



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA AUMENTAR LA RESISTENCIA
AERÓBICA EN JUGADORES DE FUTBOL: UNA REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACITIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: DAVID ALEXIS OLIVEROS LITUMA

DIRECTOR: LCDA. CECILIA CLEOPATRA TOLEDO MONCAYO

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

David Alexis Oliveros Lituma portador de la cédula de ciudadanía N° **0350116471**. Declaro ser el autor de la obra: “**Ejercicios físicos para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: Una revisión bibliográfica**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 27 de agosto de 2024



David Alexis Oliveros Lituma

0350116471

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

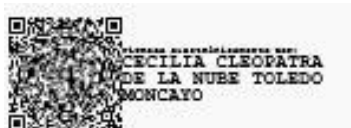
Cecilia Cleopatra Toledo Moncayo

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Ejercicios físicos para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: Una revisión bibliográfica**", realizado por: **David Alexis Oliveros Lituma**, con documentos de identidad: **0350116471**, previo a la obtención del título de **licenciado de pedagogía de la actividad física y deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 27 de agosto de 2024



CECILIA CLEOPATRA TOLEDO MONCAYO

0300829538

DIRECTOR

Ejercicios físicos para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: Una revisión bibliográfica

David Alexis Oliveros Lituma, Cecilia Cleopatra Toledo Moncayo.

Universidad Católica de Cuenca david.oliveros.71@est.ucacue.edu.ec

1. Resumen

Actualmente niños, jóvenes y adolescentes que se encuentran en el ámbito deportivo específicamente en el fútbol sufren al no rendir bien en el terreno de juego ya que en los entrenamientos no desarrollan todas sus capacidades tanto físicas y técnicas. La presente investigación tiene como objetivo elaborar una revisión bibliográfica acerca del nivel de acondicionamiento físico en los jugadores de fútbol para el aumento de la resistencia aeróbica. Se utilizó un método de enfoque cualitativo de tipo descriptivo de corte transversal, aplicando el método de revisión bibliográfica, descriptivo, sintético, deductivo e histórico lógico para el desarrollo de la investigación. La especificidad del entrenamiento, adaptando los programas a las demandas específicas del deporte y del atleta, es esencial para optimizar el rendimiento en el campo. Avances tecnológicos, como dispositivos de monitoreo de frecuencia cardíaca y sistemas de GPS, han mejorado la capacidad de evaluar y ajustar los programas de entrenamiento en tiempo real, favoreciendo una gestión más eficaz de la carga de trabajo y la prevención de lesiones. La revisión destacó la necesidad de un enfoque integral que combine métodos de entrenamiento variados, periodización adecuada, especificidad y personalización del entrenamiento, junto con el uso de tecnologías avanzadas, para lograr mejoras significativas en la capacidad aeróbica y el rendimiento deportivo.

Palabras clave: acondicionamiento aeróbico, resistencia aeróbica en, ejercicio físico, rendimiento deportivo

Physical Exercises to Increase Aerobic Endurance in Soccer Players: A Literature Review

David Alexis Oliveros Lituma, Cecilia Cleopatra Toledo Moncayo.
Catholic University of Cuenca david.oliveros.71@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

Currently, children, youth, and adolescents involved in sports, specifically soccer, face challenges when they do not perform well on the field due to training that does not fully develop their physical and technical capabilities. This research aims to provide a literature review of the level of physical conditioning in soccer players to enhance aerobic endurance. A qualitative, descriptive, cross-sectional approach was used, applying bibliographic review methods along with descriptive, synthetic, deductive, and historical-logical approaches for the development of the research. The specificity of training—adapting programs to the specific demands of the sport and the athlete—is essential to optimize on-field performance. Technological advancements, such as heart rate monitoring devices and GPS systems, have improved the ability to evaluate and adjust training programs in real time, leading to more effective workload management and injury prevention. The review emphasized the need for a comprehensive approach combining varied training methods, proper periodization, specificity, and personalization of training, along with the use of advanced technologies to significantly improve aerobic capacity and sports performance.

Keywords: aerobic conditioning, aerobic endurance, physical exercise, sports performance.



INDICE DE CONTENIDO

| | |
|--|----|
| 1. Resumen | 1 |
| Introducción | 1 |
| 2. DESARROLLO/MARCO TEORICO | 2 |
| 2.1 Resistencia Aeróbica | 2 |
| 2.2 Importancia de la Resistencia Aeróbica en el Fútbol Juvenil..... | 3 |
| 2.3 Metodologías de Entrenamiento Aeróbico | 3 |
| 2.4 Aplicación de Métodos en el Fútbol Juvenil | 5 |
| 2.5 Factores que Afectan la Resistencia Aeróbica..... | 6 |
| 2.6 Teorías Relevantes | 9 |
| 2.7 Teorías del Entrenamiento Deportivo..... | 9 |
| 3. Metodología..... | 10 |
| 4. Resultados | 13 |
| Estudio sobre el entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el fútbol..... | 14 |
| Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica | 15 |
| Ejercicios para mejorar la resistencia a la velocidad en los futbolistas..... | 17 |
| Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años..... | 18 |
| 5. Discusión | 22 |
| 7. Referencias Bibliográficas | 25 |
| 8. Anexos | 28 |

Introducción

El ejercicio físico enfocado al aumento de la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol es un área de estudio crucial debido a su impacto directo en el rendimiento deportivo y la salud. (Gutiérrez et al., 2018).

Este problema radica el papel fundamental que juega la resistencia aeróbica en el fútbol, un deporte que requiere altos niveles de energía sostenida durante periodos largos. Mejorar la resistencia no solo va a ayudar el rendimiento de los jugadores durante los partidos, sino que esto también ayuda a prevenir lesiones y al desarrollo general de su condición física. Esto es particularmente relevante para los atletas juveniles, quienes están en un momento de suma importancia para su desarrollo físico (López y Cuaspa, 2018).

La revisión bibliográfica que se propone es importante para llenar los vacíos existentes en la literatura y proporcionar una base sólida para futuras investigaciones. En particular, se busca abordar la falta de consenso sobre las estrategias de entrenamiento más eficaces para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol. La variedad de métodos de entrenamiento, como es el intervalo de alta intensidad (HIIT), han mostrado beneficios en estudios aislados (Torres, 2021).

