

RESUMEN

La resistencia aeróbica es una capacidad que implica un esfuerzo de intensidad media o leve en el mayor tiempo posible, siendo imprescindible su potenciación para deportes como el fútbol. Por ello, el objetivo de la investigación es potenciar la capacidad de resistencia aeróbica en futbolistas del Club Profesional Sociedad Deportiva Rayo de Cayambe, con vistas al incremento de su rendimiento deportivo. La investigación fue de tipo exploratoria, de análisis de contenido, descriptiva e inferencial. Se investigaron a una población de 25 jugadores del sexo masculino, categoría senior del club antes mencionado. Adicionalmente, se estudiaron a 10 entrenadores como diagnóstico preliminar del campo de acción, delimitando los alcances y limitaciones que presenta el proceso de dirección del entrenamiento deportivo en los futbolistas estudiados. Se evidenciaron algunos datos de interés por medio de una entrevista aplicada a entrenadores y deportistas, diseñando un grupo de ejercicios especializados para potenciar la resistencia aeróbica en los futbolistas estudiados, aplicándolos durante cuatro meses. La Prueba de Cooper aplicada en dos momentos (antes y después de implementada la propuesta de intervención), demostró una mejora significativa a favor del postest ($p=0,000$), demostrando que la estrategia diseñada en la investigación potencia la capacidad aeróbica en los futbolistas del Club Profesional Sociedad Deportiva Rayo de Cayambe.

PALABRAS CLAVES:

- **RESISTENCIA AERÓBICA**
- **FÚTBOL**
- **EJERCICIOS ESPECIALES**

ABSTRACT

Aerobic resistance is a capacity that implies an effort of medium or mild intensity in the longest possible time, being essential its promotion for sports such as soccer. Therefore, the research objective is to enhance the aerobic endurance capacity capacity in soccer players of Rayo de Cayambe Sports Club Professional Society, with a view to increasing their sporting performance. The research will be exploratory, content analysis, descriptive and inferential. The population of 25 male players is investigated, senior category of the aforementioned club. Additionally, 10 coaches are studied as a preliminary diagnosis of the action field, defining the scope and limitations of process in directing sports training in the players studied. Some interesting facts were evidenced by means of an interview applied to coaches and athletes, designing a group of specialized exercises to enhance aerobic endurance in the players studied, applying them for four months. Cooper's test applied in two moments (before and after the intervention proposal was implemented), showed a significant improvement in favor of the posttest ($p = 0.000$), demonstrating that the strategy designed in the research strengthens the aerobic capacity of soccer players. Professional Club Deportivo Rayo de Cayambe.

KEYWORDS:

- **AEROBIC RESISTANCE**
- **SOCCER**
- **SPECIAL EXERCISES**

