UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

EL JUEGO DE FUTBOL REDUCIDO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD. PROPUESTA DE UNA GUIA METODOLOGICA

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR

Dalton Andrés Abarca Zaquinaula.

DIRECTOR:

Lic. Eriarnes Laza Torres Mg.Sc.

LOJA - ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Lic. Eriarnes Laza Torres Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DEL PLAN DE CONTINGENCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, SEDE TENA

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: EL JUEGO DE FUTBOL REDUCIDO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD. PROPUESTA DE UNA GUIA METODOLOGICA, considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, Noviembre del 2016.

Lic. Eriarnes Laza Torres Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Dalton Andrés Abarca Zaquinaula,** declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autor: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula.

Firma:.....

Cedula: 1900354414

Fecha: Loja, 01 de Noviembre del 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Dalton Andrés Abarca Zaquinaula** declaro ser autor de la tesis titulada EL JUEGO DE FUTBOL REDUCIDO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD. PROPUESTA DE UNA GUIA METODOLOGICA, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 01 días del mes de noviembre del dos mil dieciséis firma el autor.

Firma.....

Autor: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula
Cedula: 1900354414
Dirección: Tena- Calle Unión y Progreso y avenida Jumandy
Correo electrónico: daaz_34@yahoo.es
Teléfono: 062-887-844 Cedula 0995412899

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lcdo. Eriarnes Laza Torres, Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO

Dr. Milton Mejía Balcazar	Presidente
Lic. José Macao Naula	Vocal
PhD. Danilo Charchabal Pèrez	Vocal

AGRADECIMIENTO

A Dios, a todos mis familiares, hijos, esposa, padres, que en todos los momentos supieron iluminar mi camino, a los profesores de la carrera que con sus sabias voces nos encaminaron hacia el conocimiento científico.

Al Dr. Andrés Briñones Fernández, por dirigirme en la iniciación de esta tesis. Quisiera mostrar un agradecimiento especial al Mg. Eriarnez Laza Torres por su amistad, sus impagables consejos, a los entrenadores, directivos, profesores y niños de la escuela "Mi Primer Gol" por permitirme tomarlos como muestra de esta investigación y formar parte del grupo de investigación.

A todos los profesores, que fueron los primeros en crear las inquietudes que han dado lugar a este trabajo, así como al resto de colegas de estudios que me han apoyado para concluirlo.

"Excelente maestro es aquel que, enseñando poco, hace nacer en el alumno el gran deseo de aprender".

Arturo Graf.

Dalton Andrés

DEDICATORIA

El esfuerzo de este trabajo lo dedico a mis queridos hijos Karen, Andrés y Valeria, a mi amada esposa Gladys, a mis padres y mis hermanos, quienes me han acompañado en todo momento en el proceso llevado durante la Carrera de Cultura Física.

A mis compañeros de estudios y amigos incondicionalmente en este proceso. A mis profesores especialmente porque con sus experiencias permitió que conociera y desarrollará la mejor etapa de mi vida que hasta ahora inicio; gracias por acompañarme y apoyarme en los momentos gratos y difíciles que implicó el desarrollo de esta investigación.

A TODOS GRACIAS…

DALTON ANDRÉS

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	EL JUEGO DE FUTBOL REDUCIDO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD. PROPUESTA DE UNA GUIA METODOLOGICA	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 6	NAPO	TENA	Tena	Las Palmas	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN TENA

Fuente: Mapa cartográfico de Tena

Croquis Escuela de Futbol "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GAD Provincial de Napo

Fuente: Mapa cartográfico de Tena

ESQUEMA DE CONTENIDOS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

MAPAGEOGRÁFICO

ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TÍTULO

b. RESUMEN TRADUCIDO AL INGLÉS

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

a. TÍTULO

EL JUEGO DE FUTBOL REDUCIDO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD. PROPUESTA DE UNA GUIA METODOLOGICA

b. Resumen

En la presente investigación se trató el problema central: ¿cómo influyen los juegos de futbol reducido en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad, de la Escuela de Futbol "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GAD Provincial de Napo, Cantón Tena? el objetivo general fue: Elaborar una Guía metodológica sustentada en el juego de futbol en espacios reducidos para el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 a 11 años de edad. Los métodos facilitaron la guía y orientación de todo el proceso investigativo, garantizando así el resultado final y la propuesta alternativa que se propone, entre ellos se destacan: Método Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, Descriptivo, el tipo de investigación fue no experimental con enfoque cualitativo. La población y muestra estuvo establecida por 2 entrenadores y 30 niños que pertenecen a dicha institución. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron; entrevistas, Fichas de observación y test. Concluimos que los juegos de futbol reducido en los niños investigados si ayudan a mejorar el desarrollo de dicha capacidad física recomendando que se motive a los entrenadores de futbol a utilizar este tipo de juegos en sus planificaciones diarias.

Summary

In this research the central problem was addressed: how football games reduced the development of the speed of translation in children 10 and 11 years old, School of Football "My First Goal" Sumak Kawsay Wasi influence Provincial GAD Napo, Tena Canton? the overall objective was: To develop a methodological guide supported by the game of football development reduced the speed of translation in children 10 to 11 years old spaces. The methods provided the guidance and direction throughout the investigative process, ensuring the final result and the proposed alternative proposed, among them are: Scientific Method, inductive-deductive, analytic-synthetic, Descriptive, type of investigation was not experimental with qualitative approach. The population sample was established by 2 coaches and 30 children belonging to the institution. The techniques and instruments used were; interviews, observation and test sheets. We conclude that football games in the investigated small children if they help improve the development of such physical capacity recommending that football coaches are motivated to use these games in their daily schedules.

c. **Introducción**.

La presente tesis titulada: "**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".** Se orienta en mejorar la capacidad física, rapidez de traslación, en los niños de la escuela de Futbol "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GAD Provincial de Napo, Cantón Tena, Provincia de Napo año 2015, que se encuentran en una etapa de iniciación deportiva donde la herramienta principal para captar su atención y mejorar su aprendizaje es por medio del método del juego.

Por lo que surge el problema: ¿Cómo influyen los juegos de futbol reducido en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad, de la Escuela de Futbol "Mi Primer Gol"

El objetivo general que se propuso en la presente investigación fue, Elaborar una Guía metodológica sustentada en el juego de futbol en espacios reducidos para mejorar la rapidez de traslación en niños de 10 a 11 años de edad de la Escuela de Futbol "Mi Primer Gol", así mismo se planteó tres objetivos específicos para poder concretar la investigación, los cuales fueron: Valorar la utilización de los juegos en el futbol por los entrenadores deportivos en las clases de entrenamiento, así también determinar el nivel de desarrollo de la rapidez de traslación con y sin balón y diseñar una guía metodológica sustentada en los juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad de la escuela "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo.

La revisión de la literatura en esta investigación propone una novedosa perspectiva en el análisis de una guía metodológica para desarrollar la rapidez de traslación relacionadas con las acciones de juego. Esta nueva vía se basa en el diseño de variantes que puede utilizar tanto los profesores de Educación Física como los entrenadores deportivos de fútbol, en el cual se expresan todas las posibilidades de enfrentamiento directo que se dan en los ejercicios propuestos.

Para poder valorar este aspecto, se optó por proponer situaciones de juego estandarizadas en entrenamiento y en competición en las que existen relaciones de

igualdad numérica o superioridad numérica. Estas situaciones son: uno contra uno, dos contra dos, dos contra uno y tres contra dos.

Es así que, la actividad física que se desarrolla en el juego puede o no aumentar determinadas capacidades físicas, según el objetivo de la clase, se ha estimado que por los objetivos que se planifican, se ha observado que los procesos madurativos y de entrenamiento que se producen en los programas de entrenamiento puede ser vulnerables a una mala planificación por parte del entrenador deportivo

Los Métodos que se utilizaron fueron los siguientes: Inductivo – Deductivo, se lo utilizó para relacionar criterios y organizar la problemática general del tema de investigación Analítico – Sintético se logró establecer las relaciones entre los distintos objetos, y Descriptivo facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo. Todos ellos cumplieron un rol importante ya que nos permitió desarrollar todo el proceso investigativo, encaminado a darle cumplimiento a los estudios teóricos, solución al diagnóstico y facilitó la elaboración de la propuesta alternativa.

Las técnicas e instrumentos aplicados fueron: la encuesta a los entrenadores, con la finalidad de realizar el diagnostico, fichas de observación y test para los deportistas y así construir la propuesta alternativa que consistió en una guía metodológica sobre los juegos de futbol reducido que se aplicó durante 4 semanas empezando desde el día lunes y terminado el día viernes. La población de estudio fueron 2 entrenadores y 30 niños de 10 y 11 años de edad de la escuela de futbol “Mi Primer Gol”. La información obtenida por las encuestas y test se organizó en cuadros y gráficos, los mismos que permitieron comprender e interpretar la información.

Se llegó a la conclusión de que existen deficiencias y limitaciones en la concepción del desarrollo de los juegos y esto influye en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad, premisas detectadas en las encuestas realizadas a los entrenadores deportivos de este deporte, Los test físicos efectuados durante la investigación pedagógica, los niños de 10 y 11 años de edad, revelaron resultados poco significativo en los marcos de referencia de la dimensión rapidez de traslación tanto con balón como sin balón demostrado durante el estudio realizado, datos obtenidos por los test realizados.

Como conclusión se aplica el aporte practico que es la alternativa: “el juego de fútbol reducido y su influencia en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad. propuesta de una guía metodológica”.

La tesis contó con dos categorías: En la primera categoría se trataron las siguientes temáticas: El Juego de Futbol reducido, Diferencia entre juego y deporte, Juego frente a diversión, Función del juego, El juego sobre el cuerpo y los sentidos.

En la segunda categoría las temáticas tratadas fueron: La Rapidez, Rapidez de traslación, de movimiento, Fundamentos teóricos de la rapidez, Factores que condicionan la rapidez, particularidades metodológicas para el desarrollo de la rapidez, Juegos para desarrollar la rapidez

d. Revisión de Literatura

El juego de futbol reducido

> Usep (Mercier, (1967) Es una subcategoría del futbol, y por ende las reglas son similares, salvo modificaciones que no se produzcan ventajas antideportivas. El primer momento del que se tiene constancia de la reducción del número de participantes en el juego de futbol es en 1937, cuando Mogrete, instructor de UFOLEP, adapta este tipo de organización en el Indre para sus competiciones. (p.21).

Entendemos que esta fue la razón para que un grupo de especialistas del INS en Francia, dirigidos por el profesor Mercier, definan y codifican el primer reglamento de juego a 9. Es probable que el deseo de adaptar las necesidades del niño, tanto físicas como técnico-coordinativas y tácticas al juego haya provocado una profunda discusión y estudio del juego actual de los niños, y haya dado como resultado una adaptación del juego a las capacidades de los niños. Esa adaptación se ha plasmado en los reglamentos de los juegos reducidos, que modifican el espacio, el número de jugadores y parte del reglamento. Fue Henri Gauthier junto con Jacques Lahitte, instructores particularmente consientes del valor educativo de los juegos deportivos colectivos,

Según Goicoechea, M. A. (2011), los primeros que experimentaron dos fórmulas de juego reducido, el 5 contra 5, y el 7 contra 7. El interés mostrado por la Federación Francesa de futbol en el mini futbol aseguró su éxito, su progresión y su valor educativo como juego previo y orientador hacia el futbol a 11. (p.32).

> (Mercier, (1967) La comisión de Estudio de la FFF-USEP, coordinada por Mercier, y supervisada por Delaunay, Secretario General de la FFF, presenta el primer reglamento de futbol reducido, el de futbol a 5; y se experimenta organizando una competición escolar con 8 grupos de niños de Maissons-Alfort, bajo el patrocinio de la Oficina Municipal de Deportes (p.71).

Precisamos Los juegos reducidos, por su adaptación a las capacidades del jugador, por su carácter lúdico, por la simplificación de sus reglas y de los elementos del juego como espacio, número de jugadores, móvil, etc., son la primera forma activa del aprendizaje del futbol.

El juego no es un privilegio, sino un derecho fundamental de los niños, acreditado en la Convención sobre los Derechos del Niño. El fútbol desempeña un importante papel en la preservación de ese derecho infantil. Es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de dónde sean, el idioma que hablen, o la religión que sigan. El denominador común es el balón, con lo cual los niños juegan en canchas, en el campo, en las calles, en campamentos, aparcamientos, e incluso en lugares abandonados. (ggdggdgdg, s.f.)

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares del mundo, especialmente en Europa y Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego. Es un estilo de vida. Cada vez más niños se apuntan a las escuelas de fútbol, ilusionados por convertirse en un jugador estrella. Las niñas también están conquistando espacios dentro de ese deporte. La afición es cada día más grande.

En Ecuador, más de un millón de niños practican el fútbol de manera regular, ves como demuestra destreza con el balón, crees que él es un futbolista nato, y muestra que quiere seguir los pasos de sus ídolos. Existen escuelas de fútbol por todos lados. Normalmente, las escuelas cuentan con entrenadores, médicos y fisioterapeutas. Las sesiones de entrenamiento son divertidas y entretenidas. En la escuela, tu hijo no solo aprenderá técnicas y habilidades futbolísticas para regatear con el balón y marcar goles, como también trabajará la dinámica de grupo, la psicomotricidad, y ganará confianza en el terreno de juego.

Habrá, como en todos los deportes, riesgos de lesiones, como torsiones del tobillo, de la rodilla, esguinces, e incluso fracturas, pero no son motivos para no jugar al fútbol. En las escuelas, suelen preparar a los niños enseñándoles los cuidados que deben tener para evitar estos accidentes.

Para que el trabajo fructifique, las escuelas suelen entrenar grupos divididos por las diferentes etapas de edades. A medida que los niños se van superando en los entrenamientos, y van creciendo, pasan al siguiente grupo, y tienen que practicar al fútbol más veces por semana.

Bourdieu, P. (2011). Manifiesta que a los 8 o 10 años de edad, los niños comienzan a competir en campo y a entrenarse tres veces a la semana, como mínimo. Cuanta más edad, más velocidad, y mayor dificultad. Hacen ejercicios de velocidad, circuitos de resistencia aeróbica, y se trabaja más la forma física. La categoría de infantiles está formada por niños de unos 13 años, y solo algunos llegan hasta ahí. Algunos desisten por el cansancio y otros porque sienten que no valen para ello. Pero el fútbol ha estado en sus vidas. Y aunque no han llegado a ser profesionales del deporte estrella, seguro que el juego le aportó numerosos beneficios a su salud. (p66).

