

**Sistema de actividades
motrices para el
entrenamiento de la
rapidez en futbolistas
de la categoría sub 14**

John Fabian Menoscal Burgos
Alex Arturo Perlaza Estupiñan
Walter Isaac Loo Mendoza
Aracely Moraima Cabezas Toro
Nora Obando Berrúz

**Sistema de actividades
motrices para el entrenamiento de la
rapidez en futbolistas
de la categoría sub 14**

Sistema de actividades motrices para el entrenamiento de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14

Título original:
Sistema de actividades
motrices para el entrenamiento de la
rapidez en futbolistas de la categoría sub 14

Primera edición: septiembre 2020

© 2020, John Fabian Menoscal Burgos
Alex Arturo Perlaza Estupiñan
Walter Isaac Llor Mendoza
Aracely Moraima Cabezas Toro
Nora Obando Berrúz

Grupo Compás apoya la protección del copyright, cada uno de sus textos han sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos con base en la normativa del editorial.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Editado en Guayaquil - Ecuador

ISBN: 978-9942-33-280-6

John Fabian Menoscal Burgos
Alex Arturo Perlaza Estupiñan
Walter Isaac Loor Mendoza
Aracely Moraima Cabezas Toro
Nora Obando Berrúz

Cita.

Menoscal. J, Perlaza. A, Loor. W, Cabezas. A, Obando. N. (2020) Sistema de actividades motrices para el entrenamiento de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14, Editorial Grupo Compás, Guayaquil Ecuador, 73 pag

Prólogo

El problema de investigación el tipo de entrevista que utilizará y el motivo de su aplicación. Escriba su problema de investigación el tipo de entrevista que utilizará y el motivo de su aplicación presenta un investigación que se realizó en el equipo de la categoría sub 14 del Atlético Fútbol Club cuyo objetivo se enfocó en diseñar un sistema de actividades motrices para el entrenamiento de la rapidez para ello se abordó el tratamiento teórico, realizado al entrenamiento en el fútbol, la preparación física, la capacidad física de rapidez, la diversidad de su tratamiento metodológico sobre el entrenamiento de la rapidez en futbolistas, las manifestaciones de los atletas, las características de su adaptación, en el diagnóstico realizado al equipo de la categoría sub 14 revelan las insuficiencias existentes en la preparación de la rapidez y las consecuencias que ocasionan al ejecutar acciones técnico, táctico durante los enfrentamientos en partidos oficiales en esta dirección se asume un pre-experimento, se trabajó con el cuerpo técnico: relacionado con el conocimiento sobre el entrenamiento de la rapidez, de igual forma intervino una muestra de 12 atletas de fútbol seleccionados mediante un muestreo intencional, para el análisis y elaboración de los cuadros estadístico se emplea el programa Excel y el paquete SPSS. La pertinencia del sistema de actividades motrices se corroboró a través del criterio de especialista y su funcionalidad mediante una aplicación parcial en la práctica, el pre-experimento realizado mostró un efecto positivo del sistema de actividades en el desarrollo de la rapidez en los futbolistas.

ÍNDICE

PRÓLOGO	2
CAPÍTULO 1	6
CAPÍTULO 2	14
CAPÍTULO 3	28
CAPÍTULO 4	59
BIBLIOGRAFÍA.....	74

CAPÍTULO 1

Revisión básica de una situación

El fútbol moderno es altamente competitivo demanda que sus directivos, cuerpo técnico estén dotados de conocimientos y del manejo de implementos tecnológicos sobre los principales procesos en que se sustenta el entrenamiento deportivo en las diferentes categorías y niveles.

Las características, particularidades, la dinámica con que se practica, esta disciplina deportiva, exige a sus atletas una elevada capacidad física, tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, y funcionar bien socialmente dentro del equipo, estos componentes permiten realizar acciones técnicas en una mínima de tiempo y con la máxima de eficacia, mostrando superioridad ante el oponente en el cumplimiento de las diferentes tareas, la obtención de tales propósitos se frustra si no existe una adecuada estimulación de las capacidades físicas, hasta llegar a convertirlas en habilidades y destrezas en el deportista.

Desde su surgimiento y en su propio desarrollo diversos criterios existen acerca de los factores que determinan o condicionan el desarrollo de las capacidades físicas de los efectos que producen en el organismo humano se han realizado un grupo de investigaciones dirigidas a mejorar la preparación de los futbolistas, entre los principales resultados se encuentran los de Antón (1994), Mombaerts (2000), señalan que persiguen simplificar el aprendizaje de los alumnos presentándolos de la

forma más sencilla de acuerdo a las exigencias que el juego del fútbol requiere. (Cometti, 2002) la inversión de la pirámide o el principio de la calidad antes que la cantidad.

Por su parte los estudios de Moreno y Rodríguez (1996), Noa (2002), (Dasilveira, 2002), Mohr (2003), Wein (2004), Mourinho (2013), Vascones (2013), Hidalgo y Gutiérrez (2015); Perlaza y Pérez (2016), Perlaza y Gutiérrez (2016), los que abordan aspectos relacionados con la selección de talentos, rasgos de la personalidad, condiciones del individuo, aspectos generales que caracterizan el proceso de perfeccionamiento de las capacidades físicas, se proponen métodos y actividades lúdicas para el desarrollo de los gestos técnicos en el fútbol, la incidencia del entrenamiento y la competición en la altura y la aplicación de algunas ciencias aplicadas para medir la eficacia de los movimientos. Al referir al entrenamiento físico y desarrollo de algunas capacidades físicas en el fútbol se encuentran los estudios de autores tales como: Sánchez Bañuelos, F. (1996), Bosco, C. (1999), Bangsbo, J. (2002), Cometti, G. (2002), Padret (2003) e Issurin (2011), los que abordan el entrenamiento integral del futbolista, la estructura y tipos de entrenamiento en diferentes categorías y los aportes del entrenamiento sistemático para la obtención de altos resultados. Las actividades motrices constituyen un método de mucha utilidad para el trabajo en la formación inicial de los futbolistas y en categorías formativas por la naturaleza de este método y relacionarse con las edades de los practicantes, entre los autores que han referido la propuesta de este tipo de actividades se encuentra Malló, J. (2013), el que propone juegos para el entrenamiento de la

rapidez, juegos en espacios reducidos, juegos de cooperación entre otros.

En Ecuador a partir de los últimos resultados internacionales, el fútbol constituye una de las principales fortalezas del movimiento deportivo, entre los más importantes se encuentran la participación en eliminatorias mundialistas, Copas del Mundo y la Copa América, por su parte en el caso de los clubes profesionales existe un mejor papel en la Copa Libertadores lo que demuestra la fuerza de este deporte a nivel regional. Por su parte en las categorías formativas según los criterios de Hidalgo y Gutiérrez (2015), no se han alcanzado resultados loables en eventos regionales y mundiales debido a insuficiencias en los procesos de preparación, captación y seguimiento a estas categorías. Una de las capacidades físicas de importancia extraordinaria en la obtención de resultados en las categorías inferiores lo constituye la rapidez, ésta es una cualidad que lentamente se desarrolla y que necesita de otras para su perfeccionamiento, además de caracterizarse porque el inicio de su entrenamiento debe ser en edades tempranas. Sobre el entrenamiento de la rapidez se destacan los trabajos de: Hernández y Herrera (2012), Abarca (2016), Menoscal (2019), los que de manera general plantean diferentes tipos de métodos y alternativas para el desarrollo de esta capacidad en diferentes deportes y categorías de competición.

Sobre el uso de los métodos para el desarrollo de la rapidez es necesario destacar que en categorías formativas las actividades motrices constituyen un método idóneo para el desarrollo de esta capacidad física, sobre este método existen un importante grupo de autores que hacen referencia entre los cuales se encuentran Read y Davis (1990) y Cagigal (1996).

En el fútbol es muy importante el desarrollo de la rapidez pues tanto el ataque como la defensa requieren de la inmediatez para solucionar situaciones, entre los principales autores que han definido esta capacidad se encuentran: Gundlach (1980), Ozolin (1983), Ruiz Aguilera (1985), Forteza y Ranzola (1986), García Manso y col. (1996), Collazo (2002), Calero y Gonzales (2015) entre otros.

El autor del presente libro asume la definición de rapidez de Collazo (2002) que planteó que la rapidez representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

El fútbol, con la dinámica que se practica para su estudio se utilizó el método de la observación y la investigación de campo lo que permitió diagnosticar las dificultades en los atletas de fútbol a través de la observación se constató en los desplazamientos con el balón a gran velocidad los atletas no logran ejecutar acciones técnicas con el máximo de efectividad, no se logra la anticipación a jugadas imprevistas, pre-elaboradas lo que permite que el oponente alcance el balón, dificultad en la recepción y devolución del balón,

demasiado tiempo en la toma de decisiones en los enfrentamientos con los adversario en situaciones reales del juego. Con la investigación científica se procedió a estudiar las características para el desarrollo de las capacidades en particular de la rapidez.

Unos de los factores es la aplicación de cargas de formas ineficaz y excesivas, la primera por que no provoca ningún tipo de estimulación en relación a los niveles que poseen los atletas, es decir la estimulación queda por debajo de las verdaderas posibilidades del organismo siendo insuficiente, las cargas excesivas provocan sobre entrenamiento, lesiones, desgarros tendinosos y musculares provocando rechazo por parte de los atletas estos factores nos dan como resultado deficiencias para el desempeño en las diferente tareas.

El autor del presente libro ha detectado en el diagnóstico preliminar realizado en el Club Deportivo Atlético de Guayaquil que existen un grupo de debilidades en la orientación de la preparación física de los futbolistas de la categoría sub 14 y que inciden negativamente en el desarrollo de la rapidez en el fútbol y que se declaran a continuación:

- Insuficiencias en la planificación de la preparación física.
- Deficiente concepción metodológica en el trabajo con la rapidez en los futbolistas.
- Insuficiente desarrollo de la capacidad física rapidez en los atletas.
- Evidentes indisciplinas tácticas en cada una de las fases del juego defensa. ataque, ataque defensa tiros,

saques, y demás situaciones que presenta el juego (el nivel incertidumbre).

- Bajo rendimiento físico técnico y táctico en los minutos finales del juego.

En el libro se trabajó con dos unidades de análisis: los atletas de fútbol, y el cuerpo técnico, se asumió un muestreo no probabilístico intencional, el cual permitió trabajar con una muestra de 12 jugadores, el criterio de intencionalidad estuvo en que los jugadores debían formar parte de la línea regular del equipo.

