



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Unidad de Gestión de Postgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Tema: Las Capacidades Físicas Condicionales en el Rendimiento Técnico del Fútbol Femenino Ecuatoriano

Autor: Oña Onofa Carlos Alberto

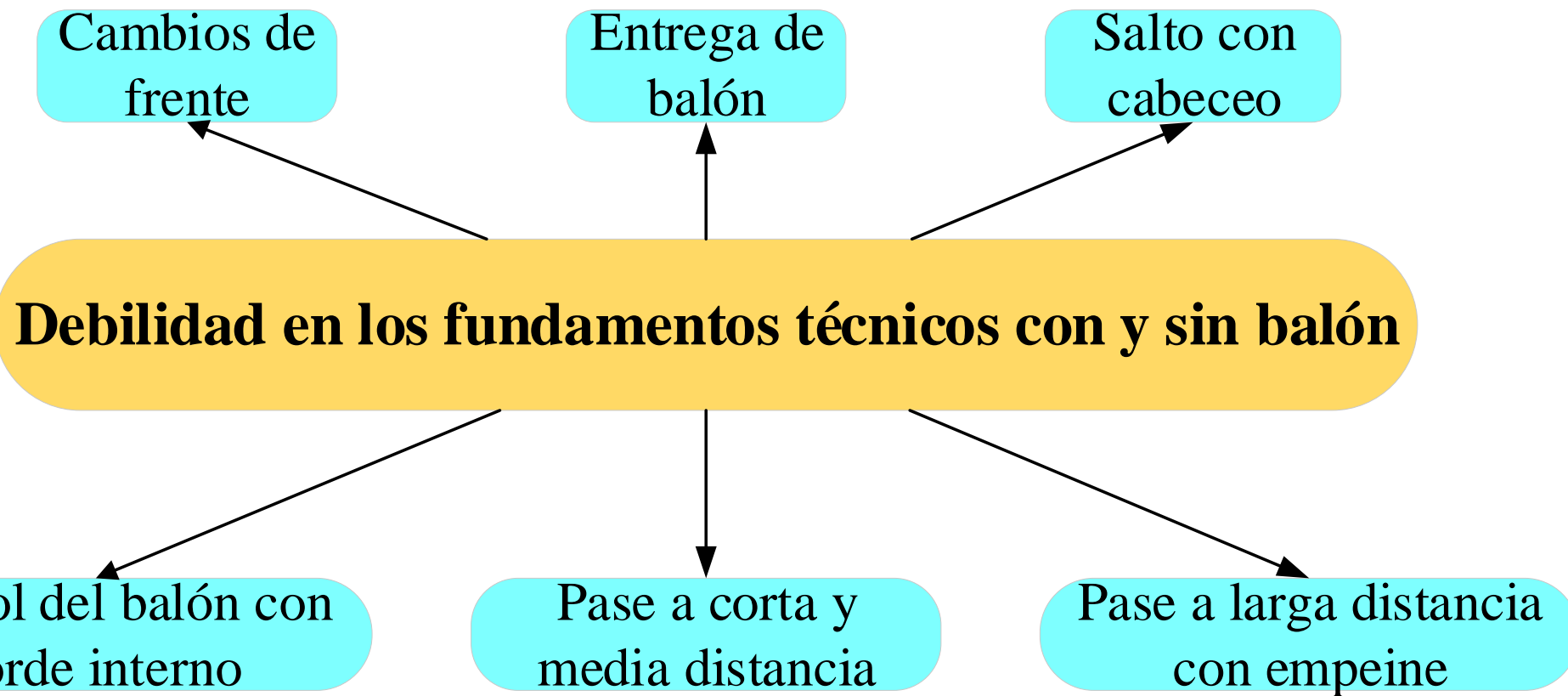
Director: Mgs. Carrasco Coca Orlando Rodrigo

