Análisis del perfil físico de los jugadores del equipo de fútbol de la Universidad de las Fuerzas Armadas- ESPE

AUTORES :

Marín Taco, Camila

Zamora Cañarte, Grace Kelly

Mgtr. Vaca García, Mario René

TUTOR



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fútbol universitario simboliza un espacio esencial para el desenvolvimiento del rendimiento físico y deportivo de los estudiantes. Sin embargo, en el equipo de fútbol de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, se ha demostrado la falta de evaluaciones rigurosas de las capacidades físicas, especialmente en variables como la resistencia aeróbica, la velocidad y la fuerza. Además, no se percibe una diferenciación del estado físico de los jugadores de acuerdo a su posición de juego, ya que cada una requiere exigencias específicas.

Chasipanta (2022) define que la caracterización cuantitativa del perfil físico mediante evaluaciones específicas orienta la dosificación adecuada de las cargas de entrenamiento, evita la sobrecarga e individualiza los procesos de preparación deportiva.

Objetivos General

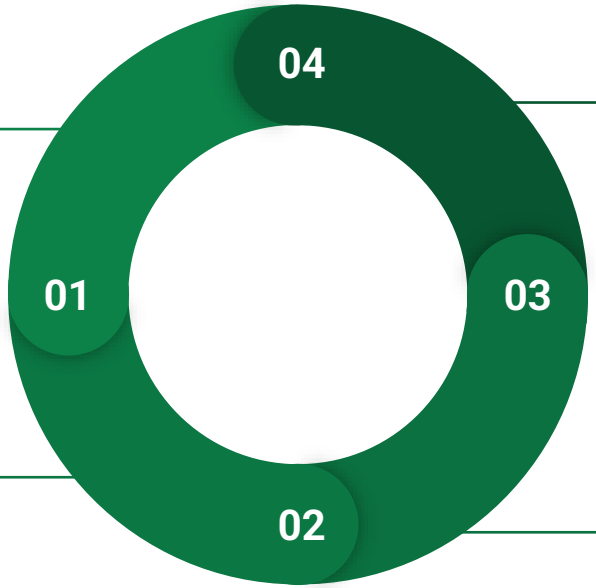
- Analizar el perfil físico de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”, con el fin de identificar sus capacidades físicas que influyen en su rendimiento deportivo.

Objetivos Específicos

- Evaluar la resistencia aeróbica de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.
- Evaluar la capacidad física “velocidad” de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.
- Evaluar la potencia anaeróbica de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.
- Evaluar la fuerza máxima de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.
- Evaluar la fuerza resistencia de los jugadores del equipo de fútbol universitario de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.
- Comparar el perfil físico de los jugadores según su posición de juego.

Justificación

Exigencias por Posición
Cada posición requiere exigencias físicas variadas (resistencia, velocidad y fuerza) al cumplir funciones distintas en el campo.



Contribución al conocimiento científico

Guía de Preparación Física
Superar la falta de evaluaciones en equipos universitarios para orientar y planificar adecuadamente el entrenamiento.

Caracterización del Perfil
Describir y comparar el perfil físico de los futbolistas de la ESPE según su posición específica de juego.

