



# **Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación  
Escuela Profesional de Educación Física Y Deportes**

**Pretemporada y rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la Liga de  
Huacho, 2022**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**Autores**

Ribeyro Arias, Cristhian Yanluiyi

Vasquez Castillo, Yenser Waldir

**Asesor**

Dr. Nuñez Torreblanca, Randolpho

**Huacho – Perú**

**2023**



#### **Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

*"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

### INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Yenser waldir, vasquez castillo	71585804	29 de setiembre 2023
Cristhian yanluiyi, Ribeyro arias	46864193	29 de setiembre 2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Randolpho, nuñez Torreblanca	41577711	0000-0001-8611-6300
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Norvina marlena, marcelo angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
Dr. Cesar Wilfredo, vasquez trejo	15714311	0000-0002-8567-6493
M(o). Herminia, león vilca	15722528	0000-0001-5501-6470

# PRETEMPORADA Y RENDIMIENTO FISICO DEL EQUIPO DE FUTBOL DE LA UNJFSC DE LA LIGA DE HUACHO, 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>20%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>19%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>1%</b> PUBLICACIONES	<b>10%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.espe.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.rpcafd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.uap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unamba.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to CSU, San Jose State University</b> Trabajo del estudiante	

## **Dedicatoria**

Dedicar esta tesis a mis padres Félix Arias y Cecilia cueva, por todo el esfuerzo que ellos hacen cada día y por el apoyo constante para motivarme a lograr mis metas.

Cristhian Yanluiyi Ribeyro Arias

La presente tesis lo dedico con mucho cariño y amor a mis padres María Doris Castillo Banda y Marino Vásquez por su sacrificio y su apoyo constante en todo momento desde el inicio hasta el final de mis estudios también lo dedico a mis hermanos Liser, Nancy, Lily a mis tíos y abuelos por el apoyo y consejos brindados para poder seguir y salir adelante para terminar mi carrera profesional, también agradecer a Dios por brindarme sabiduría cuidarme y protegerme.

Yenser Waldir Vasquez Castillo

## **Agradecimiento**

Agradecer a Dios por darme vida y salud, agradecer a mi familia por el apoyo emocional y económico, no olvidarme también de todas las personas que conocí en la vida como profesores y compañeros porque ellos influyeron también en la persona que soy ahora, gracias a todas esas experiencias vividas que me hicieron aprender cosas en el camino

Cristhian Yanluiyi Ribeyro Arias

A Dios por darme salud, también agradezco a mi madre Doris y mi padre marino y mis hermanos que con su amor y cariño me brindaron el apoyo necesario para seguir este camino con sus consejos y sacrificios, también un agradecimiento a mis maestros por las enseñanzas brindadas que lo aplico para mi tesis y mi carrera profesional.

Yenser Waldir Vasquez Castillo

# Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	5
<b>Agradecimiento</b> .....	6
<b>Índice de tablas</b> .....	9
<b>Índice de figuras</b> .....	10
<b>Resumen</b> .....	11
<b>Abstract</b> .....	12
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	14
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	14
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	16
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....	16
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	18
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....	18
<b>2.2. Investigaciones internacionales</b> .....	18
<b>2.3 Investigaciones nacionales</b> .....	19

2.3.1. Bases teóricas .....	22
2.4. Hipótesis de investigación.....	33
2.4.1. Hipótesis general .....	33
2.4.2. Hipótesis específicas .....	33
2.6. Operacionalización de las variables.....	34
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>35</b>
3.1 Diseño metodológico.....	35
3.2. Población y muestra .....	36
3.2.1 Población.....	36
3.2.2 Muestra .....	36
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	36
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información .....	37
Instrumentos.....	37
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>38</b>
4.1. Análisis de resultados.....	38
4.2 Contrastación de hipótesis.....	44
4.2.1. Prueba de la hipótesis general.....	44
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN .....</b>	<b>48</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>49</b>
6. 1. CONCLUSIONES.....	49
6. 2. RECOMENDACIONES.....	50
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>55</b>



<b>Matriz de consistencia</b> .....	56
<b>TEST</b> .....	58

## Índice de tablas

Tabla 1 Salto Sargent o Vertical.....	38
Tabla 2 Tres bolillos .....	39
Tabla 3 40 metros .....	40
Tabla 4 Abdominales en 1 minuto.....	41
Tabla 5 10 metros .....	42
Tabla 6 Test de Cooper.....	43
Tabla 7 Tabla cruzada Pretemporada*Rendimiento físico.....	45
Tabla 8 Correlaciones .....	46

## Índice de figuras

Figura 1 pretemporada.....	27
Figura 2 Salto Sargent o Vertical .....	38
Figura 3 Tres bolillos.....	39
Figura 4 40 metros .....	40
Figura 5 Abdominales en 1 minuto .....	41
Figura 6 10 metros .....	42
Figura 7 Test de Cooper .....	43

## Resumen

La investigación de pretemporada en el fútbol es importante porque de ella depende el buen rendimiento físico de un jugador durante la competencia y sobre todo que sirve para evitar el riesgo de lesiones y tener un bajón de jugadores a causa de lesiones y en las fechas importantes o en disputa del título solo cuenta con medio equipo titular porque el resto están en recuperación, de esa manera se hace poco probable conseguir el objetivo planteado al iniciar un torneo. **Objetivo:** Determinar la relación entre pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022. **Metodología,** Tipo Descriptivo correlacional, un instrumento es el test para medir el rendimiento en el fútbol, población y muestra de 18 jugadores del equipo de UNJFSC de la liga de Huacho, 2022. **Conclusiones:** acepta la hipótesis alternativa que Existe relación significativa entre la pretemporada y rendimiento físico del equipo de fútbol UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

**Palabras claves:** jugadores, lesiones, pretemporada, rendimiento físico.

## **Abstract**

The pre-season investigation in soccer is important because the good physical performance of a player during the competition depends on it and, above all, it serves to avoid the risk of injuries and that there is a loss of players due to injuries and on important dates or dates . . . In the title fight, they only have half a starting team because the rest are recovering, so it is unlikely that they will achieve the goal set at the start of a tournament. Objective: To determine the relationship that exist between the preseason and the physical performance of the UNJFSC soccer team of the Huacho league, 2022. Methodology, Correlational Descriptive Types, the instrument to measure performance in soccer is the test, The population and sample comprised of 18 players from the UNJFSC team of the Huacho league, 2022.

**Keywords:** players, injuries, preseason, physical performance.

# INTRODUCCIÓN

La investigación de la pretemporada para lograr un buen rendimiento físico de jugadores de fútbol es importante porque antes de una competencia el deportista debe de llegar en un nivel óptimo de resistencia, velocidad, fuerza, por la exigencia de los otros equipos y el nivel del campeonato, que tiene como objetivo campeonar y pasar a la etapa de Copa Perú que tiene diferentes fases, con esto no tendremos jugadores lesionados a causa de una mala preparación física.

Capítulo I: Planteamiento del problema, justificación, los objetivos, la viabilidad.

Capítulo II: Marco teórico de las teorías, fundamentos científicos que respaldan las variables, para la investigación con buen sustento científico.

Capítulo III: Metodología, vemos el tipo, diseño, enfoque, se encuentra la población y muestra, los instrumentos utilizados en la adquisición de datos de pretemporada y rendimiento físico.

Capítulo IV: Resultados, están presente tablas y figuras interpretadas.

Capítulo V: Discusión, aquí se discute con otros autores los resultados obtenidos.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones, se presentan las conclusiones a las que se arribó, también se da recomendaciones de como una buena pre temporada eleva el rendimiento deportivo de los jugadores de futbol.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Descripción de la realidad problemática**

En el mundo a raíz de la pandemia los clubes entraron en descanso, no se realizaron las pretemporadas, donde el fútbol no es muy competitivo ya nos hacen como antes.

En España es donde se realizan las mejores planificaciones, es un gran referente en el fútbol, tiene muchos centros deportivos de primera calidad, también Centros de alto rendimiento como el SIA Academy que es un lugar seguro para realizar pretemporada de fútbol para los clubes profesionales y semi profesionales, así como las selecciones de India, Bahrein, Uruguay que también pasaron por su centro de alto rendimiento.