El libro se plantea la empleabilidad para el procesamiento de la información existente en la literatura sobre el entrenamiento en el fútbol, la preparación física, la capacidad física rapidez, del tratamiento teórico, metodológico en el trabajo en particular para el desarrollo de la capacidad física rapidez en los futbolistas, en el procesamiento y análisis de datos que arrojen los métodos y técnicas en su aplicación y en la elaboración de recomendaciones y conclusiones.

Para establecer la estructura, funciones y relaciones que integran los componentes del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Para constatar la planificación realizada para el entrenamiento de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Para evaluar el conocimiento sobre el entrenamiento de la rapidez (cuerpo técnico), constatar la ejecución del proceso de entrenamientos, particularizar en lo referente al trabajo metodológico para desarrollar de la capacidad física rapidez, lo relacionado con la efectividad de las acciones ofensivas, defensivas, las manifestaciones durante la competición y el entrenamiento.

Se aplicó al colectivo técnico, atletas para conocer el nivel de conocimiento existente sobre el entrenamiento de la rapidez, la metodología para el desarrollo de las capacidades en especial la rapidez, la dosificación de las cargas, las características del práctica, los efectos fisiológicos, bioquímicos, psicológico ,del entrenamiento ,el estado físico, y su rendimiento en partidos oficiales.

Se emplea para conocer el estado que presenta la capacidad física (rapidez) de los futbolistas del Atlético Fútbol Club. Con la aplicación del Test de velocidad 30 metros.

Para la valoración de la pertinencia del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Permite constatar toda la información desde diferentes ángulos que permite hacer las conclusiones parciales del diagnóstico del estado actual y tomarlos como referencia

para la elaboración de la propuesta del objeto de estudio.

Se emplea para obtener los resultados del pre test y post test que demuestran la funcionalidad del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Se utilizarán estadígrafos de la estadística descriptiva con la aplicación del paquete estadístico SPSS versión 22, el procesamiento de datos a través de las tablas de distribución de frecuencia y la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para determinar el nivel de significación estadística de los cambios antes y después de aplicado el sistema de actividades motrices.

Un sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

CAPÍTULO 2

El entrenamiento de la rapidez en los futbolistas

El presente capítulo constituye el marco teórico referencial y tiene como objetivo exponer los fundamentos teóricos, metodológicos referentes al entrenamiento del fútbol, la preparación física y el trabajo con la capacidad física rapidez se aborda el tratamiento metodológico de varios autores, el desarrollo de esta capacidad física, los principios que sustentan el proceso de preparación del deportista.

En este epígrafe se muestran los principales presupuestos teóricos metodológicos sobre el entrenamiento deportivo en el fútbol y específicamente se abordan los fundamentos sobre la preparación física como componente del proceso de entrenamiento en este deporte.

Resulta necesario partir de definiciones sobre el entrenamiento, del trabajo metodológico realizado esto permite particularizar las características del entrenamiento en el fútbol.

Definiciones de entrenamiento deportivo abordadas por autores: tales como (Martin, 1977), (Matveev, 1983), (Bompa, 1983), (Ozolin, 1983), (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983), (Vittori, 1983), (Verkhoschansky, 1985), (Platonov, 1988), (Zintl, 1991), (Manno, 1991), (Zimkin, 1991), (Cuadrado, 1996), (Quezada, 1997), (Pérez en Miethe, junio de 2003), (José Luis López, 2007), (Pérez Pérez, 2008) los que manifiestan que es proceso pedagógico, sistematizado, ordenado basados en ejercicios orientados a la evolución del deportista

Concepto: Es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables.

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos los condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977).

Definiciones sobre entrenamiento deportivo: Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveev, 1983)

Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983)

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983)

El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983)

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de súper-compensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)

Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985)

Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988)

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (Zintl, 1991).

Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto,

grupo o equipo. (Manno, 1991)

En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. (Zimkin, 1991)

El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado.

El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico. (Cuadrado, 1996)

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997)

El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan

procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. (Pérez en Miethe, junio de 2003).

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico. (Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas

transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez, 2008)

El autor del presente libro después del análisis de la literatura existente considera como regularidades de las mismas las siguientes:

- Es un proceso pedagógico, complejo y organizado
- Su objetivo está orientado hacia el alto rendimiento deportivo
- Requiere de la sistematicidad en su aplicación de los contenidos teóricos
- Implica el desarrollo de capacidades físicas, intelectuales

La preparación física constituye una de las direcciones elementales para concebir el entrenamiento en cualquier disciplina deportiva, autores tales como: Ozolin (1949), Matveev (1954), Platonov, Bulatova (2001), Nacusi (2000), Romero (2002) Mozo (2004). Abordan aspectos relacionados con el proceso orientado al desarrollo y fortalecimiento de órganos y sistemas, desde la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona, de carácter organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento.

La Preparación física, es uno de los componentes primordiales del Entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. Platonov, Bulatova" (2001).

"Ozolin (1949) plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las

cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como Matveev (1954) y Platonov (1993). Como se citó en: Flores (2013)

“Según Romero, E. (2002), la preparación física es el estado de predisposición biológica del hombre para dar respuesta a las exigencias del medio. Como se citó en: Hernández Zamudio.”

“La Preparación física, es uno de los componentes del Proceso de Entrenamiento Deportivo, sin embargo, posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación”. (Mozo 2004).

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico. La preparación Física es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. (Godoy, 2014).

“La preparación física (PF) 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". (Nacusi, 2000).

El autor del presente libro después de analizar las definiciones tenidas en cuenta, considera como regularidades de las mismas:

Es un conjunto ejercicios sistematizados ,organizado y jerarquizados

Proceso orientado a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices

Cometti (2002) asume la propuesta conformado por 4 principios que clasifican en un principio los objetivos (del trabajo físico es mejorar la eficiencia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores) 2 principio de la inversión de las pirámides (se asocia en musculación a la calidad antes que la cantidad) 3 el calentamiento (propone en primer lugar un calentamiento muscular local basado en la fuerza con ejercicios de fuerza 4 en la sesión (se olvida que no se preparan fibras rápidas con un trabajo de fibras lentas, sin tener en cuenta las condiciones que exige la velocidad

“La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar"... [La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de formas eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, y psíquico)]... [La preparación física auxiliar se

estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras]... [La preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada]. Como se citó en Platonov. Bulatova". (2001).

"Markov (1991) expone que la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial". Como se citó en: Cortegaza Fernández, et, al. (2004).

Dentro de las capacidades físicas del hombre o de las modalidades en la cual el hombre manifiesta su condición física, es sin dudas la rapidez una de las más complejas y de las que aún falta mucho por conocer. Es evidente que este tipo de capacidad humana genera constantemente una alta intensidad de trabajo.

Se caracteriza por un tiempo de trabajo extremadamente corto 10 seg. aproximadamente, su ritmo en la ejecución de acciones técnicas es muy rápido al máximo de la posibilidad del organismo. La carga física que caracteriza esta capacidad es que eleva la frecuencia cardiaca considerablemente y el sistema energético que utiliza es el

sistema de los fosfágenos, que emplea el ATP y el creatin fosfato como energía.

V= velocidad S= espacio T=tiempo $V = ST$

Matveev (1976), plantea que "Es el conjunto de propiedades funcionales del hombre que determinan directa y preferentemente las características de la velocidad de los movimientos, así como también su reacción motora".

Gundlach (1980), refiere que rapidez es la capacidad de producir una gran aceleración al principio del avance, y de mantenerla durante el máximo tiempo posible, para alcanzar la más alta velocidad.

Ozolin (1983), es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Platonov, V. Prep. F, Barcelona (1995) P.197, Concibe la rapidez como el conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

Para García Manso y col (1996), la rapidez representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

Adalberto Collazo (2002), manifiesta que la rapidez es la capacidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reaccionar ante un estímulo externo y trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un

lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior a los 10 segundos.

Trataremos de exponer los medios para desarrollar la rapidez.

Existen muchos métodos, medios, procedimiento al trabajar esta capacidad en la práctica se hace necesario tener en cuenta la siguiente clasificación en cuanto al tiempo de trabajo, según Holimann y Hettinger.

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Ejercicios de agilidad.
- Ejercicios de carreras de velocidad (hasta 30 metros).
- Ejercicios de carreras de velocidad (30 m a 60 m).
- Ejercicios de carreras de velocidad (60m a 100m).
- Ejercicios pliométricos múltiples.
- Ejercicios de movilidad.
- Ejercicios de fuerza máxima.

No existen variaciones en el contenido de la carga que se realiza. Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación edad, sexo y tipo de deporte que practica.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 – 3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3 – 5 minutos.

Existen variaciones en el contenido de la carga que se realiza. Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación edad, sexo y tipo de deporte que practica su objetivo es ir aumentando las exigencias de entrenamiento, es decir la intensidad de las acciones

motoras y distancia a recorrer.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 – 3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3 – 5 minutos.

Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación edad, sexo y tipo de deporte que practica su objetivo es ir alternándolas exigencias de entrenamiento.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3-5 minutos.

Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza .las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación edad, sexo y tipo de deporte que practica. Su objetivo es ir alternando las exigencias de entrenamiento.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.

Tiempo de recuperación ente serie de 3-5 minutos.

Este método se utiliza en la práctica siempre y cuando se seleccionan juegos de carreras que garanticen la traslación rápida de un individuo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, independientemente de los objetivos del juego. Los juegos seleccionados debengarantizar la adecuada motivación en cada uno de los participantes.

El tiempo de las ejecuciones motrices en cada acción no debe exceder más allá de los

12 segundos, por lo que las distancias a recorrer deben garantizar este requisito sumamente importante.

Es el conjunto de elementos que guardan estrecha relación entre sí, pueden ser directos e indirectos estos formaran lo que se va estudiar, Castelo, J. (1999), entiende por sistema de juego: "la dimensión estática que representa el modo de colocación de los jugadores sobre el terreno de juego. Está colocación de base fundamental, (traducida a diagramas 4.4.2, 4.5.1 etc.), restablece el orden y los equilibrios en diversas zonas del campo y sirve como punto de referencia y partida para los desplazamientos relativos de los jugadores y para la coordinación de las acciones individuales y colectivas".

Además la dimensión dinámica se entiende en las diferentes tareas y misiones tácticas distribuidas entre los jugadores que componen un equipo" la primera formulación en tal sentido es atribuible al biólogo Ludwig von Bertalanffy (1901-1972), quien acuñó la denominación "Teoría General de Sistemas". Para él debería constituirse en un mecanismo de integración entre las ciencias naturales y sociales y ser al mismo tiempo un instrumento básico para la formación y preparación de científicos.

