

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

### **Plan integral de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la sub 12 y 14 del club UNE**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Autor:**

David Josué Loja Toalongo

**Director:**

Andrés Manuel Cornejo Zambrano

ORCID:  0009-0005-4782-6752

**Cuenca, Ecuador**

2023-08-30

## Resumen

El Futsal o Fútbol de sala como deporte indoor surge en 1930 en Montevideo, capital de Uruguay. Aunque se basa en el fútbol de campo, por ser una de sus variedades, también incluye componentes de waterpolo y el baloncesto. Se juega en una su perficie de piso liso con la competición de dos equipos integrados por cinco jugadores cada uno. Elementos como el espacio reducido para el juego y la rapidez que deben tener los jugadores durante la competencia son determinantes en el rendimiento deportivo. La presente investigación se planteó como objetivo general diseñar plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de futsal de la Sub 12 Y 14 del Club UNE- Cuenca. A nivel metodológico, se desarrolló una investigación descriptiva, no experimenta, de campo, con enfoque complementario o mixto y corte transversal. La población de estudio estuvo compuesta por 20 jugadores del club de la UNE, los cuales constituyeron la muestra del estudio. Para el levantamiento de la información se emplearon métodos de carácter teórico y métodos empíricos como la aplicación Test de condiciones físicas, psicoafectivas y técnicas de los jugadores con el propósito de identificar los factores que inciden en el rendimiento de los jugadores del Club. La fiabilidad y consistencia interna de los instrumentos aplicados fue valorada por especialistas en la disciplina. Como resultado se evidenció la necesidad de un plan de mejoramiento del rendimiento deportivo de los jugadores del Club UNE, que contribuya con el incremento de sus niveles de competitividad.

*Palabras clave:* plan integral, rendimiento deportivo, futsal, club



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Futsal or futsal as an indoor sport emerged in 1930 in Montevideo, the capital of Uruguay. Although it is based on field soccer, as one of its varieties, it also includes components of water polo and basketball. It is played on a smooth floor surface with competition between two teams of five players each. Elements such as the reduced space for the game and the speed that players must have during the competition are determinant in sports performance. The general objective of this research was to design an integral training plan to promote sports performance in futsal players of the U12 and U14 teams of Club UNE-Cuenca. At the methodological level, a descriptive, non-experimental, field research was developed, with a complementary or mixed approach and cross-sectional cut. The study population consisted of 20 players of the UNE club, which constituted the study sample. For the collection of information, theoretical and empirical methods were used, such as the application of tests of physical, psycho-affective and technical conditions of the players with the purpose of identifying the factors that affect the performance of the players of the club. The reliability and internal consistency of the instruments applied were evaluated by specialists in the discipline. As a result, the need for a plan to improve the sporting performance of the players of Club UNE, which contributes to increasing their levels of competitiveness, became evident.

*Keywords:* integral plan, sports performance, futsal, club



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

Capítulo I: Introducción.....	10
1.1 Planteamiento del problema .....	11
1.3 Hipótesis.....	12
1.3 Justificación .....	12
1.4 Objetivos de la intervención .....	14
Capítulo II: Marco teórico .....	15
2.1 Fútbol.....	15
2.2 Rendimiento deportivo.....	17
2.3 Factores que inciden en la preparación de los jugadores para la competición.....	18
2.4 Bases teóricas del rendimiento deportivo .....	22
Capítulo III: Metodología.....	29
3.1 Diseño de investigación .....	29
3.2 Tipo de investigación .....	29
3.3 Métodos para la recolección de datos .....	30
3.4 Operacionalización de las variables.....	42
3.5 Análisis estadístico.....	42
3.6 Validación del instrumento.....	42
3.7 Consideraciones éticas.....	43
Capítulo IV: Resultados y Discusión .....	45

Resultados .....	45
Propuesta .....	60
Discusión.....	64
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.....	68
Conclusiones.....	68
Recomendaciones .....	70
Referencias.....	72
Anexos .....	76

**Índice de tablas**

Tabla 1. Factores que inciden en el rendimiento deportivo .....	19
Tabla 2. categorías físicos, psicoemocionales y técnicos que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de futsal.....	20
Tabla 3. Resultados del Test de Resistencia Aeróbica .....	45
Tabla 4. Test de Velocidad y Agilidad .....	46
Tabla 5. Test de Fuerza y potencia.....	47
Tabla 6. Resultados del Test de Motivación y autoconfianza aplicado a jugadores del Club de la UNE- Cuenca.....	49
Tabla 7. Resultados del Test de Resiliencia y Control Emocional aplicado a los jugadores del Club de la UNE Cuenca. ....	51
Tabla 8. Test de regate y control de balón.....	54
Tabla 9. Test de precisión en el pase.....	55
Tabla 10. Test de finalización y precisión de tiro .....	57
Tabla 11. Test de habilidades defensivas.....	58
Tabla 12. Componentes del plan de formación del Club de la UNE- Cuenca.....	60

## Índice de anexos

Anexo A. Cronograma de actividades.....	76
Anexo B. Test de condiciones físicas.....	78
Anexo C. Plantilla para la recolección de resultados del Test de Condiciones Físicas	79
Anexo D. Cuestionario de motivación y autoconfianza .....	79
Anexo E. Cuestionario de resiliencia y control emocional.....	84
Anexo F. Plantilla para la valoración de condiciones técnicas de los jugadores del Club de la UNE.....	88
Anexo G. Fotografías de la aplicación de los Test.....	89

## Dedicatoria

Dedico este trabajo académico a mi madre Fanny Toalongo, mi padre Patricio Loja y a mis hermanos Doménica y Patricio, quienes fueron una guía y fortaleza para no rendirme. A mis abuelitos por siempre estar presentes conmigo en mis triunfos y logros a nivel académico y deportivo.

## **Agradecimientos**

Agradezco primero a Dios por iluminarme y permitirme terminar esta carrera, a mi padre por inculcarme a este mundo de la docencia, a mi madre por la paciencia y el apoyo constante en varios momentos difíciles que logré superar.

A los docentes de la prestigiosa universidad de Cuenca, por brindarme sus conocimientos y formarme como un gran profesional. A mi tutor de tesis Andrés Cornejo Zambrano, quien supo guiarme con paciencia en esta etapa profesional.

## Capítulo I: Introducción

De acuerdo con Arias et al., (2016) el rendimiento deportivo en los atletas se condiciona y es determinado por una diversidad de factores que pueden ser entrenados y demostrados en los espacios de competitividad. Tales factores y elementos condicionantes comprender aspectos psicoeducativos que exigen una preparación integral de los jugadores, a partir de la cual se marca la diferencia en el desempeño de los mismos.

Por su parte, Peñas et al., (2007) sostienen que el rendimiento en los deportes tiene que ver con el resultado de la constante interacción de tres dimensiones que si bien, tienen autonomía, entre ellas se complementan. En este sentido, en los deportes de carácter colectivo como el Fútbol sala, el rendimiento viene a ser el resultante de las capacidades físicas y psicológicas de los equipos competidores y su capacidad de actuación frente al adversario. De tal manera que, se asume el rendimiento deportivo como el resultado a partir de la aplicación de los recursos disponibles por un jugador o equipo competitivo, siendo la capacidad física y técnica los principales recursos.

En el caso del Fútbol sala o Fútbol sala el creciente protagonismo que ha tenido en los últimos años como deporte de competición deriva en mayores exigencias en el proceso de entrenamiento, lo que hace que los objetivos de entrenadores y deportistas sean cada vez de mayor nivel. De tal manera que, el proceso de entrenamiento amerita la ampliación de las fases de control y análisis no solo para la carga de entrenamiento sino para los efectos que se obtendrán de esta, lo cual implica necesariamente un reajuste de la carga para la optimización del rendimiento deportivo (Cuadrado & Jiménez, 2014).

El auge del Fútbol sala es uno de los factores que mayor incidencia tiene en la profesionalización de clubes, jugadores y equipo técnico de este deporte. De igual forma, se genera un creciente interés por parte de la comunidad académica y científica en función de estudios que permitan profundizar elementos tácticos, físicos y fisiológicos relacionados con el rendimiento de los equipos.

Según (López, 2016) la preparación física de los jugadores de Fútbol sala hasta los actuales momentos se ha basado con los fundamentos teóricos de la halterofilia o el culturismo, además de los postulados de la teoría clásica sobre las técnicas de entrenamiento en deportes individuales, introducidos también con ciertas dificultades en deporte de equipo. En este sentido, se comprende que la preparación física

constituye la base para la efectividad de cualquier deporte o actividad física. No obstante, en el Fútbol la preparación física no radica solo en el entrenamiento físico al cual deben ser sometidos los jugadores, sino en una preparación holística, integral del individuo. Esto indica que, la preparación física de los jugadores de Fútbol debe priorizar la estructura interna del equipo por ser un deporte colectivo.

## **1.1 Planteamiento del problema**

La mayor dificultad que presenta hoy en día la preparación de equipos de Fútbol tiene que ver con la visión reduccionista de la misma, en la cual considera las capacidades físicas de los jugadores de manera individual. En virtud de ello, la planificación de las acciones y estrategias de entrenamiento no consideran todas las dimensiones de jugador, lo que repercute directamente en el rendimiento colectivo. Otro aspecto no considerado con frecuencia en como determinante en el rendimiento deportivo tiene que ver con la mínima incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación en los espacios de entrenamiento del Fútbol, por lo que persisten técnicas obsoletas tanto para acciones preventivas como para tratamientos terapéuticos.

El Fútbol es un deporte dinámico, con un gran componente artístico, con principios teóricos y empíricos particulares cuyas raíces están vinculadas con una diversidad de deporte de sala. Es por ello que, el esfuerzo por alcanzar excelentes resultados en sus competiciones se enfrenta a la necesidad de fomentar en los jugadores el talento, la versatilidad y la diversidad de acciones creativas que pueden desarrollar. Además de ellos, el Fútbol como disciplina competitiva exige de sus jugadores condiciones físicas y psicológicas notables en todas las fases del juego, vistas a través de decisiones estratégicas y tácticas (Durán & Cuadro, 2016).

Pese a que el Fútbol ha despertado gran interés en los estudios desarrollados desde la academia no solo en el ámbito local sino a nivel nacional e internacional, aun es considerada como insuficiente la incidencia de estos estudios en la comunidad científica (Sánchez-Sánchez et al., 2017). En este sentido, se evidencian vacíos teóricos en cuanto a las estrategias y acciones que deben seguir equipos locales para lograr el rendimiento deportivo de sus jugadores, en consideración de las condiciones propias de cada equipo y su contexto.

El Club Deportivo de la UNE es un equipo de Fútbol que ha desarrollado niveles medios de competitiva a partir de la participación en eventos locales y nacionales. No obstante, sus jugadores requieren desarrollar condiciones físicas, técnicas y psicoemocionales para demostrar mayor rendimiento en las competencias.

En este sentido, el problema de investigación del presente trabajo de titulación gira en torno a ¿Qué elementos debe contener un plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca?

## **1.2 Hipótesis**

De allí se plantea como hipótesis: la planificación de acciones y estrategias que contemplen las diferentes dimensiones de los jugadores, técnicos y entrenadores de Fútbol de la UNE contribuirá con el fortalecimiento del rendimiento deportivo del club.

## **1.3 Justificación**

La importancia de la investigación radica en la necesidad de estudios que profundicen en los factores que inciden en el rendimiento deportivo del Fútbol como deporte colectivo. Esto en vista que, la revisión bibliográfica constata la carencia de referentes teóricos sobre el tema, especialmente en Ecuador, donde este deporte evidencia un auge constante en las últimas décadas. De tal manera que, la presente investigación se constituye no solo como un referente teórico para mejorar los niveles de rendimiento sino como un aporte práctico para ser implementado en el club de la UNE-Cuenca.

Desde el punto de vista teórico, aporta en la profundización de los estudios sobre los factores de rendimiento del Fútbol. Mientras que desde el punto de vista práctico propone acciones basadas en los principios pedagógicos para ser incorporadas en el club de la UNE, con miras a posicionarse como un equipo competitivo.

Los resultados esperados con el desarrollo de la investigación tienen carácter tanto desde el punto de vista teórico como metodológico, práctico y a nivel profesional.

### **A nivel teórico:**

---

En virtud de la carencia de información sobre el rendimiento deportivo en jugadores de Fútbol, la investigación se convierte en un referente teórico para futuras investigaciones. La revisión bibliográfica llevada a cabo para el levantamiento del estado del arte permite visualizar los alcances y limitaciones con la que cuenta la temática abordada y sistematizar los aspectos más relevantes de los estudios previamente realizados.

### **A nivel práctico:**

Mediante la aplicación de los test de rendimiento y test de capacidades físicas se identificaron los componentes que inciden en el desarrollo del rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca. Esta información además de ser útil para el planteamiento del plan integral para fomentar el rendimiento de los jugadores estará disponible para los técnicos y entrenadores del equipo, quienes tendrán la oportunidad de planificar acciones de entrenamiento con base en las características del equipo. Como resultado práctico final se presenta un plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de Fútbol del Club deportivo de la UNE- Cuenca, basado en las particularidades del equipo con el propósito de elevar los niveles de competitividad de sus jugadores.

### **A nivel profesional:**

La investigación permitió aplicar los conocimientos obtenidos a lo largo de la formación en la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte. De igual manera, la investigación permitió desarrollar nuevas habilidades y destrezas en el campo de la investigación y método científico.

## 1.4 Objetivos de la intervención

### **El objetivo general:**

Diseñar un plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de futsal de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca.

### **Objetivos específicos:**

Analizar los componentes teóricos y prácticos sobre el rendimiento deportivo en el Futsal.

Identificar los factores de rendimiento deportivo de los jugadores de futsal de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca.

Definir la metodología para la elaboración del plan de desarrollo del rendimiento deportivo en el Futsal.

Determinar los componentes del plan integral de formación para fomentar el rendimiento en los jugadores de futsal de la Sub 12 y 14 del Club UNE.

## Capítulo II: Marco teórico

### 2.1 Futsal

El Futsal, es conocido a nivel internacional con diferentes denominaciones, Fútbol de salón, Fútbol de sala o microfútbol. Se trata de un deporte con características muy similares al fútbol, pero cuyas reglas marcan la diferencia. Tiene sus orígenes en 1930 y se debe al jugador uruguayo y profesor de deporte Juan Carlos Cereni. En sus inicios se le conoció como *Indoor soccer*, nombre con el cual fue ganado gran popularidad en Uruguay y se extendió con rapidez por todos los países del sur del continente americano, llegando hoy día a ser practicado en la mayoría de los países en modalidades con diferentes categorías y en géneros masculinos y femeninos. Desde finales del siglo pasado y comienzos del siglo XXI su reglamentación está a cargo de la Asociación Mundial de Futsal (AMF) y la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), la cual estableció el sistema de reglas y competencias diferentes al Fútbol (Velasco & Tajada, 2007).

La revisión de la cronología evolutiva del Futsal indica que la primera organización internacional regulatoria de la disciplina fue la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón, organización que actualmente depende la (AMF). A principios de los años 70 se crea la Federación Internacional de Futsal (FIFUSA) la cual tuvo la responsabilidad de organizar tres campeonatos mundiales de Futsal. Contradicciones generadas entre la FIFUSA y la FIFA en torno a la denominación fútbol derivaron la designación de Fútbol sala de todas aquellas actividades que estuvieran bajo la supervisión directa de la FIFA, por lo que a partir de 1985 la FIFUSA estableció que la denominación del deporte sería Futsal, aprobado posteriormente por la FIFA.

De acuerdo con Durán & Cuadro, (2016) en la actualidad en países como Cuba el Futsal demuestra grandes potencialidades para ser calificado un deporte de niveles superiores. Esto aunado al su creciente auge en todo Latinoamérica connota la necesidad de avanzar hacia el perfeccionamiento de los equipos en búsqueda de mejores resultados en su desempeño. Uno de los aspectos que mayor atención requiere tiene que ver con la generación de estrategias orientadas a los procesos de selección e iniciación de talentos para el Futsal. En este sentido, la investigación propone un programa de desarrollo de Futsal que asegure la preparación de equipos

desde las comunidades y garantice la formación de atletas con habilidades motoras, aptitudes y capacidades con base en la instrucción y formación permanente.

La investigación de carácter descriptiva, sostiene como conclusión que el éxito de cualquier disciplina deportiva radica en la existencia de estrategias de fortalecimiento en las diferentes etapas de formación y especialización inicial. De esta manera, es posible garantizar las condiciones físico multilaterales, un mayor y mejor funcionamiento de las capacidades funcionales y por supuesto, el desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas que aseguren su desenvolvimiento no solamente en el juego sino a nivel personal (Durán & Cuadro, 2016).