Las escuelas de fútbol están abiertas a todos, incluidos los niños con alguna discapacidad o trastorno físico como asma, alergia, Síndrome de Down, hiperactividad o sordera, esas alteraciones no les impiden de jugar al fútbol, es por ello que el deporte mejora su relación con los demás, y les dan más seguridad en sí mismos.[1]

El Unicef reconoce que el fútbol es un instrumento educativo valioso que puede ayudar a los niños a superar traumas y frustraciones. Niños mayores pueden recuperar la infancia perdida a través del fútbol. Unicef utiliza el fútbol de muchas formas y en muchos países, para educar a los niños en sus relaciones con los demás, a divertirles, a protegerles de la violencia, de los abusos, y de otros males que aquejan a la sociedad.

Un juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. (ggdggdgdg, s.f.) (ggdggdgdg, s.f.) También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido al concurso de reglas.

La primera referencia sobre juegos que existe es del año 3000 a. C. Los juegos son considerados como parte de una experiencia humana y están presentes en todas las culturas.

Probablemente, las cosquillas, combinadas con la risa, sean una de las primeras actividades lúdicas del ser humano, al tiempo que una de las primeras actividades comunicativas previas a la aparición del lenguaje El juego es una actividad inherente al

ser humano. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización.

Aberasturi, A. (2011). Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica (p.71).

Se han enunciado innumerables definiciones sobre el juego, así, el diccionario de la Real Academia lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Sin embargo, la propia polisemia de éste y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea más que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos, y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos las siguientes:

> Aberasturi, A. (2011). Afirma que:El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de –ser de otro modo– que en la vida corriente.(p.32).

Y más adelante expresa Aberasturi, A. (2011). Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión. (p.43).

En conclusión, estos y otros autores como Roger Caillois, Moreno Palos (1986), etc., incluyen en sus definiciones una serie de características comunes a todas las visiones, de las que algunas de las más representativas son:

El juego es una actividad libre: es un acontecimiento voluntario, nadie está obligado a jugar.

Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.

Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.

Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso.

El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.

Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas

Diferencia entre juego y deporte

Actualmente, al igual que con la definición de juego, existen infinidad de concepciones de deporte según el autor que se tome como referencia: Coubertain, Demeny, Cagigal, Parlebas, García Ferrando, etc. Realizando también otra síntesis de estos autores podríamos definir deporte y diferenciarlo del simple juego de la siguiente manera:

Precisando los criterios emitidos por estos autores entendemos que el deporte es un conjunto de situaciones motrices e intelectuales que se diferencia del juego en que busca la competición con los demás o consigo mismo, en que precisa unas reglas concretas y en que está institucionalizado, el mismo está caracterizado por los aspectos siguientes:

Carácter

El juego tiene carácter universal, es decir, que las personas de todas las culturas han jugado siempre. Muchos juegos se repiten en la mayoría de las sociedades.

Está presente en la historia de la humanidad a pesar de las dificultades en algunas épocas para jugar, como en las primeras sociedades industriales.

Evoluciona según la edad de los jugadores y posee unas características diferentes en función de la cultura en que se estudie.

Juego frente a diversión

> Borja, M. (2011). Afirma que el juego es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento, pero el niño también juega para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno. En los animales no gregarios el juego aparece fundamentalmente en la etapa infantil como un medio de aprendizaje psicomotriz o de experimentación y en la etapa adulta como un comportamiento relacionado con la reproducción. En los animales gregarios se mantienen estas conductas lúdicas y se añaden los juegos sociales asociados a la adquisición de estatus, el establecimiento de roles y la relación grupal. (p.23-34).

Precisando los criterios anteriores afirmamos que en el juego humano interviene la función simbólica: interviene en ellos la capacidad de hacer servir símbolos y signos para crear contextos, anticipar situaciones, planificar las acciones venideras o interpretar la realidad. El juego favorece el proceso de enculturación y surge de manera natural. Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se desarrollan habilidades y se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.

El juego es un derecho. Según la declaración de los derechos del niño, adoptada en la asamblea general de la ONU, El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.

El juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje, a través de él, los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida.

Características:

Salto con goma, juego infantil.

Libre.

Organiza las acciones de un modo propio y específico.

Ayuda a conocer la realidad.

Favorece el proceso socializador.

Cumple una función de desigualdades, integradora y rehabilitadora.

En el juego el material no es indispensable.

Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.

Sus reglas pueden ser modificadas de manera instantánea según el contexto.

Se realiza en cualquier ambiente.

Ayuda a la educación en niños.

Función del juego

Según Conafe, M. (2014). Afirma que "el juego es útil y es necesario para el desarrollo del niño en la medida en que éste es el protagonista".(p.33 – 36).

La importancia de la utilidad del juego puede llevar a los adultos a robar el protagonismo al niño, a querer dirigir el juego. La intervención del adulto en los juegos infantiles debe consistir en:

Facilitar las condiciones que permitan el juego.

Estar a disposición del niño.

No dirigir ni imponer el juego: El juego impuesto puede cambiar la actitud del niño.4 El juego dirigido no cumple con las características de juego, aunque el niño puede acabar haciéndolo suyo.

Jugando con bolas de colores.

El juego le permite al niño

Que se mantenga diferenciado de las exigencias y limitaciones de la realidad externa.

Explorar el mundo de los mayores sin estar ellos presentes.

Interactuar con sus iguales.

Funcionar de forma autónoma.

Apoyamos los criterios anteriores ya que el juego siempre hace referencia implícita o explícita a las relaciones entre infancia, diversión y educación. El juego es una actividad que tiene el fin en sí misma, es decir, el individuo realiza la propia actividad para conseguir el objetivo que es ser placentera. El juego tiene un carácter de finalidad intrínseca y es liberador de los conflictos, ya que ignora los problemas o los resuelve.

Una de sus principales características es la sobre motivación, la cual, pretende hacer de una actividad ordinaria una actividad de motivación suplementaria. El juego temprano y variado contribuye positivamente a todos los aspectos del crecimiento y está vinculado a las cuatro dimensiones básicas del desarrollo infantil que son el psicomotor, el intelectual, el social y finalmente el afectivo-emocional.

El juego sobre el cuerpo y los sentidos

Funciones del juego infantil:

Descubrir nuevas sensaciones.

Coordinar los movimientos de su cuerpo de forma dinámica, global, etc. Desarrollar su capacidad sensorial y perceptiva.

Organizar su estructura corporal.

Ampliar y explorar sus capacidades motoras y sensoriales.

Descubrirse en los cambios materiales que se derivan de la exploración.

El juego y las capacidades de pensamiento y creatividad

Estimular la capacidad para razonar, estimular el pensamiento reflexivo y el representativo.

Crear fuentes de desarrollo potencial, es decir, aquello que puede llegar a ser.

Ampliar la memoria y la atención gracias a los estímulos que se generan.

Fomentar el descentramiento del pensamiento.

Desarrollar la imaginación y la creatividad y la distinción entre fantasía-realidad.

Potenciar el desarrollo del lenguaje y del pensamiento abstracto.

El juego sobre la comunicación y la socialización

Los juegos de representación (simbólicos, rol, dramáticos, ficción).

Acercarse al conocimiento del mundo real y preparar al niño para la vida adulta.

Favorecer la comunicación y la interacción, sobre todo con los iguales. Fomentar y promover el desarrollo moral en los niños.

Potenciar la adaptación social y la cooperación. Juego de reglas.

Aprender a seguir unas normas impuestas. Facilitar el autocontrol.

Desarrollar la responsabilidad y la democracia. Juego cooperativos.

Potenciar la cooperación y la participación. Mejorar la cohesión social del grupo.

Mejorar el auto concepto y el concepto del grupo. Promover la comunicación positiva y disminuir la negativa. Incrementar las conductas asertivas con sus iguales.

El juego como instrumento de expresión y control emocional

Chateau, J. (2011). Afirma: "Proporcionar diversión, entretenimiento, alegría y placer. Expresarse libremente y descargar tensiones. Desarrollar y aumentar la autoestima y el auto concepto".(21 -34).

Rapidez

Concepto de rapidez

> Hegedus, J. (2011). La rapidez 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. (p.23)

Renato Manno (1994).” La velocidad es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio”, (p.87).

Valoramos los criterios anteriores y entendemos como rapidez el conjunto heterogéneo de componentes como: el tiempo de la reacción motora, la rapidez de cada uno de los movimientos y el ritmo de los movimientos. Es una capacidad física básica o híbrida que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física (correr, lanzar).

> Según Hegedus, J. (2011). Afirma que la rapidez es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de rapidez aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora. Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son:(p.22 -24)

Rapidez de traslación

Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 metros en 4,6 segundos a su máxima potencialidad.

Rapidez de movimiento

Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estimulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son:

La Rapidez de movimiento simple

Es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano él estimulo, por ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad

La Rapidez de movimiento Compleja

Se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes, como en los juegos y actividades donde se opone un contrario, por ejemplo: cuando en un partido de Baloncesto, un jugador va conduciendo el balón hacia la cancha del equipo contrario y se le interponen 2 jugadores en su propósito y tiene que resolver esta oposición inesperada realizando otras acciones de inmediato.

Fundamentos teóricos de la rapidez

Factores que condicionan la rapidez

Existen diversos factores de los cuales depende la rapidez y podrían dividirse en dos grandes grupos.

Factores fisiológicos

Desde el punto de vista fisiológico dos serían los factores fundamentales que determinaría el grado de rapidez

Factor muscular

Está directamente relacionado con la rapidez de contracción del músculo, y queda determinado por

Los factores limitados constitucionalmente y que son no susceptibles de mejora como:

La longitud de la fibra muscular y su resistencia.

La viscosidad del músculo.

García, G., Tavera, J., & Liras, V. (2014). Afirma que la estructura de la fibra muscular: en todos los músculos existen dos tipos de fibras musculares, las rojas o de tipo I, capaces de mantenerse activas durante largos periodos de tiempo, y las blancas o de tipo II, que son rápidas y sólo soportan esfuerzos cortos. La mayor cantidad de éstas últimas caracteriza a los sujetos veloces y los tipos de fibras musculares. (p.27)

Los factores no limitados constitucionalmente y que son susceptibles de mejora como:

La tonicidad muscular.

La elongación del músculo.

La masa muscular: en los últimos años se ha convertido en un factor clave y cada vez más se tiende, en actividad física de velocidad máxima, a la persona potente, fuerte y musculosa.

Factor nervioso

García, J., Navarro, M., Ruiz, J., & Martín, R. (2011). Para que se realice la contracción muscular, se necesita la participación del sistema nervioso para transmitir el impulso desde los receptores periféricos al cerebro y la respuesta de éste a las fibras musculares. La transmisión del impulso a través del tejido muscular no es muy rápida y la velocidad viene determinada, sobre todo, por el tipo de neuronas motoras que se inervan. (p45).

Factores físicos: Existen diversos factores de tipo físico que pueden condicionar la velocidad, entre ellos estarían:

La amplitud de zancada: influye en aquellas actividades con predominio de la velocidad de desplazamiento y depende fundamentalmente del poder de impulsión o de detención y de la longitud de las palancas (piernas).

La frecuencia o la velocidad de movimientos segmentarios: depende de la fuerza, de la flexibilidad y de la correcta ejecución de la técnica.

La relajación y la coordinación neuromuscular: debe haber coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas para evitar los movimientos innecesarios.

La estatura: la estadística ha demostrado que los velocistas de 100 y 200 metros miden entre 1´65 y 1´90 metros, ya que el exceso de altura es un impedimento para desarrollar la máxima velocidad.

El peso: El exceso de peso es negativo cuando se quiere lograr la máxima velocidad.

La nutrición: las personas que realizan esfuerzos explosivos tienen mayores dificultades para eliminar grasas, ya que por las características de su actividad no queman casi esas reservas, y el principal gasto energético es el de los hidratos de carbono. El glucógeno muscular juega un papel fundamental ya que estas personas trabajan especialmente el aspecto anaeróbico.

Factores que influyen en el desarrollo de la rapidez

Movilidad de los centros nerviosos, la incidencia de este factor en el desarrollo de la Rapidez ha sido confirmada por prestigiosos investigadores del mundo, en este campo.

Existencia de la Fuerza rápida, donde en los cambios positivos de la Rapidez de los movimientos está presente el potencial de la fuerza muscular.

Elasticidad o distinción muscular, que es la capacidad de relajación de los músculos.

Dominio de la técnica del movimiento.

Grado de los esfuerzos volitivos.

Particularidades metodológicas para el desarrollo de la rapidez

Grau, R., & Agut, S. (2011). Manifiesta que debe comenzarse a desarrollar en las edades tempranas, (9-12 Años), por ser en estas edades en que mejor condición se encuentra el organismo, desde el punto de vista de la movilización del Sistema Nervioso. (p22).

Precisamos que el entrenamiento debe ser frecuente y sistemático, ya que esta capacidad disminuye rápidamente y antes de desarrollar la Resistencia de la Rapidez, se debe desarrollar la Resistencia en condiciones Aerobia.

Los métodos más importantes para el desarrollo de los diferentes tipos de rapidez se manifiestan de la siguiente manera.

Métodos para desarrollar la rapidez de traslación

Método de repetición estándar Método de repetición progresiva Método de repetición regresiva Método del juego.

Método de repetición progresiva

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 práctica.

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.

Método de repetición regresiva

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 práctica.

Su objetivo es disminuir las distancias, pero las exigencias de entrenamiento se mantienen, es decir la intensidad de las acciones motoras.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 - 3 minutos.

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 edad, sexo y tipo de deporte que práctica.

Su objetivo es ir alternando las exigencias de entrenamiento.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 - 3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3 - 5 minutos.

Método de repetición 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 edad, sexo y tipo de deporte que práctica.

Su objetivo es ir alternando las exigencias de entrenamiento.

Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1 - 3 minutos.

Tiempo de recuperación entre serie de 3 - 5 minutos.