En el Perú el deporte más popular es el fútbol y practicado en todos los niveles, existen clubes profesionales con un cuerpo técnico completo que realizan la planificación de su trabajo, pero en el fútbol amateur o de lugares lejanos de provincia, solo pueden contar con un entrenador y algunas veces con formación empírica, poniendo en riesgo a los jugadores por la falta de conocimiento y adecuada planificación.

En la provincia de Huaura existe fútbol de primera división donde participa el Club UNJFSC, donde se puede ver que llegan algunos equipos con poca preparación física y sus jugadores se lesionan constantemente, el equipo de la Universidad, para la pretemporada se va a la playa hornillos que queda a unos minutos de la Universidad y para el trabajo con balón utiliza el campo de CPU, para mostrar un buen rendimiento físico y de esa manera logró campeón.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relaciona la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿De qué manera se relaciona la pretemporada con el nivel de resistencia del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?

¿De qué manera se relaciona la pretemporada con el nivel de fuerza del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?

¿De qué manera se relaciona la pretemporada con el nivel de velocidad del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Evaluar la relación que existe entre la pretemporada y el nivel de resistencia del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Determinar la relación que existe entre la pretemporada y el nivel de fuerza del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Evaluar la relación que existe entre la pretemporada y el nivel de velocidad del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

Esta investigación en su aspecto metodológico se sustenta:

**Trascendencia:** la pretemporada y el rendimiento físico son variables importantes para el deporte del fútbol.

**Utilidad:** es útil porque ayuda a resolver un problema futbolístico.

Estos resultados van a fortalecer el deporte en el fútbol que al realizar una pretemporada los jugadores tendrán mejor rendimiento físico para afrontar una competencia futbolística.

Los jugadores del Club de la UNJFSC de Huacho serán los beneficiados, ya que evidenciarán que si la pretemporada fue bien planificada, estos jugadores elevarán su rendimiento físico para afrontar en mejores condiciones el campeonato.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

Alcance espacial: la liga de fútbol de Huacho.

Alcance temporal: se realizó en el 2022.



Alcance temático: La pretemporada y rendimiento físico.

Alcance institucional: los jugadores de la disciplina de fútbol del club UNJFSC.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

Este estudio se ejecutó gracias a las facilidades y predisposición del comando técnico del equipo de fútbol de la UNJFSC.

### **Técnica**

La investigación cuenta con los requisitos de la Universidad.

### **Ambiental**

Siendo una investigación deportiva, no daña el medio ambiente.

### **Financiera**

Todo el costo de la investigación lo financiaron los investigadores.

### **Social**

El equipo de la investigación estuvo participativo haciendolo de forma eficiente y eficaz.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

### 2.2. Investigaciones internacionales

Izquierdo (2022). En el artículo “*Carga de esfuerzo percibida como predictor de rendimiento físico durante una pretemporada en fútbol juvenil*”. Tuvo como objetivo “explorar la relación entre la capacidad de aceleración y de salto (CMJ) con la carga de esfuerzo percibida (GL) durante una pretemporada de cinco semanas en un equipo juvenil masculino”. La metodología, tuvo como muestra, veinte jugadores de  $17,3 \pm 0,9$  años, el instrumento fue la escala de esfuerzo de nivel de fatiga y pruebas de sprint de 10 m y 20 m y CMJ antes de la pretemporada. Las conclusiones evidenciaron que la variable de las variables físicas no es fácilmente anticiparle. El postrero posibilita aumentar la información sobre las peticiones en la etapa de pretemporada, es posible que asistan a los instructores en el diseño. se debate sobre otros métodos para la verificación de la carga de ejercitación con el objetivo de controlarlo.

Vasquez, Gonzales y Timon (2021). En su investigación “*La oxigenación crítica del musculo como herramienta de valoración del rendimiento físico en futbolistas*”. Planteó su objetivo evaluar la OC en una prueba de sprint-repetidos (RSA) antes y después de la pretemporada y relacionarlo con otros parámetros de rendimiento físico. La metodología, con una muestra de 16 futbolistas semi profesionales que compiten en tercera división nacional. Después de la etapa de pretemporada, el 81 por ciento de los integrantes tuvieron una propensión a aumentar su tolerancia al

ejercicio y su capacidad para concentrarse en el RSMA (MDC: 6,6 por ciento  $p=0.00$ ). También, el incremento de la velocidad, EC, PM y CC fue correlacionado con la OC. Conclusión La calidad de la oxigenación del músculo es posible que contribuya a la performance física de los deportistas, en especial de los futbolistas.

Raya y De la torre (2017). En el artículo “*Cuantificación de la carga interna y externa en fútbol durante la pretemporada: entrenamiento vs competición ¿se reproducen las mismas demandas? estudio de caso*”. El propósito es examinar las peticiones de carga interna y externa de una pretemporada basada en la posición que tiene un futbolista de elite de corta edad, contrastar la demanda de los entrenamientos con las peticiones de los partidos, y estudiar las posibles relaciones entre la carga interna y externa en las peticiones de ambos, además de examinar las peticiones de un futbolista de elite. La manera de hacer El análisis se hizo con un joven jugador de elite, y se documentó la existencia de dieciséis reuniones y ocho juegos en el interior y en el exterior de la casa. El producto evidencia que durante el adiestramiento no hubo requerimientos de alta energía como es el caso de los juegos. La consecuencia fue la individualización del jugador y la analice de su perfil de películas de fútbol, acrecentamiento la fiabilidad del jugador con respecto a sus demandas de competición en entrenamiento, y fundamental la seguridad del jugador con respecto a sus peticiones de asistencia en juegos para Minimizar el peligro de lesión en forma individual.

### **2.3 Investigaciones nacionales**

Estas investigaciones del ambito nacional fortalece la investigación así como lo hace el autor Cruzado (2022). En la tesis “*Influencia del estado nutricional en el*

*rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12 Trujillo*”. Con el objetivo determinar el grado de influencia del estado nutricional en rendimiento deportivo de adolescentes de las diferentes academias. La metodología enfoque cuantitativo no experimental, Con muestra de 75 adolescentes de distintas academias de futbol de Trujillo de 11 y 12 años. La muestra es por conveniencia con criterio de inclusión y exclusión. Los resultados fueron  $p = 0.002$  menor  $0.05$  demostrando relación significativa con el IMC presenta la media de 297.709 metros, siendo la más resaltante de los test físicos de esta investigación, llegó a la conclusión la nutrición deportiva es un componente en el rendimiento físico del atleta, en la adolescencia debe consumir dieta balanceada y saludable.

Zuñiga, Ugalde, Gutierrez y Rojas (2021) en el artículo “*Análisis de los comportamientos motrices de jugadores profesionales costarricenses de fútbol en partidos amistosos en pretemporada*”. Plantó el objetivo de determinar el Componente Principal de Análisis (PCA) en las acciones de desplazamiento y desempeño físico en partidos de ensayo y contrastar las acciones en juegos oficiales. Su procedimiento como exponente de 20 deportistas de  $25.8 \pm 5.0$  años, con una vivencia de jugar al fútbol de  $11.8 \pm 1.7$  años de un club de primera categoría de la Liga Profesional de Costa Rica. Se usó un sistema de posicionamiento global (GPS) en los juegos de pretemporada para calcular la conducta de desplazamiento en cinco partidos oficiales de antes de que comenzara la liga. Se hizo un análisis de la variance de las diferentes mediciones en un caso de estudio de variables en donde se aplicó un método de PCA a las cifras. Obtuvo los resultados el 82.4% de la varianza, volumen de carga (36.7%), las acciones de alta

intensidad (27.2%) los cambios de dirección (18.5%). Hay distinciones en la suma de distancia ( $F=3.45$ ,  $p= 0.012$ ,  $\omega p^2= 0.3$ ) y en la fuerza de atracción ( $F= 18.77$ ,  $p < 0.01$ ,  $\omega p^2= 0.76$ ) de los partidos, conclusión la corporeidad, Impacto, distancia, distancia a velo de escape, velocidad y aceleración fueron más efectivos en la explicación del desempeño físico de los distintos equipos durante sus partidos de pretemporada. En los cinco juegos se modificó la totalidad de la distancia recorrida y las aceleraciones, esta información es de ayuda para el planeamiento de la ejercitación.