Para Parlebas (1988). Integra al conjunto en diversas modalidades como: "Actividades psicomotrices". En acciones de situación psicomotriz e incluye al conjunto de juegos motrices, el contexto donde se desenvuelve la incertidumbre creada por el medio influyen en la acción motriz del practicante, sin interacción instrumental con otro participante.

Considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como: marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

CAPÍTULO 3

Sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14

En el presente capítulo se presentan los resultados del diagnóstico sobre el fenómeno estudiado, así como la estructura, componentes y relaciones del sistema de actividades que se propone.

Pretender introducir acciones para la formación el desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil es un proceso complejo que requiere de un diagnóstico integral de la realidad que evidencia esta temática en dicho contexto.

En la materialización del diagnóstico del estado actual se tuvieron en cuenta las siguientes fases:

1. Determinación del objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.
2. Determinación del contenido del diagnóstico a través de la precisión de las variables, dimensiones e indicadores para conocer el estado del proceso de desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14.
3. Determinación de las fuentes personales y no personales que serán constatadas.
4. Elaboración de los instrumentos, que permitan la información pertinente sobre el estado actual de los conocimientos y desempeño de los profesores y el desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

5. Aplicación y procesamiento de la información.
6. Caracterización del estado inicial de los conocimientos y desempeño de los profesores y el nivel de desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Determinación del objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.

Objetivo general:

Constatar el estado inicial que presenta el proceso de desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Objetivos específicos:

1. Constatar el nivel de conocimientos de los profesores sobre la capacidad física rapidez en los futbolistas, los ejercicios y metodología para su entrenamiento.
2. Comprobar en la planificación y desarrollo de las sesiones de entrenamiento las actividades motrices y la metodología utilizada para el entrenamiento de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14.
3. Constatar el nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Determinación del contenido del diagnóstico

Se determinaron como **variables, dimensiones e indicadores** para el diagnóstico los siguientes:

Variable 1. Conocimientos y desempeño de los profesores.

Dimensión 1. Conocimientos teóricos – metodológicos de los profesores. Indicadores:

- Conocimientos de las actividades motrices para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14.
- Conocimientos de la metodología para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14.
- Conocimientos de los Test para evaluar la rapidez en los futbolistas.

Dimensión 2. Desempeño de los profesores. Indicadores:

- Planificación y organización de la capacidad física rapidez.
- Aplicación de actividades motrices en el desarrollo de la rapidez en los futbolistas.
- Utilización de los métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas.

Variable 2. Nivel de desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Dimensión 1. Resultados en las acciones de juego

- Conducción rápido del balón con ambos pies.
- Pases con rapidez.
- Fintas o amagues con rapidez.
- Dribling con balón con rapidez.
- Anticipación a pases del adversario.
- Desplazamiento rápido hacia el oponente con balón.

Dimensión 2. Estado físico en relación con la rapidez

- Rapidez de reacción.

- Rapidez de traslación.

3. *Determinación de las fuentes personales y no personales que serán constatadas*

- Fuentes personales:

De una plantilla de 25 atletas de fútbol del equipo en la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil, se seleccionó una muestra intencional de 12 jugadores que integran todas las posiciones en el campo de juego que representa el 48% de la población la selección tuvo carácter intencional bajo los siguientes criterios de inclusión.

- Jugadores con asistencia normal a las sesiones de entrenamientos
- Jugadores con nivel regular de la categoría sub 14
- Jugadores entre 13 y 14 años de edad
- Jugadores de las diferentes posiciones de juego
- Jugadores que se adapten a todas las posiciones en el campo de juego (poli funcional)
- Jugadores con tres años de práctica en la disciplina deportiva (proceso deportivo)

La muestra está compuesta por 12 atletas de fútbol que forman parte de la línea regular del equipo correspondientes a 4 defensas, 4 mediocampistas y 4 atacantes que corresponde al 48% del total de la población.

En el caso del cuerpo técnico encargado de dirigir el proceso de preparación se seleccionó una muestra intencional de dos sujetos de una población total de diez, teniendo en cuenta como criterio de inclusión su responsabilidad directa con el

trabajo físico y el rendimiento ellos son: el entrenador, el médico.

Los directivos consultados son ocho y coinciden con el 100% de la estructura de dirección del equipo.

- Fuentes no personales

Se revisó el programa de preparación, el análisis metodológico de la preparación física y en especial de la rapidez y la planificación de las sesiones de entrenamiento.

4. *Elaboración de los instrumentos*

Como parte del diagnóstico inicial se emplearon los métodos del nivel teórico mencionados con anterioridad y para determinar los elementos necesarios en el orden práctico se elaboraron y/o adaptaron por el autor cinco instrumentos, estos consistieron en:

- Una guía para la revisión documental, con el propósito de constatar la planificación de las actividades motrices y metodología utilizada para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.
- Una guía de observación a sesiones de entrenamientos, con el propósito de constatar las actividades motrices empleadas y la metodología utilizada para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil durante el entrenamiento.
- Una encuesta a profesores de fútbol, con el propósito de conocer el nivel de conocimientos de los profesores sobre las actividades motrices y metodología para el desarrollo de la

rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil y su forma de realización en el entrenamiento de estos deportistas.

- Una ficha de observación, para valorar la incidencia de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil en las acciones de juego durante los partidos.
- Test de velocidad 30 metros, para evaluar la capacidad física rapidez de los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Aplicación y procesamiento de la información

Los instrumentos elaborados fueron aplicados a la muestra seleccionada, realizando el procesamiento de los datos empíricos utilizando estadígrafos de la estadística descriptiva.

Caracterización del estado inicial de los conocimientos y desempeño de los profesores y el nivel de desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

La aplicación de los instrumentos antes mencionados y la triangulación de sus resultados permitieron establecer las siguientes regularidades:

En relación con el nivel de conocimientos y desempeño de los profesores:

- Consideran muy importante el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14.
- Insuficientes conocimientos sobre las actividades motrices y metodología para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas

de la categoría sub 14.

- Insuficiencias metodológicas en la planificación, organización y ejecución del entrenamiento para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14.
- Insuficiencias en la utilización de actividades motrices para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.
- Inadecuada utilización de métodos, formas organizativas y medios para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

En relación con el nivel de desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

La evaluación del nivel inicial de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 se realizó a partir de las dimensiones e indicadores determinados.

En la tabla 1 se muestran los resultados de la primera medición en relación con las acciones de juego, en la observación realizada se pudo constatar que el 66,7%, de los futbolistas tuvieron dificultades para realizar con rapidez la conducción del balón con ambos pies, el 58,4% los pases, el 66,7% las fintas o amagues y el 66,7% el dribling con balón, así mismo solo el 42,6% fue capaz de anticiparse a pases del adversario y desplazarse rápido hacia el oponente con balón.

Tabla 1 Resultados en las acciones de juego (primera medición). Leyenda:
CF = Cantidad de futbolistas

Acciones de juego	Siempre		Muchas veces		Pocas veces			Nunca	
	CF	%	CF	%	CF	%		CF	%
Conducción rápido del balón con ambos pies.	1	8,3	3	25,0	6	50,0		2	16,7
Pases con rapidez.	1	8,3	4	33,3	5	41,7		2	16,7
Fintas o amagues con rapidez.	1	8,3	3	25,0	5	41,7		3	25
Dribling con balón con rapidez.	1	8,3	3	25,0	4	33,3		4	33,3
Anticipación a pases del adversario.	1	8,3	4	33,3	4	33,3		3	25,0

Para evaluar el nivel de desarrollo de la rapidez de los futbolistas, se aplicó el Test de velocidad 30 metros. A continuación se exponen los principales resultados.

Se puede apreciar en la tabla 2 que los tiempos alcanzados por los futbolistas en el Test de velocidad 30 metros en su mayoría están por encima de 4 segundos, solo uno alcanza un tiempo inferior a 4 segundos y más del 50% (7) realizaron un tiempo superior a 4,50 segundos, lo que demuestra que la capacidad física rapidez presenta dificultades en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil, que inciden negativamente en su desempeño deportivo.

Tabla 2

Resultados del Test de velocidad 30 metros (primera medición)

Futbolistas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tiempo (seg)	4,39	4,72	3,94	4,47	4,53	4,18	4,35	4,88	4,59	4,66	4,54	4,53

Como se muestra en el gráfico 1, en relación con el nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas, el 58,4% de los futbolistas están evaluados en las categorías de bajo media y pobre, un 25% promedio y solo el 16.6% en las categoría sobre media y excelente.

En la tabla 3, aparece reflejada la estadística descriptiva en relación con el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14, advirtiéndose una gran homogeneidad. La media, medida de tendencia central, es de 4,48 segundos, la mediana, valor que aparece en la mitad al ordenar y agrupar los datos, es de 4,53 segundos, la moda, valor que más se repite entre todos los datos, es 4,53 segundos.

De igual manera el cálculo de la desviación estándar, que es simplemente el "promedio" o variación esperada con respecto a la media aritmética, evidenció un valor de 0,24 segundos, la varianza fue de 0,06 y para obtener una visión más detallada del análisis estadístico, se determinó el valor mínimo resultando ser de 3,94 segundos, así como el valor máximo alcanzado de 4,88 segundos.

Estadísticos descriptivos. Test de velocidad 30 metros (pre-prueba).

Indicadores	Valores (seg)
Media	4,48
Mediana	4,53
Moda	4,53
Desviación estándar	0,24
Varianza	0,06
Mínimo	3,94
Máximo	4,88

Son estas, evidencias nítidas de la necesidad real de contribuir a mejorar, a través de un sistema de actividades motrices a la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14

del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

2.2 Sistema de actividades motrices para el desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Fases de la elaboración de la propuesta está integrada por las siguientes etapas, acciones, teóricas metodológicas, donde se elabora, prepara, describe el juego que en su integridad forman un todo único que le da carácter de sistema.

Las etapas que la misma integra son:

Etapas 1. Fundamentación teórica del sistema de actividades motrices.

Etapas 2. Determinación de los objetivos general y específicos.

Etapas 3. Presentación del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

A continuación se detallan los contenidos y acciones de cada una de las etapas:

Etapas 1. Fundamentación teórica del sistema de actividades motrices.

En esta etapa se fundamentan los aspectos teóricos y metodológicos que sustentan el sistema como resultado investigativo.