En Colombia, Hincapie et al., (2011) se plantearon como objetivo realizar un análisis de las diferentes capacidades físicas de los jugadores de Futsal, mediante un estudio observación de corte transversal. Los resultados del estudio evidencian las implicaciones que desde el punto de vista de las capacidades físicas implica el ejercicio deportivo. De igual manera, destacan entre las causas de una diversidad de lesiones los deficientes esquemas de entrenamiento a los que son sometidos los jugadores, además de la carencia de valoraciones realizadas a los jugadores de manera sistemática.

Los autores argumentan la necesidad de investigaciones que promuevan la planificación de un sistema de organización y sistematización de las cualidades físicas de los jugadores de Futsal. El campo de acción al cual se restringe la investigación son los estudiantes que practican Futsal en la Universidad CES- UNAN de Medellín. Luego de aplicar la técnica de la observación se evidencia que los jugadores no son sometidos a valoraciones en el momento inicial del entrenamiento. Tampoco se lleva un control de seguimiento de las modificaciones que van sufriendo las capacidades de los deportistas a lo largo de su desempeño dentro del equipo. Todo ello dificulta la programación de planes individuales que respondan a las condiciones y necesidades de cada jugador. De tal manera que, los entrenamientos se llevan a cabo de manera generalizada sin puntualizar en las cualidades físicas de manera individual.

Al respecto, es importante señalar que las condiciones físicas están directamente relacionadas por un lado con la salud del jugador, es decir con la resistencia cardiorrespiratoria, muscular, la composición del cuerpo, así como su flexibilidad, y,

por otro lado, se relaciona con el rendimiento deportivo, marcado por la velocidad, equilibrio, resistencia, potencia y tiempo de reacción.

## 2.2 Rendimiento deportivo

Al hablar de rendimiento deportivo, se hace referencia a la capacidad desarrollada por los equipos deportivos para alcanzar nuevos hitos frente a sus adversarios. De tal manera que, el medio por el cual se alcanzan esos hitos es la competición. Los factores que inciden en el rendimiento deportivo son de diversa índole y dependen de las características de cada disciplina deportiva. Desde esta perspectiva se asume como un proceso sistemático, planificado con el objetivo de optimizar las capacidades tanto físicas como psicológicas de los deportistas, involucra de manera directa el entrenamiento constante y la disciplina (Virus & Virus, 2003).

Por otra parte, Pardo, (2010) define el rendimiento deportivo como aquella capacidad que genera el deportista para activar o poner en marcha todos los recursos de los cuales dispone en virtud de una serie de condiciones determinadas. Mientras, Fernández et al., (2015) ofrece una definición más precisa al indicar que se trata de los niveles de eficacia puesta en evidencia mediante todo el proceso de entrenamiento o durante la competencia deportiva y se hace efectiva con el alcance de los objetivos planteados para un lapso determinado, por lo cual se refiere a un proceso controlado de manera permanente con el propósito de comparar sus transformaciones.

En todo caso, resulta de gran relevancia indagar sobre los procesos de preparación en cualquier disciplina deportiva no desde una óptica limitada sino más bien de manera global, como un conjunto, en vista que deben considerarse todos los componentes que inciden en ella. En la medida en que se consideran mayores aspectos relacionados con el rendimiento, se obtendrán resultados de mayor impacto. No obstante, en múltiples oportunidades los planes de entrenamiento solo están centrados en determinados factores que, si bien se relacionan con el rendimiento individual o colectivo en las competiciones, no son los factores más importantes.

Desde esta perspectiva global se hace estrictamente necesario se hace necesario considerar tres aspectos fundamentales, de acuerdo con Pardo, (2010), a saber:

1. Identificar las necesidades y establecer los objetivos concretos para cada factor de manera particular;
2. Planificar y ejecutar las acciones propuestas;
3. Valorar la calidad y eficacia de los objetivos y acciones planteadas. De acuerdo con la definición de rendimiento de (Fernández et al., 2015) se debe agregar el establecimiento de lapsos para el alcance de las metas propuestas.

### **2.3 Factores que inciden en la preparación de los jugadores para la competición.**

Los estudios realizados por (Paredes et al., 2021) afirman que la preparación de los jugadores para la competición implica una serie de factores que influyen en su rendimiento. Estos factores pueden ser tanto internos como externos, y comprenden aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y sociales.

Entre los factores de mayor relevancia, vinculados con el rendimiento deportivo se requiere analizar los siguientes:

- ✚ La condición física.
- ✚ La condición técnica.
- ✚ Los elementos de carácter táctico-estratégicos.
- ✚ Los factores de nivel psicológicos que afectan de manera individual a cada uno de los jugadores y en el caso de deportes colectivos al equipo en general.

A partir del análisis de cada uno de estos elementos surge la obligatoria tarea de profundizar en los mecanismos de desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas, técnicas, tácticas y definir acciones de formación dirigidas a los deportistas en relación con las facultades e implicaciones del rendimiento en cada una de sus etapas. En atención a los factores que inciden con el rendimiento en las diferentes disciplinas deportivas el objetivo es lograr que los deportistas desarrollan facultades y disposición hacia el mismo (Bombú & Lázaro de la Paz, 2015).

Desde una perspectiva más amplia, (Arrieta et al., 2017) consideran que, la preparación de los jugadores para la competición requiere un enfoque integral que considere los factores físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y sociales. La interacción y el equilibrio adecuado de estos factores son fundamentales para lograr un rendimiento óptimo (Verastegui Catacora, 2021).

De acuerdo con (Almonacid-Fierro et al., 2020), entre los principales factores que inciden en la preparación de los jugadores destacan los siguientes:

**Tabla 1. Factores que inciden en el rendimiento deportivo**

FACTORES	DESCRIPCIÓN
<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	La condición física es fundamental para el rendimiento deportivo. Incluye aspectos como la resistencia aeróbica, la fuerza, la velocidad, la agilidad y la flexibilidad. Los jugadores deben estar en buen estado físico para poder realizar los movimientos exigidos durante la competición y evitar lesiones.
<b>TÉCNICA Y HABILIDADES INDIVIDUALES:</b>	Los jugadores deben dominar las técnicas y habilidades específicas del fútbol, como el control del balón, el pase, el regate, el tiro a portería, entre otros. La práctica constante y el perfeccionamiento de estas habilidades son clave para el rendimiento individual y colectivo en el juego.
<b>TÁCTICA Y ESTRATEGIA</b>	La comprensión de los principios tácticos del fútbol, como el posicionamiento, el juego en equipo, las transiciones ofensivas y defensivas, es esencial para el rendimiento en la competición. Los jugadores deben ser capaces de interpretar y ejecutar las estrategias de juego propuestas por el entrenador.
<b>PREPARACIÓN PSICOLÓGICA</b>	Los aspectos psicológicos juegan un papel importante en el rendimiento deportivo. La confianza en sí mismo, la motivación, la concentración, el control emocional y la capacidad de enfrentar la presión son factores clave para el éxito en la competición. Los jugadores deben desarrollar habilidades psicológicas para manejar situaciones adversas y mantener un alto nivel de rendimiento.
<b>PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>	La planificación adecuada del entrenamiento es esencial para alcanzar un óptimo estado de forma física y técnica en el momento de la competición. La periodización del entrenamiento implica la distribución estratégica de las cargas de trabajo a lo largo del tiempo, incluyendo fases de preparación, acondicionamiento, competición y descanso.
<b>NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN</b>	Una alimentación adecuada y una correcta hidratación son fundamentales para el rendimiento deportivo. Los jugadores deben tener una dieta equilibrada que les proporcione los nutrientes necesarios para la energía, la recuperación muscular y el funcionamiento óptimo del organismo.

<b>DESCANSO Y RECUPERACIÓN</b>	El descanso y la recuperación son vitales para permitir que el cuerpo se recupere y se repare después del esfuerzo físico. Los jugadores deben tener un adecuado tiempo de descanso entre sesiones de entrenamiento y competiciones, así como implementar estrategias de recuperación activa, como masajes, estiramientos y descanso adecuado.
<b>APOYO SOCIAL Y EQUIPO DE TRABAJO</b>	El apoyo social y el ambiente de trabajo en equipo son factores determinantes en la preparación de los jugadores. Un ambiente positivo, una buena comunicación y la cohesión de equipo favorecen el rendimiento y la motivación de los jugadores.

Estos factores interactúan entre sí y su influencia puede variar según cada jugador y el contexto específico. Es importante considerar cada uno de estos factores en la preparación de los jugadores para la competición, ya que su combinación óptima puede potenciar el rendimiento y maximizar las posibilidades de éxito.

De igual forma, es necesario realizar una evaluación y seguimiento constante de estos factores, tanto individualmente como a nivel de equipo, para identificar áreas de mejora y ajustar la preparación en consecuencia (Arrieta et al., 2017). Esto implica trabajar de cerca con los jugadores, el cuerpo técnico y otros profesionales especializados, como preparadores físicos, psicólogos deportivos y nutricionistas, para asegurarse de abordar todos los aspectos relevantes para el rendimiento.

En este mismo orden, (Loja & Bravo, 2021) sostienen que los factores que inciden en la preparación de los jugadores para la competición se pueden agrupar en tres categorías principales: físicos, psicoemocionales y técnicos. A continuación, se detalla cada una de estas categorías:

**Tabla 2. categorías físicos, psicoemocionales y técnicos que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol.**

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>ÁREA DE INCIDENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>FACTORES FÍSICOS</b>	Condición física general	Incluye resistencia aeróbica, fuerza, velocidad, agilidad y flexibilidad.
	Resistencia específica al fútbol	Capacidad para mantener el rendimiento durante toda la duración del partido.

<b>FACTORES PSICOEMOCIONALES</b>	Capacidades coordinativas	Habilidades motrices finas, equilibrio y coordinación de movimientos
	Nutrición e hidratación	Una alimentación adecuada y una correcta hidratación para optimizar el rendimiento físico.
	Motivación	Nivel de motivación y compromiso con el deporte y la competición.
	Autoconfianza	Creencia en las propias habilidades y capacidad para enfrentar los desafíos.
	Concentración	Capacidad de mantener el enfoque y la atención durante el juego.
	Control emocional	Habilidad para manejar las emociones y el estrés durante la competición.
	Resiliencia	Capacidad de adaptarse y recuperarse rápidamente de las adversidades.
<b>FACTORES TÉCNICOS</b>	Dominio de habilidades específicas del fútbol	Control del balón, pase, regate, tiro a portería, entre otros.
	Toma de decisiones	Capacidad para tomar decisiones rápidas y acertadas durante el juego.
	Comunicación	Habilidad para comunicarse eficientemente con los compañeros de equipo.
	Conocimiento táctico	Comprensión de los principios tácticos del fútbol y capacidad para aplicarlos en el juego.

Es importante destacar que estos factores están interrelacionados y se influyen mutuamente. Por ejemplo, un buen estado físico puede tener un impacto positivo en los aspectos psicoemocionales, como la autoconfianza y la concentración. Del mismo modo, una alta motivación puede influir en el esfuerzo y la dedicación en el entrenamiento físico y técnico.

Al considerar estos tres grupos de factores en la preparación de los jugadores, se puede abordar de manera integral el desarrollo de las habilidades necesarias para el

rendimiento competitivo en el fútbol (Loja & Bravo, 2021). Cada uno de estos aspectos requiere una atención adecuada y un trabajo específico para lograr un equilibrio óptimo y maximizar el rendimiento individual y colectivo en la competición.

## 2.4 Bases teóricas del rendimiento deportivo

De acuerdo con Bombú & Lázaro de la Paz, (2015), el rendimiento deportivo puede ser analizado a partir de los principios y postulados de las teorías que a continuación se mencionan:

### Teoría bioenergética.

Conocido como el sistema de teórico que busca la interpretación de las características energéticas relacionadas con el deporte. La teoría bioenergética del rendimiento deportivo se refiere al estudio de los sistemas y procesos energéticos que están involucrados en la producción de energía durante la actividad física y el rendimiento deportivo (Santinelli & Villagra, 2022). Esta teoría se basa en la comprensión de cómo el cuerpo humano utiliza y genera energía para realizar diferentes tipos de actividades físicas, incluyendo el deporte.

Existen tres sistemas bioenergéticos principales que intervienen en la producción de energía durante el ejercicio:

- **Sistema de fosfágeno:** Este sistema proporciona energía inmediata y de corta duración a través de la descomposición del adenosín trifosfato (ATP) y la creatina fosfato (CP) almacenados en los músculos (Sarmiento et al., 2020). Es el sistema predominante durante los primeros segundos de una actividad física intensa y explosiva, como un sprint o un salto.
- **Sistema glucolítico:** Este sistema utiliza glucosa almacenada en el músculo o glucosa proveniente de la glucogenólisis hepática para generar energía a través de un proceso llamado glucólisis anaeróbica (Jara & Galindo, 2021). La glucólisis anaeróbica produce energía rápidamente y es utilizada principalmente en actividades de alta intensidad y de duración corta a moderada, como carreras de velocidad o esfuerzos intermitentes.
- **Sistema oxidativo:** Este sistema utiliza principalmente carbohidratos y grasas como sustratos energéticos y produce energía a través de la vía aeróbica, que

requiere oxígeno (Aguilera et al., 2021). El sistema oxidativo es el principal proveedor de energía durante actividades de baja a moderada intensidad y de larga duración, como el ejercicio aeróbico o el running de resistencia.

Es importante destacar que, la contribución relativa de cada sistema bioenergético durante una actividad física depende de factores como la duración, la intensidad y la naturaleza del ejercicio. Por ejemplo, en un sprint de corta duración, el sistema de fosfágeno será el principal proveedor de energía, mientras que, en una carrera de resistencia de larga duración, el sistema oxidativo será el más relevante.

De acuerdo con (Soledad & Dragucevic, 2020), la comprensión de la teoría bioenergética del rendimiento deportivo es fundamental para el diseño de programas de entrenamiento efectivos. Permite determinar qué sistemas energéticos están más involucrados en un deporte o actividad específica y cómo se pueden mejorar a través de entrenamientos y estrategias nutricionales adecuadas.

Es importante destacar que el entrenamiento de los diferentes sistemas bioenergéticos es necesario para optimizar el rendimiento deportivo en general. Por lo tanto, los programas de entrenamiento deben incluir una combinación de actividades que abarquen tanto ejercicio de alta intensidad y corta duración como ejercicios de baja a moderada intensidad y larga duración. Esto permitirá mejorar la capacidad del cuerpo para generar y utilizar eficientemente la energía en diferentes situaciones deportivas.

### **Teoría basada en la concentración muscular.**

De acuerdo con (García et al., 2022) la teoría de la Contracción Muscular Selectiva (CMS, por sus siglas en inglés) desarrollada por Vladimir Zatsiorsky plantea la comprensión de los mecanismos relacionados con la contracción muscular y su relación con los metabolismos energéticos.

Esta teoría, se centra en la idea de que, durante una acción motora, los músculos se activan de manera selectiva y en diferentes grados según las demandas específicas del movimiento. Según esta teoría, los músculos pueden actuar en tres modos distintos:

- **Músculos agonistas:** Son los principales responsables de producir y controlar el movimiento deseado (Carmona, 2022). Se activan de manera más intensa y se concentran en generar la fuerza necesaria para el movimiento.
- **Músculos antagonistas:** Actúan de manera opuesta a los músculos agonistas y ayudan a regular y controlar el movimiento. Estos músculos se activan de forma coordinada para permitir un control preciso del movimiento y evitar movimientos no deseados o inestabilidades (Ortiz et al., 2021).
- **Músculos sinergistas:** Son los músculos que se activan para ayudar a estabilizar las articulaciones y proporcionar soporte adicional durante el movimiento. Estos músculos brindan estabilidad y equilibrio en la acción motora (Ortiz et al., 2021).

En este sentido, se comprende que la teoría de la Contracción Muscular Selectiva destaca la importancia de la coordinación muscular y la activación selectiva de los músculos durante el rendimiento deportivo. Por lo tanto, un adecuado control y coordinación muscular puede mejorar la eficiencia del movimiento, la fuerza generada y la prevención de lesiones.

De igual manera, es importante tener en cuenta que esta teoría se basa en la investigación y el estudio del control motor y la biomecánica, y puede tener implicaciones en la planificación del entrenamiento, la rehabilitación y la técnica deportiva. Sin embargo, es recomendable consultar fuentes científicas y literatura específica para obtener información más detallada y actualizada sobre la teoría de la Contracción Muscular Selectiva.

