



**Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los futbolistas categoría 2012  
en Depor Canta Claro, Montería**

Evaluation of the conditional physical abilities of the footballers of the 2012  
category at Depor Canta Claro, Montería

Juan Luis De la barrera Madero\*

[barrerajuan532@gmail.com](mailto:barrerajuan532@gmail.com)

Andrés Felipe Chimá Vargas\*

[chimavargasandresfelipe@gmail.com](mailto:chimavargasandresfelipe@gmail.com)

Over José Vanegas Caraballo\*\*

[Ovanegas@correo.unicoroba.edu.co](mailto:Ovanegas@correo.unicoroba.edu.co)

Félix Benjamín Santana Lobo\*\*

[fsantana@correo.unicordoba.edu.co](mailto:fsantana@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba. Montería - Córdoba, Colombia.

---

Recibido: 13/09/2024-Aceptado: 17/11/2024

Correspondencia: [chimavargasandresfelipe@gmail.com](mailto:chimavargasandresfelipe@gmail.com)

### Resumen

A lo largo de la formación deportiva, es esencial retomar el tema de las capacidades físicas condicionales en niños deportistas. Hemos abordado en la búsqueda de antecedentes y elementos recientes relacionados con el tema. Durante todo el proceso de desarrollo físico y deportivo, los niños necesitan fortalecer sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad), para mejorar su rendimiento y favorecer su crecimiento integral como atletas. Estas capacidades juegan un papel crucial en la valorización de las habilidades individuales, permitiendo una integración armoniosa en el trabajo de equipo. El éxito individual, en la mejora de estas capacidades contribuye al éxito global del equipo, facilitando así el logro de las metas y objetivos planteados, tanto a nivel individual como grupal. Se espera que los resultados de esta investigación sean útiles para los entrenadores y directivos, contribuyendo al perfeccionamiento de los procesos de formación deportiva infantil.

**Palabras clave:** Capacidades, entrenamiento, deporte, fútbol.

### Abstract

*Throughout sports training, it is essential to return to the topic of conditional physical abilities in child athletes. We have searched for background information and recent elements related to the topic. Throughout the process of physical and sports development, children need to strengthen their conditional abilities (strength, endurance, speed, flexibility) to improve their performance and promote their integral growth as athletes. These capabilities play a crucial role in valuing individual skills, allowing harmonious integration into team work. Individual success in improving these capabilities contributes to the overall success of the team, thus facilitating the achievement of the goals and objectives set, both at the individual and group level. It is expected that the results of this research will be useful for coaches and managers, contributing to the improvement of children's sports training processes.*

**Keywords:** *abilities, training, sport, soccer.*

### Cómo citar

De la barrera Madero, J. L., Chimá Vargas, A. F., Vanegas Caraballo, O. J., & Santana Lobo, F. B. (2024). Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los futbolistas categoría 2012 en Depor Canta Claro, Montería. *GADE: Revista Científica*, 4(6), 35-53. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/522>



## INTRODUCCIÓN

Las capacidades físicas condicionales en etapas formativas aseguran que los deportistas adquieran una preparación física de forma integral, este enfoque les permitirá manejar las exigencias de entrenamientos más intensos en cada una de sus etapas de formación. Un desarrollo adecuado de estas capacidades desde una edad temprana ayuda a disminuir el riesgo de lesiones y aporta a una mayor perdurabilidad deportiva. Además, las capacidades físicas condicionales influyen directamente en el aprendizaje y en el mejoramiento de habilidades técnicas y tácticas.

Abordando estudios relacionados con el tema, analizamos el escrito: Impacto de los juegos reducidos sobre la toma de decisiones y la técnica en jugadores de fútbol sub-12: efecto del espacio cerrado (Pérez et al., 2022). Escrito que tuvo como objetivo analizar cómo influye la práctica de juegos reducidos sobre la técnica y la toma de decisiones en jugadores sub-12 de fútbol masculino, con modificación del espacio de juego.

Para Bailey et al. (2021) las habilidades técnicas se refieren a las capacidades específicas que permiten a

los atletas realizar movimientos y tareas deportivas con un alto nivel de precisión y control, siendo estas fundamentales para el desarrollo de un rendimiento deportivo eficaz. El desarrollo de estas habilidades ayudará exponencialmente a que el deportista mejore su rendimiento deportivo, no solo de manera personal sino, también de manera grupal.

Según Roca & Ford (2020) las habilidades tácticas; son la capacidad de anticipar y tomar decisiones adecuadas en función de las situaciones del juego, basadas en la percepción y procesamiento de la información del entorno competitivo. El correcto desarrollo de estas habilidades le ayudará al deportista a tomar mejores decisiones y a tener una mejor ubicación temporo-espacial durante sus entrenamientos y por tanto durante la competencia oficial.