Además, se considera importante evaluar los efectos a largo plazo de estos métodos de entrenamiento en la salud cardiovascular y el desarrollo físico de los jugadores juveniles. Los programas de entrenamiento correctos pueden tener un resultado significativo en la capacidad aeróbica, la conformación corporal y la reducción del riesgo de enfermedades metabólicas a futuro (Gibert et al., 2017). Este enfoque permitirá no solo optimizar el rendimiento deportivo inmediato, sino también implementar hábitos saludables y así tener una vida de calidad en la etapa adulta de estos jóvenes deportistas,

las recomendaciones derivadas de esta investigación tendrán un impacto directo en las prácticas de entrenamiento, potencialmente mejorando la calidad de los proyectos de desarrollo competitivo en el fútbol juvenil (Rubio et al., 2023).

Este estudio se relaciona con trabajos anteriores que han explorado múltiples metodologías de entrenamiento aeróbico y sus efectos en atletas de diferentes disciplinas, sin embargo, la investigación específica sobre jugadores de fútbol es menos extensa y, a menudo, presenta resultados contradictorios o poco concluyentes (Tassi et al., 2018). Nuestro trabajo difiere de estudios previos en su enfoque integrador, que no solo recopila y compara distintas técnicas de entrenamiento, sino que también evalúa su aplicabilidad y efectividad específica en el contexto del fútbol juvenil.

Este estudio tiene un impacto teórico, que incluye comprender de una mejor manera los mecanismos fisiológicos que contribuyen al aumento de la resistencia aeróbica en jóvenes practicantes y la determinación de los métodos de entrenamiento más efectivos, en términos prácticos, los resultados de esta revisión pueden ayudar a los entrenadores y preparadores físicos a hacer recomendaciones que mejoren la productividad de los atletas y optimicen los programas de entrenamiento aeróbico. Este trabajo tiene como objetivo realizar una revisión bibliográfica exhaustiva para identificar y analizar las estrategias de entrenamiento más efectivas en este ámbito, así como sus efectos sobre la capacidad aeróbica y el rendimiento en el campo (Peralta y Castro, 2023).

2. DESARROLLO/MARCO TEORICO

2.1 Resistencia Aeróbica

La capacidad del cuerpo para realizar ejercicios físicos durante períodos prolongados utilizando oxígeno de manera eficiente se conoce como resistencia aeróbica. Según Peralta y Castro (2023), es la capacidad de un cuerpo para realizar ejercicios de

intensidad moderada durante períodos prolongados de tiempo, manteniendo igualdad entre la producción y el consumo de oxígeno, esta habilidad es vital para los jugadores de fútbol porque les permite mantener un nivel constante durante todo el partido, recuperarse rápidamente después de esfuerzos intensos y reducir el riesgo de fatiga.

La resistencia aeróbica afecta múltiples sistemas corporales, principalmente el cardiovascular y el respiratorio, el ejercicio aeróbico ayuda a mejorar la capacidad del corazón para bombear sangre y aumenta el volumen de oxígeno transportado a los músculos, lo que es esencial para el rendimiento deportivo (Víctor et al., 2024).

2.2 Importancia de la Resistencia Aeróbica en el Fútbol Juvenil

El desarrollo de la resistencia aeróbica es crucial para el desempeño y la prevención de lesiones en el fútbol juvenil. Chasipanta (2021), destaca que una base sólida de resistencia aeróbica permite a los jugadores jóvenes mantener un alto nivel de rendimiento durante los entrenamientos y los partidos, además, una buena resistencia aeróbica ayuda a recuperarse rápidamente después de esfuerzos intensos, lo cual es importante en deportes que requieren cambios constantes de ritmo y actividad.

El entrenamiento aeróbico también mejora la salud y el desarrollo físico de los jóvenes a largo plazo. Según González et al. (2018), hacer ejercicio de manera regular y organizada en la juventud puede ayudar a los jóvenes a adoptar hábitos saludables, mejorar la salud cardiovascular y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez.

2.3 Metodologías de Entrenamiento Aeróbico

Existe una variedad de enfoques para mejorar la resistencia aeróbica, cada uno con sus propios beneficios y usos, el entrenamiento continuo, el entrenamiento intervalado y la combinación de ambos son las formas de entrenamiento más populares.

Entrenamiento Continuo: Consiste en realizar ejercicios de intensidad moderada durante un período prolongado de tiempo, como lo destaca Córdoba et al. (2020), este método es efectivo para mejorar la capacidad aeróbica y la eficiencia cardiovascular, el entrenamiento continuo aumenta el volumen sistólico del corazón y mejora la habilidad de los músculos para usar el oxígeno de manera eficiente.

Entrenamiento Intervalado: Periodos de alta intensidad se alternan con periodos de recuperación. Según Castillo y Enríquez (2022), este tipo de entrenamiento es particularmente efectivo para mejorar las habilidades aeróbicas y anaeróbicas, los intervalos de alta intensidad seguidos de recuperaciones controladas pueden aumentar significativamente el VO₂ máximo, lo que es esencial para el rendimiento en deportes de alta demanda como el fútbol.

Entrenamiento Combinado: Combinando elementos de entrenamiento continuo e intervalado, proporciona una variedad de estímulos que pueden ser beneficiosos para los jugadores juveniles. Sosa-Izquierdo et al. (2024), argumentan que, porque el entrenamiento combinado aborda múltiples aspectos de la capacidad física y la resistencia, puede proporcionar beneficios en términos de adaptación fisiológica y mejora del rendimiento.

Cada uno de los tres enfoques diferentes para mejorar la capacidad aeróbica de los jugadores juveniles de fútbol es el entrenamiento continuo, el entrenamiento intervalado y el entrenamiento combinado, el periodo continuo se basa en realizar ejercicios de intensidad moderada durante un período prolongado de tiempo, esto mejora significativamente la capacidad aeróbica y la eficiencia cardiovascular, el volumen sistólico del corazón y la capacidad de los músculos para manejar el oxígeno se mejoran con este método, la resistencia básica y la capacidad de mantener esfuerzos prolongados,

que son cruciales en deportes como el fútbol donde la actividad física continua es esencial, se desarrollan gracias a la naturaleza sostenida de este tipo de entrenamiento (Sosa-Izquierdo et al., 2024).

