



ESPE

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA**

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN.**

**TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL PERIODO TRANSITORIO
DE NIÑOS FUTBOLISTAS ECUATORIANOS**

AUTOR: CHARRO BOSMEDIANO, BRYAN ADRIAN

DIRECTOR: MSC. CARRASCO COCA, ORLANDO RODRIGO

SANGOLQUI

2018



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN
CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “Actividades recreativas en el periodo transitorio en niños futbolistas Ecuatorianos.” fue realizado por el señor, Charro Bosmediano Bryan Adrian; ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar al señor Charro Bosmediano Bryan Adrian para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 04 de Marzo del 2018

MSC. CARRASCO COCA ORLANDO RODRIGO
DIRECTOR



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo: **Charro Bosmediano Bryan Adrian**, con cédula de identidad N°1719211375, declaro que este trabajo de titulación "Actividades recreativas en el periodo transitorio de niños futbolistas ecuatorianos." ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas. Consecuentemente declaro que este trabajo es de nuestra autoría, en virtud de ello nos declaramos responsables del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 04 de Marzo del 2018

Charro Bosmediano Bryan Adrian

C.C: 1719211375



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN

Yo, **CHARRO BOSMEDIANO BRYAN ADRIAN**, Autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el trabajo **“Actividades recreativas en el periodo transitorio de niños futbolistas ecuatorianos”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 04 de Marzo del 2018

Charro Bosmediano Bryan Adrian

C.C 1719211375

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres Raquel y Cosme por creer en mi siempre y por ser la fortaleza, motivación, enseñarme a ser humilde y a cada día se puede ser mejor.

A mi hermana Steffy por ser una mujer ejemplo en mi vida, y apoyo incondicional.

A Beto por ser una persona que me enseña a crecer en los campos que uno tiene como sueño y se los puede conseguir.

A Dios por guiarme, bendecirme y fortalecer en los momentos más duros de mi vida y saber que todo en la vida tiene una salida segura siempre estando con sus bendiciones.

A mis amigos y familiares por ser el apoyo que siempre pude tener y la motivación diaria que se me daba para lograr este gran paso en mi vida.

BRYAN ADRIAN CHARRO BOSMEDIANO

AGRADECIMIENTO

Es grato agradecer a todas las personas cercanas a mí, siempre motivando a ser mejores seres humanos y guiando día tras día mi formación profesional.

Agradezco a mi director de tesis por su ayuda, motivación y amistad, para lograr este trabajo tan importante en mi vida.

Agradezco al cuerpo tecnico de la categoria sub – 12 de El Nacional por la apertura y apoyo que me brindaron en el trabajo de campo de esta investigación.

BRYAN ADRIAN CHARRO BOSMEDIANO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE DE CONTENIDOS	vii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS	xiii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1. Causas del problema y consecuencias.	5
1.2.1. Causas.....	5
1.2.2. Efectos.	5
1.3. Formulación del problema.....	5
1.4 Antecedentes.	5
1.4.1 Antecedentes Teóricos.....	6
1.4.2. Antecedentes de Campo.....	8
1.5. Justificación.....	10

1.6.	Importancia	11
1.7.	Objetivos	14
1.7.1.	Objetivo General	14
1.7.2.	Objetivos Específicos	14
CAPITULO II		16
MARCO TEÓRICO		16
2.1.	Antecedentes investigativos.....	16
2.2.	Fundamentación teórica.....	17
2.3.	Fundamentación Conceptual	18
2.3.1.	Bases teóricas.....	18
2.3.1.1.	Recreación.....	18
2.3.1.1.2.	Áreas de la recreación	19
2.3.1.1.2.1.	Área Físico Deportiva.....	19
2.3.1.1.2.2.	Área al Aire Libre.....	19
2.3.1.1.2.3.	Área Acuática	20
2.3.1.1.2.4.	Área Lúdica	20
2.3.1.1.3.	Importancia de la recreación	20
2.3.1.1.4.	Recreación en los niños	21
2.3.1.2.	Actividades Recreativas	21
2.3.1.2.1.	Conceptos de Actividades Recreativas	21
2.3.1.2.2.	Tipos de actividad recreativas	21
2.3.1.2.3.	Actividades recreativas en los niños	22
2.3.1.2.	Capacidades Condicionales.....	23

2.3.1.2.2.	Clasificación de capacidades condicionales	24
2.3.1.2.2.1	Fuerza	24
2.3.1.2.2.1.2.	Clasificación de fuerza	25
2.3.1.2.2.2	Velocidad	26
2.3.1.2.2.2.2.	Clasificación de velocidad	27
2.3.1.2.2.3.	Resistencia.....	27
2.3.1.2.2.3.2.	Clasificación de resistencia	28
2.3.1.2.2.3.	Flexibilidad	29
2.3.1.2.2.3.2.	Método de Entrenamiento de la flexibilidad.....	30
2.3.1.3.	Etapas de Transición en el Entrenamiento	30
2.3.1.3.1.	Características de la etapa de transición	31
2.4.	Fundamentación Legal.....	32
2.5.	Sistemas de variables	33
2.5.1.	Definición conceptual	33
2.5.2.	Definición operacional	33
2.6.	Hipótesis	34
2.7.	Cuadro de Operacionalización de la (s) variable (s).....	34
CAPITULO III		37
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		37
3.1.	Modalidad de la investigación	37
3.2.	Tipos de investigación.....	37
3.2.1.	Diseño de la investigación.....	38
3.2.2.	Niveles de investigación.....	38