Los ejercicios físicos para educar la rapidez deben responder a los siguientes requisitos:

> Según Moreno, M., y Rodríguez, P. (2012). La velocidad puede ser un factor determinante directamente, como por ejemplo en, la reacción ante un pase inesperado, o indirectamente, como, por ejemplo, en el desarrollo de la energía cinética al saltar para cabecear un balón. En consecuencia, es importante tener presente que la velocidad aumenta pero que ello no lleva necesariamente a una mejora del rendimiento. El modelo de velocidad y aceleración de los movimientos relacionados deben ser sincronizados de modo que cada parte del sistema de palancas pueda hacer una contribución óptima de fuerza. (p.39).

Los ejercicios deben ejecutarse a la máxima potencia es decir con alta intensidad en caso de la rapidez de traslación (carrera) comienza con intensidad moderada.

Utilizar ejercicios cuya estructura de coordinación sea semejante a la acción motriz que se educa.

Utilizar ejercicios cuya técnica de ejecución sea del dominio de los alumnos.

Para la rapidez de traslación debe existir una recuperación completa después del esfuerzo e incompleta para la rapidez de reacción.

Ejecutar ejercicios de rapidez bajo condiciones difíciles (contra resistencia, con carga extra por planos inclinados teniendo en cuenta que estas dificultades no impidan la realización de los movimientos).

Realizar ejercicios de reacción con estímulos acústicos, ópticos y táctiles, valioso para la disminución del periodo latente.

La rapidez de desplazamientos de traslación

Valero, A. (2002). “Son muchas las definiciones que se pueden dar para aclarar el concepto de velocidad. Posiblemente lo primero que nos viene a la cabeza para explicar qué es velocidad sea "cubrir una distancia en el menor tiempo posible"(p.43). Esta definición nos da una idea general de este concepto; ahora bien, a lo largo de este apartado veremos cómo la velocidad es una cualidad física más amplia que eso, mucho más que el simple correr rápido. En Física, la velocidad se define como la distancia recorrida por unidad de tiempo; o también, como el tiempo que se emplea para recorrer una distancia determinada. Esta definición tomada de la Física nos aclara el concepto de lo que vamos a denominar

La rapidez de desplazamiento o traslación viene determinada por la amplitud y la frecuencia de la zancada en el caso de un corredor a pie, de la pedalada en un ciclista, de la brazada en un nadador, etc....Tomemos el ejemplo del corredor a pie y detallemos este aspecto. Es evidente que el atleta será más veloz cuanto más amplias sean sus zancadas. Por ejemplo: para cubrir 100 metros en 10 segundos, y suponiéndole una velocidad uniforme, deberá recorrer 10 metros en cada segundo; para ello nuestro corredor necesitará dar unos pasos de 2,50 metros cada uno y repetir esta zancada 4 veces por segundo; si nuestro atleta utiliza pasos más cortos (2 metros, por ejemplo) necesitará una mayor frecuencia (5 zancadas por segundo) para alcanzar la misma velocidad (10 metros por segundo). Si analizamos a un nadador, o a un ciclista o a un patinador... las variables (amplitud y frecuencia) se manejarán de igual forma.

Según Garth, A. (2011): Profundiza en algo más siguiendo el ejemplo del corredor. La amplitud de la zancada, a su vez, depende de (p.33-37)

Potencia de impulso de los músculos: en el caso que venimos tratando, de los extensores de la cadera, rodilla y tobillo.
Longitud de sus palancas: en este caso, de sus piernas.
Flexibilidad y capacidad de relajación de sus músculos y articulaciones (la falta de uno de estos dos elementos provocaría un "acortamiento" de sus movimientos).
Técnica de carrera, que le permita un aprovechamiento óptimo de todos los elementos anteriores. La frecuencia, por su parte, depende de:
Velocidad de transmisión del impulso nervioso (el sistema nervioso ordena y regula cada zancada: contracción-relajación muscular, y no todos, como más adelante veremos, tenemos el sistema nervioso igual de rápido.
Velocidad de contracción del músculo, que como en el caso anterior, no es la misma para todos.
Técnica de carrera en este caso, que eliminará todo elemento superfluo o negativo en cada zancada

Según estudios anteriores de varios autores Hegedus, J. (2011) Martínez, P. (2011Valero, A. (2002). que tratan sobre la temática de ejercicios especiales para el trabajo de la velocidad de desplazamiento o traslacio0n, veremos varios ejemplos que pueden ser analizados por los docentes interesados en desarrollar esta capacidad en sus estudiantes o deportistas.

Luego de todo este proceso de análisis de las diferentes teorías y los datos arrojados por las distintas herramientas empíricas, nos disponemos a detallar cómo queda constituido el conjunto de ejercicios específicos para el desarrollo de la rapidez de traslación de los alumnos de velocidad.

En la presente tesis se tuvo en cuenta que esta capacidad está íntimamente relacionada con el desarrollo de otras y con el dominio de la técnica para los desplazamientos, así como, con factores genéticos y momentos sensibles para su incremento.

Objetivo general y principios que sustentan el conjunto de ejercicios.

El objetivo general es: Desarrollar las diferentes capacidades físicas como son la fuerza de piernas, la fuerza abdominal y la resistencia que permiten mejorar la velocidad de traslación de los atletas del área de velocidad

Principios en los que se sustenta el conjunto de ejercicios

A la hora de concebir el conjunto de ejercicios se tuvieron en cuenta los siguientes principios,

Principio del Carácter Participativo.

Implica la participación activa de los atletas en el entrenamiento deportivo de manera que desarrollen de forma significativa y cooperada la capacidad velocidad de traslación de las carreras con vallas.

Principio de la Sistematicidad:

que se aprovechen las oportunidades, las condiciones tipo en las diversas fases del proceso de entrenamiento deportivo para el desarrollo de la capacidad velocidad de traslación.

Principio de la Objetividad:

que realmente utilicen aquellos ejercicios que contribuyan de manera directa al desarrollo de la capacidad velocidad de traslación

Principio del Carácter Dinámico y Procesal.

Se trató que los ejercicios no se planificaran de forma rutinaria sino que se ajustaran a las características de los atletas en las diferentes situaciones que se realizan los entrenamientos deportivos.

Principio del Carácter Individual y Diferenciado.

Los ejercicios desarrollados con los atletas respondían a las particularidades individuales de cada uno de ellos.

Principio del Carácter Desarrollador.

Propició que los atletas lograran niveles superiores de desarrollo de la capacidad de velocidad de traslación en las carreras

Conjunto de ejercicios y metodología para su desarrollo.

Carrera elevando muslos apoyando las manos en la pared aumentando progresivamente la elevación de estos.

Con el cuerpo ligeramente inclinado, las manos apoyadas en la pared, realizan elevación de los muslos procurando extender completamente las piernas en la acción del despegue. La amplitud de los movimientos irá creciendo paulatinamente.

Carrera elevando muslos con un considerable desplazamiento hacia delante a un ritmo medio y rápido

Se trazan dos líneas, una de salida y otra de llegada, a una distancia 10 a 20 metros y se dispondrá de una marca intermedia. El alumno sale elevando los muslos a un ritmo medio, al llegar a la marca lo hará de forma más rápida,

Carreras colocando obstáculos en el terreno y realizando la carrera entre mismos.

Se colocarán obstáculos en el terreno a una distancia de 6 metros entre obstáculos, los atletas colocados frente al obstáculo saldrán corriendo entre los mismos a una velocidad lo más rápido posible.

Carrera por sobre una línea recta o en curva a diferentes velocidades.

En la línea recta o curva trazada de 20 a 30 metros se dispondrán marcas para que el alumno al pasar por ellas deberá cambiar la velocidad de

Carrera elevando muslos con pasos largos 30 a 50 metros con repeticiones a intervalos de 2 a 3 minutos de descanso.

Carreras a la distancia de 30-40 metros con aceleración hasta llegar al máximo de velocidad con 2 o 3 minutos de pausa.

Carrera a la distancia de 40 o 50 metros colocando marcas en el terreno donde el atleta tratará de pisar las marcas a una alta velocidad.

Careras donde se coloque un atleta más adelantado que el otro tratando que de atrás le de alcance al de adelante (método del líder)

Carreras progresivas utilizando una pendiente tanto hacía arriba como hacia abajo

Realizar carreras de 40- 60 metros donde el atleta trate de remolcar un objeto colgado en la cintura (Carrera con lastre.)

Carreras en el terreno realizando diferentes cambios de dirección y cambios de ritmo

Carrera acelerada con una alta frecuencia de 30 a 40 metros, repeticiones a intervalos de 1 a 2 minutos de descanso.

Carreras de 30-40 metros con arrancadas la recuperación debe ser total.

De acuerdo con las exigencias del profesor. Se realizará mediante el procedimiento en ondas y regresan caminando por fuera.

Progresando en el ritmo de carrera hasta que llegue a la meta Se utilizará el procedimiento en ondas.

Carrera a pasos gigantes.

Carrera a gran velocidad con una exageración de los pasos a lo máximo posible y extensión completa de las piernas al realizar el despegue posterior.

Carrera cambiando las direcciones a la voz del profesor.

Dispersos en el área, los alumnos correrán a velocidad cercana a la máxima y máxima, pero variando la dirección de los desplazamientos, de acuerdo con las voces de mando del profesor.

Saltillos a muy corta distancia al máximo de velocidad posible.

Los alumnos se formarán en hileras detrás de una línea de salida. El primero de ellos, saldrá saltando lo más rápido posible hasta llegar a una meta situada a 5 ó 10 metros. El regreso se hará caminando por fuera para colocarse al final de la formación (procedimiento en onda).

De 5 a 10 saltillos hasta una marca a corta distancia y correr hasta 15 ó 20 metros.

Se forman los equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia de 3 a 4 metros se ubicará una marca. El primer alumno saltará hasta la marca y correrá rápido para llegar a la meta.

Carrera progresando la velocidad en cada marca o por medios auditivos.

Se dispondrán cada 3 ó 5 metros marcas que le indicarán al alumno que deberá incrementar la velocidad de la carrera, también el profesor se podrá auxiliar de medios auditivos para el desarrollo de la actividad.

Carrera hacia atrás a la máxima velocidad.

Detrás de una línea de salida, los alumnos se colocarán de espaldas al área de pie y a la señal del profesor correrán hacia atrás hasta una meta situada a unos 10 ó 20 metros.

Velocidad de desplazamiento o de traslación:

Esta está determinada por la realización de un determinado recorrido en el menor tiempo posible. Dependerá de factores fisiológicos, físicos y mecánicos.

Ejemplo de un test para la carrera de rapidez de desplazamiento y traslación

Velocidad traslación

Objetivo del Test: Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia corta (4 X 10 metros).

Organización: Individual.

Posición inicial: El alumno adopta una posición libre, sin rebasar la línea de salida.

Para delimitar el recorrido se utilizarán dos conos bajos a una distancia de 10 metros, desde la línea de salida.

Inicio dela prueba

- El alumno esperará a que el profesor le indique que está listo. A partir de ese momento el alumno puede hacer la salida en el momento que desee.
- Cuando se inicia la salida, y en el momento en que se mueve la pierna más retrasada, se pulsa el cronómetro.
- El alumno debe recorrer los 40 metros divididos en 2 vueltas

Finalización de la prueba

Se detendrá el "crono" en el momento en que se pasa por la línea de salida luego de haber realizado las dos vueltas.

Puntaje: Se anotará el tiempo utilizado para realizar la prueba en segundos y décimas.

Orientaciones metodológicas

Puesto que la salida la inicia el sujeto conviene no provocar estímulos confusos de salida ya que el profesor "pica crono" en cuanto se inicia el primer movimiento.

Recorrer la distancia en línea recta. Caso de hacer "eses" durante el recorrido, la distancia a cubrir será mayor, con lo que se invierte más tiempo.

Para obtener el mejor tiempo posible el objetivo deberá ser pasar por meta a máxima velocidad.

e. Materiales y Métodos

Materiales

Los materiales que se utilizaron en el proceso de la investigación fueron 1 Impresora hojas de papel bond A4, tanto para impresiones como para copias, el uso del internet, el uso de sistema informático a través de una computadora portátil, para la aplicación de la propuesta se utilizó, espacios físicos (cancha sintética cubierta), silbato, chalecos, balones, conos, platillos, cronometro, 1 Pen Drive o Memoria Flash.

Tipo de enfoque

La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa

Tipo de diseño

Según el análisis y alcance de los resultados la misma constituye un estudio no experimental Estévez Cullel; Arroyo Mendoza y González Terry (2014), por el contexto en el que se desarrolla, natural o de campo, por su orientación temporal, transversal, según el paradigma asumido cualitativo y por la relación de variables correlacionales, utilizando los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos basados en el desarrollo de los juegos para mejorar la rapidez de traslación.

Método

En el desarrollo de la investigación se utilizaron varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

Método Científico

Permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada, en este caso, la utilización de los juegos para desarrollar la rapidez de traslación.

Método Inductivo-Deductivo

Permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

Método Analítico-Sintético

Con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Hipotético-Deductivo:

Este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada y se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

Método Descriptivo

Este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de los fundamentos teóricos y metodológicos de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación tanto cuantitativa como cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

Técnicas

La Encuesta

Se aplicará como técnica, a los entrenadores deportivos de fútbol, considerados como informantes claves; el propósito de esta técnica fue obtener información sobre la

aplicación de los juegos utilizados para el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad que practican este deporte.

Instrumentos

Instrumentos como la encuesta a los entrenadores deportivos de fútbol, y los test realizados a los niños que fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación de los juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad que practican e fútbol.

Población de investigación

La presente investigación cuenta con (2) entrenadores y 30 niños de 10 y 11 años de edad de la escuela de futbol "Mi Primer Gol"; en vista de que la población es pequeña se trabajará con el 100%, a los cuales se les evaluará aplicando test de la rapidez de traslación con y sin balón en diferentes distancias. 15 niños pertenecen a la edad de 10 años y 15 a la de 11 años.