El entrenamiento intervalado, por otro lado, combina períodos de alta intensidad con tiempos de recuperación, ofreciendo un método diferente para mejorar el rendimiento, los ejercicios de este tipo mejora significativamente la capacidad aeróbica y anaeróbica, aumentando significativamente el VO₂ máximo, lo que es esencial para el rendimiento en deportes de alta demanda. Para simular las condiciones de un partido real de fútbol, los intervalos de alta intensidad, seguidos de recuperaciones controladas, permiten a los jugadores experimentar esfuerzos máximos en breves períodos.

Por último, pero no menos importante, el entrenamiento combinado, que combina elementos de entrenamiento continuo e intervalado, puede ofrecer una variedad de estímulos beneficiosos para los jugadores juveniles, dado que aborda varios aspectos de la capacidad física y la resistencia, este método puede ofrecer ventajas en términos de adaptación fisiológica y mejora del rendimiento, combinando los beneficios de ambos métodos y permitiendo una adaptación más completa y balanceada del cuerpo a las exigencias del deporte (Tassi et al., 2018).

En conclusión, el mejor método varía según los objetivos de cada entrenamiento, por ejemplo, para los jugadores de fútbol, el realizar ejercicios con el método combinado puede ofrecer un mejor equilibrio porque aumenta la resistencia aeróbica y la capacidad para esfuerzos de alta intensidad, esta combinación nos permitirá desarrollarnos de manera más integral, lo que nos preparará mejor para las exigencias de este deporte.

2.4 Aplicación de Métodos en el Fútbol Juvenil

La aplicación de estas técnicas debe adaptarse a las necesidades y características particulares de los jugadores juveniles. Castro et al. (2023), destaca que, al crear

programas de entrenamiento, es fundamental tener en cuenta el crecimiento físico y psicológico de los deportistas, para evitar sobrecargas y lesiones, los entrenadores deben implementar un enfoque progresivo, aumentando gradualmente la intensidad y la duración del ejercicio.

Sánchez et al. (2018), hicieron hincapié en el valor del entrenamiento combinado, que combina elementos del entrenamiento continuo e intervalado para mejorar la capacidad aeróbica y las habilidades técnicas, según su investigación, un enfoque multifacético podría ser más efectivo para el desarrollo integral de los jugadores juveniles.

Fisiología de la resistencia aeróbica

El VO₂ máximo, que representa la proporción máxima de oxígeno que un individuo puede utilizar durante un ejercicio intenso, es el principal determinante de la resistencia aeróbica, un medidor fundamental de la capacidad aeróbica, el VO₂ máximo es afectado por diversos elementos, como la genética, el estado físico y el tipo de entrenamiento (París-Pineda et al., 2020).

2.5 Factores que Afectan la Resistencia Aeróbica

Varios factores, como la genética, el nivel de actividad física previa, la nutrición y la calidad del sueño, afectan el crecimiento de la resistencia aeróbica en jóvenes futbolistas. Tassi et al. (2018), afirman que estas características pueden tener un impacto en la capacidad de los jugadores para mejorar su resistencia aeróbica y deben tenerse en cuenta al crear programas de entrenamiento.

1. Genética: La capacidad aeróbica de un humano depende en gran medida de su genética, según estudios, la variabilidad del VO₂ (máxima capacidad cardiorrespiratoria) está fuertemente influenciada por factores genéticos.

2. Actividad Física Previa: El nivel de actividad física antes de comenzar un programa de entrenamiento puede influir en la tasa de mejora de la resistencia aeróbica. Chasipanta

(2021), los jóvenes con un historial de actividad física regular tienden a mostrar mejoras en la capacidad aeróbica en comparación con sus pares menos activos.

3. Nutrición: Para el rendimiento y la recuperación, es necesaria una nutrición adecuada la ingesta adecuada de macronutrientes y micronutrientes puede apoyar el entrenamiento aeróbico y mejorar la eficiencia energética. (Chasipanta, 2021)

4. Calidad del Sueño: Para el rendimiento y la recuperación, es necesaria una nutrición adecuada, la ingesta adecuada de macronutrientes y micronutrientes puede apoyar el entrenamiento aeróbico y mejorar la eficiencia energética. (Chasipanta, 2021)

Métodos modernos para desarrollar la resistencia aeróbica

a) 1. Entrenamiento de Zona de Frecuencia Cardíaca

Para maximizar los beneficios de los ejercicios aeróbicos, el entrenamiento por zonas de frecuencia cardíaca implica realizar ejercicio dentro de diferentes rangos de frecuencia cardíaca, utilizando este método, se puede adaptar el entrenamiento a cada individuo según su habilidad.

Zonas de Entrenamiento: Desde la recuperación hasta el esfuerzo máximo, hay cinco áreas de frecuencia cardíaca.

Aplicación: Usar monitores de frecuencia cardíaca para regular en tiempo real la intensidad del ejercicio.

Según Burns et al. (2021), El entrenamiento en la zona 2 (60-70% del HRmax) durante largas sesiones es especialmente útil para mejorar la capacidad aeróbica sin agotar el cuerpo demasiado.

- **2. Entrenamiento Polarizado**

El entrenamiento polarizado combina entrenamientos de alta y baja intensidad, sin tener en cuenta las intensidades moderadas, debido a su eficacia para mejorar la resistencia aeróbica, este método ha ganado popularidad.

- **Estructura:** Aproximadamente el 80% del entrenamiento se realiza a baja intensidad y el 20% a alta intensidad.
- **Beneficios:** Mejora el VO2 max y la resistencia al tiempo que minimiza el riesgo de sobreentrenamiento.

Stöggl y Sperlich (2022) En comparación con los ejercicios de umbral o continuo, descubrieron que el entrenamiento polarizado mejoraba el rendimiento en deportes de resistencia.

3. Entrenamiento de Fuerza para la Resistencia Aeróbica

Tanto la resistencia aeróbica como la fuerza muscular pueden mejorar significativamente con el entrenamiento de fuerza.

