

# **UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



**“RELACIÓN ENTRE LA INDISCIPLINA  
DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS  
FUTBOLISTAS EN LA SEGUNDA DIVISIÓN DE LA  
LIGA DISTRITAL DE ABANCAY - 2010”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN ESPECIALIDAD DE FÍSICA Y DANZAS.**

**PRESENTADO POR:**

- **Bach. JOSÉ LUIS LLANCE LUNA**
- **Bach. RAFAEL URRUTIA HUAMÁN**

**ASESOR: Ps. KARINA LILY CARI GORDILLO**

**Abancay, Noviembre del 2010**

**PERÚ**



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC	
CÓDIGO	MFN
T E10 14 2010	BIBLIOTECA CENTRAL
FECHA DE INGRESO:	28 MAR 2012
Nº DE INGRESO:	00097



**“RELACIÓN ENTRE LA INDISCIPLINA DEPORTIVA Y EL  
RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS EN LA  
SEGUNDA DIVISIÓN DE LA LIGA DISTRITAL DE  
ABANCAY – 2010”**



## **DEDICATORIA**

A Dios, a mis padres por brindarme su apoyo incondicional durante todo este tiempo de mi vida estudiantil y para mi superación personal.

**JOSE LUIS**

A mis padres por apoyarme en este trabajo y logro de mis objetivos para mi superación personal.

**RAFAEL**



# ÍNDICE DE CONTENIDO

## CAPÍTULO I

	Pág.
1. MARCO TEÓRICO	
1.1 Antecedentes de la investigación	1
1.2 Bases teóricas	3

## CAPÍTULO II

2. PARTE EXPERIMENTAL	
2.1 Planteamiento del problema	51
2.1.1 Descripción y formulación del problema	51
2.1.2 Justificación e importancia de la investigación	53
2.1.3 Limitaciones	54
2.2 Objetivos	55
2.2.1 Objetivo general	55
2.2.2 Objetivo específico	55
2.3 Hipótesis y variables	55
2.3.1 Formulación de la hipótesis	55
2.3.1.1 Hipótesis general	55
2.3.1.2 Hipótesis específico	56
2.3.2 Definición y operacionalización de variables	56
2.3.2.1 Identificación de las variables	56

## CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1 Tipo y nivel de investigación	58



3.2 Método y diseño de la investigación	58
3.3 Población	59
3.3.1 Características y delimitación	59
3.3.2 Ubicación espacio – temporal	59
3.4 Muestra	60
3.4.1 Técnicas de muestreo	60
3.4.2 Tamaño y cálculo del tamaño	60
3.5 Descripción de la experimentación	61
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	61
3.7 Procesamiento y análisis de datos	62
3.8 Prueba de hipótesis	62
3.8.1 Selección de la pruebas estadísticas	62
3.9 Administración del proyecto	63
3.9.1 Cronograma de actividades	63
3.9.2 Recursos institucionales, humanos y financieros	63
<b>CAPÍTULO IV</b>	
4. RESULTADOS Y DISCUSIONES	65
<b>CAPÍTULO V</b>	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	
ANEXOS	
GLOSARIO DE TÉRMINOS	



## ÍNDICE DE TABLAS

- 1. TABLA N° 01:** Test del salto horizontal (Fuerza), según el consumo de cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 Pág. 65
  
- 2. TABLA N° 02:** Test de cooper (Resistencia), según la frecuencia de consumo de cigarrillos en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 Pág. 69
  
- 3. TABLA N° 03:** Test de los 50 metros (Velocidad), según la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 Pág. 72



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

- 1. GRÁFICO N° 01:** Test del salto horizontal (Fuerza), según el consumo de cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 Pág. 66
  
- 2. GRÁFICO N° 02:** Test de cooper (Resistencia), según la frecuencia de consumo de cigarrillos en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 Pág. 70
  
- 3. GRÁFICO N° 03:** Test de los 50 metros (Velocidad), según la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 Pág. 73



## RESUMEN

El principal objetivo de esta investigación es establecer la relación o correspondencia entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

Este estudio se enmarca dentro de la investigación correlacional y transversal, ya que por medio del análisis, observación, comparación y descripción de las variables hemos establecido la relación significativa entre las variables de estudio.

Los datos estadísticos que sostienen esta investigación vienen de los resultados obtenidos por la aplicación de los instrumentos a los futbolistas y validados por expertos en las áreas de Psicología y Educación Física. Entre ellos tenemos un Cuestionario de Alcohol y Tabaco; además de la aplicación de los Test Físicos para evaluar su Rendimiento Físico.

Los resultados demuestran que existe relación significativa entre las variables estudiadas. Estableciéndose una asociación significativa entre el rendimiento físico y la indisciplina deportiva ya que el consumo desmedido de alcohol y tabaco produce a corto y a largo plazo deterioro a nivel pulmonar, del hígado, enlentecimiento de reacción del sistema nervioso, debilidad de los músculos esqueléticos, ritmo cardiaco acelerado, menor circulación y falta de aire, lo cual reduce el rendimiento en el deporte y especialmente de acuerdo de nuestro estudio en la práctica del fútbol de los deportistas de la segunda división de la liga distrital de fútbol Abancay.

**Palabras claves:** Rendimiento Físico – Indisciplina Deportiva.

## ABSTRACT

The main objective of this research is to establish the correlation between Indiscipline Sports and Physical Performance of the Second Division Football League Soccer Abancay District -2010.

This study was to frame within the descriptive, co relational and crosses, and that through analysis, observation, comparison and description of the variables we have established the significant relationship between the study variables. The statistical data to support this research come from the results obtained by the application of the tools at the players and validated by experts in the fields of Psychology and Physical Education. Among them we have a survey on Alcohol and tobacco, in addition to the application of fitness test to assess Physical Performance.

The results show that a significant relationship between the studied variables. The results show that a significant relationship between the variables we studied. Established a significant association between physical performance and sports discipline, as the excessive consumption of alcohol and tobacco produces short-and long-term damage to the lungs, liver, slowing the reaction of the nervous system, weakening the skeletal muscles, heart rate rapid, lower circulation and shortness of breath, which reduces performance in sport and especially according to our study in the practice of soccer athletes of the second division soccer league Abancay district.

**Keywords:** Physical Performance - Sports Indiscipline.



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación lleva por título Relación entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010, es presentada para optar el título profesional de Lic. en Educación en la especialidad Educación Física y Danzas, la razones que motivaron a realizar la presente investigación es lograr identificar y analizar los diferentes actos de indisciplina y como estos llegan a perjudicar el rendimiento deportivo en los futbolistas llegando analizar el deporte desde dos puntos de vista: uno, como contenido de la Educación Física que ayuda, junto con el resto de las áreas de la Educación, a la formación integral de la persona y otro, como “entidad que debe ser objeto de enseñanza y aprendizaje por sí misma; por su propia esencia un objeto de logro”. Definimos el problema de la investigación de la siguiente manera: en primer lugar identificamos el problema a investigar “Indisciplina Deportiva”; y en segundo lugar de qué manera se relaciona con el deporte (Fútbol). Para ello, definimos la Indisciplina Deportiva como actitudes que dentro del ámbito deportivo influyen de manera significativa en su desarrollo; el Rendimiento Físico, fue definido como capacidad de realizar actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar. El objetivo que se ha planteado fue determinar la relación entre la Indisciplina Deportiva con el Rendimiento Físico de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010. Y la hipótesis formulada consiste en sustentar que existe una relación significativa entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

Las conclusiones a las que se arriban determinan relación significativa entre las variables en estudio, llegando a demostrar que a mayor consumo de alcohol y tabaco produce a corto y a largo plazo deterioro a nivel del sistema óseo, muscular, nervioso, respiratorio,



circulatorio, digestivo e inmunológico, lo cual conlleva a un menor rendimiento en el deporte y especialmente de acuerdo de nuestro estudio en la práctica del fútbol de los deportistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Fútbol Abancay.

Este estudio de investigación abarca seis capítulos, el primer capítulo comprende el fundamento teórico que los diversos científicos brindan para estudios posteriores y que en nuestro caso sustenta y valida nuestros hallazgos y conclusiones también se presentan los antecedentes nacionales o internacionales de estudios similares al nuestro; el segundo capítulo comprende la parte experimental donde se describe el planteamiento de la situación problemática y la definición respectiva mediante su formulación, finalmente se formulan los objetivos que se constituyen en las líneas directrices durante todo el proceso de la investigación; en el tercero, se desarrolla y exponen los diversos métodos, instrumentos y técnicas a las cuales recurrimos para recolectar, organizar y analizar los datos; en el cuarto, se presentan y discuten los resultados a la luz de las diversas teorías científicas; en el quinto se declaran las conclusiones a las cuales hemos arribado y se anotan algunas sugerencias que surgen como consecuencia del trabajo a lo largo del proceso investigativo, finalmente en el sexto nos referimos al soporte bibliográfico.



## **CAPÍTULO I**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 Antecedentes de la Investigación**

##### **1.1.1 Antecedentes Internacionales**

**“INCREMENTO DEL CONSUMO DE TABACO Y DISMINUCIÓN DEL NIVEL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES” Investigación realizado por MARTIN MATILLAS M. y otros (2006), llegando a las siguientes conclusiones:**

- Los niveles de práctica de actividad física son bajos, siendo menores aún en el caso de las chicas.
- El consumo de tabaco muestra relación inversa con la práctica de actividad física, resultando los sujetos más activos físicamente los menos consumidores de tabaco.

**“IMPACTO DEL TABAQUISMO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO” Investigación realizado por GIRALDO BUITRAGO GUSTAVO y otros (2001), llegando a una principal conclusión:**

- El rendimiento físico entre los que nunca han fumado es

significativamente mejor que los que fuman. Asimismo, estos resultados dejan ver que entre los deportistas el tabaquismo es un factor de riesgo para tener un rendimiento menor. También, permite afirmar que si un deportista deja de fumar, su rendimiento será significativamente mejor que de los actuales fumadores. Por lo tanto, una conclusión adicional de este trabajo es que incluso entre los individuos que hacen ejercicio se debe hacer promoción antitabaco.

**“HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, TABAQUISMO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA PROVINCIA Y EL CONURBANO BONAERENSES” Investigación realizado por Dr. ANDRES H. MULASSI y otros (2009), llegando a una principal conclusión:**

- La encuesta sobre 1230 adolescentes de escuelas de Buenos Aires reveló hábitos adecuados de alimentación y de actividad física en general. Casi la mitad de los adolescentes, y en especial las mujeres, restringían el consumo de calorías para evitar el sobrepeso. Las tasas de tabaquismo y consumo habitual de alcohol se hallaron en 29,3% y 38,4%. El tabaquismo fue más frecuente en mujeres y en adolescentes de zonas rurales, y estuvo más asociado al consumo de alcohol y a la existencia de un amigo o compañero fumador. Para el alcohol, la presencia de un amigo que lo consumía o la asociación con tabaquismo estuvieron fuertemente relacionadas en el análisis multifactorial.



### 1.1.2 Antecedentes locales

**“REALIDAD DEL FÚTBOL EN ABANCAY” Investigación realizado por ALVITES HERVAY; NORBERTO A. Y OTROS (1998), TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACION FÍSICA ISP “LA SALLE” siendo una de las principales conclusiones las siguientes:**

- En la ciudad de Abancay el deporte de Fútbol se encuentra en bajo nivel, por falta de Técnicos Deportivos, especialistas, profesores de Educación Física y factores que influyen de manera negativa como es lo económico y sociales (fiestas, alcoholismo, tabaquismo).
- El consumo de tabaco y alcohol es un factor influyente en el bajo nivel del Fútbol de los deportistas de Abancay.
- A comparación de las décadas del 50 – 70, hoy en día el deporte tiene una crisis de organización.

## 1.2 Bases Teóricas

### 1.2.1 Indisciplina Deportiva

### 1.2.2 Deporte

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc.

Como afirma García Ferrando (1990, p 29), “el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los



últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa”.

“El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinantes y complejos”. (Paredes, 2002).

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1992, p 482), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Resumiendo lo que nos dice el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992, pp. 574 – 575) y relacionado con lo expuesto al principio de este apartado, lo primero que nos aclara éste es el hecho de que no es posible delimitar esta noción con precisión, debido al uso diverso y corriente de la misma. El concepto deporte está sometida a modificaciones históricas, temporales y no puede determinarse de una vez por todas. Como podemos comprobar este diccionario

no hace referencia a una definición concreta del término deporte, pero, sin embargo, alude a los distintos ámbitos en donde se practica el mismo y a las diferentes concepciones del mismo. De esta manera, el deporte se practica como disciplina deportiva (clubes deportivos, Federaciones Deportivas, etc.), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.), grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños, etc.), formas de organización (artística) (danza, bailes de salón, etc.).

Castejón (2001, p 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo.

Siendo uno de los principales aportes del autor el introducir en el concepto de deporte las características del deportista (físico, psicológico y cultural) aplicado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término “deporte” desde una perspectiva más integradora.

### 1.2.2.1 Orientaciones del Deporte

La palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-

competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el Deporte-espectáculo y el Deporte-práctica o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte praxis estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. (Cagigal, 1985, citado por Rodríguez 2009).

De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta. Hoy en día las industrias aprovecha la gran acogida del deporte por los espectadores para promocionar variedad de productos con beneficios económicos, mientras que el deporte praxis es de benéfico personal por lo tanto el concepto de deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos las más significativas orientaciones del deporte.

- **Deporte educativo.-** Siguiendo a Blázquez (1999), “en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza”.

En este sentido pensamos que el deporte que se proponga a niños, niñas y a jóvenes debe basarse a un planteamiento estrictamente educativo.

### 1.2.2.2 Importancia del Deporte

Según García, M (1990, p 35) “el deporte es estrictamente necesario para la vida del ser humano, tanto en el aspecto físico como mental. Una persona que realice ejercicio a lo menos dos veces por semana, tendrá una vida mucho más sana y saludable que otra que no lo haga”.

A continuación García, M (1990, p 35) detalla los beneficios del deporte en tres niveles: físico, psíquico y socioafectivo.

#### **Beneficios de la actividad deportiva:**

##### **A nivel Físico:**

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Aumenta la capacidad vital.

##### **A nivel Psíquico:**

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.

- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

#### **A nivel Socioafectivo:**

- Estimula la iniciativa.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.

En la actualidad se sabe que la Educación Física, es una ciencia profunda que educa a nuestro cuerpo a través del movimiento y que además nos ayuda en el ámbito psicomotor y en el socio afectivo. El deporte es fundamental para el correcto desarrollo del ser humano.

#### **1.2.2.3 Disciplina en el Deporte**

“En el deporte se exteriorizan las virtudes del ser humano; en el deporte se prueban siempre la perseverancia, voluntad y la disciplina; en el deporte el reto es alcanzar óptimos resultados, pero siempre obedeciendo las reglas establecidas y respetando el esfuerzo de los adversarios”. (Cole, 2005, citado por Solas, 2007).

Siendo la disciplina la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Que aplicado al deporte implica una constante práctica de conductas y acciones que conduzcan al deportista al logro de



mejores resultados, este valor es fundamental y básico para poder desarrollar muchas otras virtudes, sin la disciplina es prácticamente imposible tener fortaleza y templanza ante las adversidades que se presentan día a día.

### **Régimen de Vida del Deportista.**

De acuerdo a MENDOZA (1993, p 56) considera que “cada hombre para conservar su salud, particularmente el deportista debe llevar una vida ordenada”, la misma que requiere controlar los siguientes aspectos:

- a. **Drogas.-** Son aquellas sustancias capaces de modificar las sensaciones, el estado anímico, la actitud mental, el comportamiento psicológico o conseguir la supresión de un dolor, sentirse eufórico y en el caso del deporte incrementar el rendimiento deportivo.
- b. **Alcohol.-** El deportista no debe ingerir el alcohol ni en mínima cantidad, destruye la forma del deportista conseguida en el entrenamiento.
- c. **Tabaco.-** El deportista no debe fumar ya que disminuye la capacidad funcional pulmonar, a consecuencia corre menos y resiste menos durante un esfuerzo porque los pulmones no filtran el aire como debería ser, debido a lo cual disminuye la cantidad de oxígeno necesario para los músculos durante los esfuerzos.
- d. **Sueño reparador general.-** El deportista debe dormir metódicamente y suficiente en un mínimo de 8 a 10 horas. La vida nocturna destruye la conservación y forma del deportista.
- e. **Vida Sexual.-** El deportista debe llevar una vida sexual moderada y ordenada.

El exceso en la actividad sexual, es perjudicial. Antes y después de un encuentro hay que evitar la relación sexual por lo menos en 14 horas.

**f. Nutrición.-** Una dieta correcta, regular y diversa es parte de régimen de vida del deportista. La nutrición se divide en tres comidas y el deportista no debe saltar ninguna de estas: desayuno, almuerzo y cena.

Las comidas deben contener todos los materiales nutritivos y especialmente las vitaminas, la mesa del deportista debe ser rica en frutas, legumbres, verduras, carne, leche, huevos productos lácteos, pescado, etc. El deportista debe ingerir diariamente en su organismo de 3000 a 4000 calorías.

#### **1.2.2.4 Actos de Indisciplina en el Deporte**

Según R. Virués (Comunicación Personal, 27 de julio del 2010). No hay técnico de Fútbol, que no haya vivido algún suceso de indisciplina, en algún equipo de Fútbol que haya dirigido, es casi una norma que se de situaciones o sucesos de indisciplina, ningún equipo del mundo se escapa a ello, es parte de la contradicción de la vida de agrupar un grupo heterogéneo de jugadores, que provienen de diversas clases sociales, y de una educación diferente, a veces de culturas diferentes.

Tener influencia sobre un grupo humano es esencial, pero reiteramos no garantiza que no se den sucesos de indisciplina. Pues uno de los argumentos que se critica a los técnicos de Fútbol es no tener autoridad, pero eso no es del todo cierto, pues se puede tener toda la autoridad, pero hay jugadores que quiebran esa autoridad o tratan de imponer sus propias reglas, ya sea por que se crean indispensables en el equipo o piensen que lo que hacen no merece



sanción, o si la merece esta será de poca severidad. La indisciplina esta dada en diversas acciones, desde el jugador que no asisten a la hora o faltan sin razón a los entrenamientos, o no cumplen adecuadamente con la rutina de entrenamientos, hasta llegar a extremos que se escapan de la concentración, o tal vez consumen sustancias prohibidos (llámese cervezas, tabaco y otros), o hacen ingresar a personas no autorizadas a sus habitaciones, también hay otros hechos sumamente graves, como enfrentar ya sea al cuerpo técnico o a los directivos federados, desautorizándolos.