3.3.	Población y Muestra.....	39
3.4.	Técnicas de recolección de datos	39
3.4.1.	Instrumento (s)	40
3.4.2.	Validez y confiabilidad.....	48
CAPITULO IV.....		50
ANALISIS DE RESULTADOS.....		50
4.1.	Análisis de los resultados.....	50
4.2.	Discusión de los resultados.....	66
4.3.	Comprobación de hipótesis	67
CAPITULO V.....		82
PROPUESTA METODOLÓGICA		82
5.1.	Datos informativos.....	82
5.2.	Antecedentes de la propuesta.....	82
5.3.	Justificación.....	82
5.4.	Objetivos.	83
5.4.1.	Objetivos específicos	83
5.5.	Diseño de la propuesta	83
BIBLIOGRAFIA		98

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 . <i>Operacionalización de variables</i>	35
Tabla 2. <i>Evaluación general de actitud a la recreación</i>	47
Tabla 3. <i>Valoración y calificación de actitud</i>	48
Tabla 4. <i>Valoración y calificación de actitud</i>	48
Tabla 5. <i>Alfa de Cronbach</i>	48
Tabla 6. <i>Criterio de Alfa de Cronbach</i>	49
Tabla 7. <i>Resultados de pre y pos test abdominal 30”</i>	50
Tabla 8. <i>Funciones análisis pre y post test abdominal</i>	51
Tabla 9. <i>Resultados de pre y pos test flexión de codo 30”</i>	52
Tabla 10. <i>Funciones análisis pre y post test flexión de codo</i>	53
Tabla 11. <i>Resultados de pre y pos Long Test</i>	54
Tabla 12. <i>Funciones análisis pre y post Long Test</i>	55
Tabla 13. <i>Resultados de pre y pos Jump Test</i>	56
Tabla 14. <i>Funciones análisis pre y post Jump Test</i>	57
Tabla 15. <i>Resultados de pre y pos Yoyo Test</i>	58
Tabla 16. <i>Funciones análisis pre y post del Yoyo test.</i>	59
Tabla 17. <i>Funciones análisis pre y post Velocidad Test</i>	60
Tabla 18. <i>Funciones análisis pre y post test de velocidad en 40 mts.</i>	61
Tabla 19. <i>Funciones análisis pre y post Test de Flexibilidad</i>	62
Tabla 20. <i>Funciones análisis pre y post test de flexibilidad.</i>	63
Tabla 21. <i>Análisis de Ficha de Observación</i>	64

Tabla 22. <i>Valoración del pre y post test la ficha de observación</i>	65
Tabla 23. <i>Coeficiente de correlación</i>	68
Tabla 24. <i>Datos Generales Pre test</i>	69
Tabla 25. <i>Datos Generales Pos test</i>	70
Tabla 26 <i>Análisis Correlacional de Pearson</i>	71
Tabla 27: <i>Análisis de Abdominales</i>	72
Tabla 28: <i>Análisis de Flexión de Codo</i>	73
Tabla 29: <i>Análisis de Long Test</i>	74
Tabla 30: <i>Análisis del Jump Test</i>	75
Tabla 31: <i>Análisis de Resistencia (Yoyo Test)</i>	76
Tabla 32: <i>Análisis de Velocidad (en 30 segundos)</i>	77
Tabla 33: <i>Análisis de Flexibilidad</i>	78
Tabla 34 <i>Análisis de Caída de Niveles de Rendimiento Físico</i>	79

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Posiciones iniciales del Test abdominal</i>	40
Figura 2. <i>Posiciones finales del Test abdominal</i>	41
Figura 3. <i>Posiciones iniciales Test flexión de codo</i>	41
Figura 4. <i>Posiciones finales Test flexión de codo</i>	42
Figura 5. <i>Posiciones iniciales Long test</i>	42
Figura 6. <i>Posiciones finales Long test</i>	43
Figura 7. <i>Posiciones iniciales Jump test</i>	43
Figura 8. <i>Posiciones finales Jump test</i>	44
Figura 9. <i>Posiciones inicial y final del Yoyo test</i>	45
Figura 10. <i>Partida alta test de Velocidad</i> ,.....	45
Figura 11. <i>Posiciones iniciales test de flexibilidad</i>	46
Figura 12. <i>Posiciones finales test de flexibilidad</i>	47
Figura 13. <i>análisis de abdominales pre test y postes</i>	51
Figura 14. <i>análisis de flexión de codo pre test y postes</i>	53
Figura 15. <i>análisis de Long test en pre test y postes</i>	55
Figura 16. <i>análisis de Jump test en pre test y postes</i>	57
Figura 17. <i>análisis de Yoyo Test en pre test y postes</i>	59
Figura 18. <i>análisis de Velocidad en 60 metros pre test y postes</i>	61
Figura 19.- <i>análisis de flexibilidad pre test y postes</i>	63
Figura 20.- <i>análisis de ficha de observación en pre test y postes</i>	65