La importancia que tiene el entrenamiento y correcto desarrollo de la condición física juega un papel muy importante en el rendimiento deportivo. Siguiendo con Silva et al. (2021) la condición física en el deporte se define como la capacidad de un atleta para realizar tareas físicas específicas, manteniendo un alto nivel de rendimiento mediante el equilibrio



adecuado entre fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Un atleta con una buena condición física puede dedicar más tiempo y energía a optimizar sus habilidades deportivas sin padecer de fatiga muscular. Como afirman Smith et al. (2023) la fatiga muscular se manifiesta como una disminución en la fuerza o resistencia durante la actividad física, influenciada por el estrés oxidativo, el desequilibrio ácido-base y la función de las fibras musculares. Por tanto, en el campo formativo, es crucial esquematizar programas de entrenamiento que no solo se centren en la técnica, sino que también fomenten un desarrollo equilibrado de las capacidades condicionales, garantizando así un progreso constante y sostenible en el rendimiento deportivo.

Según Molina et al. (2024) las capacidades físicas condicionales son las habilidades que se pueden mejorar mediante programas de entrenamiento físico y que son esenciales para realizar actividades deportivas con eficacia. Estas incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Con esta afirmación se evidencia que el desarrollo continuo de las capacidades físicas condicionales es crucial para obtener en los jugadores un mejor rendimiento

físico y mental, durante la competencia fundamental.

De acuerdo con la anterior definición las cuatro capacidades físicas condicionales son: la fuerza que, conforme a Sánchez-Moreno et al. (2022) es la capacidad del sistema musculoesquelético para generar tensión contra una resistencia. En el entrenamiento deportivo, la fuerza no solo se considera en términos de la cantidad de peso que se puede levantar, sino también en cómo esta capacidad se traduce en rendimiento funcional y técnico, específico de cada deporte. Esta capacidad proporciona la tensión muscular necesaria para superar una resistencia externa o interna, que le permita al deportista realizar un movimiento básico de su deporte en particular, con eficacia y eficiencia.

La resistencia que para Fitzgerald et al. (2021) es la capacidad de un atleta para mantener un esfuerzo físico prolongado durante un período de tiempo extendido, retrasando la aparición de la fatiga a través de la optimización de los sistemas energéticos del cuerpo. Esta le permite al deportista realizar uno o varios movimientos que utilicen los sistemas energéticos anaeróbico (glucólisis) y aeróbico



(fosforilación oxidativa). Durante un periodo determinado de tiempo y que retarden la aparición de la fatiga muscular.

La velocidad que Matveev (1981) la define como la capacidad del deportista para realizar movimientos de alta intensidad en el menor tiempo posible. Esta determina el tiempo en que se puede realizar movimientos propios del deporte que tiene como objetivo buscar una mayor pericia al momento de su ejecución.

Por último, tenemos la flexibilidad que en conformidad con Behm et al. (2021) es la capacidad de una articulación o serie de articulaciones para moverse a través de un rango de movimiento sin restricciones, lo cual es esencial para la optimización del rendimiento deportivo y la prevención de lesiones. Esta capacidad contribuye a la mejora de los rangos de movimiento los cuales tienen como principal elemento de ejecución los segmentos corporales; que están constituidos por cada parte de nuestro cuerpo que este comprendido entre dos articulaciones.

No es un secreto que el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los futbolistas a nivel amateur es crucial para obtener un mejor

rendimiento como deportistas, Sánchez et al. (2021) define el rendimiento deportivo como el resultado del equilibrio entre las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista, las cuales le permiten alcanzar el máximo nivel en la competencia, optimizando su capacidad física y mental. Esto es un punto de inflexión que ayuda a facilitar el camino hacia el alto rendimiento deportivo. Mediante este desarrollo podemos evitar lesiones y mejorar la toma de decisiones en el campo obteniendo una respiración profunda y consciente que permitirá una mayor entrada de oxígeno en los pulmones y en el torrente sanguíneo facilitando la llegada de información al sistema nervioso y principalmente el cerebro. Por eso, la mejora constante de las capacidades físicas es necesaria en el futbolista amateur actual, un buen rendimiento en las funciones específicas de cada posición en la cancha es el reflejo de un buen trabajo físico enfocado al deporte que se entrena.

Ahora bien; estudios como: Efectos de la secuenciación del entrenamiento simultáneo de fuerza y resistencia sobre medidas seleccionadas de aptitud física en jugadores de fútbol jóvenes: un ensayo aleatorio de pares



emparejados. (Blechschiemied et al., 2024). Demuestra que entrenar varias cualidades de la aptitud física, como la fuerza muscular, la velocidad y la resistencia, están relacionadas con el rendimiento en el fútbol. Entrenando varias capacidades físicas condicionales simultáneamente se potencia el desarrollo de estas mismas, esto le ayudara al deportista a mejorar su rendimiento en la competencia fundamental.

