

Resumen

Las necesidades técnicas y físicas en el fútbol cada vez son más importantes por tal razón vimos prudente el analizar uno de los métodos de entrenamiento que se aplica a nivel mundial en categorías formativas siendo un método interesante e innovador para la mejora de los deportistas, en busca del perfeccionamiento mediante un proceso que busca tener deportistas mejor preparados a nivel físico, para lo cual nos planteamos como objetivo: Determinar la incidencia de los Drills de aceleración en la velocidad y fuerza explosiva en futbolistas categoría sub 13 de LDU; 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 25 jugadores de fútbol del equipo LDU sub 13; para la recolección de datos se utilizó la observación directa y se aplicaron los siguientes test: Test de velocidad 10 mts y test de salto Abalakov. En donde como conclusión obtuvimos que la aplicación de la metodología de los Drills de aceleración si inciden en la mejora de la velocidad y fuerza explosiva en los futbolistas de la categoría sub 13 del equipo de Liga Deportiva Universitaria de Quito, una vez desarrollado mediante las pruebas estadísticas y analizado la preprueba y posprueba de los diferentes jugadores de esta categoría, de igual forma se considera tomar en consideración este programa de trabajo a ser aplicado en las distintas categoría del club como de otros clubes que cuenten con categorías menores.

Palabras claves: fuerza explosiva, drills, aceleración, fms.

Abstract

The technical and physical needs in soccer are becoming more and more important, for this reason we considered it prudent to analyze one of the training methods that is applied worldwide in training categories, being an interesting and innovative method for the improvement of athletes, in search of improvement through a process that seeks to have athletes better prepared on a physical level, for which we set ourselves the objective: To determine the incidence of acceleration Drills on speed and explosive force in LDU sub 13 category soccer players; 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 made up of 25 soccer players from the LDU sub 13 team; For data collection, direct observation was used and the following tests were applied: 10 m speed test and Abalakov jump test. Where as a conclusion we obtained that the application of the Acceleration Drills methodology does affect the improvement of speed and explosive force in the soccer players of the sub 13 category of the Liga Deportiva Universitaria de Quito team, once developed through the tests statistics and analyzed the pre-test and post-test of the different players in this category, in the same way it is considered to take into consideration this work program to be applied in the different categories of the club as well as other clubs that have minor categories.

Keywords: explosive force, drills, acceleration, sfm.