

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE  
GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO:  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

**ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LA INCIDENCIA DEL FUTBOL EN  
EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB  
DEPORTIVO SAN CAMILO AÑO 2022**

**ALUMNO:**

**ARTEAGA ZAMBRANO JERRY JOEL**

**TUTOR/A:**

**MSc. NORA OBANDO BERRUZ**

**BABAHOYO - ECUADOR**

**2022**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**DEDICATORIA**

El proyecto que presentaré a continuación es el resultado de mi esfuerzo, dedicación y pasión a mi profesión, el mismo que reflejará el aprendizaje adquirido durante todo este tiempo de preparación académica, por ello, este proyecto o estudio de caso se lo dedico de todo corazón.

A Dios, quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor incondicional han estado conmigo hasta el día de hoy, brindándome la fé necesaria durante los momentos difíciles que se presentaron durante este proceso.

A mis padres, quienes con su amor, paciencia, apoyo y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de responsabilidad y valentía, de no temer ante las adversidades y por demostrarme que Dios está conmigo siempre.

A mi hermano por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todos mis maestros/as porque su enseñanza, paciencia y sobre todo por su motivación, ya que de esta manera nos permitieron estar hoy más cerca que nunca de nuestra profesión, gracias porque sin duda alguna sus palabras me permitieron amar y confiar en esta profesión.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



## **AGRADECIMIENTO**

En primera instancia, deseo expresar mi agradecimiento mi Tutora, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a mis sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas. Gracias por la confianza ofrecida.

También, expreso mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida, y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal docente que conforman la Universidad Técnica de Babahoyo, pero, sobre todo, que conforman la maravillosa Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, gracias por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme cumplir este sueño.

Asimismo, agradezco a mis compañeros/as por su apoyo personal, grupal y humano, por la maravillosa y valiosa amistad que me brindaron durante este proceso de formación académica.

Finalmente, agradezco a mi novia, porque a pesar de los malos momentos, las crisis emocionales, y las noches de desvelos, siempre me brindo palabras de aliento, motivación y me dio su amor incondicional, demostrándome de esta manera que podía salir adelante y que un bajón no es sinónimo de perdedor.

Gracias a cada uno de ustedes, porque sin ustedes no sería el hombre, hijo, hermano, amigo, novio y profesional que soy ahora.

## RESUMEN

La presente investigación se encuentra enfocada en beneficio de los deportistas que practican fútbol, con el fin de conocer la incidencia de la práctica de este deporte luego de haber tenido una rutina de entrenamiento.

Para ello, se realizará una intervención social investigativa a 25 jugadores del Club deportivo San Camilo, para conocer su condición física. Esta investigación se realizó ya que los deportistas están a tiempo de aprender nuevas formas y metodologías de entrenamiento por medio de una planificación individualizada y personalizada aplicando técnicas y estrategias de intervención.

Por medio de la siguiente investigación se llegó a la conclusión que los deportistas y entrenadores carecen de información sobre el exceso de entrenamiento/síndrome de sobreentrenamiento, uso de energía, tipos de energía, planificación de entrenamiento, metabolismo, etc.

Estos temas y conceptos deben ir de la mano en un entrenamiento y más aún en un entrenamiento de musculación para saber cómo, porque, y para que cada tipo de entrenamiento y etapas, de modo que podamos mejorar nuestro rendimiento físico, precautelando el bienestar y calidad de vida de los jugadores.

***PALABRAS CLAVES:*** *Sobre entramiento, síndrome del sobre entrenamiento, sistema nervioso, rendimiento físico, salud física, comportamiento físico, factores de riesgo, estado anímico.*

## SUMMARY

This research is focused on the benefit of athletes who practice football, in order to know the incidence of the practice of this sport after having had a training routine.

To this end, an investigative social intervention will be carried out on 25 players of the San Camilo Sports Club, to know their physical condition. This research was carried out since athletes are in time to learn new forms and methodologies of training through individualized and personalized planning applying intervention techniques and strategies.

Through the following research it was concluded that athletes and coaches lack information about overtraining/overtraining syndrome, energy use, energy types, training planning, metabolism, etc.

These themes and concepts must go hand in hand in a training and even more so in a bodybuilding training to know how, why, and for each type of training and stages, so that we can improve our physical performance, taking care of the well-being and quality of life of the players.

**KEY WORDS:** *About entry, overtraining syndrome, nervous system, physical performance, physical health, physical behavior, risk factors, mood.*

## ÍNDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA</b> .....	II
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	III
<b>RESUMEN</b> .....	V
<b>SUMMARY</b> .....	VI

### CAPITULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

<b>1. TEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	11
<b>2. PROBLEMA</b> .....	11
<b>2.1. Contextualización</b> .....	11
<b>2.2. Problemas derivados</b> .....	13
<b>3. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	13
<b>3.1. Líneas de la investigación UTB:</b> .....	13
<b>3.2. Líneas de investigación de la FCJSE:</b> .....	13
<b>3.3. Líneas de investigación de la carrera:</b> .....	13
<b>3.4. Delimitación espacial</b> .....	13
<b>3.5. Delimitación temporal</b> .....	13
<b>3.6. Unidades de información</b> .....	14
<b>4. JUSTIFICACIÓN</b> .....	14
<b>5. OBJETIVO DE ESTUDIO</b> .....	15
<b>5.1. OBJETIVO GENERAL:</b> .....	15
<b>5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> .....	15

<b>5.3. POBLACIÓN DE ESTUDIO .....</b>	<b>16</b>
<b>5.4. ÁRBOL DE PROBLEMAS.....</b>	<b>17</b>
<b>5.5. ANÁLISIS CRÍTICO .....</b>	<b>18</b>

## **CAPITULO II**

### **DESARROLLO**

<b>6. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>19</b>
<b>6.1. Fundamentación Legal. ....</b>	<b>19</b>
<b>6.2. Fundamentación Axiológica .....</b>	<b>20</b>
<b>6.3. Fundamentación Psicopedagógica .....</b>	<b>20</b>
<b>6.4. Incidencia del futbol.....</b>	<b>21</b>
<b>6.5. Rendimiento físico .....</b>	<b>21</b>
<b>6.6. Factores que influyen en el rendimiento físico .....</b>	<b>22</b>
<b>6.7. Exceso de entrenamiento .....</b>	<b>22</b>
<b>6.8. Sobre entrenamiento físico .....</b>	<b>23</b>
<b>6.9. El Sobre entrenamiento como síndrome .....</b>	<b>23</b>
<b>6.10. Causas del sobre entrenamiento.....</b>	<b>24</b>
<b>6.10.1. Exigencia elevada del sistema nervioso.....</b>	<b>24</b>
<b>6.10.2. Alimentación inadecuada .....</b>	<b>25</b>
<b>6.10.3. El estado emocional en el sobre entrenamiento .....</b>	<b>25</b>
<b>6.11. Sistema de entrenamiento .....</b>	<b>25</b>
<b>6.11.1. Preparación Teórica .....</b>	<b>26</b>
<b>6.11.2. Preparación Biológica.....</b>	<b>26</b>
<b>6.11.3. Preparación Física .....</b>	<b>26</b>

6.11.4. Preparación Táctica.....	27
6.12. Planificación deportiva .....	27
6.13. Afectación de la salud física.....	28
6.14. Modificación del estado de ánimo .....	28
7. MARCO METODOLÓGICO .....	29
7.1. Métodos de investigación.....	29
7.2. Técnicas de investigación.....	30
7.3. Enfoque de la investigación.....	30
7.4. Modalidades básicas de la investigación .....	31
7.4.1. Investigación Bibliográfica Documental.....	31
7.4.2. Investigación de Campo .....	31
7.5. Niveles o tipo de investigación.....	31
7.5.1. Investigación Exploratoria.....	32
7.5.2. Investigación Explicativa .....	32
7.5.3. Categorías Fundamentales .....	32
8. RESULTADOS .....	33
8.1. Población.....	33
8.2. Muestra .....	33
8.3. Operacionalización de Variable.....	34
8.3.1. Variable independiente: Incidencia del futbol .....	34
8.3.2. Variable Dependiente: Rendimiento Físico .....	35
8.4. Análisis e interpretación de los datos .....	36
8.4.1. Análisis de los resultados.....	36
9. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	45

### CAPITULO III

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	47
<b>10. CONCLUSIONES</b> .....	47
<b>11. RECOMENDACIONES</b> .....	48
<b>12. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	49

### ÍNDICE DE TABLA

<b>Tabla 1. Muestra y Población</b> .....	33
<b>Tabla 2. Variable Independiente: Sobre entrenamiento en el rendimiento físico</b> .....	34
<b>Tabla 3. Variable Dependiente: Afectación de la salud mental</b> .....	35

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 1.</b> Árbol de problemas .....	17
<b>Ilustración 2.</b> Categorías Fundamentales .....	32
<b>Ilustración 3.</b> Sobre entrenamiento .....	36
<b>Ilustración 4.</b> Definición de sobre entrenamiento .....	37
<b>Ilustración 5.</b> Métodos de entrenamiento .....	37
<b>Ilustración 6.</b> Actividad Física .....	38
<b>Ilustración 7.</b> Lesiones Musculares .....	39
<b>Ilustración 8.</b> Deficiencia de ejercicios .....	39
<b>Ilustración 9.</b> Afectación de la Lesiones Musculares .....	40
<b>Ilustración 10.</b> Estado Emocional .....	41
<b>Ilustración 11.</b> Problemas de relación social.....	41
<b>Ilustración 12.</b> Metodología de entrenamiento .....	42
<b>Ilustración 13.</b> Existencia de sobre entrenamiento.....	43
<b>Ilustración 14.</b> Club Deportivo San Camilo.....	43
<b>Ilustración 15.</b> Importancia de un Psicólogo en el Club Deportivo .....	44
<b>Ilustración 16.</b> Charlas de apoyo emocional .....	45

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Algunas consideraciones acerca de la incidencia del futbol en el rendimiento físico de los futbolistas profesionales del club deportivo San Camilo año 2022

#### **2. PROBLEMA**

¿Qué efectos tiene la incidencia del futbol en el rendimiento físico de los deportistas profesionales del Club Deportivo San Camilo, 2022?