#### **1.2.2.4.1 Consumo de Alcohol**

##### **1.2.2.4.1.1 Concepto de Alcohol**

Según la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD., (1999). El alcohol es una sustancia soluble en agua y circula libremente por todo el organismo afectando a células y tejidos, comienza un proceso de cambios metabólicos, que en su primera etapa da lugar al acetaldehído que es más tóxico que el alcohol. La oxidación del alcohol en los tejidos (principalmente en el hígado) determina una importante utilización de sustancias que existen en forma limitada e indispensable para el metabolismo adecuado de las grasas. Cuando el consumo del alcohol es excesivo, el malgasto de estas sustancias provoca graves alteraciones en el metabolismo de las grasas, lo que da como resultado hígado graso o esteatosis hepática, que de no ser controlada con la supresión del consumo del alcohol llevaría posteriormente a la cirrosis hepática, una de las complicaciones más serias y frecuentes de los alcohólicos.

A su vez la O.M.S., (1999) “indica que hay 16 tipos de alcoholes, pero los más conocidos y habituales son: el alcohol metílico, (alcohol de

quemar) que se usa con fines industriales, es incoloro, inflamable, tóxico, y de olor penetrante. El alcohol etílico es obtenido por síntesis del etileno o por fermentación de los azúcares y estos se obtienen de frutas y hortalizas. Este último es usado en la medicina y en la elaboración de productos para el consumo humano”.

#### **1.2.2.4.1.2 Alcoholismo**

Según la O.M.S., (1999) el alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de debilidad de carácter, estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. Recientemente, y quizá de forma más acertada, el alcoholismo ha pasado a ser definido como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. El alcohol se considera, cada vez más, una droga que modifica el estado de ánimo, y menos una costumbre social o un rito religioso. Al principio, el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Más adelante, sin embargo, el alcohol empieza a cobrar cada vez mayor importancia en las relaciones personales, el trabajo, la reputación, e incluso la salud física. El paciente pierde el control sobre el alcohol y es incapaz de evitarlo o moderar su consumo. Puede llegar a producirse dependencia física, lo cual obliga a beber continuamente para evitar el síndrome de abstinencia.

Según la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria (2006) “el alcoholismo es una enfermedad crónica y progresiva que deriva de la ingestión excesiva y no controlada de alcohol, el cual se



encuentra en todas las bebidas alcohólicas en mayor o menor grado. El alcoholismo tiene mucho que ver con la necesidad incontrolable de beber de la persona”.

Como vemos, el alcohol se convierte en una droga para la persona que bebe, que sirve para cambiar el estado de ánimo, más que una bebida que se toma como parte de una costumbre social, ya que se suele empezar a consumir con otras personas.

Según la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria (2006) es importante poder mencionar los siguientes datos estadísticos:

Si bien el mayor porcentaje de bebedores se encuentra en el grupo de mayor edad (40-64 años), los que consumen más cantidad de alcohol son los más jóvenes especialmente los de 15 a 19 años. Es importante resaltar que el inicio en el consumo de alcohol se realiza a edades tempranas (edad media 16,8 años) y que a los 16 años ya se han iniciado casi el 50% del total de bebedores.

No cabe duda que el consumo de alcohol mantiene una estrecha relación con el fin de semana; el número de bebedores abusivos en estas fechas duplica al de los días laborables.

#### **1.2.2.4.1.3 Tipos de Bebidas Alcohólicas**

En la Gran Enciclopedia de los deportes., (2003, p 11-12) Las bebidas alcohólicas son totalmente desaconsejables para el deportista. El empleo excesivo de alcohol disminuye sensiblemente la rapidez de



reflejos del individuo y, en definitiva, las condiciones físicas del deportista.

De acuerdo a la clasificación que la Gran Enciclopedia de los deportes., (2003, p 11-12), detallaremos las bebidas alcohólicas que más se consumen:

- **El vino.-** procede de la fermentación de la uva fresca madura y luego triturada en la prensa. Al final de este proceso se realiza una clarificación mediante la cual se eliminan, por filtración, los sólidos en suspensión. La composición del vino es de un 80% de agua y de alcohol etílico. El valor calórico es muy importante (560 calorías por cada litro de vino de 10°).
- **La cerveza.-** Se elabora a base de cebada y está sometida a un complicado proceso de elaboración. El grado de alcohol va desde 2 a 5 ° (hay cervezas que tienen hasta 10°) y el valor calórico es de unas 400 calorías por litro.
- **Ron.-** El ron, es una bebida alcohólica que se obtiene a partir de la caña de azúcar por fermentación, destilación y envejecimiento, generalmente en barricas de roble.
- **Tequila.-** El tequila, es un licor destilado originario de México, pudiéndose encontrar variedades ambarinas e incoloras. Al igual que el mezcal se elabora a base del jugo extraído del agave, en particular el llamado agave, con denominación de origen en cinco estados de la república mexicana (Guanajuato, Michoacan, Tamaulipas, Nayarit y por supuesto en todo el Estado de Jalisco

ya que en los cuatro anteriores solo se puede producir en algunos municipios). Es quizás la bebida más conocida y representativa de ese país en el mundo.

- **La sidra.-** su dosis alcohólica va desde 1 a 5 . tiene una acidez muy elevada que puede provocar problemas gástricos.

Podemos concluir diciendo que, en la alimentación diaria, se deben consumir de 1 a 1,5 litros de líquido y, en caso de que el deportista beba vino, no debe exceder jamás de los 0,25 diarios.

#### **1.2.2.4.1.4 Conocimientos sobre los Efectos del Alcohol**

Según la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria., (2006) “el alcohol es un disolvente, a concentraciones elevadas aminora o detiene la actividad de las células alterando las funciones de la pared celular, muchos de los efectos del alcohol en el organismo aparecen con dosis mucho más bajas y se da debido a su acción sobre las distintas células del organismo, entre ellas la del cerebro.”

Como sabemos el alcohol, a veces actúa “subiendo” y provoca sensaciones de alegría, excitación y ganas de hablar, pero otras actúa “bajando”, produciendo sensaciones de calma o incluso adormecimiento.

Del mismo modo la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria., (2006) nos da a conocer que el consumo de alcohol se



mide en unidades de bebida estándar (UBE). Se considera un consumo de bajo riesgo el inferior a 11 UBE por semana para las mujeres y 17 UBE para los hombres. El consumo es peligroso cuando está entre 11 y 17 UBE por semana para las mujeres y 17 y 28 UBE para los hombres.

Ejemplos de bebidas que contienen 1 UBE son los siguientes:

- Una caña o quinto de cerveza (200 ml)
- Un vaso pequeño de vino (100 ml)
- Una copa de cava (50 ml)
- Un carajillo (25 ml de licor)

Ejemplos de bebidas que contienen 2 UBE son:

- Una copa de coñac (50 ml)
- Un combinado (50 ml)
- Un vermut (100 ml)
- Un whisky (50 ml)

De acuerdo a nuestras observaciones vemos que las personas que abusan del alcohol pueden tener problemas para cumplir con sus obligaciones laborales, familiares y problemas legales relacionados con el alcohol, como ser arrestados por conducir bajo los efectos del alcohol, muchas veces exponiendo su integridad física ante cualquier situación de robo o agresión.

Según la O.M.S., (1970). El alcohol provoca trastornos físicos y psicológicos:

- **Efectos Físicos**

El alcohol es absorbido con rapidez por el estómago y el intestino, desde donde pasa a la circulación sanguínea y se distribuye por todo el organismo. Cuanto mayor es el nivel de alcohol en sangre, más importante es el daño que origina.

Un porcentaje muy pequeño de alcohol se elimina por la orina, el sudor y los pulmones, pero la mayor parte pasa al hígado, donde las enzimas lo metabolizan y descomponen en derivados más inocuos, que son eliminados del organismo unas seis u ocho horas después. Por lo general, la velocidad con la que el alcohol se absorbe y acumula en la sangre es mayor que la velocidad con la que se metaboliza y elimina, lo que favorece el aumento de su concentración en sangre. Cada persona tiene una susceptibilidad individual a los efectos del alcohol, de manera que una misma dosis puede producir efectos de diferente intensidad.

Las cantidades pequeñas de alcohol pueden aliviar la tensión o la fatiga, aumentar el apetito o producir un efecto anestésico frente al dolor. El consumo de grandes cantidades inhibe o deprime los procesos superiores del pensamiento, aumenta la autoconfianza y reduce la inhibición, la ansiedad y los sentimientos de culpabilidad. El deterioro del juicio puede dar lugar a conductas imprudentes y los reflejos físicos y la coordinación muscular pueden verse notablemente



afectados. Si el consumo de alcohol continúa, se produce una pérdida total del control físico, un estado de estupor y, en algunos casos, la muerte.

- **Efectos Psicológicos.**

El alcohol afecta en primer lugar al Sistema Nervioso Central y su injerencia excesiva y prolongada puede provocar daño cerebral. Popularmente se cree que el alcohol incrementa la excitación, pero en realidad deprime muchos centros cerebrales. La sensación de excitación se debe precisamente a que al deprimirse algunos centros cerebrales se reducen las tensiones y las inhibiciones y la persona experimenta sensaciones expandidas de sociabilidad o euforia. Por eso se dice, que el alcohol "anestesia la censura interna". Sin embargo, si la concentración de alcohol excede ciertos niveles en la sangre interfiere con los procesos mentales superiores de modo que la percepción visual es distorsionada, la coordinación motora, el balance, el lenguaje y la visión sufren también fuertes deterioros.

#### **1.2.2.4.1.5 Efectos del Alcohol a Corto Plazo**

Según la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria., (2006) “las dosis elevadas de alcohol pueden matar porque el alcohol actúa directamente sobre la respiración, suprimiéndola. También pueden alterar la coordinación y el razonamiento hasta el punto de que las personas acaban viéndose implicadas en accidentes”.

Lo alarmante es que la mayoría de las personas no consideran que el alcohol sea el tipo de droga que pueda matar por sobredosis, a continuación detallamos los efectos del alcohol según la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria., (2006).

- **El Corazón.-** El alcohol hace que el corazón sea menos eficiente, de manera que los órganos reciben una menor cantidad de sangre, incluidos los músculos esqueléticos (los responsables del movimiento físico y la fuerza).
- **Los Pulmones.-** El alcohol suprime los reflejos de las vías respiratorias altas que intervienen en la regulación de flujo de aire que entra y sale de los pulmones. cualquier supresión tendrá un impacto sobre el flujo de aire, especialmente durante el ejercicio.
- **El Cerebro.-** Sin el cerebro, los músculos no se moverían, los movimientos no estarían coordinados en secuencias perfectas y los deportistas no podrían captar información nueva o aprender nuevas técnicas. Como el cerebro controla todo lo que hacemos física y mentalmente, cualquier droga que le afecta puede cambiar el rendimiento de muchas maneras.
- **Para relajarse.-** Siempre se ha dicho que el alcohol disminuye la ansiedad, y en otras ocasiones las personas lo utilizan en el convencimiento de que elimina el nerviosismo que acompaña a las competiciones.

Creemos que el alcohol no debería de utilizarse en competiciones pues muchas personas tienen desconocimiento que el alcohol

incluso a pequeñas dosis perjudica funciones físicas complejas como son la coordinación y la secuencia de movimientos.

- **Temperatura Corporal.-** Sabemos que el “termostato” esta funcionando cuando sudamos en un ambiente caluroso, el sudor, al evaporarse, enfría la piel y hace descender la temperatura. El alcohol afecta a la temperatura corporal de dos formas distintas: actuando sobre el cerebro y provocando la dilatación de los vasos sanguíneos que están cerca de la piel. El efecto sobre el cerebro perjudica la capacidad del organismo para regular su propia temperatura, y el efecto sobre los vasos sanguíneos provoca una pérdida de calor a través de la piel.

#### 1.2.2.4.1.6 Efectos del Alcohol a Largo Plazo

Según la Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria., (2006) los patrones de bebida de cada persona son distintos, pero si el alcohol forma parte de la vida de una persona durante meses o años, habrá que considerar los efectos del consumo “crónico”.

- **El cerebro.-** El consumo crónico perjudica la función cerebral, especialmente el aprendizaje y la memoria. Algunos de los efectos más duraderos se producen en el hipocampo, la parte más importante del cerebro para la formación de la memoria. Las personas que consumen tres o más bebidas cada día pertenecen al grupo de riesgo.



- **El corazón y otros músculos.-** El consumo crónico y en grandes cantidades provoca daños en el músculo cardíaco. Cuanto mayor es la cantidad de alcohol, el músculo cardíaco se vuelve más débil. Pero, no sólo se muestran lesiones cardíacas, sino que los músculos esqueléticos también serán débiles. Así, tras varios años de un consumo relativamente elevado, el músculo cardíaco y los músculos esqueléticos se dañan.
- **Hígado.-** El consumo crónico de alcohol en grandes cantidades a través del tiempo crea problemas en el organismo especialmente en hígado provocando generalmente a consecuencia de un cáncer al hígado o cirrosis.
- **Los pulmones.-** Los bebedores crónicos son más propensos a desarrollar enfermedades pulmonares. Un consumo de alcohol superior a las cuatro copas diarias acelera el deterioro de la función pulmonar. Cabe mencionar que los pulmones no son tan vulnerables a los efectos del alcohol como el corazón, pero sí, un consumo excesivo aumenta el riesgo.

#### 1.2.2.4.2 Consumo de Tabaco

##### 1.2.2.4.2.1 Concepto de Tabaco

Según Dr. Taveras, J. (2006, p. 1) “Es un narcótico y de sus hojas se obtienen el tabaco para fumar, mascar o inhalar como rape. Es una planta de la familia de las Solanáceas. Las dos especies más importantes son la Nicotina, Tabaco y la Nicotina Rústica”.



El mismo Dr. Taveras, J. menciona que la nicotina actúa como agonista de la acetilcolina al estimular sus receptores nicotínicos a nivel neuronal. Se sabe que ejerce sus acciones estimulantes en el núcleo accumbens de la zona dopaminérgica y en el núcleo ceruleus en el tallo cerebral. En el primer núcleo propicia la liberación de neurotransmisores como la dopamina, en tanto que en el segundo propicia la liberación de sustancias noradrenérgicas como la adrenalina. La acción de ambas tiene como resultado sensaciones de placer. La nicotina es un estimulante con capacidades tranquilizantes pero la respuesta individual, como en el caso de otras drogas, tiene variaciones importantes. Cada cigarro contiene entre 3 y 11 mg de nicotina, sin embargo, solamente 1 mg por cigarrillo común y 0.6 mg por cigarrillo light se obtiene de cada cigarro. La droga alcanza el cerebro entre los 7 y los 19 segundos después de su inhalación. La vida media de la nicotina en el cuerpo varía de una a cuatro horas, con una media de dos horas. Tanto la nicotina como sus metabolitos (la cotinina) se eliminan con rapidez por el riñón.

#### **1.2.2.4.2.2 TIPOS DE CONSUMO DE TABACO**

Según Dr. Taveras, J. (2006, p. 2) el tabaco se puede fumar de dos maneras (tabaco con humo) o se puede aspirar o mascar (tabaco sin humo):

##### **Tabaco con humo:**

- Cigarrillos: Con o sin filtro, envueltos manualmente o manufacturados
- Bidis: Son cigarrillos provenientes de la India que se fabrican con diferentes sabores. Si bien se promueven como cigarrillos



“naturales”, su contenido de nicotina y alquitrán es tan alto como el de los cigarrillos comunes.

- Kreteks: Son cigarrillos can sabor a clavo de olor que presentan los mismos riesgos para la salud que los cigarrillos comunes.
- Cigarros (habanos, puros): Estos tienen mayor nicotina y alquitrán, y su humo produce 30 veces más monóxido de carbono que el de los cigarrillos.
- Pipa.

#### **Tabaco sin humo:**

- El tabaco sin humo se usa principalmente en forma oral (se masca). El uso nasal ya no es común. Los productos de tabaco que no se queman no producen alquitrán. Sin embargo el consumo de tabaco sin humo se asocia con adicción a la nicotina, cáncer de la boca y enfermedades cardiovasculares.

#### **Sustancias en el Humo de un Cigarrillo**

Según Dr. Taveras, J. (2006, p. 2) divide las sustancias que se encuentran en el humo de un cigarrillo como son: Tóxicas y Cancerígenas.

#### **Tóxicas:**

- Nicotina
- Monóxido de carbono

- Acetona
- Amonia
- Tolueno
- Acido acético
- DDT
- Metano
- Formaldehído

#### **Cancerígenas:**

- Benzopireno
- Arsénico Níquel
- 1-naftilamina
- 4-aminodifenil
- Polonio-210
- Clorato de vinil uretano
- Cadmio
- Anilina

#### **1.2.2.4.2.3 Efectos del Tabaco**

Según la O.M.S., (1999), el tabaquismo se inicia en los primeros años de la adolescencia. De los 1.100 millones de fumadores que hay en el mundo hoy en día, el 90% inició el hábito antes de los 19 años. El tabaquismo no sólo perjudica a los adolescentes sino que puede ser un indicador de otros comportamientos de riesgo. Los cigarrillos se consideran como “droga de iniciación”, lo que significa que su consumo suele preceder al consumo de alcohol o de drogas ilícitas.

Además, el tabaquismo se vincula con otros comportamientos de riesgo, como la participación en peleas y/o en relaciones sexuales no protegidas.

### **El consumo de Tabaco como adicción**

Según Benowitz (1992) existe suficiente evidencia: clínica, epidemiológica y experimental que apoyan el concepto de que el consumo de tabaco, y de nicotina en particular, cumple con los requisitos necesarios para ser definidos como una Adicción al Consumo de Sustancias ó Drogadicción.

**a. Criterios clínicos.-** Preocupación o compulsión por el consumo; disminución o pérdida de control con respecto al uso de la sustancia; uso continuado a pesar de consecuencias negativas; minimización o negación de problemas asociados con el uso de sustancias.

**b. Criterios Epidemiológicos.-** El tabaquismo es un comportamiento compulsivo, capaz de controlar la conducta del individuo. Los patrones de consumo son fuertemente consistentes en el tiempo. Luego del inicio, la mayoría suele incrementar su consumo, hasta alcanzar un nivel donde se estabilizan. Más del 70% de los fumadores manifiestan que les gustaría dejar, el 65% ya lo habría intentado por lo menos una vez, 30 - 35% lo intentan anualmente, pero sólo 3 % de los fumadores abandona y consigue llegar al año sin fumar.

**c. Criterios experimentales:** Citaremos algunos de ellos. Las

dosis de nicotina, y los efectos obtenidos con ellas, son factores determinantes del consumo de tabaco:

- Si se administra un antagonista nicotínico como la mecamilamina, el individuo aumenta el número de cigarrillos y la cantidad de "pitadas" (caladas).
- Si se administra un agonista, como los sustitutos nicotínicos (goma de mascar y parches de nicotina), disminuye el consumo.

Nuestro cuerpo no necesita tabaco como si necesita alimentos, agua, sueño y ejercicio. De hecho, muchas de las sustancias químicas presentes en los cigarrillos, como la nicotina y el cianuro, son realmente venenos que pueden matar cuando se ingiere en cantidades elevadas.

