se cuenta con el punto número 10 que corresponde a las normativas de ingreso al deporte; no se cuenta con el punto número 11 que corresponde a las normativas de permanencia en el deporte; no se cuenta con el punto número 12 que corresponde a los criterios de selección; y finalmente tampoco se cuenta con el punto número 13 que concierne los datos personales de los deportistas. Finalmente se pudo constatar que no se lleva un plan escrito programado para los entrenamientos de los jugadores de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja.

6.2. Aplicar la rúbrica para evaluar el nivel de eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 2. *Ficha de observación del plan gráfico.*

FICHA DE OBSERBACION DEL PLAN GRAFICO				
N°	ÍTEMS	NIVELES VALORATIVOS		
		SI	NO	INC.
1.	DATOS INFORMATIVOS			
	Entrenador, Especialidad, Categoría, Deporte, Genero, Fecha			X
2.	ASPECTOS A CONSIDERAR			
	Datos informativos			X
	Calendario anual, ubicación de fechas por semanas desde-hasta.	X		
	Se ubican los eventos: competencias preparatorias, selectivos provinciales, topes, bases de entrenamiento, competencia fundamental.	X		
	Se señalan las pruebas de control: pedagógico, medico, reuniones padres.			X
	Es adecuada la distribución del %:			
	<i>*Ciclos</i>		X	
	<i>*Períodos</i>		X	
	<i>*Tendencias de la preparación</i>			X
	<i>*Mesociclos</i>	X		
3.	PLAN DE CARGA			
	Establece los rangos aproximados de volumen por:			
	<i>*Mesociclos</i>		X	
	<i>*Micros</i>		X	
	<i>*Sesiones</i>			X
	Distribución de la carga :(dinámica, intensidad, volumen)			X
	Están ilustrados las direcciones principales de la preparación con la distribución del trabajo (condicionantes, determinantes)			X

Análisis e interpretación

Al aplicar la ficha de observación del plan gráfico de entrenamiento de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, en la revisión de la documentación se consideró los siguientes resultados:

En relación al punto número 1 de los datos informativos correspondiente al nombre del entrenador, especialidad, categoría, deporte, género, fecha, se encuentra incompleto. En el punto número 2 de los aspectos a considerar se encuentran incompletos los Datos informativos; pero si se encontró calendario anual, ubicación de fechas por semanas desde-hasta; también se ubican los eventos: competencias preparatorias, selectivos provinciales, topes, bases de entrenamiento, competencia fundamental; se observó incompleto el ítem de: se señalan las pruebas de control: pedagógico, médico, reuniones padres; en la adecuada distribución del porcentaje no se encuentra ciclos ni periodos, las tendencias de la preparación están incompletas, pero si se encontró mesociclos. En el punto número 3 que corresponde al plan de carga, no se encuentran establecidos los rangos aproximados de volumen por mesociclos y microciclos; las sesiones de entrenamiento estaban incompletas al igual que la distribución de la carga :(dinámica, intensidad, volumen); y el ítem: Están ilustrados las direcciones principales de la preparación con la distribución del trabajo (condicionantes, determinantes también se encuentra incompleto.

7. Discusión

La presente investigación del Trabajo de Integración Curricular denominado: Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, se realizó haciendo una indagación a las planificaciones que utilizan los técnicos para la preparación física, gracias a ellos se pudo a obtener la información y datos necesarios para la realización de la discusión de los resultados de acuerdo a cada objetivo específico propuesto.

Dando respuesta al primer objetivo planteado el cual indica lo siguiente: Valorar los componentes del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023. En primer lugar, se aplicó una ficha de observación al material de planificación en donde se analiza los componentes que debe tener una planificación deportiva, la ficha se obtuvo del Departamento Técnico Metodológico de la federación deportiva provincial de Loja del deporte de conjunto, todo esto con la finalidad de obtener resultados verídicos y válidos.

Romero et al. (2024), menciona que, en la organización y planificación del proceso de entrenamiento deportivo se elaboran los siguientes documentos: plan escrito, plan gráfico, plan de carga, plan del mesociclo, plan del microciclo, plan de las sesiones de entrenamiento.

De esta manera se valoró los componentes del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol antes mencionada, tomando en cuenta los resultados obtenidos se logró identificar que el cuerpo técnico de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, no cuenta con la elaboración y planificación de un plan escrito para el trabajo de la preparación física, en función de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento futbolístico.