Es importante que las escuelas de formación deportivas basadas en su deporte trabajen cargas progresivas y distintos tipos de entrenamiento buscando el mejoramiento continuo de dichas capacidades. Según Wassinger et al. (2020) la carga progresiva en el deporte es la aplicación sistemática de incrementos en la intensidad o volumen del entrenamiento con el objetivo de inducir mejoras continuas en la fuerza, resistencia o potencia del atleta, facilitando la adaptación fisiológica. Este método le permite al deportista entrenar de manera progresiva para que este disfrute el proceso de su desarrollo. Asimismo, se contribuye al desarrollo personal, social y emocional de los deportistas, que luego les servirá en el desarrollo de su vida personal, porque

lograran fortalecer los elementos de la condición física para llevar un estilo de vida activo, en el que apropien hábitos de vida saludables. Que para Reed et al. (2021) los hábitos de vida saludable se refieren a un conjunto de comportamientos que incluyen una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y la gestión del estrés, los cuales son esenciales para mantener el bienestar físico y mental

Cabe recalcar que, aunque los entrenadores estén haciendo un buen trabajo desde la planeación, ejecución y la compensación de las cargas. No se puede garantizar que todos los deportistas alcancen un desarrollo óptimo de las capacidades físicas condicionales, porque esto depende mucho de que los deportistas no fallen a los entrenamientos, tengan una buena alimentación en su casa y tengan un buen descanso, para esto es importante realizar periódicamente test pedagógicos. Que conforme a Blázquez (1990) los test pedagógicos son instrumentos de evaluación que permiten obtener información sobre el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas, con el fin de adaptar y mejorar los procesos de



enseñanza-aprendizaje en el ámbito deportivo. Estos se realizan para saber el grado de desarrollo en el que están los deportistas y de acuerdo a esto, individualizar y modificar los entrenamientos con el fin de que todos obtengan el mayor desarrollo posible de sus capacidades físicas condicionales.

**Pregunta problema:** ¿Cuál es el estado actual de las capacidades físicas condicionales de los futbolistas categoría 2012 en Depor Canta Claro, Montería?

**Objetivo general:** Evaluar las capacidades físicas condicionales de los futbolistas categoría 2012 en Depor Canta Claro, Montería.

## **METODOLOGÍA**

La metodología propuesta para este artículo científico de evaluación de las capacidades físicas condicionales en la categoría 2012 en la escuela Depor Canta Claro de la ciudad de Montería, se centra en valorar que tan desarrolladas tienen dichas capacidades los deportistas de la categoría antes mencionada, A través de la recolección de datos estadísticos determinaremos el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales de estos deportistas.

Recopilar y analizar literatura relevante que permita identificar cuáles son y como se están trabajando dichas

capacidades. Este proceso incluye la selección cuidadosa de estudios, la evaluación crítica de su calidad y la síntesis de hallazgos clave, con el objetivo de proporcionar una visión integral que contribuya al entendimiento, aplicación efectiva y para que los deportistas puedan mejorar su rendimiento en el campo del entrenamiento deportivo.

## **Paradigma de investigación.**

**Positivista:** Esta investigación se fundamenta bajo el paradigma positivista que según Sampieri et al. (2014) se caracteriza por el uso de métodos cuantitativos para la recolección y análisis de datos, con el fin de explicar, predecir y controlar fenómenos, estableciendo relaciones de causa y efecto. Este paradigma es aplicado en esta investigación, porque se enfoca en la recolección de datos objetivos y cuantificables para probar y explicar el fenómeno en estudio. Así los resultados serán replicables y aplicables a contextos más amplios.

## **Tipos de investigación.**

**Explicativa:** Este tipo de estudio según Sampieri et al. (2014) tiene como objetivo principal identificar las causas o los factores que influyen en un fenómeno específico. Este tipo de investigación se



centra en explicar las relaciones entre variables y en entender por qué y cómo ocurren ciertos eventos o comportamientos: Aportando a este escrito la identificación y explicación de las relaciones causales entre los resultados de los distintos test aplicados a estos deportistas.

**Descriptiva:** Conforme a Sampieri et al. (2014) es aquella que tiene como finalidad especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Su objetivo es describir situaciones o eventos, detallando cómo son y cómo se manifiestan, sin centrarse en las causas. Este tipo de investigación fue fundamental para observar, registrar y describir las características de los deportistas registrados en los resultados de los test aplicados.

**Exploratoria:** Es un tipo de investigación que para Sampieri et al. (2014) busca indagar en un fenómeno poco conocido o en situaciones donde hay escasa información previa. Su propósito principal es familiarizarse con el problema, generar hipótesis, y definir con mayor claridad las variables involucradas. Aportando a esta investigación comprensión inicial y la

generación de conocimiento sobre lo que son las capacidades físicas condicionales.

### **Métodos de investigación.**

#### **Teóricos.**

**Análisis de contenido:** El análisis de contenido es para Sampieri et al. (2014) una técnica de investigación para la descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido manifiesto de la comunicación. Se utiliza para interpretar los mensajes de manera que se puedan identificar patrones o temas recurrentes en los datos analizados. Aportando a esta investigación extracción de patrones, relacionados en los resultados que tuvieron los deportistas a los cuales se les aplicó cada uno de los test.

**Inducción-deducción:** El método inductivo según Sampieri et al. (2014) consiste en establecer generalizaciones a partir de observaciones particulares, mientras que el método deductivo parte de principios generales para explicar fenómenos específicos. Ambos procesos se complementan: A partir de la observación de hechos particulares se establecen leyes generales (inducción), las cuales luego se aplican para predecir y entender otros fenómenos (deducción). Este enfoque le proporciona a esta



investigación un balance entre la exploración empírica y la validación teórica lo que permite una comprensión más completa y rigurosa de las capacidades físicas condicionales.

