



**Las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del fútbol
femenino ecuatoriano**

Oña Onofa, Carlos Alberto

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Entrenamiento
Deportivo

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

24 de noviembre de 2020



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS CARLOS ALBERTO OÑA ONOFA24-11 antiplagio.docx (D86515239)
Submitted: 11/24/2020 8:16:00 PM
Submitted By: orcarrasco@espe.edu.ec
Significance: 8 %

Sources included in the report:

Revision.docx (D83358645)
Revision.docx (D83194225)
Revision.docx (D83354583)
tesis 2.docx (D47465722)
TESIS INGA SEBASTIAN.docx (D29639118)
TESIS URKUND JOSE ATENCIO.docx (D72404462)
PIRUBA.docx (D39082082)
TESIS COMPLETA G.HURTADO.docx (D78210351)
PROYECTO DE INVESTIGACION.docx (D41526017)
Borrador de tesis victor vargas.docx (D63373356)
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/35034/18970>
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/13538/1/T-ESPE-057414.pdf>
[https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15440/1/tesiis%20LUIS%20MALDONADO\).pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15440/1/tesiis%20LUIS%20MALDONADO).pdf)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Orlando Carrasco".

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

Director



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **Las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del fútbol femenino ecuatoriano** fue realizado por el señor **Oña Onofa, Carlos Alberto**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 24 de noviembre de 2020

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

Director

C.C: 1714611744



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Oña Onofa, Carlos Alberto**, con cédula de ciudadanía **Nro. 1710890566** declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del fútbol femenino ecuatoriano**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 24 de noviembre de 2020

.....
Oña Onofa, Carlos Alberto
C.C. 1710890566



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, Oña Onofa, Carlos Alberto, con cédula de identidad Nro. 1710890566 autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del fútbol femenino ecuatoriano**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 24 de noviembre de 2020

.....
Oña Onofa, Carlos Alberto

C.C. 1710890566

Dedicatoria

Doy gracias a Dios, por la vida la salud y el bienestar que me ha brindado para terminar esta etapa académica, a mi madre **Beatriz Onofa**, que es mi ángel guardián que siempre está conmigo, no lo está físicamente pero sé que desde algún lugar del cielo está pendiente y cuidándome en cada paso que doy, a mi señor padre **Daniel Oña**, que ha sido un ejemplo de vida a nivel deportivo y laboral que me inculcó principios y valores que me han servido mucho para un buen desempeño en todo ámbito, a mis hermanos **Lenin Daniel** y **Mónica Beatriz**, que me han brindado su apoyo incondicional en todo sentido, Gracias por su cariño y el amor de hermanos que me han hecho sentir, esto va dedicado para ustedes con cariño y respeto.

Carlos Alberto Oña Onofa

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) por acogerme en sus aulas y demás instalaciones durante este periodo académico, así también a todos y cada uno de los docentes de la Maestría en entrenamiento deportivo que compartieron sus conocimientos durante las jornadas académicas de fin de semana, de forma teórica y práctica, a mis familiares y demás allegados que de una u otra manera estuvieron pendientes y apoyando incondicionalmente.

Carlos Alberto Oña Onofa

Índice de contenidos

Las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del f fútbol femenino ecuatoriano	1
Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimientos.....	7
Índice de contenidos.....	8
Índice de tablas	12
Resumen.....	15
Abstract.....	16
Capítulo I.....	17
Marco contextual de la investigación	17
Area de influencia.....	17
Área de intervención	17
Área de influencia directa.....	17
Línea de investigación	17
Sub línea de investigación	17
Antecedentes	17
Antecedentes teóricos	19
Antecedentes de campos	21
Planteamiento del problema	22
Descripción resumida del proyecto	24

Formulación del problema	25
Objetivos	25
Objetivos general	25
Objetivos específicos.....	25
Justificación e importancia.....	25
Proyectos relacionados	26
Capítulo II.....	29
Marco Teórico.....	29
Capacidades físicas condicionales.....	29
Flexibilidad.....	29
Fuerza	30
Velocidad	31
Resistencia	32
Desarrollo	32
Rendimiento técnico	33
Fundamentos técnicos con el balón	33
Controlando la pelota	34
Correr con la pelota.....	35
Regate o dribling.....	35
Disparos.....	36
Conducción	37
Pase	38
Recepción del balón	40
Posiciones del cuerpo	40
Fundamentos del rendimiento técnico sin balón	41

Posicionamiento	41
Desplazamiento	42
Cambios de dirección	43
Amagues o finta	44
Saltos	45
Paradas	46
Interceptaciones	47
Capítulo III.....	49
Metodología de la investigación.....	49
Tipo de investigación.....	49
Modalidad de investigación.....	49
Población y muestra	50
Población	50
Muestra.....	50
Métodos de investigación.....	50
Variables de investigación	50
Variable independiente	50
Variable dependiente.....	51
Operacionalización de las variables.....	51
Métodos de recolección de datos.....	52
Técnica	52
Instrumentos de recolección de datos	52
Tratamiento y análisis estadísticos de los datos	61

Capítulo IV.....	62
Análisis de los resultados.....	62
Resultados de los instrumentos de la variable	62
Test yo- yo.....	62
Test 40 m.....	63
Jum test long.....	65
Test estático	66
Estadística descriptiva de los test técnicos ofensivos y defensivos.....	67
Análisis correlacional del test físico con los test técnicos	68
Capítulo V.....	79
Conclusiones y recomendaciones.....	79
Conclusiones.....	79
Recomendaciones.....	80
Bibliografía.....	81

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Tipo de pase</i>	39
Tabla 2 <i>Capacidades físicas condicionales - variable independiente</i>	51
Tabla 3 <i>Rendimiento técnico -variable dependiente</i>	51
Tabla 4 <i>Escala de calificación del test yo-yo</i>	52
Tabla 5 <i>Calificación test 40 m</i>	53
Tabla 6 <i>Escala de calificación jum test long</i>	54
Tabla 7 <i>Escala de calificación del test estático</i>	56
Tabla 8 <i>Escala de valoración test 60 m conducción</i>	57
Tabla 9 <i>Escala de valoración test zig-zag</i>	57
Tabla 10 <i>Escala de valoración test de precisión de pase</i>	58
Tabla 11 <i>Escala de valoración test defensivo marcaje</i>	60
Tabla 12 <i>Escala de valoración test defensivo de despeje</i>	61
Tabla 13 <i>Test yo-yo</i>	62
Tabla 14 <i>Estadística descriptiva del test yo- yo</i>	63
Tabla 15 <i>Test 40 m</i>	63
Tabla 16 <i>Estadística descriptiva del test 40 m</i>	64
Tabla 17 <i>Jum test long</i>	65
Tabla 18 <i>Estadística descriptiva del jum test long</i>	65
Tabla 19 <i>Test estático</i>	66
Tabla 20 <i>Estadística descriptiva del test estático</i>	66
Tabla 21 <i>Resumen descriptivo de variable capacidades físicas condicionales</i>	67
Tabla 22 <i>Estadística Descriptiva De Los Test Técnicos</i>	67
Tabla 23 <i>Protocolo de valoración de pearson</i>	68
Tabla 24 <i>Correlaciones vo2max-conducción 60 m</i>	68

Tabla 25 <i>Correlaciones vo_2max – test técnico de zig – zag</i>	69
Tabla 26 <i>Correlaciones vo_2max- precisión de pase</i>	69
Tabla 27 <i>Correlaciones vo_2max- test defensivo de marcaje</i>	70
Tabla 28 <i>Correlaciones vo_2max- test de cabeceo defensivo</i>	70
Tabla 29 <i>Correlaciones test de velocidad 40 y 60 m</i>	71
Tabla 30 <i>Correlaciones test de velocidad 40 m - test de zig-zag</i>	71
Tabla 31 <i>Correlaciones test de velocidad 40 m – test de precisión de pase</i>	72
Tabla 32 <i>Correlaciones test de velocidad 40 m –test defensivo marcaje</i>	72
Tabla 33 <i>Correlaciones test de velocidad 40 m – test defensivo y precisión</i>	73
Tabla 34 <i>Correlaciones del jump test long – test 60 m conducción</i>	73
Tabla 35 <i>Correlaciones jump test long – test zig zag</i>	74
Tabla 36 <i>Correlaciones jump test long – test de precisión de pase</i>	74
Tabla 37 <i>Correlaciones jump test long – test defensivo marcaje</i>	74
Tabla 38 <i>Correlaciones jump test long – test defensivo</i>	75
Tabla 39 <i>Correlaciones test estático – test 60 m conducción</i>	76
Tabla 40 <i>Correlaciones test estático – test zigzag</i>	76
Tabla 41 <i>Correlaciones test estático – test de precisión de pase</i>	77
Tabla 42 <i>Correlaciones test estático – test defensivo marcaje</i>	77
Tabla 43 <i>Correlaciones test estático – test defensivo de despeje</i>	78

Índice de figuras

Figura 1 <i>Test 60 m conducción</i>	56
Figura 2 <i>Test zig-zag</i>	58
Figura 3 <i>Test de precisión de pase</i>	59
Figura 4 <i>Test defensivo marcaje</i>	59
Figura 5 <i>Test defensivo de despeje y precisión (cabeceo)</i>	60

Resumen

El fútbol femenino ecuatoriano exige estar a la vanguardia de los procesos tecnológico e investigativo que aporten en el desenvolvimiento físico, técnico y táctico, es así que este deporte femenino tiene un impacto en la sociedad y comienza a tener gran cantidad de adeptos, hacia el espectáculo futbolístico femenino atravesando todo el territorio nacional en las distintas provincias con clubes auspiciados por la empresa privada, universidades y hasta instituciones públicas que se involucran con el aporte económico a respaldar esta área; por ello, el estudio tiene como objetivo: Determinar la incidencia de las capacidades condicionales en el rendimiento técnico del equipo de fútbol femenino Las Ñañas; para el cual se utilizó un tipo de investigación correlacional bajo un diseño descriptivo con una modalidad de campo; la población utilizada fue del tipo finita integrada por 18 jugadoras de fútbol del equipo Las Ñañas; para la recolección de datos se usó la técnica de la observación directa y como instrumentos de recolección de datos se utilizaron los siguientes tests: Test yo-yo, Test de 40 m, Test Long, Test Estático, Test 60 m conducción, Test Zig – Zag, Test de precisión de pase, Test defensivo marcaje y Test defensivo despeje y precisión (Cabeceo). Concluyendo que, las capacidades físicas condicionales: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad son habilidades que se relacionan con el movimiento y el trabajo, incidiendo en el rendimiento técnico de las jugadoras de fútbol.

Palabras claves:

- **CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**
- **RENDIMIENTO TÉCNICO**
- **FUTBOL FEMENINO**
- **PRECISIÓN**

Abstract

Ecuadorian women's soccer requires being at the forefront of the technological and investigative process that contributes to the physical, technical and tactical development, so this female sport has an impact on society and begins to have a large number of followers, towards the spectacle female football across the national territory in the different provinces with clubs sponsored by private companies, universities and even public institutions that are involved with the economic contribution to support this area; Therefore, the study aims to: Determine the incidence of conditional capacities in the technical performance of the women's soccer team Las Ñañas; for which a type of correlational research was used under a descriptive design with a field modality; the population used was of the finite type composed of 18 soccer players of the Las Ñañas team; for data collection, the technique of direct observation was used and the following tests were used as data collection instruments: Test yo-yo, Test of 40 m, Jum Test Long, Static Test, Test 60 m driving, Test Zig - Zag, pass precision test, defensive test marking and defensive test of clearance and precision (pitch). Concluding that, the conditional physical capacities: resistance, speed, strength and flexibility are skills that are related to movement and work, influencing the technical performance of soccer players.

Key words:

- **CONDITIONAL PHYSICAL CAPABILITIES**
- **TECHNICAL PERFORMANCE**
- **FEMALE FOOTBALL**
- **PRECISION**
- **TEAM PLAY**

Capítulo I

Marco contextual de la investigación

Área de influencia

El estudio se desarrollará en el Club Deportivo Especializado Formativo “LAS ÑAÑAS”, en el que acogerá al fútbol femenino el cual se encuentra ubicado en la Parroquia de Cumbayá de la provincia Pichincha y participa en el torneo profesional de fútbol femenino, alcanzando el segundo lugar en la temporada 2017, la misma que es uno de los clubes femeninos pioneros en complementar con una organización profesional de fútbol. Club Deportivo Especializado Formativo “Las ñañas” es la referencia más clara del fútbol profesional ecuatoriano y que es factible la consideración para los aportes cualitativos y cuantitativos que esta muestra arroje en el redireccionamiento que se pueda hacer hacia el fútbol femenino ecuatoriano en los procesos de entrenamiento y competencias.

Área de Intervención

Alto rendimiento en el fútbol femenino

Área de influencia Directa

Grupo femenino que practica el deporte de Fútbol 11

Línea de Investigación

Educación y Sociedad

Sub línea de Investigación

Actividad física, deportes y recreación

Antecedentes

Los inicios del fútbol femenino se establece en 1894 cuando mediante la exigencia de los derechos de la mujer se buscaba la igualdad de género y que exigía con todo el ahínco las actividades de diferente índole en igualdad, y este es plasmado

con la fundación del primer Club deportivo denominado ' British Ladies Football Club' oriundos de Londres y Nettie Honeyball Siendo la promotora, con esta se establecía y que la mujer era parte de la sociedad y que estaba en las mismas condiciones y que se borraba el concepto de la mujer sexo débil declaró que con esto quería demostrar que la mujer podía.