- **Impacto:** Mejora la eficiencia de los músculos, lo que reduce el gasto energético durante actividades aeróbicas.
- **Implementación:** Combinar ejercicios de resistencia con el entrenamiento aeróbico regular para mejorar la capacidad general.

Una revisión sistemática por Yamamoto et al. (2021), el rendimiento aeróbico y la economía de movimiento mejoran en los atletas de resistencia que incorporan el entrenamiento de fuerza a sus rutinas.

4. Técnicas de Respiración

Al optimizar el intercambio de gases y disminuir el estrés en el cuerpo, las técnicas de respiración adecuadas pueden mejorar significativamente la eficiencia aeróbica.

- **Técnicas Comunes:** Respiración diafragmática y control de la respiración durante el ejercicio.
- **Beneficios:** Aumento de la oxigenación muscular y reducción de la fatiga.

Un estudio realizado por McConnell (2023), es posible mejorar la resistencia y el rendimiento de los atletas de resistencia mediante intervenciones de entrenamiento de la respiración.

2.6 Teorías Relevantes

Bompa y Haff (2009) crearon la teoría del entrenamiento deportivo, que ofrece una base teórica para comprender cómo varios tipos de ejercicios afectan el rendimiento físico, esta teoría sostiene que el principio de especificidad es fundamental, por lo que los programas de capacitación deben diseñarse para satisfacer las necesidades únicas de un deporte, en el caso del fútbol, esto implica la inclusión de ejercicios que reproduzcan las situaciones de juego y los patrones de movimiento característicos del deporte.

Además, según la teoría de la periodización del ejercicio, planificarlos en ciclos específicos puede optimizar el rendimiento y evitar el sobre entrenamiento, la periodización permite a los entrenadores ajustar la intensidad y el volumen del ejercicio para complacer las necesidades y los objetivos de rendimiento de cada entrenamiento.

2.7 Teorías del Entrenamiento Deportivo

La teoría del entrenamiento deportivo proporciona un marco conceptual para entender cómo los diferentes tipos de entrenamiento influyen en el rendimiento físico. (Sánchez et al., 2018) destacan varios principios clave, entre ellos:

1. Principio de Especificidad: Los planteamientos de entrenamiento deben ajustarse a las necesidades particulares de cada deporte, en el caso del fútbol, esto implica la inclusión de ejercicios que reproduzcan las situaciones de juego y los patrones de movimiento característicos del deporte (González et al., 2018).

2.Principio de Sobrecarga Progresiva: La carga de entrenamiento debe aumentar gradualmente para mejorar la resistencia aeróbica, el cuerpo debe ser desafiado constantemente para adaptarse y mejorar, según este principio (Víctor et al., 2024).

3. Principio de Recuperación: La compensación es importante para posibilitar que el cuerpo se adapte al entrenamiento, los periodos adecuados de descanso y recuperación deben ser integrados en los programas de entrenamiento para evitar la sobrecarga de ejercicio (Córdoba et al., 2020).

3. Metodología

La presente revisión sistemática se realizó buscando todos los artículos científicos relacionados con el acondicionamiento físico para mejorar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol, utilizando una búsqueda completa en siete bases de datos: Scopus, Web of Science, Scielo, Pubmed, Redalyc, Dialnet, Google Scholar y Pubmed desde el año 2017. Para desarrollar la investigación, se utilizó el método de revisión bibliográfica, descriptiva, sintética, deductiva e histórico lógico. El diseño de investigación responde a un enfoque cualitativo de corte transversal.

Las palabras clave y/o descriptores que se utilizaron durante el proceso de búsqueda se especificaron en idioma español e inglés: 1) Acondicionamiento Aeróbico/ Aerobic conditioning 2) Resistencia aeróbica en/ Aerobic resistance 3) beneficios del ejercicio físico/ Benefit of physical exercise 4) dispositivos de monitoreo devices / Monitoring 5) rendimiento deportivo/ Sports performance.

Se empleó el operador booleano "AND" para crear seis combinaciones para cada idioma. La búsqueda se llevó a cabo entre febrero y julio de 2024, incluyendo artículos que ocurrieron entre enero del 2017 y julio de 2024. En todos los campos se determinó la búsqueda de palabras claves, como resultado de la gran cantidad de artículos que se encontraron en la búsqueda inicial de 7 años de publicación, se utilizó una búsqueda con filtro por año de publicación del 2017 al 2024 en la base de datos Redalyc, Google Scholar y Pubmed, el acondicionamiento físico se utiliza para mejorar la resistencia aeróbica de los jugadores juveniles de fútbol.

La búsqueda se llevó a cabo mediante el título y el resumen; los artículos duplicados fueron eliminados para que posteriormente fueran examinados de acuerdo con los siguientes criterios de selección: a) Artículos en español e inglés; b) Artículos originales; c) Documentos completos; y d) Que las investigaciones se basen en criterios pertinentes, para el aumento de la resistencia aeróbica en jugadores juveniles de fútbol; e) Que los criterios aplicados sean revisiones bibliográficas ; f) Que las investigaciones al final aporten con información necesaria sobre el acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica en jugadores juveniles de futbol; Cuando había incertidumbre o problemas para cumplir con los criterios establecidos para la selección, los investigadores realizaron el proceso de búsqueda de artículos potenciales, elección y validación. Los beneficios del ejercicio físico para mejorar la resistencia aeróbica en los jugadores juveniles de fútbol, así como el idioma, los autores, el año, la revista, el test y su correspondiente descripción, se identificaron en cada artículo seleccionado.

