

RESUMEN

El objetivo del presente informe de investigación estriba en aplicar un programa de ejercicios físicos que permita actuar, de manera efectiva, sobre el desarrollo de la velocidad de desplazamiento del tenista de mesa de la provincia de Pichincha, que conduzca a un dominio superior de las habilidades motrices deportivas que tienen lugar en el golpeo de la pelota durante el juego. Luego de realizar un diagnóstico preliminar del estado del arte en términos teóricos y prácticos, se diseña la propuesta, la cual se implementa durante tres meses de entrenamiento a una muestra comprendida de 16 sujetos entre los 8 a los 11 años de edad (edad o categoría infantil) pertenecientes a la selección provincial de la Concentración Deportiva de Pichincha, Ecuador. Para conocer el efecto de la propuesta se implementaron varias pruebas de velocidad y de técnica en el desplazamiento de los sujetos sometidos a estudio (Velocidad: 30m lanzados, desplazamientos entre separadores, desplazamientos tocando soporte; Técnico: Ejercicios B y F, Ejercicio de Profundidad y Ejercicio de Cruzamiento). Las pruebas mencionadas fueron aplicadas en dos momentos del macrociclo de entrenamiento, un pretest antes de implementar la propuesta y un postest luego de implementada la propuesta en el tiempo mencionado. La investigación demuestra la existencia de mejoras significativas en todas las variables estudiadas dentro del proceso de dirección del entrenamiento deportivo del tenimesista infantil al aplicar la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.

PALABRAS CLAVE:

- **TENIS DE MESA**
- **DESPLAZAMIENTOS**
- **VELOCIDAD**
- **TÉCNICA**

ABSTRACT

The objective of this research report is to apply an exercise program that allows act effectively on the development of the travel speed of the table tennis player of the province of Pichincha, leading to a higher mastery of skills motor sports taking place at the striking the ball during the game. After a preliminary diagnosis of the state of art in theoretical and practical terms, the proposal, which is implemented for three mesocycles training at a sample of 16 subjects aged 7 to 10 years old (age or category is designed child) belonging to the provincial selection of the Sports Concentration of Pichincha, Ecuador. To determine the effect of the proposal several tests of speed and technique were implemented in the displacement of the test subjects (speed: 30m released, movements between separators, displacement playing support, Technical: Exercises B and F, Exercise Depth and Crossbreeding exercise). The tests mentioned were applied at two moments of the macrocycle of training, a pretest before implementing the proposal and a posttest after the proposal implemented in time mentioned. Research shows the existence of significant improvements in all variables studied in the process of management of sports training the child table tennis applying the Wilcoxon signed-rank test.

KEYWORDS:

- **TABLE TENNIS**
- **DISPLACEMENTS**
- **SPEED**
- **TECHNICAL**