Desde el punto de vista teórico existen varios criterios sobre los sistemas, las valoraciones realizadas por Pérez (2014), sistematiza los criterios de Lorences (2005), el que sustentado

en los postulados de la Teoría General de Sistemas, asume algunas posiciones de determinados autores, ellos son:

Para Blumenfeld (1960), un sistema es un conjunto de elementos reales o imaginarios, diferenciados no importa por qué medios del mundo existente. Este conjunto será un sistema si están dados los vínculos que existen entre estos elementos, cada uno de los elementos dentro del sistema es indivisible. El sistema interactúa como un todo con el mundo fuera del sistema.

Sobre este particular Zhamin (1979), lo define como cierta totalidad integral que tiene como fundamento determinadas leyes de existencia. El sistema está constituido por elementos que guardan entre sí determinada relación.

Objetivos delimitados: El sistema de enseñanza concibe objetivos generales y específicos que constituyen el propósito del mismo en su totalidad y se dirigen hacia el desarrollo de las actividades motrices.

Frontera, contexto y salud: Esta propiedad permite identificar los límites entre el sistema de actividades motrices y el gasto energético, lo que en el sistema de actividades motrices que se propone, le permite identificar el desarrollo de estas actividades en el contexto de la preparación y el resto de los componentes de la salud.

Totalidad: Teniendo presente que cualquier acción en un elemento componente del sistema afectará todos los demás elementos, debido a la relación existente entre ellos. La estructura que se propone para el desarrollo de las actividades motrices le permite a cada una jugar un rol

dentro del sistema de manera que el más mínimo cambio conduce a variaciones en el sistema en su totalidad.

Entropía: En la estructura que se propone se incluyen acciones de control y regulación del proceso que tratan de evitar que hayan elementos entrópicos que atenten contra el sistema y no se cumplan los objetivos propuestos. En tal sentido la función de control en la etapa de aplicación de las actividades y ejercicios es fundamental.

Homeostasis: El equilibrio se garantiza en el sistema de actividades motrices que se propone con el cumplimiento de cada una de las actividades y la correcta orientación ante algunas modificaciones del sistema de preparación, incumplimientos, ausencias, afectaciones en el plan, etc.,

Sinergia: esta propiedad permite al sistema alcanzar cualidades, que son resultado de la integración de los elementos componentes y que no se manifiestan en los elementos por separado, se refiere a que la totalidad del proceso no es igual a la suma de sus elementos componentes, sino que implica una nueva cualidad, diferente y superior.

Recursividad y subsistemas: esta propiedad se tiene en cuenta ya que cada componente del sistema (etapas de la propuesta), son un sistema que integra subsistemas o sistemas de menor alcance y a la vez cada etapa como sistema es parte de un sistema superior que es el sistema de actividades motrices para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas.

La autopoiesis: Expresa el proceso que se produce en los sistemas, en que a pesar de ser un constructo teórico

elaborado por los sujetos conscientemente, tienden a cobrar ciertos niveles de autonomía propia, independiente de quienes lo crearon y de las personas que los hacen realidad. Esta propiedad es fácilmente aplicable en el sistema ya que la planificación del trabajo de carga física aunque cuenta con cierta dosificación y programación de actividades motrices, la aplicación del principio de individualización y la dinámica de determinadas influencias que actúan sobre los resultados le dan el carácter dinámico y autónomo al proceso de desarrollo de la rapidez en los futbolistas.

Etapas 2. Determinación de los objetivos general y específicos.

Objetivo general

Mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético

Objetivos específicos

1. Educar a los futbolistas en la importancia del sistema de actividades motrices para el desarrollo de la rapidez.
2. Potenciar el estado físico, funcional y psicológico de los futbolistas.
3. Aumentar la preparación física de los futbolistas.
4. Incrementar la velocidad de reacción.
5. Incrementar **la velocidad de traslación.**

Etapas 3. Sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Las actividades que se proponen se relacionan a

continuación:

Sobre la base del análisis teórico realizado en el Capítulo anterior se propone utilizar los siguientes ejercicios para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría estudiada:

- Ejercicios de reacción simple y compleja
- Ejercicios de carreras de velocidad (hasta 30 metros).
- Ejercicios de carreras de velocidad (30 m a 60 m).
- Ejercicios de carreras de velocidad (60m a 100m).
- Ejercicios pliométricos múltiples.

El Método de repetición estándar, se utiliza con una alta intensidad de trabajo, tramos entre 30-60 metros y una recuperación completa entre repeticiones y una macro pausa recuperatoria que permita resistir el lactato en sangre y su eliminación parcial.

Los volúmenes de trabajo no serán amplios, con un volumen total en las sesiones de entrenamiento que no excedan de los 500-600 m. se propone la siguiente densidad de trabajo:

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 – 3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3 – 5 minutos.

Método de repetición progresiva

Este método se utiliza con variaciones en el contenido de la carga que se realiza, la distancia a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, su objetivo es ir aumentando las exigencias de entrenamiento, es decir la intensidad de las acciones motoras y distancia a recorrer. Se recomienda comenzar a trabajar con un incremento de la intensidad (medido por la frecuencia cardiaca), elevando la misma progresivamente entre 90-100 % de las posibilidades funcionales de los futbolistas.

El Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 – 3 minutos. El Tiempo de recuperación entre serie de 3 – 5 minutos.

Método de repetición alterna

Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza .las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, su objetivo es ir alternándolas exigencias de entrenamiento. La recuperación es como sigue:

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3-5 minutos.

Método de recuperación combinado

Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza .las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación. Su objetivo es ir alternando las exigencias de entrenamiento:

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.

Tiempo de recuperación ente serie de 3-5 minutos.

Método del Juego

Este método se utiliza para mejorar la motivación y mejorar la adaptación a la carga. Se utiliza en todos los periodos y etapas del entrenamiento, con una mayor profundidad en la etapa especial del entrenamiento y en la fase precompetitiva. Entre los principales juegos se proponen:

JUEGO # 1

Nombre: Persecución auditiva

Clasificación: Juego motriz

Tipo de Juego: De preparación para el mejoramiento de la rapidez de traslación a diferentes direcciones.

Forma de participar: Individual y colectivo **Forma organizativa:** Disperso **Ubicación:** Exterior o interior.

Objetivo: Correr de manera rápida respondiendo a diferentes señales auditivas.

Desarrollo: El grupo está dividido en parejas. El jugador A de cada una de las parejas se identifica con una palmada y los B con dos palmadas seguidas. Cuando se recibe una señal se convierte de perseguidor en perseguidores, de su compañero y viceversa.

Indicaciones metodológicas: Las carreras pueden ser en línea recta y en zigzag pero a toda rapidez, el profesor da la voz de cambio de la carrera, se puede tocar en cualquier parte del cuerpo, buena corrección de errores en toda la

carrera por parte del profesor o de los mismos niños.

Intensidad: 95 a 100%

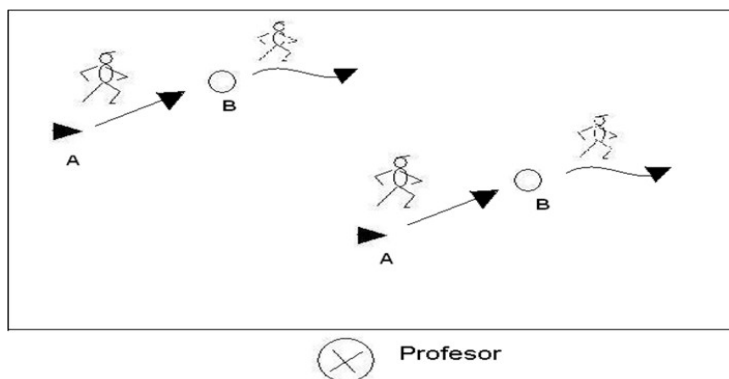
Reglas: No puede salir de los límites del terreno de juego, los desplazamientos deben ser de 10 metros en adelante

Distancia: Más de 30 metros

Tiempo: 10 Segundos

Atención a diferencias individuales: Amplitud de los pasos y la mantención de la frecuencia del ritmo entre los pasos en el cambio de dirección al pasar de perseguido en perseguidor.

Gráfico 2



Juego # 2

Nombre: Golpear el balón primero.

Clasificación: Juego motriz

Tipo de Juego: De preparación para el mejoramiento de la rapidez de traslación

Forma de participar: Individual y colectivo.

Forma organizativa: Hilera

Ubicación: Exterior (preferentemente el campo con césped al terreno de fútbol)

Objetivo: Correr a máxima rapidez con un tiro a portería

mediante la carrera.

Desarrollo: Se divide el grupo en dos equipos de forma competitiva A y B en hilera de forma individual un equipo contra otro. Carrera a toda rapidez en una distancia de 30 metros hacia un balón de fútbol terminando con tiro a portería gana el primero que golpea el balón con un punto adicional en el tiro a la portería de fútbol si es gol

Indicaciones metodológicas: La arrancada es alta con un desplazamiento lo más rápido posible hacia el balón, a la hora de golpear la pelota no se puede disminuir la velocidad de la carrera. El profesor se coloca en el centro de terreno por un lado para poder observar el desarrollo de la carrera y corregir posibles insuficiencias como la frecuencia de pasos y amplitud

Intensidad: 90 a un 100%

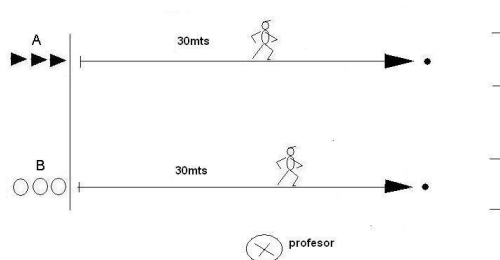
Reglas: Arrancada alta, realizar el tiro a portería, Gana el que primero golpea la pelota.

Distancia: 30 metros

Tiempo: El desplazamiento debe ser en menos de 10 segundos.

Atención a diferencias individuales: Coordinación de brazos y pierna tanto en la carrera como en el momento del golpeo del balón.

Gráfico 3



Juego # 3 Nombre: Pasando

Clasificación: Juego sensorial

Tipo de Juego: Desarrollador para la rapidez de traslación

Forma de participar: Individual y colectivo

Forma organizativa: Fila

Ubicación: Exterior (Preferiblemente en lugares donde el terreno tenga las condiciones para el desarrollo del juego y la distancia de carrera).