Trujillo y Aguilar (2019). En la investigación “*Mejorar el control del rendimiento físico en las divisiones menores de un club deportivo mediante un sistema de información*”. Su propósito fue perfeccionar la manera en la que se controlaba el desempeño en los deportes de menores dentro de una institución deportiva a través de la creación de un sistema que posibilite controlar las acciones que se encierran en el proceso de formación deportiva de menores, como: el cuidado de su salud, la realización de pruebas médicas y el entrenamiento. El procedimiento que se utiliza, en este caso se hace uso del procedimiento RUP que es la forma más breve de expresar el Rational Unified Process (o Proceso Unificado Racional), un procedimiento que es tradicional en el ámbito del software y que comprende la distribución de las diferentes labores y tareas que tiene una compañía. Conclusión fue demostrado por la conclusión de la evaluación médica en progresión y los lineamientos de alta capacidad deportiva, esto fue de ayuda para aumentar los resultados durante la temporada de competencia. hizo que la información se difundiera con facilidad a los que tienen interés.

### **2.3.1. Bases teóricas**

#### **2.3.1.1. PRETEMPORADA**

“El fútbol, por ser un deporte en equipo que se practica de manera acíclico, requiere que los integrantes sean capaces de hacer la mayor utilidad de esfuerzos constantes de alta intensidad que involucre carreras lineales, cambios de dirección, saltos y agarrones” (Turner y Stewart, 2014).

La pretemporada se realiza después de un periodo prolongado de inactividad. El jugador debe empezar en la primera semana con la adaptación y el esfuerzo físico va aumentando progresivamente, va reencontrándose con el balón, se programa mantenimiento que ayuda a recuperar la forma física antes de iniciar los entrenamientos.

Se debe ir aumentar progresivamente la carga de trabajo y de esa manera llegar a la competencia en buena forma y afrontar sin picos y caídas bruscamente. Durante la pretemporada los jugadores comienzan a conocerse y generar automatismos.

La pretemporada es “El lapso de tiempo que se puede delimitar a partir del reinicio de los entrenamientos luego del breve tiempo de espera que divide dos temporadas, hasta la anterior semana en la que se competía por el primer puesto en la regularidad” (Sanchez, 2023, párr. 3).

La etapa de pretemporada en el ámbito del fútbol es “fundamental una gran cantidad de trabajo físico, un gran trabajo de activación y además un gran trabajo con el balón, empezando por el primer día y trabajando la pelota, que

retiren la sensación de contacto y que las labores físicas estén relacionadas a las partes del juego que podemos desarrollar” (Sanchez, 2023, párr. 8,9).

En los desarrollos de la pretemporada començant con un jugador que tiene la habilidad de andar 35 kilómetros desde la primera semana. En el ámbito del fútbol, existen muchas particularidades, como la brecha a correr o bien alta intensidad, las transiciones y paradas, etc. y los individuos que tienen un total de baja distancia durante la pretemporada son más propensos a ser perjudicados por lesiones (Colbi, Dowson, Heasman, Rogalski, & Gabbett, 2014).

Primorac recomienda realizar pruebas específicas como la ECG de doce derivações, la espirometría con un método de prueba de broncodilatación, la capacidad de pulmón con una prueba de monóxido de carbono, y una prueba de óxido Nítrico Exhalado Fraccional, para verificar la capacidad de respiración citado en (Fajardo, 2020).

### **Planificación de la pretemporada**

Tiene las siguientes características:

- Realizar los entrenamientos de forma progresiva.
- Debe haber el periodo de observación, el análisis y con eso crear las rutinas para generar hábitos.
- Acondicionamiento físico personalizado.
- Trabajo técnico, condicionales, así como tácticos y mentales.
- No debe haber sobrecarga mental ni física los primeros días.
- Se debe hacer un trabajo de cohesión del equipo.

## **Trabajo físico**

### **Trote para potenciar resistencia.**

En la resistencia anaeróbica debe haber ejercicios de activación con trote y después carrera, quemará calorías, mejora el ritmo cardiaco y comienza a preparar los músculos de forma paulatina.

Trabajo en intervalos de tiempos al calentar y aumentar el ritmo cardiaco.

Dos bloques de trabajo, 8 minutos cada uno, con un descanso intermedio caminando a ritmo normal durante 3 minutos.

Primer bloque, trote lento de 1 minuto luego trote rápido 30 segundos, segundo bloque aumenta la duración ambos 45 segundos.

#### **BLOQUE 1**

Trote lento (1 min), después Trote rápido (30 segundos) vuelve al Trote lento (así hasta los 8 minutos)

Descanso - 3 minutos de caminata

#### **BLOQUE 2**

Trote lento (45 segundos) después Trote rápido (45 segundos) vuelve al Trote lento (hasta llegar a los 8 minutos).

Se añade tobilleras con peso, para mejor gestión de las respiraciones, es fundamental en el terreno de juego.

### **Carrera de resistencia – motricidad**

Los materiales a utilizar son: delimitadores, siluetas, conos, posters o aros de suelo.



Esto permite trabajar varios aspectos en un espacio. Resistencia mediante carrera, coordinación y motricidad con obstáculos y conducción, si se introduce el balón al ejercicio.

El preparador físico divide el campo en secciones, cada una prepara un ejercicio específico:

Escalera de suelo para realizar saltos en diferentes velocidades.

Los Aros de suelo donde se salta de izquierda a derecha.

Conducción del balón con conos, barreras y siluetas.

Se adapta diferentes distancias, se va aumentando la dificultad, y se trabaja alternadamente y con combinaciones entre ellos.

### **Conservación del balón en carrera**

“Todos los integrantes del equipo hacen labor en conjunto con el fin de conservar la posesión de la pelota constantemente sin dejar de correr”

(Anónimo, s.f., p. 1).

Mejora la resistencia y control.

Al comenzar ambos equipos se posicionan en los lugares que les corresponden, intentando alcanzar la portería de su oponente, realizando pases de largo y corto alcance con el fin de llegar a su objetivo, no hay hurto de balones, para complementar la dificultad se utiliza un balón en juego, además se trabaja la parte táctica.

### **Core**

Son prácticas para desarrollar la fuerza del área pélvica, lumbar, de esta forma se previenen las lesiones y se logra la estabilidad del cuerpo perfecta.

Estos juegos ejercitan y generan mayor estabilidad del cuerpo, en especial en el tren inferior, aumentan la potencia, su capacidad de lanzamiento, y las posibilidades de dirección en la corrida.

Combinando los juegos isométricos sin movilidad con los dinámicos con una mayor amplitud de movimiento, se logra una actividad de pre temporada de fútbol integral y funcional. (Anónimo, s.f., p. 1).

Ejercicios

“Planchas isométricas: lateral, supina, prono, con y sin giro”. (Anónimo, s.f., p. 1).

“Con fitball: extensión lumbar, flexión del tronco y cadera, glúteo, isquiotibiales, plancha en suspensión o fondos de brazos en estático y en movimiento” (Anónimo, s.f., p. 1).

“Varios: Elevación de glúteos, rotadores isométricos, isométrico glúteo, extensión de cadera, brazo combinado, rueda abdominal” (Anónimo, s.f., p. 1).

### **Tren superior e inferior**

Se debe trabajar las piernas, pero también el tren superior, se debe incluir sesiones de entrenamiento de ejercicios de empuje y tracción.

Flexiones, dominadas, fondos.

Press militar, el face pull.

Elevaciones laterales, el remo invertido.

Para tener tono en la zona inferior, se potencia los glúteos, cuádriceps, isquiotibiales para estar a punto en el encuentro.

Sentadillas, el peso muerto.

Zancadas, la extensión de cuádriceps, isquiotibiales.

Saltos pliométricos con el cajón.

Elevación de gemelos, los squats. dorsiflexión.