Sangolquí

2020



Planteamiento del problema



Formulación del problema

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



Objetivo general

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



Objetivos específicos

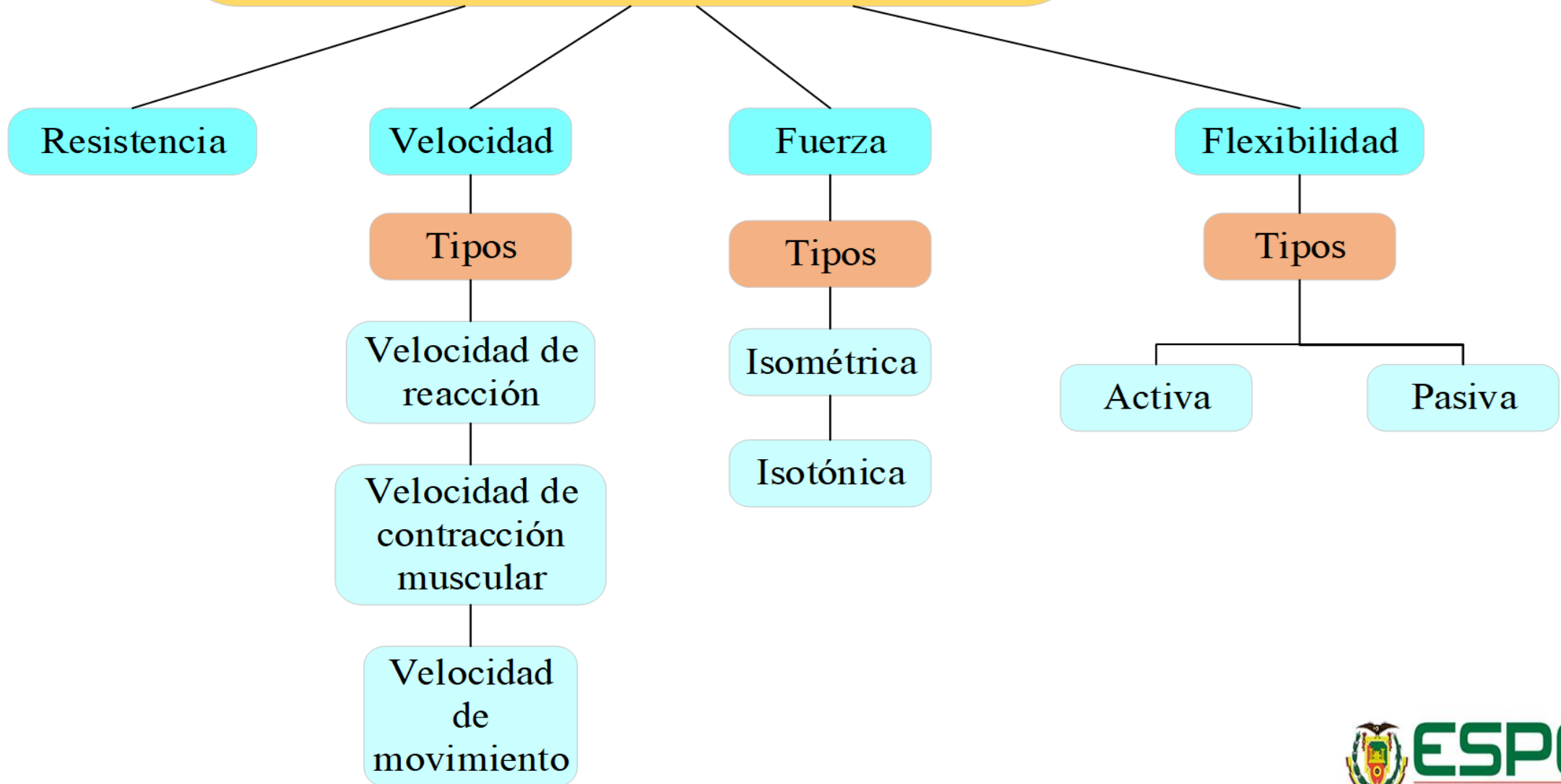
Describir las variables de estudio y su direccionamiento hacia el rendimiento deportivo.