Objetivo: Correr a la máxima velocidad

Desarrollo: Los jugadores corren de un lado a otro entre dos líneas en el campo intermedio, existen inicialmente dos perseguidores, los atrapados ayudan en la persecución. ; Quién consigue pasar más veces de una parte a otra Será el ganador de la competencia.

Indicaciones metodológicas: La escapada de cada jugador será libre, los perseguidores solo pueden perseguirlo dentro de su zona de persecución, todas las carreras tienen que realizarse a máxima rapidez hasta la línea de persecución, el profesor es el encargado de corregir todas las violaciones que se comentan dentro del juego.

Intensidad: 98 a un 100%

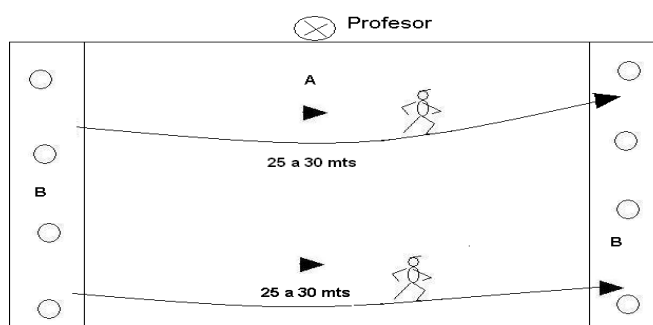
Reglas: Correr de un lado a otro a máxima rapidez, si los perseguidores tocan al perseguido en el espacio intermedio será fracasado el intento, no pueden salir a trasladarse más de 2 perseguidores en el mismo tiempo ya que no hay mas perseguidor.

Distancia: 25 a 30 metros

Tiempo: No debe pasar de los 10 segundos

Atención a diferencias individuales: la mantención de la rapidez de la carrera en los últimos pasos de la línea final.

Gráfico 4



Juegos # 4

Nombre: Dos contra uno

Clasificación: Juego motriz

Tipo de Juego: Rapidez de traslación en recta

Tipo de actividad: Desarrolla la rapidez de traslación

Forma de participar: Individual y colectivo

Forma organizativa: Tríos

Formas de participación: Trío

Ubicación: Preferiblemente en lugares donde el terreno tenga las condiciones para el desarrollo del juego y la distancia de carrera.

Objetivo: Ejercitar la carrera a máxima rapidez de traslación

Desarrollo: Se forman grupos de tres corredores dos en la parte inicial de la carrera y el otro a separación de 2 metros, a la señal del profesor comienza la carrera hacia la meta final

Indicaciones metodológicas: Los tríos deben de tener los mismos niveles de rapidez para una mejor exigencia entre ellos, el jugador delantero debe mantener la separación inicial en toda la carrera final

Intensidad: De un 98 a un 100%

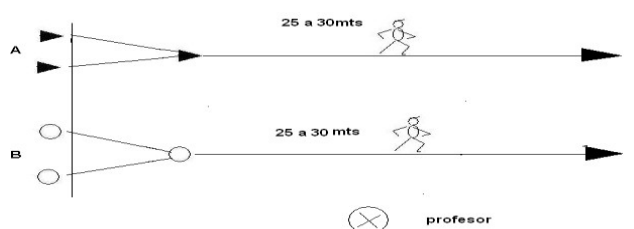
Reglas: Correr en línea recta, 2 metro de ventaja.

Distancia: 25 a 30 metros

Tiempo: No debe pasar de los 10 segundos.

Atención a diferencias individuales: La coordinación de brazos y piernas la posición de la cabeza que siempre debe de estar mirando al frente en toda la carrera sin la tensión de mirar hacia atrás.

Gráfico 5



Juego # 5

Nombre: Carrera de encuentro

Clasificación: Juego motriz

Tipo de Juego: Motriz en la carrera de atletismo desarrollo de la rapidez de traslación con ejercicios tradicionales que ellos dominen para desarrollar una buena coordinación de brazos y piernas en curva

Forma de participar: Se desarrolla de forma individual

Formas organizativas: Hileras

Ubicación: Interior y exterior: preferiblemente en lugares donde los niños no tengan interrupción en toda la carrera con control visual o no

Objetivo: Desarrollar la rapidez de traslación en la carrera en curva

Desarrollo: Dos corredores salen desde un mismo punto describiendo una trayectoria en forma de circunferencia, para llegar a un mismo punto, mas adelante conjuntamente pero en direcciones opuestas, procurando encontrarse siempre en el mismo lugar. El lugar de encuentro no ha de ser necesariamente la mitad de la distancia, pues el corredor más rápido puede correr más lejos en el mismo tiempo, que su compañero.

Indicaciones metodológicas: El profesor se ubicará en la meta para poder observar el desarrollo de la carrera y corregir posibles insuficiencias como la frecuencia de pasos y amplitud de la misma junto la coordinación de brazos y piernas en curva.

Intensidad: De un 95 a un 100%

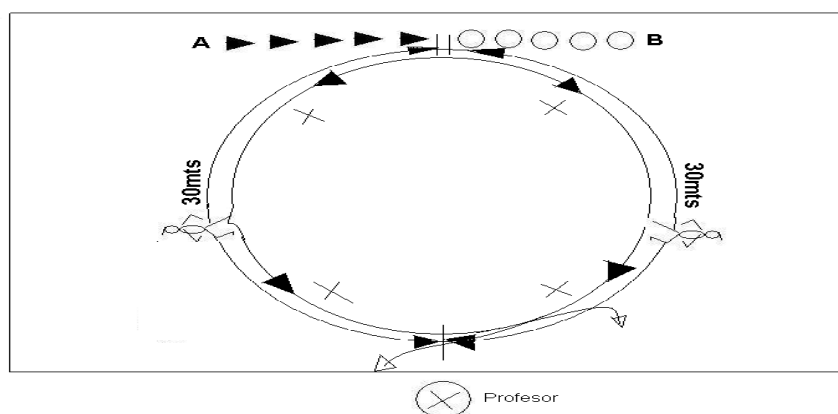
Reglas: La arrancada de los corredores es alta, la carrera debe de ser lo más rápido posible

Distancia: 30 metros

Tiempo: No debe pasar de los 10 segundos

Atención a diferencias individuales: Inclínación de tronco y la frecuencia de los brazos en la curva.

Gráfico 6



Juego # 6

Nombre: Ida y regreso

Clasificación: Juego motriz

Tipo de actividad: Es pequeño desarrolla las habilidades técnicas de la carrera y la capacidad física de la rapidez de traslación.

Formas de participación: Individuales y equipos.

Formas organizativas del juego: Hilera

Ubicación: Se pueden realizar en lugares planos, en pista sintética. Tabloncillos, en la hierba u otros lugares donde no

perjudique el trabajo de la rapidez de traslación, que no disminuya su rendimiento.

Objetivo: Ejercitar la carrera, correr a una distancia de 20 metros de ida y regreso a máxima rapidez de traslación

Desarrollo: Se divide el grupo en dos equipos de igual cantidad de participantes, se coloca una cubierta en el extremo más distante del trayecto de cada equipo. Los niños corren hasta la cubierta de forma competitiva se le da la vuelta sin tocarlas y se regresa a la misma velocidad llegando a la meta final con una palmada en las manos al compañero del equipo para que inicie su carrera y gana el equipo que termine primero.

Indicaciones metodológicas: Todos los participante deben desarrollar su máxima rapidez al correr hacia la ida y regreso, la vuelta de la bandera debe ser lo más rápido posible, los corredores que continúan tienen que esperar una palmada en la manos para iniciar la de él..

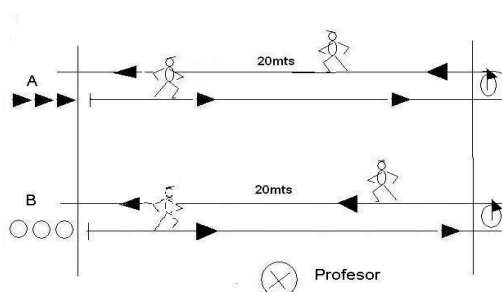
Intensidad: Es alta aproximada a la máxima de un 100% en toda la carrera, son juegos que sirven para el desarrollo de sus habilidades técnicas en todas las partes que la integran.

Reglas del juego: Los corredores no pueden salir adelantados hasta que el compañero le dé la palmada en su punto de espera, las arrancadas son en posición alta, no se puede tocar el objeto que tienen que darle la vuelta, gana el equipo que termine primero

Tiempo: No debe pasar de los 10 segundos, a una distancia de 20 metros de ida y 20 de regreso en un total de 40 metros.

Atención a diferencias individuales: Mantención de la frecuencia de paso con el ritmo de la carrera al final de la meta, la inclinación del tronco al frente, coordinación de brazos, pierna y trocú en la vuelta a la bandera.

Gráfico 7



Juegos # 7

Nombre: Robo de zapatillas

Clasificación: Juego motriz

Tipo de actividad: Desarrolla la rapidez de traslación

Formas de participación: Individual y colectiva

Forma organizativa: Fila

Ubicación: Preferiblemente en lugares donde el terreno tenga las condiciones para el desarrollo del juego. En una superficie plana, arcilla, tabloncillo, hierva.

Objetivo: Correr a la máxima velocidad

Desarrollo: Los corredores se sitúan por parejas, uno de frente al otro. Entre ellos se coloca la zapatilla u otro objeto. ¿Quién consiga coger la zapatilla y llegue a la línea de fondo antes de ser alcanzado por el otro? ganara un punto para su equipo.

Indicaciones metodológicas: Las parejas tienen que ser del

mismo nivel de rapidez para que exista la fuerza de uno sobre el otro y que no haya confianza en sus condiciones

Intensidad: De un 98 a un 100%

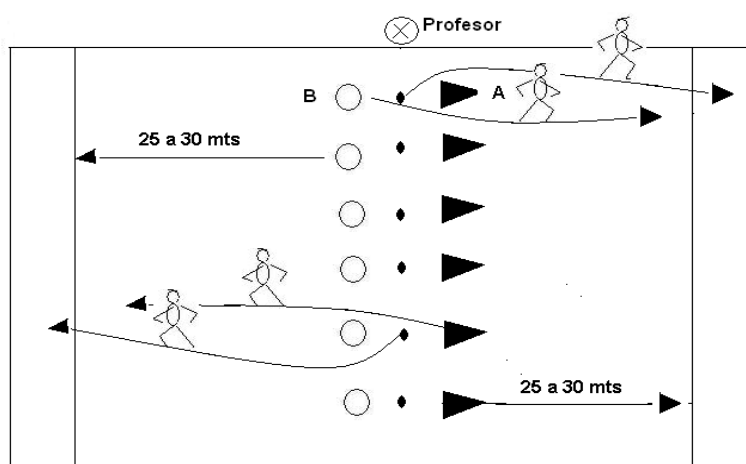
Reglas: El niño que se lleve la zapatilla no puede ser tocado por el otro compañero ante que llegue a la meta si lo toca no hay derecho al punto.