Ejercicios específicos: cambios de dirección y aterrizajes.

Se debe tener en cuenta la carga de peso en los ejercicios de pretemporada de fútbol, para no incurrir en lesión.

el entrenador define los ejercicios de forma individual de acuerdo al nivel de cada jugador y aumentar la dificultad de manera progresiva.

### PLANIFICACIÓN PRETEMPORADA

SUBPERÍODO GENERAL							
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
15 REVISIONES PRUEBAS F.	16 FG RA	17 FG RA	18 FG RA	19 FG RA	20 RA	21 PARTIDO	
22 RECUPERAC.	23 FG/RA DEF. HABITUAL	24 RA DEF. HABITUAL	25 FG/RA ASIMILATIVO TÁCTICO	26 RA PARTIDO TÁCTICO	27 DESC.	28 PARTIDO	
29 RECUPERAC.	30 RAN ATAQUE	31 FR ATAQUE	1 RA ASIMILATIVO TÁCTICO	2 RAN PARTIDO TÁCTICO	3 DESC.	4 PARTIDO	

SUBPERÍODO ESPECIAL								A
5 RECUPERAC.	6 FE DEFENSA + CTT	7 PA ATAQUE + REPL	8 FE ASIMILATIVO TÁCTICO	9 RAN PARTIDO TÁCTICO	10 DESC.	11 PARTIDO		G O S T O
12 RECUPERAC.	13 FE DEFENSA + CTT + ATAQUE	14 ATAQUE + REPL + DEFENSA	15 FE ASIMILATIVO TÁCTICO	16 PARTIDO TÁCTICO	17 DESC.	18 PARTIDO		
19 RECUPERAC.	20 FG TEC-TAC INDIV. Y GRUPAL	21 RAN DEFENSA / DEFENSA + CTT	22 FE ATAQUE / ATAQUE + REPL	23 V ATAQUE / PREP. PARTIDO	24 ANÁLISIS DEL RIVAL	25 1º PARTIDO LIGA		

- El Subperíodo General durará 3 semanas y realizaremos: Trabajo físico y táctico de forma general.
- El Subperíodo Especial durará 3 semanas, coincidiendo la última semana de éste, con el 1º Microciclo del Período Competitivo y realizaremos: Trabajo físico y táctico, de manera más específica.

Figura 1 pretemporada

### 2.3.1.2. RENDIMIENTO FISICO

Para el autor Pila (1985) el rendimiento físico es: “Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales” (p. 22). Se puede decir que el rendimiento en el deporte inicia en el momento que se optimiza la acción y relación de las capacidades físicas que tiene una persona y el ejercicio deportivo que va a realizar.

Matveyev (1990) manifiesta lo siguiente "el estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a una formación adecuada" (p. 12).

Para Rivera (2017). El rendimiento físico “Es un concepto que menciona la relación entre los medios utilizados para lograr algo y el resultado que El beneficio o el beneficio que alguien o algo ofrece también se llama actuación”.

## Capacidades

### - *Perceptivo-Motriz*

los especialistas recomiendan sobre las habilidades perceptivo-motrices, como la sumilla de habilidades que están directamente asociadas y dependen del funcionamiento del sistema nervioso central (Castañer y Camerino, 1992).

**Agilidad:** Ferrer (2015). “La rapidez es una característica corporal o mental en relación a la manera de actuar. La persona que posee esta característica es valorada como ágil”.

**Coordinación:** Fetz, manifiesta “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”. Castañer y Camerino (1996), es la “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”.

**Equilibrio:** para Melvill (2001). “El equilibrio es la condición en la que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están equiparadas de manera que el cuerpo se mantiene en la posición programada o es capaz de moverse en la dirección programada”.

Es la cualidad que regula el ajuste del atleta al retorno de forma estática o dinámica, se puede trabajar con soportes, balancines, a buena altura.

**Fuerza:** Rueda (2001). Es la “capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad”.

La fuerza es el acto de aplicar tensión para vencer la resistencia, esta habilidad física se mejora con el entrenamiento bien estructurado.

Existen tres tipos de fuerza

Fuerza máxima: Es lo máxima que podemos desarrollar.

Fuerza resistencia: se mantiene la fuerza el máximo tiempo posible.

Fuerza velocidad: desarrollada en el menor tiempo posible.

**Flexibilidad:** Sebastiani (2000). Es la “capacidad de elongar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva”.

La movilidad es una capacidad para moverse con el mayor rango de movimiento posible. La flexibilidad que se hace en los calentamientos es aumentar la temperatura, la intensidad y flexibilidad como una condición física básica para mejorar el estiramiento de los músculos, ligamentos en la flexibilidad articular para este caso de mejorar la flexibilidad articular se puede trabajar en un 100%.

- ***Motriz***

Antón (1989) manifiesta que “la totalidad de componentes y factores que están presentes en las habilidades motoras no hace que sea posible una clasificación singular de dichas habilidades. Dentro del ámbito de la literatura especializada se emplean diversas palabras, como por ejemplo agilidad, destreza, habilidad, etc., que, aunque sean de manera general sinónimos, no son de manera específica”.

**Resistencia:** “habilidad de continuar realizando una actividad física a lo largo de un periodo extenso de tiempo. Hay dos clases: aeróbica y anaeróbica, la resistencia se refiere a la habilidad de continuar haciendo un esfuerzo de mayor duración posible” (Sebastiani, 2000).

Se mantiene por el corazón y los pulmones se relaciona con la capacidad aeróbica que requiere oxígeno, el corazón bombea la sangre y lo distribuye al cuerpo y los pulmones son los encargados de suministrar oxígeno en cantidades requeridas.

La velocidad es cuya capacidad de realizar un movimiento con mucha eficiencia en el menor tiempo posible, Esta habilidad se influencia por las habilidades de fuerza, resistencia, movilidad gracias a ellas se consigue la velocidad.

- ***Capacidad Resultante***

Se da por la evolución de habilidades de motricidad (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) y la sensorio motora (coordinación y equilibrio), hasta conseguir la máxima habilidad.

**Velocidad:** Alvarez (1987). Es la “La capacidad de moverse a través de un lugar en la menor cantidad de tiempo posible. Se identifican diversas clases: la velocidad periódica, la velocidad apocada y la velocidad de respuesta”.

El Diccionario de las Ciencias de los Deportes (1992). Manifiesta que la " la capacidad de respuesta más temprana a un incentivo o señal, hacer el movimiento circular o cíclico en oposición a distintas resistencias en función de la velocidad más alta" (p. 527).

El deporte del futbol requiere de una preparación física adecuada para rendir de forma eficiente los 90 minutos de juego y para el tiempo complementario si fuese necesario.

El equipo de la U.N.J.F.S.C. con una preparación física adecuada logró obtener el campeonato en primera división del futbol local.

### 2.3.3. Definición de términos básicos

**PRETEMPORADA:** entrenamiento físico que se realiza de 4 a 6 semanas, con horarios de uno o dos veces al día, antes del inicio de una competencia, sirve para fortalecer las capacidades físicas de los deportistas.

**RENDIMIENTO FÍSICO:** son los esfuerzos realizados por el deportista para lograr los objetivos de rendimiento específico durante un período de tiempo.

**MESOCICLO:** “constituye un sector específico de la capacitación que normalmente se elabora en forma de bloque (alrededor de 3-4 semanas) con el objetivo específico de conseguir un objetivo particular” (Universidad Europea, 2022).

**FUERZA:** Capacidad física para realizar un trabajo o movimiento.

**VELOCIDAD:** es la realización de un movimiento en el menor tiempo posible.

**REACCIÓN:** “el tiempo de reacción es una habilidad que a menudo se pasa por alto. Se trata simplemente de lo rápido que un Atleta puede responder a un estímulo” (Ellie, s.f).

**RESISTENCIA:** “capacidad que adquiere un deportista para mantener su esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible”. (Romero, 2022).

**TÉCNICA DE FÚTBOL:** “Son todas aquellas acciones que realiza y desarrolla un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que le permite el reglamento” (Anonimo, s.f).