Para finalizar dando cumplimiento al segundo objetivo que contempla lo siguiente: Aplicar la rúbrica para evaluar el nivel de eficiencia del diseño de la preparación física de los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja. Después de haber aplicado la rúbrica de observación correspondiente se consideró que, en relación al punto número 1 de los datos informativos correspondiente al nombre del entrenador, espacialidad, categoría, deporte, genero, fecha, se encuentra incompleto.

En el punto número 2 de los aspectos a considerar se encuentran incompletos los datos informativos; pero si se encontró calendario anual, ubicación de fechas por semanas desde-hasta; también se ubican los eventos: competencias preparatorias, selectivos provinciales, topes, bases de entrenamiento, competencia fundamental; se observó incompleto el ítem de: se señalan las pruebas de control: pedagógico, medico, reuniones padres; en la adecuada distribución del porcentaje no se encuentra ciclos ni periodos, las tendencias de la preparación están incompletas, pero si se encontró mesociclos.

Finalmente, en el punto número 3 que corresponde al plan de carga, no se encuentran establecidos los rangos aproximados de volumen por mesociclos y microciclos; las cesiones de entrenamiento estaban incompletas al igual que la distribución de la carga :(dinámica, intensidad, volumen); y el ítem: Están ilustrados las direcciones principales de la preparación con la distribución del trabajo (condicionantes, determinantes también se encuentra incompleto.

De tal manera se consideró que el cuerpo técnico de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, cuenta con la elaboración y planificación de un plan gráfico, pero de manera incompleta para el trabajo de la preparación física, en función de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento futbolístico.

Ya que Romero et al. (2024), nos dice que el plan grafico es el documento donde se representan gráficamente los principales componentes de la planificación del entrenamiento, y los medios para la confección del plan gráfico son: los macrociclos, períodos, etapas, mesociclos; también, los meses, microciclos, semanas; así mismo la cantidad general de entrenamiento, volumen de preparación general y especial, cantidad de entrenamientos de preparación técnico-táctica y cantidad de entrenamientos de preparación física general y especial.

8. Conclusiones

A haber terminado el desarrollo del trabajo de investigación, se puede concluir lo señalado a continuación:

- Se concluyo que el cuerpo técnico de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja no cuenta con la elaboración y planificación de un plan escrito para el trabajo de la preparación física, en función de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento futbolístico.
- Durante las sesiones de observación se evidencio que el cuerpo técnico no realiza una planificación en base a los principios de entrenamiento deportivo para las mejoras de las capacidades físicas.
- Para concluir, el cuerpo técnico de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja cuenta con la elaboración y planificación de un plan grafico de manera incompleta para el trabajo de la preparación física, en función de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento futbolístico.

9. Recomendaciones

A haber terminado el desarrollo del trabajo de investigación, se puede concluir lo señalado a continuación:

- Se recomienda al cuerpo técnico de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja realizar la elaboración y planificación de un plan escrito para el trabajo de la preparación física, en función de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento futbolístico.
- Por consiguiente, se recomienda al cuerpo técnico de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja realizar la elaboración y planificación de un plan grafico de manera completa basando se en las directrices del Departamento Técnico Metodológico de la federación deportiva provincial de Loja del deporte de conjunto para el trabajo de la preparación física, en función de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento futbolístico.
- De manera que también se recomienda al cuerpo técnico realizar la planificación en base a los principios de entrenamiento deportivo para las mejoras de las capacidades físicas de los jugadores.

10. Bibliografía

- Acosta, S. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *REVISTA LATINOAMERICANA OGMIOS*, 95.
- Albornoz, J. G. (2023). *Metodología de la investigación aplicada a las ciencias de la salud y la educación*. Quito: Mawil Publicaciones de Ecuador.
- Aldaz, H. (2019). La Educación Física como asignatura complementaria en carreras de ingeniería en la Educación Superior Ecuatoriana. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*(14), 93-104. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n1/1996-2452-rpp-14-01-93.pdf>
- Alfaro, R. (2022). La planificación curricular: Punto de partida del trabajo pedagógico. *Cultura, Educación y Sociedad*, 13(1), 219-232. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/Dialnet-LaPlanificacionCurricular-8838303.pdf>
- Arias, J. (2021). *DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* . Arequipa-Perú: PRIMERA EDICIÓN .
- Arroyo, A. (2020). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS EMPRESARIALES*. Cusco, Perú: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.
- Arroyo, D. (2021). *La preparación física del futbolista juvenil*. Lima-Perú: Universidad Nacional de Educación.
- Asunción, S. (2019). Metodologías Activas: Herramientas para el empoderamiento docente. *Revista Docentes 2.0*, 7(1), 65-80. Obtenido de <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/27/53>
- Auccapuri, A., Ortiz, Z., Mendoza, M., Salas, J., & Palacios, M. (2021). Planificación curricular en la enseñanza universitaria y desempeño profesional de egresados en educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3), 2563-2589. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/474-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1639-1-10-20210603.pdf>
- Aulestia, B. (2022). Entrenamiento del CORE y el fútbol en deportistas: Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 502-521. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/3551-Texto%20del%20art%C3%ADculo->