**Análisis-síntesis:** El método de análisis-síntesis según Sampieri et al. (2014) implica primero, la descomposición de un todo en sus elementos o componentes (análisis), y después, la integración de esos elementos de nuevo en un todo significativo (síntesis), permitiendo una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado. Este método aporta a esta investigación una perspectiva completa sobre capacidades físicas condicionales, permitiendo primero comprender las partes individuales y luego las más complejas que este tema abarca, para luego integrarlas y obtener una visión global y coherente del tema principal de esta investigación.

#### **Empíricos.**

**Triangulación de información:** La triangulación para Sampieri et al. (2014) es el uso de varias técnicas, fuentes, teorías y/o investigadores para estudiar un fenómeno. Este enfoque permite obtener una visión más completa y confiable, ya que la información se

verifica y valida desde diferentes ángulos, aumentando la precisión de los hallazgos. El método de triangulación mejora la robustez y la profundidad de este estudio, permitiendo que las conclusiones sean más confiables y validadas desde múltiples perspectivas.

#### **Enfoque.**

**Cuantitativo:** Esta investigación fue concebida bajo el enfoque cuantitativo porque según Sampieri et al. (2014) se utilizó la estadística para medir una serie de datos de personas, con el fin de que estos datos arrojaran unos resultados los cuales podían ser analizados, la intención de trabajar bajo este enfoque es que los resultados sean lo más precisos posibles, para que de esta manera se pueda establecer qué camino tomar para contrarrestar los distintos fenómenos que se presenten en el estudio, para esto se diseñó un proceso deductivo y secuencial para tener un mejor análisis de la realidad objetiva y así mismo para que la investigación se fundamentara con pruebas concretas.

**Modelación:** La modelación para Sampieri et al. (2014) un proceso mediante el cual se construyen modelos, que son representaciones simplificadas de una realidad o fenómeno, con el propósito de analizar, describir, explicar



y hacer predicciones sobre el comportamiento del fenómeno en cuestión. Este método ayudó a la investigación a explorar diferentes escenarios y tomar decisiones basadas en el análisis de los resultados obtenidos.

#### **Estadísticos.**

**Estadística descriptiva:** La estadística descriptiva según Sampieri et al. (2014) se refiere a los procedimientos utilizados para organizar, resumir y describir un conjunto de datos, a través de medidas de tendencia central, dispersión y gráficos que permiten una presentación clara y efectiva de la información. Este método fue esencial para resumir y organizar los datos recolectados.

**Estadística inferencial:** La estadística inferencial según Sampieri et al. (2014) permite hacer estimaciones, predicciones o generalizaciones sobre una población, a partir de los datos obtenidos en una muestra representativa. Involucra la utilización de técnicas como el muestreo, la estimación de parámetros y las pruebas de hipótesis. Este método permitió hacer predicciones y sacar conclusiones sobre la población estudiada a partir del análisis de los resultados tomados en los test.

**Población:** Para esta investigación se escogió la categoría 2012 de la escuela Depor Canta Claro, la cual cuenta con un total de 60 futbolistas.

**Muestra:** De la población anterior se tomó una muestra de 60 deportistas lo que equivale a un 100% de la población. La muestra fue de carácter intencional, que es un tipo de muestreo no probabilístico en el cual, el investigador selecciona los casos de acuerdo con ciertos criterios o características previamente definidos, que son relevantes para los objetivos del estudio. Este tipo de muestreo se utiliza cuando el investigador busca casos específicos que le proporcionen información relevante y significativa (Sampieri et al., 2014).

#### **Instrumentos de recolección de información.**

Los instrumentos de recolección de información parten del análisis de la Batería EUROFIT 2024, la cual propone diferentes Test para medir las capacidades físicas. Teniendo en cuenta lo anterior se modifican algunos para poder adaptarlos a los deportistas de 12 años de la escuela Depor Canta Claro.

A partir de la utilización de la batería anteriormente comentada, dichas pruebas ya están validadas y se las compartimos a continuación:



### **Test de resistencia.**

**Test de burpee en 1 minuto:** El objetivo principal del test, es medir la resistencia anaeróbica láctica del individuo. Para su desarrollo el alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto. El ejercicio consta de cinco posiciones.

Posición 1: alumno de pie brazos colgando.

Posición 2: alumno con piernas flexionadas.

Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2

Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.

Resultados: El resultado del test se puede comprobar en una tabla con la baremación correspondiente, Siendo generalmente buena a partir de las 40 – 50 repeticiones.

Normas: Se considera un ejercicio completo cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5. Realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.

### **Test de Fuerza.**

**Test de salto horizontal:** Su objetivo es medir la fuerza explosiva del tren inferior (piernas).

Desarrollo: El alumno desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltara tan lejos como pueda.

Normas: En la caída no se apoyarán las manos en el suelo. Se medirá desde los talones hasta la línea de salida.