##### **2.1.Contextualización**

Hoy en día los deportistas practicantes del fútbol buscan obtener simetría, volumen, tono y definición muscular, el cual, les permita ser reconocidos como los mejores deportistas, por lo que se ha analizado que uno de los pilares fundamentales para conseguir esos objetivos es la metodología de entrenamiento donde se aplican diversos principios y planes de entrenamiento, sin embargo, muchos exceden o se aferran a dicho proceso, causando daño físico en sus vidas.

El sobre entrenamiento es considerado como un síndrome, el mismo que se esparce con rapidez a numerosas disciplinas en el campo del deporte, muchas de estas situaciones no son detectadas por sus entrenadores, ya que no hay un buen conocimiento de este fenómeno, ni mucho menos estrategias de intervención.

Este problema puede tener un efecto anímico negativo, ya que el hecho de sentir mayor inquietud y nerviosismo, dormir mal y exceder la motivación por entrenar puede incluso conllevar a una depresión. Y en el peor de los casos, un exceso de esfuerzo permanente puede ocasionar una fatiga crónica o una fractura por estrés.

Por ende, es importante establecer un interés por analizar los cambios anímicos asociados con el sobre entrenamiento, aún, reconociendo que, obviamente, estos cambios tienen una base fisiológica (Morgan, 1998).

Fry R. W, señala que:

“La exposición a elevados niveles de estrés puede provocar un desequilibrio en los sistemas neuroendocrino e inmunitario (Fry, 1991), de esta manera, propone la necesidad de considerar una la evaluación física durante los períodos de entrenamiento, la misma que es útil para identificar y prevenir factores de riesgo.

La evaluación que este autor propone consiste en tres áreas:

1. Evaluar los aspectos perceptivos
2. Evaluar las repercusiones físicas
3. Evaluar los signos del comportamiento.

Lo que el autor propone evaluar con estos 3 puntos son las percepciones del esfuerzo, para de esta manera conocer los niveles altos y bajos de cada jugador y en cuanto a los signos del comportamiento, sugiere la necesidad de conocer el estado anímico de cada deportista.

Otro de los problemas que se desencadena es la inadecuada metodología de entrenamiento que se ha venido utilizando a lo largo de este tiempo, que da como resultado lesiones musculares dadas por malas posiciones y mala técnica de los ejercicios.

Cabe recalcar, que un entrenador debe estar capacitado para enseñar, si dicho entrenador no cuenta con el conocimiento necesario se puede convertir en la causa principal de dicho síndrome, debido a que, el impulso, la necesidad y el exceso se verá reflejado a través de sus técnicas.

La Confederación Deportiva Autónoma de Honduras, afirma que:

“La planificación de actividades deportivas es un fundamental porque se podrá establecer descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase, así como mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición” (Condepah, 2015).

### **2.2.Problemas derivados:**

- ¿Cómo influye el deterioro de la salud física en el clima familiar de los futbolistas?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol?

## **3. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1.Líneas de la investigación UTB:**

Educación y Desarrollo Social.

### **3.2.Líneas de investigación de la FCJSE:**

Talento Humano Educación y Docencia.

### **3.3.Líneas de investigación de la carrera:**

Actividad Física, Salud, Deporte y Tiempo Libre.

### **3.4.Delimitación espacial**

La investigación se llevará a cabo en el Club Deportivo San Camilo, ubicado en el Cantón Quevedo.

### **3.5.Delimitación temporal**

La investigación se la realizará en el periodo lectivo 2022 - 2022

### **3.6.Unidades de información**

La información se la obtendrá de los deportistas profesionales del Club.

## **4. JUSTIFICACIÓN**

Es de interés investigar este tema, para conocer porque la incidencia del futbol afecta de manera cronológica el rendimiento físico de los futbolistas, y de esta manera conocer las diferentes causas y consecuencias. Este trabajo es de vital importancia debido a que en la actualidad el exceso de entrenamiento puede desencadenar factores de alto riesgo para los deportistas, por lo tanto, la aplicación de este estudio mejorará los aspectos técnicos.

Si bien es cierto, la actividad física es un ente generador de salud, el deporte específicamente está formado por grupo selecto de personas que practican una disciplina en especial, los cuales se benefician directamente del mismo. En este caso, los beneficiados de la elaboración de esta investigación son los entrenadores y jugadores de la disciplina del fútbol, ya que se buscará ampliar conocimientos.

Para el estudio de este caso, se va intervenir con los futbolistas del Cantón Quevedo, sector San Camilo, de la Provincia de los Ríos, en el que se hará una indagación sobre el Rendimiento Físico, estrategias de entramiento, impacto del exceso de entramiento en los futbolistas y factores que se encuentra en riesgo, para ello se empleará una investigación explicativa – exploratoria, la misma que nos va a permitir buscar la información necesaria, con el propósito de verificar los problemas e hipótesis planteados de manera más profunda, además, este tipo de investigación nos va a permitir buscar relaciones causales entre variables para saber el cómo, cuándo, dónde y por qué del problema.

Conocer los resultados de esta investigación va permitirnos desde nuestra área profesional esclarecer las técnicas que un momento dado vayamos a aplicar desde cualquier instancia en la que nos estemos desarrollando, para ello es importante tener claro que como futuros profesionales de la profesión Pedagogía de la actividad física y del deporte debemos determinar, conocer, explicar y manejar técnicas de aprendizaje y enseñanza, y a su vez,

facilitar la comprensión de procesos cognitivos y conductuales de las personas en el contexto deportivo.

Dicho esto, la investigación que se llevará a cabo se centrará, por un lado, en investigar cómo estas variables afectan el rendimiento físico y, por otro, cuáles es el impacto del exceso de ejercicio físico en el rendimiento físico.

## **5. OBJETIVO DE ESTUDIO**

Esta investigación está dirigida a jugadores del Club Deportivo San Camilo, Provincia de los Ríos, Cantón Quevedo, en el cual, se pretende realizar un análisis del sobreentrenamiento existente en el área, estado físico de los jugadores, técnicas y metodología utilizada por entrenadores, de tal modo, que se pueda indagar las consecuencias obtenidas por este fenómeno.

### **5.1.OBJETIVO GENERAL:**

- Analizar el impacto que tiene la incidencia del fútbol en el rendimiento físico de los futbolistas profesionales.

### **5.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Determinar los efectos que tiene la forma de seleccionar el contenido de preparación por medio de las direcciones del entrenamiento.
- Identificar el impacto físico y consecuencias que se genera al exceder las actividades de entrenamiento en el fútbol.
- Evaluar qué tipo de actividades de iniciación deportiva metodológica utilizan los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Fútbol.