RESUMEN

Los niños futbolistas ecuatorianos después de finalizar la etapa de competencia, se da inicio a la etapa de transición, en esta etapa se bajan los niveles de carga y volumen, siendo esta una etapa regenerativa y un paso importante para la siguiente. En el Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, donde se realizó la presente investigación, la etapa se encuentra descuidada ya que simplemente se baja el volumen y la intensidad de los entrenamientos y se manda a las vacaciones, sin medir las consecuencias que repercutirán en la siguiente etapa como son: la falta de juego real, falta de motivación en seguir en el equipo y la pérdida de las capacidades físicas condicionales como son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, siendo estas la base fundamental para el desarrollo en la condición física de la siguiente etapa que es la preparación física general, de manera que hemos planteado realizar en la etapa de transición actividades recreativas para que evitar una caída brusca de los niveles de rendimiento físico y de la mano exista una motivación para que los niños futbolistas sigan el proceso óptimo y formativo, también teniendo un desarrollo integral del niño, tanto en lo motor o físico, en lo social y en lo psicológico. En cuanto a los resultados, realizando una relación individual y colectiva de los resultados en porcentaje se obtuvo, en el total los test tenemos un 12% de disminución queriendo decir que la hipótesis de trabajo se cumple evitando una caída brusca de los niveles de rendimiento físico.

PALABRAS CLAVES

- **ETAPA DE TRANSICIÓN**
- **CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **DESARROLLO INTEGRAL**
- **CONDICIÓN FÍSICA**

ABSTRACT

After the end of the competition stage, the Ecuadorian soccer players begin the transition stage, in this stage the load and volume levels are lowered, this being a regenerative stage and an important step for the next one. In the High Performance Club "El Nacional", where the present investigation was carried out, the stage is neglected because the volume and intensity of the training is simply lowered and sent to the holidays, without measuring the consequences that will affect The next stage are: the lack of real game, lack of motivation to continue in the team and the loss of conditional physical abilities such as strength, speed, endurance and flexibility, these being the fundamental basis for development in the physical condition of the next stage that is the general physical preparation, so that we have proposed to make in the transition stage recreational activities to avoid a sudden drop in the levels of physical performance and hand there is a motivation for children soccer players follow the optimal and formative process, also having an integral development of the child, both in the motor or physical, in the socially and psychologically. As for the results, making an individual and collective relationship of the results in percentage was obtained, in the total tests have a 12% decrease meaning that the working hypothesis is met avoiding a sharp drop in physical performance levels.

KEYWORDS

- **TRANSITION STAGE**
- **CONDITIONAL PHYSICAL CAPACITIES**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **INTEGRAL DEVELOPMENT**
- **PHYSICAL CONDITION**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

En Ecuador existen 4'030.050 niños, según Cifras en el 2017, esto representa al 30% de los ecuatorianos. Estos datos se dieron a conocer en la Infografía Día del Niño. Como definición tenemos niño o niña es la persona que no ha cumplido doce años de edad. Adolescente es la persona de ambos sexo entre doce y dieciocho años de edad (Nacional, 2002).

Se puede iniciar la especialización deportiva en niños que demuestren talento, desde los 12 y 14 años, por lo que debemos entrenar en la preparación técnica, ya que la capacidad de aprendizaje es la más idónea. (Fairen, 2015)

Después de tener en cuenta que los niños se encuentran en una etapa idónea para tener un trabajo excelente, las sesiones y periodos de entrenamiento son lo más importante ya que estos son la base fundamental para el desarrollo deportivo del niño, respetando cada lineamiento en su formación como son la edad, las cargas y los ejercicios precisos para su formación integral.

La preocupación más grande es no tomar en cuenta el cuidado correcto de los cuerpos de los jóvenes, la amenaza de lesiones y los costos financieros de los deportes juveniles (Vanguardia, 2015)

Mencionado anteriormente, los niños se encuentran en la edad de adquisición y perfeccionamiento de las capacidades importantes tanto en el deporte formativo como en la vida cotidiana, tomando en cuenta que cada persona recibe de

diferente manera los estímulos aplicados. Por ello como profesionales en el área no debemos dejarnos de preocupar en cada característica de su edad, aplicando correctamente nuestros conocimientos adquiridos anteriormente.

En el deporte formativo estamos tomando en cuenta las aspiraciones deportivas temporales de los deportistas o de sus padres con ellos, antes de tener muy presente la salud para toda la vida de un niño o niña. (Vanguardia, 2015)

El deporte formativo debe tener una reestructuración importante para tener en cuenta que la formación que se va a dar a los deportistas va a tener un seguimiento estricto para que futuros talentos no se vayan desperdiciando con el paso de los años, tratando también de motivar y ver las diferentes opciones a aplicar, para que no se produzca una pérdida importante de deportistas con futuro.

La investigación a realizarse responderá al estudio del periodo transitorio y sus componentes, como también la aplicabilidad de una propuesta recreativa, con un direccionamiento recreativo, atribuyendo a que el desarrollo de las actividades programadas o propuesta está planteada como objetivo el evitar una caída brusca del nivel de rendimiento físico, ya que podemos anotar que en la mencionada etapa transitoria se realizarán actividades de descarga física haciendo uso de las diferentes áreas recreativa y unas de las más importantes y aplicadas en este programa fue la área física deportiva, lúdica, aire libre y acuática; para la reposición de los estados óptimos físicos y volitivos del deportista de la categoría sub 12 del Club El Nacional.