El proceso de búsqueda de artículos potenciales, elección y validación se realizó por parte de los investigadores cuando existió ambigüedad o dificultades sobre el cumplimiento de los criterios determinados para la selección

4. Resultados

Tabla 1. *Ejercicios físicos para el aumento de la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol. Revisión Bibliográfica.*

| N Autor (es) | Titulo | Año | Intervención | Resultados |
|---------------------|--|------|---|---|
| 1 Gutiérrez et al., | El entrenamiento de la resistencia y sus efectos en la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano | 2018 | La Alternativa Metodológica se fundamentó con referentes sustantivos de la teoría y metodología del grupo técnico tuvo la oportunidad de reorientar el enfoque de la preparación de los futbolistas con el objetivo de maximizar el rendimiento y la efectividad de las acciones, con el fin de reducir los efectos adversos. | El estudio encontró que la implementación de la propuesta mejoró la eficacia en la creación y resolución de situaciones durante los últimos 15 minutos de juego; además, se observó un mejor estado de las manifestaciones externas de la carga física y la capacidad de resistencia aerobia gracias al aumento del VO ₂ . |
| 2 López et al., | Resistencia aeróbica en los futbolistas durante el periodo competitivo | 2018 | Se puede decir que la dinámica fisiológica de los esfuerzos en relación a la capacidad de la resistencia aeróbica en el periodo competitivo, se considera el eje primordial para el mantenimiento de las cargas físicas y con ello mantener respectivamente el control emocional, sensorial e intelectual dentro de la individualidad que | Una parte de la preparación física del futbolista es la resistencia aeróbica, que se desarrolla rápidamente y permite al jugador mantener su rendimiento deportivo en un alto nivel en cuanto a la resistencia específica en el juego, disminuyendo significativamente los síntomas de fatiga. |

cada uno de los jugadores manifiesta en su adaptación orgánico funcional en plena competencia.

- 3** Alman et al., Estudio sobre el entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el fútbol. 2019 Según Shannon (1970) si se trabaja solamente el rendimiento aeróbico En la preparación del atleta se logrará la hipertrofia ventricular del corazón, pero sus paredes no podrían expandirse lo suficiente para llevar la sangre a los planos musculares y abastecerlos con la frecuencia y cantidad que el músculo necesita para continuar trabajando. El organismo tiene la habilidad de prolongar un esfuerzo de intensidad leve por el mayor tiempo posible, es decir, cerca del equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂, con una deuda insignificante de O₂. Está relacionada con las oportunidades funcionales sanguíneas y cardiorrespiratorias, por lo que con la mioglobina, como las reservas de oxígeno. En este escenario, el factor la posibilidad de contráctil del músculo cardíaco es crucial. Es relevante para esfuerzos físicos que duren más de tres o cinco minutos.
- 4** Torres Pablo Ariel. La planificación del entrenamiento en el Fútbol amateur. 2021 En cuanto a las principales cualidades a entrenar: Bangsbo (1997) Para el nivel aficionado, aconseja enfatizar la resistencia aeróbica y la resistencia a la velocidad, en línea con lo que los PF han trabajado en los clubes. La flexibilidad, la fuerza y la resistencia aeróbica fueron los contenidos a trabajar durante la etapa de transición. Los jugadores debían llevar a cabo este entrenamiento programado por su cuenta, con tres veces por semana y una duración de aproximadamente 60 minutos.
-

-
- 5 Gibert et al., 2017
- Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica
- Encontrar las fuentes de motivación para la población intervenida, como el fútbol, es esencial para desarrollar con mayor intensidad la capacidad aeróbica. Esto se debe a cómo se diseñe un programa de entrenamiento, incluida su orientación física recreativa.
- Se calculó el VO₂max de cada alumno antes y después de la implementación de la propuesta durante tres semanas; esto permitió establecer una base para el trabajo con actividades recreativas a corto plazo.
- 6 Salguero et al., 2023
- Influencia de la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica en las habilidades de los jugadores juveniles
- La condición de la rapidez en el fútbol está condicionada por el ejercicio, el descanso, el estilo de vida y los factores ambientales y genéticos que influyen el tipo de fibras musculares que se poseen.
- En un intento de verificar si las muestras están en un estado normal, se inició la recopilación inicial de datos incorporando la edad, el índice de masa corporal (IMC), la frecuencia cardíaca en reposo (RHR) y el nivel de lactato basal son algunos de los múltiples factores.
-

ecuatorianos de
fútbol.

- 7** Monsalve et al., 2024
Fútbol y creatina, una revisión sistemática
- El poseer una resistencia aeróbica bien desarrollada y la capacidad de recobrase de sesiones de alta intensidad son estrictamente necesario para desarrollarse en la competencia de alto nivel
- Los principales resultados positivos arrojados en la presente revisión son de mejoras en las vías respiratorias, la potencia muscular, la velocidad y el rendimiento físico, los cuales estarían dados por los entrenamientos propios del fútbol, asociado a los trabajos de sprints, resistencia y fuerza.
- 8** González et al., 2018
Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los
- El grado de actividad física que exhiben los alumnos en la actualidad, va a ser un condicionante para la habilidad aeróbica, cualidad indicativa de parámetros saludables.
- El género y el tipo de habilidad cognitiva presente en las asignaturas de estudio parecen afectar la capacidad aeróbica, como rasgo de la salud física, está relacionada con el rendimiento académico.
-

estudiantes: Una
revisión
sistemática

- 9** Pérez et al., Nivel de 2020 Es muy importante el entrenamiento, que implica un gran esfuerzo permanente durante largas jornadas, para mejorar la capacidad de trabajo hasta el punto de realizar grandes esfuerzos, el organismo se somete a cargas físicas y mentales. A través del uso del pulsómetro y del feedback, el jugador aprende el autoconocimiento y la autorregulación del nivel ideal de activación, según los resultados. Cuando las pulsaciones estaban entre 161 y 166 p/m, se logró el mejor rendimiento en un jugador de Fútbol Profesional. Como se ha demostrado en el trabajo actual, se concluye que el entrenamiento psicológico en autorregulación del nivel ideal de activación fisiológica mejora el rendimiento.
- 10** Castillo et al., Ejercicios para mejorar la resistencia a la velocidad en los futbolistas 2022 Desarrollar la resistencia a la velocidad como cualidad específica permite reunir todos aquellos automatismos energéticos que el jugador futbolista necesita durante el encuentro deportivo. Los resultados fueron satisfactorios; se produjeron cambios significativos; los jugadores mejoraron sus marcas y su habilidad de recuperación a cargas repetitivas de alta intensidad.
-