### **Teoría del sistema cardiovascular.**

Esta importante teoría analiza la incidencia de la función circulatoria y la función ventilatoria del organismo. Es una de las teorías fundamentales que sustentan el rendimiento deportivo en general, incluyendo el fútbol (Rojas et al., 2022). Esta teoría se centra en el papel crítico del sistema cardiovascular en el suministro de oxígeno y nutrientes a los músculos durante la actividad física, así como en la eliminación de productos de desecho.

Como bien sabemos, el sistema cardiovascular, compuesto por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre, desempeña un papel crucial en el rendimiento deportivo al

---

garantizar un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes a los músculos involucrados en la actividad física (Bangsbo, 1994). Por lo tanto, durante el fútbol, donde se requiere un esfuerzo físico intenso y continuo, el sistema cardiovascular tiene la función de transportar la sangre oxigenada desde los pulmones hasta los músculos, así como de eliminar los productos de desecho, como el dióxido de carbono.

En este sentido, la Teoría del Sistema Cardiovascular enfatiza la importancia de una buena condición cardiovascular para el rendimiento deportivo óptimo (Casas, 2022). De tal manera que, un sistema cardiovascular saludable y eficiente mejora la capacidad de los jugadores para resistir la fatiga, mantener un esfuerzo físico sostenido durante todo el partido y recuperar se rápidamente después del ejercicio intenso.

Según (Hernández, 2020), algunos aspectos importantes de la Teoría del Sistema Cardiovascular en relación con el rendimiento deportivo incluyen:

- **La capacidad aeróbica:** La capacidad aeróbica se refiere a la capacidad del sistema cardiovascular para suministrar oxígeno a los músculos durante la actividad física. Un sistema cardiovascular eficiente permite una mejor capacidad aeróbica, lo que se traduce en una mayor resistencia, menor fatiga y una mejor capacidad para mantener un rendimiento de alta intensidad durante más tiempo.
- **La frecuencia cardíaca y capacidad de recuperación:** La frecuencia cardíaca es un indicador importante del funcionamiento del sistema cardiovascular. Durante el ejercicio, el corazón bombea más sangre para satisfacer las demandas de los músculos. Una frecuencia cardíaca más baja en reposo y una rápida recuperación después del ejercicio son indicativos de una buena condición cardiovascular y una mayor eficiencia del sistema.
- **El entrenamiento cardiovascular:** El entrenamiento cardiovascular, como el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de resistencia, es fundamental para mejorar el sistema cardiovascular. Este tipo de entrenamiento fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea, aumenta la capacidad pulmonar y mejora la eficiencia del transporte de oxígeno y nutrientes.

### **Teoría relacionada con los efectos de la temperatura y la altitud en el rendimiento deportivo.**

La teoría relacionada con los efectos de la temperatura y la altitud en el rendimiento deportivo tiene como función analizar los factores ambientales que afectan al organismo. Para (Casas, 2022), como teoría relacionada con los efectos de la temperatura y la altitud en el rendimiento deportivo se centra en cómo estos factores ambientales pueden influir en el desempeño de los atletas.

Tanto la temperatura como la altitud pueden tener impactos significativos en la fisiología y el rendimiento durante la actividad física. Estos estudios recientes brindan una visión actualizada sobre los efectos de la temperatura y la altitud en el rendimiento deportivo, y proporcionan recomendaciones y estrategias prácticas para optimizar el rendimiento en diferentes condiciones ambientales.

En cuanto a la temperatura, se sabe que tanto el calor como el frío extremo pueden afectar el rendimiento deportivo. El calor excesivo puede conducir a un aumento en la temperatura corporal, lo que puede resultar en un mayor estrés fisiológico, fatiga y un menor rendimiento (Martínez-Sobrino et al., 2015). Por otro lado, las bajas temperaturas pueden afectar la capacidad de contracción muscular, la flexibilidad y la sensación táctil, lo que puede disminuir el rendimiento.

En cuanto a la altitud, (Flaherty et al., 2016) advierte que el principal factor que influye en el rendimiento es la disminución de la presión de oxígeno. A medida que aumenta la altitud, la disponibilidad de oxígeno disminuye, lo que puede afectar negativamente la capacidad aeróbica y el rendimiento en actividades de resistencia. Los atletas que se desplazan a altitudes más altas pueden experimentar una disminución en el rendimiento debido a la hipoxia, lo que significa que el cuerpo tiene menos oxígeno disponible para los tejidos y músculos.

De acuerdo con (Racinais et al., 2015), la importancia de comprender los efectos de la temperatura y la altitud en el rendimiento deportivo radica en la capacidad de los atletas y entrenadores para adaptar sus estrategias de entrenamiento y competencia a estas condiciones. Al conocer cómo estas variables ambientales pueden influir en el rendimiento, se pueden tomar medidas para minimizar los impactos negativos y aprovechar los posibles beneficios.

---

Por ejemplo, los atletas pueden implementar estrategias de aclimatación y adaptación para afrontar la altitud, como realizar entrenamientos en altitudes más bajas antes de una competencia en altitud. En cuanto a la temperatura, (Martínez-Sobrino et al., 2015), sostienen que pueden tomar medidas para controlar el calor o el frío durante la práctica y la competencia, como utilizar técnicas de hidratación adecuadas, vestimenta adecuada y ajustar el ritmo de juego

En tal sentido, los factores anteriormente referidos son asumidos como factores tradicionales valorados a la hora de planificar el rendimiento deportivo de los atletas. No obstante, en la actualidad, el avance de las tecnologías, así como de las ciencias sociales y la pedagogía han llevado a analizar una diversidad de factores que modifican los niveles de desempeño de los jugadores en cualquier actividad física e inciden en el rendimiento deportivo (Loja & Bravo, 2021). En razón de ello, es posible dar respuestas a múltiples interrogantes sobre el tema a partir de los postulados de la fisiología, la psicología y la pedagogía.

Es importante señalar que el rendimiento deportivo no puede ser analizado desde una perspectiva unilateral, por lo cual se requiere considerar las diferentes teorías explicadas anteriormente debido a varias razones:

En primer lugar, en función de garantizar una comprensión holística del rendimiento deportivo. Cada teoría aborda aspectos específicos del rendimiento deportivo, y al considerar todas ellas en conjunto, se obtiene una visión más completa y holística del desempeño atlético. Esto en vista que, el rendimiento deportivo no se limita únicamente a la condición física, sino que también está influenciado por factores psicológicos, fisiológicos y ambientales (Loja & Bravo, 2021). Al analizar el rendimiento desde diferentes teorías, se pueden identificar y abordar múltiples variables que pueden afectar el desempeño.

Por otra parte, para el diseño de programas de entrenamiento eficaces. Cada teoría proporciona conocimientos específicos sobre los factores que influyen en el rendimiento deportivo. Al considerar estas teorías, los entrenadores y preparadores físicos pueden diseñar programas de entrenamiento más eficaces y específicos. Por ejemplo, al aplicar la teoría del sistema cardiovascular, se pueden incluir sesiones de entrenamiento enfocadas en mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica (Bombú & Lázaro 2015). Del mismo modo, al tener en cuenta la teoría del

---

control emocional, se pueden implementar estrategias de gestión del estrés y control emocional para optimizar el rendimiento bajo presión.

Así mismo, la revisión de los fundamentos teóricos permite la prevención de lesiones y optimización del rendimiento a largo plazo. Es así que, el análisis multidimensional del rendimiento deportivo a través de diferentes teorías también ayuda en la prevención de lesiones y en la optimización del rendimiento a largo plazo. Cada teoría proporciona información valiosa sobre los factores de riesgo de lesiones y las áreas de mejora para maximizar el rendimiento (Bombú & Lázaro 2015). Por lo tanto, al abordar aspectos como la fuerza, la resistencia, la técnica, la concentración y la motivación, se pueden identificar áreas débiles y trabajar en ellas para evitar lesiones y mejorar el rendimiento en el futuro.

En este mismo orden, las teorías del rendimiento deportivo favorecen la personalización del entrenamiento. Esto en vista que, cada atleta es único y puede responder de manera diferente a los diferentes estímulos de entrenamiento. Al analizar el rendimiento desde múltiples teorías, se puede personalizar el entrenamiento para satisfacer las necesidades individuales de cada jugador (Loja & Bravo, 2021). En tal sentido, algunos jugadores pueden beneficiarse más de un enfoque en la fuerza y la potencia, mientras que otros pueden requerir un mayor enfoque en la resistencia aeróbica o en el control emocional. Al considerar las diferentes teorías, se pueden adaptar los programas de entrenamiento de manera más efectiva para optimizar el rendimiento de cada jugador.

En consecuencia, analizar el rendimiento deportivo desde diferentes teorías proporciona una visión más completa y holística del desempeño atlético. Permite diseñar programas de entrenamiento específicos, prevenir lesiones, optimizar el rendimiento a largo plazo y personalizar el entrenamiento de acuerdo a las necesidades individuales de los jugadores. Al combinar el conocimiento de estas teorías, se puede obtener una comprensión más profunda y mejorar el rendimiento global de los jugadores de fútbol.

## Capítulo III: Metodología

### 3.1 Diseño de investigación

La presente investigación se planteó como objetivo general diseñar un plan de formación integral para el mejoramiento del rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 Y 14 del Club UNE- Cuenca. En virtud de ello, se trata de una investigación no experimental. De acuerdo con Hernández & Torres, (2018) la investigación no experimental tiene sus bases en el análisis de categorías, conceptos, la descomposición de variables, la descripción de contextos y situaciones que se generan sin que el investigador realice alteraciones sobre el objeto de estudio.

La investigación tiene como campo de acción el club deportivo de la UNE, siendo su objeto de estudio el rendimiento deportivo de sus jugadores. Por lo tanto, se busca generar nuevos conocimientos a partir de la aplicación del método científico, para dar respuesta a una identificada en un espacio concreto.

### 3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptiva con enfoque mixto o complementario de acuerdo con los instrumentos que se emplearan para la recolección de la información. En palabras de (Arias, 2012) la investigación descriptiva se plantea como propósito la caracterización de un fenómeno, hecho o situación para comprender su estructura de comportamiento. Los resultados de la investigación descriptiva se ubican un nivel intermedio y suelen ser profundizados en investigaciones posteriores.

En cuanto al enfoque mixto o complementario de la investigación, (Hernández-Sampieri & Torres, 2018) determina que se trata de una serie de procesos que, de manera sistemática, práctica y crítica conllevan a la recolección y análisis de información de carácter cuantitativo y cualitativo. De igual manera, se realiza la integración y discusión conjunta con el objetivo de realizar inferencias como resultado de la información obtenida, en función de un entendimiento pleno del objeto de estudio.

### 3.3 Métodos para la recolección de datos

La sustentación de la investigación sobre se llevó a cabo mediante el empleo de métodos de carácter teórico y de carácter empírico.

#### Métodos teóricos

Analítico-sintético: con el objetivo de descomponer en su totalidad los factores relacionados con el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca. Se empleó en el análisis de la revisión documental que sirvió de base para sustentar el plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de Fútbol del Club deportivo de la UNE- Cuenca.

Deductivo- Inductivo: mediante el cual fueron analizadas el total de las partes y su diversidad de relaciones, partiendo de un análisis de lo general a lo particular. Fue empleado para analizar los antecedentes teóricos de la investigación, considerando investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y local.

Análisis documental. Se empleo con el objetivo de determinar los fundamentos teóricos que sustentan el rendimiento deportivo, así como el estado del arte del tema. Para la organización de la información seleccionada de las principales bases de datos internacionales se empleó el gestor de información Mendeley.

#### Métodos empíricos

Para la obtención de datos relacionados con el estado actual del rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca se aplicaron los siguientes métodos.

##### 1. Test de rendimiento deportivo para jugadores de fútbol.

Con el objetivo de valorar las condiciones físicas, psicoafectivas y técnicas de los jugadores, se realizaron pruebas en tres secciones principales, en las cuales establecieron indicadores de evaluación, lapsos y criterios de alcance o valoración para cada sección. A continuación, se exponen las secciones del estudio.

#### Sección 1: Condiciones Físicas

---

Las condiciones físicas de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca fueron valoradas mediante tres pruebas considerando la resistencia aeróbica, la velocidad y agilidad, la fuerza y potencia (Ver anexo 2 y 3). A continuación, se detallan las pruebas realizadas.

## *1- Test de Resistencia Aeróbica*

El objetivo del Test de Resistencia Aeróbica para los jugadores de Fútbol del club de la UNE consistió en evaluar la capacidad cardiovascular y muscular de los jugadores para mantener un esfuerzo físico prolongado y sostenido durante el transcurso de un partido.

Este test proporciona información valiosa para evaluar la condición física, establecer objetivos de entrenamiento, monitorear el progreso y mejorar el rendimiento de los jugadores en el fútbol.

Indicador de evaluación: Tiempo de carrera continua.

Lapso: 12 minutos.

Criterios de alcance o valoración:

Excelente: 2800 metros o más.

Bueno: 2400-2799 metros.

Aceptable: 2000-2399 metros.

Por debajo del promedio: menos de 2000 metros.

## *2. Test de Velocidad y Agilidad*

El objetivo del Test de Velocidad y Agilidad consistió en evaluar la capacidad de los jugadores de fútbol para moverse rápidamente y cambiar de dirección de manera eficiente. Este test se enfoca en dos aspectos fundamentales:

- a. Velocidad: El test evalúa la velocidad de los jugadores en distancias cortas. Esto implica la capacidad de acelerar rápidamente y alcanzar la máxima velocidad en un período de tiempo reducido.

La velocidad es esencial en el futsal, ya que permite a los jugadores desmarcarse, superar a los oponentes y llegar rápidamente a la posición adecuada tanto en ataque como en defensa.

- b. Agilidad: El test también evalúa la agilidad de los jugadores, es decir, su capacidad para cambiar de dirección de manera rápida y controlada. Esto implica la capacidad de realizar movimientos laterales, giros y cambios de dirección en espacios reducidos.

La agilidad es crucial en el futsal, ya que los jugadores deben ser capaces de esquivar a los oponentes, reaccionar rápidamente a los cambios de juego y mantener el equilibrio y la estabilidad durante movimientos rápidos.

Indicador de evaluación: Prueba de velocidad en un recorrido de 20 metros (sprint) y prueba de cambio de dirección en zigzag.

Lapso: Sprint de 20 metros y zigzag.

Criterios de alcance o valoración:

Excelente: sprint en menos de 3,5 segundos y cambio de dirección en menos de 9 segundos.

Bueno: sprint entre 3,5 y 3,9 segundos y cambio de dirección entre 9 y 10 segundos.

Aceptable: sprint entre 4,0 y 4,4 segundos y cambio de dirección entre 10 y 11 segundos.

Por debajo del promedio: sprint de 4,5 segundos o más y cambio de dirección de 11 segundos o más.

### 3. *Test de Fuerza y Potencia*

---

El objetivo del Test de Fuerza y Potencia consistió en evaluar la capacidad de los jugadores de futsal para generar fuerza y potencia en diferentes acciones específicas del juego.

Indicador de evaluación: Salto vertical (altura alcanzada).

Lapso: 3 intentos.

Criterios de alcance o valoración:

Excelente: altura superior a 60 centímetros.

Bueno: altura entre 50 y 59 centímetros.

Aceptable: altura entre 40 y 49 centímetros.

Por debajo del promedio: altura inferior a 40 centímetros.

## **Sección 2: Condiciones Psicoafectivas**

Las condiciones psicoafectivas que presentan los jugadores de futsal de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca fueron valoradas mediante la aplicación de dos instrumentos que a continuación se detallan:

### *1. Test de Motivación y autoconfianza*

Los niveles de motivación y autoconfianza de los jugadores fueron valorados mediante el test de motivación y autoconfianza utilizando cuestionarios de evaluación:

Nombre del Test: Test de Motivación y Autoconfianza - Cuestionario de Evaluación

Objetivo: Evaluar el nivel de motivación y autoconfianza de los jugadores de futsal.

Descripción del Test:

Se proporcionó a los jugadores un cuestionario (Ver anexo 4) que consta de una serie de preguntas relacionadas con su nivel de motivación y autoconfianza en relación con el futsal.

El cuestionario puede ser administrado de forma individual o grupal, dependiendo de las preferencias y logística. Para el caso de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca fue realizado de manera individual.

Las preguntas abarcan temas como la motivación intrínseca y extrínseca, las metas personales y de equipo, la confianza en las habilidades técnicas y tácticas, la capacidad para enfrentar desafíos y la persistencia en la adversidad.

Los jugadores respondieron a cada pregunta según su nivel de acuerdo o frecuencia utilizando una escala de Likert (por ejemplo, de 1 a 5, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 5 indica "totalmente de acuerdo").