Se puede considerar que el fútbol femenino está en auge en nuestro país, pero que no deja de ser un deporte practicado por el grupo femenino en gran parte del mundo considerando a los países primer mundistas como los más desarrollados y que cada día exige estar a la vanguardia de los proceso tecnológico e investigativo que aporten en el desenvolvimiento físico, técnico y táctico, es así que el deporte femenino tiene un impacto en la sociedad y que comienza en Ecuador a tener gran cantidad de adeptos, hacia el espectáculo futbolístico femenino atravesando todo el territorio nacional en las distintas provincias con clubes auspiciados por la empresa privada, universidades y hasta instituciones publicas que se involucran con el aporte económico a respaldar esta área; en muchos países ya es una área desarrollada y que tienen un alcance social significativo con grandes beneficios a quienes están inmersos de forma directa o indirecta y que ha llamado la atención del público tanto masculino como femenino.

El Club Deportivo Especializado Formativo "LAS ÑAÑAS", fue fundado el 01 de febrero de 2016, luego de que una de las jugadoras realizara un viaje a Europa para analizar el manejo del fútbol tanto en metodología como ideología, por ello desde el inicio se puso en práctica el entrenamiento en cancha y mental al igual que los equipos de elite del mundo. Obteniendo como resultado en menos de un año logra ascender a la serie B y posterior a esto de serie B a serie A del campeonato nacional

de fútbol femenino, en el mismo año organiza el primer campeonato internacional donde alcanzan el título de campeonas.

El alcalde de Salcedo al ver que el equipo en el primer año de funcionamiento obtuvo buenos resultados, decide realizar una alianza estratégica con el club con el propósito de promover el deporte en la ciudad y potenciar el turismo.

Logros y campeonatos

- Vice campeón del Campeonato Nacional Serie A apertura 2017.
- Logró hacer historia en el país por ser el equipo en ascender más rápido a la serie Campeón de la Categoría de Ascenso y Vice campeón de la serie B.
- Organizador del primer Campeonato Internacional de Fútbol Femenino en el Ecuador
- Campeón Torneo Femenino Sub20 Pichincha.
- Campeón torneo abierto Copa Carolina 2016.
- Primer Equipo Femenino que maneja un Departamento de Marketing y Venta de imagen.
- Único equipo que maneja un sistema de entrenamiento aceptado a nivel internacional

Antecedentes teóricos

Las capacidades físicas condicionales se relacionan directamente con el trabajo y el movimiento. Para Díaz, (2016), estas son los pilares de todos los componentes del rendimiento, manifestando que el desarrollo armónico y metódico de la fuerza, resistencia, rapidez y flexibilidad como elementos que contribuyen a la formación integral del jugador.

Mientras el rendimiento técnico involucra: los pases y zonas donde se ejecutan, tiros a puerta, frecuencia, distancia, zona, mapas de recuperaciones y pérdidas. Según, Patiño, Girón & Arango, (2007), el rendimiento técnico es la base de cualquier deporte sin ser el fútbol la excepción donde el dominio de este se ve reflejados en los resultados.

Vizcarra, (2015), desarrolló un estudio titulado: “Aplicación de un programa integrado y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas, en la etapa preparatoria, en el club de fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015”. El cual tuvo como objetivo la determinación de la incidencia de un plan integrado para el desarrollo de las capacidades físicas. Concluyendo que es importante aplicar un plan integrado para el desarrollo de las capacidades físicas con el fin de potenciar todos los requerimientos físicos, tácticos y técnicos de los jugadores del Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015. Relacionándose con la presente investigación en las dos variables.

Del Pozo, (2013), realizó una investigación titulada: “Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la academia de deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar”, la cual tuvo como propósito la determinación de habilidades físicas que influyen en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol. Concluyendo que la práctica deportiva no es suficiente para el desarrollo de las habilidades físicas, considerando que es necesario implementar metodologías que integren todo tipo de actividades deportivas. Con el fin de obtener mejores resultados en el rendimiento deportivo se debe aplicar una programación acorde a las necesidades o requerimientos del grupo en estudio. Relacionándose con la presente investigación en las dos variables.

Antecedentes de campos

Vera et al, (2007), realizaron un estudio titulado: Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. Para los autores es fundamental brindar a los técnicos de futbol una herramienta base permitiendo calcular el rendimiento técnico y táctico de los jugadores. Concluyendo que es de gran necesidad confrontar la evaluación desde el punto de vista técnico –táctico en el desempeño de los jugadores.

López & Cuadro, (2003), elaboraron una investigación titulada: Propuesta de indicaciones para valorar el Rendimiento Técnico- Táctico de un Equipo de Fútbol. El objetivo del estudio fue una propuesta de coeficientes de juego que en forma de indicadores permitieran valorar objetivamente el rendimiento técnico-táctico. Concluyendo que, se ha demostrado que existe la posibilidad de expresar cuantitativamente las relaciones entre las acciones técnicas- tácticas del juego, permitiendo la valoración del rendimiento técnico – táctico del equipo en estudio.

Mercado & Avella, (2015), investigaron sobre la Composición corporal, dermatoglia y capacidades condicionales en el fútbol femenino con el propósito de determinar la existencia de relación entre la composición corporal, dermatoglia y las capacidades condicionales y el rendimiento deportivo. Estos autores definen a las capacidades condicionales como el resultado de la información genética de cada individuo percibiéndolas como dos tipos: de base (facultades físicas naturales) y desarrolladas (facultades físicas desarrolla por medio del entrenamiento).

Concluyendo que es gran relevancia que las capacidades condicionales (fuerza) en el campo femenino se preparen de igual manera que en el masculino y además esta merecen ser tratadas de manera especial durante el entrenamiento.

Planteamiento del problema

El éxito en el fútbol depende de una variedad de factores que incluyen las capacidades físicas condicionales y el rendimiento técnico de las jugadoras, el nivel de habilidad, grado de motivación empleadas por ellas contra el equipo contrario. Sin embargo, la velocidad juega un papel importante; el ritmo acelerado del juego requiere la ejecución rápida de los movimientos típicos de cada miembro de un equipo. En muchos casos, la implementación exitosa de ciertas maniobras técnicas por diferentes miembros del equipo está directamente relacionada con el grado de velocidad desplegado.

Durante los juegos de fútbol, muchas acciones afectan el resultado de los juegos. Estas acciones se caracterizan por movimientos intermitentes y multidireccionales, así como los movimientos de intensidad y tiempo cambiantes. Cada juego implica típicamente alrededor de 1000 cambios de actividad por parte de cada individuo en el transcurso del juego y cada cambio requiere una aceleración o desaceleración abrupta del cuerpo o una alteración en la dirección del movimiento.

De igual manera, la capacidad física condicional de las jugadoras parece ser un factor clave en el rendimiento técnico del partido, esta influye en la capacidad técnica, es decir, el aumento de las tasas de aprobación y, por lo tanto, podría mejorar indirectamente los indicadores de rendimiento.

Sin embargo, las jugadoras de fútbol requieren un nivel básico de condición física que incluya componentes de fuerza, resistencia, velocidad, potencia, flexibilidad y agilidad. Si estas son sometidas a programas de entrenamiento mal diseñados pueden sobrecargar el cuerpo, la capacidad natural para adaptarse a las demandas del deporte, conllevando a una lesión. Un buen programa de entrenamiento debe incluir ejercicios, actividades de fortalecimiento, el trabajo de agilidad y la práctica de

habilidades ofensivas y defensivas. Habilidades ofensivas incluye patear, liderar. Las habilidades defensivas son las actividades más relacionadas con el contacto, como abordar, pastorear, golpear, echando a perder, golpeando la bola y sofocando. Se cree que cuanto mayor sea el nivel de habilidad de jugador, es menos probable que sufran una lesión.

No obstante, el fútbol femenino en Ecuador, actualmente ha tenido un incremento de la participación y representación de los equipos a nivel nacional e internacional, sin embargo, a pesar de los pequeños avances logrados ha mostrado un nivel bajo de rendimiento técnico - táctico durante los juegos en el campo, siendo necesario una mejor formación a nivel de entrenamiento (Carchipulla, 2015).

Indiscutiblemente, las jugadoras ecuatorianas de fútbol necesitan mayor motivación, mejor planificación y coordinación para obtener un mejor rendimiento técnico. De esta realidad, no escapa el equipo femenino de fútbol Las Ñañas, que a pesar de ser un equipo con poco tiempo en las canchas se ha mostrado como un gran rival, pero teniendo debilidad en las capacidades físicas condicionales (velocidad y fuerza) y por ende afectando el rendimiento técnico, costándole el Campeonato Femenino de la serie A.

Del mismo modo, las jugadoras del equipo femenino de fútbol Las Ñañas, presentan debilidad en los fundamentos técnicos con y sin balón tales como: control del balón con borde interno, pase a larga distancia con empeine, pase a corta y media distancia, entrega de balón, cambios de frente, salto con cabeceo y desplazamiento. Las causas de estas debilidades se centran en que algunas de las jóvenes no se encuentran concentradas para realizar las distintas jugadas, está pérdida de concentración en ocasiones se debe a cambios de estados de ánimos causados por los cambios hormonales que se producen por la menstruación. Otra de las causas es

que tienen problemas para coordinar el juego en conjunto ocasionando que haya errores al instante de realizar los distintos tipos de pases o tiros.

Por ello, surge la necesidad de realizar actividades específicas para el mejoramiento del rendimiento técnico mediante ejercicios físicos condicionales que disminuyan las debilidades de las jugadoras, mediante acciones motivadoras y ayuden a fortalecer coordinación y el juego en equipo.

Descripción resumida del proyecto

El trabajo investigativo pretende describir todos los componentes significativos para el entrenamiento de las deportistas, permitiendo obtener datos significativos que aporten a mejorar el rendimiento deportivo en las competencias. De igual manera, se analizará las capacidades físicas mediante el estudio descriptivo y aplicando una evaluación técnica de todas las jugadoras pertenecientes al club, para determinar la importancia o no del desarrollo mancomunado de las capacidades condicionales y la fundamentación técnica. Existen trabajos relacionados a la evaluación de las capacidades condicionales y coordinativas específicamente, pero no sobre la relación con el rendimiento técnico en un club profesional femenino ecuatoriano, haciendo innovador y significativo el estudio, facilitando el direccionamiento que debe tener o no, el rendimiento físico y los elementos técnicos para el logro de resultados deportivos.

También, en el proyecto se pretende analizar las condiciones particulares del juego permitiendo el acople de estas con las actividades específicas para el mejoramiento del rendimiento técnico mediante ejercicios físicos condicionales; así como, elaborar y aplicar un plan de actividades o entrenamiento, basados en ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, en las acciones técnicas ofensivas y defensivas.

Formulación del problema

¿Cómo inciden las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas?

Objetivos**Objetivos General**

Determinar la incidencia de las capacidades condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas.

Objetivos específicos

- Describir las variables de estudio y su direccionamiento hacia el rendimiento deportivo.
- Especificar cuáles son las capacidades físicas condicionales utilizadas por el equipo de futbol femenino Las Ñañas.
- Establecer la correlación de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas.

Justificación e importancia

Las capacidades físicas condicionales en las jugadoras de fútbol proporcionan una ventaja en los movimientos y actividades específicas realizadas durante los juegos proporcionando información muy relevante sobre qué programas de entrenamiento adecuados que se pueden diseñar en relación al rendimiento técnico. Por esto, el estudio cobra vigencia, ya que es necesario direccionar el entrenamiento en relación a la intensidad del juego para alcanzar cualidades óptimas de alto rendimiento.

Los entrenadores pueden utilizar las capacidades físicas condicionales y el rendimiento técnico de las jugadoras de fútbol para modificar los programas de entrenamiento y ayudarlas a prepararse para la estrategia del juego. El fútbol moderno

depende de la capacidad de todos los jugadores para atacar y defender cuando sea necesario. Por lo tanto, es importante que todos los jugadores alcancen un alto nivel de rendimiento en las habilidades básicas de patear, pasar y desplazarse.

Para ello, se deben incorporar una cantidad significativa de ejercicios dirigidos a la eficiencia de las actividades del ciclo de estiramiento-acortamiento y acciones basadas en las capacidades físicas condicionales específicas del fútbol. La manipulación de superficies de entrenamiento podría constituir una estrategia de entrenamiento importante (por ejemplo, cuando los jugadores regresan de una lesión). Además, dada la naturaleza concurrente condicional del deporte, la fuerza de alta intensidad concurrente y los modos de entrenamiento de resistencia de alta intensidad pueden mejorar la capacidad de rendimiento general de un jugador.

Con la puesta en práctica de las actividades específicas para el mejoramiento del rendimiento técnico mediante las capacidades físicas condicionales del equipo de fútbol femenino Las Ñañas, se pretende que las jugadoras del equipo logren un alto nivel de competencia, convirtiéndolas en atletas elites que sean dignas representantes del país en los distintos campeonatos nacionales e internacionales que participen y demuestre el empoderamiento femenino en los campos de juego.