La forma deportiva en un plan de entrenamiento en la etapa general y específica de forma sistemática es el objetivo, mientras que en la etapa de

transición es la descarga tanto de su volumen como de su intensidad. Por medio de esta investigación se dará un tratamiento a la etapa transitoria con la finalidad de bajar los niveles de esfuerzo y carga de una forma lúdica y recreativa sin darse una caída brusca del rendimiento.

El entrenamiento tiene diferentes etapas importantes para la formación del deportista. En esta investigación daremos un hincapié en la etapa de transición, teniendo como población a investigar será los niños del Club de Alto Rendimiento “El Nacional” sub 12.

El periodo de transición, es la preparación al final del microciclo entrenamiento hacia el periodo de preparación general, siendo una etapa de regeneración o recuperación. Las cargas deben ser estímulos que provoquen cambios en la condición del atleta, el entrenamiento debe ser continuo teniendo en cuenta un descanso activo, evitando el sobreentrenamiento, y teniendo una recuperación a los esfuerzos realizados en los anteriores periodos. (Bouchán, 2014)

Por lo mencionado anteriormente, en este periodo transitorio, en las categorías formativas del futbol Ecuatoriano son olvidadas, en las que se presta poca atención hacia esta etapa y sobre todo la falta de actividades para el cumplimiento de objetivos planteados deportivamente, para tener una correcta etapa de transición y dar inicio de forma efectiva el próximo periodo. Se requiere actividades objetivas en la mencionada etapa. Esto conllevará a que el deportista logre alcanzar el estado óptimo tanto físico como psicológico y esté en condiciones de iniciar la nueva temporada. Uno de los problemas observados en los deportistas categoría sub 12, es la desmotivación en la temporada subsiguiente y que el

jugador no se encuentra con las condiciones volitivas óptimas para un trabajo de temporada tanto de carga como de competencia.

La recreación se identifica con el juego, posee la mayoría de sus elementos, como son: las reglas pueden variar según el objetivo, espíritu propio, tensión, alegría, espontaneidad, etc. Esta no tiene prácticas concretas y causa tendencia humana hacia el ocio, el disfrute, el juego ya todas las mencionadas hacen que sea un estado de ánimo. (Arribas, 2000)

Para definir una actividad como recreativa, debe ejecutarse placenteramente, debe tener motivación intrínseca y libertad para realizarla, estos son los tres requisitos que deben cumplirse. (Trilla, 1999)

En fin, de lo que se va a tratar es emplear actividades recreativas utilizando las áreas física deportivas, lúdicas al aire libre y acuáticas para evitar estos problemas que repercuten en el desenvolvimiento deportivo de la nueva temporada, en la categoría sub 12 del Club de Alto Rendimiento “El Nacional”.

Conocidas indistintamente como cualidad o capacidad física, ambas terminologías tienen énfasis en aspectos cuantitativos, considerando que las cualidades físicas básicas tienen factores de movimiento, cuantificando las relaciones a la habilidad motriz, siendo capacidades que sin un orden elaboran sensorialmente la condición física del sujeto o deportista. (García, 2013)

En la investigación la variable dependiente son las capacidades condicionales, en las que debemos observar si se evitó la caída brusca de los niveles de rendimiento físico después de haber aplicado las actividades recreativas, de

acuerdo con las fichas de observación de especialistas realizadas al inicio y al final del periodo de transición.

1.2.1. Causas del problema y consecuencias.

1.2.1. Causas.

El periodo de transición en el futbol sea este formativo o competitivo requiere de componentes en sus diferentes etapas un tratamiento especial y es por ello que la etapa de transición es de igual interés y fundamental en el periodo subsiguiente de competencia de esta manera se ha considerado que no se da el tratamiento adecuado en las actividades programadas en esta etapa la misma que pierde el interés por parte de dirigentes y jugadores cayendo en un bajo rendimiento, con el proceder alimentario, de exigencia física y otros, los cuales perjudican el rendimiento y condición deportiva de los jugadores.

1.2.2. Efectos.

Los efectos que podemos determinar es el peso alcanzado en los deportistas, nivel físico y psicológico (volitivo), en el que se presenta a la nueva temporada o etapa de competencia, la poca asimilación de la carga de trabajo en sus diferentes actividades o entrenamiento diarios compromete su desarrollo deportivo.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo influyen las actividades recreativas para evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico, en la etapa de transición en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional” – Sub 12?

1.4 Antecedentes.

Se ha podido observar diferentes medios para evitar la caída brusca del rendimiento físico, considerando a la recreación y sus áreas de trabajo como un instrumento útil en diferentes equipos profesionales y aficionados, los mismo que han respondidos de forma adecuada a los estímulos planteados como objetivos de trabajo mediante estos planes estructurados con fines netamente recreativas y su gama de alternativas que nos contribuye a la disminución del estrés de la aplicación de cargas de trabajo físico, como a su vez en la etapa con mayor disponibilidad de este tipo de actividades en la transitoria ya que tiene finalidades de descarga física y psicológica.