## **2.4. Hipótesis de investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre la pretemporada y el nivel de resistencia del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Existe relación significativa entre la pretemporada y el nivel de fuerza del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Existe relación significativa entre la pretemporada y el nivel de velocidad del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

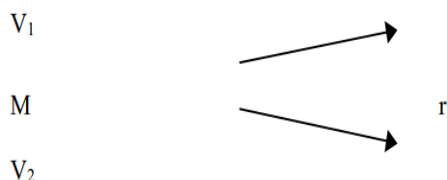


## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Investigación descriptivo correlacional. Evaluó la relación de las variables pretemporada y rendimiento físico jugadores de fútbol del club UNJFSC de la liga distrital de Huacho.

Se trata de una investigación no experimental, de transacción, correlación, y no se modificó la variable independiente a fin de generar efecto en alguna o varias variables dependientes. De acuerdo a Hernández (2003), se considera una investigación transaccional aquella en la que los datos fueron recolectados únicamente una vez con el fin de describir las características y así tener la capacidad de examinar (p.55).



Dónde:

M: La muestra

V<sub>1</sub>: Pretemporada

V<sub>2</sub>: Rendimiento físico

r: Es el coeficiente de correlación entre las variables.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

18 jugadores de fútbol del club UNJFSC.

### **3.2.2 Muestra**

La Muestra conformada por 18 jugadores de fútbol del club UNJFSC. Se efectuó observación y medición de variables.

N= Población: 18 jugadores de fútbol del club UNJFSC.

n= Tamaño de la muestra: 18 jugadores de fútbol del club UNJFSC.

e= Margen de error 0.5

## **3.3. Técnicas de recolección de datos**

Técnicas a emplear

Se aplicó los test de la preparación física, que consta de 7 pruebas que se realiza a los jugadores del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

A través de los test, se obtuvo información del estado físico de los jugadores después de haber realizado la pretemporada y que tan listos están para afrontar el campeonato.

### **3.4. Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **Instrumentos**

Test de la preparación física

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*Salto Sargent o Vertical*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
regular: 60 - 66 cm.	0	0%
bueno: 67 - 72 cm.	7	39%
muy bueno: 73 - 78 cm.	7	39%
excelente: 79 - 84 cm.	4	22%
TOTAL	18	100%

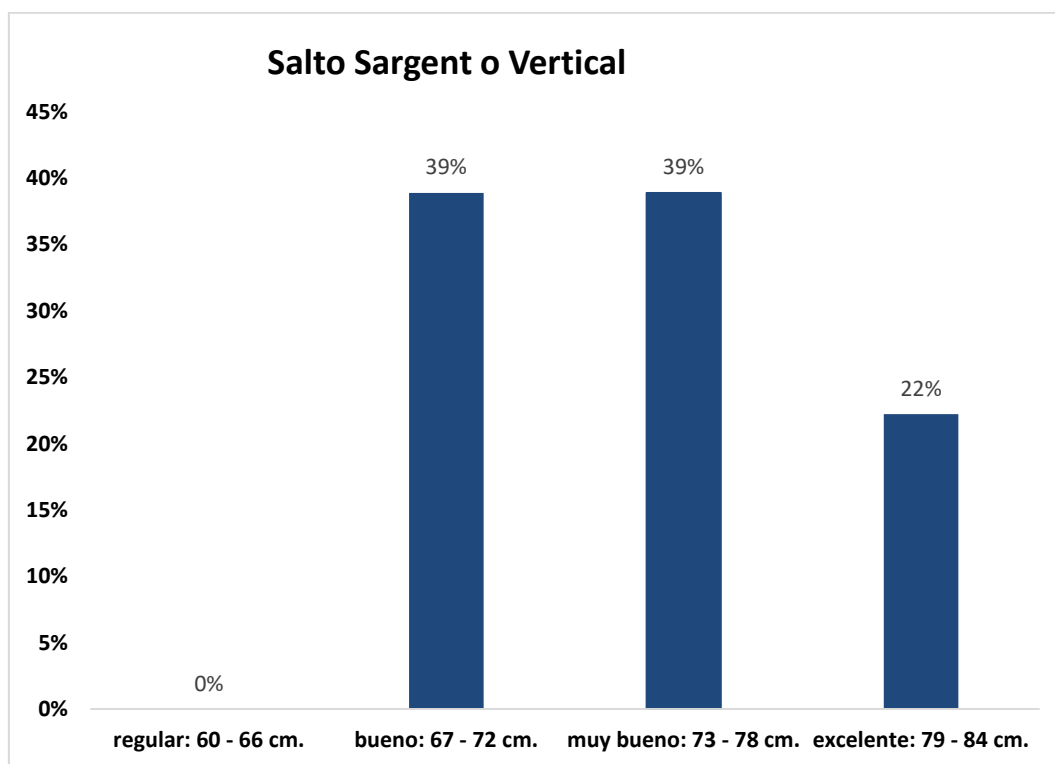


Figura 2 Salto Sargent o Vertical

**INTERPRETACIÓN:** de acuerdo al test realizado a los 18 jugadores del Club se tiene que, el 39% tiene un salto vertical de 67 a 72 cm. considerándose en el rango de bueno, el 39% tiene un salto vertical de 73 a 78 cm. considerándose en el rango de muy bueno y el 22% tiene un salto vertical de 79 a 84 cm. considerándose en el rango de excelente.

Tabla 2  
Tres bolillos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
regular: 15 a 17 segundos	0	0%
bueno: 18 - 20 segundos	7	39%
muy bueno: 21 a 23 segundos	7	39%
excelente: 24 a más segundos	4	22%
TOTAL	18	100%

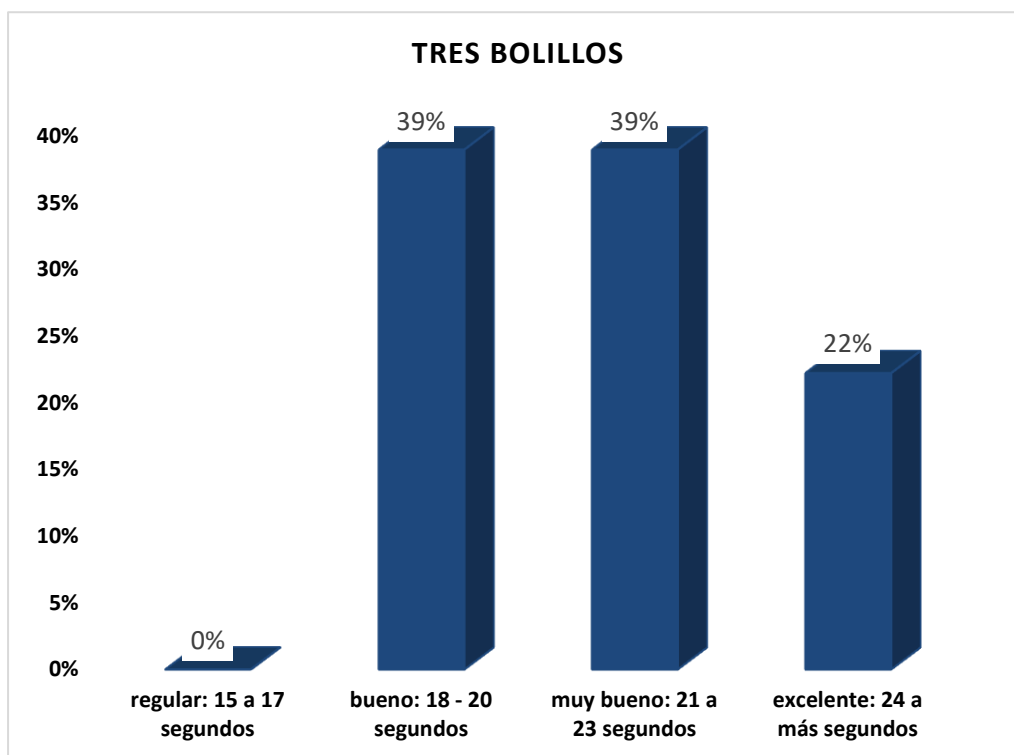


Figura 3 Tres bolillos

**INTERPRETACIÓN:** de acuerdo al test realizado a los 18 jugadores del Club se tiene que, el 39% tiene un salto tres bolillos de 18 a 20 segundos considerándose en el rango de bueno, el 39% tiene un salto tres bolillos de 21 a 23 segundos considerándose en el rango de muy bueno y el 22% tiene un salto tres bolillos de 24 a más segundos considerándose en el rango de excelente.