Distancia: 15 metros

Tiempo: No debe pasar de los 10 segundos

Atención a diferencias individuales: El trabajo de la fuerza explosiva de pierna a la hora de la carrera al final de la meta y la rapidez general.

Gráfico 8



Juegos # 8

Nombre: Fútbol de traslación

Clasificación: Juego Pre deportivo de desarrollo motriz del fútbol.

Tipo de Juego: Pre deportivo

Tipo de actividad: Desarrolla la rapidez de traslación y acciones motrices del propio deporte de fútbol y el mejoramiento de otras capacidades físicas.

Características: Trabajo de la coordinación de piernas y brazos en diferentes situaciones de juegos.

Formas de participación: Individual, de grupo o equipo.

Forma organizativa: Equipos

Ubicación: En terreno que se pueda realizar el juego.

Objetivo: Correr a la máxima rapidez en todo el partido

Desarrollo: Se divide el grupo en varios equipos de 5 alumnos el juego empieza cuando se le da inicio al partido de 2 minutos.

Indicaciones metodológicas: Desplazamiento corto, mediano y largo distancia a una mayor velocidad de traslación.

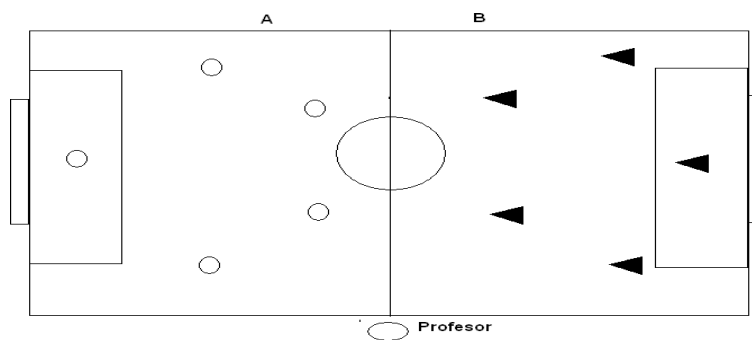
Intensidad: De un 95 a un 100% en toda la carrera que se realice en busca del pase a diferentes distancias.

Reglas: Los desplazamientos deben ser a toda rapidez posible dentro del juego.

Distancia: 10 a 30 metros

Tiempo: No debe pasar de los 8 segundos

Atención a diferencias individuales: Amplitud de los pasos y ritmo de carrera en diferentes situaciones del juego con el empleo de la fuerza explosiva en cada paso.



Juegos # 9

Nombre: Desplazamiento con pase y tiro

Clasificación: Juego motriz

Tipo de actividad: Desarrolla la rapidez de traslación y el tiro a portería

Formas de participación: Dúos.

Forma organizativa: Hilera

Ubicación: Preferiblemente en lugares donde el terreno tenga las condiciones para el desarrollo del juego. En una superficie plana, arcilla, tabloncillo, Hierba o campo de fútbol.

Objetivo: Correr a la máxima rapidez con pase sobre la carrera de traslación.

Desarrollo: Se divide el grupo en cuatro hileras en forma de parejas, salen las parejas a toda rapidez hacia la meta final con pases largos y continuos sobre la carrera. Donde el último jugador que pase sobre la meta final realiza un tiro de canasta de baloncesto.

Indicaciones metodológicas: Carrera a su mayor rapidez lo pases deben ser “lardo” para una mayor distancia en el desplazamiento de traslación, los pases y tiros deben realizarlos en movimiento y a toda rapidez, el profesor debe estar donde tenga mayor visibilidad y una mejor corrección de errores en el juego

Intensidad: De un 95 a un 100% en toda la carrera. **Reglas:**

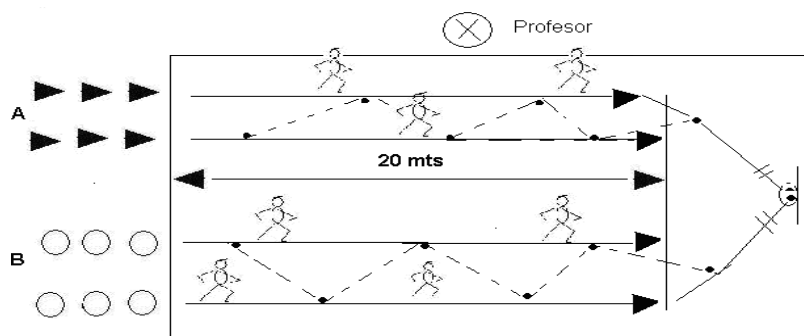
No se puede disminuir la carrera de desplazamiento

Distancia: 20 metros

Tiempo: No debe pasar de los 10 segundos los desplazamientos

Atención a diferencias individuales: Ritmo y Coordinación de la carrera con los pase dentro la carrera de traslación.

Gráfico 10



CAPÍTULO 4

Evaluación de la pertinencia y funcionalidad del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14

En este capítulo se evalúa la pertinencia del sistema de actividades motrices mediante el criterio de especialistas y se describe el proceso de intervención a partir de la aplicación práctica del sistema, realizado con el fin de comprobar su funcionalidad para mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

La evaluación de la pertinencia del sistema de actividades motrices se realizó por medio de la aplicación de una entrevista a especialistas. Con este objetivo se procedió a la determinación de un grupo de 10 profesionales compuesto por profesores y directivos relacionados con el entrenamiento del fútbol, reconocidos por su experiencia, resultados investigativos y prestigio académico y profesional.

En relación con la evaluación realizada por los especialistas como se puede observar en la tabla 4, que el 100% de los aspectos fueron evaluados en las categorías de muy pertinente, bastante pertinente y pertinente, ninguno en las de poco pertinente y no pertinente.

Tabla 4

Comportamiento de los criterios emitidos por los especialistas respecto a la propuesta realizada

Aspectos a evaluar	Valoración				
	MP	BP	P	PP	NP
La estructura del sistema de actividades motrices.	5	4	1		
La etapa de fundamentación teórica del sistema de actividades motrices.	5	5			
La etapa de determinación de los objetivos general y específicos.	6	4			
La etapa de elaboración del sistema de actividades motrices.	5	4	1		
Posibilidades de aplicación práctica del sistema de actividades motrices propuesto.	5	5			
Pertinencia del sistema de actividades motrices propuesto.	6	4			

El procedimiento realizado permite afirmar que los especialistas consultados para que emitieran sus criterios consideraron la estructura del sistema de actividades motrices y el contenido de cada una de tres etapas de muy positiva. Coinciden al señalar que resulta viable su aplicación práctica y lo consideran muy pertinente para mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club

Deportivo Atlético de Guayaquil.

La puesta en práctica del sistema de actividades se llevó a cabo mediante un pre- experimento, en la etapa septiembre de 2018 a febrero de 2019.

Dentro de la tipología de pre-experimentos, la utilizada por el investigador fue un diseño de pre-prueba-post-prueba con un solo grupo, como se muestra en el siguiente diagrama:

G O₁ X O₂

Donde G señala el grupo; O₁, la aplicación de la pre-prueba; X, la aplicación del tratamiento (sistema de actividades motrices), y O₂ la pos-prueba.

El objetivo de la experiencia fue demostrar la posibilidad de mejorar la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil, a partir de la aplicación del sistema de actividades motrices.

A partir de la hipótesis declarada las variables relevantes que se enmarcan dentro del proceso investigativo son las siguientes:

Variable independiente Sistema de actividades motrices

Variable dependiente

El desarrollo de la rapidez en los futbolistas

Variables interviniente

- Infraestructura para el entrenamiento
- Nivel profesional del entrenador
- Alimentación

- Ocupación

Partiendo de la tipología de pre-experimento utilizada por el investigador el proceso se desarrolló en tres etapas.

1. Evaluación inicial (pre-prueba) del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.
2. Aplicación del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.
3. Evaluación final (post-prueba) del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Resultados de la evaluación inicial (pre-prueba) del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Para la evaluación del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil se procedió a operacionalizar dicha variable atendiendo a dimensiones e indicadores, estos junto a las fuentes personales y no personales constatadas, los instrumentos utilizados y resultados de la evaluación inicial (pre-prueba) aparecen como parte del epígrafe

Aplicación del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Sobre la base de los resultados de la evaluación inicial (diagnóstico) y con el marcado objetivo de estimular el

desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 se procedió a aplicar el sistema de actividades motrices. Este se aplicó durante la etapa septiembre de 2018 a febrero de 2019. desarrollándose las siguientes acciones:

- Selección de la muestra.
- Realización del diagnóstico (aplicación de instrumentos como: guía para la revisión documental, guías de observación, encuesta y test)
- Procesamiento de la información.
- Caracterización del estado actual del nivel de conocimientos y desempeño de los profesores y del estado actual del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas.
- Socialización con profesores y futbolistas los resultados del diagnóstico y el sistema de actividades motrices.
- Capacitación de los profesores en relación con las actividades motrices y metodología para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14.
- Garantizar los aseguramientos de los recursos técnicos y materiales.
- Aplicación del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 siguiendo las orientaciones metodológicas del sistema de actividades.
- Control y evaluación sistemática del desempeño de los profesores y desarrollo de los futbolistas.
- Discusión de los resultados y elaboración de alternativas

para el perfeccionamiento del sistema de actividades.

Resultados de la evaluación final (post-prueba) del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

Tras la conclusión de la experiencia practicada con la muestra, se aplicaron nuevamente los instrumentos con el objetivo de determinar la funcionalidad del sistema de actividades motrices implementado para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

En la tabla 5 se muestran los resultados de la segunda medición en relación con las acciones de juego, se pudo apreciar una mejoría en todos los indicadores, téngase en cuenta que el 75% de los futbolistas mostraron rapidez en la conducción del balón con ambos pies, en el pase y en las fintas y amagues, el 58,4% en el dribling con balón, de igual manera e 58,4% fue capaz de anticiparse a pases del adversario y el 75% desplazarse con rapidez hacia el oponente con balón.