1.4.1 Antecedentes Teóricos

El deporte formativo es integrado para fomentar la práctica deportiva a través del entrenamiento y las áreas de la recreación, que es una ciencia establecida para el desarrollo humano y de los deportistas en etapas que ameritan realizarlas, a través de las actividades lúdicas y todos sus componentes recreacionales que satisfagan condiciones definidas en el deporte, teniendo en cuenta las características individuales y grupales para tener un desarrollo integral del deportista y cumplir objetivos esperados.

Las actividades recreativas, permitirán liberarse del sedentarismo, rutina de las prácticas deportivas planificadas por la institución, la inactividad, tensiones psicológicas, ansiedad, aburrimiento y depresión; estas les permitirán interactuar con otras personas. (Sanchez, 2013)

Según (Hahn E. , 2007), las actividades recreativas en el entrenamiento ocupa espacios de vivencia y experiencias. Estas actividades o juegos siempre son parte de la vida del ser humano en todas sus fajas etarias, a través de ellos se tiene que aprender con diversión, el desarrollo de las capacidades físicas y cognitivas, adquisición de conductas y comportamientos que faciliten la socialización y adaptación del ente humano a un entorno sea este deportivo u otro.

Después de un periodo de entrenamiento en el que la dureza de los entrenamientos y las competencias merman las capacidades psico-físicas de los deportistas y cada uno de estos con sus diferentes características de competencia y de entrenamiento, se hace necesario un tiempo de descanso activo que no debería superar las 4 semanas para evitar el desentrenamiento y que no genere problema respecto a sus procesos de recuperación en el deportista.

Aunque todos sabemos que el cansancio muscular desaparece a los pocos días, el cansancio mental se puede arrastrar mucho más tiempo en el deportista, es por esto que en esta categoría sub 12 por sus fases sensitivas tanto en el aprendizaje técnico como motriz se alcanza niveles de estrés que a veces no se puede soportar y a través de las actividades recreativas y su programa podremos normalizar dichos niveles.

Por lo tanto para este periodo el objetivo será el descanso psicológico, la regeneración biológica y el mantenimiento de un nivel físico general óptimo (Bompa, 2000). Para ello simplemente mantendremos un estilo de vida activo y saludable cuidando nuestras actividades que promuevan de forma dinámica y

activa y disfrutando de la práctica de otros deportes y actividades adaptando sus condiciones evitaremos la caída brusca de los niveles de rendimiento físico.

Según (Arribas, 2000), el periodo de Transición, en esta etapa ocupa aproximadamente el 10% del macrociclo, este no es un periodo de descanso total, se da después de la competencia y tiene que ser entrenamiento al descanso y relajamiento físico y mental. La recuperación es de un descanso activo, es importante ya que tiene un enlace entre dos ciclos de entrenamiento fundamentales, es un cambio de actividades pero no se deja de entrenar.

1.4.2. Antecedentes de Campo

A medida que las bases descriptivas de las variables faciliten y provean de información respectiva a las condiciones que favorecen la aplicabilidad de las actividades recreativas se considerara como una propuesta que influenciara en la condición física. (Bompa, 2003)

Según (Lezama, 2000), los beneficios que se da a partir de emplear actividades recreativas en el entrenamiento se puede dividir: tanto en salud, en lo físico, en lo psicológico y en lo social teniendo entre los más importantes:

- Integración y comunicación del grupo
- Gusto por la práctica de la disciplina deportiva,
- Permite la relajación física y mental
- Disminuye la presión y el estrés
- Fomenta una educación integral

Se puede considerar los beneficios de la recreación frente a todos estos campos en los que se logran el cumplimiento de los objetivos deseados, las actividades recreativas están diseñadas para satisfacer necesidades en el ser humano. Ellos tendrán un gran impacto en el comportamiento de la salud física y mental, pero el direccionamiento de las mismas se alcanzará un desenvolvimiento y mejoramiento dentro de las capacidades físicas en un grupo selecto deportivo, el fin de las actividades recreativas es de proveer de beneficios en un grupo deportivo, pero estas tendrán que cumplir de forma efectiva las condiciones que faciliten el desarrollar las capacidades físicas sean estas condicionales o coordinativas y que a su vez evitar la caída brusca de las mismas, acorde a la etapa en la que se proponga el programa. Muchos autores la definen a la recreación como un componente muy productivo en algunas áreas del ser humano pero en esta esfera deportiva se la puede determinar a la mantención en la etapa de transición, como también en los momentos que los deportistas tengan una pausa de recuperación en dependencia a los microciclos que se estén desarrollando, la recreación y sus áreas podrán satisfacer en innumerables condiciones puesto que se concibe las condiciones como lineamientos para alcanzar estos beneficios.

En la investigación planteada por (Guapas y Vallejo, 2017) plantea que los beneficios de la recreación en el campo deportivo suelen ser significativos e importantes considerando que en el fútbol femenino se lograron mantener la condición física, disminuir el estrés, mantener la concentración en actividades competitivas y mejorar la condición técnica – táctica en competencia, esto a

medida de que un programa de tres meses aplicados por tres días a la semana con una carga horario de veinte minutos y diseñado para un grupo entre 18 a 24 años de edad se logra satisfactoriamente mejorar el rendimiento en todas estas cualidades mencionadas.