Tabla 3  
40 metros

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
regular: 0 - 2 segundos	0	0%
bueno: 2.1 - 4 segundos	4	22%
muy bueno: 4.1 a 6 segundos	7	39%
excelente: 6.1 a 8 segundos	7	39%
TOTAL	18	100%

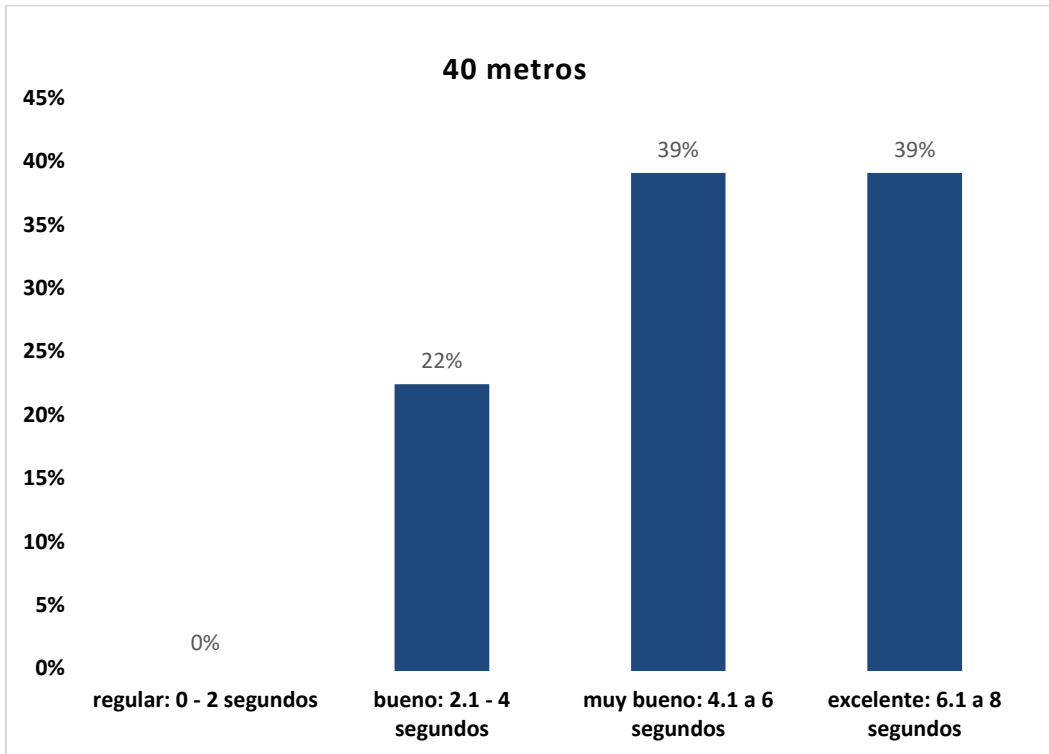


Figura 4 40 metros

**INTERPRETACIÓN:** de acuerdo al test realizado a los 18 jugadores del Club se tiene que, el 22% realiza el salto de 40 metros en 2.1 a 4 segundos considerándose en el rango de bueno, el 39% realiza el salto de 40 metros en 4.1 a 6 segundos considerándose en el rango de muy bueno y el 39% realiza el salto de 40 metros en 6.1 a 8 segundos considerándose en el rango de excelente.



Tabla 4  
Abdominales en 1 minuto

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
56 - 60 abdominales	0	0%
61 - 65 abdominales	7	39%
66 - 70 abdominales	7	39%
71 - 75 abdominales	4	22%
TOTAL	18	100%

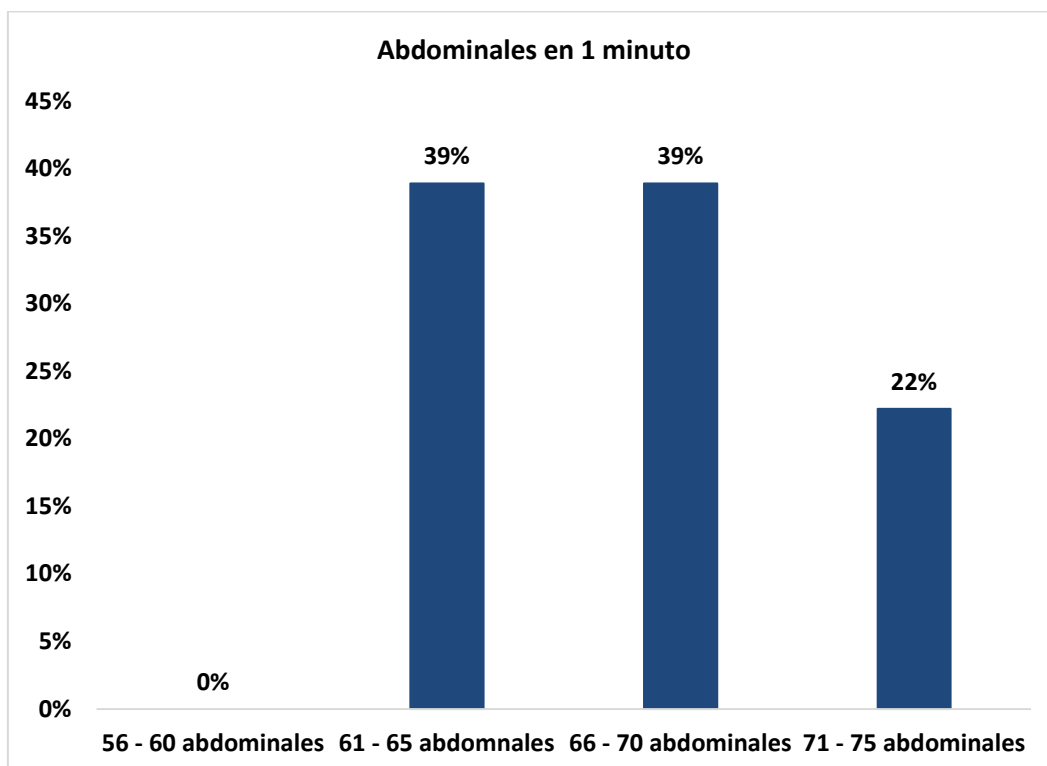


Figura 5 Abdominales en 1 minuto

**INTERPRETACIÓN:** de acuerdo al test realizado a los 18 jugadores del Club se tiene que, el 39% en un minuto realiza de 61 a 65 abdominales considerándose en el rango de bueno, el 39% en un minuto realiza de 66 a 70 abdominales considerándose en el rango de muy bueno y el 22% en un minuto realiza de 71 a 75 abdominales considerándose en el rango de excelente.