Población y muestra

Muestra	f
Entrenadores	2
Niños	30

f. Resultados

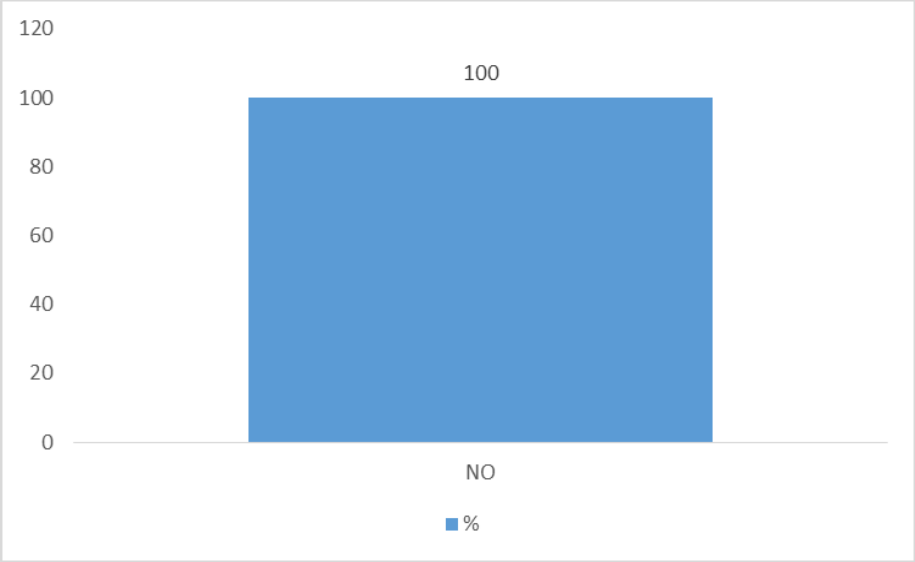
ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE LA ESCUELA DE FUTBOL "MI PRIMER GOL" DEL SUMAK KAWSAY WASI DEL GADP DE NAPO

Pregunta 1. ¿Es graduado de Cultura Física?

Tabla 1.

Formación profesional	*f*	*%*
SI		
NO	2	100
TOTAL	2	100

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores de futbol de la Escuela de futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015



Análisis: El 100% de los entrenadores de la Escuela de Futbol Mi Primer Gol no son profesionales en Cultura Física.

Como podemos observar estos docentes no tienen la idoneidad para desempeñar sus funciones. Concluimos que por la razón determinada que estos docentes trabajen con los niños deben duplicar su capacitación debido a que no han pasado por un curso regular que les haya facilitado los conocimientos necesarios para enfrentar la tarea de maestros.

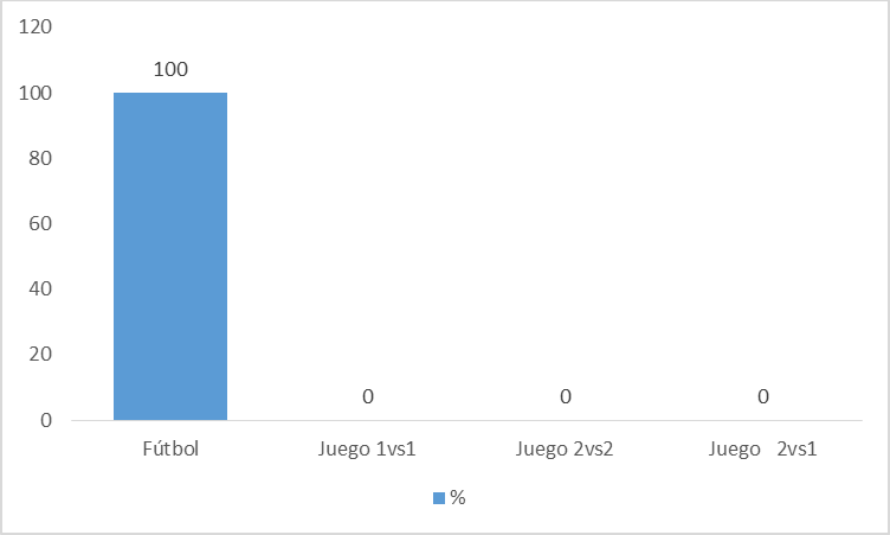
Pregunta 2. Por las dimensiones de la cancha de juego. ¿Qué juegos usted utiliza para el desarrollo de la rapidez de traslación?

Tabla 2.

INDICADORES	*f*	*%*
Fútbol	**2**	**100**
Juego 1vs1		
Juego 2vs2		
Juego 2vs1		
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 2.



Análisis

el 100% de los entrenadores encuestados solo utilizan el juego de fútbol para desarrollar la rapidez de traslación, que quiere decir que no utilizan otros juegos o no conocen otros juegos para poder desarrollar esta capacidad de manera más motivada en los niños de 10 y 11 años de la Escuela de Futbol "Mi Primer Gol".

Acuerdo a los datos obtenidos en el gráfico 2, se evidencia que Los medios de entrenamiento utilizados, no son los ejercicios que influyen directamente o no, en el desarrollo de dicha capacidad; asimismo, también pueden ser incluidos como medios complementarios que se pueden utilizar en el curso de los entrenamientos y su evaluación.

Concluimos que los docentes desconocen la importancia que tienen los juegos 2 contra 1 y 2 contra 2, en el desarrollo de la rapidez de traslación, siendo estos elementos de mucha importancia para sus desplazamientos en la rapidez de traslación cuando el jugador no tiene el balón y a su vez cuando lo hace con el balón.

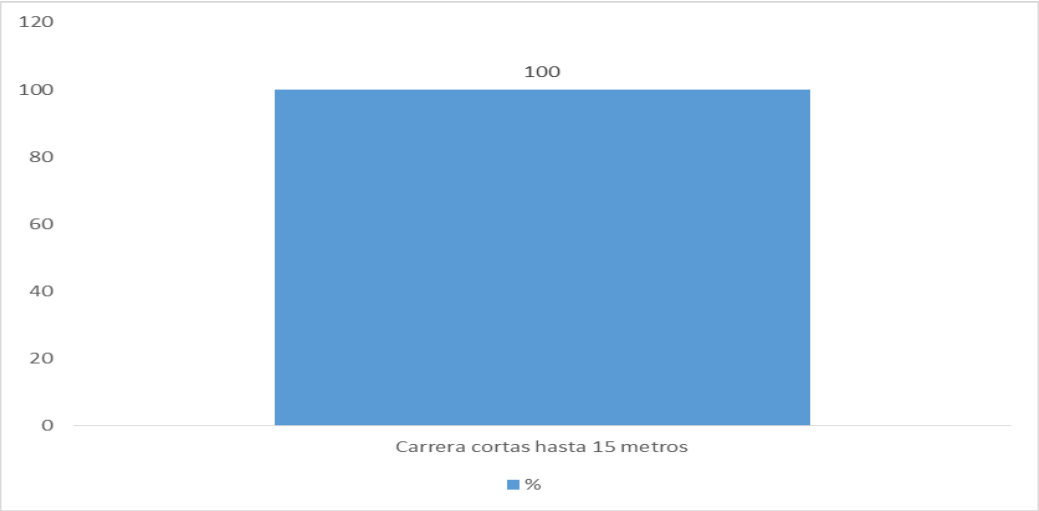
Pregunta 3. De los tipos de ejercicios que a continuación presentamos. ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollar la rapidez?

Tabla 3.

INDICADORES	*F*	*%*
Reacción simple		
Ejercicios de agilidad		
Carrera cortas hasta 15 metros	**2**	**100**
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 3



Análisis

El 100% de los entrenadores deportivos de fútbol realizan carrera de 15 metros para desarrollar la rapidez de traslación.

Por tal motivo cuando se realiza algún tipo de ejercicio destinado al desarrollo de la rapidez, se debe conocer, cuales son aquellos cambios que tienen lugar en el organismo, por ejemplo, al realizar una carrera de velocidad de 30 m planos, el sistema nervioso

central recibe una elevada estimulación y una gran excitabilidad de las motoneuronas, lo que obliga una rápida respuesta a nivel intermuscular e intramuscular, se incrementa la frecuencia cardíaca, generalmente a nivel de la zona anaerobia alactácida, donde tiene lugar una elevada contracción muscular, como se realiza sin presencia de oxígeno, al concluir esta carga la deuda de oxígeno se eleva hasta el 90 – 95 %, las reservas de fosfágenos disminuyen y se incrementa las actividades enzimáticas en el sarcoplasma celular.

Concluimos que los docentes deben aplicar ejercicios relacionados con Reacción simple y Compleja, además ejercicios de agilidad, muy necesario para el desarrollo de esta capacidad estudiada.

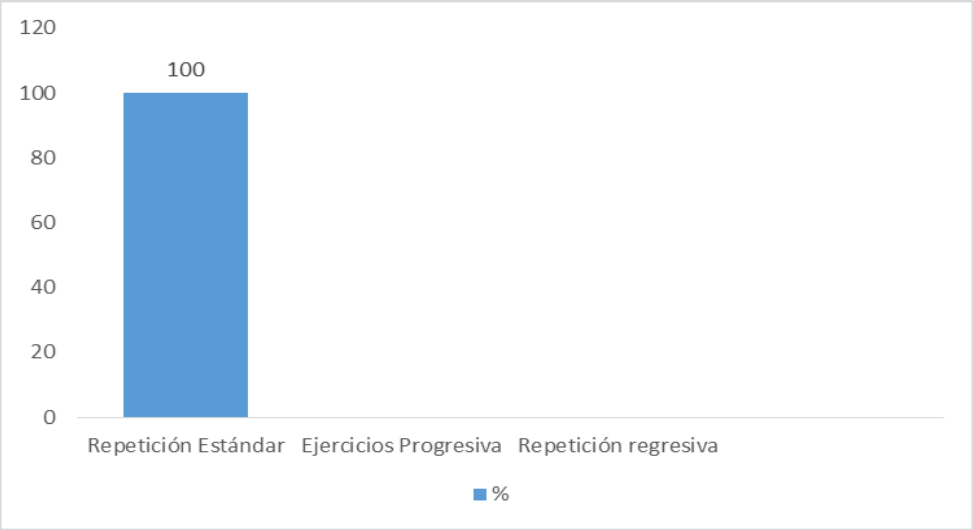
Pregunta 4. De los métodos que a continuación presentamos para el desarrollo de la rapidez de traslación. ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollarla?

Tabla 4.

INDICADORES	*f*	*%*
Repetición Estándar	**2**	**100**
Ejercicios Progresiva		
Repetición regresiva		
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico No 4.



Análisis

Los entrenadores deportivos de fútbol encuestados, el 100% solo utilizan el método de repetición estándar para el desarrollo de la rapidez de traslación.

Concluimos que, para desarrollar los contenidos de manera adecuada, se hace necesario utilizar otros métodos, ya que el de repetición estándar, mantiene invariables los parámetros y esto hace que no haya una manifestación en su desarrollo en formas de saltos, que es por lo general lo que debe suceder, dadas las características de este método.

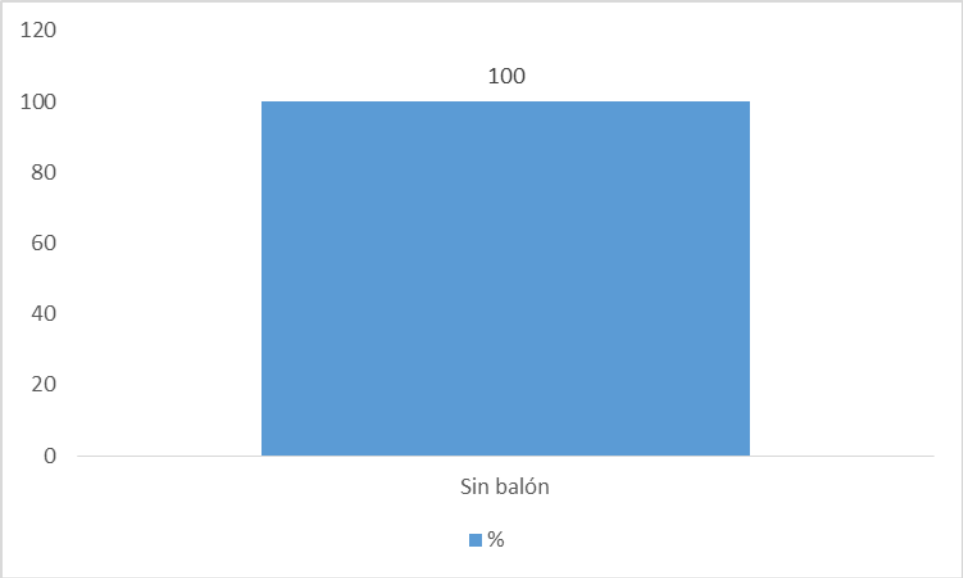
Pregunta 5. De los tipos de trabajo que presentamos a continuación para el desarrollo de la rapidez de traslación en el juego de fútbol ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollarla?

Tabla N0 5.

INDICADORES	*f*	*%*
Con balón		
Sin balón	**2**	**100**
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores de la escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Gráfico. 5



Análisis

El 100% de los entrenadores de futbol solo utilizan como medio de desarrollo de la rapidez de traslación, las carreras sin balón.

Al no poder aplicar otros medios y vías estos entrenadores de fútbol, para una mayor comprensión de esta problemática, trataremos de plasmar los principales cambios que tienen lugar en el organismo del atleta como resultado del desarrollo de la rapidez como capacidad condicional, por tal motivo el trabajo con balón para el desarrollo de la velocidad de traslación es muy necesario porque define la calidad técnica y su velocidad en los jugadores.

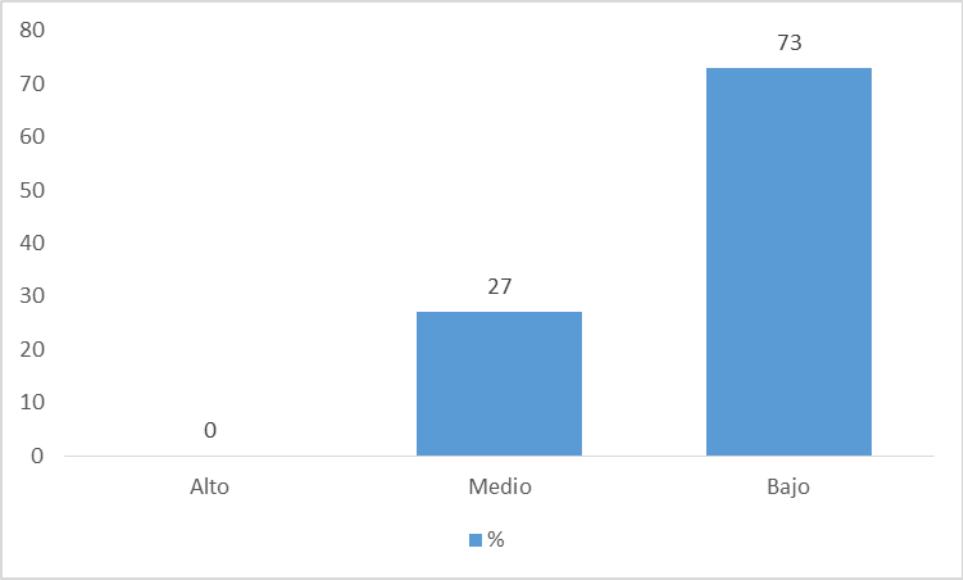
RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA DE FUTBOL "MI PRIMER GOL" DEL SUMAK KAWSAY WASI DEL GADP DE NAPO.