La diferencia de esta investigación en relación a otras, está en que, para la puesta en práctica de las actividades específicas para el mejoramiento del rendimiento técnico mediante las capacidades físicas condicionales, se considerara las necesidades y particularidades de cada jugadora, debido a que cada una tienen distintas formas de captar la información suministrada.

Proyectos relacionados

Se encontraron dos investigaciones desarrolladas en Ecuador que guardan relación con las variables de estudio y estos son los siguientes:

Tema: Aplicación de un programa integrado y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas, en la etapa preparatoria, en el club de fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015.

Autor: Vizcarra Hernán

Universidad: Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), Unidad de Gestión de Postgrados.

El autor con este estudio, demuestra la importancia de aplicar un plan integrado para el desarrollo de las capacidades físicas con el fin de potenciar todos los requerimientos físicos, tácticos y técnicos de los jugadores del Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015. Comprobando la hipótesis de trabajo, donde el plan integrado incide muy poco en la condición física, pero hay una mayor trascendencia en la condición de juego. Recomendando realizar la aplicación de las distintas fases de preparación y competencia, permitiendo desarrollar unificadamente las capacidades técnicas, físicas y tácticas.

Tema: Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la academia de deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar.

Autor: Juan del Pozo

Universidad: Universidad Técnica de Ambato, Dirección de Postgrados.

Para el autor el tiempo empleado a la práctica deportiva no es suficiente para el desarrollo de las habilidades físicas, considera que es necesario implementar metodologías que integren todo tipo de actividades deportivas. Con el fin de obtener mejores resultados en el rendimiento deportivo se debe aplicar una programación acorde a las necesidades o requerimientos del grupo en estudio. De igual manera, aplicar estrategias deportivas innovadoras dentro de los parámetros de la formación

técnica. Recomendando establecer una distribución de las actividades deportivas de manera integradora, organizadas de tal manera que se logren ejecutar todos los tópicos del desarrollo físico en pro de obtener un mejor rendimiento técnico.

Capítulo II

Marco teórico

Capacidades físicas condicionales

Las Capacidades físicas son las habilidades que el ser humano desarrolla para tener una condición corporal estable. Estas pueden desarrollarse mediante de la preparación física (correr, nadar, levantar pesas, realizar rutinas de extensión y elongación, entre otras) (Mercado & Avella, 2015).

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad del cuerpo para extender una articulación. Durante la infancia, el cuerpo es muy flexible y durante el paso de los años esta calidad se pierde. Por esta razón, es necesario realizar ejercicios de estiramiento y elongación de las articulaciones (Zambrano & García, 2014).

Para desarrollar la flexibilidad se requiere realizar rutinas de estiramiento. En las rutinas de estiramiento se pueden realizar los siguientes ejercicios (Zambrano & García, 2014):

- 1) Póngase de pie y toque las puntas de los dedos de los pies sin flexionar las rodillas.
- 2) Siéntate con las extremidades inferiores extendidas e intenta tocar la rodilla con la cabeza (Zambrano & García, 2014).

Tipos de flexibilidad

La flexibilidad se divide en dos: pasiva y activa (Zambrano & García, 2014).

- 1) La flexibilidad activa se da cuando el ser humano extiende las articulaciones como resultado de un estímulo interno, es decir, por su propia voluntad.

- 2) La flexibilidad pasiva ocurre cuando el ser humano extiende las articulaciones con la ayuda de fuerzas externas (otra persona, pesas, resortes, entre otros) (Zambrano & García, 2014).

En general, la amplitud de la extensión lograda con la flexibilidad pasiva es mayor que la lograda con la flexibilidad activa (Zambrano & García, 2014).

Fuerza

La fuerza como habilidad física se refiere al esfuerzo muscular. Esta capacidad nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, apretar muelles, estirar un arco para disparar una flecha, soportar nuestro propio peso, entre otros. Los músculos reaccionan gracias a los estímulos nerviosos. De esta forma, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o permanecer en una determinada posición (Mejía, y otros, 2014).

La fuerza de una persona puede aumentar con el entrenamiento. Algunas de las actividades recomendadas son las siguientes (Mejía, y otros, 2014):

- 1) Levante su propio peso corporal (haciendo ejercicios en barras).
- 2) Pesas de elevación.
- 3) Resortes
- 4) Sprints (correr distancias cortas a velocidad máxima) (Mejía, y otros, 2014).

Tipos de fuerza

Hay dos tipos de fuerzas musculares: isométrica e isotónica (Mejía, y otros, 2014).

- 1) La fuerza isométrica: es la fuerza que ejerce la tensión de los músculos y que se caracteriza por ser estática.
- 2) La fuerza isotónica: es la que ocurre cuando los músculos se activan y producen el desplazamiento de otro objeto. Algunos ejemplos de esto son cuando se levanta un peso o cuando se empuja una caja (Mejía, y otros, 2014).

Velocidad

La velocidad se entiende como la capacidad del cuerpo para reaccionar a un estímulo externo, hacer un movimiento rápido o moverse rápidamente. Hay varios factores involucrados en la velocidad. Para empezar, la fuerza y los tonos musculares de una persona pueden aumentar la velocidad. Otro aspecto importante es la reacción de los músculos a los estímulos nerviosos. Finalmente, la coordinación hace que los movimientos sean más precisos y a la larga, más rápidos (Mejía, y otros, 2014).

Con ejercicios repetitivos de corta duración puede entrenarse la velocidad. De esta forma, se observará la variación de la velocidad en cada repetición (Mejía, y otros, 2014).

Tipos de velocidad

- 1) La velocidad se divide en tres: velocidad de reacción, velocidad de contracción muscular y velocidad de desplazamiento (Mejía, y otros, 2014).
- 2) La velocidad de reacción: es la rapidez con la que los músculos accionan después de haber recibido un estímulo externo.
- 3) Por ejemplo, al comienzo de una carrera dice "listo, listo, afuera", se dispara una salva o se mueve una bandera para indicar a los participantes que comiencen a moverse.
- 4) Además, esta se subdivide en dos tipos: simple y complejo. La simple se da cuando el sujeto reacciona a un estímulo conocido, mientras que el complejo se da cuando este actúa ante un estímulo desconocido.
- 5) La velocidad de la contracción muscular: es la capacidad de flexionar y extender los músculos rápidamente. Un ejemplo de esto es hacer tantos abdominales como sea posible en un minuto.

- 6) La velocidad de movimiento: es la más conocida de las tres velocidades. Es la capacidad de cubrir una cierta distancia en el menor tiempo posible. Correr los planos de 100 m o 400 m es una prueba de velocidad de movimiento (Mejía, y otros, 2014).

Resistencia

Es la capacidad del ser humano para resistir la condición de fatiga generada por la actividad física. Del mismo modo, la resistencia implica mantener el esfuerzo durante un tiempo de finalización (Postigo, 2013).

En términos generales, la resistencia depende de cuán acostumbrados estén los músculos de un sujeto para realizar ciertas actividades. Por ejemplo, si un individuo no entrenado intentó correr una maratón, es muy posible que no pudiera completar los 42 kilómetros corriendo (Postigo, 2013).

La resistencia puede desarrollarse levantando pesas y manteniéndolas en esa posición durante unos segundos. Con el tiempo, la duración de este ejercicio aumenta. Otra forma de mejorar la resistencia es trotar o ejecutar extensiones que son más o menos largas. Gradualmente aumente la extensión (Postigo, 2013).

Desarrollo de las capacidades físicas condicionales en mujeres

El desarrollo de las capacidades físicas condicionales para las jugadoras de fútbol debería idealmente incluir altos niveles de velocidad, agilidad, fuerza, potencia, resistencia, precisión, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Con programas específicos de acondicionamiento utilizados para mejorar cada uno de estos diferentes componentes que también pueden incluir el desarrollo de habilidades motoras. La fuerza muscular, así como la potencia anaeróbica, puede ser importante para las jugadoras de fútbol para aumentar la producción de fuerza, glucógeno intramuscular o aumento anaeróbico actividad enzimática, mejoras en el estiramiento

ciclo o la tasa de desarrollo. El Entrenamiento de fuerza y potencia se usa para aumentar la producción de fuerza para el juego situaciones que requieren explosividad (saltos, vueltas, patadas) para evitar lesiones y disminuir la recuperación hora. Del mismo modo, el entrenamiento de la fuerza explosiva puede ser eficaz, ya que mejora la activación neuronal y adaptación muscular (Rosales, 2016).

La implementación de entrenamiento funcional para mejorar las capacidades físicas condicionales en mujeres enfocado en simulacros y ejercicios específicos del fútbol para mejorar el poder explosivo puede ayudar acondicionado en jugadoras de fútbol, así como disminuir el riesgo de ligamento cruzado anterior lesiones que son 3-8 veces más propensas a ocurrir en atletas femeninas (Rosales, 2016).

Rendimiento técnico

El rendimiento técnico no está limitado exclusivamente a conocer los gestos técnicos, se debe tomar en cuenta el contexto real del juego, es decir, realizar los entrenamientos con contrarios activos, a un ritmo elevado, en áreas pequeñas y basándose en principio de resolución de problemas. Así como, se debe considerar elementos tales como: la transición controlada, cambios de velocidad, dinámica del movimiento, ritmo de reacción del movimiento total y aspectos actitudinales (Aguilera, 2013).

Fundamentos técnicos con el balón

Para los jugadores jóvenes la base de todos los aspectos del juego y la fuente de motivación es el control del balón, porque se sienten bien estar a gusto con el balón (Suárez, 2014).

La capacidad de controlar el balón es la clave para muchas otras habilidades, y el malabarismo es también una muy buena manera de practicar el control del balón, familiarizarse con el balón y ganar confianza. En términos generales, no es difícil

dominar una habilidad técnica, pero se vuelve más difícil a medida que cambian las condiciones del juego (Suárez, 2014).

Por lo tanto, un jugador solo puede dominar la técnica de controlar la pelota si coordina las diversas partes del cuerpo. Además, el aspecto de aprendizaje depende del número de repeticiones, mientras que hay varias combinaciones disponibles en términos del método que se utilizará (Suárez, 2014).

A medida que se desarrolla un jugador (a) joven, las habilidades técnicas propias establecerán las bases para un buen desarrollo y le permitirán experimentar toda la alegría que el fútbol puede brindar (Suárez, 2014).

En fútbol de base, las técnicas básicas se pueden dividir en cuatro categorías (Suárez, 2014):

- Controlando la pelota
- Corriendo con la pelota
- Pasando la pelota
- Disparo

Controlando la pelota

Controlador

Controlar la pelota es dominarla. El control apropiado del balón significa que un movimiento tendrá éxito. Los movimientos de control para enfocarse son: control dirigido y recolección de la pelota mientras se mueve; esto introduce velocidad en la jugada (Suárez, 2014).

Malabares

Si se repite regularmente, el malabarismo desarrolla las habilidades de destreza, coordinación y equilibrio en los futbolistas jóvenes. Estas habilidades favorecen la adquisición más rápida de otras técnicas (Suárez, 2014).

Correr con la pelota

Corriendo con la pelota

Así es como un individuo se mueve en el espacio libre con la pelota. Cuando un jugador corre bien con la pelota, él / ella tiene el control de la misma en todo momento: esto requiere un buen equilibrio y una excelente estabilidad. Correr con la pelota mientras se mantiene la cabeza erguida permite que se reciba un flujo continuo de información y permite que el movimiento se adapte para jugar (Suárez, 2014).

Regate o dribling

Así es como un individuo se mueve con la pelota cuando se enfrenta a oponentes / obstáculos. El *dribbling* le permite al jugador en posesión del balón eliminar a uno o más oponentes al (Suárez, 2014):

- Hacer una maniobra y tomar riesgos individuales;
- Configurar un movimiento de equipo;
- Ganando tiempo para permitir el apoyo de los otros jugadores;
- Engañar a un oponente (el concepto de la finta).

Clasificación de regate o dribling

El regate o dribling se clasifica de dos maneras: según la posición del oponente y de acuerdo a la composición (Fútbol Facilísimo, 2011).

Según la posición del oponente (Fútbol Facilísimo, 2011):

- Al frente
- Al lado
- Hacia atrás (Fútbol Facilísimo, 2011).

De acuerdo a la composición (Fútbol Facilísimo, 2011):

- Simples: se utiliza la velocidad. Por ejemplo: paso del balón por arriba del oponente, cambio de ritmo, caño, recorte.
- Compuestos: se unen dos movimientos, por lo general una finta combinada con otra acción o dos acciones continuas sin usar la finta (Fútbol Facilísimo, 2011).

Factores del regate o driblin

Para incrementar las posibilidades de éxito en la ejecución del regate es necesario tomar en cuenta los siguientes factores (Fútbol Facilísimo, 2011):

- Para mejorar la capacidad de regate es necesario entrenar el manejo y conducción del balón.
- Para ejecutar los regates el jugador(a) no puede estar en posición defensiva.
- El jugador(a) debe mantener buen equilibrio con brazos, piernas y centro de gravedad, para así poder salir desde cualquier dirección.
- Ejecutarlo con suficiente distancia entre el balón y jugador contrario.
- Visualizar de manera general la acción para que una vez se haya ejecutado poder dar el pase o hacer la acción que sea más conveniente para el equipo.
- Realizar cambio de ritmo es relevante. Ya sea el de movimiento o carrera (Fútbol Facilísimo, 2011).