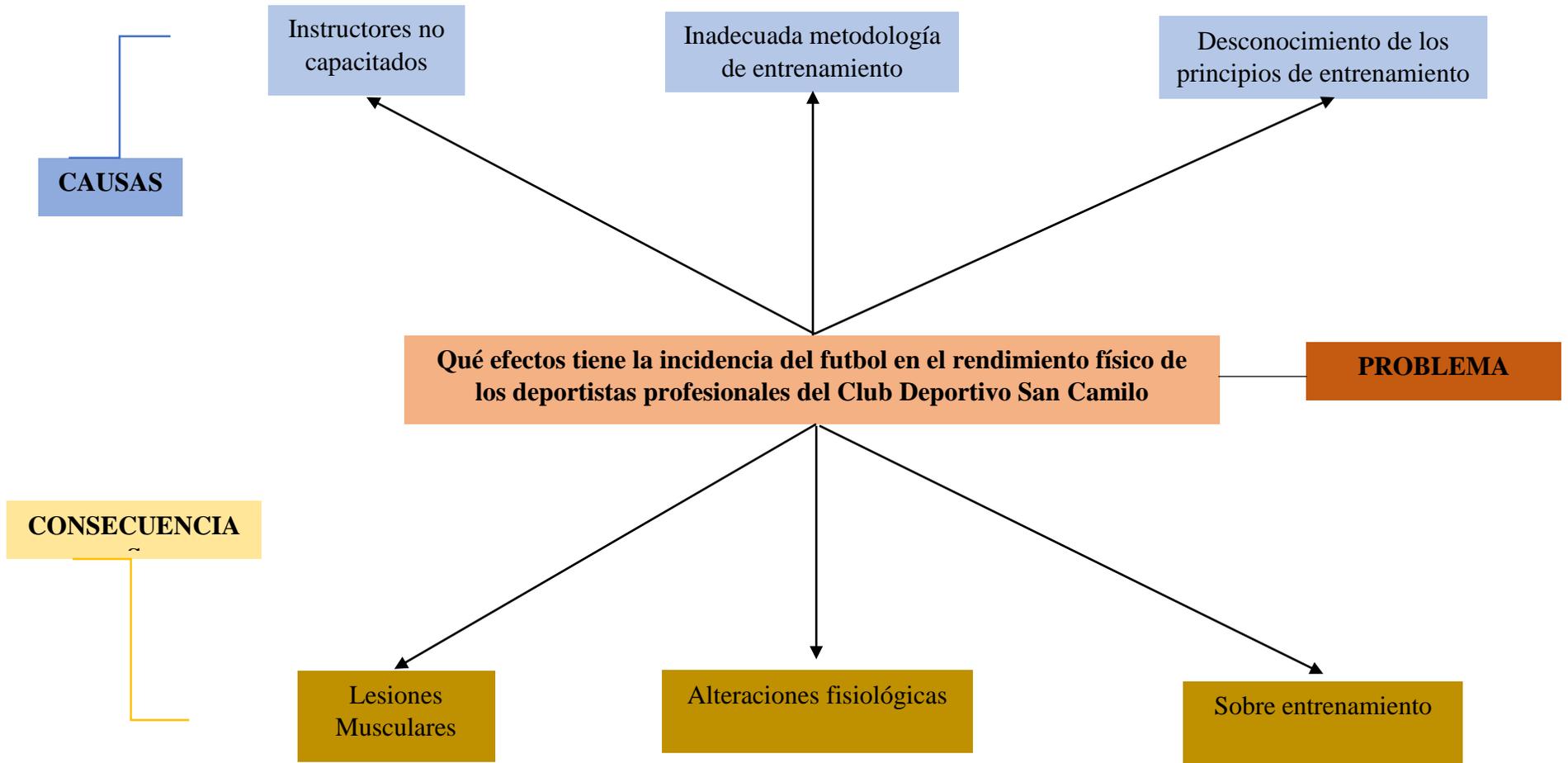
### **5.3. POBLACIÓN DE ESTUDIO**

La investigación se desarrolla a la población finita del Club Deportivo San Camilo del Cantón Quevedo sobre: Algunas consideraciones acerca de la incidencia del fútbol en el rendimiento físico de los futbolistas profesionales.

La población involucrada en el problema objeto del estudio es de 25 jugadores internos, cabe mencionar, que para alcanzar el objetivo de estudio del presente trabajo se llevará a cabo una encuesta virtual, en la que se manejará la temática planteada en el trabajo de manera más extensa y concisa, considerando que el problema detectado es netamente interno.

No obstante, la intervención que se realiza desprende que no hay otro trabajo relacionado con el tema dentro del campo, por lo que será el primero en realizar esta actividad que sin lugar a dudas redundará en beneficio de los educandos, así como de la comunidad.

#### 5.4.ÁRBOL DE PROBLEMAS



**Ilustración 1.** Árbol de problemas  
**Autor:** Jerry Arteaga  
**Fuente:** Elaboración propia

## **5.5. ANÁLISIS CRÍTICO**

Es importante reconocer que la incidencia de la práctica del fútbol puede desencadenar una serie de consecuencias negativas en la vida de un jugador y de alguna manera afectar de manera preocupante la salud mental del mismo, en el árbol de problemas planteado se pueden identificar las principales causas derivadas al tema.

Como primera causa se detectó que la falta de instructores capacitados esto da como efecto hábitos negativos de entrenamiento, factor que nace por la inadecuada metodología de entrenamiento que se ha utilizado, que da como resultado lesiones musculares dadas por malas posiciones y mala técnica de los ejercicios.

La segunda causa identificada es la inadecuada metodología de entrenamiento utilizada en el campo, lo que puede ocasionar alteraciones fisiológicas en los jugadores, como lo es: el sueño, cansancio, falta de concentración, entre otras.

Y por último el desconocimiento de los principios de entrenamiento que es lo que más se detectó y lo que más sufren los deportistas, su resultado es el sobre entrenamiento que puede desencadenar problemas físicos y psicológico, reafirmando de esta manera los malos hábitos de entrenamiento adquiridos por años.

## CAPITULO II

### DESARROLLO

#### 6. MARCO CONCEPTUAL

A continuación, se desarrollará, los principales aspectos relacionados con la investigación, además, se emplearán artículos que sustenten y respalden la intervención de campo planteada en el trabajo.

##### 6.1.Fundamentación Legal.

#### LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

##### TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES.

**Art. 2. Objeto.** - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

**Art. 3. De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

**Art. 8. Condición del deportista.** - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

## CAPÍTULO I

### LAS Y LOS CIUDADANOS

**Art. 11. De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

## TITULO VI DE LA RECREACIÓN

### GENERALIDADES

**Art. 90. Obligaciones.** - Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

#### **6.2. Fundamentación Axiológica.**

Esta investigación se fundamenta axiológicamente, ya que su aplicación se encuentra direccionada por de valores fundamentales, los mismo que se encuentran regidos por la sociedad, tales como respeto, disciplina, honestidad, constancia, puntualidad, y que a su vez forjan el carácter disciplinado de un deportista, enmarcando a los deportistas como personas intachables tanto físicas y moralmente.

#### **6.3. Fundamentación Psicopedagógica.**

La motivación y el aprendizaje en el campo deportivo permanecen íntimamente en relación mediante componentes individuales e interpersonales, entre los que predomina las colaboraciones afectivas, los mismos que sirven como ejemplo para la incorporación entre deportista y coach, dinamizando de manera armónica el proceso educación y aprendizaje,

priorizando de esta forma, no cuanto el coach muestra, si no cuanto el deportista aprende o asimila.

#### **6.4.Incidencia del futbol**

Incidir en entrenamiento se trata de aumentar la magnitud de las cargas o técnicas en el deporte, para que el jugador se vaya adaptando a los estímulos de entrenamientos y mejorar sin interferir en el partido.

El objetivo de un entrenador/a es producir estímulos de entrenamiento y esquemas de desplazamiento específicos, los mismo que se puedan involucrar al partid, dichos estímulos son referidos a tiempo de actitud, clasificándolos en 3:

- Percepción del tiempo, primordial para utilizar y notar el estímulo.
- Tiempo de elección, el solicitado para generar una contestación correcta al estímulo.
- Tiempo motor, el solicitado para realizar comandos motores recibidos en contestación a los estímulos (Vásquez & Herrera, 2021).

#### **6.5.Rendimiento físico**

“El rendimiento físico o deportivo es un concepto que hace mención a la relación entre los medios que se emplean para conseguir un objetivo físico o deportivo y el resultado que finalmente se obtiene” (Rendimiento Físico, 2020).

Hablar de rendimiento es hacer referencia a la función de producción de energía por los músculos relacionados en la actividad física. Esta capacidad viene definida en parte importante por la genética, pero su optimización y más alto grado vienen dados por el entrenamiento.

Es fundamental comprender que el rendimiento y la condición física no es lo mismo. La condición física es la suma o mezcla de cada una de las habilidades físicas determinadas para el rendimiento en las que se engloban las habilidades condicionales como: fuerza, resistencia, potencia y velocidad y las coordinativas, que engloban flexibilidad, rapidez de actitud, equilibrio, etc.

### **6.6. Factores que influyen en el rendimiento físico**

Como hemos comprendido existen varios factores de los que depende el rendimiento físico, podemos decir, que el factor fisiológico y psicológico son extremadamente importantes.

De acuerdo al Manual de Educación Física y Deporte los factores que influyen en el rendimiento físico de los deportistas son los siguientes:

- Alimentación
- Descanso
- Metodología de entrenamiento
- Mente y actitud deportista

De acuerdo a los factores se deduce que el rendimiento físico de un deportista se encuentra íntimamente ligado al metabolismo energético.

### **6.7. Exceso de entrenamiento**

“Hecho de realizar demasiado ejercicio, bien por un número elevado de sesiones semanales, o bien por realizar sesiones demasiado prolongadas, va a favorecer el entrar en un estado de sobre entrenamiento” (Vital Sport, 2010).

Esto va a afectar de manera importante a aquellos deportistas no acostumbrados a sesiones de alta intensidad, y también a los principiantes. Por ende, es fundamental conocer que los días de descanso en el entrenamiento son tan importantes como los días de entrenamiento.

### **6.8. Sobre entrenamiento físico**

La "American Medical Association" define el sobre entrenamiento como un estado fisiológico - psicológico de exceso de entrenamiento que se manifiesta en el deterioro de las aptitudes deportistas" (Association, 2006). Diversos expertos en este campo han definido el sobre entrenamiento como un estado neurótico especial, la más común y peor comprendida de las enfermedades, un síndrome de stress, fatiga crónica, etc.

El sobre entrenamiento deportivo es una situación que surge en un deportista como resultado de un exceso de entrenamiento, unificado a la carencia de tiempo libre y a una recuperación inadecuada.

El hecho de haber caído es un estado de sobre entrenamiento hace que el rendimiento físico del individuo reduzca o se mantenga estancado, ya que su estado no es el conveniente para lograr rendir a la magnitud correcta en cada entrenamiento, este problema se caracteriza por una disminución general de las habilidades deportistas.

### **6.9. El Sobre entrenamiento como síndrome**

Según diferentes autores, el SSE (Síndrome del sobre entrenamiento) puede ser definido como "una respuesta psicobiológica compleja a una sobre sollicitación continuada, que puede responder a la acción combinada o no de múltiples estresores relacionados no solo con las cargas de entrenamiento, sino con la competición y el ámbito de vida del deportista" (H & H, 1988).

Hay una secuencia de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales que se expresan de distintas maneras dependiendo de las propiedades particulares del individuo, del tipo de actividad deportiva que ejecuta, del ámbito, del nivel de entrenamiento alcanzado, grado de ejecución alcanzado, expectativas de éxito, fines fijados, ambiente en el cual hace

la actividad, duración y tipo de entrenamientos efectuados, etcétera. Parece ser que el volumen y la magnitud del entrenamiento otorgan datos que tienen la posibilidad de relacionar con indicadores fisiológicos como los marcadores hormonales, ya sean las catecolaminas o testosterona y cortisol que por su sensibilidad a diferentes estresores que tienen la posibilidad de dañar el proceso de habituación son consideradas como potenciales marcadores.