#### 1.2.2.4.2.3.1 Efectos del Tabaco a Corto Plazo

Según Hirsch, (2007) las consecuencias del tabaco pueden parecer muy alejadas para muchos adolescentes, pero los problemas de salud que provoca el tabaco no son únicamente a largo plazo. La nicotina y las demás toxinas presentes en los cigarrillos, los cigarros pueden afectar rápidamente el cuerpo de una persona. Esto significa que los fumadores sufren muchos de estos problemas:

- **Problemas de piel.** Dado que fumar restringe los vasos sanguíneos, puede evitar que el oxígeno y otros nutrientes

- lleguen a la piel. Es por eso que los fumadores con frecuencia parecen pálidos y enfermos.
- **Mal aliento.** Los cigarrillos provocan en los fumadores una afección llamada "halitosis" o mal aliento persistente.
  - **Ropa y cabello malolientes.** El olor del humo permanece, no solo en la ropa, sino también en el cabello, los muebles y los automóviles. Y, a menudo, es difícil quitar el olor a cigarrillo.
  - **Menor rendimiento físico.** En general, los fumadores no pueden competir con no fumadores porque los efectos físicos del tabaco como ritmo cardíaco acelerado, menor circulación y falta de aire - reducen el rendimiento en los deportes.
  - **Mayor riesgo de lesiones y tiempo de curación más largo.** El tabaco afecta la capacidad que posee el cuerpo para producir colágeno, por lo tanto, las lesiones comunes en los deportes, como los daños a los tendones y los ligamentos, se curan más lentamente en el caso de los fumadores.
  - **Mayor riesgo de contraer enfermedades.** Los estudios han demostrado que los fumadores sufren de más resfríos, gripe, bronquitis y neumonía que los no fumadores. Y las personas que padecen de ciertas enfermedades, como asma, se enferman más si fuman (y, con frecuencia, basta con estar cerca de

personas que fuman). Dado que los adolescentes que fuman para mantener su peso bajo control suelen encender un cigarrillo en lugar de comer, sus cuerpos no cuentan con los nutrientes necesarios para crecer, desarrollarse y combatir las enfermedades adecuadamente.

Analizando los tres últimos efectos que Hirsch, (2007) menciona; que podemos darnos cuenta que un futbolista que se encuentra en plena etapa de competencia debe actuar con mucha disciplina, el consumo de tabaco hace que el futbolista este en desventaja ante su rival, además esta propenso a sufrir lesiones muy graves, des mismo modo el tabaco afecta al sistema inmunológico estando más expuesto a sufrir cualquier tipo de enfermedades.

#### **1.2.2.4.2.3.2 Efectos del Tabaco a Largo Plazo**

Según O.M.S., (1999), el tabaquismo es una de las principales patologías, que provoca muertes de manera prematura. Cada año, son cientos de miles, los fumadores que mueren. Asimismo, son miles las personas que aspiran, de manera pasiva, el humo que emana de los cigarrillos. Nos referimos a aquellos fumadores pasivos. O sea, las personas que conviven con el humo del cigarrillo, sin necesariamente, fumarlos de manera personal.

- **Cataratas:** Se considera que el tabaco causa o agrava varias afecciones de los ojos. Las cataratas (opacidad del cristalino)



es un 40% mayor en los fumadores y sucede por dos mecanismos; por la irritación directa de los ojos y la liberación en los pulmones de sustancias químicas que llegan a los ojos a través de la sangre.

- **Arrugas:** El tabaco provoca un envejecimiento prematuro de la piel debido al desgaste de las proteínas que le dan elasticidad y la reducción del riego sanguíneo que sufre el tejido. Los fumadores tienen una piel seca, áspera y surcada por arrugas diminutas sobre todo alrededor de los ojos.
- **Pérdida del oído:** El tabaco hace que se formen placas en las paredes de los vasos sanguíneos, con la consiguiente reducción del riego del oído interno. Por ello, los fumadores pueden perder oído a edades más tempranas que los no fumadores y son más vulnerables a esa complicación en caso de infección del oído o exposición a ruidos intensos.
- **Cáncer:** Se ha demostrado que más de 40 productos químicos contenidos en el tabaco causan cáncer. Los fumadores tienen una probabilidad unas 20 veces más alta de sufrir cáncer de pulmón que los no fumadores.



- **Deterioro de la Dentadura:** El tabaco favorece que se forme con mayor frecuencia el sarro, tiñe los dientes de amarillo y tiene mal aliento.
- **Enfisema:** Además del cáncer de pulmón, el tabaco causa enfisema y reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. En casos extremos, el paciente no puede respirar sin la ayuda de un respirador al padecer infecciones del oído medio.
- **Úlcera Gástrica:** El consumo de tabaco altera el comportamiento de las bacterias que causan las úlceras del estómago y reduce la capacidad de éste para neutralizar el ácido después de las comidas.
- **Dedos:** El alquitrán que contiene el humo del tabaco se acumula en los dedos y las uñas y los tiñe de un color pardo amarillento.

Sabemos que el consumo de cigarrillos produce efectos inmediatos. Ya que esta actúa en el sistema nervioso. Sólo con ello, se vuelve un componente altamente peligroso, para la vida. Asimismo, el tabaco puede llegar a producir graves problemas en las vías respiratorias, e incluso ocasionar paros respiratorios, provocar bajas o altas de presión y taquicardia.

#### 1.2.2.4.3 Utilización del Alcohol en los Deportistas



Según Mora, (2001) La ingesta aguda de alcohol va a influir sustancialmente en el funcionamiento fisiológico y metabólico esenciales para el rendimiento físico, como por ejemplo el metabolismo energético, el consumo máximo de oxígeno, la frecuencia cardíaca, el volumen latido, el gasto cardíaco, el flujo sanguíneo muscular, la diferencia arteriovenosa de oxígeno, o las dinámicas respiratorias. El consumo de alcohol puede dificultar la regulación de la temperatura corporal durante ejercicio prolongado realizado en un ambiente frío.

A diferencia del autor podemos analizar que el consumo excesivo de alcohol, revela un empeoramiento en el rendimiento, psicomotor. Los futbolistas pueden consumir alcohol para mejorar el funcionamiento emocional relativo a la presión del público, pero más bien es su rendimiento psicomotor el que más se perjudica. El rendimiento se ve adversamente afectado en los deportes en que se requieren reacciones rápidas ante un estímulo variable”.

‘Ya que no se ha demostrado que el alcohol ayude a mejorar la capacidad de rendimiento físico, pero que sí puede llevar a reducir la habilidad en ciertos eventos, es importante para todas aquellas personas asociadas con la dirección deportiva, educar a los futbolistas contra su uso cuando está de por medio una competencia deportiva. La educación es la base para formación de nuestros jóvenes para que tomen decisiones inteligentes relacionadas con el consumo del alcohol.

### **1.3 Rendimiento Físico**

#### **1.3.1 Concepto**

Según Pila Teleña (1985, p 22) “definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al

sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar”.

Por otra parte Matveyev, (1990, p 12) “el estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a una formación adecuada”.

### 1.3.2 Capacidades Físicas

De acuerdo a Fernández (1997, p 27) menciona dentro de las capacidades básicas a: Fuerza, Velocidad y Resistencia, que a continuación se detalla:

**A. Velocidad.-** Es la relación entre distancia o espacio y el tiempo que se invierte en recorrerlo.

El Diccionario de las Ciencias de los Deportes (1992, p 527) menciona que la “capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo o señal, ejecutar los movimientos cíclicos y/o acíclicos que se oponen a resistencias diferentes a velocidad máxima”.

#### Tipos de Velocidad

**1. Velocidad de reacción.-** Es el tiempo que un futbolista tarda en reaccionar ante un estímulo, a esto se le denomina “tiempo latente”.

La velocidad de reacción pasa por: (Zatsiorsky, 1997, citado por Fernández, 1997, p 26).

- Aparición de un estímulo captado por el receptor.

- Transmisión de este estímulo al sistema nervioso central (nervios sensoriales).
- Paso del estímulo a la red nervioso y formación de la respuesta (nervios motores).
- Entrada de la orden a los músculos.
- Actividad mecánica de los músculos (movimiento muscular).

2. **Velocidad de traslación.-** Según Fernández (1997, p 27), Instituto Superior Tecnológico de Entrenadores de Fútbol “es el desplazamiento de un lugar a otro en el menor tiempo posible”.

En este tipo de velocidad se toma en cuenta los siguientes aspectos:

- La Frecuencia de pasos.-** La frecuencia es el número de apoyos en la unidad de tiempo, tiene su base fisiológica en el tipo de fibra muscular, contracción rápida (CR), contracción lenta (CL) y a la inervación que cada una de ellas posee, por consiguiente es muy poco lo que se puede ganar con el entrenamiento.
- La amplitud de zancada.-** Es la distancia entre dos apoyos sucesivos, la poderosa extensión de la pierna de impulso y la elevación de la rodilla son factores determinantes de una correcta amplitud.
- Coordinación de movimientos.-** Principalmente entre brazos y piernas y la posición de la cabeza y tronco, todo esto equivale a la técnica de la carrera de velocidad.



**B. Resistencia.-** La cualidad física de la resistencia viene determinada por la aparición de la fatiga y las fuentes energéticas.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992, p 78), dice que “es la capacidad de poder mantener una carga dada sin fatiga durante el mayor tiempo posible, y la capacidad de poder resistir la fatiga que aparece durante un esfuerzo deportivo llevado hasta una carga extrema, máxima, y en casos límites hasta el agotamiento”.

### **Tipos de Resistencia**

En la Gran Enciclopedia de los deportes, (2003, p 44 – 45) lo clasifica de la siguiente manera:

- 1. Resistencia anaeróbica.-** Como aquella resistencia en la que el esfuerzo es mantenido sin el suficiente aporte del oxígeno a las células. Así el ejercicio, de alta intensidad, se realiza con deuda de oxígeno. A su vez se sub divide en 2 tipos:

Resistencia anaeróbica láctica

Resistencia anaeróbica aláctica

- 2. Resistencia aeróbica.-** Es la capacidad de prolongar un esfuerzo, de intensidad media o baja en la que existe un aporte suficiente de oxígeno así las células que realizan la acción.

**C. Fuerza.-** Para Mora (1989) la fuerza es la “capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular”.

De forma Fernández, (1997, p 19) la define como la “capacidad física que busca vencer u oponerse a una resistencia externa a través de un esfuerzo muscular”.

### **Tipos de Fuerza**

- 1. Fuerza máxima:** Es la máxima que podemos desarrollar (no trabajada en primaria).
- 2. Fuerza resistencia:** Mantener la fuerza el máximo tiempo posible (no aconsejable en primaria).
- 3. Fuerza velocidad:** La desarrollada en el menor tiempo posible (la más adecuada para primaria).

### **1.3.3 Aptitud Física**

El término aptitud física lo entendemos como los elementos físicos básicos de una persona. Es el punto de partida de cualquier trabajo físico y nos marca el nivel de las cargas y actividades a realizar.

El Diccionario Temático de los Deportes Arguval (2000, p 66) lo define como la “cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con un cierto rendimiento”. Los componentes que debe poseer son:

- Salud orgánica optima.
- Coordinación suficiente, fuerza y vitalidad.



- Estabilidad emocional.
- Conciencia social.
- Actitudes, valores y habilidades que estimulan a una participación satisfactoria.

En el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992, p 97) encontramos una definición sencilla que hace referencia al carácter variable e individual de la aptitud física: “es una estructura compleja de capacidades que difieren de unos individuos a otros ...”.

Desde nuestro punto de vista proponemos el concepto de aptitud física como la “capacidad física básica de cada individuo, compuesta por las diferentes cualidades físicas y determinada por factores genéticos y orgánicos, que nos permiten realizar una actividad física”.

#### **1.3.4 Preparación Física**

Según Nacusi, (2000) conveniente separar el término para su estudio, por un lado “Preparación”, que lo entendemos como algo que vamos a realizar y que necesitamos normas y reglas que nos permitan una preparación de la acción lo más optima posible y por otro lado “Física” que va a determinar que la preparación se dirija al ámbito del desarrollo de las capacidades motrices de la persona.

La preparación física, es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico – tácticos prioritarios de la actividad practicada.



El Diccionario Temático de los Deportes Arguval (2000, p 486) afirma que “está considerada como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación”.

Creemos conveniente y de acuerdo a la obra de Nacusi, (2000) para un correcto conocimiento del término, distinguir tres tipos de preparación física: general, específica y auxiliar, todas son importantes y se complementan entre sí:

1. **Preparación física general:** Amplia y básica nos permitirá una mayor preparación posterior.
2. **Preparación física específica:** Determinada por la modalidad deportiva y con prioridad en el trabajo de calidad.
3. **Preparación física auxiliar:** Trabajo sobre los elementos que destacan en el deportista.

Los futbolistas deben estar físicamente preparados para jugar bien y evitar lesiones. Por lo tanto una de las responsabilidades del preparador físico es ayudar a sus deportistas a alcanzar este nivel de forma física que reclama el deporte que entrena.

### 1.3.5 Fútbol

Para Goma, (1999, p 3) “fútbol, deporte de equipo practicado por dos conjuntos de once jugadores con una pelota esférica. Es el que más se juega en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados”. El fútbol asociación se distingue de otros tipos de fútbol en que se juega fundamentalmente con los pies y sólo el portero está autorizado a



utilizar las manos cuando se encuentra dentro del área de portería. Otra característica propia es que el juego es continuo, teniendo que improvisar los jugadores sus tácticas durante el mismo, cambiando sus posiciones constantemente para recibir o interceptar pases.

Lo único que se necesita para jugar es una pelota y dos porterías que se pueden marcar en el suelo con tiza o cal; y para aquellos que lo deseen y se lo puedan permitir, prendas deportivas como camisetas, pantalones cortos, medias y botas de fútbol.

### **Características de los Jugadores de Campo**

Según Goma, (1999, p 3) detalla las características de los futbolistas dentro del terreno de juego:

- **Velocidad.** Es la capacidad para moverse en cada turno. La puntuación coincide con el número de hexágonos que un jugador puede moverse en cada turno. También influye en qué jugador actúa primero, después de haber movido.
- **Driblar.** Sirve para evitar que a un jugador le roben el balón.
- **Robar.** Sirve para intentar robar el balón a otro jugador.
- **Colocar.** Sirve para chutar, pero de una forma colocada. Se utiliza para dar pases, tirar faltas, o incluso para tirar a puerta, cuando el balón está en poder del jugador (no sirve para rematar un pase). También se puede utilizar para tirar faltas, ya vayan a puerta o sean pases, y para tirar penalti.
- **Rematar.** Para tirar a puerta, ya sea teniendo el balón controlado, o rematando un pase de un compañero, o para despejar el pase de un



contrario. También se pueden tirar faltas, si van directamente a puerta, y penalti.

- **Fuerza.** La fuerza del jugador a la hora de chutar. Sirve para hallar la distancia máxima de los tiros utilizando colocar o rematar.

### 1.3.6 IMPLICANCIA DE LA EDUCACION FÍSICA EN EL DEPORTE

Según el Ministerio de Educación (2010, p 423) el área de Educación Física se orienta fundamentalmente al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad. Contribuye a la formación integral mediante el desarrollo de las capacidades motrices, así como, la profundización de conocimientos, valores y normas referidos al cuerpo y al movimiento.

No cabe duda, por tanto, de que el campo de estudio de la Educación Física está constituido por el conjunto de los elementos y contextos (sistemas) de Enseñanza – Aprendizaje institucionalizados, en la medida que manejan información relacionada con las actividades físicas y el deporte. Estas actividades, desde el momento en que se seleccionan como materia escolar, son lo que constituye el área de referencia que conocemos como Educación Física. Así su finalidad está dirigida al desarrollo de la competencia motriz, es decir, lograr una disponibilidad corporal que permita movilizar integralmente capacidades, conocimientos y actitudes, lo cual hará posible que los estudiantes muestren un desempeño inteligente en cualquier situación y contexto de la vida cotidiana: juegos, deportes, trabajo, estudio, actividades rítmicas y expresivas, recreativas, artísticas y en el medio natural, etc.



## 1.3.7 RELACION ENTRE INDISCIPLINA Y RENDIMIENTO FISICO

### 1.3.7.1 Efectos del Consumo de Alcohol en los Deportistas

Según Dr. Norberto, Colegio de Medicina Deportiva América...s.f. Se realizaron distintos estudios en relación con los efectos del alcohol y el rendimiento físico en humanos. Por lo expuesto, se desprende la siguiente posición:

- El consumo agudo de alcohol ejerce un efecto negativo sobre la Psicomotricidad, como tiempo de reacción, coordinación de ojos y manos, la precisión, el balance y la coordinación.
- Puede alterar la regulación de la temperatura del cuerpo durante el ejercicio prolongado en ambiente frío.
- El alcohol puede disminuir la fuerza, la potencia, la tolerancia muscular local, la velocidad y la tolerancia cardiovascular.
- El consumo prolongado y excesivo produce cambios patológicos en hígado, cerebro, músculo, corazón y puede llevar a la incapacidad y la muerte.

Analizando los estudios realizados por el Dr. Norberto creemos que se debe capacitar a deportistas, dirigentes, educadores, médicos, entrenadores, prensa, etc. para que sepan los efectos del consumo del alcohol sobre el rendimiento físico y a las alteraciones agudas y crónicas que se puedan producir.

Los problemas asociados con el alcohol en el fútbol surgen generalmente de las "borracheras", especialmente después de un partido. Este tipo de consumo

excesivo dentro de un período corto tiene consecuencias adversas en la recuperación, el bienestar y la reputación.

Según la pagina web.[www.jugadoresdefutbol.es/nutricion-deportiva/el-alcohol-en-el-futbol](http://www.jugadoresdefutbol.es/nutricion-deportiva/el-alcohol-en-el-futbol) “la acción del alcohol en el cerebro disminuye la destreza y altera el comportamiento, lo que puede tener efectos adversos en el rendimiento. La capacidad aeróbica también parece disminuir. Y la resaca también puede afectar de manera adversa el rendimiento por muchas horas después de la embriaguez”.

Por otra parte la pagina web.[www.jugadoresdefutbol.es/nutricion-deportiva/el-alcohol-en-el-futbol](http://www.jugadoresdefutbol.es/nutricion-deportiva/el-alcohol-en-el-futbol), existen muchos mitos sobre el metabolismo del alcohol y su eliminación del flujo sanguíneo. En la mayoría de las personas, el alcohol se elimina del cuerpo a una velocidad de 1 bebida común por hora. Pero a pesar de lo que digan, la eliminación del alcohol del cuerpo no puede acelerarse mediante duchas, café u otras formas para ayudar a "poner sobria" a una persona alcoholizada. El consumo excesivo de alcohol después del ejercicio puede hacer que usted se olvide de respetar prácticas sensatas de recuperación tales como un tratamiento adecuado para lesiones, el descanso correcto o una alimentación e hidratación óptimas.