Disparos

Esta es una acción con el objetivo de enviar la pelota al objetivo del oponente. Es la conclusión lógica, la culminación de un ataque. De eso se trata el fútbol. El rodaje requiere cualidades técnicas (golpear bien la pelota, precisión), cualidades físicas (poder, coordinación, equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia, confianza en sí mismo) (Suárez, 2014).

Conducción

Se define como movimiento del balón que realiza un jugador (a) desde un área de la cancha a otra, con toques continuos y manteniendo el control (Jiménez, Arias, Olaya, & Suárez, 2007).

Para una adecuada conducción del balón el cuerpo se debe inclinar ligeramente hacia adelante, equilibrando con el brazo y situando el balón por debajo, para arrastrarlo, conducido y llevando el control con los pies (Jiménez, Arias, Olaya, & Suárez, 2007).

Tipos de conducción

Se clasifican de acuerdo al área de contacto que hay entre el balón y el jugador de la siguiente manera (Suárez, 2014):

- Exterior: Está área de contacto es muy poco utilizada para la conducción, por ser lenta y compleja para lograr llevar el balón en dirección recta (Suárez, 2014)
- Interior: Para los aprendices de fútbol resulta más fácil de ejecutar por ser un área de contacto relativamente grande y la conducción se realiza más lenta que las otras. Para ejecutar este tipo de conducción es necesario girar levemente la cadera al realizar un golpe suave con el balón para así lograr llevarlo en línea recta (Suárez, 2014).
- Empeine: Para ejecutar una conducción eficaz y rápida, se puede combinar con el empeine interior y exterior (Suárez, 2014).
- Empeines interiores y exteriores: Se realiza haciendo intercambio constante de superficies de contacto, con el fin de evitar que el balón pierda el recorrido. Se golpea el balón con el empeine exterior e interior de manera alterna (Suárez, 2014).

- Muslo, pecho y cabeza: Poco usado en la conducción elevada por el nivel de complejidad.
- Planta: La conducción se realiza de manera lateral, sin embargo, no es imposible hacerla en línea recta. Esta se caracteriza por ser muy segura, debido a que la superficie de contacto es grande, teniendo el balón protegido y con la posibilidad de llevarlo a cualquier dirección (Suárez, 2014)

Pase

Se define como el acto de pasar el balón de un jugador a otro, realizando un proceso de transmitir el balón y ejecutar los movimientos de amortiguamiento y control (Regodón, 2010).

También puede definirse como la acción de darle la pelota a un compañero de equipo. Es una parte esencial del juego en equipo. Como el núcleo del juego, el pase le permite a un equipo (Suárez, 2014):

- Mantener la posesión de la pelota;
- Establecer ataques;
- Cambiar la dirección del juego;
- Contraataque;
- Proporcionar un pase decisivo o final.

Las cruces son un tipo de pase corto o largo, que generalmente conduce a un disparo. Sirven como el último pase (Suárez, 2014).

Tipos de Pase

Los pases pueden clasificarse, de acuerdo a distintos criterios (Regodón, 2010):

- Dirección: pases en diagonal, hacia adelante, lateral y atrás.
- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Fuerza: pases fuertes, flojos y templados.
- Altura: pases media altura, rasos y templados (Regodón, 2010).

Tabla 1*Tipo de Pase*

Tipo de pase	Parte del cuerpo	Opciones
Corto 0-10m	Pie	Parte interior Parte exterior Empeine
	Cabeza	Parte anterior Parte posterior Parte superior
Medio 10-20m	Recursos	Tacón Puntera Pecho Muslo Parte interior
	Pie	Empeine Parte interior Parte anterior
	Cabeza	Parte posterior Parte superior
Largo + 20m	Recursos	Tacón Puntera
		Empeine Parte interior
	Recursos	Puntera Tijera Bolea

Recepción del balón

Para la recepción del balón es mejor mantener la trayectoria que lleva si está corriendo en una dirección particular en lugar de detenerlo por completo. Fijando como meta realizar contacto con la parte superior o media del balón, golpeando ligeramente hacia el sentido que desea mandarlo (Naranjo, 2009).

La técnica utilizada para la recepción del balón se basa, en que la pierna receptora se debe doblar ligeramente en la rodilla, llevándola hacia adelante, dando un giro desde la cadera hacia afuera, para que así el eje longitudinal del pie se encuentre de forma perpendicular al momento de llegar el balón, manteniendo las articulaciones flojas al instante de realizar el contacto entre balón y pie, por último, se lanza la pierna para atrás desde la cadera provocando de esta manera amortiguación (Naranjo, 2009).

Posiciones del cuerpo

La posición del cuerpo de los futbolistas es una actitud técnico- táctica adquirida y preestablecida en función a las variaciones e interacciones de los segmentos corporales. De acuerdo, a cada acción psicomotora los jugadores deberán regulara el grado de estabilidad desde postura de equilibrio dinámico y estático (IES Ordoño II, 2010; Jaume, 2007).

En el fútbol las posturas principales son (IES Ordoño II, 2010; Jaume, 2007):

- 1) Postura de equilibrio estático: se deja caer perpendicularmente la línea de gravedad del cuerpo del jugador, apoyándose en un plano horizontal, dentro de la base de sustentación.
- 2) Postura de equilibrio estable: se deja caer perpendicularmente de la línea de gravedad dl cuerpo del jugador, apoyándose en un plano horizontal, en

el límite de la misma base de soporte con tendencia a volver a la posición inicial.

- 3) Postura de equilibrio inestable: se deja caer perpendicularmente de la línea de gravedad del cuerpo del jugador, apoyándose en un plano horizontal, fuera de la base de soporte con tendencia a distanciarse de la posición inicial (IES Ordoño II, 2010; Jaume, 2007).

Fundamentos del rendimiento técnico sin balón

Los jugadores de fútbol realizan distintas clases de movimientos sin tener el balón, permitiéndoles desarrollar habilidades motoras que dan oportunidad de interactuar de manera dinámica y efectiva en el campo de juego, basándose en destrezas básicas para moverse variando continuamente en función al contexto del partido (Pareja, 1994).

Posicionamiento

Los jugadores(as) de fútbol adoptan posiciones con las siguientes características: los futbolistas normalmente están de pies en el puesto o moviéndose de forma natural, sin presencia de tensión muscular rígida, pero prestando atención en todos los acontecimientos en el campo de juego. Cuando participa en el juego, separa ligeramente las piernas para bajar al centro de gravedad, semiflexionando las rodillas y lograr ampliar la base de sustentación. De esta manera, consigue obtener un equilibrio corporal estable y así tener una adecuada predisposición para saltar, arrancar rápidamente, cambiar de dirección o amagar frente a un oponente.

Centrando la atención en las distintas acciones de juego, en especial a la posición del balón de fútbol, los compañeros y oponentes, considerándolos para el movimiento y la actitud defensiva u ofensiva, en la que los jugadores del mismo equipo este. La actitud

defensiva está referida a la acción de recuperar el balón y la actitud ofensiva al equipo que controla el balón (Pareja, 1994).

Desplazamiento

Se define como un movimiento acíclico de locomoción en un sentido y dirección determinada, en relación al apoyo en el campo de juego. Para lograr este movimiento es necesario que el jugador tome impulso en forma de zancadas o pasos y con contracciones musculares de la cintura pelviana y los segmentos corporales, de acuerdo, a las distintas maneras de desplazarse en el fútbol (IES Ordoño II, 2010; Jaume, 2007).

El impulso desde el apoyo se realiza de la siguiente manera (Jaume, 2007):

- a) Los distintos movimientos de empuje con miembros superiores y otras partes del cuerpo sobre el oponente.
- b) Las piernas producen una cantidad de movimiento desde el apoyo en el campo de juego sobre el oponente (Jaume, 2007).

El objetivo del desplazamiento, como movimiento de locomoción es producir energía con un cambio de estado del centro de gravedad del cuerpo (Jaume, 2007).

Tipos de desplazamiento

- a) De acuerdo, al sentido del desplazamiento este puede ser (Pareja, 1994):

Desplazamiento hacia adelante: la estructura de movimiento al trotar y caminar pertenece a las formas naturales, destacando las siguientes características (Pareja, 1994):

- La técnica de carrera utilizada por los jugadores de fútbol es variable.
- Al iniciar la carrera por lo general se realiza con arranque rápido y sin tener una posición determinada de salida.

- Los pasos para realizar la carrera pueden ser largos o cortos; con una posición del cuerpo ligeramente vertical, permitiendo modificar rápidamente la forma de desplazamiento.
 - Los antebrazos están un poco paralelos al suelo y el braceo amplio es inexistente (Pareja, 1994).
- b) Desplazamiento hacia atrás: por lo general, es realizado en acciones defensivas o simplemente para no perder de vista al oponente o al balón. Esta puede ser, caminando, corriendo o trotando, pero sin apoyar los talones del suelo para evitar caerse; de forma diagonal, cambiando constantemente la orientación de acuerdo a la situación del juego; o de manera lateral manteniendo la orientación al moverse (Pareja, 1994).
- c) Desplazamiento lateral: para este tipo de desplazamiento se debe hacer por pasos laterales, sin unir las piernas en la fase intermedia y sin cruzar una sobre la otra (Pareja, 1994).

Cambios de dirección

Los rápidos cambios de dirección permitirán eludir a los defensores cuando estén en posesión del balón de fútbol. Los jugadores deben comprometerse a desarrollar la capacidad de cambiar de dirección de manera rápida y sin problemas con el balón. Cuanto más rápido, mejor (Pareja, 1994).

Los cambios repentinos de dirección harán impredecible las jugadas, difícil de defender, permitirán vencer a los defensores y crear espacio para el jugador. Cambiar de dirección también permite cambiar las opciones, encontrar nuevas aperturas y mantener el juego en movimiento (Pareja, 1994).

Las cualidades del cambio de dirección son (IES Ordoño II, 2010):

- a) Técnica: consideramos que la técnica (plantar los pies durante el corte, bajo centro de gravedad, etc.) es importante; sin embargo, la prueba es bastante complicada, la mayoría de las veces se basa en métodos cualitativos y, por lo tanto, es algo difícil de lograr.
- b) Velocidad de carrera en línea recta: el sprint siempre es necesario en el fútbol. Aunque se mencionó que la DQO y la velocidad en línea recta parecían ser cualidades distintas (5, 18), creemos que la velocidad de carrera recta afectará el rendimiento de DQO.
- c) Calidades musculares de las piernas: podrían construir la base del rendimiento de la DQO (y también la prevención de lesiones). Se esperaría que un jugador con buena fuerza concéntrica y poder pueda aplicar más fuerza al suelo con cada pierna, acelerar más rápido y, como resultado, sea más rápido.
- d) Antropometría: se debe probar de todos modos con respecto al peso y la grasa corporal. Parece lógico que, con un alto porcentaje de músculo magro en la pierna, la DQO debería ser mejor en comparación con un menor porcentaje de músculo magro de la pierna. Sin embargo, no hay mucha literatura con respecto a la antropometría y el efecto sobre la DQO (IES Ordoño II, 2010).

Amagues o finta

Se define como el establecimiento de una situación para que parezca que tienes la intención de hacer una cosa, cuando de hecho esto es un truco, porque en realidad quieres hacer otra cosa. Si el oponente se enamora de tu truco, entonces él crea una apertura que puedes explotar. Un ejemplo muy común de finta es realizar un ataque hacia una apertura, luego, cuando el oponente hace para parar tu ataque, para quitar el balón y atacar en una apertura diferente (Gálvez & Bataller, 2010).

Por lo general, para completar un movimiento de finta, el jugador con el balón debe primero fingir con el cuerpo o la pelota para hacer que el defensor cambie el peso o dar un paso en la dirección de la falsa, creando una situación de desequilibrio en la bola. defensor. El driblador tiene que ser muy enfático con el falso y realmente "venderlo", haciendo que el defensor crea que el driblador irá en una dirección particular y reaccionará en consecuencia. En el momento en que se logra esto, el driblador debe contactar inmediatamente con el balón y acelerar hasta el lado desequilibrado del defensor (Gálvez & Bataller, 2010).

Saltos

Los saltos son realizados con frecuencia por los jugadores para evitar así choques con otros, sin embargo, existen saltos que pertenecen a acciones técnicas que son realizadas para ir en post al balón, en particular para realizar el cabeceo. Existen dos tipos de saltos (Pareja, 1994):

1. Saltos con impulso en dos piernas: es ejecutado saltando en dos pies desde el suelo y proyectándose verticalmente en el aire. Después que el jugador salta luego de haber estado detenido, el movimiento se inicia con semiflexión en la rodilla como etapa preparatoria a la acción motriz principal. Si al salto en un tiempo lo antecede un desplazamiento, el gesto motriz inicial corresponde a una parada en un tiempo, seguida de una semiflexión al mismo tiempo en las dos rodillas.
2. Saltos con impulso en una pierna: se define de esta manera, debido a que la pierna de impulso, que corresponde al primer tiempo de salto, se flexiona en la rodilla y cadera con una contracción muscular explosiva. Por efecto de esta fuerza, la otra pierna se impulsa también en un segundo tiempo, proyectando el cuerpo verticalmente en el aire. En esta posición la pierna de

impulso se estira y quedan ambas a la misma altura del suelo (Pareja, 1994).