Tabla 6. Evaluación del test carrera entre obstáculos sin balón en 10 metros.

INDICADORES	***F***	***%***
Alto		
Medio	**8**	**27**
Bajo	**22**	**73**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico 6.



ANÁLISIS

En los resultados obtenidos por los niños que practican el fútbol, el test de la carrera con obstáculos en 10 metros, el 73% de los alumnos tiene nivel bajo, y el 23% tienen nivel medio.

Por los resultados obtenidos en este test, de manera general, hay 8 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 27,% de la población total y 22 niños evaluados en el

nivel bajo, que representan el 73,% de la población testeada, lo que significa que no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación las carreras con obstáculos, aspecto muy importante en el fútbol, pues son acciones de juegos que se producen constantemente en los juegos reales, a la hora de adelantar al recibir un balón raso o por el aire.

Concluimos que por la razón determinada que estos docentes trabajen con los niños deben duplicar su capacitación debido a que no han pasado por un curso regular que les haya facilitación los conocimientos necesarios para enfrentar la tarea de maestros.

Concluimos que los docentes desconocen la importancia que tienen los juegos 2 contra 1 y 2 contra 2, en el desarrollo de la rapidez de traslación, siendo estos elementos de mucha importancia para sus desplazamientos en la rapidez de traslación cuando el jugador no tiene el balón y a su vez cuando lo hace con el balón.

Concluimos que los docentes deben aplicar ejercicios relacionados con Reacción simple y Compleja, además ejercicios de agilidad, muy necesario para el desarrollo de esta capacidad estudiada.

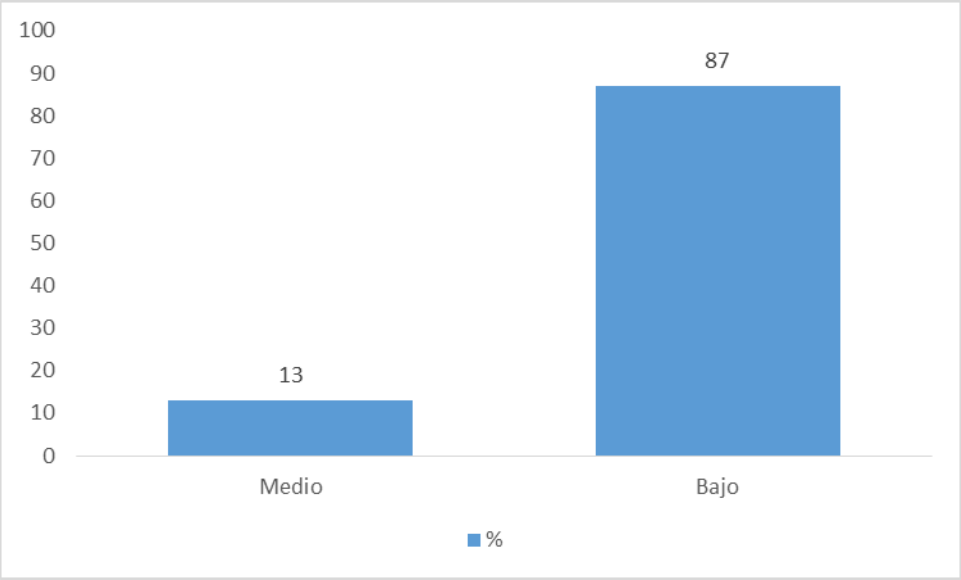
Concluimos que, para desarrollar los contenidos de manera adecuada, se hace necesario utilizar otros métodos, ya que el de repetición estándar, mantiene invariables los parámetros y esto hace que no haya una manifestación en su desarrollo en formas de saltos, que es por lo general lo que debe suceder, dadas las características de este método.

Tabla 7. Evaluación del test carrera entre obstáculos conduciendo el balón en 10 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio	**4**	**13**
Bajo	**26**	**87**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 7



Análisis

Como se puede observar los resultados obtenidos por los niños del fútbol, el test de la carrera con obstáculos conduciendo el balón hasta 10 metros de longitud aplicado a la muestra estudiada, hay solo 4 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 13, % de la población total y 26 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 87% de la población testeada.

Lo que significa que no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación las carreras con obstáculos durante la conducción del balón, aspecto muy importante en el fútbol, pues son acciones de juegos que se producen constantemente en

los juegos reales, para llevar el balón a la portería contraria y poder cumplir el objetivo, introducir el balón en las redes de la misma.

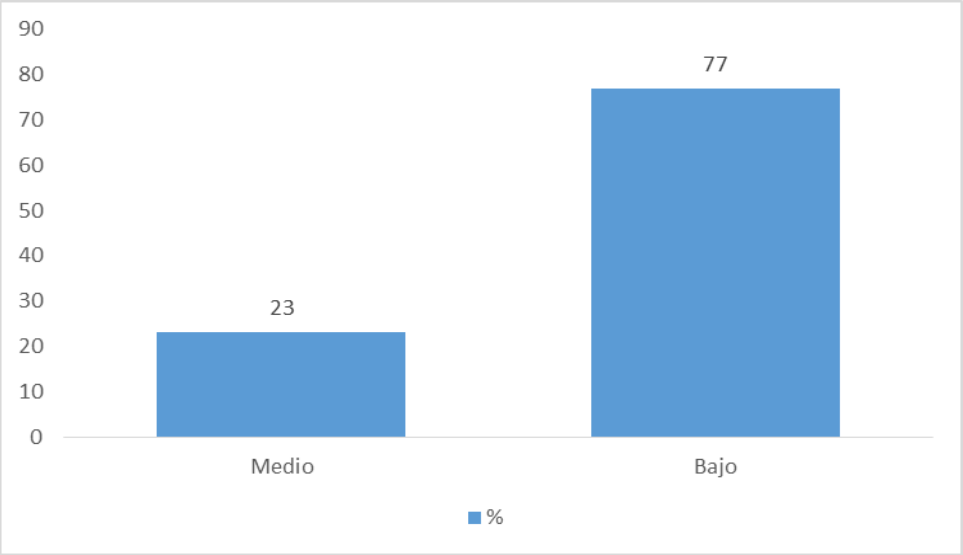
Concluimos que el docente debe mantener un programa de ejercicios sistemáticos y bien dosificados para elevar el nivel del desarrollo de la rapidez de traslación en los niños, a través de evaluación del test carrera entre obstáculos sin balón en 10 metros.

Tabla 8. Evaluación del test carrera plana conduciendo el balón en 10 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio	**7**	**23**
Bajo	**23**	**77**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 8



Análisis

Los resultados obtenidos por los niños que practican el fútbol, el test de la carrera plana conduciendo en balón en 10 metros aplicado a la muestra estudiada, hay 7 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 23, % de la población total y 23 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 77, % de la población testeada.

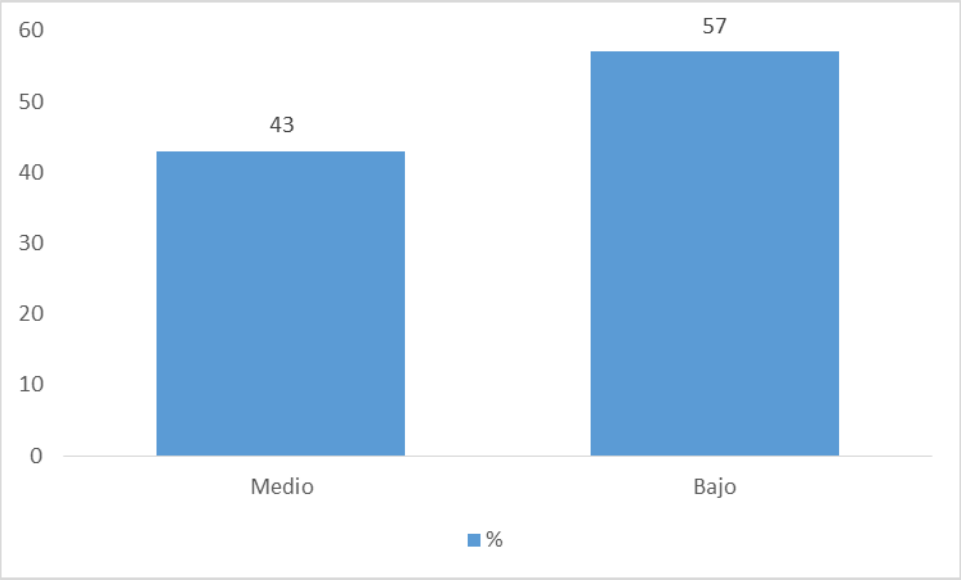
Concluimos que esto significa que no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación las carreras planas conduciendo el balón, aspecto que también se hace constante en los juegos de fútbol, ya que son acciones técnico motrices que se producen constantemente en los juegos de este deporte, a la hora de llevar el balón hasta la zona de la portería contraria.

Tabla 9. Evaluación del test carrera plana sin balón en 10 metros.

INDICADORES	***F***	***%***
Alto		
Medio	**13**	**43**
Bajo	**17**	**57**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 9



Análisis

Los resultados obtenidos por los niños futbolistas, en el test de la carrera plana sin balón hasta 10 metros de longitud aplicado a la muestra estudiada, hay solo 13 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 43% de la población total y 17 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 57% de la población testeada,

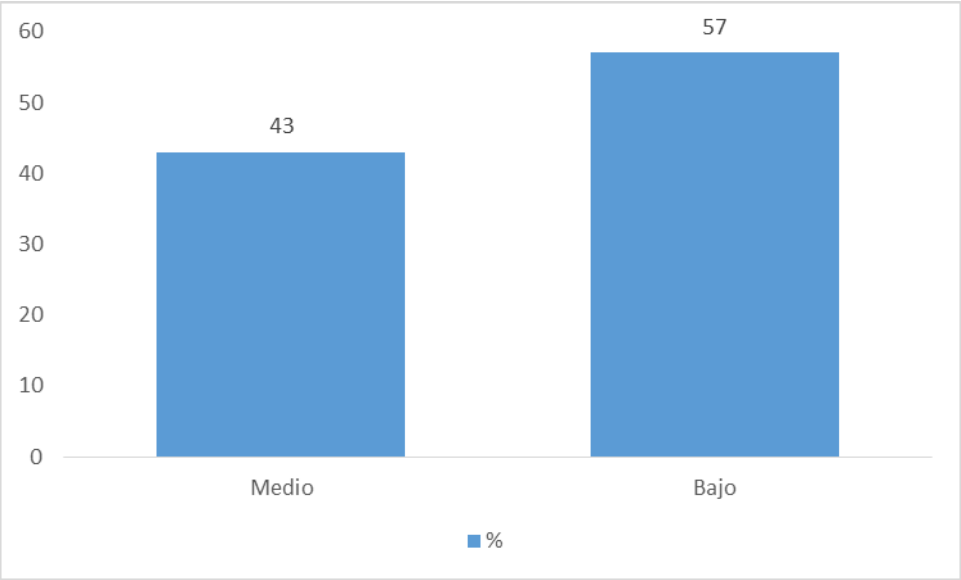
Concluimos que esto significa que, a pesar de haber mejorado los resultados respecto a los anteriores test, todavía no presentan un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación en las carreras planas, aspecto muy importante en el juego de fútbol, como acciones de juegos que se producen constantemente, para adelantar a los rivales y recibir un pase adelantado hacia la portería contraria.

Tabla 10. Evaluación del test de agilidad 4 x 5 sin balón.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio	**8**	**43**
Bajo	**22**	**57**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 10



Análisis

En los resultados obtenidos por los niños que practican el fútbol, el test de la agilidad en el 4x5 metros, pero sin balón aplicado a la muestra estudiada, hay 8 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 43% de la población total y 22 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 57% de la población testeada,

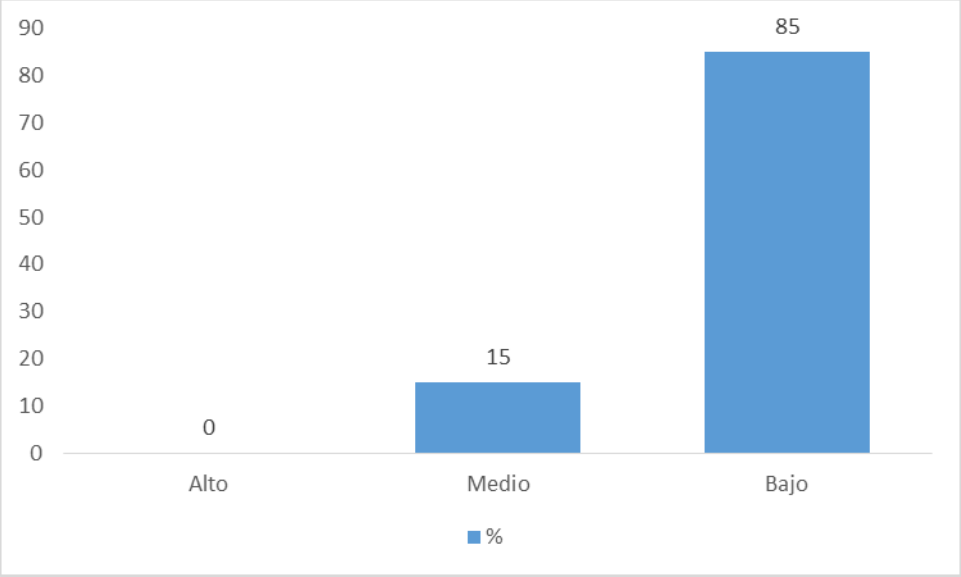
Concluimos que esto significa que no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación la agilidad, aspecto necesario que debe desarrollarse en los entrenamientos, ya que son acciones de juego que se producen constantemente para amagos de escapes o de recibir el balón en cualquier parte del terreno de juego.