Una vez completado el cuestionario, se recopilaron y analizaron las respuestas de los jugadores para evaluar su nivel de motivación y autoconfianza.

## 2. Test de Resiliencia y Control Emocional

Con el objetivo de evaluar la capacidad de los jugadores de fútbol para enfrentar y recuperarse de adversidades y controlar sus emociones durante el juego, se realizó el Test de Resiliencia y Control Emocional - Evaluación de la Capacidad de Recuperación.

Descripción del Test:

Se proporcionó a los jugadores un cuestionario (Ver anexo 5) que consta de una serie de afirmaciones relacionadas con su capacidad de resiliencia y control emocional en el contexto del fútbol.

Los jugadores deben leer cada afirmación y seleccionar la respuesta que mejor refleje su nivel de acuerdo o frecuencia utilizando una escala de Likert de 1 a 5, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 5 indica "totalmente de acuerdo".

Las afirmaciones abarcan temas como la capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes, la gestión de la presión y el estrés, la capacidad para mantener la concentración y el enfoque, y la capacidad para recuperarse de errores o fracasos.

Se recopilaron y analizaron las respuestas de los jugadores para evaluar su nivel de resiliencia y control emocional.

Escala de Medición:

**Adaptabilidad:** Se evalúa la capacidad del jugador para adaptarse a situaciones cambiantes durante el juego y ajustar su enfoque y estrategias según sea necesario.

**Gestión del estrés:** Se mide la capacidad del jugador para mantener la calma y gestionar el estrés y la presión durante los partidos de fútbol.

**Recuperación de errores:** Se evalúa la habilidad del jugador para recuperarse rápidamente de errores o fracasos y mantener un rendimiento sólido.

**Autocontrol emocional:** Se considera la capacidad del jugador para controlar y regular sus emociones durante el juego, evitando respuestas excesivas o destructivas.

**Concentración y enfoque:** Se evalúa la capacidad del jugador para mantener la concentración y el enfoque en el juego a pesar de distracciones o situaciones adversas.

### **Sección 3: Habilidades Técnicas**

Las condiciones y habilidades técnicas de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca fueron valoradas a través de cuatro pruebas (Ver anexo 6), las cuales se describen a continuación.

1. *Test de regate y control de balón (superar conos o defender contra un oponente) Control de Balón*

Indicador de evaluación: Ejercicios de control de balón.

El objetivo del Test de regate y control de balón, que implica superar conos o defender contra un oponente, es evaluar la habilidad de los jugadores de fútbol en el manejo del balón y en la capacidad de sortear obstáculos o adversarios en situaciones de juego.

El test tiene varios propósitos clave:

---

Evaluar la técnica de regate: El test permite evaluar la habilidad de los jugadores para realizar diferentes técnicas de regate, como fintas, cambios de dirección, amagues y protección del balón. Se analiza la calidad y la eficacia de estas técnicas en situaciones de uno contra uno contra un cono o un oponente.

Medir el control del balón: El test evalúa la capacidad de los jugadores para tener un control preciso del balón mientras realizan los movimientos de regate. Se observa la habilidad para mantener el control del balón cerca del cuerpo, realizar toques limpios y mantener el equilibrio mientras se superan los obstáculos o se enfrenta a un oponente.

Evaluar la creatividad y la adaptabilidad: Durante el test, los jugadores deben utilizar su creatividad y capacidad de adaptación para superar los conos o enfrentar a un oponente de manera efectiva. Se evalúa su capacidad para tomar decisiones rápidas y ejecutar movimientos de regate adecuados según la situación.

Identificar fortalezas y áreas de mejora: El test permite identificar las fortalezas individuales de los jugadores en el regate y control de balón, así como las áreas que necesitan mejoras. Esto proporciona información para diseñar programas de entrenamiento específicos que ayuden a desarrollar la técnica, la velocidad, la agilidad y la creatividad en el regate.

Monitorear el progreso y el desarrollo: El test se puede repetir periódicamente para evaluar el progreso de los jugadores en su habilidad de regate y control de balón. Esto permite monitorear el desarrollo individual y realizar ajustes en los programas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.

Criterios de alcance o valoración:

Insatisfactorio. El jugador tiene dificultades para superar los conos de manera fluida y precisa. Su control del balón es deficiente y comete errores frecuentes.

Básico. El jugador es capaz de superar los conos, pero presenta algunas inconsistencias en su control del balón. Puede tener dificultades ocasionales al mantener la fluidez y la precisión.

Intermedio. El jugador muestra habilidad para superar los conos con un buen control del balón. Puede ejecutar los movimientos de manera consistente y tiene fluidez en su ejecución.

Avanzado. El jugador supera los conos con habilidad y control excepcionales. Su ejecución es fluida, precisa y muestra una gran capacidad para adaptarse a diferentes situaciones y desafíos.

Experto. El jugador demuestra una habilidad sobresaliente para superar los conos. Su control del balón es impecable, y su ejecución es precisa, rápida y efectiva en todo momento.

## *2. Test de precisión en el pase (realizar pases a diferentes distancias y objetivos específicos)*

El objetivo del Test de precisión en el pase, que implica realizar pases a diferentes distancias y objetivos específicos, es evaluar la habilidad de los jugadores de fútbol para ejecutar pases precisos y efectivos durante el juego. Este test tiene varios propósitos importantes:

Evaluar la técnica de pase: El test permite evaluar la calidad y la precisión de la técnica de pase de cada jugador. Se analiza cómo realizan el golpeo del balón, la dirección, la velocidad y la colocación del pase. Esto proporciona información sobre la habilidad técnica y la capacidad para adaptarse a diferentes situaciones de juego.

Medir la precisión en diferentes distancias y objetivos: El test permite evaluar la capacidad de los jugadores para ajustar la fuerza y la dirección del pase en función de la distancia y el objetivo específico. Se pueden establecer diferentes distancias y objetivos, como pases cortos, medios o largos, y objetivos fijos o móviles. Esto ayuda a medir la precisión y la capacidad de adaptación de los jugadores en diferentes situaciones de juego.

Evaluar la toma de decisiones: Durante el test, los jugadores deben tomar decisiones rápidas sobre el tipo de pase que deben realizar según la situación. Esto implica evaluar la ubicación de los compañeros de equipo, la presión de los oponentes y las oportunidades de juego. Se evalúa la capacidad de tomar decisiones acertadas y ejecutar el pase adecuado en cada situación.

---

Identificar fortalezas y áreas de mejora: Al evaluar la precisión en el pase, se pueden identificar las fortalezas y las áreas que requieren mejora en el juego de pase de cada jugador. Esto permite diseñar programas de entrenamiento personalizados para mejorar la técnica, la visión periférica, la adaptabilidad y la precisión en los pases.

Monitorear el progreso y el desarrollo: El test se puede repetir periódicamente para evaluar el progreso de los jugadores en su habilidad de pase. Esto ayuda a monitorear el desarrollo individual a lo largo del tiempo y a realizar ajustes en los programas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.

Indicador de evaluación: Precisión y técnica en los pases cortos, pases largos y asistencias.

Lapso: Prueba específica de pases y asistencias.

Criterios de alcance o valoración:

Insatisfactorio. El jugador tiene dificultades para realizar pases precisos y efectivos a diferentes distancias y objetivos específicos.

Básico. El jugador es capaz de realizar pases a diferentes distancias y objetivos específicos, pero con cierta falta de precisión.

Intermedio. El jugador muestra habilidad para realizar pases precisos y efectivos a diferentes distancias y objetivos específicos.

Avanzado. El jugador es capaz de realizar pases precisos y efectivos a diferentes distancias y objetivos específicos con consistencia.

Experto. El jugador demuestra una habilidad excepcional para realizar pases precisos y efectivos a diferentes distancias y objetivos.

### *3. Test de finalización y precisión de tiro (realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias)*

El objetivo del Test de finalización y precisión de tiro es evaluar la habilidad de los jugadores de fútbol para finalizar jugadas y marcar goles con precisión desde diferentes ángulos y distancias.

---

A través de este test, se busca evaluar la técnica de tiro, la precisión en diferentes situaciones, la toma de decisiones y la capacidad de adaptación. Esto proporciona información valiosa para el desarrollo individual y colectivo de los jugadores en el futsal.

El test tiene varios propósitos importantes:

**Evaluar la técnica de tiro:** El test permite evaluar la calidad y la precisión de la técnica de tiro de cada jugador. Se analiza cómo realizan el golpeo del balón, la dirección, la potencia y la colocación del tiro a portería. Esto proporciona información sobre la habilidad técnica y la capacidad para adaptarse a diferentes ángulos y distancias de tiro.

**Medir la precisión en diferentes situaciones:** El test evalúa la capacidad de los jugadores para ser precisos en el tiro a portería desde diferentes ángulos y distancias. Se pueden establecer diferentes posiciones de tiro, como tiros frontales, laterales o diagonales, y diferentes distancias desde la portería. Esto ayuda a medir la precisión y la capacidad de adaptación de los jugadores en situaciones de finalización realistas.

**Evaluar la toma de decisiones:** Durante el test, los jugadores deben tomar decisiones rápidas sobre el tipo de tiro que deben realizar según la situación. Deben evaluar la posición del portero, la ubicación de los compañeros de equipo y las oportunidades de tiro. Se evalúa la capacidad de tomar decisiones acertadas y ejecutar el tiro adecuado en cada situación.

**Identificar fortalezas y áreas de mejora:** Al evaluar la finalización y la precisión de tiro, se pueden identificar las fortalezas individuales de los jugadores y las áreas que requieren mejora en su juego de finalización. Esto permite diseñar programas de entrenamiento personalizados para mejorar la técnica, la precisión y la capacidad de finalizar de manera efectiva.

**Monitorear el progreso y el desarrollo:** El test se puede repetir periódicamente para evaluar el progreso de los jugadores en su habilidad de finalización y precisión de tiro. Esto ayuda a monitorear el desarrollo individual a lo largo del tiempo y a realizar ajustes en los programas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.

Indicador de evaluación. Prueba de precisión y éxito en los tiros a portería.

---

Criterios de alcance o valoración:

Insatisfactorio. El jugador tiene dificultades para realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias. Sus tiros son imprecisos y débiles.

Básico. El jugador es capaz de realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias, pero con cierta falta de precisión y potencia.

Intermedio. El jugador muestra habilidad para realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias con precisión y potencia adecuadas.

Avanzado. El jugador es capaz de realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias con gran precisión y potencia de manera consistente.

Experto. El jugador demuestra una habilidad excepcional para realizar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias con precisión y potencia máximas.

#### *4. Test de habilidades defensivas (marcar y despejar el balón)*

Descripción del Test:

A través de esta evaluación, se busca identificar fortalezas y áreas de mejora, lo que permite diseñar programas de entrenamiento específicos y estrategias de desarrollo para mejorar el rendimiento defensivo de los jugadores y del equipo en general.

El objetivo del Test de habilidades defensivas:

Evaluar y analizar la capacidad de los jugadores de fútbol para marcar y despejar el balón de manera efectiva.

Indicaciones para la realización del Test:

El Test de habilidades defensivas, centrado en las acciones de marcar y despejar el balón, se puede realizar de la siguiente manera:

1. Configuración del escenario: Se establece un área de juego que simule situaciones reales de defensa en el fútbol. Esto puede incluir un espacio

- delimitado que represente el campo de juego y la presencia de jugadores ofensivos simulados o compañeros de equipo.
2. Explicación y demostración: Se les explica a los jugadores el objetivo del test y se muestra una demostración clara de las acciones de marca y despeje. Se pueden proporcionar instrucciones específicas sobre la técnica adecuada, las decisiones tácticas y los aspectos a evaluar.
  3. Ejecución de las acciones: Los jugadores se turnan para realizar las acciones de marca y despeje según las situaciones establecidas. Pueden enfrentarse a jugadores simulados o recibir pases de compañeros que representen situaciones de juego realistas.
  4. Evaluación de las acciones: Los evaluadores, entrenadores o personal especializado, observan y evalúan el rendimiento de cada jugador en las acciones defensivas. Pueden utilizar una lista de verificación o una escala de evaluación para registrar y valorar aspectos como la técnica de marca, la toma de decisiones, la precisión en el despeje, la resistencia y el control emocional.
  5. Retroalimentación y análisis de resultados: Después de realizar el test, se brinda retroalimentación a cada jugador sobre su desempeño en las habilidades defensivas evaluadas. Se destacan las fortalezas y se identifican áreas de mejora específicas. Se pueden discutir estrategias de entrenamiento y desarrollo individualizado para abordar las áreas de mejora.
  6. Seguimiento y ajuste: A medida que los jugadores trabajan en su desarrollo defensivo, se pueden realizar evaluaciones posteriores para medir el progreso y ajustar las estrategias de entrenamiento en función de los resultados obtenidos.

Es importante destacar que el test debe ser administrado por profesionales capacitados en el campo del fútbol, y se deben seguir pautas éticas y de seguridad para garantizar una evaluación justa y precisa.

Evaluación: cualitativa basada en técnica y eficacia defensiva.

Criterios de alcance o valoración:

Insatisfactorio. El jugador tiene dificultades para marcar y despejar el balón de manera efectiva. Sus movimientos defensivos son inconsistentes y carece de técnica adecuada.

---

Básico. El jugador es capaz de marcar y despejar el balón, pero con cierta falta de consistencia y precisión en sus movimientos defensivos.

Intermedio. El jugador muestra habilidad para marcar y despejar el balón de manera efectiva y consistente. Sus movimientos defensivos son técnicamente adecuados.

Avanzado. El jugador es capaz de marcar y despejar el balón con gran precisión y efectividad. Sus movimientos defensivos son rápidos, sólidos y técnicamente excelentes.

Experto. El jugador demuestra una capacidad excepcional para marcar y despejar el balón de manera impecable. Sus movimientos defensivos son de alto nivel técnico y táctico.

### **3.4 Operacionalización de las variables**

**Variable dependiente:** rendimiento deportivo

**Variable independiente:** factores que inciden en la preparación de los jugadores para la competición.

### **3.5 Análisis estadístico**

Los datos obtenidos a través del Test de condiciones físicas, psicoafectivas y técnicas de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca fueron procesados en tablas de Excel para su posterior análisis y discusión de resultados. Los resultados finales serán expresados en tablas de datos que permitan observar las condiciones de los jugadores de fútbol.

### **3.6 Validación del instrumento**

La validación de los Test elaborados para valorar las condiciones físicas, psicoafectivas y técnicas de los jugadores de fútbol de la Sub 12 Y 14 del Club UNE- Cuenca fueron sometidos a la revisión de expertos en fútbol con el objetivo de obtener su confiabilidad. Este criterio de validación consiste someter el cuestionario a la revisión y evaluación por parte de especialistas en el área, con destacada trayectoria profesional. Los mismo valoraran la pertinencia del instrumento de acuerdo con las

---

escalas presentadas en la rúbrica de evaluación de expertos. Como exigencias para la selección de los expertos fueron considerados los siguientes requisitos.

- Título del grado de Magister o PhD en el área de Educación Física.
- Trayectoria como docentes universitarios o tener más de 10 años en la docencia de nivel medio.
- Haber asesorado tesis de grado o trabajos de titulación en el área.
- Ser un experto en fútbol o competiciones en equipo.

Para el proceso de validación del instrumento, se tomarán en cuenta los siguientes pasos:

1. Selección de al menos tres evaluadores con experiencia en la disciplina.
2. Previo contacto a través de entrevista con el objetivo de dar a conocer la funcionalidad e intencionalidad del cuestionario.
3. Validación de ítems por dimensión, considerando la pertinencia y calidad de la información que se planteó recoger.
4. Valoración de los ítems tomando en consideración las observaciones recibidas.
5. Aplicación a la muestra definitiva.

### 3.7 Consideraciones éticas

Para el desarrollo del trabajo de grado titulado: Plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la sub 12 y 14 del club UNE se tomaron en cuenta una serie de consideraciones éticas, en función de garantizar el bienestar de los participantes y respaldar la integridad de la investigación. A continuación, exponen las consideraciones éticas.

- **Consentimiento informado.** Todos los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos de la investigación. El total de los participantes ha manifestado su disposición de participar de manera voluntaria en las pruebas realizadas.
- **Privacidad y confidencialidad.** Los datos recopilados serán empleados solo para efectos de la investigación, garantizando absoluta confidencialidad de los datos recogidos, así como de la información personal de los jugadores consultados.