La investigación de (Pesantez, 2013) manifiesta que las actividades recreativas utilizadas para policías en proceso de formación son beneficiosas y que alcanzan el desarrollo de las capacidades físicas logrando en igualdad en dependencia a un programa cotidiano de entrenamiento estableciendo esta conclusión más importante en su investigación. Se determina que las aspirantes a policías de la UPMA mantienen su preparación de la condición física mediante el programa institucional, la cual es desarrollada por los aspirantes de forma rutinaria y sin mayor interés y motivación, para eso se plantea el programa recreativo donde se evita la caída brusca de los niveles de rendimiento físico.

1.5. Justificación

El sistema ecuatoriano en la disciplina de futbol siempre están en la búsqueda de proveer en el mundo del entrenamiento deportivo diferentes forma de entrenar y mejor el nivel deportivo de los jugadores y el Club de Alto Rendimiento “El Nacional” y sus grupos investigativos tanto desde la universidad como el grupo administrativo quienes han dado apertura a que todos los conocimientos científicos y técnicos puedan ser contribuidos al área deportiva formativa y que responda con soluciones a los problemas que estos tienen la investigación, con un enfoque recreativo en un etapa fundamental de regeneración física y

psicológica para la óptima recuperación del deportista, es por ello que nos hemos visto en la necesidad de trabajar en esta etapa de formación con todos los instrumentos recreativos propios para este grupo deportivo y que acoplen los beneficios a favor de evitar la caída brusca del rendimiento físico, regeneración y condición óptima para la siguiente etapa preparatoria.

1.6. Importancia

En el Club de Alto Rendimiento el Nacional, existe un gran vacío y olvido en la zona de transición o en la etapa después de la competencia. Por ello el tema es importante no solo para la categoría sub 12 sino también para el resto de categorías formativas.

Se utilizarán las actividades recreativas que tienen la posibilidad física de manifestar el espíritu lúdico, la creatividad y la autoexpresión (Nash, 1962), hemos tenido en cuenta la recreación porque tiene muchos beneficios para los deportistas:

- Motivadoras y autosuperadoras
- Ejercicio mental y físico
- Relación social
- Creatividad
- Reglas flexibles.

Estas actividades recreativas varían según la edad, deseos del sujeto, capacidad intelectual, interés y habilidad física. Estas actividades se las aplica con

compañía o individualmente, las actividades pueden ser de la vida cotidiana por ello se las puede practicar siempre. (Padilla, 2008)

Teniendo en cuenta que se tiene 13 áreas de la recreación que se puede desarrollar, en nuestro caso se va a evitar la caída brusca del rendimiento físico, utilizando 4 áreas que son: físico-deportiva, aire libre, lúdico, acuática, entre las más importantes.

La investigación es conveniente en un nivel alto porque va a ser la primera que se pueda aplicar en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional” en un periodo de transición, esto significa que vamos a evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico de los deportistas, mediante las actividades recreativas que se van a realizar en diferentes sesiones, teniendo un beneficio a los niños de 12 años de edad de dicho club, y con los resultados obtenidos determinar este programa para poder aplicar en las demás categorías formativas.

Los conocimientos que vamos a tener y que son fundamentales para los niños deportistas son, los periodos de entrenamiento, las actividades recreativas y el conocimiento de las capacidades condicionales.

Los resultados que obtendremos van a ser una base importante para la aplicación de estas actividades en las categorías tanto del club como de otros, también se podrá observar la relación entre cada una de las variables anteriormente mencionadas, ya que son importantes para el mejoramiento de los deportistas en forma integral, estas también ayudarán a ver el fenómeno de abandono de las categorías formativas por desmotivación o un entrenamiento inadecuado después de la competencia fundamental.

Estos ayudaran a saber si tenemos un periodo de transición óptimo para pasar después a una pretemporada correcta o a un periodo preparatorio con las bases físicas suficientes para poder aplicar las cargas más fácilmente, esto ayudara a evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico. Todas estas ideas propuestas puede ayudar no solo a investigaciones futuras sino también a los periodos de transición de todos los deportes formativos, para saber si la base que se tiene es una gran ayuda para comenzar las nuevas temporadas de entrenamiento, planificación y de competencia.

La investigación tiene como objetivo fundamental evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico a través de las actividades recreativas en una etapa de transición de la periodización del entrenamiento, estas serán beneficiosas para el Club de Alto Rendimiento "El Nacional" categoría sub - 12, y ayudarán a resolver algunos problemas encontrados como son la desmotivación de los entrenamientos, la monotonía de los entrenamientos, el sobreentrenamiento, mantención de las capacidades durante la etapa de transición con el mismo sistema de entrenamiento, todos los mencionados después de la etapa competitiva. Tratando de solucionar cada uno de ellos a través de la recreación que es una de las herramientas que ayuda a satisfacer necesidades y a tener un desarrollo armónico tanto en los aspectos psicológicos, físicos y sociales.

Los resultados obtenidos tendrán una comparación con los test iniciales aplicados, para la variable de actividades recreativas vamos a tener fichas de observación de especialistas, y para la variable las capacidades condicionales tendremos algunos test que nos ayuden a observar la fuerza, resistencia,

velocidad y flexibilidad, a través de los resultados y de la comparación de ellos vamos a ver los beneficios que se tuvieron con los niños de 12 años, después de observarlos se tendría en cuenta para aplicar en otras categorías o en otros clubs formativos, o caso contrario se debería hacer una mejora para ver el desarrollo de las actividades recreativas.