| | | | |
|--|--|--|--|
| 1 Mero et al., 1 | Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescent es entre 11-14 años | 2022 La capacidad de recuperación después de completar la actividad programada, así como la capacidad física y mental que el cuerpo humano debe soportar ante un esfuerzo, se conocen como resistencia. | En un pos-test, los resultados mostraron una mejora leve pero significativa con la implementación de ejercicios para aumentar la resistencia aeróbica. Se llega a la conclusión de que la resistencia se puede mejorar corriendo, trotando y caminando, ya que estos son deportes que se pueden realizar de manera efectiva. |
| 1 Henry 2 Sebastián Paz Guachilema | El método fartlek y la resistencia a | 2023 La preparación física es una base fundamental no solo para la formación de deportistas élite sino como un método para llevar una vida saludable donde se beneficie la persona, tanto física como mentalmente. | El rendimiento físico de los futbolistas es bajo, por lo que la implementación del método Fartlek en los entrenamientos mejora significativamente a un porcentaje promedio. |

| | | | |
|---|------|---|---|
| <p>1 Ayala et al., 3</p> <p>la velocidad en futbolistas Los ejercicios isométricos como preparación física en el rendimiento deportivo de jóvenes</p> | 2021 | <p>La preparación física es un requisito indispensable ante la práctica de cualquier actividad deportiva ya sea de forma amateur o profesional, por ello el desarrollo e intensidad del deporte dependerá del tipo de deporte específico a practicar, como también dependen de las condiciones ambientales y biotipo de cada deportista.</p> | <p>La aplicación es fundamental de los EIM en las distintas actividades deportivas y más aún en el fútbol, se requiere del desarrollo de las capacidades físicas para poder obtener un mejor resultado ya sea individual o colectivo, jugando un papel importante las mismas que podemos incrementar con el trabajo diario ya sea con cargas o únicamente con el peso corporal.</p> |
| <p>1 Zambrano et 4 al.,</p> <p>futbolistas Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica</p> | 2021 | <p>Mendoza, Analuiza y Lara (2017), la capacidad aeróbica es la capacidad de las células musculares para aprovechar el oxígeno que les llega. Se refiere a la tasa a la que se genera la máxima energía aeróbica por unidad de tiempo y trata de "restituir" la deuda de oxígeno existente en el menor tiempo posible. El jugador puede recuperarse más rápidamente en intervalos relativamente breves entre acciones más intensas.</p> | <p>Para desarrollar la resistencia aeróbica fundamental, es necesario emplear los enfoques adecuados (primero en el volumen y luego en la intensidad para avanzar hacia tipos específicos de resistencia) y aplicarlos durante dos semanas, como parte integral de la parte principal de la sesión.</p> |

| | | | | |
|--------------------|--|------|---|---|
| 1 González et al., | <p>et</p> <p>Análisis descriptivo de variables de rendimiento físico en un equipo de fútbol de primera división chilena femenina</p> | 2023 | <p>Las capacidades físicas de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad están relacionadas con el potencial y los componentes mecánicos y metabólicos del músculo pueden mejorar el rendimiento si se orientan adecuadamente según las necesidades del juego. y al estado de salud de las deportistas</p> | <p>Los resultados muestran que no hay diferencias significativas en términos de comparaciones en la posición de juego entre las muestras analizadas en términos de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad; esto indica que la preparación condicional generalista no está relacionada con las demandas físicas particulares que la literatura justifica en relación con la posición de juego; además, el sistema de entrenamiento en el que las jugadoras son entrenadas puede afectar esta situación.</p> |
| 1 Gürkan et al., | <p>6</p> <p>Cambio estacional en el rendimiento aeróbico de jugadores jóvenes de</p> | 2021 | <p>Se considera que los sistemas aeróbico y anaeróbico son muy importantes en el juego de fútbol. Sin embargo, durante un partido de fútbol de 90 minutos, se considera que el sistema aeróbico es la fuente principal de producción de adenosín trifosfato (ATP).</p> | <p>Los sujetos de todas las categorías aumentaron en comparación con la pretemporada y la temporada media. significativamente al final de la temporada. A partir de la pretemporada, los grupos de edad U14 y U16 experimentaron un aumento en su velocidad. Sin embargo, la aceleración en grupo de edad U15, U17 y U18 experimenta una disminución a la mitad de la temporada y</p> |
| Fútbol | | | | |

un aumento al final de la temporada. Se cree que con el desarrollo y la maduración las respuestas a las cargas de entrenamiento cambian.

5. Discusión

La resistencia aeróbica es un componente crucial en el rendimiento de los jugadores juveniles de fútbol, ya que afecta su capacidad para mantener un alto nivel de actividad durante los partidos, la revisión bibliográfica se centrará en los ejercicios físicos específicos que han demostrado ser efectivos para mejorar la resistencia aeróbica en este grupo. Esta discusión analizará la literatura reciente para identificar los métodos más efectivos de entrenamiento aeróbico para jugadores de fútbol y evaluará su impacto en el rendimiento.

Con respecto a la resistencia aeróbica

López -Revelo y Cuaspa -Burgos (2018), para mantener las cargas físicas, se considera a la capacidad de resistencia aeróbica durante el período competitivo, la dinámica fisiológica de los esfuerzos es fundamental, esto permite que cada jugador mantenga el control intelectual, sensorial y emocional dentro de su individualidad en su adaptación orgánica funcional durante la competencia.

Raúl Gibert et al. (2017), afirman el mantenimiento de las cargas físicas es fundamental para capacidad de resistencia aeróbica durante el período competitivo se puede lograr gracias a la dinámica fisiológica de los esfuerzos, esto permite que cada jugador mantenga el control emocional, sensorial e intelectual sobre su individualidad en su adaptación orgánica funcional durante la competencia.

Rubio et al. (2023), La calidad del ejercicio, el descanso, el estilo de vida saludable, los factores ambientales y genéticos influyen en el tipo de fibras musculares que se tienen.

tienen un impacto en la velocidad en el fútbol, la capacidad bimotores desempeña un papel más crucial en la ayuda para desempeñarse en equipos y como individuos, según las revistas de fuerza y acondicionamiento actuales.