Tabla 11. Evaluación del test de agilidad 4 x 5 con balón.

Nivel	*f*	*%*
Alto	0	0
Medio	5	15
Bajo	25	85
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico N0 11



Análisis e interpretación

En la tabla 11 y el gráfico 11, se observan los resultados obtenidos por los niños que practican el fútbol, el test de la agilidad en el 4x5 metros con balón aplicado a la muestra estudiada, hay 5 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 15% de

la población total y 25 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 85% de la población testeada,

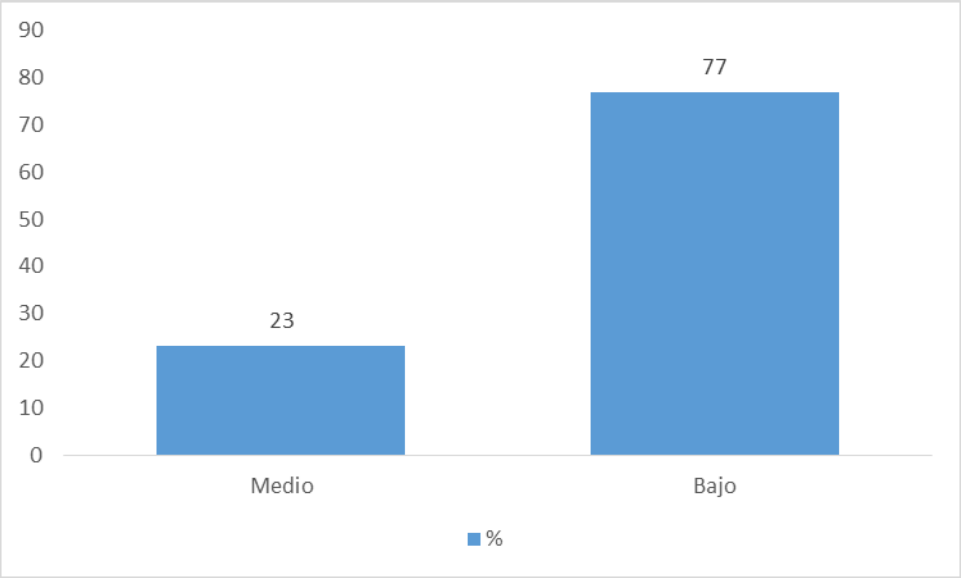
Concluimos que esto significa que no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación la agilidad, aspecto necesario que debe desarrollarse en los entrenamientos, ya que son acciones de juego que se producen constantemente para amagos de escapes o de recibir el balón en cualquier parte del terreno de juego.

Tabla 12. 2 Evaluación del test de habilidad y rapidez con balón en 5 metros.

INDICADORES	***F***	***%***
Alto		
Medio	**7**	**23**
Bajo	**23**	**77**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Grafico No 12



Análisis: se observan los resultados obtenidos por los niños futbolistas, en el test de habilidad combinada con la rapidez de traslación hasta los 5 metros con balón aplicado a la muestra estudiada, hay solo 7 niños evaluados en el nivel medio, que representan el

23,33% de la población total y 23 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 76,66% de la población testeada

Concluimos que esto significa que todavía no presentan un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación con recepción del balón y la conducción hasta los 5 metros, aspecto que se debe tener en cuenta para los desmarques dentro del juego de fútbol, siendo acciones que se producen en las variadas jugadas en este deporte.

g. Discusión

Objetivo específico uno

Realizar talleres de análisis y discusión de las falencias detectadas durante el estudio con los entrenadores de futbol que laboran en la Cancha de la escuela de futbol "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, en el Cantón de Tena,

Análisis

En la investigación se elaboraron encuestas de fácil comprensión para los entrenadores deportivos de fútbol, posteriormente a su aplicación, fueron analizadas, tabuladas en un cuadro y se hicieron los gráficos concernientes de cada resultado obtenido, lo cual sirvió para interpretar los datos dados al proceso de la preparación deportiva de la rapidez de traslación sustentados en la utilización de los juegos en niños de 10 y 11 años de edad que practican el fútbol. Para poder llegar a este punto, hemos utilizado una serie de instrumentos que nos han facilitado información acerca de los aspectos que hemos nombrado y cotejado los resultados obtenidos, a través de las diferentes herramientas de recogida de datos, con el fin de ver si realmente en los aspectos mencionados con anterioridad referidos a entrenadores y jugadores.

¿Es graduado de Cultura Física? El 100% de los entrenadores de la escuela de futbol mi primer gol no son profesionales en Cultura Física al preguntar por las dimensiones de la cancha de juego. ¿Qué juegos usted utiliza para el desarrollar la rapidez de traslación? el 100% de los entrenadores encuestados solo utilizan el juego de fútbol para desarrollar la rapidez de traslación, de los tipos de ejercicios que a continuación presentamos. ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollar la rapidez? el 100% solo utilizan las carreras cortas para el desarrollo de la rapidez de traslación. De los métodos que a continuación presentamos para el desarrollo de la rapidez de traslación. ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollarla? Los entrenadores deportivos de fútbol encuestados, el 100% solo utilizan el método de repetición estándar para el desarrollo de la rapidez de traslación, En los resultados obtenidos por los niños que practican el fútbol, el test de la carrera con obstáculos en 10 metros, el 73% de los alumnos tiene nivel bajo, y el 23% tienen nivel medio

Por los resultados obtenidos en este test, de manera general, hay 8 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 27% de la población total y 22 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 73% de la población testeada, El 100% de los entrenadores de futbol solo utilizan como medio de desarrollo de la rapidez de traslación, las carreras sin balón, cuestión que afecta el desarrollo motriz y técnico de los jugadores al desplazarse en el terreno.

INTERPRETACION

A la hora de interpretar la incidencia de entrenadores en el proceso formativo atlético sobre la capacidad rapidez y específicamente en la rapidez de traslación, distinguiendo entre la tarea y el resultado/rendimiento, observamos que no se encuentran aspectos de relevancia en el análisis cuantitativo.

Sin embargo, es un aspecto de marcado interés por los entrenadores en la faceta cualitativa, una mayor y mejor formación del entrenador de fútbol infantil, que llevará sin lugar a dudas a un mejor aprovechamiento del proceso de la formación deportiva y el entrenamiento deportivo a medida que este va avanzando como proceso espiral. Los resultados obtenidos de la encuesta a los entrenadores muestreados coinciden con los resultados obtenidos por Hegedus (2011), cuando estructura los fundamentos de la velocidad en niños que practica el Atletismo.

Por último, los entrenadores también añaden que esta investigación, diferenciando entre las labores de gestionar datos de os niños y dirigir el proceso y la colaboración con otros entrenadores y jugadores a lo largo de la formación deportiva. En un principio, obtenemos que sí participen directamente con entrenadores y jugadores, aunque la realidad muestra que la valoración que entrenadores y jugadores llevan a cabo radica en la escasa cooperación recibida en materia de hábitos deportivos hacia la cumbre consolidada.

Los entrenadores como capital humano, necesitan la capacitación y la actualización constantemente y estar a la vanguardia de los adelantos tecnológicos de la ciencia y, sobre todo en la formación multilateral, que es donde más se detectan necesidades de capacitación, los entrenadores deben poner mucho de su parte para hacer más

productivo su profesionalidad para lograr el éxito en la formación deportiva de los futuros talentos en el fútbol.

DECISIÓN

Que los docentes no trabajan el espacio reducido con la finalidad de desarrollar la capacidad física rapidez de traslación, lo cual provoca un bajo rendimiento de los deportistas a la hora de desempeñarse en el juego para realizar toques continuados.

Los entrenadores no están capacitados para desarrollar ejercicios para el desarrollo de la rapidez de traslación, limitando el aprendizaje de los deportistas en el juego reducido de futbol.

Discusión del segundo objetivo

Valorar la calidad y efectividad de los talleres por los entrenadores deportivos que laboran en la Cancha de la escuela de Futbol "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, en el Cantón de Tena.

ANALISIS

En los resultados obtenidos por los niños que practican el fútbol, el test de la carrera con obstáculos en 10 metros, el 73% de los alumnos tiene nivel bajo, y el 23% tienen nivel medio. De manera general, hay 8 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 27 % de la población total y 22 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 73, % de la población testeada. En el test de la carrera con obstáculos conduciendo el balón hasta 10 metros de longitud aplicado a la muestra estudiada, hay solo 4 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 13% de la población total y 26 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 87% de la población testeada. Precisando en él **,** el test de la carrera plana conduciendo en balón en 10 metros aplicado a la muestra estudiada, hay 7 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 23% de la población total y 23 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 77,% de la población testeada, En el test de agilidad en 4x5 metros sin balón aplicado a la muestra estudiada, hay 8 niños evaluados en el nivel medio, que representan el 43% de la población total y 22 niños evaluados en el nivel bajo, que representan el 57%

INTERPRETACIÓN.

Haciendo una interpretación sobre el análisis anterior podemos decir que los deportistas no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación la agilidad, aspecto necesario que debe desarrollarse en los entrenamientos, ya que son acciones de juego que se producen constantemente para amagos de escapes o de recibir el balón en cualquier parte del terreno de juego. Se destaca que los niños investigados no poseen un nivel adecuado en el desarrollo de la rapidez de traslación en las carreras con obstáculos, aspecto muy importante en el fútbol, pues son acciones de juegos que se producen constantemente en los juegos reales, a la hora de adelantar al recibir un balón raso o por el aire. Además, podemos afirmar que existen insuficiencias en el desarrollo de la rapidez de traslación las carreras con obstáculos durante la conducción del balón, aspecto muy importante en el fútbol, pues son acciones de juegos que se producen constantemente en los juegos reales, para llevar el balón a la portería contraria y poder cumplir el objetivo, introducir el balón en las redes de la misma. Otro tanto ocurre en la rapidez de traslación las carreras planas conduciendo el balón, aspecto que también se hace constante en los juegos de fútbol, ya que son acciones técnico motrices que se producen constantemente en los juegos de este deporte, a la hora de llevar el balón hasta la zona de la portería contraria.

Este objetivo estuvo dirigido hacia la diagnostico del desarrollo de la rapidez de traslación con variabilidad de las acciones físicas, obtenidas por los niños de 10 y 11 años de edad, que practican el fútbol, donde se detectaron grandes deficiencias en dicha capacidad a través de las evaluaciones realizadas in situ.

El proceso de desarrollo de la rapidez de traslación adquiere un matiz en la formación deportiva en la edad infantil y juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización en su desarrollo en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

Los datos obtenidos, producto de los test realizados en ambas edades, concuerdan con la investigación de García, G., Tavera, J., & Liras, V. (2014), cuando hace referencia la Influencia que tiene el entorno para desarrollar algunas capacidades físicas, los cuales le son favorables, por lo que los datos obtenidos de los test realizados coincide con un

entorno reducido para el desarrollo de la rapidez de traslación en los niños objeto de estudio, o sea, que si el entrenador explota al máximo el espacio en que desarrolla el proceso de la preparación deportiva, aumenta los niveles de satisfacción de los jugadores, por ende aumentará igualmente las habilidades técnicas en los desplazamientos con y sin balón, aspecto muy importante en el fútbol moderno y actúan, todo ello incidirá en el mejor progreso del niño futbolista.

En esta misma línea de investigación, encontramos a García, J., Navarro, M., Ruiz, J., & Martín, R. (2011), cuando refiere al desarrollo de la rapidez tanto de reacción como de traslación en edades infantiles, mostrando la eficacia de cinco características genéricas, y al mismo tiempo que el jugador debe dominar variadas habilidades tanto físicas como técnicas para conseguir ser talentosos en equipos futuros para el Alto Rendimiento.

Paralelo a estos aspectos de nuestro estudio, encontramos como Pinheiro y Camerino (2008), investigan sobre el estudio de la técnica deportiva y su relación con las capacidades físicas, como lo son la rapidez de desplazamiento por el terreno de fútbol y la resistencia en edades juveniles, y en la cual concluye diciendo que el jugador, realiza una reducida incidencia de las conductas técnicas referidas a las jugadas para lograr el gol, pero donde debe incrementar la rapidez de traslación con y sin balón para lograr tal objetivo. Si esa visión fuera desarrollada por los entrenadores muestreados en la investigación, utilizaran el espacio reducido como una ventaja en la formación de jugadores infantiles que están bajo su tutela.

DECISIÓN:

Los estudiantes no dominan loe ejercicios que presentan los entrenadores ya que sus acciones para el desarrollo de la rapidez van encaminado a los trabajos sin balón, afectando así el buen desenvolvimiento de los jugadores a la hora de conducir el balón a grandes velocidades,

Los resultados en los test aplicados: carrera con obstáculos en 10 metros, carrera con obstáculos conduciendo el balón hasta 10 metros, carrera plana conduciendo en balón en 10 metros, agilidad en 4x5 metros sin balón y con balón, muestran insuficiencias en su ejecución para el desarrollo de la rapidez de traslación que facilite un dominio de los elementos técnicos para el futbol.

h. CONCLUSIONES

los docentes no trabajan el espacio reducido con la finalidad de desarrollar la capacidad física rapidez de traslación, lo cual provoca un bajo rendimiento de los deportistas a la hora de desempeñarse en el juego para realizar toques continuados.

Los entrenadores no están capacitados para desarrollar ejercicios para el desarrollo de la rapidez de traslación, limitando el aprendizaje de los deportistas en el juego reducido de futbol. Aspecto necesario que debe desarrollarse en los entrenamientos, ya que son acciones de juego que se producen constantemente para amagos de escapes o de recibir el balón en cualquier parte del terreno de juego.