Por otra parte Hirsch (2007), “afirma que el uso de alcohol es a menudo íntimamente asociado con el deporte y la asociación es particularmente fuerte en fútbol. El alcohol influye en el metabolismo de su cuerpo, su corazón y los vasos sanguíneos, su habilidad para regular su temperatura corporal, así como



el músculo y los nervios de tal manera que pueda afectar su rendimiento durante el ejercicio”

Hay una serie de recomendaciones sobre los límites de consumo diario de alcohol para evitar riesgos para la salud a largo plazo. A pesar de estas recomendaciones sirven de guía para su consumo diario de alcohol, los problemas asociados con el alcohol en el fútbol en general, se derivan de los llamados "atracones" beber - especialmente después de un partido. Este tipo de consumo excesivo de alcohol en un corto período de tiempo tiene implicaciones para su recuperación, su bienestar y su reputación.

De acuerdo a la información encontrada en la página web: <http://www.sportsnutrition4u.com>, establece los siguientes efectos que provoca el consumo de alcohol en los deportistas:

- **Deshidratación**

El alcohol es un diurético potente que puede causar deshidratación severa y su escalonamiento desequilibrios electrolíticos. La deshidratación severa puede requerir varios días a una semana de recuperación total. Si bien deshidratadas, un atleta que está en mayor riesgo de lesiones músculo-esqueléticas que incluyen: calambres, tirones musculares y esguinces musculares. Además, la deshidratación puede conducir a daño cerebral grave e incluso la muerte cuando se combina con temperaturas extremas y las prácticas intensas (más notable en una de dos días). La deshidratación conduce a la disminución del apetito y pérdida de masa muscular (se pierde masa muscular). Una pérdida de los resultados de la masa muscular en una disminución de la fuerza y el rendimiento.



Disminución del consumo de alimentos asociados con la pérdida del apetito dará lugar a la fatiga y el sobre entrenamiento, que puede reforzar aún más el riesgo de lesiones.

- **Testosterona**

El alcohol, cuando se consume en cantidades típicas de bebedores compulsivos (el más común entre los atletas de la universidad), puede reducir dramáticamente los niveles séricos de testosterona. La disminución de la testosterona se asocian con disminuciones de la agresión, la masa magra muscular, la recuperación muscular y el rendimiento deportivo en general. Esto también puede causar encogimiento testicular, la ampliación del pecho, y disminución en el desarrollo de espermatozoides en los hombres. En las mujeres, esto puede causar un aumento en la producción de extra dial, (una forma de estrógeno), que puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.

- **Disminución del Rendimiento**

El alcohol también alterará el tiempo de reacción y la agudeza mental hasta por varios días después del consumo. El tiempo de reacción retardada y reduce la agudeza mental es de grave consecuencia para el atleta. El rendimiento se verá reducido y el riesgo de lesiones aumenta. El consumo de alcohol provocará una disminución de la coordinación ojo-mano y alterar el juicio. El alcohol también interfiere con la descomposición del ácido láctico y puede resultar en dolor aumentó después del ejercicio. El alcohol también puede causar náuseas, vómitos y somnolencia durante varios días después del consumo.

- **Almacenamiento**

El alcohol tiene siete calorías por gramo. La grasa tiene nueve calorías por gramo. El alcohol se almacena tanto como la grasa en el cuerpo. Además, el alcohol desamina (destruye) los aminoácidos y los almacena como grasa. El consumo de alcohol, por lo tanto, la grasa aumenta el almacenamiento y negativamente a la composición corporal efectos (% de aumento de grasa corporal). Vías de energía de gran alcance (como la glucólisis) se deterioran y grandes cantidades de ácido láctico que se producen, esto se traduce en disminución de la energía, disminución de la recuperación del músculo, y el aumento de dolor muscular. Además, el alcohol se consume habitualmente, además de la persona normal de la ingesta de alimentos. Puesto que el alcohol tiene siete calorías por gramo estas calorías adicionales se pueden agregar hasta muy rápido aumento del peso corporal y del porcentaje de personas, grasa.

- **Nutrición**

Desde el punto de vista de la salud corporal, el alcohol puede tener efectos perjudiciales sobre el cuerpo. El hígado graso, fibrosis, cirrosis (daño hepático irreversible) y la gota son efectos secundarios comunes de las borracheras crónicas. El alcohol más estimula las células en el revestimiento del estómago que producen ácido. Los aumentos en la producción de ácido están asociados con la acidez estomacal y el desarrollo de la úlcera. Células intestinales no absorben los micronutrientes (vitaminas y minerales), lo que puede llevar a un



desequilibrio y falta de vitaminas. El consumo de alcohol altera los mecanismos del cuerpo que la sangre control de la glucosa y puede causar hipoglucemia, lo que hace que el cerebro y otros tejidos del cuerpo al ser privado de la glucosa necesaria para producir energía y el funcionamiento normal. La hipoglucemia es una causa frecuente de baja energía en el campo y en el aula.

- **Retraimiento Social**

El alcohol actúa como un depresor del sistema nervioso central y puede alterar el juicio que conduce a lesiones (tanto a los demás ya uno mismo). El consumo de alcohol se ha asociado con numerosos homicidios, suicidios, accidentes fatales de automóviles, y las peleas traducen en el encarcelamiento. Disminución de la alteración del juicio y la disminución de la inhibición (capacidad de decir "NO") ha dado lugar a numerosos casos de violación en una cita y otros delitos relacionados con el género.

### **1.3.8 Efectos del Consumo de Tabaco en los Deportistas**

Según Dr. Villalba y otros (2007) “las cuatro afecciones más importantes en términos de frecuencia asociadas al tabaquismo son las cardiovasculares, la enfermedad vascular cerebral, el enfisema y el cáncer pulmonar. La presencia de cualquiera de ellas limita tanto las actividades físicas como el rendimiento físico de un individuo que quiere hacer algún ejercicio.

El Dr. Villalba, (2007) señala también las siguientes causas, como producto del consumo de tabaco por parte de los deportistas:



## **Enfisema Pulmonar y Rendimiento Físico**

El enfisema consiste en la destrucción progresiva del tejido pulmonar. Existe una relación directa entre el consumo del cigarro y el daño al pulmón. El principal cambio observado es el desequilibrio proteasa antiproteasa. Este desequilibrio ocurre porque la inhalación crónica del humo del cigarro propicia la liberación de enzimas (elastasa es la principal) cuya función es destruir la elastina que es la principal proteína del esqueleto pulmonar. A este efecto se le opone en condiciones normales las anti-proteasas. La mejor conocida es la alfa-1-antitripsina. Sin embargo, el humo del cigarro tiene la capacidad de inhibir la función de la alfa-1-antitripsina y por lo tanto ocurre la destrucción pulmonar. En la medida que el tejido pulmonar se destruye, las oportunidades de aprovechamiento del oxígeno disminuyen porque ya no existe superficie para el intercambio de gases. La consecuencia es que disminuye el aporte neto del oxígeno a la sangre. Por lo tanto, estrictamente hablando se disminuye la oportunidad de proveer de sustrato para que ocurran las reacciones bioquímicas que proveen la energía necesaria que demanda la realización de cada una de las actividades de la vida diaria. Prácticamente, todas las enfermedades crónicas asociadas al tabaquismo provocan incompatibilidad importante y progresiva con el ejercicio, al punto que la mayor parte de los fumadores dejan de hacer ejercicio en la medida que más fuman. Sin embargo, para que se desarrolle una enfermedad de estas cuatro se requiere que cuando menos hayan pasado entre 20 y 40 años. Desde esta perspectiva, este es un problema que no preocupa a los jóvenes. Por ello, es relativamente común observar que muchos jóvenes a pesar de practicar algún



tipo de ejercicio o deporte en forma regular y consistente, en forma inexplicable son también fumadores. Por ello, vale la pena revisar los efectos inmediatos del ejercicio. Estas evidencias pueden contribuir a desalentar a los jóvenes a dejar de fumar o bien a no empezar a fumar. Pues si bien, les parece claro que una persona de 50 ó 60 años de edad y además con enfisema, tenga limitaciones importantes para poder hacer ejercicio, no conciben que, a su edad, el consumo de cigarros y el deporte sean incompatibles.

### **Efectos Inmediatos del Tabaquismo y su Impacto Potencial Cuando se Practica Ejercicio**

La mayor parte de las enfermedades asociadas al consumo de tabaco provocan enfermedades incapacitantes que, invariablemente, limita el rendimiento físico en grados diferentes. Este hecho en realidad preocupa poco a la población, particularmente a los jóvenes. En cambio, es más probable que el conocimiento de los daños agudos asociados al consumo de tabaco, genere reacciones tempranas para desalentar el tabaquismo. A continuación resumiremos algunos de los efectos más importantes.

### **Efectos Hemodinámicos**

En un estudio publicado en 1978 se estudió a un grupo de adultos jóvenes (edades entre 18 y 30 años) en quienes se observó durante 120 minutos el flujo sanguíneo capilar en los pulmones, la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Para ello, se probaron dos tipos de cigarros. Uno con dosis altas de nicotina (2.4 mg) y uno de dosis bajas (0.1 mg). Los resultados los compararon contra una maniobra simulada de fumar y mostraron que el flujo sanguíneo pulmonar, la frecuencia cardiaca y la tensión arterial sistémica se incrementan

significativa- mente desde los primeros 15 minutos después de haber fumado y se sostiene prácticamente hasta 120 minutos después de haber fumado.

Este efecto es más pronunciado en los cigarros con alto contenido de nicotina en comparación con los de bajo contenido. Las con- secuencias de este efecto hemodinámico del cigarro es sentido seguramente por todos los fumadores y son secundarios a la descarga adrenérgica que acompaña a cada inhalada del cigarro. Esta información podría erróneamente ser interpretada en términos positivos con el argumento de que el incremento del riesgo sanguíneo pulmonar es igual a un incremento del gasto cardíaco en sujetos en quienes no existen corto-circuitos significativos y por lo tanto un incremento de esta naturaleza promovería mejor irrigación y oxigenación, tal interpretación sería falaz, pues el peli- gro potencial es el incremento que se registra en la presión arterial. Los sujetos que Tachmes y Cols estudiaron eran sanos y sin ninguna enfermedad. Por ello es que el incremento de la presión arterial, aunque significativo, no llegó a cifras hipertensivas que se consideren peligrosas o que amenacen con terminar en un infarto una embolia cerebral. En cambio, los incrementos significativos que se observarían en un paciente que es hipertenso y que fuma con regularidad, sí podrían producir eventos cardiovasculares o neurovasculares que podrían ser, inclusive, mortales.

De este estudio se puede concluir que el consumo regular de un cigarro, ya sea de bajo o alto contenido de nicotina puede conducir a cambios hemodinámicas y cardiovasculares que pueden poner en riesgo la vida de fumadores, particularmente la de adultos jóvenes.



## **Efecto sobre la Mecánica Pulmonar y la Transferencia de Gases en el Pulmón.**

En un estudio experimental en el que 12 fumadores voluntariamente aceptaron fumar tantos cigarrillos como pudieron en una hora, se valoró la transferencia de gases en los pulmones a través de una prueba conocida como capacidad de difusión del monóxido de carbono. Al mismo tiempo se evaluó la cantidad total de leucocitos, niveles de carboxihemoglobina y la mecánica pulmonar tanto antes como después de fumar.

## **La Incompatibilidad del Deporte y el Tabaquismo**

El tabaquismo es una causa común de enfermedades y muertes prematuras. Sin embargo, pocas veces se analiza el fenómeno desde la perspectiva de estar provocando daños inmediatos a la salud. No es frecuente que se asocie su consumo con efectos agudos en el rendimiento físico de los deportistas. De hecho existe la creencia popular de que el ejercicio elimina los efectos nocivos asociados al tabaquismo. Nada más alejado de la realidad. En aquellos individuos fumadores que hacen ejercicio, se observa un daño a su organismo, similar al que se observa en aquellos fumadores que no hacen ejercicio.

Es decir, se afectan sus sistemas cardiovascular y respiratorio con la misma intensidad con la que fuman. Sin embargo, una diferencia entre ellos radica en que los que hacen ejercicio, tienen una mejor condición física.

## **Efecto del Tabaquismo sobre el Rendimiento Físico**

En un estudio en el que se evaluó a 419 pilotos con una carrera de 12 minutos y una prueba formal de esfuerzo (a un sub-grupo de 47 sujetos) se encontró que la



distancia cubierta por los no-fumadores fue significativamente mayor que la de los fumadores. Además se observó que el rendimiento entre los fumadores estuvo inversamente relacionado con el número de cigarros fumados. Un aspecto interesante de ese estudio es que la historia de tabaquismo de menos de 6 meses prácticamente no afectó el rendimiento de los fumadores durante la prueba, en cambio una historia de más de 6 meses, no tuvo ningún impacto o éste fue menor. El análisis de la prueba de esfuerzo mostró que la ventilación minuto fue significativamente menor en los fumadores que en los no-fumadores.

En otro trabajo mejor diseñado se observó que el consumo de 15 cigarros durante 3 horas disminuye significativamente el consumo máximo de oxígeno y el umbral anaeróbico durante el esfuerzo. Estos cambios provocan alteraciones importantes en la función cardiovascular, además del incremento de presión arterial e insuficiente distribución de oxígeno en todo el organismo. Asimismo, en el sistema respiratorio alteran el proceso de ventilación/perfusión. Un análisis interesante de estos resultados es que la mayoría pueden ser explicados por el monóxido de carbono y la nicotina.



## CAPÍTULO II

### PARTE EXPERIMENTAL

#### 2.1 Planteamiento del problema

##### 2.1.1 Descripción y Formulación del Problema

El fútbol por su trascendencia social requiere de una disposición plena del deportista y del equipo para llegar a su máxima expresión como tal, sin duda alguna el fútbol congrega masas, culturas, idiomas y razas; prueba de ello son los partidos del campeonato mundial que hace vibrar a millones de hinchas quienes haciendo gala de los colores característicos de su país disfrutan de la fiesta del fútbol.

El fútbol en América latina así como en nuestro país se ve mellado por actos de indisciplina que cometen los futbolistas al momento de su preparación, tales actos de indisciplina que se ven reflejados en los malos hábitos de vida, como es el consumo de alcohol, consumo de tabaco (cigarrillos), y faltar a los entrenamientos programados, que van a conllevar en el deportista a un bajo Rendimiento Físico, Técnico y Táctico, durante su desenvolvimiento en los entrenamientos y partidos oficiales, manifestando estados de ánimo apáticos, con la falta de vigor que

influyen de manera significativa en el desempeño del equipo y llegando muchas veces a un alto nivel de estrés.

El Rendimiento Físico como una cualidad dependiente prepara a todo deportista para soportar las diversas intensidades y cargas de entrenamiento, que le permitan desarrollar las capacidades condicionales necesarias y por ende tolerar las exigencias que demanda un partido de fútbol de alta competitividad, por lo que se requiere un adecuado plan de entrenamiento tanto general como específico.

En nuestra ciudad, existe actualmente diez Clubes Deportivos que participan en el campeonato de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 (Club Deportivo Horacio Zevallos, Club Deportivo San José el Olivo, Club Deportivo José María Arguedas, Club Deportivo Ing. Civil – Utea, Club Deportivo Cesar Abraham Vallejo, Club Deportivo Villa Ampay, Club Deportivo Unión Lambrama, Club Deportivo Miguel Grau Junior), estando gran parte de sus futbolistas involucrados en muchos actos de Indisciplina como son: el consumo de alcohol, tabaco, falta a los entrenamientos, promiscuidad, influencias negativas, malos hábitos de nutrición, etc., que inevitablemente van a conducir al futbolista a un Rendimiento deficiente; las conductas observadas en los futbolistas a lo largo de nuestras experiencias a través de nuestras prácticas en la Educación Física nos motivo a tomar la decisión de realizar el presente trabajo de investigación que nos va a permitir demostrar la relación que existe entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay que se juega entre los meses de Septiembre y Noviembre del presente año.

### **a. Problema general**

- ❖ ¿Cuál es la relación entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010?

### **b. Problema específico**

- ❖ ¿Cómo se relaciona la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de Alcohol?
- ❖ ¿De qué manera se relaciona la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el Consumo de Tabaco?

### **2.1.2 Justificación e importancia de la investigación**

El presente trabajo de investigación es de suma importancia porque al analizar desde la base de la formación, el deporte debe ser considerado desde dos puntos de vista: uno, como contenido de la Educación Física que ayuda, junto con el resto de las áreas de la Educación, a la formación integral de la persona. Otro, como “entidad que debe ser objeto de enseñanza y aprendizaje por sí misma; de ser en sí y por su propia esencia un objeto de logro”. Estos dos puntos de vista interactúan, en un constante en las Ligas deportivas de Fútbol Abancay, en el presente anteproyecto consideramos que para que la formación deportiva este adecuadamente orientada desde la escuela debe ser considerado no como un proceso destinado a la consecución de máximos rendimientos deportivos, sino como el comienzo temprano de una formación planteada para un futuro



Rendimiento máximo. La Indisciplina Deportiva de los jugadores de Fútbol ha venido mermando en el accionar de los deportistas (futbolistas) por diversas influencias que presentan estos en el Fútbol Abanquino.

Por tal motivo es necesario contribuir con el desarrollo del Fútbol incorporando nuevas experiencias para analizar y plantear alternativas de solución que vayan en beneficio de los futbolistas y sobre todo del Fútbol Abanquino, por ello se establece la relación significativa de la Indisciplina con el Rendimiento Físico de los futbolistas, con la finalidad de informar, concientizar y reorientar su comportamiento.

Una de las principales motivaciones que a conllevado a la realización de la presente investigación es el bajo nivel competitivo de los diferentes equipos, reflejado muchas veces en los diferentes partidos de la Segunda División de la Liga Distrital de Fútbol Abancay; por lo que nos vemos en la obligación a través de la especialidad analizar a través de la investigación las estrategias para mejorar la calidad del Fútbol, con una adecuada preparación. Al realizar la investigación daremos paso a estudios posteriores que deseen ampliar este tema.

### **2.1.3 Limitaciones**

Para la ejecución del trabajo de investigación hemos establecido que se pueden presentar los siguientes inconvenientes:

- Los deportistas de los diferentes equipos no tienen un horario de entrenamiento establecido lo cual dificultara la toma de las encuestas y los test físicos.
- Asistencia irregular de los futbolistas de los diferentes equipos en horarios de entrenamiento.



- Escaso recurso bibliográfico en la localidad.
- Falta de trabajos de investigación sobre el tema.
- Factor económico, ya que para la aplicación se tubo que solventar a cada Club deportivo.

## **2.2 Objetivos**

### **2.2.1 Objetivo General**

- ❖ Determinar la relación entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010

### **2.2.2 Objetivo Específicos:**

- ❖ Identificar la relación entre la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de Alcohol.
- ❖ Establecer la relación entre la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de Tabaco.

## **2.3 Hipótesis y variables**

### **2.3.1 Formulación de la Hipótesis.**

#### **2.3.1.1 Hipótesis General:**

Existe una relación significativa entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.