- **Beneficencia y no maleficencia.** Las pruebas físicas y psicológicas no comprenden ningún riesgo físico, o emocional para los jugadores consultados. Los investigadores se responsabilizan por minimizar cualquier efecto negativo en las pruebas realizadas.
- **Validación científica:** la investigación se basa en principios científicos universalmente establecidos. Se emplean métodos y técnicas validadas. Los resultados serán presentados de manera transparente, sin manipulación, sesgo ni distorsión alguna.
- **Conflicto de intereses:** no existen conflicto de intereses entre el autor de la investigación y el tutor de tesis. La investigación ha sido desarrollada siguiendo los principios de transparencia y honestidad para el mantenimiento de la integridad científica.
- **Derechos de autor:** El trabajo de titulación respeta los derechos de autor y ha dado crédito a todas las fuentes consultadas para su sustentación.
- **Evaluación ética:** Con el objetivo de garantizar el cumplimiento de los requisitos académicos, legales y éticos establecidos por la Universidad de Cuenca, la investigación será evaluada por el comité de carrera.

## Capítulo IV: Resultados y Discusión

### Resultados

A través del capítulo I de la investigación se analizaron los componentes teóricos y prácticos sobre el rendimiento deportivo en el Fútbol.

En el presente capítulo se exponen los factores de rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca. Con el propósito de identificar dichos factores, se aplicó una serie de pruebas que permitieron valorar las condiciones que desde el punto de vista físico, psicoemocional y técnico caracterizan a los jugadores del club deportivo de la UNE. A partir del análisis de las pruebas realizadas se definen los componentes del plan formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la sub 12 y 14 del club UNE. A continuación, se exponen los resultados obtenidos mediante las pruebas de condiciones físicas de los jugadores de Fútbol de la UNE.

La tabla 3 evidencia los resultados obtenidos en la aplicación de la prueba de carrera continúa realizada durante un lapso de 12 minutos.

**Tabla 3. Resultados del Test de Resistencia Aeróbica**

PRUEBA METROS ALCANZADOS JUGADOR/ VALORACIÓN	CARRERA CONTINUA			
	2800 metros o más. Excelente:	2400-2799 metros. Bueno:	2000-2399 metros. Aceptable:	Menos de 2000 metros. Por debajo del promedio:
JUGADOR 1				X
JUGADOR 2		X		
JUGADOR 3			X	
JUGADOR 4		X		
JUGADOR 5		X		
JUGADOR 6		X		
JUGADOR 7			X	
JUGADOR 8				X
JUGADOR 9			X	
JUGADOR 10			X	
JUGADOR 11	X			
JUGADOR 12	X			
JUGADOR 13			X	
JUGADOR 14			X	

JUGADOR 15				X
JUGADOR 16			X	
JUGADOR 17				X
JUGADOR 18			X	
JUGADOR 19		X		
JUGADOR 20			X	
TOTAL, JUGADORES	2	5	9	4

*Interpretación:* De 20 jugadores sometidos a la prueba el 45% (9 jugadores) obtuvo una calificación cualitativa de Aceptable por haber alcanzado de 2000-2399 metros durante el tiempo establecido. Mientras que, el segundo grupo de 5 jugadores que representan el 25% alcanzó una calificación de Bueno por correr 2400-2799 metros durante 12 minutos. Por otra parte, solo el 10% (2 jugadores) obtuvo una marca de excelente por haber realizado 2800 metros o más durante los 12 minutos y restante 20% (4 jugadores) estuvo por calificación cualitativa Debajo del promedio, por haber alcanzado menos de 2000 metros en el tiempo establecido.

La tabla 4 muestra los resultados obtenidos en la prueba de velocidad y agilidad basada en un recorrido de 20 metros (sprint) y prueba de cambio de dirección en zigzag.

**Tabla 4. Test de Velocidad y Agilidad**

PRUEBA	PRUEBA DE VELOCIDAD EN UN RECORRIDO DE 20 METROS (SPRINT) Y PRUEBA DE CAMBIO DE DIRECCIÓN EN ZIGZAG				
	TIEMPO EJECUCIÓN	Excelente	Bueno	Aceptable	Por debajo del promedio
JUGADOR 1	Sprint en menos de 3,5 segundos y cambie de dirección en menos de 9 segundos.				X
JUGADOR 2	Sprint entre 3,5 y 3,9 segundos y cambie de dirección entre 9 y 10 segundos.		X		
JUGADOR 3	Sprint entre 4,0 y 4,4 segundos y cambie de dirección entre 10 y 11 segundos.			X	
JUGADOR 4	Sprint de 4,5 segundos o más y cambio de dirección de 11 segundos o más.			X	
JUGADOR 5				X	
JUGADOR 6				X	
JUGADOR 7		X			
JUGADOR 8					X
JUGADOR 9		X			
JUGADOR 10		X			

JUGADOR 11	X		X	
JUGADOR 12	X			
JUGADOR 13		X		
JUGADOR 14		X		
JUGADOR 15				X
JUGADOR 16			X	
JUGADOR 17				X
JUGADOR 18		X		
JUGADOR 19		X		
JUGADOR 20			X	
<b>TOTAL, JUGADORES</b>	2	8	6	4

*Interpretación:* De un total de 20 jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca sometidos a la prueba, el 40% (8 jugadores) realizó la carrera entre 3,5 y 3,9 segundos y cambio de dirección entre 9 y 10 segundos obteniendo una calificación cualitativa de Buena; seguido de un 30% (6 jugadores) que realizaron el Sprint entre 4,0 y 4,4 segundos y el cambio de dirección entre 10 y 11 segundos, por lo que se califican como Aceptable. Solo el 10% de los jugadores logró una marca de Excelente por haber realizado la carrera de 20 metros en menos de 3,5 segundos y el cambio de dirección en menos de 9 segundos; mientras que el 20% (4 jugadores) se ubica Por debajo del promedio con una marca en el Sprint de 4,5 segundos o más y cambio de dirección de 11 segundos o más.

La tabla 5 evidencia los resultados de las pruebas realizadas para medir la fuerza y potencia de los jugadores.

**Tabla 5. Test de Fuerza y potencia**

PRUEBA	SALTO VERTICAL (ALTURA ALCANZADA).			
	Superior a 60 centímetros.	Entre 50 y 59 centímetros.	Entre 40 y 49 centímetros.	Inferior a 40 centímetros.
JUGADOR/VALORACIÓN	Excelente	Bueno	Aceptable	Por debajo del promedio
JUGADOR 1				X
JUGADOR 2		X		
JUGADOR 3			X	
JUGADOR 4		X		
JUGADOR 5			X	
JUGADOR 6		X		
JUGADOR 7				X
JUGADOR 8				X

JUGADOR 9			X	
JUGADOR 10			X	
JUGADOR 11	X			
JUGADOR 12	X			
JUGADOR 13		X		
JUGADOR 14			X	
JUGADOR 15			X	
JUGADOR 16		X		
JUGADOR 17				X
JUGADOR 18			X	
JUGADOR 19		X		
JUGADOR 20		X		
<b>TOTAL, JUGADORES</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

*Interpretación:* Del total de 20 jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca evaluados con el objetivo de determinar las condiciones físicas (fuerza y potencia), sólo un 10% correspondiente a 2 jugadores alcanza una calificación cualitativa de Excelente por haber realizado la prueba de salto de vertical con una altura superior a 60 centímetros; mientras 35%, (7 jugadores) obtuvieron calificación de Bueno por haber alcanzado una altura entre 50 y 59 centímetros. El mismo porcentaje de 35% realizó el salto logrando una altura entre 40 y 49 centímetros para obtener una calificación de Aceptable. Por otra parte, el 20% de los jugadores el desarrollo de fuerza y potencia Por debajo del promedio en vista que el salto vertical realizado fue inferior a 40 centímetros. De tal manera que, la mayoría de los jugadores del Club de la UNE se ubica en posición intermedia (Bueno y Aceptable) en el desarrollo de fuerza y potencia.

A continuación, se exponen los resultados obtenidos mediante las pruebas de condiciones psicoafectivas de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca.

Las condiciones psicoafectivas de los jugadores de fútbol del Club de la UNE-Cuenca fueron valoradas mediante el Test de Motivación y autoconfianza y el Test de Resiliencia y Control Emocional, con sus respectivos instrumentos. Las siguientes gráficas exponen los resultados de los mismos.

**Tabla 6. Resultados del Test de Motivación y autoconfianza aplicado a jugadores de I Club de la UNE- Cuenca**

INTERROGANTES/ VALORACIONES	TOTALMENTE EN		EN DESACUERDO		NEUTRAL		DE ACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO		TOTAL	
		%		%		%		%		%		%
PREGUNTA 1: ME SIENTO MOTIVADO Y EMOCIONADO CUANDO JUEGO AL FUTSAL.	1	5%	1	5%	4	20%	8	40%	6	30%	20	100%
PREGUNTA 2: DISFRUTO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO Y MEJORA EN EL FUTSAL.	0	0%	0	0%	6	30%	6	30%	8	40%	20	100%
PREGUNTA 3: ESTOY DISPUESTO/A A ESFORZARME AL MÁXIMO EN LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE FUTSAL.	0	0%	0	0%	4	20%	6	30%	10	50%	20	100%
PREGUNTA 4: ESTOY COMPROMETIDO/A CON LOS OBJETIVOS Y METAS DEL EQUIPO EN EL FUTSAL.	0	0%	0	0%	2	10%	6	30%	12	60%	20	100%
PREGUNTA 5: CREO EN MIS HABILIDADES TÉCNICAS Y TÁCTICAS EN EL FUTSAL.	0	0%	2	10%	4	20%	6	30%	8	40%	20	100%
PREGUNTA 6: ME SIENTO SEGURO/A Y CONFIADO/A AL ENFRENTAR DESAFÍOS DURANTE LOS PARTIDOS DE FUTSAL.	2	10%	0	0%	2	10%	8	40%	8	40%	20	100%
PREGUNTA 7: ME VEO A MI MISMO/A COMO UN/A JUGADOR/A CAPAZ DE INFLUIR POSITIVAMENTE EN EL RESULTADO DE LOS PARTIDOS DE FUTSAL.	2	10%	0	0%	2	10%	8	40%	8	40%	20	100%
PREGUNTA 8: ESTOY MOTIVADO/A POR ALCANZAR METAS PERSONALES EN EL FUTSAL, COMO MEJORAR MIS HABILIDADES O SER UN/A JUGADOR/A CLAVE PARA EL EQUIPO.	0	0%	0	0%	2	10%	6	30%	12	60%	20	100%
PREGUNTA 9: ME ESFUERZO POR MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA Y OPTIMISTA INCLUSO CUANDO ENFRENTO DIFICULTADES EN EL FUTSAL.	0	0%	0	0%	6	30%	8	40%	6	30%	20	100%
PREGUNTA 10: LA SATISFACCIÓN Y EL ORGULLO QUE SIENTO AL JUGAR FUTSAL SUPERAN CUALQUIER RECONOCIMIENTO EXTERNO O RECOMPENSA.	1	5%	0	0%	4	20%	8	40%	7	35%	20	100%

*Interpretación:* la tabla 6 evidencia que el 40% de los jugadores consultados respondió que está De acuerdo al ser consultado si se siente motivado y emocionado cuando

juega futsal. Adicional a este porcentaje, el 30% respondió estar Totalmente de acuerdo, lo que evidencia que la mayoría de los jugadores se siente emocionado y motivado al jugar futsal. No obstante, un 20% respondió Neutral y 10% suman el número de jugadores que respondió estar en Desacuerdo y Totalmente en Desacuerdo.

En la pregunta N° 2, el 40% de los jugadores consultados respondió estar Totalmente de Acuerdo al ser consultados si Disfruta del proceso de entrenamiento y mejora en el futsal, seguido por el 30% que respondió Está de Acuerdo, mientras solo una minoría del 30% respondió Neutral. En la tercera pregunta, “Estoy dispuesto/a a esforzarme al máximo en los entrenamientos y partidos de futsal”, el 50% respondió Está Totalmente de Acuerdo, entras que 30% Está de Acuerdo y 20% es Neutral. Esto evidencia que la mayoría de los jugadores consultados manifiesta actitud positiva para esforzarse al máximo en los entrenamientos.

Por otra parte, al consultar sobre el nivel de compromiso, el 60% de los jugadores manifiesta que está Totalmente de Acuerdo al ser consultado si está comprometido/a con los objetivos y metas del equipo en el futsal; mientras el 30% está De Acuerdo y sólo un 10% respondió Neutral. Por lo tanto, es necesario trabajar en la minoría que manifiesta no estar comprometido con las metas del equipo.

En cuanto a la confianza que tienen los jugadores en sus habilidades técnicas, en la pregunta 5, al ser consultados si “Creo en mis habilidades técnicas y tácticas en el futsal”, el 40% está Totalmente de Acuerdo, 30% De acuerdo y 20% Neutral. Aunque la mayoría de los jugadores respondió afirmativamente, existe un 10% que está En Desacuerdo. Por lo tanto, es necesario trabajar en las condiciones psicoemocionales de los jugadores que respondieron neutral y En Desacuerdo.

Así mismo, en la interrogante 6 se les consultó a los jugadores “Me siento seguro/a y confiado/a al enfrentar desafíos durante los partidos de futsal”, a lo cual el 80% suma las partes iguales de quienes contestaron estar Totalmente de Acuerdo y De acuerdo; mientras 10% respondió Neutral y una minoría del 10% está Totalmente en Desacuerdo. Esto demuestra la necesidad de trabajar en las condiciones emocionales del total de jugadores del equipo.

A través de la pregunta 7 se les consultó a los jugadores del Club de fútbol de la UNE si confían en su capacidad de influir positivamente en los del partido de fútbol, lo que al igual que la interrogante anterior, el 80% suman en partes igual la respuesta Totalmente de Acuerdo y De acuerdo. Mientras, que 10% es Neutral y 10% está Totalmente en Desacuerdo. En este sentido, es necesario profundizar en las motivaciones de la minoría que no responde afirmativamente y reforzar la actitud de los jugadores que se sienten confiados en su aporte para lograr resultados positivos.

En la pregunta 8 se consulta a los jugadores “ Estoy motivado/a por alcanzar metas personales en el fútbol, como mejorar mis habilidades o ser un/a jugador/a clave para el equipo”, a lo que el 60% de los jugadores respondió estar Totalmente de Acuerdo, 30% De acuerdo y 10% Neutral. En este sentido, es positivo que la mayoría esté motivada hacia el mejoramiento de sus habilidades personales y/o ser un jugador clave en el ámbito del equipo.

En relación con el nivel de esfuerzo para mantener una actitud positiva a pesar de las dificultades del fútbol, en la pregunta 9 la mayoría representada en el 40% de los jugadores consultados respondió estar De acuerdo, 30% está Totalmente de Acuerdo y 30% respondió Neutral. Es un factor positivo que la mayoría de los jugadores mantenga una buena actitud frente a las adversidades.

Por último, en la pregunta 10 al consultar a los jugadores “La satisfacción y el orgullo que siento al jugar fútbol superan cualquier reconocimiento externo o recompensa”, el 40% respondió estar De acuerdo, 35% Totalmente de acuerdo, 20% Neutral y 5% está Totalmente en Desacuerdo. Por lo tanto, la mayoría de los jugadores siente satisfacción y orgullo al jugar fútbol, sin importar reconocimiento o recompensa alguna.