Paradas

Parar el balón es el arte de recibirla y mantenerla 'capturada' bajo control. Obviamente, no siempre se recibe este a la misma altura o velocidad. Puede llegar alto, medio alto, bajo, rodando, rebotando, rápida o lentamente. El jugador debería poder controlarlo de inmediato y no dejar que se aleje de él. Para hacer esto, puede usar la suela, la parte superior, el interior o exterior del pie, el talón, la espinilla, el muslo, el estómago, el pecho, el hombro y la cabeza, ya sea que esté corriendo en ese momento o parado. El primer secreto de una parada exitosa es relajar la parte del cuerpo que va a detener el balón, moviéndose hacia atrás en la misma dirección en que la pelota está viajando. Cuando la detenga en el pie, mantenga el peso sobre la pierna de apoyo. Cuando el balón llega al arranque, se debe mover el pie suavemente hacia atrás, absorbiendo así el impacto. Con el deber de aprender a detener la pelota con el interior de ambos pies. El dedo del pie debe estar apuntando hacia arriba, haciendo que el área de impacto sea lo más grande posible. El peso debe estar en la pierna de apoyo, los brazos se mueven libremente para mantener el equilibrio y seguir mirando el balón hasta que lo haya atrapado. Apunte el dedo del pie hacia adentro cuando detenga la pelota con la parte externa de su pie (Pareja, 1994).

En relación, a como se realice la parada del balón con los pies existen dos maneras de detenerlo: en un tiempo y en dos tiempos (Pareja, 1994).

- a) Parada en un tiempo: sucede antes de detener el balón, realizando un salto corto en el aire y cayendo con los dos pies apoyados del suelo al mismo tiempo. Una vez hecho el contacto con el campo de juego se semiflexionando

las rodillas para absorber el impacto y preparar al cuerpo para la siguiente acción (Pareja, 1994).

- b) Parada en dos tiempos: sucede antes de detener el balón, disminuyendo los pasos de carrera, llevando ligeramente el tronco para atrás y desplazando el peso del cuerpo hacia la pierna que detiene el movimiento, bajando el centro de gravedad; la otra pierna avanza, apoyándose en el suelo para dar fin a la acción de parar. El pie de freno que detrás del cuerpo. Este pie para el movimiento y se puede elegir con libertad (Pareja, 1994).

Interceptaciones

Se conceptualiza como un acto defensivo mediante el cual, el balón es lanzado, tocado o golpeado de último por el oponente modificando la trayectoria, evitando o no el objetivo del lanzador (Gálvez & Bataller, 2010).

Tipos de interceptaciones

Las interceptaciones se clasifican en (Gálvez & Bataller, 2010):

- a) Irreflexiva: se refiere a cuando una acción es ejecutada de forma involuntaria.
- b) Reflexiva: se refiere a cuando una acción es realizada de manera premeditada (Gálvez & Bataller, 2010).

Fundamentos para ejecutar con buen sentido las interceptaciones

- Visualizar rápidamente el balón y el oponente.
- Capacidad de decisión.
- Atender de forma exclusiva el juego.
- Movimientos rápidos.
- Habilidad en las acciones realizadas al oponente y en las ciadas sobre el campo de juego.

- Habilidad y fuerza corporal.
- Practicidad en la destrucción del juego.
- Convicción al llegar a la acción (Gálvez & Bataller, 2010).

Capítulo III

Metodología de la Investigación

Tipo de investigación

El estudio se realizó bajo un diseño descriptivo y con un tipo de investigación correlacional. Los estudios descriptivos ayudan a proporcionar respuestas a las preguntas de quién, qué, cuándo, dónde y cómo se asocian con un problema de investigación en particular; un estudio descriptivo no puede determinar de manera concluyente las respuestas a por qué (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Se dice que la investigación fue descriptiva, debido a que se procedió a describir cómo se deben aplicar los planes de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas.

En relación a la investigación correlacional, esta tiene como propósito determinar las relaciones presentes entre dos o más variables de un estudio. Para realizar la evaluación del nivel de vinculación entre variables, es necesario medir cada una, cuantificar, analizar y establecer la correlación existente (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Modalidad de investigación

La modalidad de investigación a utilizada es de campo, debido a que la investigación que se lleva a cabo directamente en el medio, considerando en este caso particular el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas.

Población y Muestra

Población

Es la totalidad del fenómeno en estudio o el agregado de los objetos de una investigación. Existen dos tipos de población que son: infinitas y finitas; la población finita es de un tamaño conocido; mientras la infinita no puede ser medido el tamaño poblacional (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

En el caso particular de este estudio la población es de tipo finita y está compuesta por 18 jugadoras que integran el equipo de fútbol femenino Las Ñañas.

Muestra

Una muestra es simplemente un subconjunto de la población (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Como criterio en la selección de la muestra se utilizó, la totalidad de la población por ser más simple de manipular considerándola como muestreo censal. Para Balestrini, (2006), manifiesta que “La muestra censal se toma en el caso de tener una población finita y con un número por debajo a los 100 individuos... (pág. 14)”

Métodos de investigación

Para la investigación se aplicó el método inductivo, ya que este hace amplias generalizaciones a partir de observaciones específicas. Básicamente, se hizo una inferencia de los resultados obtenidos, para luego extraer las conclusiones de analizar las condiciones de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas.

Variables de investigación

Variable independiente

Capacidades Físicas Condicionales

Variable dependiente

Rendimiento técnico

Operacionalización de las variables

Tabla 2

Capacidades Físicas Condicionales - Variable independiente

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y el movimiento. Hay cuatro capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.	Resistencia Velocidad Fuerza Flexibilidad	VO ₂ max Tiempo Distancia Distancia	Test Yo-yo Test 40 m Jump test Long Test Estático

Tabla 3

Rendimiento Técnico -Variable Dependiente

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Se refiere al manejo y control del balón, en las diferentes áreas de golpeo o cambio de ritmo. El rendimiento técnico involucra: los pases y zonas donde se ejecutan, tiros a puerta, frecuencia, distancia, zona, mapas de recuperaciones y pérdidas.	Ofensivos <ul style="list-style-type: none"> • Cabeceo • Pases • Desplazamientos ofensivos Defensivos <ul style="list-style-type: none"> • Entradas • Desplazamientos defensivos 	Precisión Distancia Efectividad Tiempo	Test técnicos <ul style="list-style-type: none"> • Test 60 m conducción • Test zig zag • Test de precisión de pase • Test defensivo marcaje • Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo).

Métodos de recolección de datos

Técnica

Para el estudio se hizo uso de la técnica de la observación directa, porque es un método de recopilación de información evaluativa en la que el evaluador (investigador) observa al sujeto (jugadoras de fútbol del equipo Las Ñañas) en el entorno sin alterarlo.

Instrumentos de recolección de datos

Para analizar la variable independiente se aplicaron los siguientes instrumentos:

Test yo-yo: tiene como propósito medir el consumo máximo de oxígeno de forma progresiva y máxima. Este test contempla realizar carreras ida y vuelta en tramos de 20 m, aumentando la velocidad progresivamente, hasta alcanzar el agotamiento. El test de yo-yo, posee tres variaciones:

- Yo-yo de resistencia
- Yo- yo de resistencia intermitente
- Yo-yo de recuperación

Tabla 4

Escala de calificación del Test Yo-Yo

Escala de Calificación	
Excelente	>65
Muy Bueno	>60
Bueno	>55
Regular	>50
Deficiente	>45
Muy Deficiente	<45

Test 40 m: para ejecutar esta prueba se necesita tener las siguientes condiciones:

- Superficie plana anti resbalante
- Cronometro
- Tacos de salida
- asistente

La jugadora debe realizar 6 sprints de 40 m, con descanso cada 30 seg entre cada Sprint y el asistente deberá registrar el tiempo para cada uno de los Sprint.

Procedimiento para realizar el test de 40

- La jugadora debe calentar por 10 min.
- El asistente debe colocar marcas con conos en línea recta en la pista a una distancia de 40 m.
- El asistente debe registrar el tiempo.

Para analizar la información se realiza una comparación de los resultados de las pruebas anteriores.

Tabla 5

Calificación Test 40 m

Calificación	Tiempo en (min)
Muy Buena	<0:05:30
Buena	0:05:30 - 0:05:59
Promedio	0:06:00 - 0:06:30
Regular	0:06:31- 0:06:59
Deficiente	> 0:07:00

Jum Test Long: El salto de longitud en pie, también llamado salto amplio, es una prueba común y fácil para administrar el poder explosivo de las piernas. Se realizaron 3 repeticiones.

- Propósito: medir el poder explosivo de las piernas.

- Equipo requerido: cinta métrica para medir la distancia recorrida, suelo antideslizante para el despegue y área de aterrizaje suave preferiblemente. Las esteras comerciales de salto de longitud. La línea de despegue debe estar claramente marcada.
- Procedimiento: la jugadora se para detrás de una línea marcada en el suelo con los pies ligeramente separados. Usa un despegue y aterrizaje de dos pies, con balanceo de los brazos y flexión de las rodillas para proporcionar impulso hacia adelante. Debe intentar saltar lo más lejos posible, aterrizando en ambos pies sin caer hacia atrás. Solo tres intentos están permitidos.
- Puntuación: la medición se toma desde la línea de despegue hasta el punto de contacto más cercano en el rellano (parte posterior de los talones). Registre la distancia más larga que saltó, el mejor de tres intentos. La tabla a continuación brinda una escala de calificación para la prueba de salto de longitud permanente para adultos, basada en experiencias personales. Vea algunos resultados de atleta para la prueba de salto de longitud.

Tabla 6*Escala de Calificación Jump Test Long*

Calificación	Cm	Pies pulgadas
Excelente	>200	>6' 6.5'
Muy bien	191-200	6' 3" - 6' 6.5'
Por encima del promedio	181-190	5' 11.5" - 6' 2.5"
Promedio	171-180	5' 7.5" - 5' 11"
Por debajo del promedio	161-170	5' 3.5" - 5' 7"
Deficiente	141-160	4' 7.5" - 5' 2.5"
Muy deficiente	<141	<4' 7.5"

- a) Variaciones / modificaciones: Se puede usar una estera de aterrizaje de salto largo en lugar de una superficie dura, lo que permite al sujeto poner más esfuerzo en el salto con confianza y extender las patas más adelante del cuerpo para aterrizar. Esta técnica también permite a aquellos con mayor habilidad para anotar saltos más largos, lo cual es indeseable si solo estás probando la potencia de la pierna. En general, se deben lograr distancias más largas con esta técnica, por lo que la tabla de normas anterior no sería precisa
- b) Test estático Flexibilidad – Cadera y Tronco: para realizar esta prueba se debe realizar los siguientes procedimientos:
- c) Posición inicial
- Se debe sentar en el suelo con la espalda y la cabeza contra la pared, las piernas extendidas completamente tocando la caja con los pies.
 - Colocar las manos una arriba de la otra, estirando los brazos para adelante, manteniendo la cabeza y espalda pegada a la pared.
 - Por último, medir la distancia desde la punta de los dedos hasta el borde de la caja con una regla. Convirtiéndose en cero o punto de partida
- d) Movimiento
- Doble poco a poco hacia adelante tratando de llegar lo más lejos posible, deslizando los dedos a lo largo de la regla.
 - Mantener la postura final durante dos segundos.
 - Registrar la distancia alcanzada.
 - Repetir la prueba tres veces y anotar la mejor distancia.

Tabla 7
Escala de Calificación del Test Estático

Escala de Calificación	
Excelente	>17,9
Bueno	16,7-17,9
Intermedio	16,2-16,6
Regular	15,8-16,1
Deficiente	<15,8

Para analizar la variable dependiente se aplicaron los siguientes instrumentos:

a) Test 60 m conducción

- Procedimiento: La jugadora parte dominando el balón a través del recorrido señalado en la figura 1, utilizando la menor cantidad de tiempo posible.
- Materiales: cronometro, 10 conos, instrumento de registro, ruleta de 60 m y balón.