### **2.3.1.2 Hipótesis Específico:**

- A mayor frecuencia en el consumo de Alcohol menor será la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.
- A mayor frecuencia en el consumo de Tabaco menor será la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

## **2.3.2 Definición y Operacionalización de Variables**

### **2.3.2.1 Identificación de Variables.**

#### **a) Variable Independiente.**

- Indisciplina Deportiva.

#### **b) Variable Dependiente.**

- Rendimiento Físico.

#### **c) Variables Intervinientes.**

- Edad.
- Factor socioeconómico.

**OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	INDICE
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Indisciplina Deportiva</li> </ul>	CONSUMO DE SUSTANCIAS TOXICAS DEL DEPORTISTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de bebidas alcohólicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siempre</li> <li>Casi siempre</li> <li>Algunas veces</li> <li>Casi nunca</li> <li>Nunca</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de tabaco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siempre</li> <li>Casi siempre</li> <li>Algunas veces</li> <li>Casi nunca</li> <li>Nunca</li> </ul>
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rendimiento Físico</li> </ul>	CAPACIDADES FÍSICAS  BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia</li> <li>Velocidad</li> <li>Fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excelente</li> <li>Bueno</li> <li>Regular</li> <li>Malo</li> <li>Deficiente</li> </ul>
<b>VARIABLE INTERVINIENTE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Edad</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>13 – 16</li> <li>16 – 19</li> <li>20 – 23 *</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Factor socioeconómico</li> </ul>			

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo y nivel de investigación**

El presente trabajo se enmarca dentro de la investigación de tipo Aplicada por que nos permitirá conocer la realidad social, económica y cultural de nuestro ámbito y plantear soluciones concretas, reales y necesarias a los problemas; a su vez el nivel de investigación es correlacional ya que pretendemos medir el grado de relación que existe entre nuestras variables de estudio.

#### **3.2 Método y diseño de investigación**

El método a emplear en la presenta investigación es cuantitativo. La investigación se enmarca dentro del diseño correlacional, siendo nuestro objetivo describir las relaciones entre las variables Indisciplina Deportiva y Rendimiento Físico en momento determinado.

### 3.3 Población

La población estará conformada por todo los jugadores inscritos en sus respectivos equipos de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

#### 3.3.1 Características y delimitación

Los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Fútbol Abancay, comprenden en su gran mayoría jóvenes entre las edades de 14 a 23 años de edad que se encuentran entre el grado de estudio secundaria y superior, procedentes de los distritos de Abancay, Grau, Circa y otros, de una situación económica media y alta. El promedio de jugadores con la que contara la Liga Distrital es de 250 jugadores inscritos en los distintos clubes. A si mismo podemos mencionar que cuentan con una infraestructura deportiva inadecuada y servicios higiénicos en malas condiciones.

Sus límites son:

- Por el Norte : Av. Perú
- Por el Sur : Av. Venezuela
- Por el Este : Pasaje Estados Unidos.
- Por el Oeste : Av. Panamá

Tiene un área total de **30000 m<sup>2</sup>**.

#### 3.3.2 Ubicación espacial – temporal

La Liga Distrital de fútbol de Abancay está ubicada en la Av. Venezuela s/n Las Américas, provincia de Abancay del departamento de Apurímac;

pertenece al Concejo Regional de Deportes de Apurímac (IPD) la ejecución será el presente año 2010.

### 3.4 Muestra

El tamaño de la muestra está relacionado con los objetivos del estudio y las características de nuestra población.

#### 3.4.1 Técnicas de muestreo

En la presente investigación se empleara la técnica del muestreo no probabilístico intencional ya que los elementos que conformaran la muestra están determinada de acuerdo a la frecuencia en la concurrencia a los entrenamientos de los futbolistas de la liga distrital de Abancay.

#### 3.4.2 Tamaño y cálculo del tamaño

Para calcular el tamaño de la muestra para poblaciones finitas.

Fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{N \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Obteniendo un tamaño muestral es de: 113 jugadores

Teniendo en cuenta que la población está constituida por 160 futbolistas tendremos los siguientes datos:

$n = ?$	$q = 0,5$
$Z = 1,96$	$N = 160$
$p = 0,5$	$e = 0,05$



$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 160}{160 * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{3.84 * 40}{160 * 0.0025 + 3.84 * 0.25}$$

$$n = \frac{153.6}{1.36}$$

$$n = 113$$

### 3.5 Descripción de la experimentación

Para realizar la siguiente investigación se desarrollará los siguientes procedimientos:

- Primero se determinará la muestra a estudiar.
- En segundo el lugar se observarán las variables para recoger la información deseada (Indisciplina Deportiva y Rendimiento Físico)
- En tercer lugar se establecerá la relación obtenida de la variable indisciplina deportiva con la variable Rendimiento Físico de los futbolistas de la Liga Distrital de Abancay.

### 3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la siguiente investigación utilizaremos las siguientes técnicas e instrumentos.

TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Observación	• Test físico
• Encuesta	• Cuestionario



➤ **Observación.-** Nos permitirá percibir observar las características, conductas, actividades y condiciones de los individuos de manera más directa y así obtener datos más confiables. Para ello utilizaremos test físicos definidos para medir los indicadores:

Test de Cooper para Resistencia.

Test de los 50 metros para velocidad.

Test de Salto Horizontal para Fuerza.

➤ **Encuesta.-** Nos permitirá formular preguntas a través de un cuestionario de preguntas a la que el encuestado tiene que responder por escrito. Para la presente investigación se aplicará dos encuestas la primera para el consumo de tabaco y la segunda para el consumo de alcohol, ambos constan de 10 preguntas de opción múltiple.

### **3.7 Procesamiento y análisis de datos**

El procesamiento y análisis de los datos se realizará mediante el paquete estadístico SPS 18 estableciendo así veracidad en los datos obtenidos.

### **3.8 Prueba de hipótesis**

#### **3.8.1 Selección de las pruebas estadísticas**

La prueba estadística que nos ayudara a analizar la relación entre nuestras variables es el Chi-cuadrado coeficiente de Péarson.



### 3.9 Administración del Proyecto

#### 3.9.1 Cronograma de actividades

Nº	ACTIVIDADES	Julio	Agosto	Septiem.	Octubre	Noviem.
1	Ideación del proyecto	X				
2	Planteamiento del problema	X				
3	Proceso de recolección de información	X X X				
4	Elaboración del ante proyecto		X X X X			
5	Matriz de consistencia		X X			
6	Presentación del anteproyecto			X		
7	Revisión y aprobación del proyecto			X		
8	Preparación y validación de los instrumentos			X X		
9	Aplicación de los instrumentos			X X X X X X		
10	Procesamiento y análisis de datos				X X	
11	Presentación y revisión del informe					X X X
12	Sustentación					X X

#### 3.9.2 Recursos institucionales, humanos y financieros

ENSERES Y SERVICIOS	COSTO ESTIMADO
<b>a. Para recopilación de datos:</b>	
❖ 2 millares de papel bond A4	S/. 50.00
❖ Bibliografías	S/. 150.00
<b>Sub total</b>	<b>S/. 200.00</b>
<b>b. Para borradores:</b>	
❖ Elaboración de instrumentos	S/. 100.00
❖ Tipeado e impresión	S/. 100.00
❖ Útiles de escritorio (lápices y lapiceros)	S/. 80.00
❖ Cámara filmadora digital (alquiler)	S/. 120.00
<b>Sub total</b>	<b>S/. 400.00</b>

<b>c. Para originales:</b>	
❖ 2 millares de papel bond A4	S/. 50.00
❖ Corrección e impresión	S/. 75.00
❖ Fotocopias	S/. 50.00
❖ USB de 2 Gb.	S/. 35.00
❖ Empastado	S/. 75.00
<b>Sub total</b>	<b>S/. 285.00</b>
<b>d. Otros:</b>	
❖ Servicios de asesoría	S/. 3600.00
❖ Viáticos	S/. 100.00
<b>Sub total</b>	<b>S/. 3700.00</b>
<b>e. Imprevistos (5%)</b>	<b>S/. 740.00</b>
<b>TOTAL</b>	<b>S/. 5325.00</b>

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIONES

#### Hipótesis General:

Existe relación significativa entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

**TABLA N° 01**

Test del salto horizontal (Fuerza), según el consumo de cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

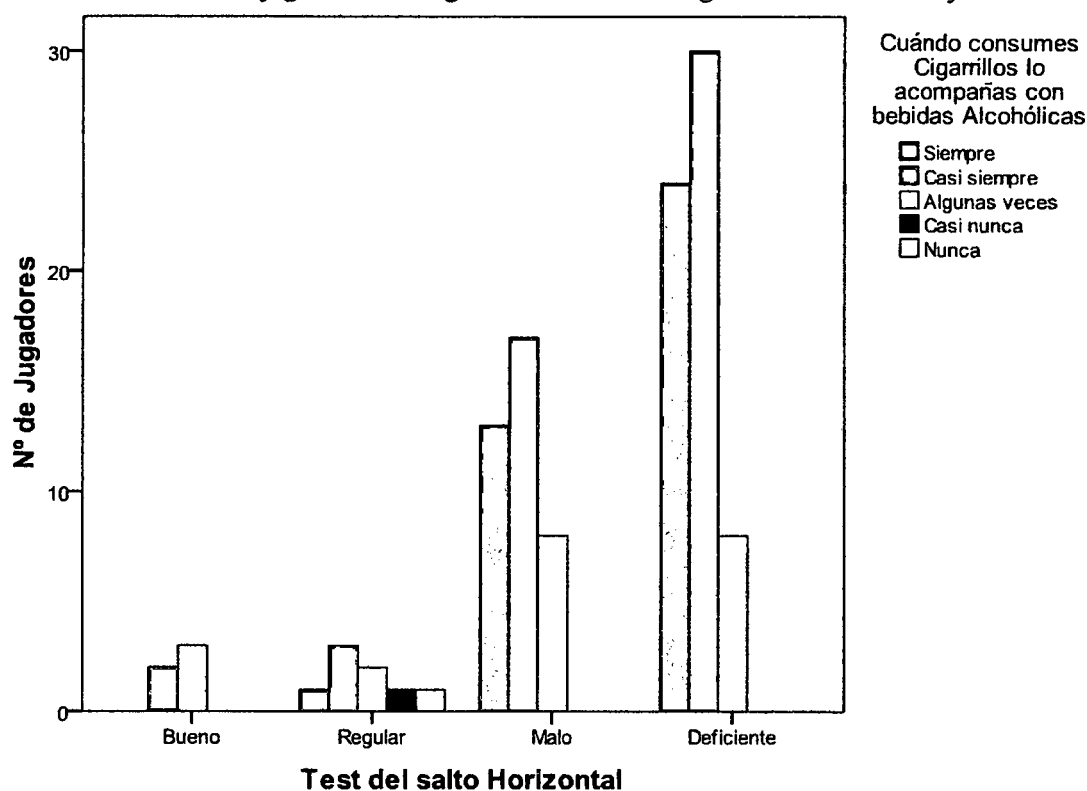
		¿Cuándo consumes cigarrillos lo acompañas con bebidas alcohólicas?					Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Test del Salto Horizontal	Bueno	0	2	3	0	0	5
	Regular	1	3	2	1	1	8
	Malo	13	17	8	0	0	38
	Deficiente	24	30	8	0	0	62
<b>Total</b>		38	52	21	1	1	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	35.721
Coefficiente de Pearson	48.9 %

## GRÁFICO N° 01

Test del salto Horizontal (Fuerza), según el consumo de Cigarrillos acompañado de bebidas Alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay - 2010



### INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 01 observamos que el 21% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas siempre obteniendo un rendimiento deficiente en el test del salto horizontal, mientras que el 15% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas casi siempre obteniendo un rendimiento malo y finalmente el 26% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas casi siempre obteniendo un rendimiento deficiente. Observándose así que un total del 62% de los futbolistas encuestados que consumen cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas, casi siempre y siempre, tienen un rendimiento malo y deficiente lo cual nos indica que a mayor frecuencia de consumo de cigarrillos acompañado de bebidas alcohólicas menor será el Rendimiento Físico en los futbolistas de la Segunda División en la Liga Distrital de Abancay – 2010.

## DISCUSIÓN

La Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria., (2006) considera que “el alcohol es un disolvente, a concentraciones elevadas aminora o detiene la actividad de las células alterando las funciones de la pared celular, muchos de los efectos del alcohol en el organismo aparecen con dosis mucho más bajas y se da debido a su acción sobre las distintas células del organismo, entre ellas la del cerebro.” Además Mora, (2001) la ingesta aguda de alcohol va a influir sustancialmente en el funcionamiento fisiológico y metabólico esenciales para el rendimiento físico, conjuntamente menciona que la ingesta de alcohol provoca daños en el músculo cardiaco y a la vez disminuye la fuerza, la potencia, la tolerancia muscular, la velocidad y la tolerancia cardiovascular. Por lo general, la velocidad con la que el alcohol se absorbe y acumula en la sangre es mayor que la velocidad con la que se metaboliza y elimina, lo que favorece el aumento de su concentración en sangre. Cada persona tiene una susceptibilidad individual a los efectos del alcohol, de manera que una misma dosis puede producir efectos de diferente intensidad. En relación al consumo de Tabaco (cigarrillo), Hirsch, (2007) considera que “las consecuencias del tabaco pueden parecer muy alejadas para muchos adolescentes, pero los problemas de salud que provoca el tabaco no son únicamente a largo plazo”. La nicotina y las demás toxinas presentes en los cigarrillos, pueden afectar rápidamente el cuerpo de una persona. Esto significa que los fumadores sufren muchos de estos problemas relacionados a la piel, el fumar restringe los vasos sanguíneos, puede evitar que el oxígeno y otros nutrientes lleguen a la piel, presentan a la vez menor rendimiento físico dado que los efectos físicos del tabaco se manifiestan a través de el ritmo cardíaco acelerado, menor circulación y falta de aire - reducen el rendimiento en los deportes. Analizando los efectos que Hirsch, (2007) menciona; podemos darnos cuenta que un futbolista que se encuentra en plena etapa de competencia debe actuar con mucha

disciplina, el consumo de tabaco hace que el futbolista este en desventaja ante su rival, además esta propenso a sufrir lesiones muy graves, des mismo modo el tabaco afecta al sistema inmunológico estando más expuesto a sufrir cualquier tipo de enfermedades.



### Hipótesis específica N° 1

A mayor frecuencia en el consumo de Alcohol menor será la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

**TABLA N° 02**

Test de los 50 metros (Velocidad), según la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

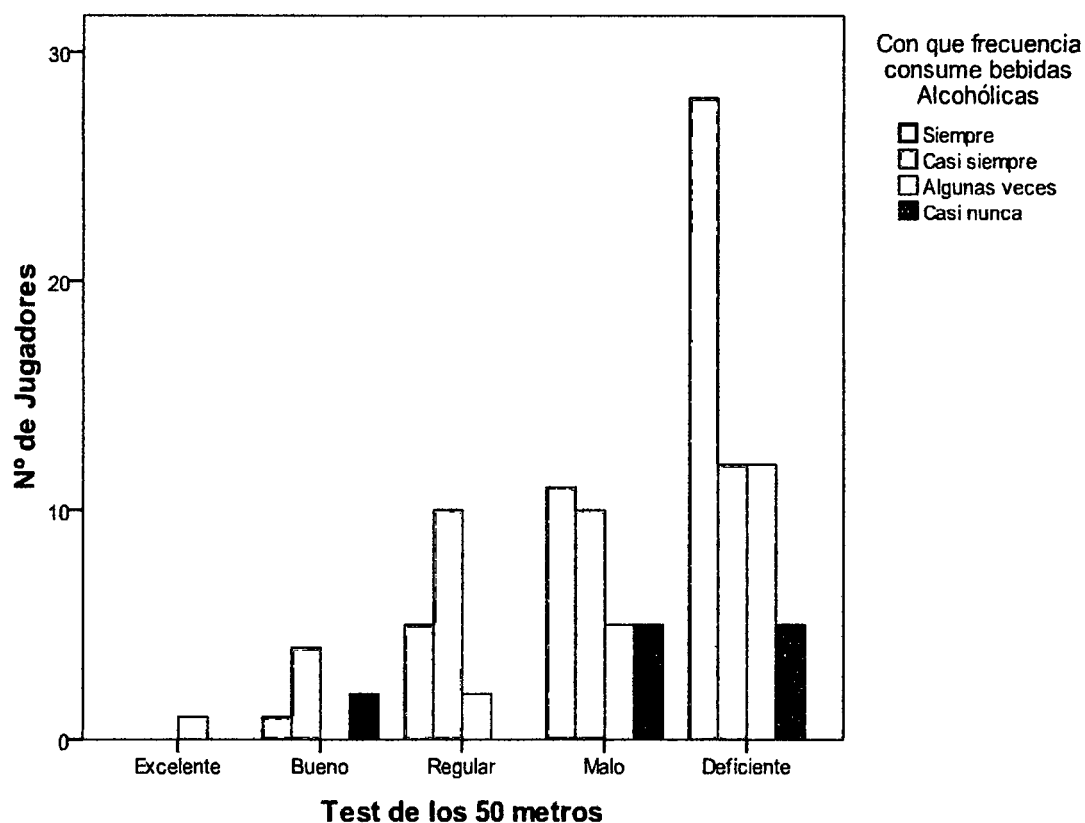
		¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?				Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
Test de los 50 metros	Excelente	0	0	1	0	1
	Bueno	1	4	0	2	7
	Regular	5	10	2	0	17
	Malo	11	10	5	5	31
	Deficiente	28	12	12	5	57
<b>Total</b>		45	36	20	12	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	22.00
Coefficiente de Pearson	40.2%

## GRÁFICO N° 02

Test de los 50 metros (velocidad), según la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay - 2010



### INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 02 observamos que el 24% de la muestra encuestada refiere consumir bebidas alcohólicas siempre obteniendo un rendimiento deficiente en el test de 50 metros, el 9% de la muestra encuestada refiere consumir bebidas alcohólicas siempre obteniendo un rendimiento malo, mientras que el 10% de la muestra encuestada refiere consumir bebidas alcohólicas casi siempre obteniendo un rendimiento deficiente y finalmente el 10% de la muestra encuestada refiere consumir bebidas alcohólicas algunas veces obteniendo un rendimiento deficiente, Observándose así que en un total del 53% de los futbolistas que consumen bebidas alcohólicas algunas veces, casi siempre y siempre, tienen un rendimiento malo y deficiente lo cual nos indica que a mayor frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas menor será la Velocidad en los futbolistas de la Segunda División en la Liga Distrital de Abancay – 2010.