**Test de los abdominales, 30”:** Su objetivo es medir la fuerza explosiva muscular del tronco, parte anterior.

Desarrollo: El sujeto colocado con piernas flexionadas, brazos flexionados por detrás de la cabeza y ayudado por el compañero o por una espaldera, elevará el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posibles durante 30”.

Normas: No se contabilizarán las veces que no suba hasta las piernas, ni las repeticiones en las que las manos se hayan separado. En cada bajada el tronco deberá tocar la colchoneta.

**Flexiones en el suelo” PUSH-UP”:** Tiene como objetivo la resistencia muscular localizada.

Material: Cronómetro, cuerdas y soportes, superficie plana.

Desarrollo: Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo.



Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda. Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante 30”.

#### **Test de velocidad.**

**Velocidad 10 x 5 metros:** Tiene como objetivo medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad.

Terreno: superficie plana antideslizante con dos líneas paralelas de 5 metros de distancia entre ellas y con un margen de 5 metros por los exteriores.

Desarrollo: El examinando se sitúa de pie detrás de la línea de salida. Al oír la señal de salida debe recorrer a la máxima velocidad los 5m. que le separan de la otra línea; pisarla y volver de nuevo a la línea de salida; esto constituye un ciclo, hay que realizar 5 ciclos, es decir, 50m. Cada línea será pisada 5 veces. La última vez se pasa la línea de salida sin parar.

**Test de velocidad 4 x 10m Shuttle Run:** Tiene como objetivo medir la capacidad de aceleración del sujeto, así como para realizar cambios de posición y dirección.

Procedimiento: Se colocan 4 conos a una distancia de 10 metros y se trazan 2 líneas paralelas que serán las que el participante deberá sobrepasar al realizar la prueba. El sujeto inicia la prueba con

el pie detrás de la línea de salida (cono A) en una posición de inicio de sprint y a la señal del evaluador comenzará el recorrido A-B (10 metros), que deberá recorrer 4 veces (4 x 10m), en el menor tiempo posible. La prueba se da por finalizada cuando el sujeto, después de hacer los 4 tramos, cruce la línea de meta, pudiendo hacerlo con cualquier parte del cuerpo, momento en que se detendrá el cronómetro y anotaremos la marca alcanzada. Se considerará como nulo y no se contabilizará, todo intento en el que el participante no alcance las líneas.

**Test de Conducción de Balón (Slalom con balón):** Su objetivo es medir la velocidad y la habilidad del jugador para conducir el balón a través de una serie de conos dispuestos en un recorrido específico. Para ejecutarlo se necesita un balón de fútbol, 6 a 8 conos (pueden ser pelotas, botellas, etc.), un cronómetro, un campo de juego o un espacio adecuado para la prueba.

Protocolo de Ejecución: Se colocan los conos en línea recta, separados por una distancia de aproximadamente 3 metros entre ellos. La longitud del circuito puede variar, pero típicamente será de unos 15 a 20 metros.



Instrucciones para el Jugador: El jugador debe comenzar desde una posición inicial en un extremo del circuito.

Al sonar una señal (puede ser un silbato o una voz), el jugador debe iniciar la carrera y conducir el balón a través de los conos, tocando el balón con los pies para esquivarlos.

Repeticiones: Para obtener resultados más precisos, se puede repetir la prueba 2 o 3 veces y tomar el mejor tiempo.

Análisis de Resultados: Registro de Tiempos: Anota los tiempos obtenidos en cada intento.

Promedio: Calcula el promedio de los mejores tiempos para una mejor evaluación.

#### Test de flexibilidad.

**Test de flexión profunda del tronco:** Para realizar este test, el alumno debe estar en posición de pie con las piernas separadas y semiflexionadas a la anchura de 76 cm: luego se le pide que flexione al frente tanto como pueda, llevando los brazos por detrás de las piernas, sin ayudarse de la fuerza de los dedos para ir lo más lejos y sin tomar un impulso. Se mide la distancia alcanzada en cm.

## RESULTADOS

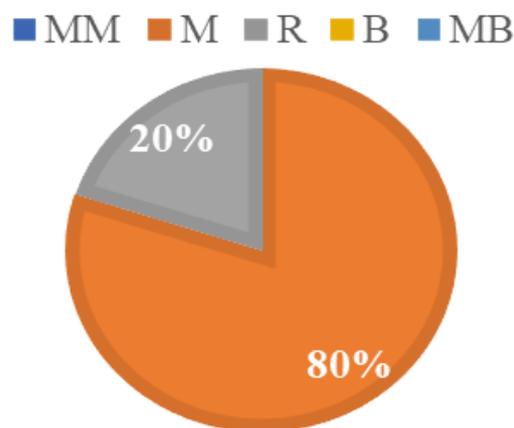
A continuación, se presentarán los resultados de los test realizados en la escuela Depor Canta Claro, categoría 2012. Los resultados se muestran con la siguiente nomenclatura: Muy mal (MM), mal (M), regular (R), bien (B), muy bien (MB).

**Indicador 1:** Test de resistencia (burpees en 30 segundos).

La resistencia en los futbolistas es muy importante porque ayuda a mejorar el desempeño durante la competencia, siendo esta la que ayuda a optimizar los esfuerzos y a retardar la aparición de la fatiga (Gráfico 1).