Un ejercicio organizado según el programa creado por los entrenadores y un club deportivo, la aclamación de los resultados del ejercicio, es la fuente de la habilidad biomotora, para lograr el programa de ejercicios en sí, un entrenador debe planificar minuciosamente un programa de ejercicios adecuado, cada atleta posee una capacidad biomotora diferente.

González et al. (2018), habla sobre capacidad aeróbica, una característica que indica parámetros saludables, será influenciada por el nivel de actividad física que exhiben los alumnos actualmente, la capacidad aeróbica, que incluye la movilidad y amplitud articular, la velocidad de desplazamiento, la agilidad, la coordinación, el equilibrio y la composición corporal, es una de las cualidades más importantes de la condición física en relación con la salud, la salud general, así como la salud del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico, se pueden medir directamente por medio de la capacidad aeróbica.

Paz y Ponce (2023), opina que para poder llevar una vida saludable que beneficie a la persona, tanto mental como físicamente la preparación física es una parte esencial la formación de deportistas de élite, como el deporte más popular del mundo, el fútbol necesita ser caracterizado desde una perspectiva física, técnica, táctica, psicológica y teórica. Debido a que afecta a todos los aspectos mencionados anteriormente, el aspecto físico, que se encuentra actualmente, es fundamental para el desarrollo efectivo y eficaz de la práctica de esta disciplina.

La resistencia es la capacidad de recuperación después de completar la actividad programada, así como la capacidad física y mental que el cuerpo humano debe soportar ante un esfuerzo, la resistencia aeróbica es la habilidad del deportista para realizar actividades de larga duración (más de 8 minutos) con cierta intensidad, mientras los sistemas cardiovascular y respiratorio están en pleno funcionamiento, y para desarrollar

una fuerza de voluntad elevada para evitar la fatiga y mantener una alta capacidad de trabajo (Alcides et al., 2023).

El entrenamiento es fundamental porque implica un trabajo prolongado durante largas jornadas, mejorando la capacidad de trabajo hasta el punto de realizar grandes esfuerzos; esto crea condiciones mentales y físicas, es útil saber su nivel de activación para encontrar el propio nivel ideal; este conocimiento se puede obtener a través de una respuesta fisiológica, como la FC (Córdoba et al., 2020).

6. Conclusiones

Este análisis recoge estudios recientes sobre prácticas contemporáneas de entrenamiento, centrándose en la capacidad aeróbica como un componente crítico del rendimiento deportivo, el entrenamiento aeróbico, especialmente el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), ha demostrado ser eficaz para mejorar la capacidad aeróbica rápidamente.

La periodización del entrenamiento es esencial para maximizar adaptaciones fisiológicas y prevenir el sobre entrenamiento, con modelos como el lineal y el ondulante adaptados según las necesidades del atleta y del deporte, la combinación de entrenamiento de fuerza con aeróbica mejora la capacidad aeróbica, previene lesiones y aumenta la fuerza muscular, beneficiando a deportes que requieren resistencia y potencia.

La especificidad del entrenamiento, adaptándolo a las demandas del deporte y del atleta, es crucial para el rendimiento, especialmente en deportes de equipo, los avances tecnológicos, como dispositivos de monitoreo y sistemas GPS, permiten un ajuste preciso de los programas de entrenamiento, mejorando la gestión de la carga de trabajo y previniendo lesiones.

En conclusión, esta revisión resalta la importancia de un enfoque integral que combine métodos de entrenamiento, periodización, especificidad y tecnología avanzada, basado en evidencia científica, para mejorar significativamente la capacidad aeróbica y el rendimiento atlético.

7. Referencias Bibliográficas

- Alcides, M., Ávila, M., Manuel, J., & Acosta, Z. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: manuel_mero80@outlook.es. In *Edición Especial* (Vol. 1).
- Castro Villarroel, R. J., Vargas Cuenca, G. M., & Ávila Mediavilla, C. M. (2023). Influencia del entrenamiento interválico en la resistencia aeróbica en futbolistas de las categorías formativas del Orense S.C. *Explorador Digital*, 7(2), 26–42. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i2.2549>
- Córdoba, E. A. P., Contreras, O. E., Domínguez, M. T. G., & Cruzado, O. R. (2020a). Optimal Activation Level and Performance in a Non-Professional Soccer Player. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Córdoba, E. A. P., Contreras, O. E., Domínguez, M. T. G., & Cruzado, O. R. (2020b). Optimal Activation Level and Performance in a Non-Professional Soccer Player. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Eduardo López -Revelo, J., & Yovanny Cuaspa -Burgos, H. (2018a). *Página inicial: 22*
Página final: 40 rev. 2(3), 22–40.
<https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog18.09020302>
- Eduardo López -Revelo, J., & Yovanny Cuaspa -Burgos, H. (2018b). *Página inicial: 22*
Página final: 40 rev. 2(3), 22–40.
<https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog18.09020302>
- Enrique, J., Zambrano, C., Clodoaldo, L., & Caro, E. (n.d.). *EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD EN LOS FUTBOLISTAS.*
<http://emasf.webcindario.comOrcid:https://orcid.org/0000-0002-9533-0939>
- González Valero, G., Ortega, Z., San, S., Mata, R., José, A., Cortés, P., Molero, P. P., & Cuberos, R. C. (n.d.-a). *Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática Analysis of*

aerobic capacity as an essential quality of students' physical condition: A systematic review. www.retos.org

González Valero, G., Ortega, Z., San, S., Mata, R., José, A., Cortés, P., Molero, P. P., & Cuberos, R. C. (n.d.-b). *Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática Analysis of aerobic capacity as an essential quality of students' physical condition: A systematic review.* www.retos.org

Gutiérrez Cruz, M., Guillen Pereira, L., Antonio Perlaza, F., Ramón Guerra Santiesteban, J., Capote Lavandero, G., & Ale de la Rosa, Y. (2018). *Endurance training and its effects in competition at altitude in the Ecuadorian soccer* (Vol. 33, Issue 1º). www.retos.org

París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cárdenas-Sandoval, L. K. (2020). Structure of a physical exercise program directed at schoolchildren. *Revista de Salud Publica*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>

Peralta Naranjo, R. J., & Castro Valdiviezo, J. (2023). Enseñanza de las habilidades técnicas, para mejorar el deporte formativo en el fútbol escolar. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.484>