**Tabla 7. Resultados del Test de Resiliencia y Control Emocional aplicado a los jugadores del Club de la UNE Cuenca.**

INTERROGANTES/ VALORACIONES	TOTALMENTE EN DESACUERDO		EN DESACUERDO		NEUTRAL		DE ACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO		TOTAL	PORCENTAJE
		%		%		%		%		%		
<b>PREGUNTA 1: SOY CAPAZ DE ADAPTARME RÁPIDAMENTE A SITUACIONES CAMBIANTES DURANTE EL JUEGO DE FÚTBOL.</b>	0	0%	0	0%	4	20%	8	40%	8	40%	20	100%

PREGUNTA 2: PUEDO MANTENER LA CALMA Y GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA PRESIÓN DURANTE LOS PARTIDOS DE FUTSAL.	0	0%	0	0	4	20%	6	30%	10	50	20	100%
PREGUNTA 3: TENGO LA CAPACIDAD DE RECUPERARME RÁPIDAMENTE DE ERRORES O FRACASOS DURANTE EL JUEGO.	0	0%	0	0	4	20%	6	30%	10	50	20	100%
PREGUNTA 4: SOY CAPAZ DE CONTROLAR MIS EMOCIONES Y MANTENER UN EQUILIBRIO EMOCIONAL DURANTE LOS PARTIDOS DE FUTSAL.	0	0%	0	0	2	10%	8	40%	10	50	20	100%
PREGUNTA 5: MANTENGO LA CONCENTRACIÓN Y EL ENFOQUE EN EL JUEGO A PESAR DE LAS DISTRACCIONES O SITUACIONES ADVERSAS.	2	10%	0	0	0	0%	8	40%	10	50	20	100%
PREGUNTA 6: SOY CAPAZ DE ENCONTRAR SOLUCIONES CREATIVAS Y EFECTIVAS ANTE LOS DESAFÍOS QUE SE PRESENTAN EN EL FUTSAL.	2	10%	0	0	4	20%	6	30%	8	40	20	100%
PREGUNTA 7: APRENDO DE MIS ERRORES Y LOS UTILIZO COMO OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO Y MEJORA EN EL FUTSAL.	2	10%	0	0	0	0%	8	40%	10	50	20	100%
PREGUNTA 8: TENGO CONFIANZA EN MI CAPACIDAD PARA SUPERAR OBSTÁCULOS Y ADVERSIDADES EN EL FUTSAL.	0	0%	0	0	2	10%	8	40%	10	50	20	100%
PREGUNTA 9: PUEDO MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA Y OPTIMISTA INCLUSO EN MOMENTOS DIFÍCILES DURANTE LOS PARTIDOS DE FUTSAL.	0	0%	0	0	4	20%	10	50%	6	30	20	100%
PREGUNTA 10: SOY RESILIENTE Y PUEDO RECUPERARME RÁPIDAMENTE DESPUÉS DE UN MAL RENDIMIENTO EN UN PARTIDO DE FUTSAL.	2	10%	0	0	2	10%	8	40%	8	40	20	100%

*Interpretación:* Tal como se evidencia en la tabla 7, los jugadores futsal del Club de la UNE Cuenca fueron consultados si tenían la capacidad para adaptarse rápidamente a los cambios que pueden surgir durante una competición, a lo cual 80% de los consultados suman en parte iguales las respuestas Totalmente de Acuerdo y De

acuerdo; mientras un menor porcentaje representado en el 20% respondió Neutral. En este sentido, es un componente positivo que la mayoría de los jugadores sienta la capacidad de responder ante los cambios en el marco de un partido.

En la pregunta 2 se consultó a los jugadores “Puedo mantener la calma y gestionar el estrés y la presión durante los partidos de fútbol”, ante esta interrogante, el 50% respondió estar Totalmente de Acuerdo, 30% De acuerdo y 20% Neutral. De tal manera que, la mayoría de los jugadores siente seguridad para mantener la calma y gestionar el estrés durante una competición. Así mismo, al consultar a los jugadores “Tengo la capacidad de recuperarme rápidamente de errores o fracasos durante el juego”, el 50% de los jugadores respondió Totalmente de Acuerdo, 30% De acuerdo y 20% Neutral. Los datos indican que el 80% tiene capacidad de recuperarse rápidamente de los errores cometidos, no obstante, es necesario valorar los factores que inciden en la minoría que respondió Neutral.

En la pregunta 4 se consultó a los jugadores “Soy capaz de controlar mis emociones y mantener un equilibrio emocional durante los partidos de fútbol”, a lo que el 50% respondió estar Totalmente de Acuerdo, 40% De acuerdo y 10% Neutral. En este sentido, el 90% se siente capaz de controlarse emocionalmente, lo cual es un factor positivo para el rendimiento deportivo, sin embargo, es necesario profundizar en las motivaciones de los jugadores que respondieron Neutral, aunque representan una minoría.

En la pregunta 5 se consultó a los jugadores “Mantengo la concentración y el enfoque en el juego a pesar de las distracciones o situaciones adversas”, al respecto 50% respondió Totalmente de Acuerdo, 40% De acuerdo y 10% Totalmente en Desacuerdo. Se evidencia que solo un 10% no puede mantenerse concentrado en el juego, a pesar de ser una minoría por tratarse de un juego en equipo es necesario trabajar en estos para lograr el rendimiento del equipo.

Por otra parte, en la pregunta 6 se consultó a los jugadores sobre su capacidad de “encontrar soluciones creativas y efectivas ante los desafíos que se presentan en el fútbol”, a lo que el 40% responde Totalmente de Acuerdo, 30% De acuerdo y 20% Neutral, mientras que solo el 10% respondió Totalmente en Desacuerdo. Los resultados muestran una mayoría con capacidades para plantear propuestas creativas para la superación de desafíos en el fútbol. No obstante, es importante, considerar

---

acciones para orientar a la minoría que no sienten la capacidad de encontrar soluciones creativas ante los desafíos del juego.

Así mismo, al consultar a través de la pregunta 7 “Aprendo de mis errores y los utilizo como oportunidades de crecimiento y mejora en el fútbol” el 50% manifiesta estar Totalmente de Acuerdo, 40% De acuerdo y solo 10% Totalmente en Desacuerdo. Por lo tanto, la mayoría de los jugadores considera que aprende de los errores y los visualiza como oportunidades para el crecimiento personal y mejora en el fútbol. En este sentido, también, se consultó a los jugadores si confiaban en su capacidad para superar obstáculos y adversidades en el juego, la mayoría representada por el 50% manifestó estar Totalmente de Acuerdo, 40% respondió De acuerdo y 10% Neutral.

En relación con la pregunta 9 al consultar a los jugadores si pueden “mantener una actitud positiva y optimista incluso en momentos difíciles durante los partidos de fútbol”, el 30% manifestó estar Totalmente de Acuerdo, sumado al 50% que respondió De acuerdo, mientras que solo el 20% respondió Neutral. Se evidencia que la mayoría de los jugadores puede ser optimista a pasar de las adversidades que pueda enfrentar en un partido de fútbol, no obstante, se requiere trabajar en los jugadores que respondieron Neutral.

Finalmente, se les consultó a los jugadores “Soy resiliente y puedo recuperarme rápidamente después de un mal rendimiento en un partido de fútbol”, a lo que el 80% sumado en partes iguales respondió estar Totalmente de Acuerdo y De acuerdo, mientras un 20% respondió estar Totalmente en Desacuerdo. En este sentido, aunque la mayoría respondió afirmativamente, los datos sugieren que se debe trabajar en la minoría que considera no ser resiliente para recuperarse rápidamente después de un mal rendimiento.

En esta última sección, se exponen los resultados obtenidos mediante las pruebas de condiciones técnicas de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE.

**Tabla 8. Test de regate y control de balón**

PRUEBA	SUPERAR CONOS O DEFENDER CONTRA UN Oponente				
	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
JUGADOR/ESCALA DE VALORACIÓN					
JUGADOR 1				X	
JUGADOR 2		X			

JUGADOR 3				X	
JUGADOR 4					X
JUGADOR 5	X				
JUGADOR 6		X			
JUGADOR 7				X	
JUGADOR 8					X
JUGADOR 9				X	
JUGADOR 10					X
JUGADOR 11		X			
JUGADOR 12	X				
JUGADOR 13					X
JUGADOR 14				X	
JUGADOR 15					X
JUGADOR 16				X	
JUGADOR 17					X
JUGADOR 18				X	
JUGADOR 19		X			
JUGADOR 20				X	
<b>TOTAL, JUGADORES</b>	2	4		7	4
					3

*Interpretación:* La tabla 8 muestra que, de los 20 jugadores sometidos a la prueba de regateo y control del balón mediante la superación de conos y defensa contra un oponente, solo tres demostraron un nivel de Experto en vista que lograron la superación de los conos con una habilidad sobresaliente y demostraron un control impecable sobre el balón. Además, su ejecución fue precisa, rápida y efectiva durante toda la prueba.

En el nivel Avanzado se ubicaron 4 jugadores, los cuales superaron los conos con habilidad y control excepcional, demostrando su capacidad para responder a los diferentes desafíos. El nivel Intermedio fue alcanzado por 7 jugadores, en los cuales se observó una capacidad buena en el control del balón en el momento de superar los conos, ejecuta los movimientos de forma consistente y con fluidez. Mientras que, en el nivel Básico se ubicaron 4 jugadores que si bien, son capaces de superar los conos muestran dificultades para controlar el balón, no logran mantener la fluidez y la precisión en la ejecución. En el nivel Insatisfactorio se ubican dos jugadores, que muestran dificultades para superar los conos de manera fluida y con precisión, además no logran mantener un control del balón y realizan la ejecución con errores permanentemente.

La prueba evidencia la necesidad de trabajar con todo el equipo para el desarrollo de habilidades técnicas que les permitan mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores.

Tabla 9. Test de precisión en el pase

PRUEBA JUGADOR/ ESCALA DE VALORACIÓN	REALIZAR PASES A DIFERENTES DISTANCIAS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS				
	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
JUGADOR 1				X	
JUGADOR 2			X		
JUGADOR 3			X		
JUGADOR 4		X			
JUGADOR 5					X
JUGADOR 6		X			
JUGADOR 7			X		
JUGADOR 8				X	
JUGADOR 9			X		
JUGADOR 10					X
JUGADOR 11		X			
JUGADOR 12	X				
JUGADOR 13					X
JUGADOR 14		X			
JUGADOR 15				X	
JUGADOR 16			X		
JUGADOR 17				X	
JUGADOR 18		X			
JUGADOR 19		X			
JUGADOR 20			X		
<b>TOTAL, JUGADORES</b>	1	6	6	4	3

*Interpretación:* La tabla 9 muestra los resultados de la prueba de precisión en el pase realizada a los jugadores de fútbol del Club de la UNE- Cuenca, la cual consistió en medir la capacidad para realizar pases a diferentes distancias y objetivos específicos. De los 20 jugadores evaluados, solo tres alcanzaron el nivel de Expertos, demostrando excepcionalidad en la realización de pases en diferentes distancias y objetivos específicos.

El nivel Avanzado fue alcanzado por un total de cuatro jugadores, quienes destacaron por su capacidad para realizar los pases con efectividad y precisión de manera consistente, tanto en las diferentes distancias como hacia los objetivos establecidos. Mientras que, en el nivel Intermedio se ubicaron seis jugadores, los cuales demuestran habilidad para realizar de manera efectiva y precisa los pases a diferentes distancias y objetivos específicos.

De igual forma, seis jugadores obtuvieron el nivel Básico por demostrar capacidad para realizar los pases a diferentes distancias y objetivos específicos, pero con

dificultades en la precisión. Por otra parte, en el nivel Insatisfactorio se ubicó solo un jugador, que demostró dificultades para realizar de manera efectiva y precisa los pases a diferentes distancias y objetivos específicos.

La prueba de precisión de pases evidencia que la mayoría de los jugadores del Club de la UNE- Cuenca tiene capacidades para realizar pases a diferentes distancias y objetivos específicos, no obstante, se debe trabajar en el reforzamiento de la técnica en todos los jugadores para garantizar el rendimiento deportivo del equipo.

**Tabla 10. Test de finalización y precisión de tiro**

PRUEBA JUGADOR/ESCALA DE VALORACIÓN	REALIZAR TIROS A PORTERÍA DESDE DIFERENTES ÁNGULOS Y DISTANCIAS				
	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
JUGADOR 1			X		
JUGADOR 2		X			
JUGADOR 3			X		
JUGADOR 4					X
JUGADOR 5					X
JUGADOR 6		X			
JUGADOR 7			X		
JUGADOR 8				X	
JUGADOR 9		X			
JUGADOR 10					X
JUGADOR 11	X				
JUGADOR 12	X				
JUGADOR 13					X
JUGADOR 14			X		
JUGADOR 15				X	
JUGADOR 16		X			
JUGADOR 17	X				
JUGADOR 18			X		
JUGADOR 19		X			
JUGADOR 20			X		
<b>TOTAL, JUGADORES</b>	3	5	6	2	4

*Interpretación:* La tabla 10 expone los resultados de la prueba de finalización y precisión de tiro realizada a los jugadores de fútbol del Club de la UNE- Cuenca con el objetivo de evaluar las habilidades de los jugadores para finalizar jugadas de manera precisa y marcar goles desde diferentes ángulos y distancias en una competición. De un total de 20 jugadores evaluados, cuatro jugadores destacan en el nivel de Expertos, demostrando habilidades excepcionales para la realización de tiros a la portería desde diferentes ángulos y distancias.

El nivel Avanzado solo es alcanzado por dos jugadores que destacaron por su capacidad realizar con calidad y precisión el tiro a portería desde diferentes distancias y ángulos, demostrando gran dominio de la técnica. Mientras que, en el nivel Intermedio se ubicaron seis jugadores que demostraron habilidades para realizar el tiro a portería desde diferentes ángulos y distancias con la potencia y precisión adecuada.

Por otra parte, en el nivel Básico de la prueba se ubicaron cinco jugadores, los cuales a pesar de ser capaces de realizar los tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias demostraron dificultades a realizarlo con la potencia y precisión adecuada. De igual forma, en el nivel Insatisfactorio se ubicaron tres jugadores, los cuales demostraron imprecisión y debilidad para realizar los tiros a portería con precisión y potencia desde diferentes ángulos y distancias.

Los resultados de la prueba evidencian que el equipo de futsal de la UNE requiere programas de entrenamiento personalizados que permitan desarrollar la técnica para tiro a portería desde diferentes ángulos y distancias con precisión y potencia.

**Tabla 11. Test de habilidades defensivas**

PRUEBA JUGADOR/ESCALA DE VALORACIÓN	MARCAR Y DESPEJAR EL BALÓN				
	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
JUGADOR 1			X		
JUGADOR 2		X			
JUGADOR 3			X		
JUGADOR 4					X
JUGADOR 5		X			
JUGADOR 6			X		
JUGADOR 7			X		
JUGADOR 8				X	
JUGADOR 9			X		
JUGADOR 10					X
JUGADOR 11	X				
JUGADOR 12				X	
JUGADOR 13				X	
JUGADOR 14		X			
JUGADOR 15				X	
JUGADOR 16		X			
JUGADOR 17	X				
JUGADOR 18			X		
JUGADOR 19		X			
JUGADOR 20			X		
<b>TOTAL, JUGADORES</b>	2	5	7	4	2

*Interpretación:* La tabla 11 muestra los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Test de habilidades defensivas de los jugadores de futsal Sub 12 y 14 del Club de la UNE- Cuenca, mediante la prueba de marca y despeje del balón. Del total de 20 jugadores a los cuales se les aplicó la prueba solamente dos jugadores alcanzaron la marca de Expertos, en virtud de lo cual demostraron tener una capacidad excepcional para marcar y despejar el balón con alto nivel técnico y táctico.

El nivel Avanzado en esta prueba fue alcanzado por cuatro jugadores, los cuales destacaron por su capacidad para marcar y despejar el balón con un nivel elevado de precisión y efectividad mediante la ejecución de movimientos de carácter defensivo realizados con rapidez, solidez y técnicamente perfectos. Mientras que, el mayor número de jugadores (siete jugadores) se ubicó en el nivel Intermedio, por marcar y despejar el balón con efectividad y consistencia, mediante movimientos defensivos realizados adecuadamente desde el punto de vista técnico.

Por otra parte, un número importante, de cinco jugadores obtuvo la marca de nivel Básico en vista que demostraron falta de consistencia y precisión en los movimientos defensivos realizados para marcar y despejar el balón. Así mismo, dos jugadores se ubicaron en el nivel Insatisfactorio, en vista que no lograron superar las dificultades para marcar y despejar el balón, evidenciando la necesidad de trabajar en el desarrollo de la técnica adecuada para lograr precisión y consistencia en los movimientos defensivos.

En atención a estos resultados presentados se determinan los componentes del plan integral de formación para fomentar el rendimiento en los jugadores de futsal de la Sub 12 y 14 del Club UNE.

## Propuesta

### **Plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de futsal de la sub 12 y 14 del club une**

A continuación, se presenta un plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de futsal es un programa estructurado y completo que busca desarrollar todas las áreas relevantes para el éxito en esta disciplina. Sobre la base de la revisión documental realizada para efectos de esta investigación y las pruebas realizadas con el propósito de valorar las condiciones físicas, psicoemocionales y técnicas de los jugadores del Club de la UNE- Cuenca. El plan para fomentar el rendimiento deportivo de los jugadores del Club de la UNE consider a aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y nutricionales, entre otros, que buscan maximizar el potencial de los jugadores y mejorar su desempeño en el campo.