Gráfico 1.

(Test de burpees en 30 segundos).



Fuente. Elaboración de los autores.

En este test solo 20% de los futbolistas lograron la puntuación que los ubica en el rango “regular”, mientras que el 80% estuvieron en el rango “mal”.



Resultado que es muy negativo, demostrando un alto índice a empeorar.

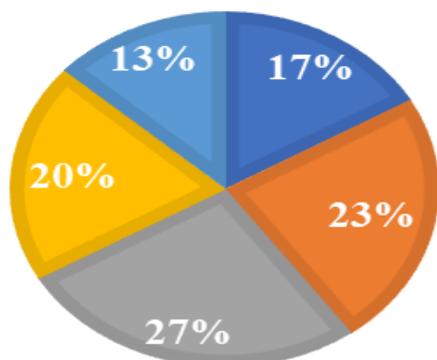
**Indicador 2:** Test de fuerza (Salto horizontal).

La fuerza de los miembros inferiores, ayudan al futbolista a desarrollar la carrera, la potencia, los cambios de dirección, el ritmo, el disparo y el salto. Siendo estos movimientos, factores claves que contribuyen al buen rendimiento del deportista. (Gráfico 2).

Gráfico 2.

(Test de salto horizontal).

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

En este test el 17% de los futbolistas se ubicaron en el rango “muy mal”, el 23% se encuentra “mal”, el 27% en el rango “regular”, el 20% en el rango “bien” y el 13% en el rango muy bien. Este test tuvo un mejor resultado ya que, el 60% de los futbolistas evaluados se ubican entre el rango “regular” y el rango “muy bien”, mientras que solo el 40% se ubica con resultados negativos,

esto indica que la mayoría de los futbolistas desarrolló de buena forma esta capacidad física.

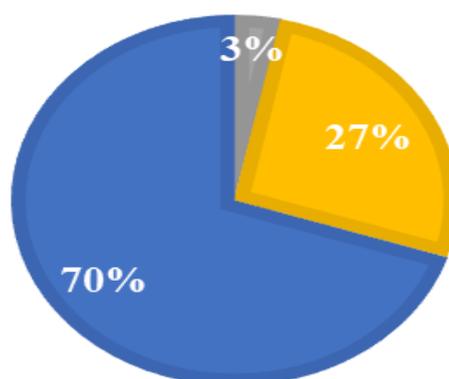
**Indicador 3:** Test de fuerza (Abdominales en 30 segundos).

La fuerza del tronco es esencial para mantener el equilibrio, movilidad, agilidad y la estabilidad del cuerpo durante la competencia. (Gráfico 3).

Gráfico 3.

(Test de abdominales en 30 segundos).

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

En este test el 3% de los futbolistas estuvieron regular, el 27% bien y el 70% muy bien. Resultado que sigue demostrando que el desarrollo de la fuerza en estos futbolistas se está llevando de buena forma durante el desarrollo de la misma.

**Indicador 4:** Test de fuerza (Flexiones en el suelo “PUSH UP”).

La fuerza en miembros superiores es determinante para acciones concretas

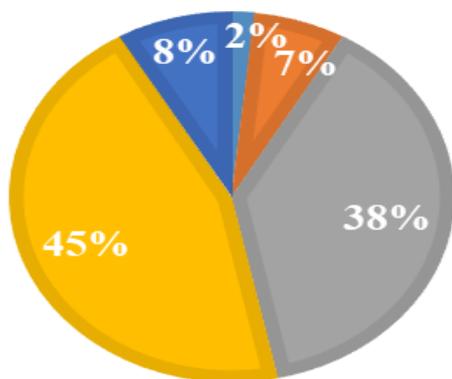


de juego como lo son: protección del balón, saques de bandas, impulso en saltos, atajadas y saques con la mano del portero. (Gráfico 4).

Gráfico 4.

(Test de flexiones en el suelo “PUSH UP”).

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

En el test de flexiones de brazo el 2% de los futbolistas se ubicó en el rango muy mal, el 7% en el rango mal, el 38% en el rango regular, el 45% en el rango bien y el 8% en el rango muy bien. En general el grupo obtuvo resultados positivos ya que, el 91% de los futbolistas se ubica en los rangos regular hasta el rango muy bien.

**Indicador 5:** Test de velocidad (10X5 Metros).

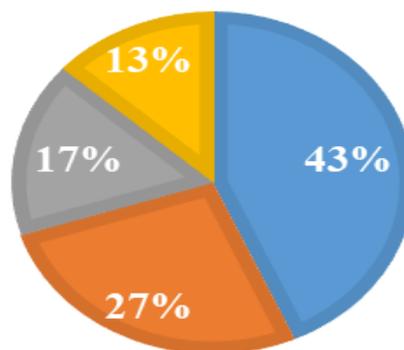
Este test mide la velocidad de desplazamiento y la agilidad, estos atributos permiten moverse rápidamente, hacer cambios de dirección y responder

de la manera más eficaz a las acciones de juego. (Gráfico 5).