## DISCUSIÓN

La teoría nos demuestra que el consumo frecuente de alcohol ejerce un efecto negativo sobre la velocidad, coordinación óculo-manual, la precisión y el balance; altera la regulación de la temperatura del cuerpo durante el ejercicio prolongado en ambientes fríos; del mismo modo el consumo prolongado y excesivo produce cambios patológicos en el hígado, cerebro, músculo, corazón afectando así al rendimiento óptimo del deportista. Según el Dr. Norberto, Colegio de Medicina Deportiva América....s.f. Se realizaron distintos estudios en relación con los efectos del alcohol y el rendimiento físico en humanos concluyendo que el consumo agudo de alcohol ejerce un efecto negativo sobre el tiempo de reacción, disminuye la fuerza, la potencia, la tolerancia muscular local, la velocidad y la tolerancia cardiovascular. El alcohol es un diurético potente que puede causar deshidratación severa y desequilibrios de electrolíticos. La deshidratación severa puede requerir varios días a una semana de recuperación total. Si bien un atleta está en mayor riesgo de sufrir lesiones músculo-esqueléticas que incluyen: calambres, tirones musculares y esguinces musculares. Además, la deshidratación puede conducir a daño cerebral grave e incluso la muerte cuando se combina con temperaturas extremas y las prácticas intensas (más notable en una de dos días). La deshidratación conduce a la disminución del apetito y pérdida de masa muscular. Una pérdida de los resultados de la masa muscular es la disminución de la fuerza y el rendimiento. Disminución del consumo de alimentos asociados con la pérdida del apetito dará lugar a la fatiga y el sobreentrenamiento, que puede reforzar aún más el riesgo de lesiones.

Los problemas asociados con el alcohol en el fútbol surgen generalmente de las "borracheras", especialmente después de un partido. Este tipo de consumo excesivo dentro de un período corto tiene consecuencias adversas en la recuperación, el bienestar y la reputación.



## Hipótesis específica N° 2

A mayor frecuencia en el consumo de Tabaco menor será la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

**TABLA N° 03**

Test de Cooper (Resistencia), según la frecuencia de consumo de cigarrillos en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.

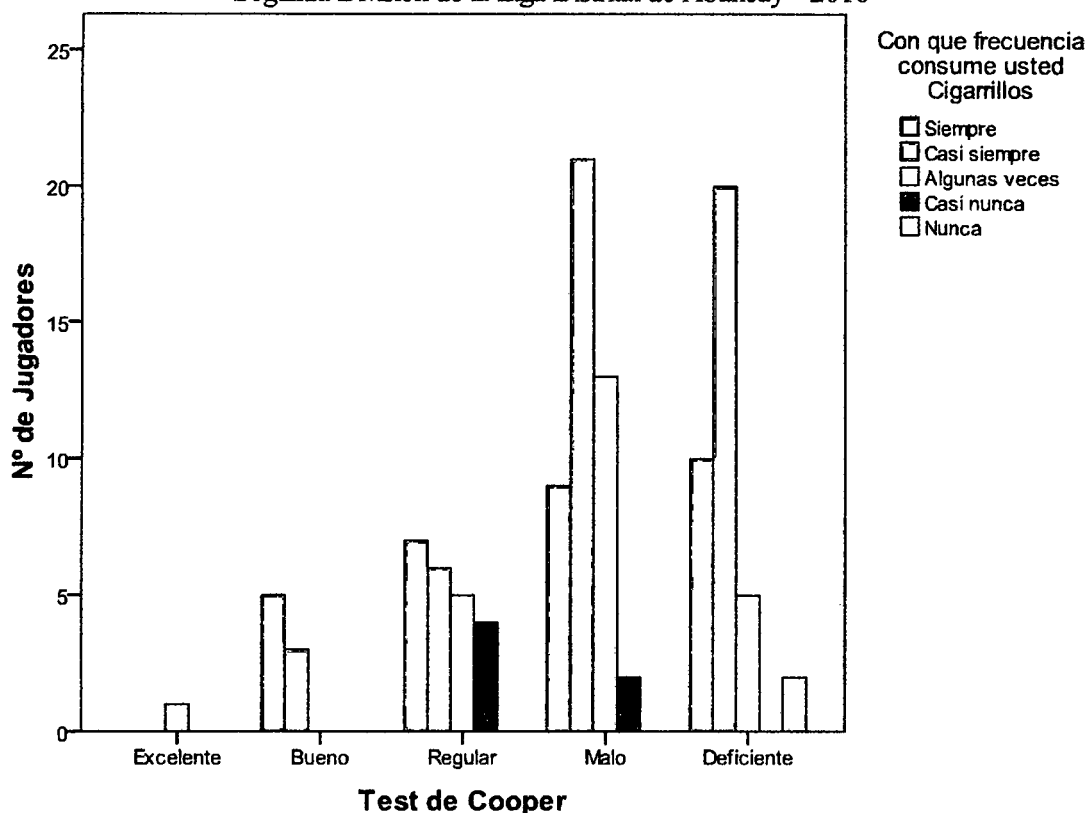
		¿Con que frecuencia consume usted cigarrillos?					Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Test de Cooper	Excelente	0	0	1	0	0	1
	Bueno	5	3	0	0	0	8
	Regular	7	6	5	4	0	22
	Malo	9	21	13	2	0	45
	Deficiente	10	20	5	0	2	37
<b>Total</b>		31	50	24	6	2	<b>113</b>

Fuente: Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	28.146
Coefficiente de Pearson	44.6%

### GRÁFICO N° 03

Test de Cooper (Resistencia), según la frecuencia de consumo de Cigarrillos en los jugadores de Segunda División de la Liga Distrital de Abancay - 2010



### INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 03 observamos que el 10% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos siempre obteniendo un rendimiento deficiente en el test de Cooper, el 20% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos casi siempre obteniendo un rendimiento deficiente, mientras que el 21% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos casi siempre obteniendo un rendimiento malo y finalmente el 13% de la muestra encuestada refiere consumir cigarrillos algunas veces obteniendo un rendimiento malo, obteniendo así que un total del 54% de los futbolistas que consumen cigarrillos algunas veces, casi siempre y siempre, tienen un rendimiento malo y deficiente lo cual nos indica que a mayor frecuencia de consumo de tabaco (cigarrillo) menor será la Resistencia en los futbolistas de la Segunda División en la Liga Distrital de Abancay – 2010.



## DISCUSIÓN

Según Dr. Villalba y otros (2007) “las cuatro afecciones más importantes en términos de frecuencia asociadas al tabaquismo son las cardiovasculares, la enfermedad vascular cerebral, el enfisema y el cáncer pulmonar. La presencia de cualquiera de ellas limita tanto las actividades físicas como el rendimiento físico de un individuo que quiere hacer algún ejercicio. El enfisema consiste en la destrucción progresiva del tejido pulmonar. Existe una relación directa entre el consumo del cigarro y el daño al pulmón. El principal cambio observado es el desequilibrio proteasa antiproteasa. Este desequilibrio ocurre porque la inhalación crónica del humo del cigarro propicia la liberación de enzimas (elastasa es la principal) cuya función es destruir la elastina que es la principal proteína del esqueleto pulmonar. En la medida que el tejido pulmonar se destruye, las oportunidades de aprovechamiento del oxígeno disminuyen porque ya no existe superficie para el intercambio de gases. La consecuencia es que disminuye el aporte neto del oxígeno a la sangre. Por lo tanto, estrictamente hablando se disminuye la oportunidad de proveer de sustrato para que ocurran las reacciones bioquímicas que proveen la energía necesaria que demanda la realización de cada una de las actividades de la vida diaria, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial sistémica se incrementan significativamente desde los primeros 15 minutos después de haber fumado y se sostiene prácticamente hasta 120 minutos después de haber fumado.

Este efecto es más pronunciado en los cigarros con alto contenido de nicotina en comparación con los de bajo contenido. Las consecuencias del efecto hemodinámico del cigarro es sentido seguramente por todos los fumadores y son secundarios a la descarga adrenérgica que acompaña a cada inhalada del cigarro. En un estudio en el que se evaluó a 419 pilotos con una carrera de 12 minutos y una prueba formal de esfuerzo (a un sub- grupo de 47 sujetos) se encontró que la distancia cubierta por los no-fumadores fue



significativamente mayor que la de los fumadores. Además se observó que el rendimiento entre los fumadores estuvo inversamente relacionado con el número de cigarrillos fumados. El análisis de la prueba de esfuerzo mostró que la ventilación minuto fue significativamente menor en los fumadores que en los no-fumadores.

En otro trabajo mejor diseñado se observó que el consumo de 15 cigarrillos durante 3 horas disminuye significativamente el consumo máximo de oxígeno y el umbral anaeróbico durante el esfuerzo. Estos cambios provocan alteraciones importantes en la función cardiovascular, además del incremento de presión arterial e insuficiente distribución de oxígeno en todo el organismo. Asimismo, en el sistema respiratorio alteran el proceso de ventilación/perfusión. Según Hirsch, (2007) las consecuencias del tabaco pueden parecer muy alejadas para muchos adolescentes, pero los problemas de salud que provoca el tabaco no son únicamente a largo plazo. La nicotina y las demás toxinas presentes en los cigarrillos provocan, ritmo cardíaco acelerado, menor circulación y falta de aire reduciendo así el rendimiento físico en los deportistas.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

**PRIMERA.-** Los resultados obtenidos por medio de la evaluación y los análisis efectuados a un total de 113 futbolistas, demuestran que existe relación significativa entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los futbolistas de la segunda división de la Liga Distrital de Abancay, lo cual se llegó a comprobar a partir de las correlaciones detectadas entre las variables consumo de alcohol y Rendimiento Físico. Encontrándose que el 62% de los futbolistas que refieren consumir siempre y casi siempre bebidas alcohólicas y tabaco presentan un Rendimiento Físico malo y deficiente en las pruebas de Resistencia, Fuerza y Velocidad.

**SEGUNDA.-** En relación a las variables Rendimiento Físico y consumo de alcohol se observó que el 53% de los futbolistas que consumen bebidas alcohólicas algunas veces, casi siempre y siempre, tienen un rendimiento malo y deficiente; lo cual nos lleva a identificar una relación significativa entre la frecuencia del consumo de alcohol y el

Rendimiento Físico ocasionando en los futbolistas a mediano y corto plazo un efecto negativo sobre la velocidad, resistencia, fuerza, coordinación óculo manual, la precisión y el balance; alterando la regulación de la temperatura del cuerpo; del mismo modo el consumo prolongado y excesivo produce cambios patológicos en el hígado, cerebro, músculo, corazón afectando así al rendimiento óptimo de los futbolistas.

**TERCERA.-** En relación a las variables Rendimiento Físico y consumo de tabaco se observó que el 54% de los futbolistas evaluados consumen cigarrillos algunas veces, casi siempre y siempre, obteniendo un rendimiento malo y deficiente; lo cual nos lleva a concluir que existe relación significativa entre la frecuencia del consumo de tabaco y el Rendimiento Físico ocasionando en los futbolistas a mediano y corto plazo problemas de salud acelerando el ritmo cardíaco, disminuyendo la circulación, agitación que reducen el rendimiento físico en los deportistas.

**CUARTA.-** Se pudo observar que la edad promedio de los futbolistas encuestados fue de 17 años siendo sus principales características frente al consumo de alcohol y tabaco; la mayor proporción de fumadores diarios se encuentran en los adolescente y jóvenes de 17 a 20 años (44,6%), tanto en hombres como en mujeres; los que consumen más cantidad de alcohol son los más jóvenes especialmente los de 15 a 19 años. Es importante resaltar que el inicio en el consumo de alcohol se realiza a edades tempranas y que a los 16 años ya se han iniciado casi el 50% del total de bebedores. No cabe duda que el consumo de alcohol y tabaco mantiene una estrecha relación con el fin de semana; el número de bebedores abusivos en estas fechas duplican al de los días laborables.

**QUINTA.-** De una población de 160 futbolistas de la segunda división de la liga distrital de Abancay se evaluó a 113 futbolistas encontrando que un total de 62 futbolistas respondieron que siempre y casi siempre consumen cigarrillos acompañados de bebidas alcohólicas; lo cual nos demuestra que existe una incidencia alarmante del consumo de sustancias tóxicas entre los deportistas llegando a ocasionarles daños a nivel físico, psicológico y social.

**SEXTA.-** A modo de conclusión final, podemos afirmar que los hallazgos de la investigación deberán servir como base a estudios futuros sobre la diversidad de la problemática existente en la disciplina del fútbol a nivel local y nacional.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA.-** Si bien es cierto los resultados de este estudio concluyen que si existe una relación significativa entre las variables de Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico, no debemos olvidar un factor muy importante que es la parte nutricional, muchos jugadores no cometen estos actos de Indisciplina pero, el factor nutricional que llevan es muy bajo ya que los futbolistas deben llevar un vida nutricional adecuada, los clubes deportivos deben tener una persona capacitada en esta área para que así pueda llevar un equilibrio nutricional para que los jugadores puedan desenvolverse mejor en este deporte como es el fútbol.

**SEGUNDA.-** Se ha observado que ninguno de los clubes deportivos que participan en el campeonato de la segunda división 2010, están conformados por un cuerpo técnico como son Director Técnico, Preparador Físico, Psicólogo y Medico capacitados en deporte del fútbol; es por eso que se ve muchos actos de indisciplina ya que no existe reglamentos internos dentro del club que puedan seguir los futbolistas durante el campeonato de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay.

**TERCERA.-** Se sugiere que los resultados obtenidos en la presente investigación sirvan de base a futuras investigaciones logrando así contribuir al desarrollo de la disciplina del fútbol a nivel nacional y local.

**CUARTA.-** Se sugiere que los clubes deportivos promocionen charlas a cargo de personal capacitado y especializado de orientación de desarrollo personal permitiéndole al futbolista

afirmar su vocación profesional, identidad personal, autoestima y desarrollo de valores para lograr una mejor inserción al medio social.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abad, T; Giménez, F y Rodríguez, J (2009) Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual Revista Buenos Aires, 138 pp.16 – 18.
- Alvites, N; Borda, E; Cuellar, F; Fuentes, K; Palomino, E; Pimentel, W y Zambrano, M (1996) Realidad del fútbol en Abancay Tesis de Grado inédita, Abancay, La Salle, Instituto Superior Pedagógico Publico.
- AQUESOLO, J. (1992) Diccionario de las Ciencias del Deporte. Málaga: Edición Española. p 527.
- Baptista, P., Fernández, C. y Hernández, R. (2006) Metodología de la Investigación: México D. F. Editorial McGraw-Hill. 4ª Ed.
- Benowitz, N. (1992) Tabaquismo de cigarrillos y adicción a la nicotina. New York.
- Blázquez, D (1999) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Borracci, R; Hadid, C; Labruna, M; Masoli, O; Mulassi, A; Picarel, A; Redruello, M y Robilotte, A (2009) Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la y el conurbano bonaerenses. Área de Investigación de la Sociedad Argentina de Cardiología, 1 pp. 45 – 54.
- Cagigal, J. (1985) Pedagogía del deporte como educación. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica, 3, pp. 5 – 11.
- Castejón, F (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. Educación física y deportes. Buenos Aires.



- Castro, U., Gil, G., Cols., Cruz, H., Guerra, G., Hernández, J. y Quiroga, M. (2001) La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego. un nuevo enfoque. Barcelona: INDE.
- Chillón, P; Delgado, M; Matillas, M; Ortega, F; Pérez, I; Ruiz, J; Tercedor, P; y grupo AVENA (2006) Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de practica actividad física en adolescentes españoles Tesis de Grado inédita, España, Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria (2006) plan de alcoholismo y drogodependencia de Lima. DIRESA.
- Fernández, V. (1997) Curso para Preparadores Físicos de Fútbol. Lima: ESEFUL.
- García, M (1990) Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.
- Giraldo, F; Giraldo, G; Ramírez, A; Sansores, R; Sierra, C; y Valdelamar, F (2001) Impacto del tabaquismo en el rendimiento físico. Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias México, 14 pp. 215 – 219.
- Giraldo, F., Giraldo, G., Ramírez, A., Sansores, R., Sierra, C., Valdelamar, F y Villalba, J. (2007a) Tabaquismo y deporte. Efectos sobre el Rendimiento Físico. Deporte y Salud. 5 pp. 2 – 15.
- Goma, A. (1999) Manual del Entrenador del Fútbol Moderno. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Gran enciclopedia de los deportes (2003) Máximum de los deportes. Impreso para REGESA por cultura, S.A. pp. 11 – 12.
- Gran enciclopedia de los deportes (2003a) Máximum de los deportes. Impreso para REGESA por cultura, S.A. pp. 44 – 45.



- Guzmán, M. y Morales, A. (2000). Diccionario Temático de los Deportes Arguval. Málaga: Edición española.
- Hirsch, L. (2007) Como afecta el cigarrillo en la salud. Tesis de grado inédito, Estados Unidos, Universidad de California San Diego.
- Matveyev, L. (1990) Periodización del entrenamiento deportivo. Instituto Nacional de Educación Física. Madrid.
- Mendoza, M. (1993) Dietética y Nutrición. Régimen de vida del deportista. Lima: IDEE.
- Ministerio de Educación (2010) Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular Lima.
- Mora, A. (2001) Escuela de educación física y deportes. Utilización del alcohol en los deportistas. Madrid: INDE.
- Mora, J. (1989) Colección: Educación Física 12, 14 años. Diputación de Cádiz: Coplef Andalucía.
- Nacusi, E. (2000) Preparación Física. Deportes, 27 pp. 1 – 4.
- Norberto, (2004) Colegio de Medicina Deportiva América
- Organización Mundial de la Salud (1999) Lo que debemos saber del alcohol y el tabaco. Ginebra, O.M.S., Suiza.
- Paredes, J (2002) El deporte como juego. Un análisis cultural. Tesis doctoral, Universidad de Alicante.
- Pila Teleña, P. (1985) Preparación Física: Madrid. Editorial Augusto. E. Sexta edición.
- Real Academia Española (1992). Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Espasa Calpe.



- Rivera, E. (2007) Como Elaborar Proyectos de Investigación en Educación. Lima: Editorial San Marcos.
- Sánchez, F (2000) Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. Sevilla: Excmo.
- Solas, J (2007) Formas y métodos de administrar la disciplina en el deporte Disciplina. 2 pp. 15 – 19.
- Tavera, J. (2006) Lo que debemos saber sobre el tabaco. CEDIMAT, 5 pp. 1 – 2.
- Valderrama, S. (2007) Pasos para Elaborar Proyectos y Tesis de Investigación Científica. Lima: Editorial San Marcos.
- Virués, R. (2008) Indisciplina en el fútbol falta la web: <http://www.....> fecha de consulta 27 de julio del 2010 en la world wide web.
- Web: <http://www.sportsnutrition4u.com>. Fecha de consulta: 27 de Julio de 2010 en el world wide web.
- Web. [www.jugadoresdefutbol.es/nutricion-deportiva/el-alcohol-en-el-futbol](http://www.jugadoresdefutbol.es/nutricion-deportiva/el-alcohol-en-el-futbol). Fecha de consulta: 27 de Julio de 2010 en el world wide web.
- Zabala, A. (2007) Proyecto de Investigación Científica. Lima: Editorial San Marcos.