En tal sentido, el plan de formación integral se basa en la idea de que el rendimiento deportivo óptimo no se logra únicamente a través del entrenamiento físico y técnico, sino que requiere un enfoque holístico que abarque diferentes aspectos de la preparación de los jugadores. Algunos de los componentes comunes que se inclu yen en un plan de formación integral para jugadores de futsal son:

**Tabla 12. Componentes del Plan de formación del Club de la UNE- Cuenca**

<b>COMPONENTE</b>	<b>Descripción</b>
<b>ENTRENAMIENTO FISICO</b>	se incluyen ejercicios y programas de acondicionamiento físico específicos para mejorar la resistencia, la fuerza, la velocidad, la agilidad y la flexibilidad. también se trabajan aspectos como la prevención de lesiones y la recuperación física.
<b>ENTRENAMIENTO TÉCNICO</b>	Se enfoca en el desarrollo de las habilidades técnicas necesarias en el futsal, como el control del balón, el pase, el regate, el tiro a portería y la defensa. Se realizan ejercicios y prácticas para perfeccionar estas habilidades y adquirir una buena técnica.
<b>ENTRENAMIENTO TÁCTICO</b>	Se centra en la comprensión y aplicación de las estrategias y tácticas del juego. Se trabajan aspectos como la posición en el campo, la coordinación entre los jugadores, el juego en equipo y la toma de decisiones tácticas.
<b>ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO</b>	Se incluyen técnicas y herramientas para fortalecer la mentalidad y la concentración de los jugadores. Se trabajan aspectos como la motivación, la confianza, el control emocional, la resiliencia y la visualización
<b>NUTRICIÓN Y DESCANSO</b>	Se brinda información y pautas sobre una alimentación adecuada para optimizar el rendimiento deportivo y la

		recuperación. También se enfatiza la importancia del descanso y la recuperación adecuados para mantener un buen estado físico y mental
<b>EVALUACION SEGUIMIENTO</b>	<b>Y</b>	Se realizan evaluaciones periódicas para medir el progreso de los jugadores en diferentes áreas y ajustar el plan de formación en consecuencia. Esto permite identificar fortalezas y áreas de mejora, y brindar retroalimentación individualizada

### **Objetivo del plan de formación integral jugadores de fútbol del Club de la UNE-Cuenca**

El objetivo del plan de formación consiste en desarrollar jugadores completos, capaces de desempeñarse al más alto nivel en el fútbol. Se busca no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también promover una formación equilibrada que fomente valores como el trabajo en equipo, el compromiso, la disciplina y la superación personal.

### **Bases teóricas que sustentan el plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol**

El plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol se sustenta en diversas bases teóricas y enfoques de entrenamiento. A continuación, se mencionan algunas de las bases teóricas que sustentan el plan:

#### *1. Teoría del desarrollo deportivo*

Se centra en el proceso de desarrollo de los deportistas a lo largo de su trayectoria. Proporciona principios y pautas para diseñar programas de formación que se ajusten a las etapas de desarrollo de los jugadores, teniendo en cuenta factores como la edad, la madurez física y el nivel de experiencia.

#### *2. Teoría del entrenamiento deportivo*

Esta teoría aborda los principios y métodos del entrenamiento deportivo, incluyendo aspectos como la planificación, la carga de trabajo, la periodización y la progresión del entrenamiento. Proporciona directrices para estructurar el plan de formación de manera eficiente y eficaz, optimizando el rendimiento de los jugadores.

#### *3. Psicología del deporte*

La psicología del deporte aporta conocimientos sobre la motivación, la concentración, la confianza, la resiliencia y otros aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo. Se basa en teorías y modelos psicológicos que ayudan a comprender y mejorar la mentalidad y el bienestar emocional de los jugadores.

#### *4. Fisiología del ejercicio*

La fisiología del ejercicio proporciona información sobre los sistemas energéticos, el metabolismo, la resistencia, la fuerza y otros aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo. Ayuda a diseñar programas de acondicionamiento físico específicos para el fútbol, considerando las demandas físicas del juego.

#### *5. Biomecánica*

La biomecánica estudia los movimientos humanos y la aplicación de las leyes físicas en el deporte. Proporciona información sobre la técnica adecuada en el fútbol, la eficiencia de los movimientos y la prevención de lesiones. Ayuda a optimizar la ejecución de las habilidades técnicas y a maximizar el rendimiento.

### **Etapas del plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol**

El plan de formación se divide en cuatro etapas secuenciales, articuladas entre sí. A continuación, se expone en qué consiste cada una de estas.

- I. Etapa de iniciación: Esta etapa está dirigida a jugadores principiantes o aquellos que están siendo introducidos al fútbol por primera vez. Se centra en el desarrollo de habilidades básicas, como el control del balón, el pase y el regate. También se enfatiza en la adquisición de conocimientos básicos sobre el juego y la formación de una base técnica sólida.
- II. Etapa de fundamentos: En esta etapa, se trabaja en la consolidación y perfeccionamiento de las habilidades técnicas y tácticas básicas. Se profundiza en aspectos como la toma de decisiones, la comprensión de los roles en el campo y la mejora de la coordinación y el control del balón. Se introducen conceptos tácticos más avanzados y se enfatiza en la comprensión del juego en equipo.

- III. Etapa de especialización: En esta etapa, se busca el desarrollo de habilidades más específicas y especializadas según la posición de cada jugador. Se trabaja en aspectos como el juego de ataque, la defensa, las transiciones rápidas y la mejora de las capacidades físicas específicas para el fútbol. Se enfatiza en el desarrollo de la velocidad, la agilidad, la potencia y la resistencia aeróbica.
- IV. Etapa de rendimiento: Esta etapa está orientada a jugadores que aspiran a un nivel de rendimiento más alto, como competir a nivel nacional o internacional. Se enfoca en el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y tácticas avanzadas, la mejora de la condición física específica para el fútbol y la optimización de la mentalidad competitiva y la preparación psicológica.

Para la implementación del plan de formación es necesario considerar las necesidades y características individuales de los jugadores (edad, nivel de experiencia, metas y capacidades físicas y técnicas). Además, es fundamental contar con el apoyo de entrenadores capacitados y especializados en fútbol, así como con una estructura de seguimiento y evaluación continua para asegurar el progreso y desarrollo óptimo de los jugadores a lo largo de su trayectoria deportiva.

## Discusión

El objetivo general de esta investigación se planteó diseñar un plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca, para lo cual fue necesario en primer lugar analizar los componentes teóricos y prácticos sobre el rendimiento deportivo en el Fútbol; y, en segundo lugar, identificar los factores de rendimiento deportivo de los jugadores.

A partir de la revisión documental realizada para el desarrollo del marco teórico referencial, el primer resultado indica que, si bien existen diversos estudios sobre los factores de rendimiento deportivo en jugadores de fútbol, los mismos no son abordados de manera holística e integral. En virtud de lo cual esta investigación parte de la necesidad de contemplar aspectos físicos, emocionales y técnicos profesionales para fomentar el rendimiento deportivo. En atención a ello, se realizan una diversidad de pruebas a los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE.

La realización del Test de Resistencia Aeróbica, concuerda con (Almonacid- Fierro et al., 2020) al sostener que el test proporciona información valiosa para evaluar la condición física, establecer objetivos de entrenamiento, monitorear el progreso y mejorar el rendimiento de los jugadores en el fútbol. Los datos obtenidos demuestran que la mayoría de los jugadores tiene una condición entre aceptable y por debajo del promedio, por lo cual, se concuerda con los autores citados y se evidencia la necesidad de trabajar en el aumento de la capacidad cardiovascular y muscular de los jugadores en función de mantener un esfuerzo físico durante el desarrollo de un partido.

En cuanto a la Velocidad y Agilidad, de acuerdo con (Loja Paute & Bravo Navarro, 2021), los jugadores deben mantener un excelente estado físico para realizar de manera efectiva los movimientos que exige cada momento de la competición y evitar posibles lesiones. Esta investigación presenta un importante plan de desarrollo del rendimiento deportivo, no obstante, el mismo está diseñado para responder a condiciones específicas de los jugadores. En este sentido, los resultados del test permiten identificar las condiciones de los jugadores y diseñar programa de

entrenamiento específicos para desarrollar y mejorar la velocidad y la agilidad de estos.

De igual manera, las pruebas físicas realizadas a los jugadores del club de la UNE destacan la importancia de incorporar programas de entrenamiento específicos que incluyan ejercicios de fuerza, potencia y acondicionamiento físico adaptados a las demandas del fútbol, con el objetivo de optimizar el rendimiento de los jugadores en esta disciplina. Esto en correspondencia con lo sostenido por (Loja & Bravo, 2021) quienes señalan que desarrollar la fuerza y potencia en jugadores de fútbol es esencial para mejorar el rendimiento físico, prevenir lesiones, aumentar la resistencia muscular, ser más efectivos en los duelos físicos y mejorar la capacidad de finalización. La limitación de estas investigaciones está dada en la carencia de información sobre estrategias para adaptar las acciones desarrolladas en otros contextos.

Por otro lado, según (Arrieta et al., 2017) las condiciones físicas adecuada s constituyen un factor esencial para lograr el rendimiento deportivo. La resistencia aeróbica, la velocidad, la agilidad, la fuerza y la potencia son componentes físicos cruciales en el fútbol. De tal manera que, la condición física adecuada permite a los jugadores mayor capacidad para mantener un ritmo rápido durante todo el partido, recuperarse rápidamente entre esfuerzos intensos, realizar cambios de dirección rápidos y ejecutar movimientos técnicos con potencia y precisión (Casas, 2022). De igual forma, la resistencia física adecuada también contribuye a una mayor concentración y toma de decisiones acertadas durante el juego.

Por otra parte, las condiciones psicoafectivas de los jugadores de fútbol del Club de la UNE- Cuenca fueron valoradas mediante el Test de Motivación y autoconfianza y el Test de Resiliencia y Control Emocional. En función de los resultados obtenidos en este primer test, se coincide con (Loja Paute & Bravo Navarro, 2021) al sostener que la motivación y la autoconfianza son factores determinantes en el rendimiento deportivo. La motivación en primer lugar, está dada por el compromiso con el deporte y la competición. Mientras que la autoconfianza parte del sistema de creencia que conserva el jugador sobre sus propias habilidades y capacidad para enfrentar cada desafío.

En atención a los resultados obtenidos en el Test de Resiliencia y Control Emocional, se demuestra lo afirmado por (Quispe, 2019) en cuanto a la importancia de los

---

aspectos psicológicos en el rendimiento deportivo. De tal manera que, la confianza que pueden tener los jugadores en sí mismo, la motivación, así como la concentración, el control emocional y la capacidad de enfrentar la presión constituyen factores fundamentales para el éxito en el marco de una competición. Por lo cual, es importante que los jugadores desarrollen las habilidades psicológicas que les permitan manejar la diversidad de situaciones adversas que se puedan presentar y les asegure el rendimiento.

De acuerdo con (Arrieta et al., 2017) la relación entre las condiciones técnicas adecuadas en los jugadores de fútbol y el rendimiento deportivo es fundamental. Las habilidades técnicas son elementos esenciales para el desempeño exitoso en el fútbol, ya que este deporte se caracteriza por su ritmo rápido y la necesidad de un manejo preciso del balón.

En este mismo sentido, (Almonacid-Fierro et al., 2020) sostienen que las condiciones técnicas involucran la capacidad que tienen los jugadores para realizar movimientos técnicos específicos de manera efectiva y eficiente. Estas habilidades incluyen el control del balón, el regate, el pase, el tiro, el marcaje y el despeje, entre otros. De tal manera que, un jugador con buenas condiciones técnicas es capaz de controlar el balón con facilidad, superar a los oponentes en el regate, realizar pases precisos y realizar tiros certeros a portería. Estas habilidades técnicas influyen directamente en la capacidad de un jugador para contribuir de manera efectiva al juego colectivo y para tener éxito en situaciones individuales (Loja & Bravo, 2021).

En este mismo orden, se asume de investigaciones previas que las condiciones técnicas adecuadas también están estrechamente relacionadas con la toma de decisiones correctas y rápidas durante el juego (Almonacid-Fierro et al., 2020). Un jugador con habilidades técnicas sólidas puede ejecutar movimientos y acciones con mayor facilidad, lo que le permite analizar rápidamente las opciones disponibles y elegir la mejor estrategia en cada situación.

La revisión de investigaciones relacionadas, permite sostener que, la falta de habilidades técnicas puede limitar el rendimiento de un jugador en el fútbol. La incapacidad para controlar el balón de manera efectiva, realizar pases precisos o ejecutar tiros con precisión puede llevar a pérdidas de balón, errores en el juego y

oportunidades desperdiciadas. Esto puede afectar la fluidez del equipo, su capacidad para mantener la posesión del balón y su capacidad para generar jugadas ofensivas.

El plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca presentado en cumplimiento del objetivo general de esta investigación se fundamenta en el análisis de la literatura previa relacionada con la temática y en la identificación de los factores de rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca. Esto ha permitido presentar un plan acorde con las condiciones del club. No obstante, entre las principales limitaciones que presenta el estudio destaca la imposibilidad de aplicación de manera parcial de la propuesta para la validación efectiva de su funcionamiento, en vista de la poca disponibilidad de tiempo y recursos.

## Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

### Conclusiones

El plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE- Cuenca es una propuesta para optimizar el desarrollo y la excelencia en este deporte. El desarrollo de la investigación se llevó a cabo siguiendo lo establecido en los objetivos planteados.

El análisis de los componentes teóricos sobre el rendimiento deportivo en el Fútbol permite afirmar que las condiciones físicas, psicoemocionales y técnicas de los jugadores de fútbol están intrínsecamente relacionadas con su rendimiento deportivo. Por lo tanto, un equilibrio adecuado entre estos aspectos es esencial para alcanzar un rendimiento óptimo y lograr el éxito en el fútbol. Es importante que los jugadores y entrenadores trabajen en el desarrollo y la mejora de cada uno de estos aspectos para potenciar su desempeño global y alcanzar su máximo potencial en el deporte. El análisis del rendimiento desde múltiples teorías sienta las bases para comprender la necesidad de personalizar el entrenamiento, satisfacer las necesidades individuales de cada jugador y lograr rendimiento del Club de la UNE.

En términos prácticos, la evaluación de habilidades técnicas, las pruebas de resistencia, velocidad y agilidad, así como cuestionarios de evaluación psicológica permitieron identificar los factores de rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca. Así mismo, se identificaron las fortalezas de los jugadores del Club, considerando las condiciones físicas, psicoemocionales y técnicas. En este sentido, se evidenció la necesidad de diseñar programas de mejoras del rendimiento deportivo.

En cuanto a la definición de la metodología para la elaboración del plan de desarrollo del rendimiento deportivo en el Fútbol, se planteó una investigación no experimental, con enfoque cuali- cuantitativo y de corte transversal. La investigación se encuentra sustentada en la identificación de las necesidades y condiciones del Club de la UNE y fundamentada en la aplicación de técnicas e instrumentos de nivel teórico y empírico para la obtención de la información.

Para el diseño del plan de formación integral que fomente el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Sub 12 y 14 del Club UNE-Cuenca, se asume que el rendimiento deportivo óptimo no se logra únicamente a través del entrenamiento físico y técnico, sino que requiere un enfoque holístico que abarca diferentes aspectos de la preparación de los jugadores. En este sentido, el plan propuesto incluye componentes de entrenamiento físico, técnico, táctico, psicológico, nutricional, espacio y tiempo de descanso y mecanismos de evaluación y seguimiento. Se presenta un plan de rendimiento deportivo con un enfoque multidisciplinario basado en las teorías y enfoques de entrenamiento del desarrollo deportivo, entrenamiento deportivo, Psicología del deporte y la Biomecánica; cuya ejecución se divide en cuatro etapas secuenciales, articuladas entre sí.

Por último, es importante destacar que la efectividad del plan está condicionada a la consideración en primer lugar de las necesidades y características individuales de los jugadores (edad, nivel de experiencia, metas y capacidades físicas y técnicas) ; y, en segundo lugar, a la colaboración de entrenadores capacitados y especializados en fútbol, además de un plan de seguimiento y evaluación continua que asegure el desarrollo óptimo de los jugadores a lo largo de su trayectoria deportiva.