13920-1-10-20221123.pdf

- Ayala, D., Coque, A., Arias, E., Estrella, C., & Caguana, J. (2021). Los ejercicios isométricos como preparación física en el rendimiento deportivo de jóvenes futbolistas. *Polo del Conocimiento*, 6(6), 1279-1294. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/2819-15026-2-PB-1.pdf
- Azcárate, U., Los Sarcos, A., & Yanci, J. (2018). Efectos del entrenamiento compuesto íntegramente. *Journal of Sport & Health Research*, 10(2), 257-268. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Unai-Azcarate-Jimenez/publication/321085553_EFFECTS_OF_TRAINING_PROGRAMS_INTEGRATED_ONLY_WITH_FOOTBALL_DRILLS_ON_THE_CARDIOVASCULAR_AND_NEUROMUSCULAR_PERFORMANCE_OF_AMATEUR_FOOTBALLER_PLAYERS_In_Spanish/links/5b105f30a
- Benavides, C., García, J., & Fernández, J. (2020). Condición física funcional en adultos mayores institucionalizados. *Universidad y Salud*, 22(3), 238-245. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v22n3/2389-7066-reus-22-03-238.pdf>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Colombia : PEARSON EDUCACIÓN.
- Bonifaz, I., Trujollo, H., Ortiz, D., & Reinoso, D. (2022). Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad Hift y su Incidencia en las Condiciones Físicas. *Dominio de las Ciencias*, 576-591. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/%23%23common.file.namingPattern%23%23-2.pdf
- Buñuel, P., Jiménez, J., & Cordero, R. (2023). Relación de la intensidad en los entrenamientos con el rendimiento deportivo, la condición física y variables emocionales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(47), 156-163. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/Dialnet-RelacionDeLaIntensidadEnLosEntrenamientosConElRend-8621886.pdf
- Cabrales, J. (2021). La observación como paso fundamental de investigación en las tesis de grado. *SPERGESIA: Revista Literaria y de Investigación*, 23-30.
- Calderón, M. (2019). La planificación microcurricular: una herramienta para la innovación de las prácticas educativas. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 4(2), 116-125. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rehuso/v4n2/2550-6587-rehuso-4-02->

00116.pdf

- Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa . *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1865-1879.
- Campos, J. &. (2003). *TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Paidotribo.
- Cano, O. (2010). *MODELOS DE PLANIFICACIÓN Y SU APLICABILIDAD EN LA PREPARACIÓN DE EQUIPOS DE FÚTBOL PROFESIONAL QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO COLOMBIANO CATEGORÍA PRIMERA A*. MEDELLÍN: UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA .
- Carbo, G., Vélez, W., Cañizares, R., & Echeverría, C. (2019). Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. *Lecturas: Educación física y deportes*, 24(251), 42-61. Obtenido de https://sga.unemi.edu.ec/media/evidenciasiv/2021/09/16/articulo_202191612117.pdf
- Carrillo, E., Aguilar, V., & González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. revista de educación*, 18(4), 794-807. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v18n4/1815-7696-men-18-04-794.pdf>
- Castañeda, D., & García, T. (2020). Estudio del comportamiento del salto en atletas juveniles de voleibol de playa. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 484-493. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n3/1996-2452-rpp-15-03-484.pdf>
- Castillo, J., & Castillo, A. (2021). El impacto de la COVID-19 en el profesorado de educación superior y sus concepciones sobre la evaluación. *Campus virtuales: revista científica iberoamericana de tecnología educativa*, 10(1), 89-101. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/205012/Art.%207.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, L., Gálvez, A., Guzmán, G., & García, A. (2019). Fuerza explosiva en adultas mayores, efectos del entrenamiento en fuerza máxima. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*(36), 64-68. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/66715-Texto%20del%20art%C3%ADculo-218121-1-10-20190122.pdf>
- Chaglia, A., & González, R. (2022). La Rúbrica como Herramienta de Evaluación Integral de las Destrezas con Criterio de Desempeño. *Revista Mapa*, 7(27), 100-121. Obtenido de

