Resumen

Este trabajo de titulación analiza el perfil físico de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, con el propósito de identificar las capacidades condicionales que inciden en su rendimiento deportivo y establecer comparaciones analíticas según su posición de juego. La investigación adopta un enfoque cuantitativo, descriptivo y de campo, evaluando una muestra de 20 futbolistas mediante una batería de pruebas físicas estandarizadas que midieron la resistencia aeróbica, velocidad, potencia anaeróbica, fuerza máxima y fuerza resistencia. Los resultados mostraron un consumo máximo de oxígeno (VO2 máx) promedio de 43,65 ml/kg/min en el Yo-Yo Test, ubicando a la mayoría de los deportistas en niveles de rendimiento entre principiante e intermedio. En las pruebas de salto vertical (Jump Test) y salto largo (Long Test), el plantel registró promedios de 49,00 cm y 225,45 cm respectivamente, situando a la mayor parte de los evaluados en rangos calificados como bajos y muy bajos en potencia anaeróbica y aceleración explosiva. Las evaluaciones de fuerza máxima (1RM) y resistencia a la fuerza también mostraron variabilidad heterogénea entre los atletas. En conclusión, los futbolistas presentan una heterogeneidad funcional con marcados déficits en las capacidades aeróbicas y de potencia, evidenciando la falta de una preparación física individualizada. Se constató que puestos con mayores demandas de desplazamiento, como laterales y extremos, registran mejor desempeño aeróbico en comparación con los arqueros. Se recomienda erradicar las planificaciones de carga uniformes e implementar microciclos específicos por puesto táctico, combinados con entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).

Palabras clave: Perfil, capacidades, resistencia, potencia, evaluación.

Abstract

This thesis analyzes the physical profile of the players on the university soccer team at the ESPE Armed Forces University, with the aim of identifying the physical capabilities that influence their athletic performance and establishing analytical comparisons based on their playing position. The research adopts a quantitative, descriptive, and field-based approach, evaluating a sample of 20 soccer players using a battery of standardized physical tests that measured aerobic endurance, speed, anaerobic power, maximum strength, and strength endurance. The results showed an average maximum oxygen consumption (VO2 max) of 43.65 ml/kg/min in the Yo-Yo Test, placing most of the athletes at beginner to intermediate performance levels. In the vertical jump (Jump Test) and long jump (Long Test) tests, the squad recorded averages of 49.00 cm and 225.45 cm respectively, placing most of those evaluated in ranges classified as low and very low in anaerobic power and explosive acceleration. The assessments of maximum strength (1RM) and strength endurance also showed heterogeneous variability among the athletes. In conclusion, the soccer players present functional heterogeneity with marked deficits in aerobic and power capacities, demonstrating a lack of individualized physical preparation. It was found that positions with greater demands for movement, such as full-backs and wingers, show better aerobic performance compared to goalkeepers. It is recommended to eliminate uniform load planning and implement specific microcycles for each tactical position, combined with high-intensity interval training (HIIT).

Keywords: Profile, abilities, endurance, power, assessment.