Figura 1
Test 60 m conducción

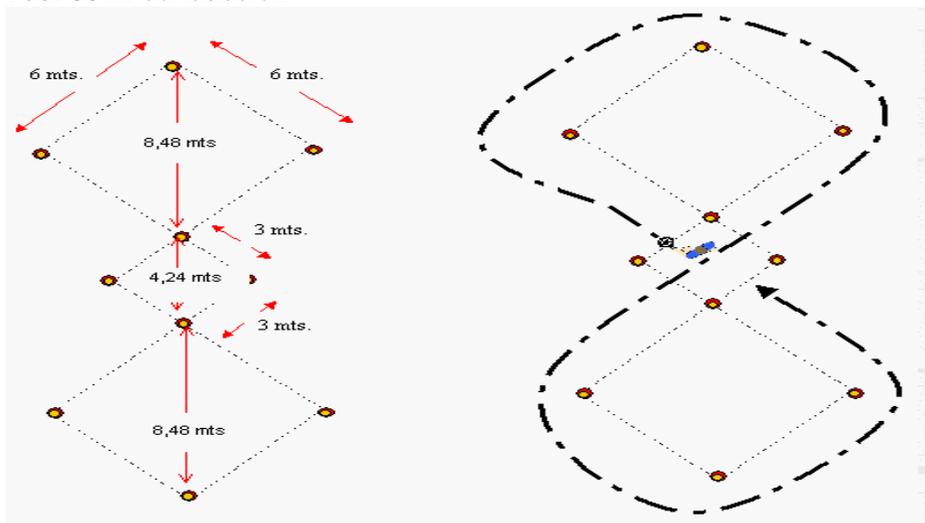


Tabla 8
Escala de Valoración Test 60 m conducción

Calificación	Tiempo en (s)
Muy Buena	<20,00
Buena	21,00 - 23,00
Regular	24,00 - 26,00
Deficiente	> 27,00

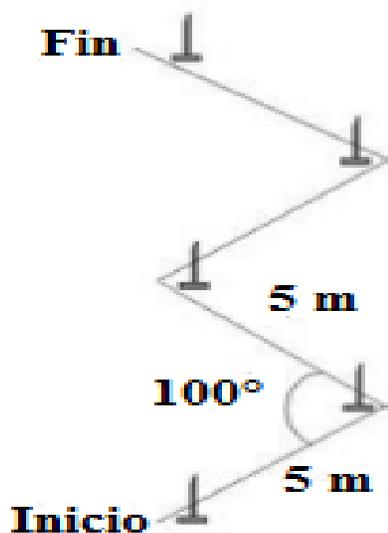
Test zig-zag

- Procedimiento: es necesaria antes de realizar el test, que las jugadoras realicen un precalentamiento durante 15 min mediante ejercicios de: estiramientos con tensión activa, movimientos articulatorios y carreras continuos. El test zig – zag, se hace en 4 estaciones de 5 m marcadas con conos y con un ángulo de 100°, como se muestra figura 2. Para registrar el tiempo se utilizó el cronometro, durante las tres repeticiones realizadas.
- Materiales: cronometro, conos y balón.

Tabla 9
Escala de Valoración Test zig-zag

Calificación	Tiempo en (s)
Excelente	<17,00
Regular	18,00 - 20,00
Deficiente	> 21,00

Figura 2
Test zig-zag

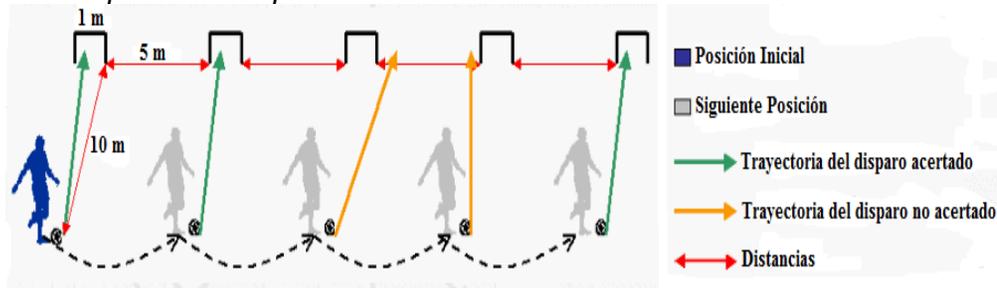


Test de precisión de pase

- Procedimiento: La jugadora debe intentar meter el balón en las 5 porterías de 1m ubicadas a 5 m de distancia entre ellas, deben hacerlo en menos de 15 s y se registran la cantidad de aciertos que hagan. (Ver figura 3)
- Materiales: cronometro, 5 portería y 5 balón.
- Variaciones: se inicia desde el otro lado del campo y pateando con cambio de pierna.

Tabla 10
Escala de Valoración Test de precisión de pase

Calificación	Tiempo en (s)
Excelente	<12
Bueno	9 - 11
Regular	6 - 8
Deficiente	> 5

Figura 3*Test de precisión de pase***Test defensivo marcaje**

- Procedimiento: la jugadora que tiene el balón sale con este controlado desde la parte trasera de la portería 2, siendo apoyada por otra compañera desde el interior del área 1. La defensora parte desde la línea de medio campo (MC); la jugadora que posea el balón debe tratar de pasar la línea MC controlando el balón, para una vez en el área 1, jugar con la compañera con el fin de marcar el gol con el balón controlado en cualquiera de las porterías.

La defensora debe evitar que la jugadora que tiene el balón pase la línea MC, con el balón controlado.

- Materiales: cronometro, conos, portería y balón.

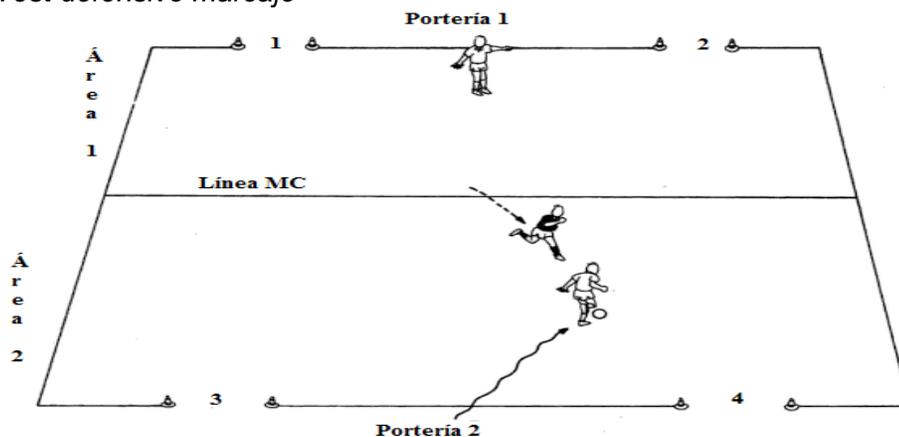
Figura 4*Test defensivo marcaje*

Tabla 11
Escala de Valoración Test defensivo marcaje

Calificación	Tiempo en (s)
Excelente	<22,00
Bueno	23,00 - 27,00
Regular	28,00 - 32,00
Deficiente	> 33,00

Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)

- Procedimiento: una jugadora lanza el balón hacia arriba con la mano y salta para realizar el cabeceo lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica que se encuentra a 30 cm del piso, debe hacer el cabeceo con los pies en el aire, cayendo del otro extremo de la soga. En este test se mide la distancia que logra realizar el cabeceo.
- Materiales: conos, estacas, soga elástica y balón.

Figura 5
Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)

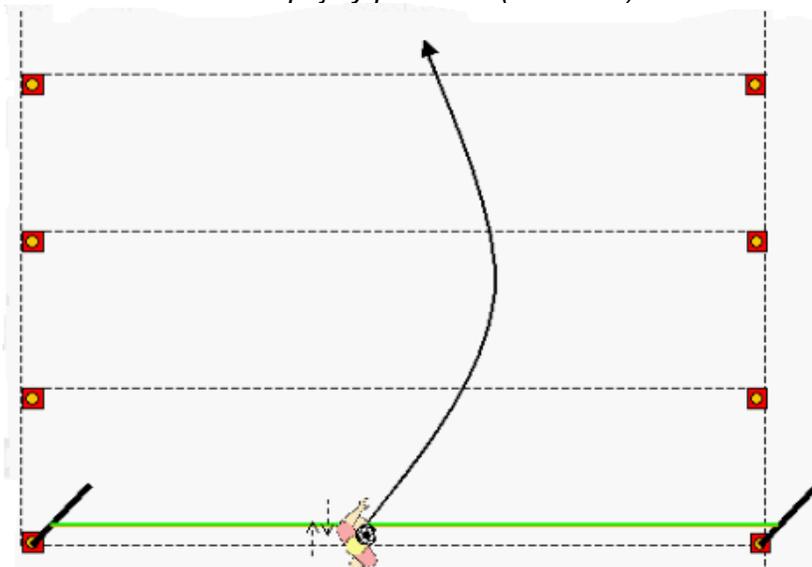


Tabla 12*Escala de Valoración Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)*

Calificación	Distancia en (cm)
Excelente	<13
Bueno	14 - 16
Regular	17 - 20
Deficiente	> 21

Tratamiento y análisis estadísticos de los datos

La tabulación y organización de datos se hará en Microsoft Excel. Los datos serán analizados por medio de la estadística descriptiva: media, mediana, moda, desviación estándar, máximo y mínimo, mediante el paquete estadístico Spss v 23.

Capítulo IV

Análisis de los resultados

Resultados de los instrumentos de la variable: capacidades físicas
condicionales

Test Yo- Yo

Tabla 13

Test Yo-Yo

N	Nivel de velocidad alcanzado en el test	Distancia alcanzada en m	Tiempo (s)	Velocidad en (m/s)	VO2Max (ml/kg/min)	Calificación
1	18,5	1920	0:16:01	4,32	52,53	Regular
2	18,7	2000	0:16:38	4,32	53,20	Regular
3	20,4	2520	0:20:31	4,57	57,57	Bueno
4	20,6	2600	0:21:06	4,57	58,24	Bueno
5	20,5	2560	0:20:49	4,57	57,90	Bueno
6	18,5	1920	0:16:01	4,32	52,53	Regular
7	17,7	1680	0:14:09	4,21	50,51	Regular
8	17,8	1720	0:14:28	4,21	50,85	Regular
9	17,6	1640	0:13:50	4,21	50,18	Regular
10	20,7	2640	0:21:24	4,57	58,58	Bueno
11	22,6	3240	0:25:37	4,85	63,62	Muy Bueno
12	22,4	3160	0:25:04	4,85	62,94	Muy Bueno
13	22,8	3320	0:26:10	4,85	64,29	Muy Bueno
14	23,3	3440	0:26:58	5,00	65,30	Excelente
15	23,7	3600	0:28:02	5,00	66,64	Excelente
16	21,4	2840	0:22:50	4,71	60,26	Muy Bueno
17	23,6	3560	0:27:46	5,00	66,30	Excelente
18	23,5	3520	0:27:30	5,00	65,97	Excelente

Tabla 14*Estadística Descriptiva del Test Yo- Yo*

	Mediana	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
VO ₂ Max	58,46	58,74	50,18	66,64	5,96

Análisis de estadístico descriptivo

El test Yo-Yo, es utilizado para obtener el VO₂Max y tiene como objetivo determinar la resistencia de las 18 jugadoras del equipo femenino de futbol Las Ñañas, en tal sentido, se obtuvo que el valor medio (Mediana) fue de 58,46 representando que el valor medio de las jóvenes tiene un consumo oxígeno bueno.

En cuanto, a la determinación de la media se observa que el valor obtenido es de 58,74, significando que en promedio las jugadoras tienen un buen VO₂Max.

Por otra parte, el valor mínimo es de 50,18 y el máximo de 66,64 representando que una jugadora posee un regular VO₂Max y otra joven obtuvo un excelente consumo oxígeno. Sin embargo, la desviación estándar en el post test es mayor con un valor de 5,96

Test 40 m**Tabla 15**

Test 40 m

Jugadora	Tiempo 1 (min)	Tiempo 2 (min)	Tiempo 3 (min)	Tiempo 4 (min)	Tiempo 5 (min)	Tiempo 6 (min)	Promedio (min)
Jugadora 1	0:05:24	0:05:22	0:05:21	0:05:22	0:05:20	0:05:19	0:05:21
Jugadora 2	0:05:48	0:05:40	0:05:24	0:05:16	0:05:08	0:05:00	0:05:23
Jugadora 3	0:05:32	0:05:32	0:05:16	0:05:14	0:05:24	0:05:36	0:05:26
Jugadora 4	0:06:40	0:06:35	0:06:16	0:05:50	0:05:45	0:05:45	0:06:08
Jugadora 5	0:06:36	0:06:12	0:06:04	0:06:02	0:06:02	0:06:00	0:06:09
Jugadora 6	0:06:20	0:06:00	0:06:00	0:05:53	0:05:52	0:05:48	0:05:59
Jugadora 7	0:05:44	0:05:12	0:05:20	0:05:04	0:05:00	0:05:32	0:05:19
Jugadora 8	0:06:08	0:06:00	0:05:52	0:05:48	0:05:40	0:05:36	0:05:51

Continuación

Jugadora 9	0:06:3 2	0:06:2 4	0:06:1 6	0:06:1 2	0:06:0 4	0:06:04	0:06:15
Jugadora 10	0:06:1 6	0:06:0 8	0:06:0 0	0:06:3 6	0:06:2 8	0:06:20	0:06:18
Jugadora 11	0:06:4 0	0:05:5 2	0:05:4 8	0:05:4 0	0:05:3 2	0:05:20	0:05:49
Jugadora 12	0:05:0 8	0:05:1 6	0:05:0 0	0:05:2 4	0:05:2 6	0:05:10	0:05:14
Jugadora 13	0:05:3 2	0:05:1 6	0:05:0 0	0:05:2 4	0:05:1 6	0:05:06	0:05:16
Jugadora 14	0:05:5 6	0:05:3 2	0:05:1 6	0:05:0 2	0:05:0 1	0:05:00	0:05:18
Jugadora 15	0:06:2 0	0:05:4 0	0:05:2 6	0:05:0 8	0:05:0 0	0:05:03	0:05:26
Jugadora 16	0:06:1 3	0:06:1 2	0:06:0 1	0:06:0 0	0:05:5 0	0:05:41	0:05:59
Jugadora 17	0:05:5 2	0:05:4 0	0:05:2 4	0:05:1 6	0:05:0 8	0:05:30	0:05:28
Jugadora 18	0:06:1 6	0:05:5 2	0:05:4 8	0:05:4 8	0:05:4 0	0:05:31	0:05:49

Tabla 16*Estadística Descriptiva del Test 40 m*

	Mediana	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Test 40 m	0:05:41	5,5044	5,14	6,18	0:00:23

Análisis de estadístico descriptivo

El test de 40 m, tiene como finalidad determinar la rapidez y velocidad (para las mediciones se consideró que a menor tiempo mayor velocidad debido a la relación inversamente proporcional que existe entre estos) en el movimiento de las 18 jugadoras del equipo femenino de fútbol Las Ñañas, al aplicar esta prueba se obtuvo que el valor medio fue de 5,41 min, representando que el valor medio de las jóvenes en relación a la rapidez y velocidad es bueno.