## GLOSARIO DE TERMINOS

- a) **Rendimiento Deportivo.-** Propósito que se desea alcanzar con una planificación, ejecución y evaluación de un entrenamiento deportivo con miras a las competencias de alto nivel. Los factores que conducen al rendimiento deportivo de alto nivel son: la preparación bio-psico-social, el entrenamiento invisible (nutrición - salud), y una plena disciplina futbolística.
- b) **Indisciplina Deportiva.-** Son actitudes que dentro del ámbito deportivo influye de manera significativa en el desarrollo del deporte, ya que por medios vedados unos obtienen lo que a otros le corresponde por derecho.
- c) **Consumo de Tabaco.-** Es un narcótico y de sus hojas se obtienen el tabaco para fumar, mascar o inhalar como rape. Es una planta de la familia de las Solanáceas.
- d) **Consumo de alcohol.-** El alcohol es una sustancia soluble en agua y circula libremente por todo el organismo afectando a células y tejidos, comienza un proceso de cambios metabólicos, que en su primera etapa da lugar al acetaldehído que es más tóxico que el alcohol
- e) **Rendimiento Físico.-** Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar.
- f) **Preparación Física.-** Es un conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo, perfeccionamiento y la utilización de las capacidades físicas del deportista, puestos al servicio de los aspectos técnicos – táctico del deporte.



- g) **Test de Cooper.-** Tiene como objetivo medir la resistencia a través de una carrera continua durante 12 minutos donde el deportista deberá correr toda la distancia posible.
- h) **Test de los 50 metros.-** Tiene como objetivo medir la velocidad pura donde el deportista deberá correr 50 metros planos en el menor tiempo posible.
- i) **Test del salto horizontal.-** Tiene como objetivo medir la potencia del tren inferior donde el deportista debe realizar un salto al frente con los pies juntos, procurando alcanzar la mayor distancia.
- j) **Bajo Rendimiento Físico.-** Pérdida de la efectividad técnica a causa de no poder realizar la táctica planteada por falta de condición física.
- k) **Condición Física.-** Sumatoria de la fuerza, velocidad, resistencia aeróbica y anaeróbica y flexibilidad.
- l) **Capacidades físicas.-** Son los factores que determinan la condición física del futbolista, producto del desarrollo y optimización de los órganos, aparatos y sistemas del hombre para realizar diferentes actividades físicas en forma eficiente.
- m) **Fuerza.-** Es la capacidad física que busca vencer u oponerse a una resistencia externa a través de un esfuerzo muscular.
- n) **Resistencia.-** Es la capacidad física más importante en la preparación física del deportista, es la que sirve de cimiento o base para el desarrollo de las otras; consiste en soportar un esfuerzo prolongado venciendo a la fatiga.
- o) **Velocidad.-** Es la realización de una serie de acciones y desplazamientos motrices en el menor tiempo posible.
- p) **Fútbol en la Segunda División de Abancay.-** Participan en el campeonato de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010 los siguientes Clubes

Deportivos: Club Deportivo Horacio Zevallos, Club Deportivo San José el Olivo, Club Deportivo José María Arguedas, Club Deportivo Ing. Civil – Utea, Club Deportivo Cesar Abraham Vallejo, Club Deportivo Villa Ampay, Club Deportivo Unión Lambrama, Club Deportivo Miguel Grau, el tiempo que dura el campeonato es de tres meses (septiembre, octubre y noviembre) y tiene como objetivo ascender a los dos clubes finalistas a la Primera División de la Liga Distrital de Abancay.

**q) Futbolistas de la Segunda División de Abancay.-** Los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay, comprenden en su gran mayoría jóvenes entre las edades de 14 a 23 años de edad que se encuentran entre el grado de estudio secundaria y superior, procedentes de los distritos de Abancay, Grau, Circa y otros, de una situación económica media y alta. El promedio de jugadores con la que cuenta la Liga Distrital es de 200 jugadores inscritos en los distintos Clubes.



# ANEXOS



MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: "Relación entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los Futbolistas en la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010"

	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
<b>GENERAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Cuál es la relación entre la Indisciplina Deportiva con el Rendimiento Físico de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay - 2010?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Determinar la relación entre la Indisciplina Deportiva con el Rendimiento Físico de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Existe una relación significativa entre la Indisciplina Deportiva y el Rendimiento Físico de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Población</b> La población estará conformada por todo los jugadores inscritos en la Liga Distrital de fútbol de Abancay.</li> <li>➤ <b>Muestra</b> La muestra obtenida es de 113 Futbolistas según la formula de muestreo de Santiago Valderrama Mendoza.</li> </ul>
<b>ESPECIFICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se relaciona la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de Alcohol?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la relación entre la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de Alcohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A mayor consumo de Alcohol menor será la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Técnica de Muestreo</b> Es muestreo no probabilístico intencional</li> <li>➤ <b>Tipo de Investigación</b> • Aplicada.</li> <li>➤ <b>Nivel de Investigación</b> • Correlacional.</li> <li>➤ <b>Método</b> • Cuantitativo.</li> <li>➤ <b>Diseño</b> • Correlacional.</li> <li>➤ <b>Técnicas</b> • Observación. • Encuesta.</li> <li>➤ <b>Instrumentos</b> • Cuestionario • Test Físico.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De que manera se relaciona la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de Tabaco?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación entre la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay con el consumo de tabaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A mayor consumo de Tabaco menor será la velocidad, resistencia y la fuerza de los futbolistas de la Segunda División de la Liga Distrital de Abancay – 2010.</li> </ul>	

### OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENCIÓN	INDICADORES	INDICE
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indisciplina Deportiva.</li> </ul>	CONSUMO DE SUSTANCIAS TOXICAS DEL DEPORTISTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de bebidas alcohólicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre</li> <li>• Casi siempre</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Nunca</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de tabaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre</li> <li>• Casi siempre</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Nunca</li> </ul>
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendimiento Físico.</li> </ul>	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excelente</li> <li>• Bueno</li> <li>• Regular</li> <li>• Malo</li> <li>• Deficiente</li> </ul>
<b>VARIABLE INTERVINIENTE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13 – 16</li> <li>• 16 – 19</li> <li>• 20 – 23</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factor socioeconómico</li> </ul>			

INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA SER APLICADOS  
EN INVESTIGACIÓN TITULADA "RELACIÓN ENTRE LA INDISCIPLINA  
DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA  
SEGUNDA DIVISIÓN DE LA LIGA DISTRITAL DE ABANCAY - 2010"

Apellidos y nombres: *Cuentas Carrera César Eduardo*

Especialidad en relación al Instrumento evaluado: *Psicólogo Clínico de la Infancia  
y Adolescencia*

Grado Académico: *Magister en Psicología*


Nombre del instrumento evaluado y validado: *Cuestionario*

Observaciones:

*- Mejorar la redacción y esto acorde a lo que  
se quiere investigar*

Conclusión

*El instrumento se puede aplicar para lo que se  
quiere investigar*

  
César Cuentas Carrera  
Psicólogo Clínico  
C. P. N. 8341

Apellidos y Nombres

Firma



INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA SER APLICADOS  
EN INVESTIGACIÓN TITULADA "RELACIÓN ENTRE LA INDISCIPLINA  
DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA  
SEGUNDA DIVISIÓN DE LA LIGA DISTRITAL DE ABANCAY - 2010"

Apellidos y nombres: HEARTE CORTEZ ERINOLDO JESÚS

Especialidad en relación al Instrumento evaluado: PREPARADOR FÍSICO

Grado Académico: BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Nombre del instrumento evaluado y validado: TEST DE RENDIMIENTO FÍSICO

Observaciones:

Los baremos están establecidos  
dentro del rango univariado,  
cumpliendo las metas de acuerdo  
al tipo de personas en prueba  
física.

Conclusión

Se aplica en óptimas condiciones  
deprontas físicas de la capacidad  
de cada persona o individuo.



HEARTE CORTEZ ERINOLDO JESÚS

Apellidos y Nombres

Firma D.I. 07681825



**INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA SER APLICADOS EN INVESTIGACIÓN TITULADA “RELACIÓN ENTRE LA INDISCIPLINA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SEGUNDA DIVISIÓN DE LA LIGA DISTRITAL DE ABANCAY – 2010”**

Apellidos y nombres: CRUZ OSORIO, CÉSAR A.

Especialidad en relación al Instrumento evaluado: Psicólogo Clínico - Psicoterapeuta

Grado Académico: LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

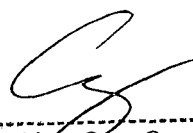
Nombre del instrumento evaluado y validado: CUESTIONARIO

**Observaciones:**

- MEJORAR LA REDACCIÓN

**Conclusión**

- EL CUESTIONARIO PUEDE SER APLICADO PARA LA MENCIONADA INVESTIGACIÓN



.....  
Lic. César Cruz Osorio  
Psicólogo  
C.Ps.P. 15654

Apellidos y Nombres

Firma





**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACION**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA Y DANZAS**

---

**CUESTIONARIO**

Joven deportista, esperamos su colaboración y entendimiento, respondiendo con sinceridad el presente cuestionario que es anónima.

Nota: Lea usted con atención y conteste a las preguntas marcando con una "X" la alternativa según corresponda.

**1. ¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**2. ¿Consumes bebidas alcohólicas en compromisos y/o fiestas?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**3. ¿Consumen bebidas alcohólicas tus familiares?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca



**4. ¿Algunos de tus amigos, consumen bebidas alcohólicas?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**5. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez que ya había empezado?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**6. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas cuando esta triste o alegre?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**7. ¿Después de un partido suelen consumir bebidas alcohólicas?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**8. ¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido después de haber bebido?**



- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**9. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año ha tenido remordimiento o sentimientos de culpa después de haber bebido?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han sugerido que deje de beber?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACION**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA Y DANZAS**

---

**CUESTIONARIO**

Joven deportista, esperamos su colaboración y entendimiento, respondiendo con sinceridad el presente cuestionario que es anónima.

Nota: Lea usted con atención y conteste a las preguntas marcando con una "X" la alternativa según corresponda.

**1. ¿Con que frecuencia consume usted cigarrillos?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**2. ¿Consumes cigarrillos en compromisos y/o fiestas?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**3. ¿Cuándo consumes cigarrillos, lo acompaña con bebidas alcohólicas?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca



- 4. ¿Algún familiar, con el que vives consume cigarrillos?**
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Algunas veces
  - d. Casi nunca
  - e. Nunca
- 5. ¿Algunos de tus amigos fuman cigarrillos?**
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Algunas veces
  - d. Casi nunca
  - e. Nunca
- 6. ¿Cuándo sales a divertirte con tus amigos consumen cigarrillos?**
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Algunas veces
  - d. Casi nunca
  - e. Nunca
- 7. ¿Cuándo estás preocupado sueles consumir cigarrillos?**
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Algunas veces
  - d. Casi nunca
  - e. Nunca
- 8. ¿Estas rodeado de personas que consumen cigarrillos?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**9. ¿Cuándo dejas de fumar cigarrillos sientes dolor de cabeza o ansiedad?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por su consumo de cigarrillos, o le han sugerido que deje de fumar?**

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACION  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

TEST DE RENDIMIENTO FÍSICO

Nombres y Apellidos:..... Edad:.....

Club Deportivo:..... Fecha:.....

A. TEST DE COOPER

**Material:** Cronómetro.

**Objetivo:** Medir la resistencia.

**Descripción:** Iniciar la carrera con una partida alta, correr toda la distancia posible durante 12 minutos.

**Baremo:**

- |               |             |
|---------------|-------------|
| a) Excelente  | 60 a 65     |
| b) Bueno      | 55 a 60     |
| c) Regular    | 50 a 55     |
| d) Malo       | 43 a 50     |
| e) Deficiente | menos de 43 |

B. TEST DE LOS 50 METROS

**Material:** Cronometro y wincha.

**Objetivo:** Medir la velocidad pura.

**Descripción:** Iniciar la carrera con partida alta, y correr los 50 metros planos en el menor tiempo posible.



**Baremo:**

- |               |            |
|---------------|------------|
| a) Excelente  | 6" a 6" 30 |
| b) Bueno      | 6" 30 a 7" |
| c) Regular    | 7" a 7" 30 |
| d) Malo       | 7" 30 a 8" |
| e) Deficiente | más de 9"  |

**C. TEST DEL SALTO HORIZONTAL**

**Material:** Wincha.

**Objetivo:** Medir la potencia del tren inferior.

**Descripción:** Desde la posición de parados, sin carrera alguna realizar un salto al frente con los pies junto, procurando alcanzar la mayor distancia.

**Baremo:**

- |               |               |
|---------------|---------------|
| a) Excelente  | más de 2.40 m |
| b) Bueno      | 2.40 a 2.36 m |
| c) Regular    | 2.35 a 2.31 m |
| d) Malo       | 2.30 a 2.26 m |
| e) Deficiente | menos de 2.25 |



**SABANA DE DATOS**

CUESTIONARIO DE ALCOHOL										TEST DE R. F.			CUESTIONARIO DE TABACO									
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Test 1	Test 2	Test 3	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	4,00	2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00
1,00	2,00	2,00	3,00	4,00	1,00	1,00	2,00	2,00	4,00	5,00	4,00	5,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	4,00
2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	5,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	3,00
2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	5,00	4,00	4,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00
2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00	4,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	5,00	5,00	3,00	2,00	5,00
1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	4,00	4,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
1,00	3,00	2,00	1,00	4,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	4,00	5,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	3,00
1,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	4,00	2,00	2,00	2,00	5,00	4,00	5,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	4,00	1,00	1,00	4,00
2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	5,00	2,00	4,00	4,00	5,00	5,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	1,00	1,00	2,00	4,00
3,00	4,00	3,00	2,00	1,00	4,00	1,00	5,00	3,00	2,00	3,00	4,00	5,00	4,00	3,00	1,00	4,00	1,00	3,00	1,00	4,00	3,00	2,00
2,00	1,00	4,00	3,00	3,00	1,00	2,00	4,00	2,00	4,00	5,00	3,00	4,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	1,00	2,00	4,00
1,00	1,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	4,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	5,00	2,00	5,00	2,00	2,00	2,00	1,00
1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	1,00	1,00	5,00	4,00	1,00	3,00	4,00	5,00	1,00	1,00	1,00	2,00	4,00	1,00	5,00	1,00	1,00	5,00
2,00	3,00	5,00	1,00	3,00	3,00	5,00	5,00	1,00	5,00	5,00	3,00	5,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	5,00
1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	4,00	1,00	5,00	4,00	5,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	4,00
3,00	3,00	5,00	3,00	3,00	1,00	2,00	5,00	3,00	1,00	1,00	5,00	4,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	5,00	1,00	1,00	2,00	1,00
2,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	4,00	4,00	5,00	4,00	5,00	2,00	2,00	2,00	4,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	4,00
1,00	1,00	2,00	5,00	5,00	5,00	2,00	5,00	1,00	5,00	4,00	3,00	5,00	4,00	1,00	1,00	2,00	5,00	1,00	1,00	5,00	1,00	5,00
1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	5,00	2,00	1,00	2,00	1,00
4,00	4,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	2,00	4,00	1,00	4,00	1,00	2,00	4,00	2,00
2,00	5,00	4,00	3,00	3,00	1,00	1,00	5,00	5,00	2,00	4,00	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	5,00	4,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00
2,00	1,00	3,00	2,00	4,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	4,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00
4,00	1,00	3,00	1,00	1,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	3,00	5,00	5,00	1,00	4,00	1,00	5,00	2,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00
4,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	4,00	3,00	5,00	5,00	2,00	2,00	5,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	4,00	2,00	2,00	4,00	5,00
4,00	5,00	3,00	5,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00	2,00	5,00	4,00	4,00	1,00	4,00	1,00	2,00	5,00	4,00	1,00	1,00	4,00	2,00
1,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	4,00	4,00	2,00	5,00	2,00	1,00	2,00	5,00	2,00	1,00	3,00	3,00	1,00	4,00
2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	5,00	1,00	2,00	4,00	5,00	4,00	1,00	2,00	1,00	5,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
2,00	1,00	3,00	1,00	3,00	2,00	1,00	5,00	3,00	1,00	4,00	3,00	5,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	5,00	4,00	2,00	1,00	1,00
4,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00	1,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00	1,00	1,00
4,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	5,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	4,00
2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00	5,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00
2,00	4,00	3,00	3,00	1,00	4,00	5,00	4,00	2,00	2,00	4,00	3,00	5,00	2,00	2,00	2,00	4,00	4,00	2,00	1,00	4,00	2,00	2,00
3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,00	5,00	3,00	1,00	5,00	5,00	5,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	4,00
3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	4,00	1,00	5,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	1,00
1,00	1,00	2,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	4,00

3,00	1,00	3,00	2,00	3,00	5,00	5,00	3,00	2,00	3,00	2,00	5,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	1,00	3,00	
2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00
4,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	3,00	4,00	4,00	4,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	1,00	3,00	3,00
3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	5,00	3,00	1,00	4,00	5,00	4,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00
1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	2,00	2,00	5,00	3,00	5,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	1,00	4,00	1,00	1,00	4,00
2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	4,00	5,00	4,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00
2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	1,00	4,00	5,00	1,00	1,00	4,00	4,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	5,00	2,00	1,00	1,00	2,00	5,00
1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	3,00	2,00	5,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	4,00
1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	5,00	2,00	2,00	4,00	5,00	5,00	3,00	5,00	3,00	3,00	5,00	5,00	5,00	1,00	1,00	2,00
2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	3,00	4,00	5,00	4,00	5,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	4,00
1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	5,00	4,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00
4,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	5,00	3,00	1,00	4,00	2,00	4,00	2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	4,00	1,00
4,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	5,00	2,00	1,00	5,00	4,00	5,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	4,00	1,00	1,00	4,00	4,00
1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	5,00	5,00	3,00	1,00	3,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
3,00	5,00	3,00	4,00	1,00	2,00	4,00	3,00	2,00	2,00	5,00	3,00	5,00	1,00	3,00	1,00	5,00	1,00	3,00	1,00	2,00	3,00	2,00
3,00	3,00	4,00	2,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	5,00	4,00	5,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	3,00	3,00	5,00
1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	4,00	2,00	5,00	4,00	1,00	4,00	3,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	4,00
2,00	1,00	3,00	4,00	3,00	1,00	5,00	5,00	2,00	2,00	5,00	5,00	4,00	2,00	2,00	2,00	5,00	5,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00
3,00	5,00	4,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	5,00	3,00	4,00	5,00	5,00	2,00	3,00	2,00	5,00	1,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00
2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	5,00	5,00	4,00	1,00	3,00	5,00	5,00	5,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	5,00	5,00	5,00	2,00	3,00
1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	4,00	1,00	3,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00
2,00	4,00	5,00	4,00	2,00	1,00	2,00	5,00	1,00	2,00	4,00	3,00	5,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00
4,00	1,00	3,00	1,00	3,00	2,00	1,00	4,00	1,00	1,00	2,00	5,00	5,00	1,00	4,00	1,00	1,00	3,00	4,00	2,00	2,00	4,00	1,00
3,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,00	5,00	2,00	1,00	3,00	4,00	5,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	4,00
4,00	1,00	2,00	1,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	5,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	3,00	4,00	3,00
2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	5,00	4,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00
2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	3,00	1,00	5,00	2,00	1,00	3,00	5,00	4,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	3,00	2,00	1,00
1,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	4,00	5,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00
1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	3,00
1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	4,00
2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	5,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00
1,00	1,00	5,00	1,00	3,00	4,00	5,00	4,00	1,00	2,00	3,00	5,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	1,00	1,00	4,00	1,00	5,00
2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	4,00	5,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	3,00
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	5,00	1,00	3,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	5,00
2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	4,00	1,00	5,00	5,00	5,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00
3,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	5,00	4,00	3,00	5,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	5,00
1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	4,00	1,00	2,00	4,00	5,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00
4,00	3,00	4,00	4,00	2,00	4,00	5,00	3,00	1,00	2,00	5,00	5,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	1,00	4,00	1,00	4,00	4,00	5,00
1,00	1,00	4,00	3,00	5,00	5,00	1,00	5,00	2,00	2,00	4,00	5,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00	2,00