En fin, el estudio que se va a realizar, puede servir como base de posteriores investigaciones del deporte formativo que sean realizadas por la Universidad de las Fuerzas Armadas – “ESPE”, en cualquier institución, nacional e internacional cuya línea de trabajo sea con niños y adolescentes, con la aplicación de actividades recreativas para evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico, es decir en el periodo de transición de la periodización del entrenamiento, en las tres esferas del desarrollo integral tanto en lo social, físico y psicológico y con los datos obtenidos será la base para futuras investigaciones las mismas que podrían ser modificadas de acuerdo a las características de la muestra o población.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de las actividades recreativas en la caída brusca de los niveles de rendimiento físico en la etapa de transición en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional” sub – 12

1.7.2. Objetivos Específicos

- Describir las actividades recreativas, capacidades físicas condicionales y etapa de transición en un programa de fútbol.
- Determinar el rendimiento físico antes y después de la etapa de transición en una planificación.
- Aplicar un programa recreativo para evitar la caída brusca de niveles de rendimiento físico en la etapa de transición.
- Comparar y analizar los resultados obtenidos de las capacidades físicas condicionales posteriormente al programa recreativo

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos.

En la esfera de la recreación se ha podido considerar a (Sanchez, 2013) que apporto diciendo, que la recreación siempre traerá aprendizaje al ser humano, siendo estas técnicas propias de acuerdo a las necesidades que se presentan, siendo individuales o con compañía de alguien, el concepto o idea es algo teórico pero con la práctica se construye un aprendizaje más completo, asociando la reflexión y la actividad que se realice, teniendo la satisfacción de cumplir objetivos personales.

La recreación está vinculada al disfrute y al desarrollo integral de la persona, ya que se la puede realizar individual o colectivamente, estas actividades que se van a realizar son observando necesidades del grupo de niños de 12 años que es una faja etaria importante en el desarrollo del ser humano, también tendremos en cuenta las diversas áreas que vamos a realizar ya que debemos planificarlas adecuadamente y con tiempo para los objetivos que nos tenemos planteados.

En la esfera de las capacidades físicas condicionales, consideramos a (Fidelus, Kocjasz, 1991), se dividen en 4 grandes e importantes grupos que son Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, son de conciencia del individuo y desarrollan acciones motrices, en el rendimiento físico son capacidades energético-funcionales, gracias al trabajo físico que se realiza los factores energéticos realizan el proceso de intercambio de sustancias en el organismo. Las

capacidades condicionales son fundamentales para el desarrollo de los niños en proceso de formación ya que podrá facilitar el aprendizaje de los elementos técnicos y de esta forma se acoplaran a las diferentes acciones tácticas que a su tiempo sean requeridos en el futbol de alto rendimiento. Las capacidades condicionales también cumplen un trabajo colaborativo y conjunto con las capacidades coordinativas puesto que todas estas funcionan de forma conjunta con todas acciones y decisiones motrices que el jugador requiera.

Las capacidades físicas condicionales son una de las más importantes ya que no solo son la base de la condición física en el futbol, estas son la base de todos los deportes o de las personas que simplemente practican actividad física, estas ayudan al mejoramiento físico de las personas deportistas, cada capacidad tiene diferentes formas de ser desarrollado y diferentes formas de evaluación, en la investigación actual hemos considerado las capacidades condicionales para tener resultados que nos ayuden a comprobar nuestras hipótesis.

2.2. Fundamentación teórica

Para el trabajo de investigación, en la obtención de resultados se consideraron varios trabajos de investigación plasmado teóricamente y fundamentados científicamente entre ellos varios autores, los más importantes puedo resaltar dos trabajos de mis compañeros de universidad, el primero es Aplicación de Actividades Físico Recreativas en Aspirantes de Policía Nacional de Pichincha. (Pesantez, 2013) Donde considera las áreas físico deportivas, lúdicas, al aire libre

y acuática como fundamentales en su trabajo recreativo, otra importante aporte en esta investigación desarrollada es por (Guapaz V, Vallejo G, 2017), ya que fue más relacionada la recreación con el Fútbol Ecuatoriano y de igual manera las áreas ya mencionadas, aplicadas como base de su investigación.

2.3. Fundamentación Conceptual

Volitivo.- es voluntad por su parte, facultad de decidir y ordenar la propia conducta, por lo tanto aparece de libre albedrío y a la libre determinación.

Faja Etaria.- se puede definir como algo relacionado con la edad de los seres humanos, se entiende por edad el tiempo transcurrido entre el nacimiento y el tiempo presente, que en general se mide en años, a partir de los primero 12 meses de vida.

2.3.1. Bases teóricas

2.3.1.1. Recreación

Después de incorporarse la disponibilidad de tiempo libre, se comienza a tener una recreación racional, aparecen nuevas capacidades y necesidades, las cuales posibilitan la expresión de ellas, estas van teniendo características propias, progresión y autonomía, esta es una relación ente el juego y el trabajo, teniendo una actitud condicional y placentera, teniendo en cuenta actividades manuales, que rompan la secuencia de una trabajo automatizado. Estas transfieren la racionalidad, utilidad y los criterios de eficiencia propuestos por el día a día. (Gerlero, 2015).