Variables de la investigación

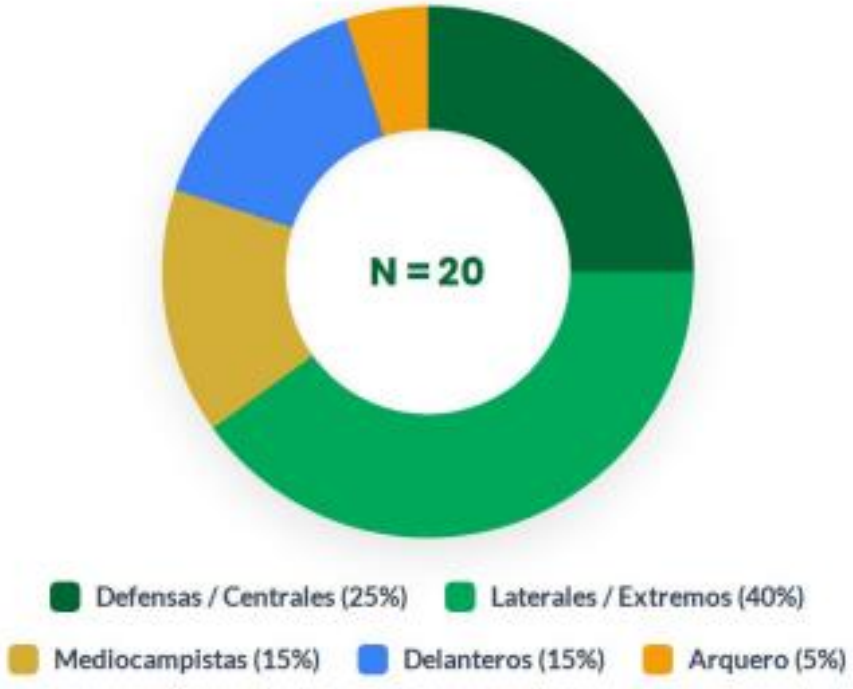
Variable dependiente	Definición Conceptual	Dimensiones	Subdimensiones (indicadores)	Indicadores
Perfil físico	Conjunto de capacidades físicas que caracteriza el rendimiento físico del futbolista según las exigencias deportivas de su posición de juego.	Resistencia Fuerza	Capacidad aeróbica y anaeróbica Fuerza máxima Fuerza rápida Fuerza resistencia	Yo-Yo Test/ Test 30 metros Test de 1RM Jump test/ Long test Test de ejercicios durante un minuto

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque	(Cuantitativo)
Alcance	Descriptivo
Diseño	No experimental de eje transversal

Población y Muestra

- La población y muestra consistió en 20 jugadores de la selección de fútbol de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.



TÉCNICA E INSTRUMENTOS

Técnica documental

- Se utilizo para el orden del marco teórico, a través de fuentes de investigación como son artículos, tesis, investigaciones, entre otras.

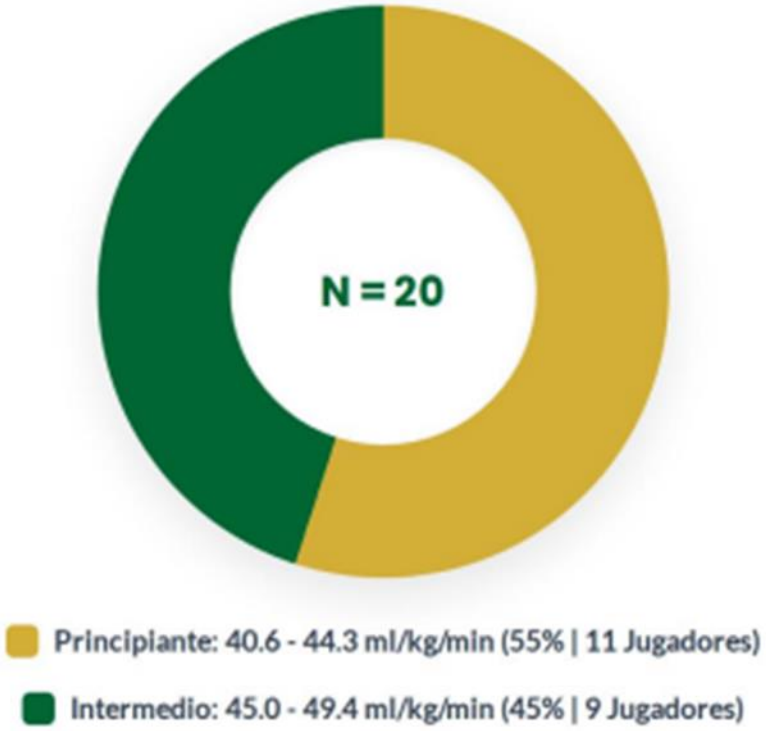
Técnica de campo

- Son procesos que se llevan a cabo para recopilar datos, a través de Microsoft Excel para posteriormente analizarlos
- Se utilizo el método de observación.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