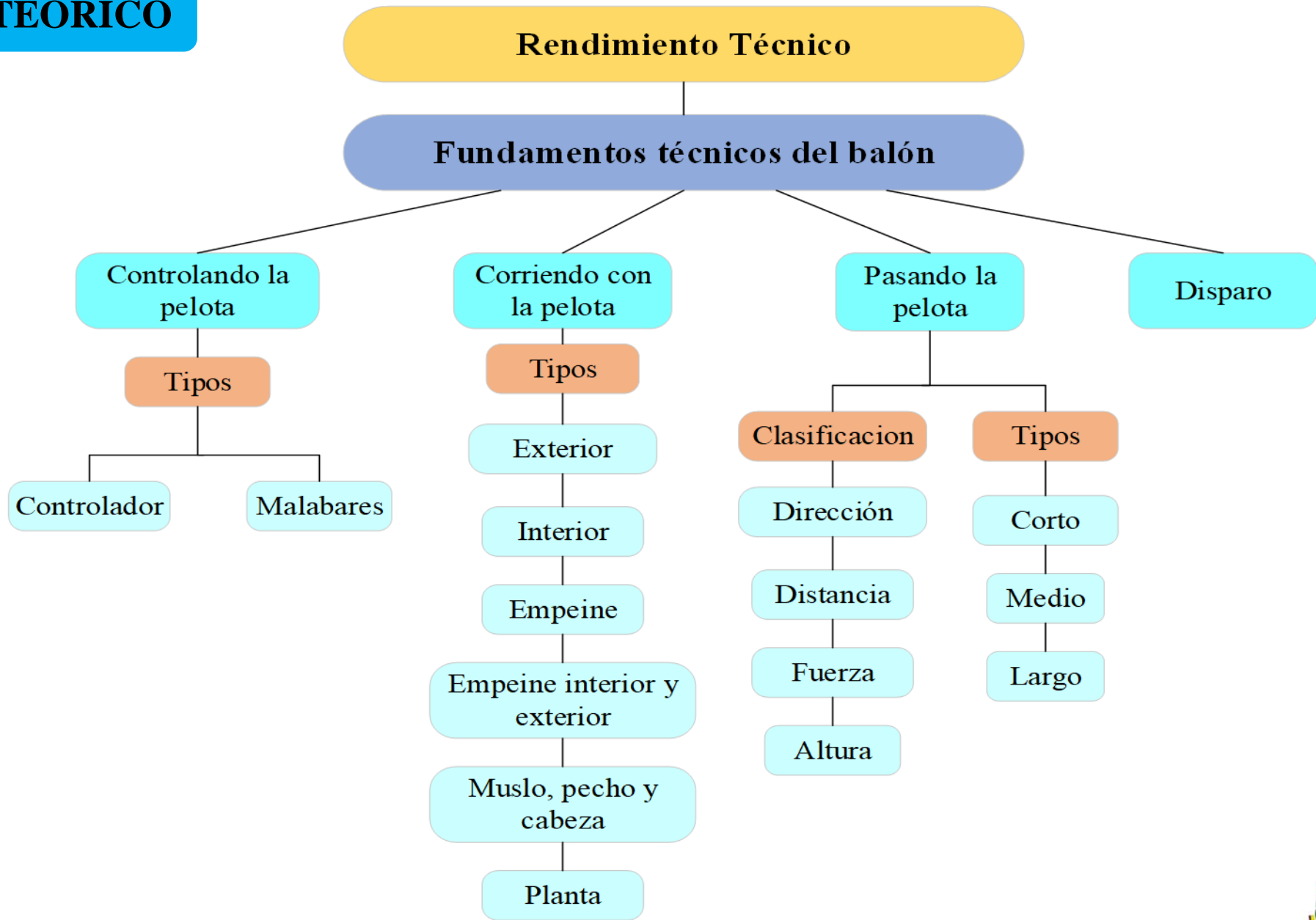
Especificar cuáles son las capacidades físicas condicionales utilizadas por el equipo de futbol femenino Las Ñañas.

Establecer la correlación de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento técnico del equipo de futbol femenino Las Ñañas.

Capacidades Físicas Condicionales



MARCO TEÓRICO



MARCO TEÓRICO



METODOLOGÍA

Investigación
Correlacional



Diseño
descriptivo



Modalidad
de campo



Método
inductivo



Población y Muestra

Población finita

Muestra Censal



Variables



Variable Independiente
Capacidades Físicas
Condicionales

Variable Dependiente
Rendimiento Técnico



OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

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	VO ₂ max	Test Yo-yo
	Velocidad	Tiempo	Test 40 m
	Fuerza	Distancia	Jum test Long
	Flexibilidad	Distancia	Test Estático

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

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).