En las últimas décadas, el SSE ha recibido una atención especial por parte de fisiólogos, médicos del deporte, entrenadores y atletas, porque esta problemática refleja una seria amenaza tanto para el rendimiento deportivo, como para la salud del deportista. “Aunque no existe un cuadro patognomónico de sobre entrenamiento, se han reunido evidencias de índole clínica, fisiológica, bioquímica, inmunológica y psicológica, que han permitido estructurar un plan de trabajo más coherente y armónico para la detección y diagnóstico de este síndrome” (Subiela, 2011).

## **6.10. Causas del sobre entrenamiento**

Las causas del sobre entrenamiento abarcan una secuencia de puntos originarios de diferentes espacios de nuestra cotidianidad que están provocados por:

### **6.10.1. Exigencia elevada del sistema nervioso**

“Está relacionado con la exigencia que le solicitamos a nuestro sistema nervioso, el cual está ligado al esfuerzo físico que realizamos” (Vital Sport, 2010).

Cada movimiento que realizamos está relacionado con nuestro cerebro gracias a la existencia de lo que conocemos como neurotransmisores. El hecho de realizar esfuerzos intensos, como sesiones prolongadas de ejercicio aeróbico, realizar muchos entrenamientos seguidos, o entrenar siempre al fallo muscular, va a hacer que el camino entre el cerebro y los músculos sea más dificultoso creando una sensación de fatiga y agotamiento.

### **6.10.2. Alimentación inadecuada**

“Los nutrientes aportados influyen en una situación de sobre entrenamiento” (Vital Sport, 2010). Como sabemos, los nutrientes ayudan tanto a generar energía durante los esfuerzos, como a facilitar la recuperación tras un entrenamiento.

Si no consumimos los carbohidratos necesarios para obtener energía durante el ejercicio, y la proteína adecuada para facilitar el proceso de recuperación, el deportista puede entrar en una situación de sobre entrenamiento, pese a estar realizando una cantidad de actividad física adecuada.

### **6.10.3. El estado emocional en el sobre entrenamiento**

En un principio se atribuía el sobre entrenamiento a factores relacionados exclusivamente con la práctica deportiva. Hoy se aceptan como desencadenantes también las vivencias de estrés y el efecto de varios estresores, no sólo los relacionados con el entrenamiento, sino también los efectos del descanso, la alimentación y la sobrecarga física. (Pancorbo & Prendas, 2003).

La OMS (Organización mundial de la salud) señala que los síntomas que perjudican la salud física de los deportistas son muy variados y abarcan desde la apatía, las dificultades para conciliar el sueño, hasta la mayor vulnerabilidad para sufrir lesiones, incluyendo importantes modificaciones del sistema metabólico, falta de motivación, descenso de la autoestima, pérdida de confianza , alteración de los ciclos del sueño, mostrando, generalmente, dificultad para dormir, que tardarían varias semanas o algunos meses en restablecerse (OMS, 2020).

## **6.11. Sistema de entrenamiento**

Según el (Manual de Educación Física y Deportes Oceano, 2016) “El entrenamiento deportivo consiste en un plan integral que comprende la preparación física técnica, táctica,

psicológica, biológica y teórica. En él se define los objetivos y contenidos y los métodos a utilizar que son objeto de controles periódicos”.

El término de sistema de entrenamiento deportivo comprende el aprovechamiento de todo un grupo de medios que aseguran el logro y el crecimiento de la predisposición, para conseguir más grandes niveles de rendimiento físico. Hablamos de un proceso pedagógico cuyo objetivo es lograr un desarrollo armónico del potencial motriz que tiene cada persona, este potencial incluye diferentes apartados como son el desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como la planeación de las cargas de trabajo a corto medio o extenso plazo, etc.

Este sistema requiere la preparación de una serie de aspectos que no solo tiene que ver con la preparación física del deportista para el desarrollo de su potencial, en el que se incluya lo siguiente:

**6.11.1. Preparación Teórica:** “El objetivo es difundir al deportista de manera técnica y especializada los conocimientos involucrados con el entrenamiento deportivo de manera que conozca por que ejecuta todos los medios, procedimientos y contenidos integrados en una sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo de entrenamiento” (Manual de Educación Fisca y Deportes Oceano, 2016).

**6.11.2. Preparación Biológica:** “Optimiza las cargas a emplear, los tiempos de trabajo y recuperación, así como el nivel de rendimiento de los deportistas, además permite conocer la eficiencia de distintos medios y métodos de entrenamiento” (Manual de Educación Fisca y Deportes Oceano, 2016).

**6.11.3. Preparación Física:** “Consiste en desarrollar técnicas como la concentración, activación, autoestima etc., que vaya encaminada a la obtención del máximo

rendimiento físico y deportivo” (Manual de Educación Física y Deportes Oceano, 2016).

**6.11.4. Preparación Táctica:** “Esclarece las estrategias apropiadas para obtener el máximo rendimiento individual y colectivo” (Manual de Educación Física y Deportes Oceano, 2016).

## **6.12. Planificación deportiva**

Planificar supone adelantarse al devenir de los acontecimientos y no actuar a partir del surgimiento imprevisto de ello. Si se puede ese es el objetivo de una organización, de una empresa, encausar el trabajo hacia el logro de unos fines que se pretenden. Organizar y planificación, por tanto, siendo aspectos distintos, deben estar íntima y perfectamente estructurados, entrelazados; consecuencia el uno del otro (Teoría y Planificación del entrenamiento deportivo, 2003).

La planeación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los futbolistas, que integran la evaluación, programación, ejecución y control de las habilidades y capacidades de los deportistas y sus diferentes protestas.

En los últimos 20 años se han publicado varios libros sobre planeación del entrenamiento deportivo, en los que se sostienen los pasos y fases que debería continuar el proceso de planeación. No obstante, todavía es pobre la producción académica y científica alrededor de los efectos que producen los diferentes planes de entrenamiento en los elementos del rendimiento.

En nuestra investigación es necesario colocar en orden un conjunto de actividades que nos lleven a un fin, alcanzar el éxito deportivo, aprovechando al máximo las capacidades

físicas - mentales y recursos económicos que posee el deportista, fortaleciendo de esta manera su formación integral.

### **6.13. Afectación de la salud física.**

“Una interacción sana entre la mente y el cuerpo humano es primordial para el rendimiento deportivo óptimo. Cualquier variación en el rendimiento físico suele producir una interacción de causa y efecto, con inconvenientes en la salud, mismo que puede conducir inexorablemente a un resultado físico equivalente” (Sports, 2005).

El sobre entrenamiento es una afectación crónica, en donde el futbolista intenta formarse rápidamente, con una exigencia y un nivel de entrenamiento desmesurado. En sus fases iniciales, esta condición se manifiesta como fatiga física o mental, circunstancias que a menudo son despreciadas como corregibles, bajando el nivel de competiciones.

Este problema psicológicamente consiste en perder todo el interés y descuidan los aspectos sociales de la vida, desviándose repentinamente de la consecución de sus objetivos.

### **6.14. Modificación del estado de ánimo**

Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado. Este hallazgo condujo a (Morgan, 1980) a plantear un modelo de salud en el rendimiento deportivo.

El ejercicio físico puede provocar efectos positivos y negativos en la persona, empleada en cuanto a la intensidad del ejercicio, tiempo de dedicación, carga de trabajo y recuperación entre entrenamientos, así como aspectos externos de la actividad que influye en

la persona como son los hábitos de descanso, sueño, ocio y alimentación (García-Naveira y Locatelli & Nogueira, 2017).

Estos autores indican que la práctica moderada de ejercicio físico se ha asociado a múltiples beneficios para la salud física, como el bienestar, la calidad de vida, el estado de ánimo, reduciendo la depresión, disminuyendo la ansiedad, favoreciendo el afrontamiento del estrés e incrementando la autoestima, mejorando las relaciones sociales, etc., y también, previniendo algunos problemas físicos y de salud como la obesidad y los trastornos cardiovasculares.

Sin embargo, en deportistas de alto rendimiento, el incremento continuado de las cargas de trabajo y los tiempos de entrenamiento, así como la reducción de los tiempos de recuperación entre sesiones, puede estar asociado a algunos problemas de salud física y psicológica.

## **7. MARCO METODOLÓGICO**

“Corresponde al método, técnicas y procedimientos de investigación que se aplican en cada una de las fases del proyecto, para la recolección, análisis e interpretación de la información” (UAN, 2018), así lo señala la Universidad Antonio Nariño.

Por lo tanto, en este capítulo se detalla cual será la metodología de la investigación a utilizarse.

### **7.1. Métodos de investigación**

Para llevar a cabo esta investigación, se aplicará el método estudio de caso, para analizar la causa que provoca el problema, y el impacto producido en la población. Dialnet, señala que el estudio de casos “es una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre

el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes” (Dialnet, 2016).

Una investigación de estudio de casos trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencias, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; además, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos.

## **7.2. Técnicas de investigación**

Para llevar a cabo este método, se utilizarán las siguientes técnicas de investigación:

**Entrevista:** Nos va a permitir obtener información de una forma oral y personalizada. La información se verá reflejada en acontecimientos vividos y aspectos subjetivos en relación con la situación que se está estudiando.

**Técnica de la observación:** Consiste en observar atentamente el hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación.

## **7.3. Enfoque de la investigación**

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, Crítico porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo porque propone lineamientos de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos con un enfoque contextualizado asumiendo una realidad. Es de corte cuanti-cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se realiza un análisis y luego su interpretación.

#### **7.4.Modalidades básicas de la investigación**

El diseño de la investigación, responde a dos modalidades; la bibliográfica documental y la de campo.