## Recomendaciones

De manera general, para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de futsal, se pueden tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Ajustar el plan de formación a las necesidades individuales de cada jugador, considerando su nivel de habilidad, fortalezas y áreas de mejora. Proporcionar entrenamiento personalizado y adaptado a las características y metas de cada jugador.
2. Establecer una progresión gradual en la dificultad y la intensidad del entrenamiento. Comenzar con ejercicios y desafíos adecuados al nivel de los jugadores y aumentar gradualmente la exigencia a medida que vayan desarrollando sus habilidades y capacidades.
3. Incorporar una variedad de ejercicios, actividades y situaciones de juego para estimular diferentes aspectos del rendimiento deportivo. Incluir entrenamientos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos para asegurar un desarrollo integral.
4. Planificar el entrenamiento a largo plazo dividiéndolo en diferentes periodos y ciclos. Establecer objetivos específicos para cada etapa del plan y ajustar la carga de entrenamiento y descanso de acuerdo con las necesidades de los jugadores.
5. Realizar evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los jugadores y realizar ajustes en el plan de formación según sea necesario. Utilizar pruebas y mediciones objetivas para evaluar el rendimiento en diferentes áreas y retroalimentar a los jugadores sobre su desarrollo.
6. Mantener un enfoque integral: No enfocarse únicamente en aspectos técnicos y físicos, sino también en el desarrollo psicológico y emocional de los jugadores. Proporcionar apoyo y herramientas para fortalecer la motivación, la confianza, la resiliencia y otras habilidades mentales necesarias para el rendimiento deportivo.
7. Contar con entrenadores capacitados y experimentados en futsal que puedan brindar una instrucción adecuada y guiar el desarrollo de los jugadores de manera segura y efectiva. Los entrenadores deben mantenerse actualizados en los avances más recientes en el deporte y estar comprometidos con la mejora continua.

8. Mantener una comunicación abierta y constante con los jugadores y sus familias, proporcionando retroalimentación constructiva y apoyo. Realizar reuniones periódicas para revisar el progreso, establecer metas y abordar cualquier inquietud o dificultad que surja durante el proceso de formación.

Estas recomendaciones pueden ayudar a asegurar la efectividad y el éxito del plan de formación integral, brindando a los jugadores las herramientas y oportunidades necesarias para desarrollar su potencial y alcanzar un rendimiento deportivo óptimo en el futsal.

### Referencias

- Aguilera Llanos, M. A., Beltrán Pacheco, C. N., Betanzo Balocchi, P. L., Bustos Bustos, C. I. G., Castillo Carrillo, S. A., & Neno Blum, I. Y. (2021). *Perfil fisiológico y de rendimiento en jugadores de fútbol cadetes del Club Deportivo Universidad de Concepción*. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/2935>
- Almonacid-Fierro, A., Martínez-Romero, M., & Almonacid-Fierro, M. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos*, 38, 341-348. [repositorio.ucm.cl/handle/ucm/3019](http://repositorio.ucm.cl/handle/ucm/3019)
- AMF. (2022). *Asociación Mundial de Futsal - AMF*. <https://www.amfutsal.com.py/>
- Arias Padilla, I., Cardoso Quintero, T. A., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25–36. <https://doi.org/10.17081/PSICO.19.35.1206>
- ARIAS, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*.
- Arrieta, P., Castellano, J., Guridi, I., & Echeazarra, I. (2017). Efectos de un programa basado en juegos reducidos sobre la condición física de jóvenes jugadores de fútbol. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 13(50), 370–380. <https://doi.org/10.5232/RICYDE2017.05004>
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619(619), 1–155. <https://europepmc.org/article/med/8059610>
- Bombú, R. M., & Lázaro de la Paz, A. (2015). *Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos*.
- Carmona, M. (2022). *Nuevas tecnologías aplicadas a la prevención de lesiones musculares* [Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/143606>
- Casas, A. (2022). Evaluaciones y pautas de entrenamiento para el deporte de alto rendimiento. *Cardiología, Ejercicio y Deportes. Ciudad Autónoma de Buenos Aires* :

*Journal*, 2022. p. 377-388.  
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=libros&d=Jpm5385>

Cuadrado, V., & Jiménez Reyes, P. (2014). FÚTBOL SALA. De la iniciación al alto rendimiento – Paidotribo. In *Paidotribo*.

Durán, E. L. M.-, & Cuadro, H. N.-. (2016). Estrategia pedagógica para el desarrollo del futsal desde la iniciación deportiva. *Revista Científica Especializada En Ciencias de La Cultura Física y Del Deporte*, 13(27), 131–146.

Fernández, Cortegaza, L., & Luong, D. (2015). *Bases teóricas del rendimiento deportivo*.

FIFA. (2022). *Federación Internacional de Fútbol Asociación*. <https://www.fifa.com/es>

Flaherty, G., O'Connor, R., & Johnston, N. (2016). Altitude training for elite endurance athletes: A review for the travel medicine practitioner. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 14(3), 200–211. <https://doi.org/10.1016/J.TMAID.2016.03.015>

García Roca, J. Alfonso., Morales-Belando, M. T., & Sánchez Pato, Antonio. (2022). Biología y entrenamiento deportivo. *Biología y Entrenamiento Deportivo*, 25–50.

Hernandez, D. C., & Presencial. (2020). *Escenario deportivo de alto rendimiento*. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20500.12277/9787>

Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación*.

Hincapie Garavito, S. M., Arias Ramirez, O., Serna Botero, A. M., & Toro López, J. P. (2011). *Caracterización de las cualidades físicas en estudiantes que practican fútbol sala de la Universidad CES– Medellín 2010*.

Jara, J., & Galindo Martínez, A. (2021). *Efectos del entrenamiento de sprints repetidos y juegos reducidos de alta intensidad en el fútbol sala*. <http://dspace.umh.es/handle/11000/26093>

Loja Paute, F. P., & Bravo Navarro, W. H. (2021). Factores de Predicción del Rendimiento Físico-Deportivo en Resultados del Futsal en Categorías Mayores. *CIENCIAMATRIA, ISSN-e 2610-802X, ISSN 2542-3029, Vol. 7, Nº. Extra 3, 2021, Págs. 702-720, 7(3), 702–720*. <https://doi.org/10.35381/cm.v7i3.618>

---

- López, A. (2016). *Preparación física en el fútbol sala: Entrenamiento integral del jugador*.
- Martínez-Sobrino, J., Leibar, X., & Calleja-González, J. (2015). Efectos del calor en el rendimiento en deportes de resistencia en los diferentes dominios de intensidad-duración: artículo de revisión. *Archivosdemedicinadeldeporte.Com*. [http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev1\\_martinez\\_sobrino.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev1_martinez_sobrino.pdf)
- Ortiz, V., Nieves, V., Laulhé, S., & Rivero, M. (2021). Biomarcadores de actividad física y el deporte. *Salud Militar*, 40(2), e402–e402. <https://doi.org/10.35954/SM2021.40.2.5.E402>
- Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo - José Luis Pardo*. <http://psinergika.blogspot.com/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>
- Paredes, H., Ciencias, Y., La, D. E., Carrera, E., Psicología, D. E., & Paz -Bolivia, L. A. (2021). *Implementación de un programa de intervención de habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento en deportistas de la sección deportes de la Universidad Mayor de San Andrés*. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/27209>
- Peñas, C. L., Acero, R. M., & Vargas, F. Seirul. lo. (2007). El rendimiento en el fútbol. Una modelización de las variables determinantes para el F.C. Barcelona. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4(90), 51–58.
- Quispe Callizaya, P. M. (2019). *Características psicológicas y rendimiento deportivo en jugadoras de futsal del club Dikaxi*. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/23339>
- Racinais, S., Alonso, J. M., Coutts, A. J., Flouris, A. D., Girard, O., González-Alonso, J., Hausswirth, C., Jay, O., Lee, J. K. W., Mitchell, N., Nassis, G. P., Nybo, L., Pluim, B. M., Roelands, B., Sawka, M. N., Wingo, J. E., & Périard, J. D. (2015). Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25 Suppl 1(S1), 6–19. <https://doi.org/10.1111/SMS.12467>
- Rojas, A., Universidad, G., Valle, D., & En Educación, M. (2022). *Correlación entre parámetros antropométricos y motores por posición de juego en jugadores colombianos de Futsal*. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/22418>

- Sánchez-Sánchez, J., Guillen Rodríguez, J., Martín García, D., Romo Martín, D., Barrueco García, J., & Bores Cerezal, A. J. (2017). Efectos de un entrenamiento con cargas excéntricas sobre el rendimiento en jugadores de fútbol sala. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.6018/280411>
- Santinelli, F., & Villagra, G. (2022). *Influencia de la fuerza explosiva elástica en la aceleración de jugadoras de fútbol sala*. <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/498>
- Sarmiento, A. G., Pérez, G. M., Rodríguez, A. Á., & Marrero, A. G. (2020). Hallazgos electrocardiográficos que presentan jugadores de Futsal de la liga profesional venezolana en temporada 2013-14. *Revista Cubana de Medicina Del Deporte y La Cultura Física*, 12(1). <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/81>
- Soledad, P., & Dragucevic, J. (2020). Estructuras de carácter de Bioenergética: entre la actuación y la psicología. *Tsantsa. Revista de Investigaciones Artísticas*, 9, 127 –141. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/tsantsa/article/view/3409>
- Velasco, J., & Tajada, J. (2007). *ENTRENAMIENTO DE BASE EN FÚTBOL SALA* (PAIDOTRIBO, Ed.).
- Verastegui Catacora, A. B. (2021). *Factores motivacionales como determinantes en el desempeño deportivo ante factores estresantes en atletas de 14 a 30 años de edad*. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/26643>
- Viru, A., & Viru, M. (2003). *Análisis y Control del Rendimiento Deportivo* (Editorial Paidotribo, Ed.).

## Anexos

**Anexo A** continuación, se presenta el cronograma de actividades en relación con los objetivos planteados para el desarrollo de la investigación y la disponibilidad de tiempo para el mismo.

### Cronograma de actividades

Objetivo general: Diseñar un plan de formación integral para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de Fútbol del Club deportivo de la UNE- Cuenca.									
Objetivos específicos	Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Analizar los componentes teóricos y prácticos sobre el rendimiento deportivo en el Fútbol.	Presentación del anteproyecto								
	Búsqueda de información								
	Revisión y análisis bibliográfico								
Identificar los factores de rendimiento deportivo de los jugadores de Fútbol del club de la UNE-Cuenca.	Elaboración de instrumento								
	Validación del instrumento								
	Aplicación de instrumento								
	Aplicación de Test de rendimiento								
	Tabulación de datos								
	Análisis de datos.								
	Entrega de avance								
Definir los componentes metodológicos para elaboración del plan de	Elaboración del estado del arte								
	Revisión de avances								

desarrollo del rendimiento deportivo en el Futsal.									
Determinar los principios, componentes y relaciones del plan integral de formación para fomentar el rendimiento deportivo en los jugadores de Futsal del club de la UNE.	Análisis de resultados								
	Elaboración del plan integral								
	Elaboración de conclusiones								
	Entrega de trabajo final								

## Anexo B. Test de condiciones físicas

Categoría	Pruebas de rendimiento	Indicador de evaluación	Valoraciones				
<b>Condiciones físicas</b>	Test de velocidad (sprints de corta distancia)	Prueba de velocidad en un recorrido de 20 metros (sprint) y prueba de cambio de dirección en zigzag.  Lapso: Sprint de 20 metros y zigzag.	Tiempo en segundos	Excelente < 3.5	Buena 3.5-3.9	Promedio 4.0-4.4	Necesita mejora > 4.4
	Test de resistencia aeróbica (prueba de Yo-Yo Intermittent Recovery Test)	Tiempo de carrera continua.  Lapso: 12 minutos.	Número de repeticiones/ completaciones:	Excelente > 1000	Buena 900-1000	Promedio 800-900	Necesita mejora < 800
	Test de agilidad (prueba de Zig-Zag Run)	Prueba de velocidad en un recorrido de 20 metros (sprint) y prueba de cambio de dirección en zigzag.  Lapso: Sprint de 20 metros y zigzag.	Tiempo en segundos	Excelente < 9.0	Buena 9.0-9.9	Promedio 10.0-10.9	Necesita mejora > 10.9
	Test de fuerza y potencia (salto vertical)	Salto vertical (altura alcanzada).  Lapso: 3 intentos.	Resultados en distancia o altura	Excelente > 60 cm	Buena 50-60 cm	Promedio 40-50 cm	Necesita mejora < 40 cm
	Test de fuerza y potencia (lanzamiento de balón medicinal)	Salto vertical (altura alcanzada).  Lapso: 3 intentos.	Resultados en distancia o altura	Excelente > 60 cm	Buena 50-60 cm	Promedio 40-50 cm	Necesita mejora < 40 cm

## Anexo C. Plantilla para la recolección de resultados del Test de Condiciones Físicas

PRUEBA	Tiempo de carrera continua				Prueba de velocidad en un recorrido de 20 metros (sprint) y prueba de cambio de dirección en zigzag				Salto vertical (altura alcanzada).			
	Excelente: 2800 metros o más.	Bueno	Aceptable	Por debajo del promedio	Excelente	Bueno	Aceptable	Por debajo del promedio	Excelente	Bueno	Aceptable	Por debajo del promedio
JUGADOR/VALORACIÓN												
JUGADOR 1												
JUGADOR 2												
JUGADOR 3												
JUGADOR 4												
JUGADOR 5												
JUGADOR 6												
JUGADOR 7												
JUGADOR 8												
JUGADOR 9												
JUGADOR 10												
JUGADOR 11												
JUGADOR 12												
JUGADOR 13												
JUGADOR 14												
JUGADOR 15												
JUGADOR 16												
JUGADOR 17												
JUGADOR 18												
JUGADOR 19												
JUGADOR 20												

Fecha:

Hora:

Lugar:

Entrenador:

Observaciones:

## Anexo D. Cuestionario de motivación y autoconfianza

Instrucciones: Estimado Jugador:

Por favor, lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor refleje tu nivel de acuerdo o frecuencia en relación con el fútbol. Utiliza la siguiente escala de Likert:

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 1: Me siento motivado y emocionado cuando juego al fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 2: Disfruto del proceso de entrenamiento y mejora en el fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

---

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 3: Estoy dispuesto/a esforzarme al máximo en los entrenamientos y partidos de fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 4: Estoy comprometido/a con los objetivos y metas del equipo en el fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 5: Creo en mis habilidades técnicas y tácticas en el fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 6: Me siento seguro/a y confiado/a al enfrentar desafíos durante los partidos de fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 7: Me veo a mí mismo/a como un/a jugador/a capaz de influir positivamente en el resultado de los partidos de futsal.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 8: Estoy motivado/a por alcanzar metas personales en el futsal, como mejorar mis habilidades o ser un/a jugador/a clave para el equipo.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 9: Me esfuerzo por mantener una actitud positiva y optimista incluso cuando enfrento dificultades en el futsal.

1 - Totalmente en desacuerdo

---

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 10: La satisfacción y el orgullo que siento al jugar futsal superan cualquier reconocimiento externo o recompensa.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

## Anexo E. Cuestionario de resiliencia y control emocional

Instrucciones: Estimado Jugador:

Por favor, lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor refleje tu nivel de acuerdo o frecuencia en relación con el fútbol. Utiliza la siguiente escala de Likert:

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 1: Soy capaz de adaptarme rápidamente a situaciones cambiantes durante el juego de fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 2: Puedo mantener la calma y gestionar el estrés y la presión durante los partidos de fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

---

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 3: Tengo la capacidad de recuperarme rápidamente de errores o fracasos durante el juego.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 4: Soy capaz de controlar mis emociones y mantener un equilibrio emocional durante los partidos de futsal.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 5: Mantengo la concentración y el enfoque en el juego a pesar de las distracciones o situaciones adversas.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 6: Soy capaz de encontrar soluciones creativas y efectivas ante los desafíos que se presentan en el fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 7: Aprendo de mis errores y los utilizo como oportunidades de crecimiento y mejora en el fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 8: Tengo confianza en mi capacidad para superar obstáculos y adversidades en el fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 9: Puedo mantener una actitud positiva y optimista incluso en momentos difíciles durante los partidos de fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

Pregunta 10: Soy resiliente y puedo recuperarme rápidamente después de un mal rendimiento en un partido de fútbol.

1 - Totalmente en desacuerdo

2 - En desacuerdo

3 - Neutral

4 - De acuerdo

5 - Totalmente de acuerdo

## Anexo F. Plantilla para la valoración de condiciones técnicas de los jugadores de l Club de la UNE

PRUEBA	Test de regate y control de balón					<i>Test de precisión en el pase</i>					<i>Test de finalización y precisión de tiro</i>					<i>Test de habilidades defensivas</i>				
	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto	Insatisfactorio	Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
JUGADOR																				
JUGADOR 1																				
JUGADOR 2																				
JUGADOR 3																				
JUGADOR 4																				
JUGADOR 5																				
JUGADOR 6																				
JUGADOR 7																				
JUGADOR 8																				
JUGADOR 9																				
JUGADOR 10																				
JUGADOR 11																				
JUGADOR 12																				
JUGADOR 13																				
JUGADOR 14																				
JUGADOR 15																				
JUGADOR 16																				
JUGADOR 17																				
JUGADOR 18																				
JUGADOR 19																				
JUGADOR 20																				

Fecha:

Hora:

Lugar:

Entrenador:

Observaciones:

## Anexo G: Fotografías de la aplicación de los test