Gráfico 5.

(Test de 10X5 metros).

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados de este test arrojaron que el 43% de los futbolistas estuvo muy mal, el 27% mal, el 17% regular, el 13% bien y ninguno estuvo muy bien. Es preocupante que 70% de los futbolistas tuvieron un mal resultado en este test y que solo el 30% estuvieron regulares o bien.

**Indicador 6:** Test de velocidad (4X10 Metros).

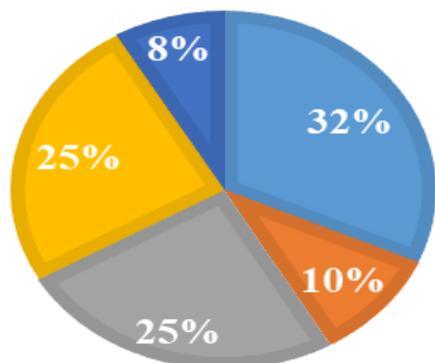
Este test mide la capacidad de aceleración, esta es indispensable para que los futbolistas ejecuten acciones como: superar a un oponente, recuperar la posición asignada con rapidez, alcanzar el balón antes que el rival y cambiar de ritmo para superar al rival. (Gráfico 6).



Gráfico 6.

Test 4X10 metros.

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

En este test el 32% de los futbolistas estuvieron muy mal, el 10% mal, el 25% regular, el 25% bien y solo el 8% muy bien. Los resultados de este test estuvieron balanceados ya que el 42% de los futbolistas tuvieron un resultado negativo, mientras que el 58% estuvieron entre los rangos regular hasta muy bien.

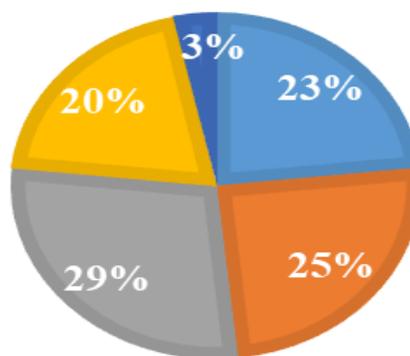
**Indicador 7:** Test de velocidad (Test de conducción de balón).

Este test mide la velocidad y la agilidad del jugador para conducir el balón, lo cual es importante para mantener la posesión y generar oportunidades de ataque. (Gráfico 7).

Gráfico 7.

Test de conducción de balón.

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

En el test de conducción de balón el 23% de los futbolistas estuvieron muy mal, el 25% mal, el 29% regular, el 20% bien y solo el 3% muy bien. Esto sigue demostrando que la capacidad física de la velocidad no está desarrollando de buena manera, porque los resultados de los 3 test de forma general arrojaron resultados negativos.

**Indicador 8:** Test de flexibilidad (Test de flexión profunda del tronco).

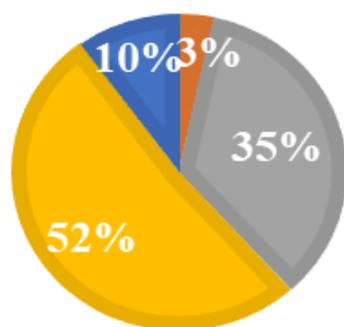
La flexibilidad en los futbolistas influye directamente en su rendimiento previniendo lesiones y ayuda a la mejora de la recuperación muscular. (Gráfico 8).



Gráfico 8.

Test de flexión profunda del tronco.

■ MM ■ M ■ R ■ B ■ MB



Fuente. Elaboración de los autores.

En este test el 3% de los futbolistas estuvieron mal, el 35% regular, el 52% bien y el 10% muy bien. Este test tuvo resultados muy positivos, mostrando que el 97% de los deportistas se ubican entre los rangos regular hasta muy bien. Por lo que hay que seguir potenciando esta capacidad física para lograr mejores resultados en la competencia.

## DISCUSIONES

Para finalizar con este estudio, al evaluar las capacidades físicas condicionales de los futbolistas de la categoría 2012 de la escuela Depor Canta Claro, se ha logrado obtener unas respuestas con las cuales se puede diagnosticar el estado en el que se encuentra el desarrollo físico en estos jóvenes deportistas. Dichos resultados han revelado que la mayoría de los

deportistas presentan una alta deficiencia en el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales. Con esta conclusión se determina la necesidad de una reestructuración en la planeación y desarrollo de los procesos de entrenamiento.

Uno de los hallazgos más relevantes es el bajo rendimiento en la resistencia, dicho resultado genera preocupación considerando que la falta de esta capacidad, afecta el desempeño de los jugadores en situaciones de juego prolongadas y de alta intensidad. Es por eso que el buen desarrollo de la resistencia eleva el porcentaje de obtener buenos resultados a lo largo de toda la temporada.

Por otro lado, los resultados de las pruebas de fuerza de forma general arrojaron resultados positivos, que, en contraste con la resistencia, la fuerza se está trabajando de buena forma, esto indica que se debe seguir trabajando en ella, pero que hay que contrarrestar de alguna manera los resultados negativos para que no solo se obtenga un desarrollo positivo de esta capacidad, sino que se alcance la excelencia.