Técnica e instrumentos de recolección de datos

**Técnica
Observación Directa**



Instrumentos de Capacidad Físicas Condicionales

Test Yo-Yo



Test 40 m



Jump Test Long



Test Estático



Instrumentos Rendimiento técnico

- Test 60 m conducción
- Test Zig Zag
- Test de precisión de pase
- Test defensivo marcaje
- Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo).



RESULTADOS

Estadístico Descriptivo de las Capacidades Físicas Condicionales

Test Yo-Yo	Test 40 m
El valor medio (Mediana) fue de 58,46, representando que el valor medio de las jóvenes tiene un consumo oxígeno bueno.	El valor medio fue de 5'41", representando que el valor medio de las jóvenes en relación a la rapidez y velocidad es bueno.
La media se observa que el valor obtenido es de 58,74, significando que en promedio las jugadoras tienen un buen VO2Max.	La media se observa que el valor obtenido es de 5'5", significando que en promedio las jugadoras tienen una buena rapidez y velocidad.
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.	El valor mínimo es de 5'14" y el máximo de 6'18", representando que una jugadora posee una muy buena rapidez y velocidad y otra joven una rapidez y velocidad promedio.
La desviación estándar en el post test es mayor, con un valor de 5,96.	La desviación estándar en el post test, es menor con un valor de 0,37179.

RESULTADOS

Estadístico Descriptivo de las Capacidades Físicas Condicionales

Jum Test Long	Test Estático
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.	El valor medio es de 17,47 cm, representando que el valor medio de las jóvenes en relación a la flexibilidad es bueno.
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.	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.
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.	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.
La desviación estándar en el post test, es menor con un valor de 8,55432.	La desviación estándar en el post test, disminuye con un valor de 0,49889.

Análisis Correlacional de las Variables

Coeficiente de correlación de Pearson

Es un índice que mide el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente. Es decir, que puede haber variables fuertemente relacionadas, pero no de forma lineal, en cuyo caso no proceder a aplicarse la correlación 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=0,49—0,20 (interrelación estadística débil).
- Coeficiente de correlación=0,19—0,09 (interrelación estadística muy débil).
- Coeficiente de correlación=0,00 (no hay correlación)
- Correlación negativa Inversamente Proporcional

Resultado Correlacional de las variables

Capacidad Física Condicional	Test 60 m conducción	Test Zig Zag	Test de precisión de pase	Test defensivo marcaje	Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)
TEST YO-YO VO₂Max (Resistencia)	En relación a la correlación del Vo ₂ Max 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.	En relación a la correlación del Vo ₂ Max 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.	En relación a la correlación del Vo ₂ Max 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.	En relación a la correlación del Vo ₂ Max con el Test defensivo de marcaje, se observa una correlación de -053 lo que equivale a una correlación inversamente proporcional a interrelación estadística débil.	En relación a la correlación del Vo ₂ Max 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.

Resultado Correlacional de las Variables

Capacidad Física Condicional	Test 60 m conducción	Test Zig Zag	Test de precisión de pase	Test defensivo marcaje	Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)
TEST 40 M (Velocidad)	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 .	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 .	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 .	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 .	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 .

Resultado Correlacional de las Variables

Capacidad Física Condicional	Test 60 m conducción	Test Zig Zag	Test de precisión de pase	Test defensivo marcaje	Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)
JUM TEST LONG (Fuerza)	En cuanto a 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 .	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 .	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 .	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 .	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 .

Resultado Correlacional de las Variables

Capacidad Física Condicional	Test 60 m conducción	Test Zig Zag	Test de precisión de pase	Test defensivo marcaje	Test defensivo de despeje y precisión (Cabeceo)
TEST ESTÁTICO (Flexibilidad)	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	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 .	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 .	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 .	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 .

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.



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 empleada por cada deportista incide directamente en control y manejo del balón en el campo.

CONCLUSIONES

La fuerza empleada por cada jugadora en la realización de un pase afecta la precisión de este.

El desarrollo de la agilidad y velocidad de cada deportista depende de la flexibilidad de que esta posea.

La flexibilidad que posea cada jugadora interviene medianamente en la capacidad que esta tenga de alejar el balón de la zona de portería.

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.

Contacto

Email: calbeiro_3@hotmail.com

Celular: 0987054181