Los estudiantes no dominan loe ejercicios que presentan los entrenadores ya que sus acciones para el desarrollo de la rapidez de traslación van encaminado a los trabajos sin balón, afectando así el buen desenvolvimiento de los jugadores a la hora de conducir el balón a grandes velocidades,

Los resultados en los test aplicados muestran insuficiencias en su ejecución para el desarrollo de la rapidez de traslación que facilite un dominio de los elementos técnicos para el futbol.

i. RECOMENDACIONES

Que los entrenadores elaboren un conjunto de ejercicios de trabajo de espacio reducido en el futbol que permita desarrollar la rapidez de traslación y mejorar los resultados en el juego de toques continuos del balón.

Que los entrenadores desarrollen un programa de capacitación continuo sobre el futbol en general y específicamente en los ejercicios para el juego reducido m, a través de la rapidez de traslación que facilite los desplazamientos d los jugadores dentro del terreno de juego.

Que los estudiantes se apropien de los contenidos nuevos que impartirán los entrenadores sobre la rapidez de traslación que esta les facilite un buen desempeño a la hora de jugar el futbol reducido en los entrenamientos y en los juegos oficiales

Que loa estudiantes participen activamente en los test que se proponen dentro del entrenamiento y se esmeren a través de los nuevos contenidos propuestos por los entrenadores, basados en ejercicios de rapidez de traslación, alcanzando niveles altos que les faciliten el juego reducido en el futbol.

Planificar ejercicios con reacción simple y compleja, ejercicios de agilidad, para el desarrollo de la rapidez de desplazamientos o traslación en el futbol, para facilitar su desempeño en el juego.

Que el docente aplique diferentes métodos en el desarrollo de la rapidez de traslación de los jugadores de fútbol, como es el método estándar, repetitivo, el fragmentario global, método de repetición, cual garantizara un aprendizaje significativo en sus alumnos.

Que el docente aplique un conjunto de ejercicios dosificados para elevar el nivel del desarrollo de la rapidez de traslación en los niños, a través de la aplicación y evaluación del test de carrera entre obstáculos, en carreras planas a diferentes distancias con y sin balón en el futbol que permita conocer los avances en el dominio técnico de estas acciones al conducir el balón en el juego o al realizar el trabajo de desplazamientos sin balón

Que el docente organice un programa de ejercicios de juegos en espacio reducido en clases de futbol, que lleven implícito, ya que estas acciones se producen constantemente en los entrenamientos y partidos donde se conjuguen con amagos de escapes o de recibir el balón en cualquier parte del terreno de juego para burlar o desmarcarse ante el adversario.

j. BIBLIOGRAFÍA

Aberasturi, A. (2011). El niño y sus Juegos. Buenos Aires, Editorial Paidós

Arufe, V. (2001). Enseñanza y juegos de predeporte para niños de cortas edades; 121 juegos predeportivos. Barcelona; Ande. Paidotribo.

Bayer, C. (2011). Métodos de enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona;

Blázquez Sánchez, D. (2011). Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona;

Blázquez Sánchez, D. (1988). La iniciación deportiva y el deporte escolar.

Borja, M. (2011). Experiencias de Juego en Preescolares. Madrid, Morata: pp.93-147.

Bourdieu, P. (2011). Capital Cultural, Escuela y Espacio Social.

CHateau, Jean. (2011). Psicología de los juegos infantiles. Buenos Aires, Editorial Kapelusz: 149p.

Conafe, M. (2014). Aprender jugando. Serie guías de orientación y trabajo.

Durand, M. (1988). El niño y el deporte. Madrid, Paidós.

Gallhue, D. (2012). El desarrollo motor en niños.-- New York: Ed John Wiley and Sons, 1982.-- 183 p.

García, A., Oliveira, J. (1997). La enseñanza de los juegos deportivos.

García, G., Tavera, J., & Liras, V. (2014). Influencia del color en el tiempo de reacción. Barcelona: Centro Optometría Internacional.

García, J., Navarro, M., Ruiz, J., & Martín, R. (2011). La velocidad. Madrid: Gymnos.

García, M.A. (2011). El juego predeportivo en la Educación Física. Madrid; Pila Teleña.

García, T., González, J., & González, J. F. (2010). Manual de procedimientos operativos. Madrid: Gymnos.

Garth, A. (2011): test y pruebas físicas, tercera edición, Editorial: Paidotribo. Barcelona- España.

Goicoechea, M. A. (2011). El valor del juego como proceso de socialización del niño. Valencia. Promolibro.

Grau, R., & Agut, S. (2011). Una aproximación psicosocial al estudio de las competencias. Proyecto social: Revista de relaciones laborales, 9, 13-24.

Gutiérrez., M. (2002). Aprendizaje de valores sociales a través del juego. En:

Hegedus, J. (2011) Estructura y Fundamentos de la velocidad en el Atletismo. Lecturas: Educación Física y Deportes, Nº 14 http// www.Efdeportes.com/.

Hernández Moreno, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo, Fundamentos del deporte. Barcelona; Inde. Hispano Europea.

Hoffman, L., Paris, S., y May, E. (1995). Psicología del desarrollo hoy. España, McGraw-Hill, Sexta edición, Volumen 1.

Huizinga, J. (1968). Homo ludens. Buenos Aires; Alianza Editorial. Human Kinetics pg.4 Y 5

Kotliarenco, M. y Duque, B. (2011). Evaluación sobre el juego como una estrategia educativa. Santiago, CEANIM, FONDECYT, 1996. (Serie de documentos de trabajo Nº 3). Martínez Roca S.A.

Martínez, F. M. (2012). Evolución del juego a lo largo del ciclo vital. . En: Moreno, J. A. (Coord.) Aprendizaje a través del juego. España, Aljibe, 2002. pp. 33-50.

Martínez, P. (2011): Desarrollo de la Rapidez en el niño. Publicaciones Inde. Barcelona- España.

Moreno, J. A. (Coord.) Aprendizaje a través del juego. España, Aljibe: pp. 51-66.

Moreno, Juan y Rodríguez, Pedro. (2012). Del juego al deporte. En: Moreno, J. A. (Coord.) Aprendizaje a través del juego. España, Aljibe, 2002. pp. 151-172.

Paredes, Jesús. (2012). Aproximación Teórica a la realidad del juego. En: Moreno, J. A. (Coord.) Aprendizaje a través del juego. España, Aljibe. pp. 11-32.

Sánchez, Roberto y Pérez, V. (2014). El aprendizaje a través de los juegos cooperativos En: Moreno, Juan A. (Coord.) Aprendizaje a través del juego. España, Aljibe. pp. 133-150.

Valero, A. (2002). El juego en la Educación Primaria. Capacidades Físicas en desarrollo. En: Moreno, Juan A. (Coord.) Aprendizaje a través del juego. España, Aljibe. pp. 99-118.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo pág. 501

k. ANEXOS

Diseño de la propuesta:

1. TÍTULO

EL JUEGO DE FÚTBOL REDUCIDO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACIÓN EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA.

2. DATOS INFORMATIVOS DE LA PROPUESTA:

INSTITUCIÓN BENEFICIADA: Escuela de Futbol "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo.

3. BENEFICIARIOS DIRECTOS: Entrenadores y Directivos del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo.

BENEFICIARIOS INDIRECTOS: Padres de familia y los niños de la Institución.

UBICACIÓN:

Provincia de Napo, Cantón Tena.

TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN:

Inicio: septiembre 2015 a febrero de 2016

RESPONSABLE:

Señor Dalton Andrés Abarca Zaquinaula, estudiante de la UNL Sede Tena.

Antecedentes

La metodología en el campo disciplinar del Deporte, se ocupa de la sistematización e integración de los aspectos teóricos metodológicos del proceso de la enseñanza de las habilidades deportivas y el desarrollo de las capacidades físicas, en el caso que traemos a colación es la utilización de los juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad que practican el fútbol.

Todo la anteriormente explicado, tiene como propósito el enriquecimiento en la evolución de la rapidez de traslación en niños que practican e fútbol, implicado en el movimiento del desarrollo de las condiciones físicas a través del juego reducido, lo cual

debe interactuar entre practicantes y entrenadores deportivos del fútbol y los actores del proceso deportivo, que en este caso son los niños, lo que posibilita que a través de la investigación, el desarrollo de acciones transformadoras para la construcción de un saber pedagógico como aporte al conocimiento científico en este deporte.

La propuesta tiene como objetivo, orientar el proceso sobre la puesta en marcha de juegos para el desarrollar de la rapidez de traslación en los niños de 10 y 11 años de edad en las clases de entrenamiento del fútbol, siendo el producto de la investigación a través de la sistematización de los avances científico y tecnológico actual, el cual comprende orientaciones generales sobre el ambiente físico deportivo.

La práctica sistemática y dirigida de la preparación deportiva, ha alcanzado un gran desarrollo dado por la masividad y amplia participación desde las categorías infantiles hasta la Alta Competencia en el Ecuador, de ahí la importancia de la investigación encaminada a perfeccionar el deporte en las categorías tempranas.

4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de aplicar la encuesta a los entrenadores deportivos del fútbol y los test físicos aplicados a los atletas en la escuela “Mi Primer Gol” del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo en el Cantón de Tena se evidenció tener gran importancia ya que los docentes aumentaran sus conocimientos relacionados con los métodos, para el desarrollo de la rapidez de traslación necesaria para aplicar en el juego reducido.

Las razones que motivaron a realizar esta investigación se desprenden de los entrenadores deportivos de fútbol son graduados de carrera de Ingeniería y no de Cultura Física. Desconocen los medios y métodos de la preparación deportiva de la capacidad física rapidez. No le dan la importancia necesaria a la aplicación de los juegos en clase para el desarrollo de la rapidez de traslación. Y como aspecto interesante es que no existe un buen nivel del desarrollo de la rapidez de traslación dado en los test físicos de las carreras con obstáculos con y sin balón, en las carreras planas cono y sin balón, en la agilidad y la combinación de la recepción del balón y su conducción.

El proyecto es factible ya que se cuenta con el apoyo de los maestros, los directivos de la institución, se tienen en cuenta teorías, metodologías de otros autores que contribuyen al desarrollo eficaz de esta alternativa.

Este trabajo tendrá un gran impacto, porque facilitara aquellos docentes que no están capacitados y además no han pasados estudios universitarios poder desarrollar ejercicios de rapidez de traslación para el juego reducido, con la calidad que se exige para el aprendizaje de los estudiantes.

5. OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

5.1 Objetivo General:

Elaborar una guía metodológica para la sistematización del desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad que practican el fútbol en la escuela "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, en el Cantón de Tena.

5.2 Objetivos específicos:

- Realizar talleres de análisis y discusión de las falencias detectadas durante el estudio con los entrenadores deportivos de fútbol que laboran en la Cancha de la escuela "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, en el Cantón de Tena, donde se realizaron actividades teórico-práctico con los entrenares y niños futbolistas.

- Desarrollar actividades donde se impliquen los juegos relacionados con la rapidez de traslación con y sin balón en el juego de futbol reducido.

- Valorar la calidad y efectividad de los talleres por los entrenadores deportivos de fútbol que laboran en la Cancha de la escuela "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, en el Cantón de Tena.

6. ANTECEDENTES

En muchos países existen lineamientos en el área del deporte que responden en el orden metodológico, como es el caso de Argentina, Chile, México, Cuba entre otros, los cuales merecen especial atención, ya que éstos responden a fundamentos y principios metodológicos muy complejos, que, aunque puedan ser comunes en su aplicación, difieren de las realidades geográficas, poblacionales, de los recursos humanos y materiales, además de las normas legales y contextos sociales en que se aplican.

En este sentido, Aisenstein (1995), manifiesta que, en Argentina, durante el período de 1985-1995, surge la etapa innovadora en cuanto a la medición estatal sobre el deporte, en la cual se incluyen, además, las políticas del deporte y salud asociadas a esas políticas, expresamente impulsadas por los directivos del Deporte; cono ello se ha logrado que ya muchos países celebren campeonatos de varios deportes desde las escuelas hasta el nivel nacional.

El desarrollo de las capacidades físicas tal como la fuerza, la rapidez, la coordinación y la movilidad articular, la evolución constante de los sistemas competitivos a nivel mundial y la aparición de nuevos deportes, es una evidencia muy importante asignada al desarrollo deportivo mundial como medios para dar una mejor calidad de vida a los practicantes de la actividad física y el deporte.

Dentro de este marco se encuentran el desarrollo de la capacidad física condicional como la rapidez de traslación desarrollada en nuestra investigación, basada en los fundamentos metodológicos para desarrollar la rapidez y la utilización de los juegos variados e interesantes para los juegos con pelotas en las edades objeto de estudio, y que ya hemos descritos.

Fundamentación teórica de la propuesta

En la pedagogía y la didáctica, el arte de saber explicar contribuir a elevar la condición física de los individuos con un mayor número de recursos didácticos, es la verdadera esencia de este proceso, provocando en entendimiento por parte del niño que practica el futbol.

La enseñanza del conocimiento, cuyo objetivo es el entendimiento mediante los principios didácticos-pedagógica, que va encaminada a una mejor comprensión del deporte en todas las etapas de la formación deportiva

La metodología, forma parte del arte de enseñar o direccionar las estrategias con métodos del aprendizaje. Es parte de la pedagogía describir, explicar y fundamentar los métodos más adecuados y eficaces para conducir el proceso de la enseñanza - aprendizaje del niño que se inicia en el deporte y que, de forma progresiva, va adquiriendo los hábitos físicos motrices en su formación.

Lo metodológico, es la acción que el entrenador deportivo ejerce sobre la dirección del practicante, para que éste logre a alcanzar los objetivos propuestos del deporte que practica. En este proceso implica la utilización de una serie de recursos técnicos que contribuye a dirigir y facilitar el aprendizaje.

En la etapa de 10 y 11 años, se hace imposible separar los elementos que componen el proceso de la preparación física del proceso enseñanza y aprendizaje, ya que cada uno de los aspectos del desarrollo que están estrechamente ligados entre sí. La relación del niño con el mundo externo, pasando primero a través de la relación consigo mismo, esto hace que las actividades vayan dirigidas a conocer su propio cuerpo, sus características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto final del acto técnico motriz.

Un área de estudio del desarrollo humano es el desarrollo motor, definido como el cambio progresivo del comportamiento a lo largo del ciclo de la vida humana, producido por la interacción entre los requerimiento de cada tarea a desarrollar, las condiciones ambientales, por lo tanto como proceso secuencial, también relacionado con la edad cronológica pero no dependiente de ella, presenta una evolución desde movimientos desorganizados y poco habilidosos a la ejecución de habilidades motoras altamente complejas.