## CONCLUSIONES

Pasando a los resultados de la velocidad. Estos reflejan que los



futbolistas no logran alcanzar de forma general resultados positivos en la rapidez, en desplazamientos cortos y cambios de dirección, lo cual es fundamental en la formación de los deportistas. Este hallazgo señala que se deben implementar nuevas estrategias de entrenamiento de velocidad, en los cuales se pueden involucrar ejercicios de técnica de carrera y sesiones dedicadas a mejorar la aceleración y la agilidad.

Como último tenemos la flexibilidad, siendo esta la que de forma general arrojó los resultados más positivos, con esto podemos concretar que los futbolistas poseen una adecuada movilidad articular y elasticidad muscular, la flexibilidad mejora la amplitud de movimiento, facilitando la realización de gestos deportivos con mayor eficiencia y precisión.

En conclusión, el estudio demuestra que los futbolistas categoría 2012 en Depor Canta Claro, Montería, presentan bajos niveles en sus capacidades físicas condicionales, lo cual puede repercutir negativamente en su desarrollo y rendimiento futuro.

Estos resultados sugieren que los métodos actuales de entrenamiento en Depor Canta Claro pueden no estar suficientemente enfocados en desarrollar

estas capacidades físicas condicionales de manera efectiva, pero también se puede deber a que los deportistas viven en una zona de bajos recursos.

Una posible explicación es que los entrenamientos de dicha categoría se desarrollan de noche, durante dos horas, por dos días a la semana, dando un total de 4 horas de entrenamiento semanal, además que el 100% de la población de esta categoría vive en zona sur de la ciudad, y donde todos son estrato 1, esto desemboca en una gran posibilidad de una mala alimentación e hidratación, siendo estos factores altamente necesarios en el buen desarrollo de las capacidades físicas.

## REFERENCIAS

Bailey, R., Madigan, D. J., Cope, E., & Nicholls, A. R. (2021). The prevalence of mental health symptoms among elite athletes in competitive sports: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(1), 71-89.

<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01390-7>

Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2021). Update: The role of stretching in human performance and injury prevention. *Scandinavian Journal*



- of Medicine & Science in Sports, 31(12), 1575-1589. <https://doi.org/10.1111/sms.13935>
- Blázquez, D. (1990). Evaluación de los aprendizajes en la educación física y el deporte. INDE Publicaciones.
- Blechschiemied, R., Hermse, M., Gäbler, M., Elferink-Gemser, M., Hortobágyi, T., & Granacher, U. (2024). Efectos de la secuenciación del entrenamiento simultáneo de fuerza y resistencia en medidas seleccionadas de aptitud física en jugadores de fútbol masculinos jóvenes: un ensayo aleatorio de pares emparejados. *Sports Med - Open* 10, 62 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00726-4>
- Fitzgerald, K., Kerherve, H., & Samozino, P. (2021). Training load and performance: Quantifying progress in endurance athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(4), 521-530. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0176>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed., p. 180). McGraw-Hill.
- Matveev, L. P. (1981). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Molina, T., et al. (2024). "Advances in Training for Conditional Physical Capacities." *Journal of Sports Conditioning*, 20(3), 159-171.
- Pérez Muñoz, S., Recouvreur Encinas, D., Sánchez Muñoz, A., & Rodríguez Cayetano, A. (2022). Impacto de los juegos reducidos sobre la toma de decisiones y la técnica en jugadores de fútbol sub-12: efecto del espacio cerrado. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 1. <https://doi.org/10.6018/sportk.461891>
- Reed, J., Savage, C., & Bowman, P. (2021). Lifestyle habits and their impact on health: A comprehensive approach to preventive health care. *Journal of Public Health*, 43(2), e245-e253. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz097>
- Roca, A., & Ford, P. R. (2020). Decision-making practice during small-sided games: does it



- promote improvements in decision-making and performance in field settings? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 515-523.  
<https://doi.org/10.1177/1747954120922546>
- Sánchez, P., Gómez, M. Á., & González, A. M. (2021). Factors influencing sports performance: A multifactorial approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1049-1063.  
<https://doi.org/10.1177/17479541211016645>
- Sánchez-Moreno, J., et al. (2022). "Training Effects on Muscle Strength and Performance: A Review." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(4), 1124-1136.
- Silva, J. R., Brito, J., Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2021). The transition period in soccer: A window of opportunity. *Sports Medicine*, 51(3), 501-511.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01343-2>
- Smith, M., et al. (2023). "Muscle Fatigue and Recovery: Mechanistic Insights and Clinical Implications." *Sports Medicine*.  
DOI: 10.1007/s40279-023-01764-4.
- Varona, R. M. S. (1996). La batería Eurofit en Euskadi. Bateria EUROFIT.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=103778>
- Wassinger, C. A., Myers, J. B., & Lephart, S. M. (2020). The science and practice of progressive overload in strength training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(6), 1534-1540.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.00000000003600>
- World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation. WHO. Recuperado de  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44583>
- World Health Organization. (2023). Body mass index – BMI. WHO. Recuperado de  
<https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>