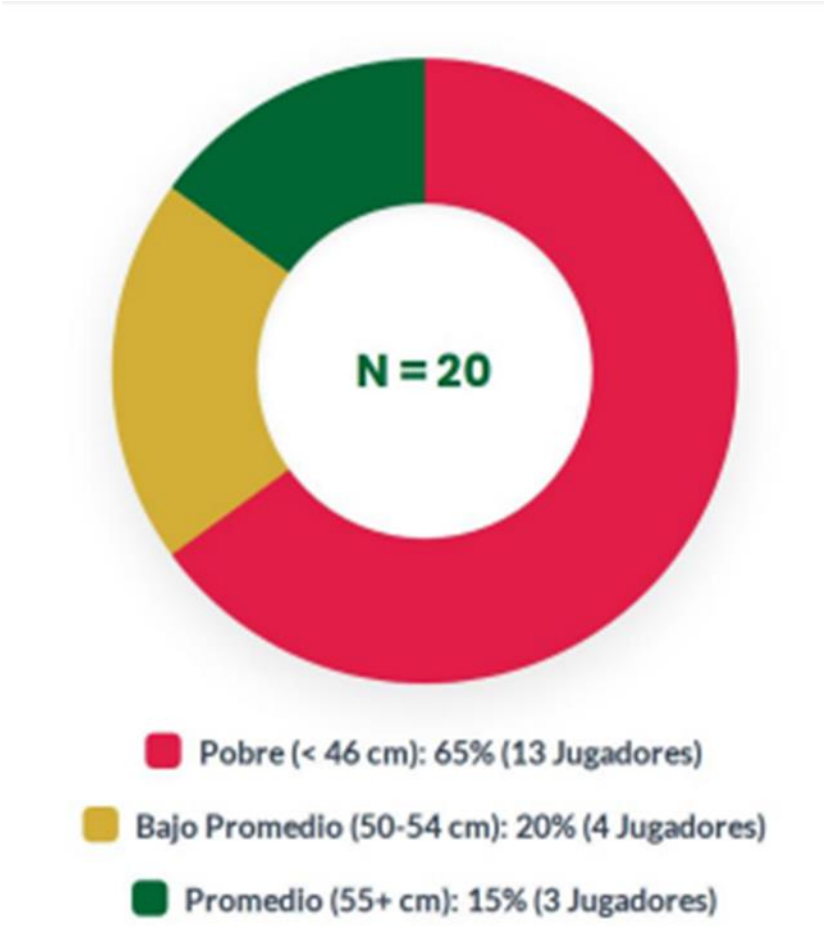
Resistencia Aeróbica (Yo-Yo Test)

Medición de la capacidad cardiorrespiratoria intermitente.
La media general del equipo se ubica en
43.65 ml/kg/min.
42.78-44.80 RANGO (ML/KG/MIN)
N =20
Diagnóstico: El 55% de los futbolistas se encuentra en nivel Principiante, evidenciando limitaciones para sostener esfuerzos intensos prolongados.



Fuerza Explosiva Vertical

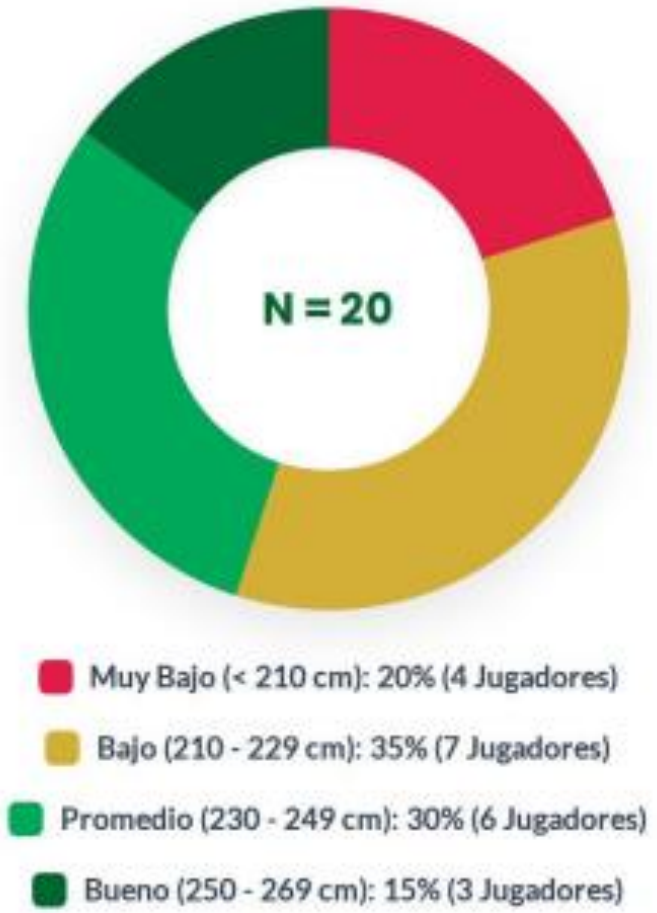
Evalúa la potencia neuromuscular de miembros inferiores. La altura promedio alcanzada por el equipo fue de
49.00 cm.
39-65 cm MÍNIMO
MÁXIMO N =20
Diagnóstico: Predomina el rango Pobre (<46 cm) con un 65%, reflejando un déficit severo en potencia para duelos aéreos.