Para la media se observa que el valor obtenido es de 5,5044 min, significando que en promedio las jugadoras tienen una buena rapidez y velocidad.

Por otra parte, el valor mínimo es de 05,14 min y el máximo de 6,18 min representando que una jugadora posee una muy buena rapidez y velocidad y otra

joven una rapidez y velocidad promedio. Sin embargo, la desviación estándar en el post test es menor con un valor de 0,37179.

Jump Test Long

Tabla
Jump Test Long

Jugadora	Prueba 1 (cm)	Prueba 2 (cm)	Prueba 3 (cm)	Promedio
Jugadora 1	173	174	175	174
Jugadora 2	172	172	173	172
Jugadora 3	178	179	179	179
Jugadora 4	182	183	184	183
Jugadora 5	183	183	184	183
Jugadora 6	184	185	184	184
Jugadora 7	181	182	184	182
Jugadora 8	182	184	185	184
Jugadora 9	192	193	194	193
Jugadora 10	190	189	190	190
Jugadora 11	191	192	193	192
Jugadora 12	192	194	195	194
Jugadora 13	194	193	194	194
Jugadora 14	196	197	198	197
Jugadora 15	190	191	192	191
Jugadora 16	200	200	201	200
Jugadora 17	200	200	200	200
Jugadora 18	199	198	198	198

Tabla 17
Estadística descriptiva del Jump Test Long

	Mediana	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Jump Test Long	188,17	188,33	172	200	8,55432

Análisis de estadístico descriptivo

El Jump Test Long, tiene como finalidad medir la fuerza explosiva de las 18 jugadoras del equipo femenino de futbol Las Ñañas, al aplicar esta prueba se obtuvo que el valor medio es de 188,17 cm representando que el valor medio de las jóvenes en relación a la fuerza explosiva está muy bien.

No obstante, en la media se observa que el valor obtenido es de 188,33 cm, significando que un número representativo de las jugadoras tiene una fuerza explosiva por encima del promedio.

Por otra parte, el valor mínimo es de 172 cm y el máximo de 200 cm representando que una jugadora posee una fuerza explosiva promedio y otra joven una excelente fuerza explosiva. Sin embargo, la desviación estándar en el post test es menor con un valor de 8,55432.

Test Estático

Tabla 18

Test Estático

Jugadora	Medición 1 (cm)	Medición 2 (cm)	Medición 3 (cm)	Promedio (cm)
Jugadora 1	16,8	16,9	17,0	16,9
Jugadora 2	17,2	17,3	17,5	17,3
Jugadora 3	17,0	17,1	17,0	17,0
Jugadora 4	18,0	17,9	18,0	18,0
Jugadora 5	17,5	17,6	17,7	17,6
Jugadora 6	17,8	17,9	17,9	17,9
Jugadora 7	16,9	16,8	16,9	16,9
Jugadora 8	16,9	17,0	17,1	17,0
Jugadora 9	17,0	16,9	17,1	17,0
Jugadora 10	17,2	17,3	17,4	17,3
Jugadora 11	17,5	17,8	17,6	17,6
Jugadora 12	17,1	17,3	17,3	17,2
Jugadora 13	16,8	16,9	17,0	16,9
Jugadora 14	17,0	17,4	17,5	17,3
Jugadora 15	17,8	17,9	17,9	17,9
Jugadora 16	17,9	18,0	18,0	18,0
Jugadora 17	18,0	18,2	18,3	18,2
Jugadora 18	18,3	18,4	18,6	18,4

Tabla 19

Estadística descriptiva del Test Estático

	Mediana	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Test Estático	17,47	17,48	16,8	18,4	0,49889

Análisis de estadístico descriptivo

El Test Estático, tiene como finalidad medir la flexibilidad de las 18 jugadoras del equipo femenino de fútbol Las Ñañas, al aplicar esta prueba se obtuvo que el valor medio es de 17,47 cm representando que el valor medio de las jóvenes en relación a la flexibilidad es bueno.

No obstante, en la media se observa que el valor obtenido es de 17,48 cm, significando que un número representativo de las jugadoras tiene una buena flexibilidad.

Por otra parte, el valor mínimo es de 16,8 cm y el máximo de 18,4 cm representando que una jugadora posee una flexibilidad buena y otra joven una excelente flexibilidad. Sin embargo, la desviación estándar en el post test disminuye con un valor de 0,49889

Resumen del estadístico descriptivo de la variable capacidades físicas condicionales

Tabla 20

Resumen del estadístico descriptivo de la variable capacidades físicas condicionales

	N	Rango	Mín.	Max	Media	Desviación estándar	Varianza
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico
Test Yo- Yo	18	16,46	50,18	66,64	58,745	1,40362	35,463
Test 40 m	18	1,04	5,14	6,18	5,5044	0,08763	0,138
Jump Test Long	18	28	172	200	188,3333	2,01627	73,176
Test Estático	18	1,6	16,8	18,4	17,4778	0,11759	0,249
N válido (por lista)	18						

Estadística Descriptiva de los Test Técnicos ofensivos y defensivos

Tabla 21

Estadística Descriptiva de los Test Técnicos ofensivos y defensivos

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico
Test 60 m conducción	18	8,80	19,00	27,80	22,5167	,67911	8,301
Test zig zag	18	1,60	16,80	18,40	17,4778	,11759	,249
Test de precisión de pase	18	28,0	172,00	200,00	188,3333	2,01627	73,176
Test defensivo marcaje	18	14,28	21,39	35,67	26,1594	,80465	11,654
Test defensivo despeje y precisión (Cabeceo)	18	10,20	12,25	22,45	16,4233	,69636	8,729
N válido (por lista)	18						

Tabla 22*Protocolo de valoración de Pearson*

- Coeficiente de correlación=1,00 (interrelación funcional).
- Coeficiente de correlación=0,99—0,70 (interrelación estadística fuerte).
- Coeficiente de correlación=0,69—0,50 (interrelación estadística media).
- Coeficiente de correlación=0,19—0,09 (interrelación estadística muy débil).
- Coeficiente de correlación=0,00 (no hay correlación)
- Correlación negativa Inversamente Proporcional

Análisis correlacional del Test Físico con los Test Técnicos

Análisis correlacional del Test de VO₂Max vs. Test Técnicos

Tabla 23*Correlaciones Vo2max-Conducción 60 m*

		VO2Max	Conducción 60m
VO2Max	Correlación de Pearson	de 1	-,633**
	Sig. (bilateral)		,005
	N	18	18
Conducción 60 m	Correlación de Pearson	de ,634**	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	18	18

Análisis. - En relación a la correlación del Vo2max con el test técnico de Conducción en 60 metros, se observa una correlación de -633 lo que equivale a una correlación inversamente proporcional a interrelación estadística media.

Tabla 24*Correlaciones VO₂Max – Test técnico de Zig – Zag*

		VO₂Max	Conducción 60m
VO₂Max	Correlación de Pearson	1	-,249
	Sig. (bilateral)		,319
	N	18	18
Conducción 60 m	Correlación de Pearson	-,249	1
	Sig. (bilateral)	,319	
	N	18	18

Análisis. - En relación a la correlación del Vo₂Max con el test técnico de Zig - Zag, se observa una correlación de -249 lo que equivale a una correlación inversamente proporcional a interrelación estadística débil.

Tabla 25*Correlaciones Vo₂Max- Precisión de pase*

		VO₂Max	Test de precisión de pase
VO₂Max	Correlación de Pearson	1	-,229
	Sig. (bilateral)		,360
	N	18	18
Test de precisión de pase	Correlación de Pearson	-,229	1
	Sig. (bilateral)	,360	
	N	18	18

Análisis. - En relación a la correlación del Vo₂Max con el test técnico de Precisión de pase, se observa una correlación de -229 lo que equivale a una correlación inversamente proporcional a interrelación estadística débil

Tabla 26
Correlaciones Vo₂Max- Test defensivo de marcaje

		VO₂Max	Test defensivo de marcaje
VO₂Max	Correlación de Pearson	1	-,053
	Sig. (bilateral)		,833
	N	18	18
Test defensivo de marcaje	Correlación de Pearson	-,053	1
	Sig. (bilateral)	,833	
	N	18	18

Análisis. - En relación a la correlación del Vo₂Max con el Test defensivo de marcaje, se observa una correlación de -053 lo que equivale a una correlación inversamente proporcional a interrelación estadística débil.

Tabla 27
Correlaciones Vo₂Max- Test de cabeceo defensivo

		VO₂Max	Test defensivo de despeje y precisión
VO₂Max	Correlación de Pearson	1	,502*
	Sig. (bilateral)		,034
	N	18	18
Test defensivo de despeje y precisión	Correlación de Pearson	,502*	1
	Sig. (bilateral)	,034	
	N	18	18

Análisis. - En relación a la correlación del Vo₂Max con el test técnico de Cabeceo defensivo en 60 metros, se observa una correlación de 502 lo que equivale a una correlación interrelación estadística media.

Análisis correlacional del Test de velocidad 40 m vs. Test Técnicos

Tabla 28*Correlaciones Test de velocidad 40 m - Test de 60 m de conducción*

		Test de 40 m	Test defensivo de despeje y precisión
Test de 40 m	Correlación de Pearson	1	1,000*
	Sig. (bilateral)		,000
	N	18	18
Test defensivo de despeje y precisión	Correlación de Pearson	1,00**	1
	Sig. (bilateral)	,00	
	N	18	18

Análisis-. Con referencia a la correlación del test 40 metros con el test de conducción en 60 metros, se presenta una correlación positiva perfecta y directamente proporcional, con un valor de 1,00 lo que equivale a una interrelación funcional.

Tabla 29*Correlaciones Test de velocidad 40 m - Test de Zig-Zag*

		Test de 40 m	Test zig-zag
Test de 40 m	Correlación de Pearson	1	,136
	Sig. (bilateral)		,590
	N	18	18
Test zig-zag	Correlación de Pearson	,136	1
	Sig. (bilateral)	,590	
	N	18	18

Análisis-. Con relación a la correlación del test 40 metros con el test de zigzag, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,136 lo que equivale a una interrelación estadística muy débil.

Tabla 30*Correlaciones Test de velocidad 40 m – Test de precisión de pase*

		Test de 40 m	Test zigzag
Test de 40 m	Correlación de Pearson	1	,023
	Sig. (bilateral)		,928
	N	18	18
Test zigzag	Correlación de Pearson	,023	1
	Sig. (bilateral)	,928	
	N	18	18

Análisis-. Con relación a la correlación del test 40 metros con el test de precisión de pase, el resultado es una correlación positiva muy baja y directamente proporcional, con un valor de 0,023 lo que equivale a una interrelación estadística muy débil.

Tabla 31*Correlaciones Test de velocidad 40 m – Test defensivo marcaje*

		Test de 40 m	Test defensivo
Test de 40 m	Correlación de Pearson	1	,149
	Sig. (bilateral)		,555
	N	18	18
Test defensivo	Correlación de Pearson	,149	1
	Sig. (bilateral)	,555	
	N	18	18

Análisis-. Con relación a la correlación del test 40 metros con el test defensivo marcaje, el resultado es una correlación positiva muy baja y directamente proporcional, con un valor de 0,149 lo que equivale a una interrelación estadística muy débil.

Tabla 32*Correlaciones Test de velocidad 40 m – Test defensivo de despeje y precisión*

		Test de 40 m	Test defensivo de despeje y precisión
Test de 40 m	Correlación de Pearson	1	-,437
	Sig. (bilateral)		,070
	N	18	18
Test defensivo de despeje y precisión	Correlación de Pearson	-,437	1
	Sig. (bilateral)	,070	
	N	18	18

Análisis-. Acerca de la correlación del test 40 metros con el test defensivo de despeje y precisión, el resultado es una correlación negativa baja e inversamente proporcional, con un valor de - 0,437 lo que equivale a una interrelación estadística negativa débil.

Análisis de correlación del Jump Test Long con los test Técnicos

Tabla 33*Correlaciones del Jump Test Long – Test 60 m conducción*

		Jump Test Long	Test 60 m conducción
Jump Test Long	Correlación de Pearson	1	,023
	Sig. (bilateral)		,928
	N	18	18
Test 60 m conducción	Correlación de Pearson	,23	1
	Sig. (bilateral)	,928	
	N	18	18

Análisis-. La correlación del Jump Test Long con el test de 60 metros en conducción, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,023 lo que equivale a una interrelación estadística muy débil.