- file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/331-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1348-1-10-20220510.pdf
- Dante, P. (2020). *Dinamica de lo Impensado*.
- Daza, N. (2018). *Incidencia de un programa de entrenamiento intermitente en el mejoramiento del rendimiento físico de los árbitros de fútbol profesional de Atlántico, Bolívar y Magdalena*. Pamplona-España: Universidad de Pamplona.
- Escudero, A. (2018). *La inadecuada preparación deportiva y su incidencia en el esguince de tobillo en futbolistas. Federación Deportiva Los Ríos, septiembre 2017 - febrero 2018*. Babahoyo-Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo.
- Faicán, W. (2022). Estudio sobre las direcciones de la preparación en porteros de fútbol de alto rendimiento. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 19(51), 143-153. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/12.+wilson.pdf
- Falcón, Y., Aguilar, J., Augusto, C., & Morillo, J. (2021). La evaluación formativa, ¿Realidad o buenas intenciones? Estudio de caso en docentes del nivel primario. *Propósitos y Representaciones*, 1-13. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1041.pdf>
- Fernández, D., Sigcho, A., Arias, D., Estrella, C., & Caguana, J. (2021). Los ejercicios isométricos como preparación física en el rendimiento deportivo de jóvenes futbolistas. *Polo del Conocimiento*, 6(6), 1279-1294.
- FIFA. (2010). *Reglas de Juego*. Suiza.
- FIFA. (s.f.). *FÚTBOL JUVENIL*. Suiza: Departamento de Educacion y Desarrollo Tecnico de la FIFA.
- Freire, E., González, J., & López, J. (2021). La evaluación por competencias. *Universidad y Sociedad*, 13(3), 612-628. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/2529-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4939-1-10-20211207.pdf
- González, A. (2018). PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: UNA MIRADA HACIA LO TRADICIONAL Y CONTEMPORÁNEO. *Lúdica pedagógica* , 28, 29-40.
- Gonzalez, L. &. (s.f.). *BASES CIENTIFICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO* . Loja: Universidad Nacional de Loja .

- Guevara, G. V. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento* , 163-173.
- Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/142-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1129-3-10-20191224.pdf
- Guillamón, A., Canto, E., & López, P. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*,(25), 236-241. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaCondicionFisicaYAutoconceptoEnEscol-6761699.pdf
- Guillen, L. A. (2023). *PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MODERNO* . QUITO: FUNGADE .
- Limonta, J., Rosales, F., & Cevallos, C. (2019). La forma deportiva como objeto epistémico del entrenamiento deportivo. *DeporVIDA*, 16(41), 124-136. Obtenido de https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/9366/529-Texto%20del%20art%c3%adculo-3885-1-10-20210617.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mendoza, A., Ruiz, M., & Ofarril, A. (2022). Entrenamiento Funcional para la Mejora de la Condición Física del Personal Militar Femenino. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(4), 1057-1071. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/Dialnet-EntrenamientoFuncionalParaLaMejoraDeLaCondicionFis-8482989.pdf
- Morera, R., Calderón, C., Gtiérrez, R., Rojas, C., Gutiérrez, J., & Ugalde, J. (2021). Demandas físicas de jugadores profesionales costarricenses de fútbol: Influencia de la posición de juego y nivel competitivo. *MHSalud*, 18(2), 1-12. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v18n2/1659-097X-mhs-18-02-1.pdf
- Neri, H., Márquez, C., & De Lira, J. (2020). Competencias del docente, un estudio en la Universidad Autónoma de Zacatecas, México. *Conocimiento Global*, 5(2), 1-15. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/96-Texto%20del%20art%C3%ADculo-206-3-10-20211026.pdf