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Long Test

Valora la aplicación de fuerza explosiva en dirección horizontal. La distancia media registrada fue de
225.45 cm.
198-260 cm RANGO DE MARCAS
N=20
Diagnóstico: El 55% de la plantilla se ubica en los niveles Bajo y Muy Bajo, destacando solo laterales/extremos en el rango Bueno.



Abdominales 1 min

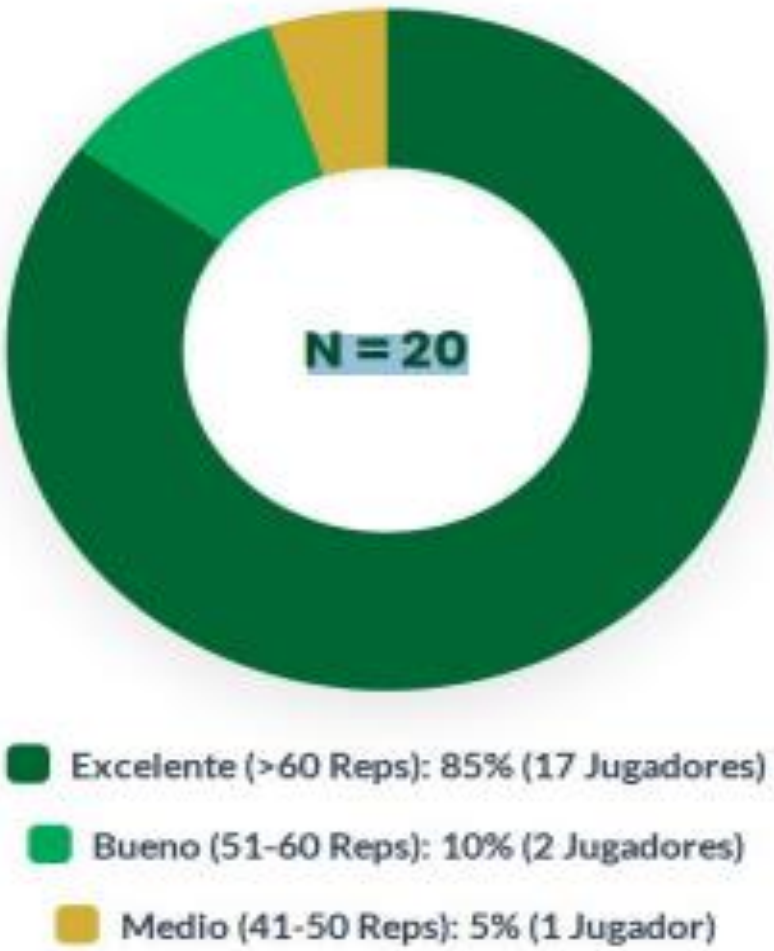
Mide las repeticiones de flexión abdominal en 60 segundos. El promedio general se situó en **39.65 repeticiones.**
1 MÍNIMO
67 MÁXIMO
Diagnóstico: Rendimiento positivo predominante; el 85% del equipo se ubica entre niveles Excelente y Bueno en fuerza muscular del CORE.



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Fondos

Prueba de extensión en paralelas realizada en 1 minuto. Obtuvo la media más sobresaliente con:
74.45 repeticiones.
45-99 RANGO DE MARCAS
N =20
Diagnóstico: Nivel altamente satisfactorio. Un abrumador 85% de la muestra alcanza el rango Excelente en este parámetro.