##### **7.4.1. Investigación Bibliográfica Documental**

La investigación aplica esta modalidad porque se acudió a fuentes de consulta tales como libros, tesis de grado, revistas especializadas y documentos de sitios web, los cuales permitieron utilizar diversidad de conceptos registrados en determinados documentos para llevar a cabo el tema propuesto.

Los métodos bibliográfica serán los caminos que permitan ubicar y seleccionar la información necesaria para sustentar la investigación.

##### **7.4.2. Investigación de Campo**

Se caracteriza por ser de esta modalidad, ya que la intervención, se la realizará en el lugar de los hechos, tomando contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos.

#### **7.5. Niveles o tipo de investigación**

El tipo de investigación que se utilizara es explicativa – exploratoria, cuyo propósito principal es el de detectar los motivos o las razones por los cuales ocurren el problema a investigar, dentro de este tipo de investigación se intentará clarificar cómo es exactamente el problema.

Fidias G. Arias, define a esta investigación como:

“La encargada de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa – efecto” (Arias, 2012).

En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas, como de los efectos. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.

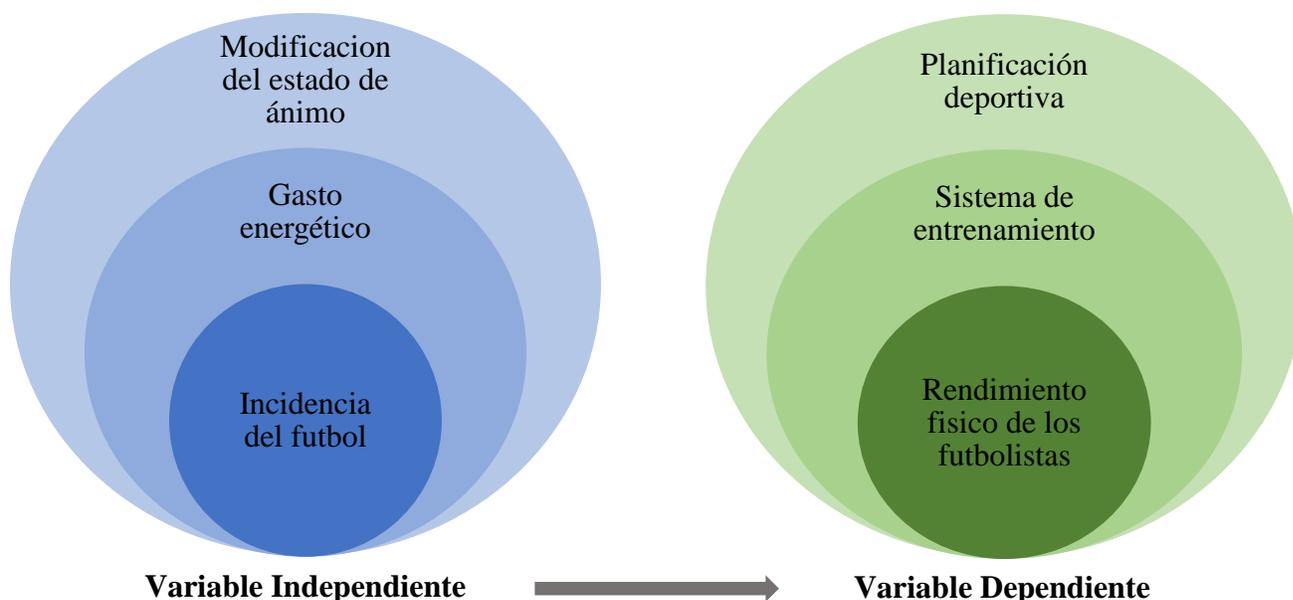
### 7.5.1. Investigación Exploratoria

Tiene como finalidad buscar e indagar todo lo referente con el problema objeto de estudio, para obtener una imagen clara de la realidad y en consecuencia plantear alternativas, destinadas a lograr el mejoramiento de la rutina diaria de ejercicios.

### 7.5.2. Investigación Explicativa

Es aquella que tiene relación causal, no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas del mismo, el objetivo de esta investigación apunta a verificar las relaciones causales entre las variables planteadas dejando entrever el carácter experimental del estudio.

### 7.5.3. Categorías Fundamentales



**Ilustración 2.** Categorías Fundamentales

**Autor:** Jerry Arteaga

**Fuente:** Elaboración Propia

## 8. RESULTADOS

### 8.1. Población

Para realizar la investigación a los jugadores del Club Deportivo San Camilo, del Cantón Quevedo, Provincia de los Ríos, período mayo 2022 – junio 2022, se procedió a aplicar una encuesta a 25 jugadores.

### 8.2. Muestra

MUESTRA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Entrenadores	2	1,64%
Jugadores	25	98,36%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

**Tabla 1.** Muestra y Población

**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Club Deportivo

Según el autor (Pineda, 2001) quien cita al autor Fisher, que dice “el tamaño de la muestra debe definirse partiendo del siguiente criterio”, de los recursos disponibles y de los requerimientos que tenga el análisis de la investigación, por ende, se puede observar que la población fijada no excede el número de 25 personas. Por tanto, una recomendación es tomar la muestra mayor posible, mientras más grande y representativa sea la muestra, menor será el error de esta, es por ello, que se realizará la encuesta a los deportistas que aplican al Club deportivo.

### 8.3.Operacionalización de Variable

#### 8.3.1. Variable independiente: Incidencia del futbol

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Exceso de entrenamiento que se manifiesta en el deterioro de las aptitudes deportistas.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Modificación del estado de ánimo.</li><li>- Gasto energético</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Relacionamiento social</li><li>-Problemas de concentración</li></ul>	Encuesta	Ficha de observación

**Tabla 2. Variable Independiente:** Incidencia del futbol

**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Bibliográfica

**8.3.2. Variable Dependiente:** Rendimiento Físico

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Relación entre los medios que se emplean para conseguir un objetivo físico o deportivo y el resultado que finalmente se obtiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema de entrenamiento</li> <li>- Planificación deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio Físico</li> <li>- Calidad Condicional</li> </ul>	Encuesta	Ficha de observación

**Tabla 3. Variable Dependiente:** Rendimiento Físico

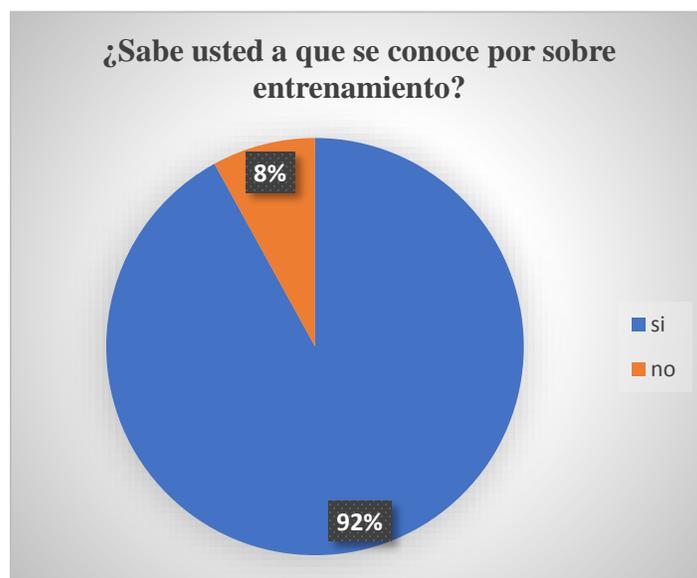
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Bibliográfica

## 8.4. Análisis e interpretación de los datos

### 8.4.1. Análisis de los resultados

1. ¿Sabe usted a que se conoce por sobre entrenamiento?



**Ilustración 3.** Sobre entrenamiento

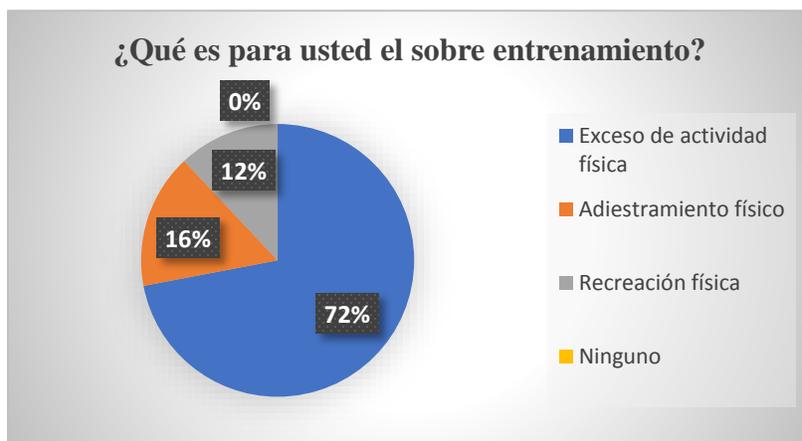
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

#### **Análisis e interpretación**

Se puede observar que, de los 25 jugadores, el 92% ha conocido y maneja el tema planteado, mientras que el 8% ha señalado no tener una idea clara del significado de la palabra, esto nos permite determinar que, dentro del Club deportivo, no se maneja de manera clara la metodología de aprendizaje – enseñanza manejada.

2. ¿Qué es para usted el sobre entrenamiento?