Tabla 5  
10 metros

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2 segundos	0	0%
3 segundos	7	39%
4 segundos	4	22%
5 segundos	7	39%
TOTAL	18	100%

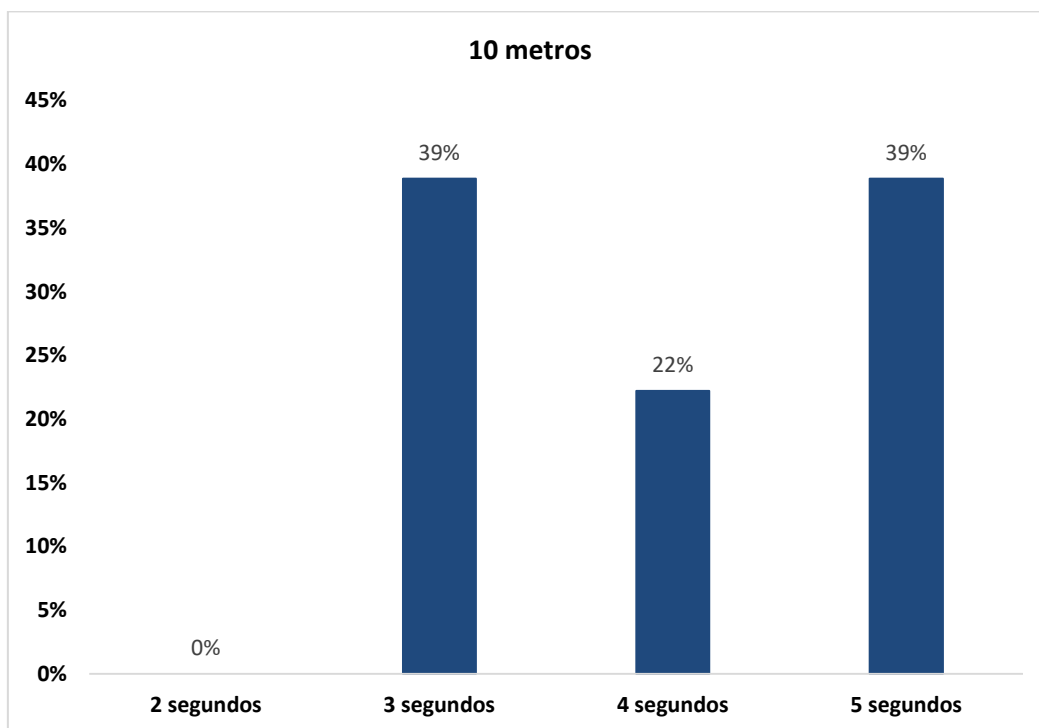
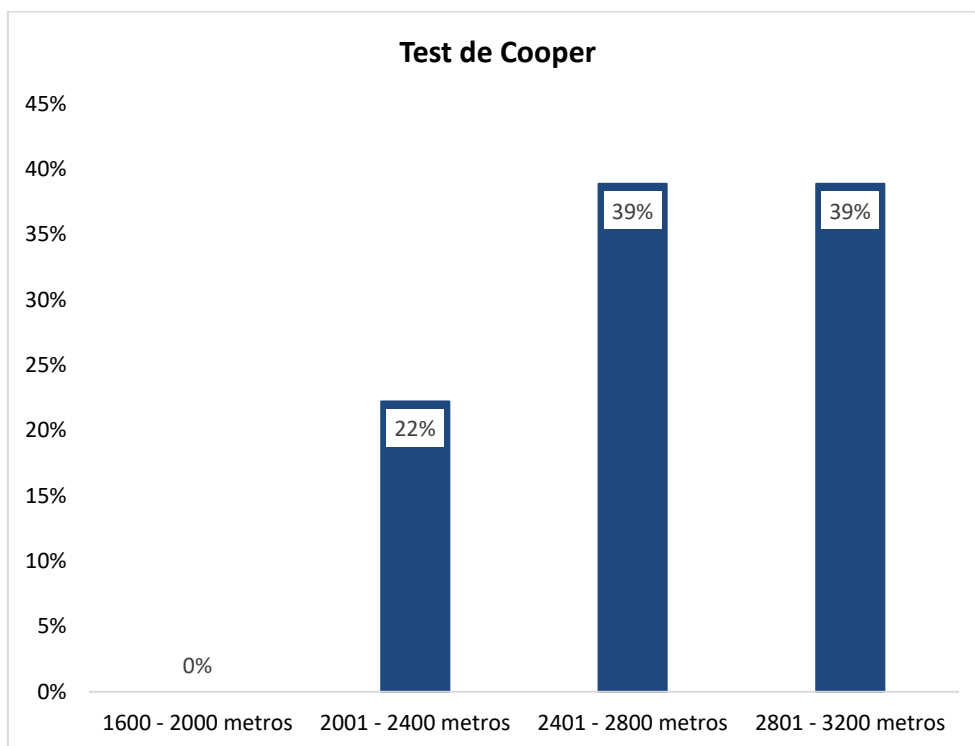


Figura 6 10 metros

**INTERPRETACIÓN:** de acuerdo al test realizado a los 18 jugadores del Club se tiene que, el 39% realiza el ejercicio de 10 metros en 3 segundos considerándose en el rango de bueno, el 22% realiza el ejercicio de 10 metros en 4 segundos considerándose en el rango de muy bueno y el 39% realiza el ejercicio de 10 metros en 5 segundos considerándose en el rango de excelente.

Tabla 6  
*Test de Cooper*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1600 - 2000 metros	0	0%
2001 - 2400 metros	4	22%
2401 - 2800 metros	7	39%
2801 - 3200 metros	7	39%
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>



*Figura 7 Test de Cooper*

**INTERPRETACIÓN:** de acuerdo al test realizado a los 18 jugadores del Club se tiene que, el 22% realiza la carrera en 12 minutos un tanto de 2001 a 2400 metros considerándose en el rango de bueno, el 39% realiza la carrera en 12 minutos un tanto de 2401 a 2800 metros considerándose en el rango de muy bueno y el 39% realiza la carrera en 12 minutos un tanto de 2801 a 3200 metros considerándose en el rango de excelente.

## **4.2 Contrastación de hipótesis**

### **4.2.1. Prueba de la hipótesis general**

La hipótesis de trabajo planteada para este trabajo es la siguiente:

Existe relación significativa entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Las respectivas hipótesis estadísticas son:

Ho: No existe relación significativa entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Ha: Si existe relación significativa entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

Determinado el nivel de significancia, en este caso es  $\alpha = 0.05 = 5\%$

La tabla de contingencia asociada es la siguiente:

Tabla 7  
 Tabla cruzada Pretemporada\*Rendimiento físico

		Rendimiento físico				
		Bueno	Muy Bueno	Excelente	Total	
Pretemporada	Bueno	Recuento	4	3	1	8
		% Resistencia	50,0%	37,5%	13,5%	44,5%
		% del total	57,1%	42,9%	25,0%	44,5%
Muy bueno		Recuento	2	3	2	7
		% Fuerza	28,6%	42,9%	28,5%	38,8%
		% del total	11,1%	16,6%	11,1%	38,8%
Excelente		Recuento	1	1	1	3
		% Velocidad	13,5%	13,5%	13,5%	16,7%
		% del total	5,6%	5,6%	5,6%	16,7%
Total		Recuento	7	7	4	18
		% Rendimiento físico	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	38,9%	38,9%	22,2%	100,0%

Interpretación:

- El 44,5% del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, año 2022 no tienen un rendimiento físico bueno.
- El 38,8% del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, año 2022 no tienen un rendimiento físico muy bueno.

- El 16,7% del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, año 2022 no tienen un rendimiento físico excelente.

Aplicando la prueba Tau\_b de Kendal

Tabla 8  
*Correlaciones*

			Rendimiento físico	
Tau_b de Kendall	Pretemporada	Coeficiente de correlación	1,000	,742**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	18	18
	Pretemporada	Coeficiente de correlación	,742**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	18	18
Rho de Spearman	Pretemporada	Coeficiente de correlación	1,000	,812**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	18	18
	Pretemporada	Coeficiente de correlación	,812**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	18	18

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Toma de decisión:

Valor de significancia del estadístico  $p = 0.000$ ; menor a  $\alpha = 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula y confirmamos; con probabilidad de error del 0.0%, existe una relación significativa entre pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022. La intensidad de relación es 0,742, confirmado con Rho de Spearman 0.812.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

De los resultados se afirma que Existe relación significativa entre pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022, dichos resultados tienen relación con los siguientes autores:

Izquierdo (2022). En el artículo “*Carga de esfuerzo percibida como predictor de rendimiento físico durante una pretemporada en fútbol juvenil*”. Tuvo como objetivo explorar la relación entre la capacidad de aceleración y de salto (CMJ) con carga de esfuerzo percibida (GL) en una pretemporada de cinco semanas. La metodología, tuvo como muestra, veinte jugadores (edad:  $17,3 \pm 0,9$  años). La estadística descriptiva y correlaciones entre variables mostraron baja correlación. La conclusión de los hallazgos amplía el conocimiento de demandas en pretemporada, ayuda a los técnicos para la planificación. Plantea la necesidad de procesos de monitorización para control objetivo de carga de entrenamiento.