- Noriega, I., Rojas, I., De los Ángeles, N., Fuentes, A., & Cabrera, N. (2019). Delineando criterios para la evaluación de tecnología educativa. *Educación Médica*(20), 108-113. Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/313052/1-s2.0-S1575181319X00042/1-s2.0-S1575181318301815/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEJL%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIHguPbaclv8nkBtGlXnMRP9CxRZMnFRJtjq8hXopxUfKAiEA1k8scDjjuDLo>
- Paredes, D. (2022). *Preparación física general en la velocidad de reacción en las divisiones formativas de fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua*. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Patiño, B. (2021). Demanda física del portero de fútbol: necesidades y diferencias en respuesta al género. *Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1-12. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1526/2050>
- Perera, R. (2000). *LAS CAPACIDADES FÍSICAS*. UNIVERSIDAD DE MATANZAS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.
- Ponce, S. (2023). *Incidencia de la preparación del entrenador en el desarrollo de las capacidades físicas de los futbolistas de la categoría sub-18*. Guayaquil-Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Posso, R., Barba, L., Rodríguez, A., Núñez, L., Ávila, C., & Rendón, P. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1-18. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n3/1409-4258-ree-24-03-294.pdf>
- Quinapallo, X., Bravo, N., & Pesantez, R. (2020). Currículo de los niveles de educación obligatoria: una mirada reflexiva desde el hacer docente. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0.*, 24(1), 270-280. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1246/1241>
- Ramirez, H. (2010). *VALORACION DEL NIVEL ALCANZADO EN LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA POR LOS NIÑOS DE 6 AÑOS DE LA ESCUELA PRIMARIA CAPITAN SAN LUIS DE JAGUEY GRANDE*. Matanzas: Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”.
- Reche, P., Cardona, D., Díaz, A. G., & Pino, J. (2019). Análisis de las demandas físicas durante

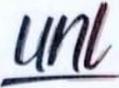
- juegos reducidos en fútbol semi-profesional en función del objetivo y la tecnología de seguimiento utilizada. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 23-36. Obtenido de https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/9801/1/1885-7019_15_1_23.pdf
- Reina, A. &. (2012). REVISIÓN DE INDICADORES DE RENDIMIENTO EN FÚTBOL. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* , 2.
- Reyes, E. (2022). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. Estados Unidos de América : PAGE PUBLISHING, INC.
- Rivera, J. (2023). *Plan de entrenamiento para mejorar la condición física de los bomberos de la ciudad de Ibarra en el año 2022-2023*. Ibarra : UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .
- Rodríguez, V. (2018). *Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017*. Lima-Perú: Universidad Nacional de Educación.
- Rojas, V., Suárez, V., & Pérez, M. (2020). Sustento filosófico para el mejoramiento del desempeño profesional del rehabilitador en salud. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 11(3), 63-77. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/1883-5982-1-PB.pdf
- Romero, E. (2024). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo y sus Tendencias Historicas. En R. Edgardo, *Modulo de Metodología y Planificación Deportiva* (pág. 9). Cuenca: Universidad Católica de Cuenca .
- Romero, E. (2024). *Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo*. Cuenca : Universidad de las Fuerzas Armadas- ESPE.
- Romero, E. (2024). *Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo* . Cuenca: Universidad Católica de Cuenca.
- Romero, E. C. (2024). *Proceso de Formación en el Rendimiento de Talentos Deportivos* . Ecuador : Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE.
- Romero, H. R. (2021). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Quito : Edicumbre Editorial Corporativa.
- Salinas, E. (2022). *Elaboración de un plan de preparación física para mejorar la técnica en el fútbol femenino. Fase folicular*. Santa Elena-Ecuador: Universidad Estatal Península de

Santa Elena.

- Sanabria, J. C. (2023). *MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MODERNO*. Colombia : Fundación de gestión administración deportiva y empresarial.
- Saralegui, N. (2020). *Análisis de dos técnicas de entrenamiento de la flexibilidad en gimnastas marplatenses*. La Plata-Argentina: Universidad Nacional de La Plata. Obtenido de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/103572/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solano, J. (2021). *Preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los futbolistas del Club Deportivo Eugenio Espejo, cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos*. Babahoyo-Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo.
- Tobar, M., & De la Cruz, J. (2021). Desarrollo de las competencias digitales en los docentes universitarios en tiempo pandemia: Una revisión sistemática. *Crescendo*, 11(4), 511-527. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Monica-Rambay/publication/351391331_DESARROLLO_DE_COMPETENCIA_DIGITALES/links/609599ae92851c490fc37175/DESARROLLO-DE-COMPETENCIA-DIGITALES.pdf
- Torres, P. (2021). La planificación del entrenamiento en el Fútbol amateur. *Educación Física y Ciencia*, 14.
- Valladares, S., Vicuña, A., Soto, C., & Jara, G. (2022). La planificación estratégica como mejora del desempeño docente en Perú. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 238-245. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v6n22/a21-238-245.pdf>
- Vinueza, E. (2016). *Bases Metodológicas de la Direccion Técnica de Deporte* . Santiago : Editorial Ecuador F.B.T.
- Weineck, J. (2017). *Fútbol total: Entrenamiento físico del futbolista*. Paidotribo .
- Zambrano, J., & Caro, L. (2022). Ejercicios para mejorar la resistencia a la velocidad en los futbolistas. *EmásF: revista digital de educación física*(77), 97-114. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/Dialnet-EjerciciosParaMejorarLaResistenciaALaVelocidadEnLo-8492480.pdf>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de la apertura de la institución