**Ilustración 4.** Definición de sobre entrenamiento

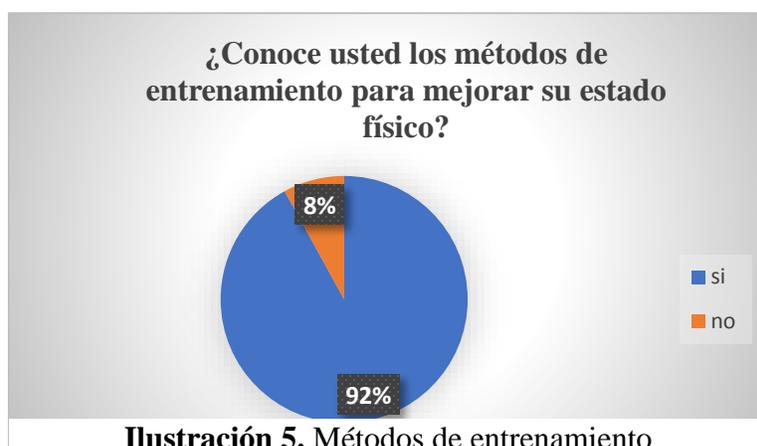
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

#### **Análisis e interpretación**

De los 25 jugadores encuestados, el 72% indican que el sobre entrenamiento hace referencia al exceso de actividad física, mientras, que el 16% señalan que es adiestramiento físico, y el 12% determina el tema como recreación física., por ende, puede observar que la mayoría de los encuestados conocen el significado de sobre entrenamiento, sin embargo, el 28% de los jugadores que respondieron la pregunta no tiene conocimiento sobre la definición del tema.

3. ¿Conoce usted los métodos de entrenamiento para mejorar su estado físico?



**Ilustración 5.** Métodos de entrenamiento

**Autor.** Jerry Arteaga

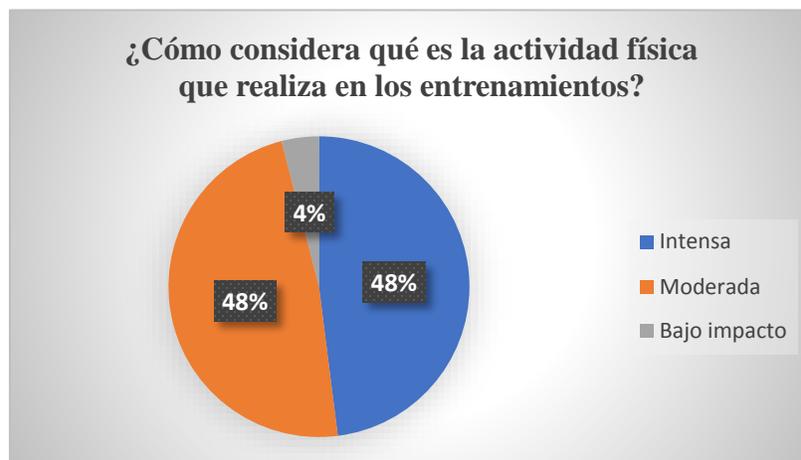
**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e interpretación**

Identificamos en la siguiente grafica que el 92% de los encuestados, conocen los métodos de entrenamiento que mejoran su estado físico, sin embargo, existe un 8% que no conocen dichos métodos.

De este modo, conocer los métodos de entrenamiento destinados a mejorar la salud física es mental, puesto que les permite a los jugadores planificar sus rutinas de entrenamiento y prepararse con anterioridad para evitar daños físicos.

4. ¿Cómo considera qué es la actividad física que realiza en los entrenamientos?



**Ilustración 6. Actividad Física**

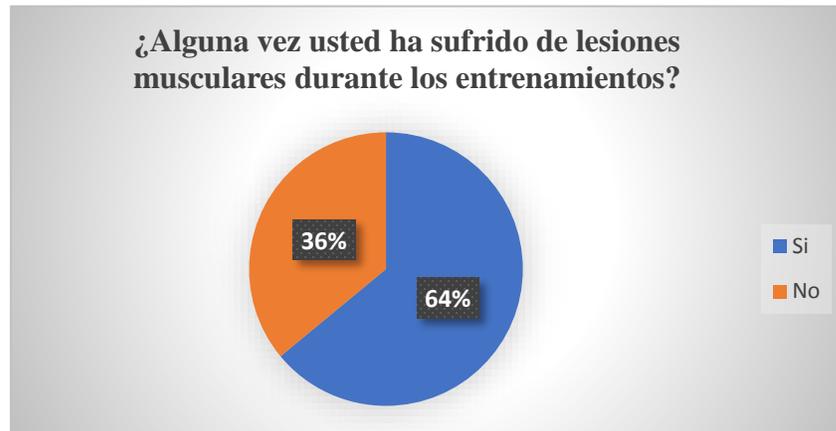
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Se puede evidenciar que el 48 % de los encuestados indican que la actividad física realizada en los entrenamientos es intensa, el 48% dicen que la actividad realizada es moderada y por último el 4% la consideran de bajo impacto.

5. ¿Alguna vez usted ha sufrido de lesiones musculares durante los entrenamientos?



**Ilustración 7.** Lesiones Musculares

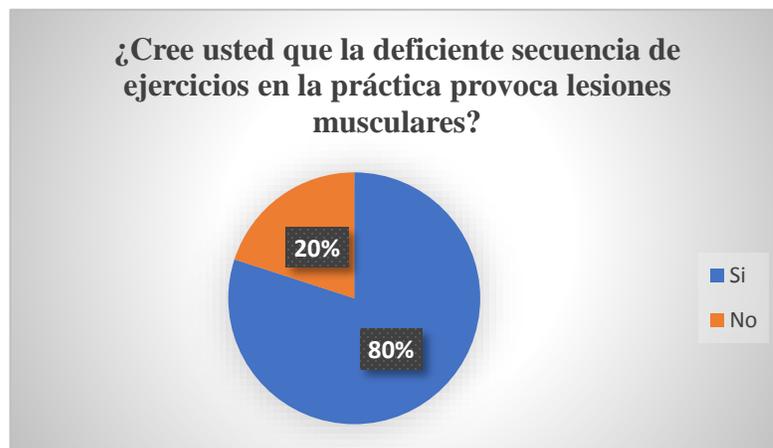
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Se puede observar que el 64% de los jugadores han sufrido de lesiones musculares durante los entrenamientos, sin embargo, existe un 36% que no ha padecido esta problemática.

6. ¿Cree usted que la deficiente secuencia de ejercicios en la práctica provoca lesiones musculares?



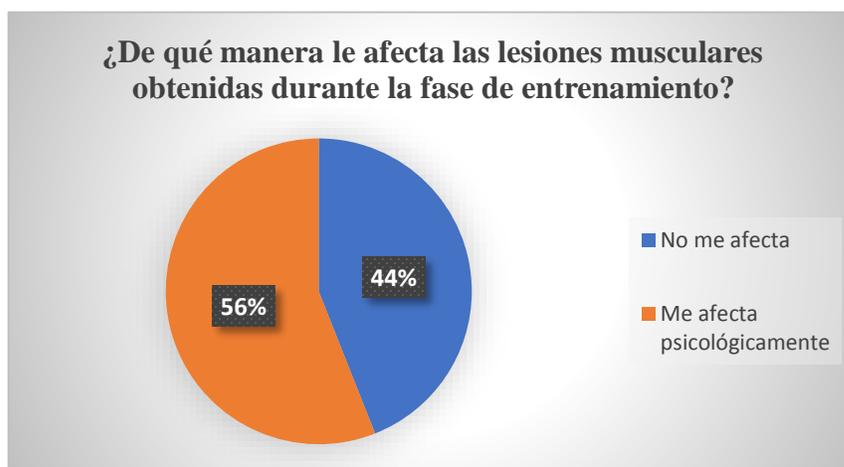
**Ilustración 8.** Deficiencia de ejercicios

**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

**Análisis:** Se visualiza que el 80% de los encuestados concordaron que la deficiente secuencia de ejercicios si provoca lesiones y un 20% señalan que no lo hace. Este conocimiento es de vital importancia, porque va permitirnos determinar si las actividades que se emplean hasta el momento dentro del Club son las necesarias.

7. ¿De qué manera le afecta las lesiones musculares obtenidas durante la fase de entrenamiento?



**Ilustración 9.** Afectación de la Lesiones Musculares

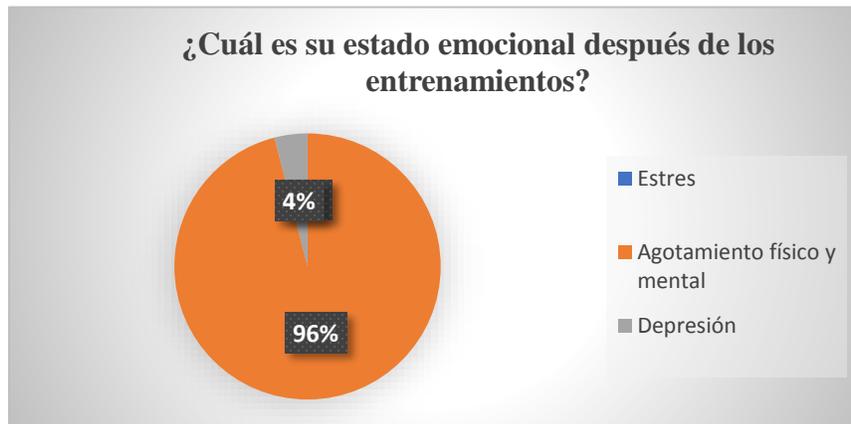
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Se a podido conocer que dentro del Club deportivo existe afectaciones psicológicas luego de una lesión muscular, ya que el 56% de la población estudio a corroborado su afectación, mientras que un 44% señala que una lesión muscular no les afecta.

8. ¿Cuál es su estado emocional después de los entrenamientos?



