

RESUMEN

En este estudio se realizó una investigación de campo de tipo descriptivo en jugadoras de fútbol amateur de la Universidad Central del Ecuador, con el objeto de aplicar un entrenamiento anaeróbico aláctico y conocer su influencia en la composición corporal y cómo influye en el rendimiento deportivo de las futbolistas; para ello, se trabajó con grupo control e intervención, realizando mediciones de la composición corporal a través de bioimpedancia eléctrica. Se comprobó la efectividad del entrenamiento de resistencia anaeróbica aláctica en la disminución de porcentaje de grasa corporal ($p=0,000$) rango promedio (8,77), incremento de porcentaje de músculo esquelético ($p=0,000$) rango promedio (18,73), y mejora del rendimiento deportivo ($p=0,069$) a favor del grupo intervenido, el cual presentó un menor rango promedio (11,17) en la variable tiempo en segundos de la prueba de 40 metros que el rango promedio presentado por el grupo no intervenido (16,68). en las jugadoras de fútbol amateur de la Universidad Central del Ecuador. Se concluye que el entrenamiento anaeróbico aláctico es efectivo para mejorar la composición corporal de las futbolistas amateur, lo cual genera una mejora en el rendimiento deportivo.

Palabras claves:

- **COMPOSICIÓN CORPORAL**
- **SOBREPESO**
- **FÚTBOL FEMENINO**
- **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA ANAERÓBICO ALÁCTICO.**

ABSTRACT

A field investigation of descriptive type in football players of the Central University of the Ecuador for the purpose of applying an anaerobic workout aláctico and knowing his influence in the corporal composition, came true in this study and how influence the soccer players' sports performance; For it, you worked with group control knob and intervention, accomplishing electric measurements of the corporal composition through bioimpedancia. Aláctica in the decrease of percentage of corporal grease checked the effectiveness of the workout of anaerobic resistance itself (p 0.000) average range (8.77), increment of percentage of skeletal muscle (p 0.000) average range (18.73), and it improves of the sports performance (p 0.069) in favor of the group intervened, which presented a minor average range (11.17) in the variable time in seconds of the proof of 40 meters than the average range presented by the group not intervened (16.68). In the amateur football players of the Central University of the Ecuador. You come to an end than the anaerobic workout aláctico is effective for the better the amateur soccer players' corporal composition, which generates an improvement in the sports performance.

Keywords:

- **BODY COMPOSITION**
- **OVERWEIGHT**
- **WOMEN'S FOOTBALL**
- **ANAEROBIC RESISTANCE TRAINING.**