Tabla 5

Resultados en las acciones de juego (segunda medición)

Acciones de juego	Siempre		Muchas veces		Pocas veces		Nunca	
	CF	%	CF	%	CF	%	CF	%
Conducción rápido del balón	3	25,0	6	50,0	3	25,0	0	0

con ambos pies.								
Pases con rapidez.	3	25,0	6	50,0	3	25,0	0	0
Fintas o amagues con rapidez.	3	25,0	6	50,0	2	16,7	1	8,3
Dribling con balón con rapidez.	2	16,7	5	41,7	4	33,3	1	8,3
Anticipación a pases del adversario.	2	16,7	5	41,7	4	33,3	1	8,3
Desplazamiento rápido hacia el oponente con balón.	3	25,0	6	50,0	3	25,0	0	0

Para evaluar el nivel de desarrollo de la rapidez de los futbolistas después de aplicado el sistema de actividades motrices, se aplicó nuevamente el Test de velocidad 30 metros.

Se puede apreciar en la tabla 6 que los tiempos alcanzados por los futbolistas en su mayoría están por debajo de 4,4 segundos, tres están por debajo de 4,0 segundos y solo tres por encima de 4,5 segundos. Ello demuestra una mejoría en la capacidad física rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil, incidiendo positivamente en su desempeño deportivo.

Tabla 6

Resultados del Test de velocidad 30 metros (segunda medición).

Futbolistas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tiempo (seg)	4,09	4,59	3,88	4,21	4,28	3,97	3,99	4,64	4,43	4,54	4,33	4,21

Como se muestra en el gráfico 11, en relación con el nivel de

desarrollo de la rapidez en los futbolistas en la segunda medición, el 58,3% de los futbolistas están evaluados en las categorías de excelente y sobre media, un 16,7% promedio y solo el 25.0% en las categoría bajo media y pobre.

En la tabla 7, aparece reflejada la estadística descriptiva en relación con el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 después de aplicado el sistema de actividades motrices, advirtiéndose que la media, medida de tendencia central, es de 4,26 segundos, la mediana, valor que aparece en la mitad al ordenar y agrupar los datos, es de 4,24 segundos, la moda, valor que más se repite entre todos los datos, es 4,21 segundos.

De igual manera el cálculo de la desviación estándar, que es simplemente el "promedio" o variación esperada con respecto a la media aritmética, evidenció un valor de 0,21 segundos, la varianza fue de 0,6, así mismo el valor mínimo resultó ser de 3,88 segundos y el valor máximo alcanzado de 4,64 segundos.

Tabla 7

Estadísticos descriptivos. Test de velocidad 30 metros (post-prueba).

Indicadores	Valores (seg)
Media	4,26
Mediana	4,24
Moda	4,21
Desviación estándar	0,21

Varianza	0,6
Mínimo	3,88
Máximo	4,64

Comparación de los resultados de la pre-prueba y post-prueba

La comparación de los resultados de la pre-prueba y la post-prueba, evidencian un ascenso en los resultados en las acciones de juego, como se muestra en la tabla 8 y el gráfico 12. Se puede apreciar que en el 100% de las acciones de juego se mejoraron los resultados, siendo superior en la post-prueba en 41,7% en la rapidez de conducción del balón, en 33,3% en los pases, en 41,7% las fintas o amagues, en 25% en los dribling con balón, en 16,6% en las anticipaciones a pases del adversario y en 33,3% en los desplazamientos hacia el oponente con balón.

Tabla 8

Comparación entre los resultados (pre-prueba y post-prueba) en las acciones de juego.

Acciones de juego	Pre-prueba		Post-prueba		Diferencia
	Acciones positivas	%	Acciones positivas	%	%
Conducción rápido del balón con ambos pies.	4	33,3	9	75,0	+ 41,7
Pases con rapidez.	5	41,7	9	75,0	+ 33,3

Fintas o amagues con rapidez.	4	33,3	9	75,0	+ 41,7
Dribling con balón con rapidez.	4	33,3	7	58,3	+ 25,0
Anticipación a pases del adversario.	5	41,7	7	58,3	+ 16,6
Desplazamiento rápido hacia el oponente con balón.	5	41,7	9	75,0	+ 33,3

La comparación de los resultados de la pre-prueba y la post-prueba, evidencian un ascenso en los resultados del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas, como se muestra en la tabla 9. Se puede apreciar que el 100 % de los futbolistas disminuyeron los tiempos realizados en el Test de velocidad 30 metros, el futbolista evaluado de excelente en la pre-prueba mantuvo la evaluación, 10 mejoraron su evaluación en relación a la pre-prueba y solo uno mantuvo la evaluación de pobre.

Tabla 9

Comparación entre la pre-prueba y post-prueba de los tiempos y evaluaciones del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas.

Futbolistas	Pre-prueba		Post-prueba	
	Tiempo (seg)	Evaluación	Tiempo (seg)	Evaluación
1.	4,39	Promedio	4,09	Sobre media
2.	4,72	Pobre	4,59	Bajo media
3.	3,94	Excelente	3,88	Excelente
4.	4,47	Promedio	4,17	Sobre media
5.	4,53	Bajo media	4,28	Sobre media
6.	4,18	Sobre media	3,97	Excelente
7.	4,35	Promedio	3,99	Excelente
8.	4,88	Pobre	4,64	Pobre
9.	4,59	Bajo media	4,43	Promedio
10.	4,66	Pobre	4,54	Bajo media
11.	4,54	Bajo media	4,33	Promedio
12	4,53	Bajo media	4,21	Sobre media

A modo general en términos porcentuales, como se puede apreciar en la tabla 10, en la post-prueba en relación con la pre-prueba, existe una disminución de 16.7% de futbolistas evaluados de pobre y bajo media, 8,3% de menos en la categoría promedio y un incremento de 25.0% evaluados sobre media y de 16.7% evaluados de excelente.

Tabla 10

Comparación entre la pre-prueba y post-prueba del nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas.

CATEGORÍA	Pre-prueba		Post-prueba		Diferencia
	Cantida d	%	Cantida d	%	%
EXCELENTE	1	8,3	3	25,0	+ 16,7
SOBRE MEDIA	1	8,3	4	33,3	+ 25,0
PROMEDIO	3	25,0	2	16,7	- 8,3
BAJO MEDIA	4	33,4	2	16,7	- 16,7
POBRE	3	25,0	1	8,3	- 16,7

Prueba de Wilcoxon

La intención de lograr la mayor objetividad posible en el análisis de los resultados obtenidos, al término de la aplicación de la propuesta, condujo a la realización de la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon, con el propósito de comprobar la significación de la concreción práctica del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo

Atlético de Guayaquil; a partir de la contrastación estadística de los resultados evaluativos obtenidos en la evaluación inicial (pre-prueba) y los que se obtuvieron en la evaluación final (post-prueba), al concluir la aplicación de la propuesta.

En términos estadísticos la prueba indica, que en la

contrastación de los resultados de la post-prueba con respecto a los de la pre-prueba, no se obtienen rangos negativos ni sin signos, la media de los rangos positivos se comporta en el valor (6.50) y la suma de los rangos positivos se presenta en el valor (78.00), que para $Z = -3,062$, evidencian un grado de significación de (0.002), lo que demuestra la alta significación de los resultados.

En virtud de ofrecer una información integral de la aplicación del sistema de actividades motrices, tras el análisis cuantitativo realizado, se procede a brindar en síntesis la expresión cualitativa de los principales resultados. Se puede afirmar que con la aplicación del sistema de actividades se elevó:

- El nivel de conocimientos de los entrenadores sobre las actividades motrices y metodología para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.
- El desempeño de los entrenadores participantes en la experiencia.
- La cantidad, diversidad y calidad de las actividades motrices para el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.
- La motivación y satisfacción de los futbolistas con el proceso de entrenamiento.
- El desarrollo desarrollo de rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil, corroborado a partir del incremento de la cantidad y rapidez en las acciones de juego positivas y la disminución de los tiempos realizados, en la post-prueba en relación con la pre-

prueba, en el Test de velocidad 30 metros.

Como puede apreciarse, la realidad exhibida por la información proporcionada, constituye evidencia de la funcionalidad del sistema de actividades para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

El análisis de los resultados obtenidos mediante la utilización de los diferentes métodos aplicados, durante las indagaciones teóricas y empíricas realizadas, permitió llegar a las siguientes conclusiones:

Los referentes teóricos y metodológicos consultados permitieron sistematizar los principales presupuestos sobre la preparación física y en especial la rapidez, así como la diversidad de actividades motrices y métodos adecuados para el desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14, los que permitieron orientar desde el punto de vista metodológico el sistema de actividades motrices.

El estudio diagnóstico demostró que existe falta de conocimientos y actualización sobre las actividades motrices y metodología para el desarrollo de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14, insuficiencias en los procesos de planificación y ejecución del entrenamiento y bajo nivel de desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

El sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil está estructurado en tres etapas: fundamentación teórica del sistema de actividades motrices,

determinación de los objetivos general y específicos y elaboración del sistema de actividades motrices, aportando cada una información para su funcionalidad y operatividad por los profesores.

La valoración de la propuesta a partir de las consulta realizada a los especialistas evidenció un elevado nivel de satisfacción de los mismo a partir de que la mayoría de las respuestas emitidas, se ubicaron en las categorías de muy pertinente y bastante pertinente.

La hipótesis declarada es aceptada, al considerar que los resultados del pre- experimento arroja resultados que demuestran la funcionalidad del sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del Club Deportivo Atlético de Guayaquil.

BIBLIOGRAFÍA

- Antón, J. (1994). Balonmano: metodología y alto rendimiento. Editorial Paidotribo.
Barcelona.
- Abarca D. (2016). El juego de fútbol reducido y su incidencia en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad. Propuesta de una guía metodológica. Área de la educación el arte y la comunicación carrera de cultura física y deportes. Universidad nacional de Loja.
- Bangsbo, J. (1994). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. 2da Edición.
Editorial Paidotribo
- Bangsbo, J. (2002). Entrenamiento de la condición física en el fútbol.
Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J. (1998). Entrenamiento de la condición física en el fútbol.
Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, O.T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. España.
Editorial Paidotribo.
- Bompa, O. T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas: Planificación y Programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Editorial Hispano Europea, S.A
- Bosco C. (1991). Aspectos Fisiológicos de la Preparación Física del Futbolista. Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson-psicología.
- Colectivo de autores cubanos (1985). Fundamentos de la Teoría y

Metodología del Entrenamiento Deportivo. INDER. Ciudad de La Habana. Cuba. 281 p.

Collazo, A. (2002). Manual básico para la comprensión del proceso de perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas motrices en atletas de alto rendimiento deportivo y estudiantes en edad escolar y juvenil. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

Collazo, M. A. y Betancourt, A. N., (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo I. ISCF. La Habana. Cuba.