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	------------------------------------	---

Loja, 06 de noviembre de 2023

Ingeniero.
Diego Fernando Ochoa Sanches
**DIRECTOR TÉCNICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudad,

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la señorita estudiante **JOHANNA CECIBEL GONZÁLEZ JIMÉNEZ** con CI; 1105235913, que actualmente cursa el 8º ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el equipo de la selección de futbol de la Universidad Nacional de Loja que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los directores técnicos y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima.

Atentamente,





Mg.Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia · Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular

 **unl** | Universidad Nacional de Loja

Carrera de Cultura Física y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00293M.
Loja, 27 de octubre del 2023

Doctor,
Giraldo Viera Avinaz. Ph D.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.
De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

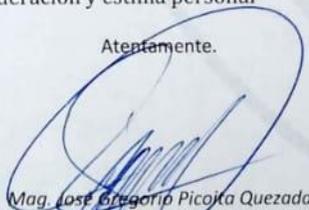
Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **La nutrición y el rendimiento físico en la selección de fútbol de docentes de la Universidad Nacional de Loja en el año 2023.**, de la aspirante señorita. **Johanna Cecibel González Jiménez**, alumna del **ciclo octavo, paralelo B**, periodo académico **octubre 2023 - marzo 2024**, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.


Mag. José Gregorio Picoita Quezada
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.**



Aut.JP./Elb. Mcy.
C/C. Archivo,
c/c. Estudiante . Srta. Johanna Cecibel González Jiménez

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre de 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante **JOHANNA CECIBEL GONZALEZ JIMENEZ**; para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD Y PAFD-2023-000293M**. Donde se me solicita se emita el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del tema, **Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, en el año 2023**, de autoría de la Estudiante **JOHANNA CECIBEL GONZALEZ JIMENEZ**; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

PhD. Giraldo Viera Avinaz

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00373M.
Loja, 24 de noviembre del 2023

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz. PhD.

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.

De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C.P.A.F.D.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023.**, de la autoría de la señorita **Johanna Cecibel González Jiménez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: Octubre 2023 - Marzo 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente a la estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



Mag. José Gregorio Picoita Cordero

DIRECTOR DE LA CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.

C/c. **Estudiante.**

C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia · Loja - Ecuador

Anexo 5. Ficha de observación del plan descrito

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PLAN DE NETRENAMIENTO				
N°	ASPECTOS A CONSIDERAR	NIVELES VALORATIVOS		
		SI	NO	INC.
1	DATOS INFORMATIVOS			
2	ANÁLISIS DEL CICLO ANTERIOR POR PREPARACIONES.			
	<i>Eventos principales del año anterior</i>			
	<i>Resultados obtenidos</i>			
	<i>Afectaciones de la preparación</i>			
	<i>% de cumplimiento de la preparación</i>			
	<i>Relación de continuidad de los deportistas</i>			
3	PORCENTAJE DE INCREMENTO DE LA CARGA.			
	<i>Plan anual de macrociclo actual</i>			
4	COMPETENCIA FUNDAMENTAL: EVENTO, OBJETIVO, LUGAR Y FECHA			
5	ANÁLISIS COLECTIVO DE LOS CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN (FÍSICO, TÉCNICO, TEÓRICO, PSICOLÓGICO)			
6	PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS Y TAREAS DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN:			
	<i>Obj. General</i>			
	<i>Obj. Especifico</i>			
	<i>Tareas de la preparación</i>			
7	RELACIÓN MÉTODOS Y MEDIOS			
	<i>Contenido, objetivo</i>			
	<i>Métodos y medios</i>			
8	COMPETENCIAS PREPARATORIAS, TOPES, CONCENTRADOS: (EVENTO, OBJETIVOS, LUGAR Y FECHA)			
9	CRONOGRAMA DE CONTROLES: REUNIÓN DE PADRES, MÉDICOS, PEDAGÓGICOS.			
10	NORMATIVAS DE INGRESO AL DEPORTE.			
11	NORMATIVAS DE PERMANENCIA EN EL DEPORTE			
12	CRITERIOS DE SELECCIÓN.			
13	DATOS PERSONALES DE LOS DEPORTISTAS.			