Potencia Anaeróbica (Test 30 Metros x 1 minuto)

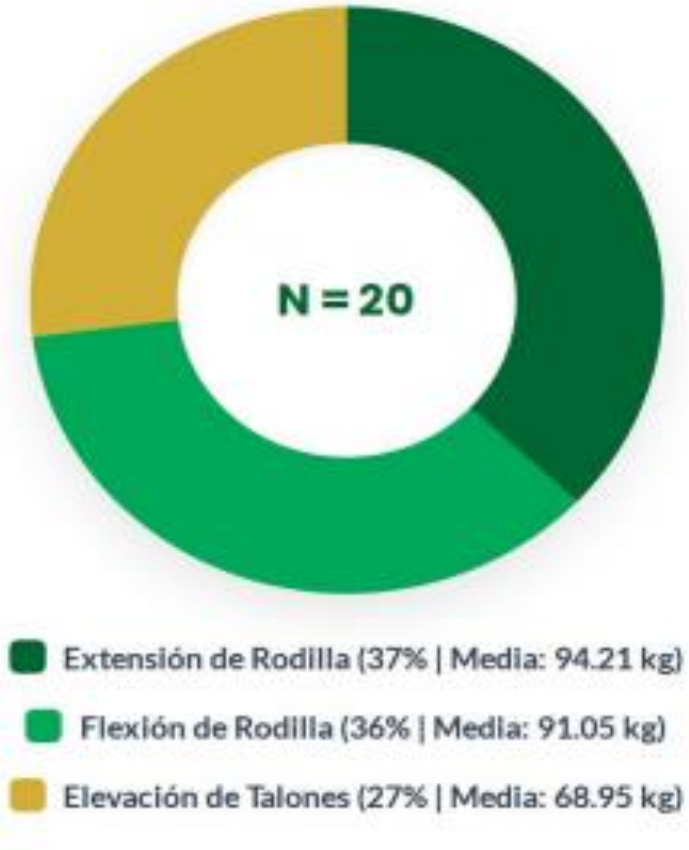
Evalúa el volumen de metros recorridos en tramos de 30 metros a máxima velocidad durante 1 minuto.
Media: 261.00 metros.
180 MÍNIMO
360 MÁXIMO
N =20
Diagnóstico: Alta variabilidad. El 35% registra excelente capacidad (+300 m), mientras un 25% manifiesta limitaciones severas (≤210 m).



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Fuerza Máxima (1RM Tren Inferior)

Análisis comparativo de la capacidad de fuerza máxima absoluta en
tres ejercicios clave del tren inferior.
94.21 kg
EXTENSIÓN RODILLA
91.05 kg
FLEXIÓN RODILLA
N =20
Diagnóstico: Buen equilibrio entre agonistas y antagonistas de rodilla
(Cuádriceps vs Isquiotibiales), con necesidad de reforzar sóleos y gemelos
(68.95 kg).



Conclusiones

- El análisis integral reflejó una marcada heterogeneidad y la falta de una preparación física estructurada, resultando en un rendimiento generalizado entre niveles principiante e intermedio con claros déficits condicionales.
- El Yo-Yo Test registró un VO2máx promedio de 43,65 ml/kg/min, ubicando a la mayoría en rangos bajos que limitan la capacidad cardiorrespiratoria para sostener esfuerzos intensos prolongados. En comparación con poblaciones similares encontramos valores aproximados mas 60 ml/kg/min recomendados para soportar los 90 minutos de juego a gran nivel
- Las pruebas de salto vertical (49 cm) y largo (225,45 cm) ubicaron a la muestra en niveles bajos y muy bajos, evidenciando una marcada deficiencia en la potencia muscular y aceleración corta. En comparación con poblaciones similares encontramos valores aproximados mas 60 cm y 300 cm recomendados para acciones explosiva durante el juego a gran nivel.
- Se confirmaron diferencias significativas según el rol táctico: mientras los arqueros mostraron la menor capacidad aeróbica, los laterales y extremos registraron las exigencias y niveles físicos más altos. Sin embargos esos valores no están acorde a las situaciones de juego.

Recomendaciones

- Se debe reemplazar la carga uniforme por microciclos individualizados por posición, integrando pliometría y fuerza máxima para mejorar la aceleración, el salto y la potencia específica.
- Se recomienda aplicar metodologías HIIT para simular las exigencias reales de competencia, optimizando el VO2máx del equipo y acelerando la recuperación entre esfuerzos de alta intensidad.
- Es fundamental articular el entrenamiento físico de alta intensidad con el trabajo técnico-táctico mediante evaluaciones periódicas que permitan diagnosticar déficits y ajustar la planificación de cada jugador.

GRACIAS