**Ilustración 10.** Estado Emocional

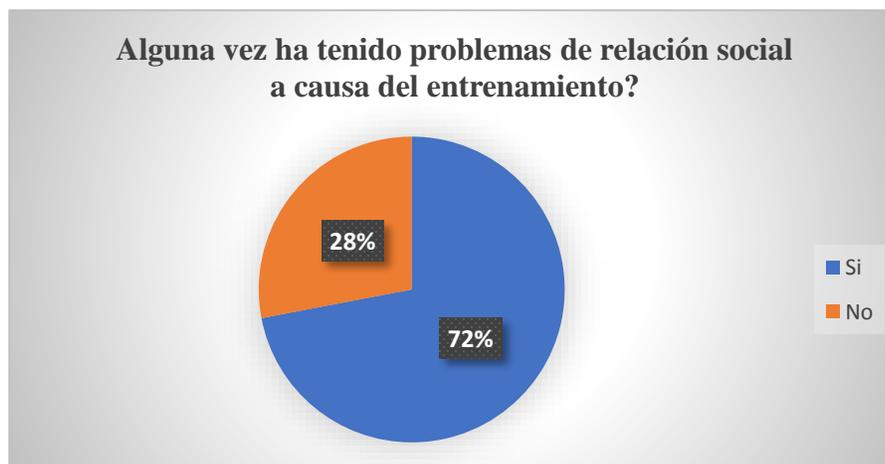
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

El 96% del total de participantes siente agotamiento físico y mental (24) después de los entrenamientos y el 4% restante (1) se sienten deprimidos.

9. ¿Alguna vez ha tenido problemas de relación social a causa del entrenamiento?



**Ilustración 11.** Problemas de relación social

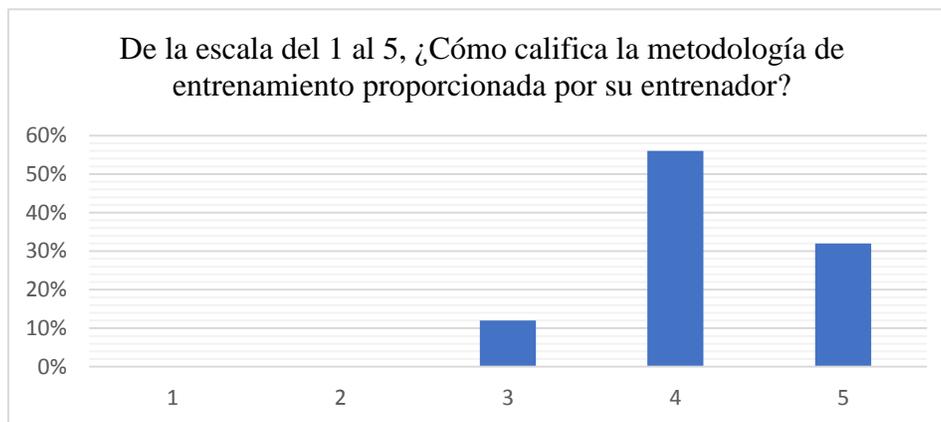
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación:**

El 72% de los participantes (18) ha presentado problemas en sus relaciones sociales a causa de los entrenamientos mientras que el 28% (7) restante no ha presentado dichos problemas.

10. De la escala del 1 al 5, ¿Cómo califica la metodología de entrenamiento proporcionada por su entrenador? *Considerando la siguiente clasificación: 5 excelente, 4 muy bueno, 3 bueno, 2 regular, 1 malo.*



**Ilustración 12.** Metodología de entrenamiento

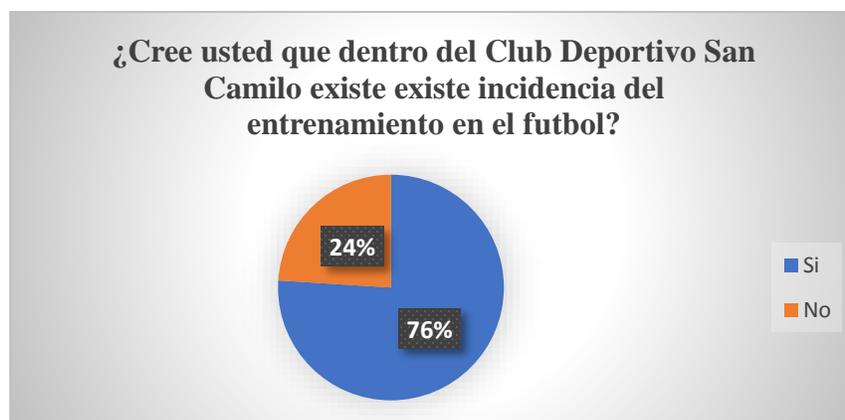
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

El 56% de los participantes (14) cree que la metodología impartida por el entrenador es muy buena, para el 32% (8) la metodología es excelente y para el 12% restante (3) la metodología de entrenamiento es buena.

11. ¿Cree usted que dentro del Club Deportivo San Camilo existe incidencia del entrenamiento en el futbol?

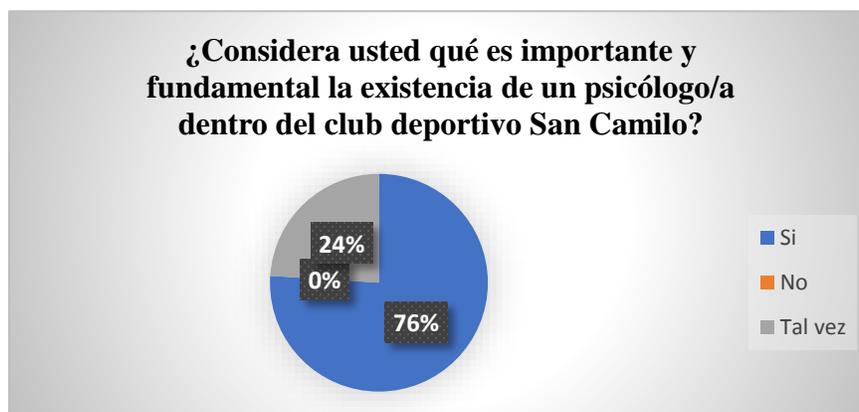


**Ilustración 13.** Existencia de sobre entrenamiento  
**Autor.** Jerry Arteaga  
**Fuente.** Encuesta

#### **Análisis e Interpretación**

El 76% de los participantes (19) cree que existe una incidencia de entrenamiento durante sus prácticas mientras que un 24% restante (6) cree que los entrenamientos se llevan de manera correcta.

12. ¿Considera usted qué es importante y fundamental la existencia de un psicólogo/a dentro del club deportivo San Camilo?



**Ilustración 14.** Club Deportivo San Camilo  
**Autor.** Jerry Arteaga  
**Fuente.** Encuesta

### Análisis e Interpretación

El 76% de los participantes (19) cree que es fundamental la existencia de un psicólogo/a dentro del club y el 24% restante (6) cree que no es necesaria la incorporación de este profesional.

13. Si su respuesta fue si, ¿Por qué cree usted que es importante la existencia de un psicólogo/a en el Club Deportivo?



**Ilustración 15.** Importancia de un Psicólogo en el Club Deportivo

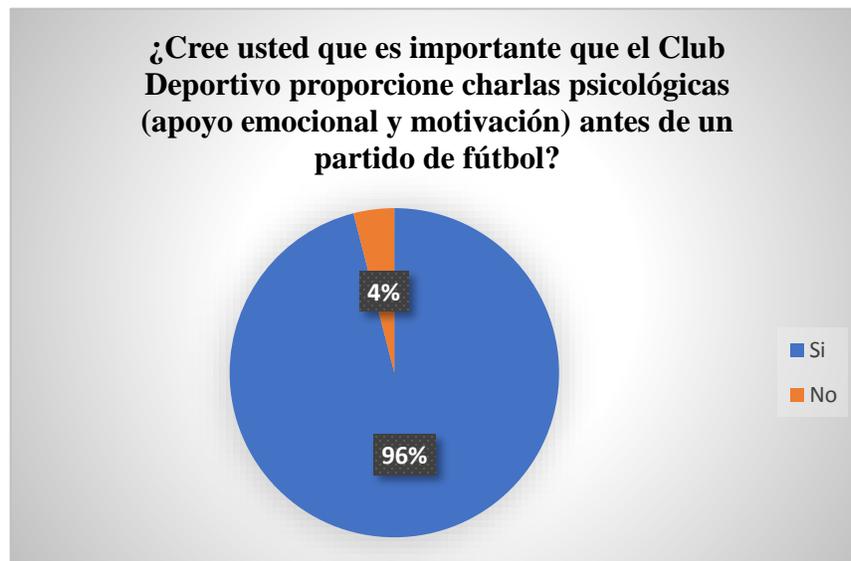
**Autor.** Jerry Arteaga

**Fuente.** Encuesta

### Análisis e Interpretación

El 52% de participantes (13) cree que la existencia de un psicólogo dentro del club les ayudaría a trabajar problemas emocionales, superar lesiones y mejoraría su relación social dentro de la academia. El 24% (6) cree que la incorporación de un psicólogo será muy importante para trabajar problemas emocionales contraídos durante el entrenamiento. El 16% (4) cree que la incorporación de un psicólogo permitirá desarrollar una mejor relación social dentro de la academia mientras que el 8% (2) restante cree que la incorporación de un psicólogo será importante para ayudarlos a superar lesiones.

14. ¿Cree usted que es importante que el Club Deportivo proporcione charlas psicológicas (apoyo emocional y motivación) antes de un partido de fútbol?



**Ilustración 16.** Charlas de apoyo emocional  
**Autor.** Jerry Arteaga  
**Fuente.** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

El 96% de los participantes (24) cree que es importante la impartición de charlas psicológicas que les brinden apoyo emocional y motivación antes del desarrollo del partido mientras que el 4% restante (1) no lo cree tan conveniente.