Anexo 6. Ficha de observación del plan gráfico

FICHA DE OBSERBACION DEL PLAN GRAFICO				
Nº	ÍTEMS	NIVELES VALORATIVOS		
1.	DATOS INFORMATIVOS	SI	NO	INC.
	Entrenador, Espacialidad, Categoría, Deporte, Genero, Fecha			
2.	ASPECTOS A CONSIDERAR			
	Datos informativos			
	Calendario anual, ubicación de fechas por semanas desde-hasta.			
	Se ubican los eventos: competencias preparatorias, selectivos provinciales, topes, bases de entrenamiento, competencia fundamental.			
	Se señalan las pruebas de control: pedagógico, medico, reuniones padres.			
	Es adecuada la distribución del %:			
	<i>*Ciclos</i>			
	<i>*Períodos</i>			
	<i>*Tendencias de la preparación</i>			
	<i>*Mesociclos</i>			
3.	PLAN DE CARGA			
	Establece los rangos aproximados de volumen por:			
	<i>*Mesociclos</i>			
	<i>*Micros</i>			
	<i>*Sesiones</i>			
	Distribución de la carga :(dinámica, intensidad, volumen)			
	Están ilustrados las direcciones principales de la preparación con la distribución del trabajo (condicionantes, determinantes)			

Anexo 7. Evidencias fotográficas



Anexo 8. Evidencia documental

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA																														
MESOCICLO	ACUMULACIÓN								TRANSFORMACIÓN					REALIZACIÓN								TRANSICIÓN								
PERIODOS	P. GENERAL				P. ESPECIFICA				A. DE CAPACIDADES					P. PRE COMPETITIVO				P. COMPETITIVO				P. TRANSITO								
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE					DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO								
MICROCICLO	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
RANGO DE SEMANAS																														
DIAS DE ENTRENAR	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
TES FISICO																														
COMPETENCIA					C.P				C.P	C.P		C.P	C.P		C.P		C.P	C.F	C.F	C.F	C.F					C.P	C.P	C.F		
VOLUMEN DEL M	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
INTENSIDAD DE M	4	2	2	3	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	3	3	3	5	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	4
TECNICA INDIVIDUAL																														
T. DE LA CARRERA																														
CONDUCCION																														
RECEPCION																														
CABECEO																														
REGATE Y FINTA																														
REMATE																														
TIRO LIBRE PENALTI																														
TECNICA GRUPAL																														
PASES																														
TACTICA																														

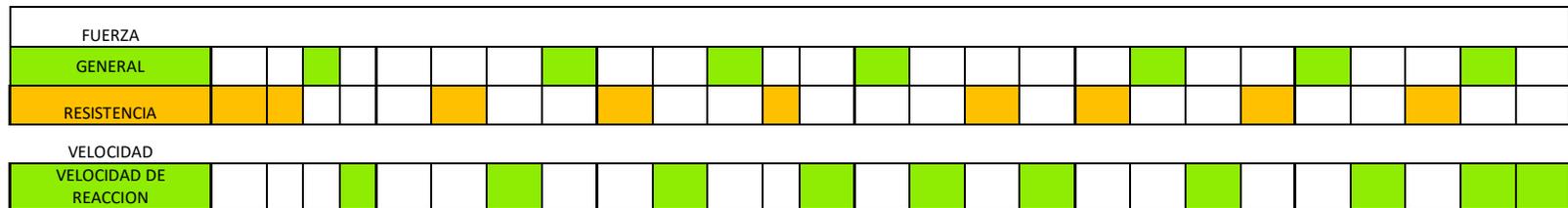


TABLA DE VALORES PLANIFICADOS	1	10%
	2	40%
	3	60%
	4	80%
	5	100%

ING. DIEGO FERNANDO OCHOA SANCHES
TECNICO DOCENTE

CC ESTUDIANTES

U. N. L " FÚTBOL CLUB "

FECHA: LUNES 20 NOVIEMBRE 2023 TRABAJO N°: 1 HORA: 12:00

ESPECÍFICO: TRABAJO FÍSICO GENERAL TIEMPO DURAC: 60'