Collazo, M. A. et al. (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo II. ISCF. La Habana. Cuba.

Cometti, G. (2002). La preparación física en el fútbol. Recuperado de:
<http://egdf.com.ar/wp-content/uploads/2017/05/La-preparación-física-en-el-fútbol-Gilles-Cometti.pdf>

Cortegaza, F. L. (2003) Preparación física (1), La preparación física general. Revista digital Efdeportes, Buenos Aires - Año 9 - Nº 67 - Diciembre de <http://www.efdeportes.com/>.

Csanadi, A. (1980). El fútbol. Editorial Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Cuadrado Pino, J. (1996). Enfoque y metodología para el entrenamiento de la velocidad en el fútbol. Training Fútbol 9, 17•23.

Dietrich, H. (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo, Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnico.

Dasilveira, R. (2002). [No Title]. *Mycological Research*,

106(11), 1323–1330.

Cortegaza, I. Hernández, C. Suárez, J. (2004). *Preparación física (2). la preparación física especial. Revista digital ef. deportes.com* (10) 70. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm>

Calero, S. y González, S. (2015). *preparación física y deportiva. Espe. Universidad de las Fuerzas Armadas. P* (54)

Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*, Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.

Flores, O. (2012) *Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las fuerzas armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del guayas, en el año 2012. Tesis, escuela de ciencias de la educación carrera de educación física deportes y recreación, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. Recuperado de:* <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/487/1/tesis%20preparaci%c3%93n%20física%20escuelas%20ff.aa.pdf>

García Manso, J. M. et al. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Ed. Gymnos,

García Manso, J. M.; Navarro Valdivieso M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

Godoy, J. (2014). "La preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de

educación básica de la unidad educativa Misael acosta Solís del cantón baños de agua santa. Recuperado de:
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8783/1/fche-cfp-339.pdf>

Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol: aplicación al entrenamiento. Revista del Entrenador Español de Fútbol (57), 37•47.

Harre, D. (1973). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Berlin. Tomado de: Sportvelag.

Harre D. (1987). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium, Buenos Aires Argentina.

Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnica.

Hernández, L. y Herrera, M. (2012). Entrenamiento integrado para el desarrollo de la rapidez de traslación en atletas del equipo femenino de balonmano de la categoría 14-16 años de la Escuela de Iniciación Deportiva revista digital efdeportes http://www.efdeportes.com/Nº_164. Enero Buenos Aires. Argentina.

Hidalgo, T. y Gutiérrez, M. (2015). La planificación de la preparación física en las categorías formativas del fútbol en Ecuador. revista Científica electrónica deporvida, vol. 12, no. 23, <http://www.deporvida.holguin.cu>. ISSN 1819-4028

Hernández Zamudio. Metodología para la preparación física de los jugadores de la categoría sub-20 del club de fútbol monarcas Morelia de México (tesis doctoral). Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte “Manuel Fajardo”, la Habana, Cuba (9)

López-Cózar, R. (2008). Orientaciones fundamentales en la preparación física del futbolista en edades tempranas. *Revista digital de Educación Física y Deportes*, 13(124).

Recuperado de
<http://www.efdeportes.com/efd124/orientaciones-fundamentales-en-la-preparacion-fisica-del-futbolista-en-edades-tempranas.htm>

Martín Acero, R. (1994). Rapidez, aceleración y velocidad. *Revista de Entrenamiento Deportivo* 8 (4), 13•22.

Matveev, L. (1983) *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú, Editorial Ráduga.

Mombaerts, E. (2000). Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. Inde. Barcelona.

Mohr (2003). *Teoría del círculo de Mohr para las dimensiones*. Editorial Escuela Politécnica de Hanover.

Mozo, I. (2004) *La sesión de preparación física. Metodología y control*. *Revista digital efdeportes.com* (10) 74.

Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd74/sesion.htm>

Mallo, J. (2013). La preparación (física) en el Fútbol basada en el Juego. Recuperado de: www.futboldeibro.com

Moreno, y Rodríguez. (1996). *Hacia una nueva metodología en la enseñanza de las habilidades a través del juego motriz y deportivo*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

Mohuriño (2013). La periodización táctica en el fútbol. Recuperado de: www.futbolcomplejo.com

- Menoscal, J. y Guerra, J. (2016). Sistema de juegos motrices deportivos para mejorar la rapidez de traslación en el fútbol de 9 – 12 años de la unidad educativa “Jorge Enrique Adum” en Guayaquil. Facultad de educación. Universidad de Guayaquil.
- Nacusi, E. (2000) La preparación física. revista digital efdeportes.com (5) 27 recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd27/prepfis.htm>
- Ozolin N. G. (1989) Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo. 3ra edición. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Platonov, V. (1994). La Preparación Física. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. Bulatova, M. (2001) La preparación física, la preparación física en el sistema del entrenamiento deportivo. 4 ed. Editorial Paidotribo, Barcelona. España.
- Noa, H. (2002). Estudio sobre la selección de talentos futbolísticos para la iniciación de deportes de alto rendimiento. Tesis en opción al grado Científico de Doctor en Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Universidad de Gran Canaria. España.
- Pérez, J. y Pérez, D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 129. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>
- Perlaza, F. y Pérez, R. (2016). Un enfoque científico – tecnológico del entrenamiento del fútbol para la competición en la altura revista científica electrónica deporvida, Vol. 13, No. 28.

Recuperado de: <http://www.deporvida.holguin.cu>. ISSN 1819-4028.

Perlaza, F. y Gutiérrez, M. (2016). Alternativa metodológica para el entrenamiento de la resistencia para la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano, revista científica electrónica deporvida, V.13, No. 28. Recuperado de: <http://www.deporvida.holguin.cu>. ISSN 1819-4028.

Ramírez, (2006). Deporte vs. Juego. A la búsqueda de un concepto integrador. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 94.

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo, instituto nacional de educación física, universidad politécnica de Madrid. (Dimas carrasco), (David carrasco), (Darío carrasco).

Trapero, (1979). El afán de jugar: teoría y práctica de los juegos motores
Vicente Navarro Adelantado. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=Nls9USFWBI4Cyprintsec=frontcoverhl=esysource=gb_s_atb#v=onepageyqyf=false consultado el 31 enero del 2017 a las 17:37pm

Váscones, E. (2004). Fútbol pasión y conflicto. Editorial Luz de América. Quito, Ecuador.

Verjoshanski, J. (1990). Entrenamiento Deportivo, planificación y desarrollo. España, Editorial Martínez Roca.

Wein, H. (2004). Fútbol a la medida del niño. INO. Reproducciones S.A.

Weineek, E. (1994). Entrenamiento Físico total del Futbolista. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Weineck, E. (1999). Fútbol total: el entrenamiento físico del futbolista.
Barcelona: Paidotribo.

Descubre tu próxima lectura

Si quieres formar parte de nuestra comunidad,
regístrate en <https://www.grupocompas.org/suscribirse>
y recibirás recomendaciones y capacitación



@grupocompas.ec
compasacademico@icloud.com



Lcdo. John Fabian Menoscal Burgos. MSc

· Licenciado en cultura física deportes y recreación. Master en entrenamiento deportivo. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo. Docente investigador Universidad de Guayaquil. Inspector general Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero. Gestor del Proyecto de fútbol Universidad Técnica de Babahoyo. Asistente técnico de fútbol sub 14. Investigador en el proyecto Propuestas Tecnológicas para la Integración de las Direcciones del Entrenamiento de alto rendimiento en Ecuador. Investigador en la Sociedad de Investigación Pedagógica Innovar SIPI. Ponente Congreso de Investigación Científica Uideas 2018 Deporte, Salud, Nutrición y Calidad de Vida. Elaboración de publicaciones científicas



Lcdo. Alex Arturo Perlaza Estupiñán. MSc.

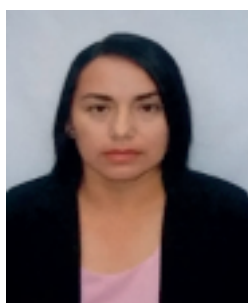
alex.perlaza@itsf.edu.ec

Licenciado en cultura física deportes y recreación . Máster en entrenamiento deportivo. Docente de la universidad de Guayaquil y el instituto tecnológico superior de fútbol. Exfutbolista profesional. Director de proyecto de vinculación y tutor de estudios de caso. Entrenador personal y preparador físico. Diplomado en docencia virtual. Ponente en congreso internacional. Gestor académico



Walter Isaac Loor Mendoza

Máster en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal de Milagro UNEMI. Tnlgo. Director Técnico de Fútbol, Federación Ecuatoriana de Fútbol FEF. Lic. en Ciencias de la Educación, especialización Informática y Programación, UNEMI. Docente carrera de Lic. en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte UNEMI. Docente Colegio Fiscal Velasco Ibarra. Antropometrista Internacional, ISAK I, Suecia Auxiliar de Terapia Física Universidad de Especialidades Espíritu Santo UEES. Lic. en Teología y Biblia. Seminario Bíblico de las Asambleas de Dios SEBAD. Idiomas Bíblicos: Hebreo, Griego y Arameo. Hebreo Moderno. Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel. Estudiante Doctorado en Cultura Física y Calidad de Vida. Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica. Toluca, México.



Lcda. Aracely Moraima Cabezas Toro. MSc

Licenciada en terapia física y rehabilitación. Master en entrenamiento deportivo. Docente de la Escuela de Policías Sócrates Arboleda Sanabria. Terapeuta físico. Ponente congreso internacional de actualización en ciencias del deporte. Ponente congreso de investigación científica "UIDEas, salud, nutrición y calidad de vida".. Doctorante del CECEIC (Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica).



Lcda. Nora Obando Berrúz, MSc.

Magister en Diseño Curricular, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, Distrito de Educación 12D01 Baba-Babahoyo-Montalvo, Docente Proyecto EBJA, Distrito de Educación 12D04 Quinsaloma-Ventanas, Analista en el departamento ASRE, Coordinadora Provincial del Proyecto Ecuador Ejercítate, Ministerio del Deporte, Entrenadora en Bardales Gym, Preparadora física en el Gym Power1, Entrenadora personal, Ex competidora de potencia, Ponente en el X Congreso Internacional de Investigación Educativa e Innovación Tecnológica.



ISBN: 978-9942-33-280-6



9 789942 332806



@grupocompas.ec
compasacademico@icloud.com

compAs
Grupo de capacitación e investigación pedagógica