

## Resumen

La presente investigación se realizó en el Club Especializado Formativo Quito Corazón QC, en donde se desarrolló una investigación con base en la capacidad aeróbica y resistencia anaeróbica de 19 jugadores de primera división, siendo un tema muy importante en la investigación tanto para los entrenadores encargados, cuerpo técnico, preparadores físicos y lo más importante: los jugadores de fútbol. Para ello se realizaron dos evaluaciones de test: el Yo-Yo Test y la Carrera de velocidad (Test de sprint 20 metros), para determinar su capacidad aeróbica máxima más conocido como VO<sub>2</sub>max; y para evaluar su resistencia anaeróbica aláctica. Se tomó más en cuenta la evaluación Yo-Yo Test, ya que tiene mucha relación con el Vo<sub>2</sub>Max y nos permite obtener datos más fiables en los deportistas. Esto nos permitirá relacionar cuál de los 2 test es el más apropiado para mejorar la condición física y rendimiento deportivo en los deportistas de fútbol. Evaluar, tanto la capacidad aeróbica, como la resistencia anaeróbica, nos permitirá conocer más a profundidad las condiciones y rendimiento de los deportistas, para así lograr un mejor desempeño en los partidos de fútbol.

Por lo tanto, el entrenamiento aeróbico máximo como una mejor opción ya que nos permite evaluar de una manera más completa al jugador y así obtener resultados muy beneficiosos ya que el Vo<sub>2</sub>Max guarda una conexión con la capacidad máxima de absorción de oxígeno, lo que nos facilita una recuperación más efectiva para mantener el nivel de intensidad deseado. Nos ayuda a reducir la fatiga obteniendo jugadores de calidad durante todo el partido.

*Palabras clave:* resistencia anaeróbica, capacidad aeróbica, Vo<sub>2</sub>Max, test, velocidad.

## **Abstract**

This research was conducted at the Club Especializado Formativo Quito Corazón QC, where an investigation was developed based on the aerobic capacity and anaerobic endurance of 19 first division players, being a very important topic in the research for the coaches in charge, technical staff, physical trainers and most importantly: the soccer players. For this purpose, two test evaluations were carried out: the Yo-Yo Test and the Speed Race (20-meter sprint test), to determine their maximum aerobic capacity better known as VO<sub>2</sub>max; and to evaluate their alactic anaerobic resistance. The Yo-Yo Test evaluation was taken more into account, since it is closely related to the Vo<sub>2</sub>Max and allows us to obtain more reliable data in athletes. This will allow us to relate which of the 2 tests is the most appropriate to improve physical condition and sports performance in soccer athletes. Evaluating both aerobic capacity and anaerobic endurance will allow us to know more in depth the conditions and performance of athletes, in order to achieve a better performance in soccer matches.

Therefore, maximal aerobic training as a better option as it allows us to evaluate in a more complete way the player and thus obtain very beneficial results since the Vo<sub>2</sub>Max keeps a connection with the maximum oxygen absorption capacity, which facilitates a more effective recovery to maintain the desired intensity level. It helps us to reduce fatigue obtaining quality players throughout the game.

*Key words:* anaerobic endurance, aerobic capacity, Vo<sub>2</sub>Max, test, speed.