2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	5,00	5,00	5,00	2,00	5,00	3,00	5,00	5,00	2,00	1,00	5,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00
1,00	1,00	4,00	3,00	1,00	2,00	4,00	5,00	1,00	1,00	4,00	4,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	5,00
2,00	5,00	5,00	3,00	2,00	5,00	1,00	5,00	1,00	2,00	3,00	5,00	5,00	1,00	2,00	1,00	5,00	4,00	2,00	1,00	5,00	2,00	2,00
1,00	4,00	3,00	3,00	1,00	1,00	5,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	1,00	1,00	2,00
1,00	1,00	3,00	2,00	3,00	5,00	1,00	4,00	4,00	1,00	3,00	5,00	5,00	1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00	4,00
3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00	5,00	3,00	5,00	5,00	5,00	5,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	3,00	5,00
1,00	1,00	4,00	2,00	1,00	1,00	2,00	5,00	1,00	2,00	4,00	4,00	5,00	3,00	5,00	1,00	5,00	1,00	5,00	1,00	1,00	1,00	2,00
1,00	1,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	5,00	3,00	2,00	5,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00
2,00	2,00	5,00	1,00	1,00	4,00	1,00	5,00	1,00	2,00	4,00	5,00	5,00	2,00	2,00	2,00	4,00	1,00	2,00	1,00	4,00	2,00	2,00
1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	4,00	4,00	4,00	1,00	2,00	3,00	5,00	5,00	4,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	4,00	1,00	2,00
2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	5,00	1,00	2,00	2,00	3,00	5,00	4,00	5,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	5,00	2,00	3,00
1,00	2,00	4,00	1,00	3,00	4,00	5,00	5,00	1,00	1,00	3,00	5,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,00	4,00	1,00	5,00
1,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00	2,00	2,00	4,00	3,00	5,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00
2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	2,00	5,00	3,00	1,00	3,00	4,00	4,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00
3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	2,00	1,00	5,00	5,00	4,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	3,00	4,00
1,00	2,00	4,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	5,00	3,00	4,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	5,00	4,00	1,00	5,00	1,00	1,00	3,00
3,00	1,00	3,00	3,00	3,00	4,00	5,00	5,00	1,00	2,00	5,00	4,00	5,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	1,00	4,00	3,00	2,00
1,00	5,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	5,00	1,00	2,00	5,00	5,00	3,00	5,00	1,00	5,00	5,00	5,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00
3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	3,00	2,00	4,00	1,00	5,00	4,00	4,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00
1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	4,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00
2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	5,00	2,00	1,00	2,00	4,00	5,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	4,00
1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	5,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	3,00
1,00	4,00	2,00	1,00	2,00	4,00	3,00	5,00	2,00	1,00	3,00	5,00	3,00	4,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00	1,00	1,00
1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	4,00	1,00	4,00	5,00	5,00	5,00	4,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	4,00	1,00	5,00
1,00	1,00	2,00	1,00	5,00	5,00	2,00	5,00	1,00	2,00	5,00	5,00	4,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,00	5,00	1,00	2,00
2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,00	2,00	2,00	4,00	5,00	5,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00
3,00	1,00	5,00	1,00	5,00	5,00	2,00	3,00	4,00	1,00	4,00	3,00	4,00	1,00	3,00	1,00	5,00	3,00	3,00	3,00	5,00	3,00	1,00
2,00	1,00	4,00	3,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	4,00	5,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	5,00
3,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	5,00	5,00	1,00	2,00	5,00	5,00	5,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	3,00	3,00	2,00
1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00	2,00	2,00	5,00	4,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00
2,00	1,00	5,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	2,00	4,00	4,00	4,00	3,00	2,00	3,00	5,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00
1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	1,00	1,00	5,00	5,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	4,00
2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	5,00	4,00	5,00	5,00	2,00	5,00	3,00	5,00	1,00	2,00	1,00	5,00	4,00	2,00	1,00	5,00	2,00	2,00
3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,00	2,00	1,00	5,00	5,00	5,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	5,00
1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	4,00	5,00	5,00	2,00	2,00	5,00	4,00	1,00	1,00	1,00	2,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00
3,00	2,00	3,00	1,00	4,00	1,00	2,00	5,00	2,00	1,00	4,00	5,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	4,00	1,00	3,00	4,00
3,00	1,00	4,00	1,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	5,00	5,00	4,00	1,00	3,00	1,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	2,00
1,00	1,00	4,00	3,00	3,00	4,00	1,00	5,00	5,00	1,00	5,00	4,00	4,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	5,00

## OTROS RESULTADOS ESTADISTICOS

		¿Con que frecuencia consumes usted bebidas alcohólicas?				Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
Test de Cooper	Excelente	0	0	1	0	1
	Bueno	4	1	1	2	8
	Regular	12	6	3	1	22
	Malo	17	17	6	5	45
	Deficiente	12	12	9	4	37
<b>Total</b>		45	36	20	12	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	12.259
Coefficiente de Péarson	31%

		¿Cuándo consumes cigarrillos lo acompañas con bebidas alcohólicas?					Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Test de Cooper	Excelente	1	0	0	0	0	1
	Bueno	5	3	0	0	0	8
	Regular	10	6	5	1	0	22
	Malo	11	22	12	0	0	45
	Deficiente	11	21	4	0	1	37
<b>Total</b>		38	52	21	1	1	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	19.629
Coeficiente de Péarton	38%

		¿Con que frecuencia consumes usted cigarrillos?					Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Test de los 50 metros	Excelente	0	1	0	0	0	1
	Bueno	1	5	1	0	0	7
	Regular	3	8	4	1	1	17
	Malo	9	13	6	3	0	31
	Deficiente	18	23	13	2	1	57
<b>Total</b>		31	50	24	6	2	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	8.573
Coeficiente de Péarton	26%

		¿Cuándo consumes cigarrillos lo acompañas con bebidas alcohólicas?					Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Test de los 50 metros	Excelente	0	1	0	0	0	1
	Bueno	1	5	1	0	0	7
	Regular	5	9	3	0	0	17
	Malo	12	14	5	0	0	31
	Deficiente	20	23	12	1	1	57
<b>Total</b>		38	52	21	1	1	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	6.190
Coefficiente de Péarton	22%

		¿Con que frecuencia consumes usted bebidas alcohólicas?				Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
Test del salto horizontal	Bueno	3	1	1	0	5
	Regular	4	3	1	0	8
	Malo	13	12	6	7	38
	Deficiente	25	20	12	5	62
<b>Total</b>		45	36	20	12	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	VALORES
Chi – cuadrado	5.579
Coefficiente de Péarton	21%

		¿Con que frecuencia consumes usted cigarrillos?					Total
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Test del salto horizontal	Bueno	0	2	3	0	0	5
	Regular	1	3	2	1	1	8
	Malo	12	16	9	1	0	38
	Deficiente	18	29	10	4	1	62
<b>Total</b>		31	50	24	6	2	<b>113</b>

**Fuente:** Elaboración propia (Cuestionario y test de Rendimiento Físico)

	<b>VALORES</b>
Chi – cuadrado	14.693
Coefficiente de Péarson	33%



**FOTOGRAFIAS DE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS  
CONVERSANDO CON EL D.T. C.D. JOSÉ MARÍA ARGEDAS**



**ENCUESTANDO AL C.D. SAN JOSE EL OLIVO**



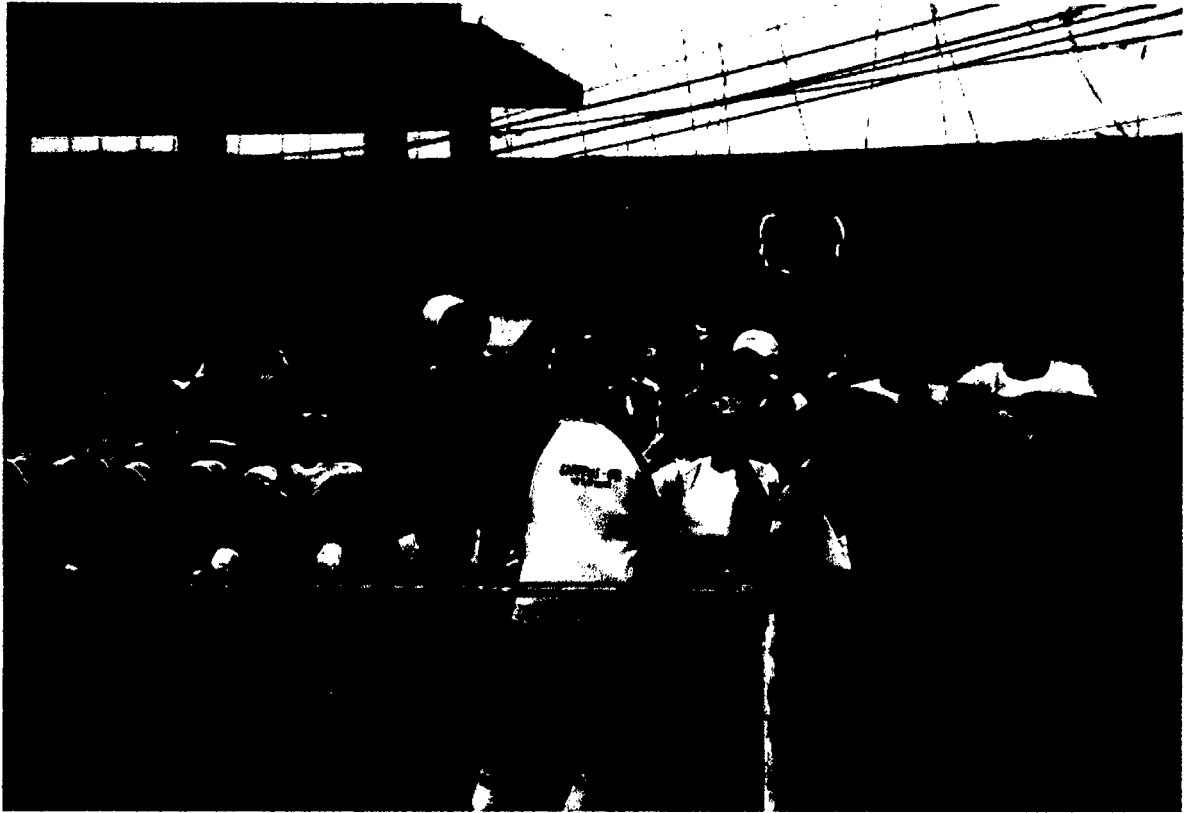
**ENCUESTANDO AL C.D. ING. CIVIL - UTEA**



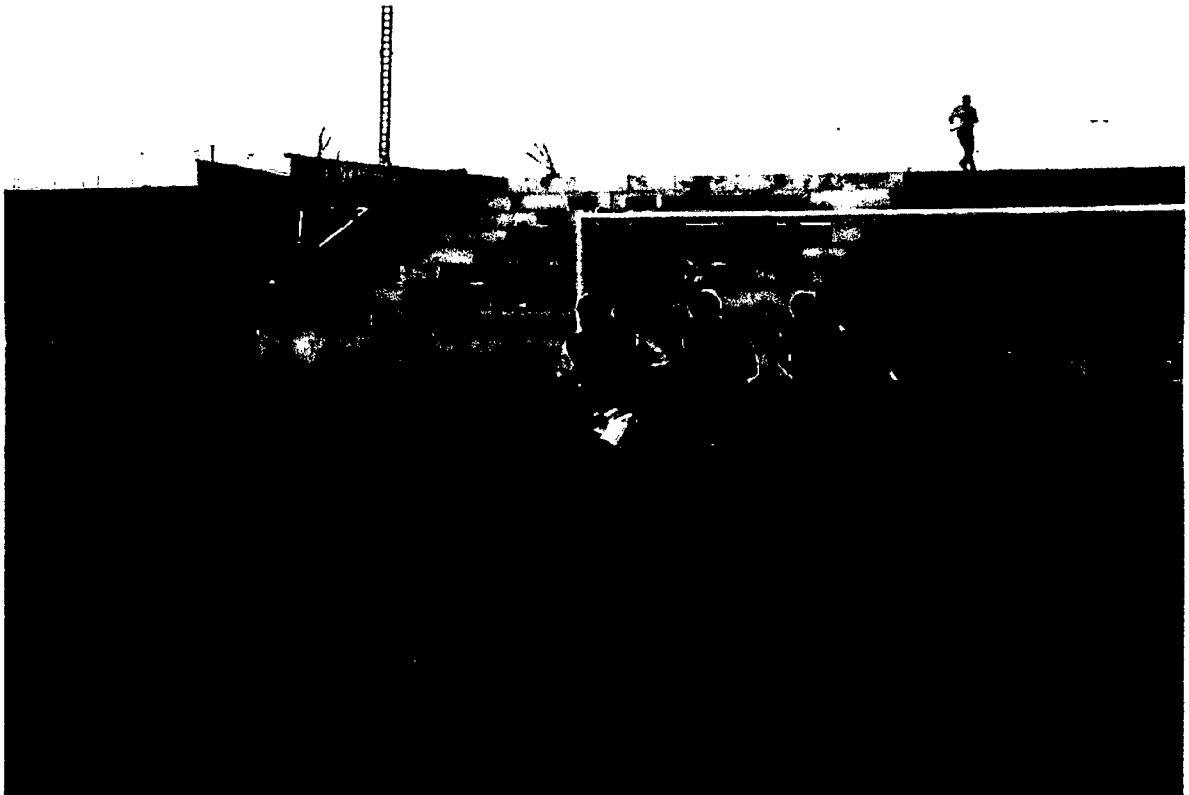
**ENCUESTANDO AL C.D. UNIÓN LAMBRAMA**



## ENCUESTANDO AL C.D. MIGUEL GRAU JUNIOR



## APLICANDO LA TEST DE RENDIMIENTO FÍSICO









**LOS CLUBES DEPORTIVOS PARTICIPANTES EN LA SEGUNDA DIVISIÓN DE  
LA LIGA DISTRITAL DE FÚTBOL ABANCAY – 2010**



**CLUB DEPORTIVO CESAR ABRAN VALLEJO**



**CLUB DEPORTIVO UNIÓN LAMBrama**



**CLUB DEPORTIVO HORAZIO ZEVALLOS**



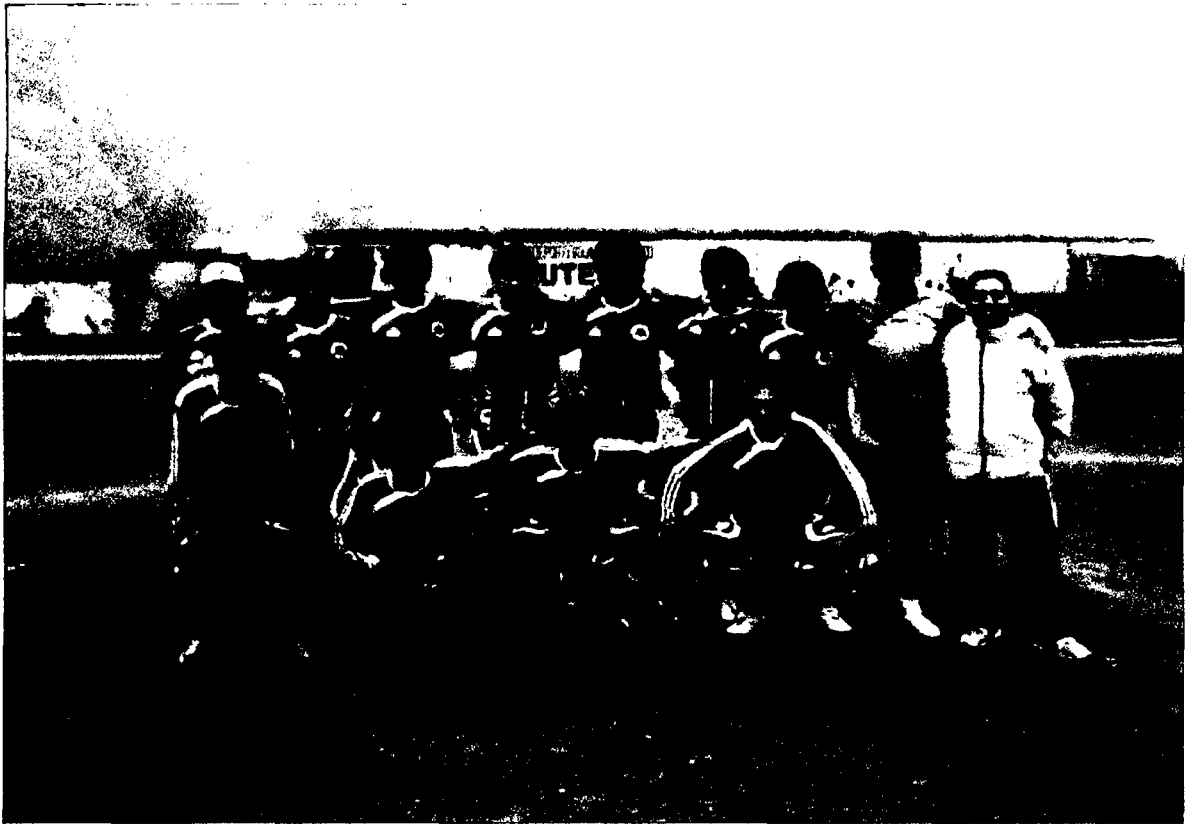
**CLUB DEPORTIVO JOSÉ MARÍA ARGUEDAS**



**CLUB DEPORTIVO SAN JOSÉ EL OLIVO**



**CLUB DEPORTIVO MIGUEL GRAU JUNIOR**



**CLUB DEPORTIVO VILLA AMPAY**



**CLUB DEPORTIVO ING. CIVIL - UTEA**