## **9. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En base a los resultados obtenidos en la encuesta, se puede concluir que la incidencia del entrenamiento en el futbol se produce cuando nos preparamos para un evento o una competición y se nos exigimos más allá de nuestra capacidad de recuperación, por ende, es necesario saber escuchar el propio cuerpo, querer no es siempre poder, a veces, tenemos que darnos un receso y no creernos al pie de la letra los eslóganes de marcas deportivas.

Esta incidencia, desencadena un sobre entrenamiento, el mismo que está compuesto por varios síntomas por lo cual se lo ha considerado como un síndrome, su aparición suele

surgir cuando hay un aumento importante de la carga de trabajo, intensidad de los ejercicios y horas de entrenamiento a la semana, así como un insuficiente tiempo de recuperación entre las sesiones de entrenamiento.

Se puede observar a través de los resultados obtenidos por las encuestas que el sobreentrenamiento causa alteraciones en el sistema nervioso, disminución de la autoconfianza, aversión al entrenamiento o incluso a los lugares donde se efectúa el mismo.

De este modo, durante la investigación de este trabajo, se ha cumplido de manera exitosa los objetivos planteados, los 25 jugadores que se encuestaron, nos permitieron determinar que la actividad física de intensidad moderada es un factor capaz de prevenir, la aparición de ciertas enfermedades infecciosas, sin embargo, cuando la actividad físico-deportiva es intensa y de larga duración, da lugar a todo lo contrario, se produce pues, un incremento de padecerlas.

Es por ello, que se vuelve eje fundamental la aplicación de metodologías de aprendizaje – enseñanzas útiles, las que tengan una intervención psico – deportiva, en donde se pueda trabajar, desde lo micro hasta lo macro.

Ha quedado suficientemente claro, que una intervención desde el ámbito pedagógico es esencial en un club deportivo, debido que, más allá de los goles, el triunfo y el buen posicionamiento del club, se torna indispensable trabajar con el estado de ánimo de los jugadores, saber cómo se sienten, y que piensan durante y después de un juego.

## CAPITULO III

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 10. CONCLUSIONES

En relación a los objetivos propuestos de las variables de estudio en el tema de **“ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LA INCIDENCIA DEL FUTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO SAN CAMILO AÑO 2022”**

Se puede manifestar:

Que los deportistas y entrenadores del Club Deportivo San Camilo desconocen acerca del sobre entrenamiento que se da a raíz de una incidencia de entrenamiento en el campo del futbol, y por ende no conocen cuáles son sus consecuencias, las mismas que pueden ocasionar en el ámbito deportivo daños físicos, además se consideran que la excesiva carga horaria de entrenamiento provoca estrés en el deportista provocando en sentimientos de desmotivación y desconfianza.

Además, se determinó que la principal causa que afectan al rendimiento físico de los deportistas es el estado de ánimo, por el hecho de tener una presión por ganar un partido de futbol, por otro lado, los problemas de trabajo y familiares influyen negativamente en el rendimiento del deportista

También, se puede concluir que los deportistas no han practicado técnicas de relajación y consideran que si lo practica su rendimiento físico mejorará, por lo tanto, estarían dispuestos a asistir a un taller pedagógico, el cual permita conocer las herramientas y técnicas necesarias para eliminar el estrés, reducir la tensión y mejorar la eficiencia y eficacia en el rendimiento físico dentro del campo de juego, así como alcanzar al máximo de sus posibilidades existentes para poder obtener un resultado satisfactorio.

## **11. RECOMENDACIONES**

Se recomienda un plan de capacitación a los entrenadores, para actualizar los conocimientos en cuanto a la incidencia del fútbol, el sobre entrenamiento y su afectación física, con el objetivo de lograr impartir metodologías de aprendizaje totalmente seguras.

Recomiendo que se debe motivar a los deportistas con charlas habituales que permitan conocer los factores de riesgo que conlleva el sobre entrenamiento; asesorando el tipo de actividades que podrían realizarse para que puedan mejorar e incrementar su rendimiento de manera saludable y segura, conservando de este modo el diálogo entre deportistas y autoridades de los clubs deportivos y manteniendo relación social integra.

Por otro lado, tomando a consideración los resultados de las encuestas, se recomienda al Club integrar al equipo la intervención profesional, el mismo que posibilite la aplicación de técnicas dirigidas a la población afectada, con el objetivo de mejorar su estado de ánimo, enfrentar problemas y mantener un mejor ambiente deportivo.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

(2003). En J. C. Granell, & V. R. Cervera, *Teoría y Planificación del entrenamiento deportivo* (pág. 75). Barcelona: Paidotribo.

(2020, 06 Junio). Obtenido de Rendimiento Físico:  
<https://petitfitbycris.com/rendimiento-fisico/>

Arias, F. G. (2012). *Tipos de investigación* . Obtenido de  
[https://www.academia.edu/18122652/TIPOS\\_DE\\_INVESTIGACION](https://www.academia.edu/18122652/TIPOS_DE_INVESTIGACION)

Association, A. M. (2006). *El sobreentrenamiento*. Obtenido de  
<https://www.ama-assn.org/>

Condepah. (2015). Obtenido de  
<https://portalunico.iaip.gob.hn/portal/index.php?portal=430>

Dialnet. (2016). *Metodologías de la investigación*. Obtenido de  
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LosEstudiosDeCasosComoEnfoqueMetodologico-5757749.pdf>

Fry, R. (1991). REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.  
*INDICADORES PSICOLÓGICOS DE SOBRE ENTRENAMIENTO, 12.*

García-Naveira y Locatelli, 2., & Nogueira, S. y. (2017). En P. h.  
developments, *Psychological benefits in Physical Activity and sports*. (págs. 91-103).  
Estados Unidos: Nova Science Publisher.

H, K., & H, K. (1988). *Sobreentrenamiento en atletas de élite, revisión y direcciones para el futuro*. Sports Medicine.

Manual de Educación Física y Deportes Oceano. (2016). En C. Gispert,  
*Técnicas y actividades prácticas* (pág. 447). Oceano .

Morgan. (1998). REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.  
*INDICADORES PSICOLOGICOS DE SOBRE ENTRENAMIENTO, 9.*

Morgan, W. (1980). Test of Champions: the iceberg profile. Psychology Today.

OMS. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Pancorbo, 2., & Prendas, C. y.-V. (2003). *Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. Cuadernos de Psicología del Deporte*. Obtenido de <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>

Pineda. (2001). En *Investigación Física* (pág. 128). México: esic.

Sports, A. (2005). El deporte y la salud mental. *Educación Salud*, pág. 8. Obtenido de <https://www.discalnet.es/salud/educar-en-salud/deporte-y-salud-mental>

Subiela, J. (2011). El síndrome de sobreentrenamiento: criterios diagnósticos y conductas terapéuticas (Revisión). *Medicina Física y Rehabilitación*, 2-10.

UAN. (2018). *Universidad Antonio Nariño*. Obtenido de <https://todosobretesis.com/metodologia-de-la-investigacion-en-tesis-de-grado/>

Vásquez, S. P., & Herrera, D. G. (2021). Incidencia del entrenamiento del fútbol en la efectividad táctica en futbolistas juveniles. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 4-14.

*Vital Sport*. (2010). Obtenido de <https://aptavs.com/articulos/cuidado-con-el-sobreentrenamiento>

## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario para la encuesta.

1. ¿Sabe usted a que se conoce por sobre entrenamiento?
  - Si
  - No
2. ¿Qué es para usted el sobre entrenamiento?
  - Exceso de actividad física
  - Adiestramiento físico
  - Recreación física
  - Ninguno
3. ¿Conoce usted los métodos de entrenamiento para mejorar su estado físico?
  - Si
  - No
4. ¿Cómo considera qué es la actividad física que realiza en los entrenamientos?
  - Intensa
  - Moderada
  - Bajo Impacto
5. ¿Alguna vez usted ha sufrido de lesiones musculares durante los entrenamientos?
  - Si
  - No
6. ¿Cree usted que la deficiente secuencia de ejercicios en la práctica provoca lesiones musculares?
  - Si
  - No
7. ¿De qué manera le afecta las lesiones musculares obtenidas durante la fase de entrenamiento?
  - No me afecta
  - Me afecta psicológicamente
8. ¿Cuál es su estado emocional después de los entrenamientos?
  - Estrés

- Agotamiento físico y mental
  - Depresión
9. ¿Alguna vez ha tenido problemas de relación social a causa del entrenamiento?
- Si
  - No
10. De la escala del 1 al 5, ¿Cómo califica la metodología de entrenamiento proporcionada por su entrenador? Considerando la siguiente clasificación:
- 5 excelente
  - 4 muy bueno
  - 3 bueno
  - 2 regular
  - 1 malo
11. ¿Cree usted que dentro del Club Deportivo San Camilo existe incidencia del entrenamiento en el fútbol?
- Si
  - No
12. ¿Considera usted qué es importante y fundamental la existencia de un psicólogo/a dentro del club deportivo San Camilo?
- Si
  - No
  - Tal vez
13. Si su respuesta fue si, ¿Por qué cree usted que es importante la existencia de un psicólogo/a en el Club Deportivo?
- Ayuda a trabajar problemas emocionales contraídos durante el entrenamiento
  - Facilita apoyo psicológico para superar lesiones
  - Permite desarrollar una mejor relación social dentro de la academia
  - Todas las anteriores
14. ¿Cree usted que es importante que el Club Deportivo proporcione charlas psicológicas (apoyo emocional y motivación) antes de un partido de fútbol?
- Si
  - No

## Anexo 2. Club Deportivo San Camilo



## Anexo 3. Sistema de Entrenamiento