Las habilidades motoras de locomoción nos permiten desplazarnos en el medio en el cual nos desenvolvemos, las habilidades motoras de la rapidez de traslación, nos permiten cambiar voluntariamente de velocidad de los movimientos posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que nos permiten relacionarnos con objetos, pueden ser gruesas o finas. Todas

estas habilidades requieren del desarrollo de la coordinación fina para operar con mayor facilidad.

Descripción de la propuesta

Estudio y desarrollo de la capacidad física rapidez relacionadas con los juegos en las clases deportiva de enseñanza con niños de 10 y 11 años de edad que practican el fútbol en la Cancha de la escuela “Mi Primer Gol”, en el Cantón de.

Relación de contenidos

Los juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación, debe ser uno de los primeros aspectos a desarrollar en la iniciación deportiva, ya que en el desarrollo físico resulta ser lo más sencillo a través de una planificación, por lo que se iniciaran con las tareas siguientes:

El trabajo a desarrollar los juegos la rapidez de traslación

- Juegos pasivos y activos que desarrollen la rapidez de traslación, de reacción simple y compleja.

- Pases entre obstáculos en diferentes distancias con desplazamientos normales con y sin balón.

- Carreras planas con y sin balón.

Orientaciones metodológicas para la ejecución de las actividades

- Correr en el lugar, elevando las rodillas.

- Ídem al anterior ejercicio, pero con desplazamientos cortos.

- Desplazamientos con y sin balón hacia diferentes direcciones y con diferentes tiempos.

- Trabajar las tareas de manera individual, en dúo, trío y en grupo.

- utilizar los medios didácticos para realizar los ejercicios.

Factibilidad de la propuesta

La propuesta es factible, ya que se cuenta con los recursos humanos necesarios, con la experiencia científica, metodológica y pedagógica requerida que garantizan dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

Además, se cuenta con la infraestructura física, los recursos económicos y materiales necesarios para la ejecución de la misma, permitiendo su correcta ejecución en los que se involucraron:

El compromiso de las Autoridades de la Federación Deportiva Provincial de la escuela "Mi Primer Gol", del Cantón de Tena.

Los entrenadores deportivos de fútbol, quienes tuvieron la disposición para capacitarse en el tema referente a la propuesta.

El presupuesto que se requiere para la ejecución del proyecto será autofinanciado por Dalton Andrés Abarca Zaquinaula de la investigación.

Talleres

Los talleres se realizan cuando existen varios problemas o necesidades específicas que la organización quiera resolver apoyándose en la capacitación, pero la idea principal de cualquier tipo de taller independientemente de todos los problemas que existan, la razón principal para capacitar es generar el cambio y este cambio por lo tanto lleva a una modificación tecnológica, porque capacitar cuando se implanten los sistemas de información.

Todo proceso de la actividad, debe tener un estándar de calidad en cuanto a los conocimientos, para alcanzar las metodologías semejantes en un periodo determinado eso también es un estándar. Entonces nos encontramos en una situación ideal. A continuación, detallamos los talleres realizados para la capacitación de los entrenadores de fútbol objeto de investigación.

Actividades que se desarrollaron en la propuesta

- Aprobación de la propuesta por parte de los directivos y entrenadores deportivos de la escuela “Mi Primer Gol”, del Cantón de Tena.

- Socialización de la propuesta por parte directivos y entrenadores deportivos de fútbol.

- Elaboración de los instrumentos para aplicar el diagnostico.

- Aplicación de los instrumentos.

- Análisis de los instrumentos.

- Diseño de los talleres.

- Iniciar con charlas la socialización para la ejecución de los talleres.

- Ejecución de los talleres de acuerdo a lo planificado.

- Realizar seguimientos y evaluación de los talleres para evaluar el impacto de los mismos.

Primer taller de la guía metodológica

Horario: 18 a 22 horas.

Total, de Horas: 20 horas semanales.

Tema: Los juegos y su relación con la capacidad física Rapidez.

Conceptualización:

Un juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian de los trabajos por el objeto de su realización, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido al concurso de reglas.

Objetivo:

Desarrollar en el futbolista la rapidez a través de los juegos.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

• Ratón y gato

• Relevos

• Acelera y sigue

• La olla loca

• La tortuga

• La estatua

• Cuatro esquinas

• El Pañuelo

• El espabilado

Responsable: Entrenadores deportivos y Directivos de la escuela de Futbol "Mi Primer Gol", del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, Cantón de Tena.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Participantes: Entrenadores deportivos de fútbol.

Segundo taller de la guía metodológica

Horario: 18 a las 22 horas

Total, de Horas: 20 horas semanales

Tema: La rapidez.

Conceptualización:

La rapidez es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido

Objetivo general:

Lograr que el futbolista se desplace de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

• Carreras con cambios de direcciones.

• En espacio limitado, tratar de tocar al compañero.

• Realizar carreras colocados a un metro de diferencia.

• Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas).

• Sentados de espalda al entrenador: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo.

• Sentados de espaldas al entrenador: con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren.

• Carreras con cambios de direcciones.

• En espacio limitado, tratar de tocar al compañero.

• Realizar carreras colocados a un metro de diferencia.

• Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas)

• Sentados de espalda al entrenador: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo

• Sentados de espaldas al entrenador: con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren

Responsable: Entrenadores deportivos y Directivos de la escuela de Futbol "Mi Primer Gol", del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, Cantón de Tena.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Participantes: Entrenadores deportivos de fútbol.

Tercer taller de la guía metodológica

Horario: 18 a 22 horas.

Total, de Horas: 20 horas semanales.

Tema: Las habilidades técnico motrices y la rapidez de traslación en los niños futbolistas.

Conceptualización:

Es el modo de realización del ejercicio físico – deportivo, analizado como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formada la habilidad deportiva y que se realiza en el menor tiempo posible dependiendo del tipo de acción, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo*".*

Objetivo general:

Lograr que el futbolista ejecute la técnica y se desplace de un lugar a otro con el balón en el menor tiempo posible.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Recepción del balón, pasarlo y desplazarse hacia otro lugar.
- Recepción del balón y conducirlo a la mayor rapidez posible a una distancia determinada (planificada con anterioridad).
- Realizar regates con defensores.

Responsable: Entrenadores deportivos y Directivos de la escuela de futbol "Mi Primer Gol", del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, Cantón de Tena.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Participantes: Entrenadores deportivos de Fútbol.

7. Recursos financieros para la propuesta

Tabla 13. Análisis financiero.

No	Materiales	COSTO
01	Oficina	$60.00
03	Transportación	$70.00
04	Refrigerio	$170:00
05	Impresión del informe	$100.00
	TOTAL	$400.00

Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula.

El financiamiento de los gastos que demandaron del diseño y ejecución del proyecto y la investigación, así como la elaboración del informe final de la tesis, serán fueron asumidos en su totalidad por el investigador.

Impacto de la propuesta

- El desarrollo de la Guía metodológica con los entrenadores deportivos de fútbol en la escuela "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, del Cantón de Tena, tuvo un impacto positivo en la aplicación de la propuesta con los niños de 10 y 11 años de edad, ya que tanto los juegos, los ejercicios de la rapidez y técnico coordinativo de los talleres realizados, repercutieron favorablemente en los resultados del desarrollo de la rapidez de la traslación muy significativo.

- Sustentados en una concepción de los juegos y su relación con la desarrollo de la rapidez de la traslación, se hicieron más sólidos los conocimientos en los entrenadores deportivos del fútbol, lo que contribuyó al desarrollo de los conocimientos científico-metodológico y de las habilidades profesionales e investigativa con los niños que fueron objeto de estudio, donde hubo un incremento cualitativo de hasta 63,72% de los niños evaluados en el nivel alto.

- Después de aplicada la propuesta de la guía metodológica en el estudio de la problemática planteada, los resultados obtenidos indica que los Talleres de Capacitación a que fueron los entrenadores deportivos del fútbol, tuvo un impacto positivo en el aprendizaje técnico motriz en los niños sometidos a las variables objeto de estudio.

Difusión

La difusión de la presente propuesta se lo hizo sobre la base de los talleres realizados, dirigido a los entrenadores deportivos del fútbol, algunos familiares, directivos y jóvenes que participaron, cuyo objetivo principal fue resaltar la importancia y los beneficios de los juegos y su influencia en el desarrollo de la capacidad física Rapidez.

8. Conclusiones

El análisis teórico, las indagaciones empíricas y la implementación práctica de la guía metodológica sustentadas en los juegos y la influencia sobre el desarrollo de la rapidez de traslación, nos permite concluir que:

1. El análisis teórico sobre la temática reveló deficiencias y limitaciones en la concepción del desarrollo de los juegos y la influencia en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad que practican el fútbol en la Cancha en la escuela "Mi Primer Gol" del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, premisas detectadas en las encuestas realizada a los entrenadores deportivos de este deporte.

2. Los test físicos efectuados durante la investigación pedagógica, los niños de 10 y 11 años de edad, revelaron resultados poco significativos en los marcos de referencia de la dimensión rapidez de traslación tanto con balón como sin balón demostrado durante el estudio realizado, datos obtenidos por los test realizados.

3. El análisis de los elementos que caracterizan la guía metodológica sustentada en los juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años, permitió concretar las dimensiones determinantes que contribuyeron a mejorar e individualizar el proceso de la preparación física de la capacidad física rapidez de la traslación en niños de 10 y 11 años de edad, condicionando el incremento gradual de dicha capacidad.

9. Recomendaciones

Los resultados de la investigación, así como las conclusiones descritas, permiten recomendar lo siguiente:

1. Profundizar y diseñar otros métodos e instrumentos que garanticen los entrenadores deportivos de fútbol con el objetivo de mejorar las clases de entrenamiento de este deporte, sustentados en los juegos y ejercicios para la formación multilateral de los niños de 10 y 11 años de edad.

2. Considerar por especialistas del fútbol, la posibilidad de introducir la guía metodológica diseñada, a partir de los sustentos teóricos analizados en el marco de la investigación con el propósito de sistematizar estos conocimientos en esta área deportiva.

3. Considerar por los Directivos y entrenadores de la escuela “Mi Primer Gol” del Sumak Kawsay Wasi del GADP de Napo, la posibilidad de introducir la guía metodológica diseñada, a partir de los sustentos teóricos analizados en la investigación y sistematizar los conocimientos en el área de la formación deportiva en el fútbol.

Anexo 1. Encuesta a los entrenadores de fútbol.

ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE LA ESCUELA DE FUTBOL "MI PRIMER GOL" DEL SUMAK KAWSAY WASI DEL GADP DE NAPO

Pregunta 1. ¿Es graduado de Cultura Física?

Tabla 1.

Formación profesional	*f*	*%*
SI		
NO		
TOTAL		

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores deportivos de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Pregunta 2. Por las dimensiones de la cancha de juego. ¿Qué juegos usted utiliza para el desarrollo de la rapidez de traslación?

Tabla 2.

INDICADORES	***f***	***%***
Fútbol		
Juego 1vs1		
Juego 2vs2		
Juego 2vs1		
TOTAL		

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores deportivos de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Pregunta 3. De los tipos de ejercicios que a continuación presentamos. ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollar la rapidez?

Tabla 3.

INDICADORES	***f***	***%***
Reacción simple		
Ejercicios de agilidad		
Carrera cortas hasta 15 metros		
TOTAL		

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores deportivos de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Pregunta 4. De los métodos que a continuación presentamos para el desarrollo de la rapidez de traslación. ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollarla?

Tabla 4.

INDICADORES	*f*	*%*
Repetición Estándar		
Ejercicios Progresiva		
Repetición regresiva		
TOTAL		

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores deportivos de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Pregunta 5. De los tipos de trabajo que presentamos a continuación para el desarrollo de la rapidez de traslación en el juego de fútbol ¿Cuáles usted utiliza en su clase para desarrollarla?

Tabla N0 5.

INDICADORES	*f*	*%*
Con balón		
Sin balón	**2**	**100**
TOTAL	**2**	**100**

Fuente: encuesta aplicada a los entrenadores deportivos de la escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA "MI PRIMER GOL" DEL SUMAK KAWSAY WASI DEL GADP DE NAPO.

Tabla 6. Evaluación del test carrera entre obstáculos sin balón en 10 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio		
Bajo		
Total		

Fuente: Test aplicada a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Tabla 7. Evaluación del test carrera entre obstáculos conduciendo el balón en 10 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio		
Bajo		
Total		

Fuente: Test aplicada a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Tabla 8. Evaluación del test carrera plana conduciendo el balón en 10 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio		
Bajo		
Total		

Fuente: Test aplicada a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Tabla 9. Evaluación del test carrera plana sin balón en 10 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio		
Bajo		
Total		

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Tabla 10. Evaluación del test de agilidad 4 x 5 sin balón.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio		
Bajo		
Total		

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Tabla 11. Evaluación del test de agilidad 4 x 5 con balón.

Nivel	*f*	*%*
Alto	0	0
Medio	5	15
Bajo	25	85
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela futbol "Mi Primer gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Tabla 12. 3 Evaluación del test de habilidad y rapidez con balón en 5 metros.

INDICADORES	***f***	***%***
Alto		
Medio	**7**	**23**
Bajo	**23**	**77**
Total	**30**	**100**

Fuente: Test aplicado a los niños de la Escuela de futbol "Mi Primer Gol"
Elaborado por: Dalton Andrés Abarca Zaquinaula. Año 2015

Indice

PORTADA……. i

CERTIFICACION…….. ii

AUTORIA…….. iii

CARTA DE AUTORIZACION…… iv

AGRADECIMIENTO……. v

DEDICATORIA……..…… vi

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN……. vii

MAPA GEOGRÁFICO…….… viii

ESQUEMA DE CONTENIDOS……..……. ix

a. Titulo...……..……. 1

b. Resumen…..…… 2

c. Introducción…… 4

d. Revisión de la Literatura……. 7

e. Materiales y Métodos…… 29

f. Resultados …… 32

g. Discusión…….. 47

h. Conclusiones……. 52

i. Recomendaciones……. 53

j. Bibliografía…… 55

k. Anexos……..… 58

Índice……. 79