1) Calentamiento

20m



20 m

2) Fuerza Estática

- => BOMBE INTERNO
- => ENFRIE
- => RODILLO
- => PECHO
- => CADERZA

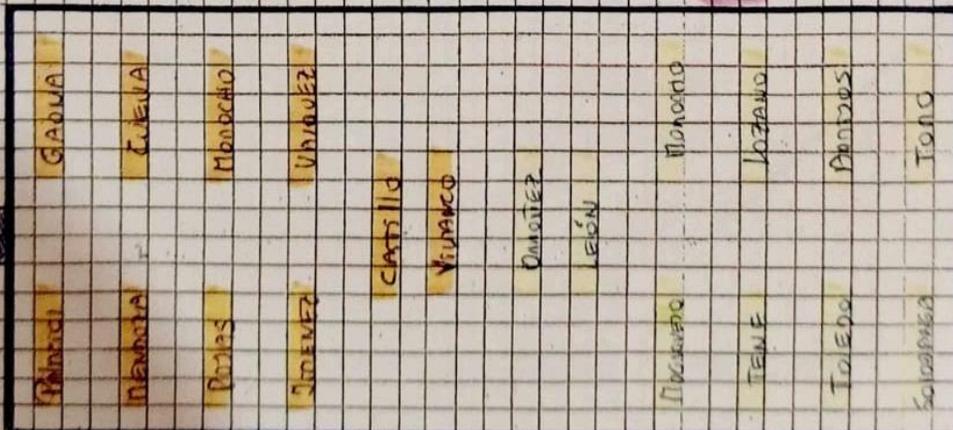
3m

20'

3) RESISTENCIA CON BOLA

45m

30'



“ ESTUDIANTES ”

U. N. L " FÚTBOL CLUB "

FECHA: LUNES 20 NOVIEMBRE 2023 TRABAJO N°: 1 HORA: 12:00

ESPECÍFICO: TRABAJO FÍSICO GENERAL TIEMPO DURAC: 60'

1) CALENTAMIENTO 2) FUERZA ESTÁTICA

20m

ROMA	CARILLO	GAYNA
NEVADA	PALANCO	SIVEREZ
CUEVA	MONTECHO	VIVANCO

30m

3m

20'

10'

- ⇒ BOMBE INTERNO
- ⇒ ERREINE
- ⇒ RODILLO
- ⇒ PECHO
- ⇒ CABEZA

3) RESISTENCIA CON BOMBE 45m

30'

PALANCO	GAYNA	CUEVA	MONTECHO	VIVANCO	DURANTEZ	LEÓN	MONTECHO	LOZANO	PANTOS	TOSO
NEVADA	RODAS	SIVEREZ	CARILLO	VIVANCO	QUINTEZ	LEÓN	MICHAEL	TEME	TOLEDO	SOLÍS

Anexo 9. Certificación de traducción de resumen

Lic. Andrea Sthefanía Carrión Mgs

0984079037

andrea.s.carrion@unl.edu.ec

Loja-Ecuador

Loja, 16 de noviembre del 2024

La suscrita, Andrea Sthefanía Carrión Fernández, Mgs, **DOCENTE EDUCACIÓN SUPERIOR** (registro de la SENESCYT número: 1008-12-1124463), **ÁREA DE INGLÉS-UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**, a petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que la traducción del resumen del documento adjunto, solicitado por la señorita: **Johanna Cecibel González Jiménez** con cédula de ciudadanía **No. 1105235913** cuyo tema de investigación se titula: **"Análisis del nivel de eficiencia de la preparación física en los deportistas de la selección de fútbol de la Universidad Nacional de Loja, año 2023"** ha sido realizado y aprobado por mi persona, Andrea Sthefanía Carrión Fernández, Mgs. en Pedagogía.

El apartado del Abstract es una traducción textual del Resumen aprobado en español.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes, facultando al portador del presente documento, hacer el uso legal pertinente.

**ANDREA STHEFANIA
CARRION
FERNANDEZ**

Firmado digitalmente por
ANDREA STHEFANIA
CARRION FERNANDEZ
Fecha: 2024.11.16 15:42:26
-06'00'

Andrea Sthefanía Carrión Fernández. Mgs.

English Professor