En la investigación se corroboró que es importante planificar una buena pre temporada para obtener el máximo rendimiento de los jugadores e ingresen al campeonato en óptimas condiciones sin riesgo de lesiones que bajarían la eficiencia del equipo.



# CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 6. 1. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye afirmando la hipótesis alternativa que es “Existe relación significativa entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022”.

**Segunda:** Se concluye que los jugadores del equipo de futbol de la UNJSFC tienen un rendimiento deportivo considerablemente muy bueno debido a que se realizó una buena pretemporada realizando buenos ejercicios que aportaron significativamente a ello.

**Tercera:** Se concluye que se debe mejorar en el ejercicio de 20 metros ya que consiste en la velocidad de cada uno de los jugadores y dentro de los resultados al aplicar el test se tiene que este se encuentra en un nivel bueno la mayoría de jugadores buscando llegar siempre a la excelencia.

**Cuarta:** Se concluye que los deportistas se encuentran en óptimas condiciones al tratarse de hacer los abdominales ya que se encuentran en el rango de la excelencia.

## 6. 2. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al técnico del club deportivo encaminar a los jóvenes promesa del fútbol para lograr el objetivo final que es obtener el primer lugar de la liga de primera división para ascender a jugar copa Perú.

**Segunda:** Se recomienda al director técnico a continuar realizando los ejercicios para mejorar el rendimiento físico de los jugadores ya que el ser constantes conllevarán al logro del objetivo.

**Tercera:** Se recomienda mejorar y ser exigentes al realizar el ejercicio de 20 metros ya que la práctica hará que cada día se perfeccionen los ejercicios y aumente el rendimiento físico de los jugadores.

**Cuarta:** Se recomienda a los jugadores a seguir las recomendaciones del director técnico las cuales más allá de los ejercicios hay otras cosas como la alimentación que ayudan al rendimiento físico siendo responsables con ellos.

## REFERENCIAS

- Alvarez, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Anonimo. (1 de junio de 2022). *Universidad Europea*. Obtenido de Universidad Europea: <https://universidadeuropea.com/blog/ciclo-entrenamiento/#:~:text=Un%20mesociclo%20forma%20un%20n%C3%BAmero,%2C%20fuerza%20est%C3%A1tica%2C%20velocidad%20m%C3%A1xima.>
- Anónimo. (s.f). *Bcoach*. Obtenido de Bcoach: <https://bcoach.app/ejercicios-futbol-pretemporada/#:~:text=La%20pretemporada%2C%20como%20ya%20sabemos,del%20equipo%20que%20se%20trate.>
- Anonimo. (s.f). *Futbol formativo*. Obtenido de Futbol formativo: <https://www.futbolformativo.com/la-tecnica-definicion-y-clasificacion/#:~:text=T%C3%A9cnica%3A%20Son%20todas%20aquellas%20acciones,se%20conoce%20como%20T%C3%A9cnica%20Colectiva.>
- Colbi, M., Dowson, B., Heasman, J., Rogalski, B., & Gabbett, T. (2014). Accelerometer and GPS-derived running loads and injury risk in elite Australian footballers. *J Strength Cond Res.* , 28(8).
- Cruzado, E. (2022). *Influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12 Trujillo*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Ellie. (s.f). *Freeletics*. Obtenido de Freeletics: <https://www.freeletics.com/es/blog/posts/tiempo-de->

reaccion/#:~:text=En%20el%20deporte%2C%20el%20tiempo,esquivar%20un%20pu%C3%B1etazo%20en%20boxeo.

Fajardo, J. (17 de agosto de 2020). *app.efficientfootball.com*. Obtenido de *app.efficientfootball.com*: <https://app.efficientfootball.com/la-planificacion-pretemporada-futbol/>

Ferrer, J. (2015). *definición de agilidad*. Obtenido de <https://definicion.mx/agilidad/>

Izquierdo, J. (2022). Carga de esfuerzo percibida como predictor de rendimiento físico durante una pretemporada en fútbol juvenil. *Logía, educación física y deporte*, 1-9.

Pila, A. (1985). *Evaluación de la educación física y los deportes*. Madrid: Madrid : Augusto E. Pila Teleña, D.L. 1985.

Raya, J., & De la torre, P. (2017). CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA INTERNA Y EXTERNA EN FÚTBOL DURANTE LA PRETEMPORADA: ENTRENAMIENTO VS COMPETICIÓN ¿SE REPRODUCEN LAS MISMAS DEMANDAS? ESTUDIO DE CASO. *Revista de Preparación Física en el Fútbol*, 1-11.

Rivera, A. (2017). efecto del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento de la Ciudad de Arequipa durante el periodo 2014. *Tesis de Posgrado*. UNiversidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5167/NUMnucara.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Romero, N. (28 de febrero de 2022). *webrun sport*. Obtenido de *webrun sport*: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/resistencia-fisica-la-guia-para-entenderla-y->



en pretemporada. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte.*

doi:<https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i2.136>

# ANEXOS

Anexo

**Matriz de consistencia**

**TÍTULO: PRETEMPORADA Y RENDIMIENTO FISICO DEL EQUIPO DE FUTBOL DE LA UNJFSC DE LA LIGA DE HUACHO, 2022.**

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Definiciones</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cómo se relaciona la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Existe relación significativa entre la pretemporada con el rendimiento físico del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>PRETEMPORADA</p>	<p>Es un periodo de entrenamiento forzado que se da antes de iniciar los trabajos técnicos y tácticos para un campeonato.</p>	<p>Trabajo físico</p> <p>Trabajo de activación</p> <p>Trabajo con balón</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION:</p> <p>correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</p> <p>No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION</p> <p>Aplicada</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>¿De qué manera se relaciona la pretemporada con el nivel de resistencia del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Evaluar la relación que existe entre la pretemporada y el nivel de resistencia del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Existe relación significativa entre la pretemporada y el nivel de resistencia del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>RENDIMIENTO FISICO</p>	<p>Es el resultado que brinda un jugador en cuanto a su resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.</p>	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p>	<p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>POBLACION:</p> <p>18 jugadores</p> <p>MUESTRA:</p> <p>18 jugadores</p> <p>ESTADISTICO</p>
<p>¿De qué manera se relaciona la pretemporada con el nivel de fuerza del equipo de fútbol de la</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la pretemporada y el nivel de fuerza del equipo</p>	<p>Existe relación significativa entre la pretemporada y el nivel de fuerza del equipo de</p>				



<p>UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?</p> <p>¿De qué manera se relaciona la pretemporada con el nivel de velocidad del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022?</p>	<p>de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p> <p>Evaluar la relación que existe entre la pretemporada y el nivel de velocidad del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p>	<p>fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la pretemporada y el nivel de velocidad del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.</p>				<p>DE PRUEBA:</p> <p>Spss</p>
--	---	---	--	--	--	-------------------------------



## **TEST**

### **A LOS JUGADORES DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNJFSC DE LA LIGA DE HUACHO, 2022.**

**OBJETIVO:** Conocer el rendimiento físico de los jugadores del equipo de fútbol de la UNJFSC de la liga de Huacho, 2022.

#### **Prueba 1: Salto Sargent o Vertical**

**Objetivo:** Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

**Ejecución:** El deportista se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

**Material:** Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

**Anotación:** Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

## **Prueba 2: Tres Bolillos**

Objetivo: Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Ejecución: El deportista se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

Material: Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

Anotación: Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

## **Prueba 3: 40 metros**

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

Ejecución: El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Material y marcación: Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de

deporte, en nuestro caso, pista de zacate. Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

Anotación: Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despega uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

#### **Prueba 4: Abdominales en 1 minuto**

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

Ejecución: El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cms de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Material: Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

Anotación: Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

#### **Prueba 5: 10 metros**

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

Ejecución: El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los

hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cms de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Material: Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

Anotación: Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

### **Prueba 6: Test de Cooper**

El Test de Cooper es una prueba de resistencia (no un entrenamiento) que fue diseñada para recorrer la mayor distancia posible en un periodo de 12 minutos y a una velocidad constante.