Tabla 34*Correlaciones Jump Test Long – Test zig zag*

		Test de 40 m	Test zig-zag
Test de 40 m	Correlación de Pearson	1	,470*
	Sig. (bilateral)		,049
	N	18	18
Test zig-zag	Correlación de Pearson	,470*	1
	Sig. (bilateral)	,049	
	N	18	18

Análisis-. En cuanto a la correlación del Jump Test Long con el test zig - zag, el resultado es una correlación positiva media y directamente proporcional, con un valor de 0,470 lo que equivale a una interrelación estadística débil

Tabla 35 *Correlaciones Jump Test Long – Test de precisión de pase*

		Jump Test Long	Test de precisión de pase
Jump Test Long	Correlación de Pearson	1	,136
	Sig. (bilateral)		,000
	N	18	18
Test de precisión de pase	Correlación de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	18	18

Análisis-. En cuanto a la correlación del Jump Test Long con el test de precisión de pase, el resultado es una correlación positiva perfecta y directamente proporcional, con un valor de 1,00 lo que corresponde a una interrelación funcional.

Tabla 36*Correlaciones Jump Test Long – Test defensivo marcaje*

		Jump Test Long	Test defensivo marcaje
--	--	-----------------------	-------------------------------

Jump Test Long	Correlación de Pearson	1	
	Sig. (bilateral)		-,079
	N	18	18
Test defensivo marcaje	Correlación de Pearson	-,079	1
	Sig. (bilateral)	,755	
	N	18	18

Análisis-. Por otra parte, en la correlación del Jump Test Long con el test defensivo de marcaje, el resultado es una correlación negativa baja e inversamente proporcional, con un valor de -0,079 lo que corresponde a una interrelación estadística negativa muy débil.

Tabla 37

Correlaciones Jump Test Long – Test defensivo de despeje y precisión

	Jump Test Long	Test defensivo de despeje y precisión
Jump Test Long	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	,246
	N	18
Test defensivo de despeje y precisión	Correlación de Pearson	,249
	Sig. (bilateral)	,326
	N	18

Análisis-. En cuanto a la correlación del Jump Test Long con el test defensivo de despeje y precisión, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,246 lo que corresponde a una interrelación estadística débil.

Análisis de correlación del Test Estático con los test Técnicos

Tabla 38*Correlaciones Test Estático – Test 60 m conducción*

		Test Estático	Test 60 m conducción
Test Estático	Correlación de Pearson	1	,136
	Sig. (bilateral)		,590
	N	18	18
Test defensivo de despeje y precisión	Correlación de Pearson	,136	1
	Sig. (bilateral)	,590	
	N	18	18

Análisis-. Con relación a la correlación del test estático con el test de 60 metros en conducción, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,136 lo que corresponde a una interrelación estadística muy débil.

Tabla 39*Correlaciones Test Estático – Test Zigzag*

		Test Estático	Test Zigzag
Test Estático	Correlación de Pearson	1	1,000**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	18	18
Test Zigzag	Correlación de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	18	18

Análisis-. Con referencia a la correlación del test estático con el test de zig zag, la conclusión es una correlación positiva perfecta y directamente proporcional, con un valor de 1,00 lo que corresponde a una interrelación funcional.

Tabla 40*Correlaciones Test Estático – Test de precisión de pase*

		Test Estático	Test de precisión de pase
Test Estático	Correlación de Pearson	1	,470
	Sig. (bilateral)		,049
	N	18	18
Test de precisión de pase	Correlación de Pearson	,470*	1
	Sig. (bilateral)	,049	
	N	18	18

Análisis-. Por lo que se refiere a la correlación del test estático con el test de precisión de pase, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,470 lo que corresponde a una interrelación estadística débil.

Tabla 41*Correlaciones Test Estático – Test defensivo marcaje*

		Test Estático	Test defensivo marcaje
Test Estático	Correlación de Pearson	1	,173
	Sig. (bilateral)		,492
	N	18	18
Test defensivo marcaje	Correlación de Pearson	,173	1
	Sig. (bilateral)	,492	
	N	18	18

Análisis-. En cuanto a la correlación del test estático con el test defensivo de marcaje, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,173 lo que corresponde a una interrelación estadística muy débil.

Tabla 42

Correlaciones Test Estático – Test defensivo de despeje y precisión

		Test Estático	Test defensivo de despeje y precisión
Test Estático	Correlación de Pearson	1	,501
	Sig. (bilateral)		,034
	N	18	18
Test defensivo de despeje y precisión	Correlación de Pearson	,501*	1
	Sig. (bilateral)	,034	
	N	18	18

Análisis-. Con referencia a la correlación del test estático con el test defensivo de despeje y precisión, el resultado es una correlación positiva baja y directamente proporcional, con un valor de 0,501 lo que equivale a una interrelación estadística media.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Luego de realizar el análisis de los resultados se establecen las siguientes conclusiones:

Las capacidades físicas condicionales: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad son habilidades que se relacionan con el movimiento y el trabajo, incidiendo en el rendimiento técnico de las jugadoras de fútbol.

En la determinación de la correlación entre las capacidades físicas condicionales y el rendimiento técnico del equipo de fútbol femenino Las Ñañas se encontró que:

- La resistencia física de las deportistas posee una correlación interrelación estadística media con el Test defensivo de despeje y precisión (cabeceo); es decir la resistencia que posea cada jugadora interviene medianamente en la capacidad que esta tenga de alejar el balón de la zona de portería.
- La velocidad que poseen las jugadoras tiene una correlación positiva perfecta y directamente proporcional con respecto al test 60 m de conducción, significado que la rapidez empleada por cada deportista incide directamente en control y manejo del balón en el campo.
- La fuerza empleada por cada jugadora como capacidad física condicional se correlaciona de forma positiva perfecta y directamente proporcional con el test de precisión de pase, implicando que la fuerza que aplique cada deportista en la realización de un pase afecta la precisión de este.
- La flexibilidad de cada jugadora posee una correlación positiva perfecta y directamente proporcional con respecto al test zig- zag; es decir, que el

desarrollo de la agilidad y velocidad de cada deportista depende de la flexibilidad de que esta posea. De igual manera, esta capacidad física condicional posee una correlación positiva baja y directamente proporcional equivalente a una interrelación estadística media con el Test defensivo de despeje y precisión (cabecero), representando que la flexibilidad que posea cada jugadora interviene medianamente en la capacidad que esta tenga de alejar el balón de la zona de portería.

Concluyendo, que el rendimiento técnico puede mejorar mediante ejercicios o actividades físicas condicionales, proporcionando a las jugadoras excelentes resultados en relación a técnicas ofensivas y defensivas.

Recomendaciones

- Aplicar constantemente actividades o ejercicios físicos condicionales para el mejoramiento del rendimiento técnico debido a que, benefician a las jugadoras durante el juego.
- Las actividades o ejercicios físicos condicionales deben ser planificadas, aplicadas y dirigidas por entrenadores deportivos.
- Durante la ejecución de las actividades para el mejoramiento del rendimiento técnico es necesario que el entrenador realice un seguimiento constante del progreso de las jugadoras para verificar si es necesario planificar nuevas actividades con ejercicios físicos condicionales.

Bibliografía

Aguilera, W. (2013). *Programa de enseñanza de la técnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la Unidad Educativa Virgen del Cisne del Cantón La Libertad de la Provincia de Santa Elena, en el periodo 2013.*

Balestrini, M. (2006). *Como se Elabora el Proyecto de Investigación* (7a ed.). Caracas, Venezuela: BL Consultores Asociados.

Carchipulla, S. (2015). *La formación deportiva de las futbolistas y su integración en el equipo de fútbol femenino de liga deportiva universitaria amateur de la Universidad Central del Ecuador año 2014.* Universidad Central del Ecuador, Facultad de Cultura Física. Quito: Universidad Central del Ecuador.

Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4492/1/T-UCE-0016-007.pdf>

Del Pozo, J. (2013). *Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la academia de deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar.* Universidad Técnica de Ambato. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6936/1/FCHE-MCF-1053.pdf>

Díaz, L. (2016). *Propuesta de ejercicios para el mejoramiento físico y técnico del equipo de fútbol femenino U-18 años de la EIDE "Héctor Ruíz Pérez" de la Provincia Villa Clara.* Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, Facultad de Cultura Física. Santa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas.

Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de

<http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/7490/2015->

2016%20LEYANE%20DIAZ%20DE%20VILLEGAS%20PEREZ%20%28Futbol%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fútbol Facilísimo. (10 de julio de 2011). *El regate y la finta en el fútbol*. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://www.futbolfacilísimo.com>:
<http://www.futbolfacilísimo.com/2011/07/el-regate-y-la-finta.html>

Gálvez, M., & Bataller, P. (19 de marzo de 2010). *Técnica*. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://www.ffcv.es>:
http://www.ffcv.es/images/stories/curso_2010/CURSO2_2010/Tecnica_N2.pdf

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México, México: McGRAW-HILL.

IES Ordoño II. (14 de mayo de 2010). *El Fútbol*. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://iesordonosegundo.centros.educa.jcyl.es>:
http://iesordonosegundo.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/3_FUTBOL_2010.pdf

Jaume, M. (7 de julio de 2007). *La acción técnico-táctica en el fútbol*. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://www.mirallas.org>:
http://www.mirallas.org/Futbol/AcTecFutbol_cas.pdf

Jiménez, J., Arias, E., Olaya, Z., & Suárez, G. (2007). *Característica del fútbol y del futbolista infantil* (1a ed.). Medellín, Colombia: Todográficas.

López, A., & Cuadro, H. (marzo de 2003). Propuesta de Indicadores para Valorar el Rendimiento Técnico-Táctico de un Equipo de Fútbol. *Trimestral*, 9(1), 1-8.
Recuperado el 3 de noviembre de 2017, de
<http://www.ciencias.holguin.cu/index.php/cienciasholguin/article/view/221>

Mejía, Y., García, D., Villada, H., Atehortua, L., Valencia, S., David, J., . . . Giraldo, A. (2014). *Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes*

entre los 12 y 17 años, pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del Colegio La Sallé de Bello. Universidad de San Buenaventura. Medellín: Universidad de San Buenaventura. Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4069/1/Evaluacion_Capacidades_Fisicas_Mejia_2014.pdf

Mercado, H., & Avella, R. (marzo de 2015). Composición corporal, dermatoglia y capacidades condicionales en el fútbol femenino. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 1(2), 156-168. Recuperado el 3 de noviembre de 2017, de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/actividad-fisica-deporte/article/viewFile/17/14>

Naranjo, E. (2009). *Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la Escuela Permanente de Liga Deportiva Cantonal Mejía en el año 2009.* Universidad Técnica de Ambato. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado el 21 de diciembre de 2017, de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/520/1/CF-18.pdf>

Pareja, L. (enero de 1994). Análisis técnico de los movimientos básicos del futbolista sin el balón. *Educación Física y Deporte*, 16(1), 7-13. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3643717.pdf>

Patiño, W., Girón, V., & Arango, A. (2007). *Parámetros Técnico- Tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías Sub 13-16 con miras al alto rendimiento.* Medellín: Indeportes Antioquia. Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf>

Postigo, J. (2013). *La evaluación de las capacidades físicas en Educación Infantil.* Universidad de Valladolid. Soria: Universidad de Valladolid. Recuperado el 4

de noviembre de 2017, de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3686/1/TFG-O%2076.pdf>

Regodón, P. (enero de 2010). El pase en el fútbol: Elemento base de la creación colectiva. *Temas para la Educación*, 1(6), 1-7. Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de https://wikialbon.wikispaces.com/file/view/tecnica_fundamentos.pdf

Rosales, G. (2016). *La competencia motora y el rendimiento físico en jugadoras de futsal de nivel competitivo del club deportivo La Cantuta- Lima 2014*. Universidad Nacional de Educación . Lima: Universidad Nacional de Educación. Recuperado el 6 de noviembre de 2017, de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/824/TL%20PC-Cf%20R84%202016.pdf?sequence=1>

Suárez, Y. (23 de enero de 2014). *Aspectos técnicos fundamentales del fútbol sala*. Recuperado el 7 de diciembre de 2017, de https://wikialbon.wikispaces.com:https://wikialbon.wikispaces.com/file/view/tecnica_fundamentos.pdf

Vera, G., Pino, J., Romero, C., & Moreno, M. (2007). Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 12(1), 29-35. Recuperado el 3 de noviembre de 2017, de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7Yvc6JV9WYUJ:https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/35034/18970+&cd=23&hl=es&ct=clnk&gl=ec>

Vizacarra, H. (2015). *Aplicación de un programa integrado y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas, en la etapa preparatoria, en el club de fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015*. Universidad de

las Fuerzas Armadas ESPE. Sangolquí: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/12975/T-ESPE-049691.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zambrano, Y., & García, D. (2014). *Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: Ventajas y Desventajas de sus técnicas de entrenamiento.*

Universidad del Valle. Santiago de Calí: Universidad del Valle. Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7211/1/3484-0430890.pdf>