Raúl Gibert, A. O., Michelle Sánchez Cañas, P. I., Stalin Otañez Reyes, A. I., & Casabella Martínez, O. I. (2017a). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica Physical-recreational activities and recreational soccer: short-term effects on aerobic capacity. In *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* (Vol. 36, Issue 1). <http://scielo.sld.cu>

Raúl Gibert, A. O., Michelle Sánchez Cañas, P. I., Stalin Otañez Reyes, A. I., & Casabella Martínez, O. I. (2017b). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica Physical-recreational activities and recreational soccer: short-term effects on aerobic capacity. In *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* (Vol. 36, Issue 1). <http://scielo.sld.cu>

Roberto Chasipanta-Chasipanta, J. I. (2021). *Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática A systematic review of soccer's technical fundamentals as a teaching-learning process at the early age: A systematic review Os fundamentos técnicos do futebol como processo de ensino-aprendizagem na infância: uma revisão sistemática.* 63, 558–583. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3225>

Rubio, X. S., Góngora, P., Jefferson, ³Juan, Pazmiño, S., Luis, C., & Flores, L. (2023a). *Ciencia y Educación* Página 55 *INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD, LA AGILIDAD Y LA CAPACIDAD AERÓBICA EN LAS HABILIDADES DE LOS JUGADORES JUVENILES ECUATORIANOS DE FUTBOL. INFLUENCE OF*

SPEED, AGILITY AND AEROBIC CAPACITY ON THE SKILLS OF ECUADORIAN YOUTH SOCCER PLAYERS. Autores: ¹Rodrigo.

- Rubio, X. S., Góngora, P., Jefferson, ³Juan, Pazmiño, S., Luis, C., & Flores, L. (2023b). *Ciencia y Educación* Página 55 *INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD, LA AGILIDAD Y LA CAPACIDAD AERÓBICA EN LAS HABILIDADES DE LOS JUGADORES JUVENILES ECUATORIANOS DE FUTBOL. INFLUENCE OF SPEED, AGILITY AND AEROBIC CAPACITY ON THE SKILLS OF ECUADORIAN YOUTH SOCCER PLAYERS. Autores: ¹Rodrigo.*
- Sánchez, J., María, J., & Cabezón, Y. (2003). *El entrenamiento aeróbico del futbolista*. <https://www.researchgate.net/publication/28060265>
- Sebastián Paz Guachilema Tutor, H., & Leopoldo Ponce Bravo Riobamba, H. (2023). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA DE PEDAGOGÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE* Título "El método fartlek y la resistencia a la velocidad en futbolistas.
- Sosa-Izquierdo, J. J., Salas-Sánchez, J., Latorre-Román, P. Á., & Salas Sánchez, J. (2024). Characterization of strength training in professional and semi-professional soccer players in Spanish leagues. In *Retos* (Vol. 53). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Tassi, J. M., Matiz, S. R., & Cabezas, M. M. (2018). El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y El Ejercicio Físico*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a4>
- Torres, P. A. (2021). La planificación del entrenamiento en el Fútbol amateur. *Educación Física y Ciencia*, 23(3), e183. <https://doi.org/10.24215/23142561e183>
- Víctor, *, Guevara, M., Montalva-Valenzuela, F., Andrades-Ramírez, O., Jairo, J., Vargas, N., Flores, I., & Castillo-Paredes, A. (2024). Futbol y creatina, una revisión sistemática Soccer and creatine, a systematic review. In *Retos* (Vol. 51). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

8. ANEXOS

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 25 de junio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: David Alexis Oliveros Lituma - N° Celular 0963052305

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



David Oliveros

(davidoliveros11@outlook.com)

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 25 de junio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: David Alexis Oliveros Lituma - N° Celular 0963052305

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: **"Ejercicios físicos para el aumento de la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: una revisión bibliográfica"**, y sugiero designar como mi Director a: Lic. Cecilia Cleopatra Toledo Moncayo

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



David Oliveros

(davidoliveros11@outlook.com)

www.ucacue.edu.ec

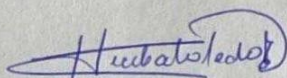
RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 25 de junio del 2024

Mgs. Cecilia Cleopatra Toledo Moncayo, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **Ejercicios físicos para el aumento de la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: una revisión bibliográfica** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Oliveros Lituma David Alexis**, con cédula de ciudadanía N°0350116471;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



.....
Lcda. Cecilia Cleopatra Toledo Moncayo, Mgs.

DIRECTOR

Ejercicios físicos para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: Una revisión bibliográfica

por David Oliveros

Fecha de entrega:13-ago-2024 06:49p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega:2431714590

Nombre del archivo:TURNITIN_1_DAVID_OLIVEROS.docx (99.1K)

Total de palabras:5498

Total de caracteres:31738

Ejercicios físicos para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol: Una revisión bibliográfica

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

revistas.utm.edu.ec

Fuente de Internet

2%

2

[Submitted to Universidad Catolica De Cuenca](#)

Trabajo del estudiante

2%

3

dspaceapi.uai.edu.ar

Fuente de Internet

1%

4

doi.org

Fuente de Internet

1%

5

www.scielo.sa.cr

Fuente de Internet

1%

6

[Submitted to Fundacion Universitaria Juan de Castellanos](#)

Trabajo del estudiante

1%

7

www.medigraphic.com

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas Apagado Excluir

bibliografía Apagado

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 25 de junio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

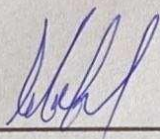
Solicitante: David Alexis Oliveros Lituma N° Celular: 0963052305

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** A

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.

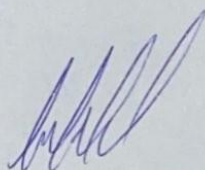


David Oliveros

davidoliveros11@outlook.com

David Alexis Oliveros Lituma portador de la cédula de ciudadanía N° **0350116471**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Ejercicios físicos para aumentar la resistencia aeróbica en jugadores de futbol: Una revisión bibliográfica”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **27 de agosto de 2024**



David Alexis Oliveros Lituma

0350116471