Según, (Gerlero, 2015), es adquirir el placer de una sociedad concreta, a través de un disfrute transitorio otorgado y reconocido en varios componentes, enmarcado en un espacio y tiempo concreto y determinado, realizados tanto individual como colectivamente en el tiempo libre del trabajo, de índole social y terapéutico para el ser humano, siendo este obligatorio para una mejor calidad de vida o un desarrollo integral de él.

La recreación es una práctica que expresa diferentes actividades en el tiempo libre que se tiene obligatoriamente, estas buscan el desarrollo humano, de placer público y emociones nuevas y agradables, teniendo como una base principal el juego flexible, es decir puede modificarse a las necesidades de cada grupo de personas, ya que esta no busca la competencia (actividad innata de la vida), estos buscan objetivos claros y precisos pero sin que el sujeto pueda darse cuenta de ello, ellos disfrutan y los investigadores ejecutan planes pensando en necesidades individuales y colectivas que tiene el grupo o el individuo.

2.3.1.1.2. Áreas de la recreación

En la recreación se dividen en trece áreas principales, las cuales son de gran ayuda para tener variedad de posibilidades para aplicarlas:

2.3.1.1.2.1. Área Físico Deportiva

Promueve la participación por las actividades que promueven valores que sustentan la participación deportiva de carácter lúdico y recreativo, que ayudan a la socialización y a la salud. Eje: Baloncesto, Voleibol, Fútbol, etc.

2.3.1.1.2.2. Área al Aire Libre

Es una atracción por la naturaleza y enseñar lo valiosa que es la experiencia con ella, el impacto ambiental que causa la visita, desarrollando capacidades, hábitos, valores y seguridad y conservación hacia ella. Eje: Senderismo, Caminatas.

2.3.1.1.2.3. Área Acuática

Estas actividades se realizan como elemento fundamental el agua, esta puede realizarse en lugares cerrados o abiertos, debe ser dirigida por un instructor especializado en medio acuático. Eje: Juegos Acuático.

2.3.1.1.2.4. Área Lúdica

Actividades con las cuales se puede explorar la realidad creando muchos espacios en la espontaneidad, descubrir la imaginación, acciones rápidas a la toma de decisiones, el cambio de conducta de intercambio grupal. Eje: Juegos de mesa, Juegos tradicionales, ajedrez.

2.3.1.1.3. Importancia de la recreación

Según, (González, 2014), esta puede ser de forma pasiva o activa, ayudando al descanso mental y físico al mismo tiempo, enriqueciendo la creatividad, adquisición de valores y el placer en practicarlo, la importancia de la recreación, es que fusca en parte diferentes ámbitos, como satisfacer necesidades, contribuye al desarrollo integral, satisface y expresa actividades libres y voluntarias fuera del tiempo de obligación o cotidianas.

Teniendo una gran ayuda en el esparcimiento del tanto del cuerpo como de la mente, teniendo una satisfacción inmediata para liberar la creatividad y tener más posibilidades de respuestas en la vida cotidiana, también es importante ya que libera una alegría que aleja las tenciones emocionales y tiene como objetivo una

sensación agradable, profunda y de descanso para cambiar de actividad o volver a la rutina menos estresado.

2.3.1.1.4. Recreación en los niños

Según, (Hahn E. , 2007), el aprendizaje de niños se prepara primero a través de juegos, y posteriormente reforzar lo que se necesita profundizar, la enseñanza de nuevos modelos, ayudando las formas motrices que se utilizan y al bien subcortical que se lo practica, la recreación ayuda a las destrezas, capacidades y habilidades se amplíen, varíen, estabilicen, modifiquen y comprueben a través del juego, teniendo nuevas experiencias y vivencias en un amplio espacio infantil.

2.3.1.2. Actividades Recreativas

2.3.1.2.1. Conceptos de Actividades Recreativas

Las actividades recreativas, desarrollan las capacidades físicas, disminuyendo el estrés y la presión en situaciones claves del desarrollo, y también las emociones que se pueden dar el en día a día y en el entrenamiento, también son las cuales sustituyen los aburridos y monótonos entrenamientos, dando un gusto a la práctica deportiva, ayudando al proceso del entrenamiento.

Según, (Israel, 2007), se debe considerar y programar actividades adecuadas y acordes a cada momento del entrenamiento, ajustando la problemática, los resultados que se presentan y la problemática, dando un ejemplo sería el resultado de la competencia, siendo una derrota o un triunfo, sabiendo tomar de buena forma cada uno de ellos.

2.3.1.2.2. Tipos de actividad recreativas

Las actividades recreativas más utilizadas para el entrenamiento deportivo son:

- Juegos organizados
- Juegos de mesa
- Convivencias
- Visitas a zonas ecológicas o parques
- Campamentos
- Torneos recreativos
- Manualidades
- Practica de otros deportes.

2.3.1.2.3. Actividades recreativas en los niños

Estas actividades tienen beneficios que por medio de estas son mejora de rendimiento y desempeño deportivo, repercutiendo directamente al rendimiento que se puede tener:

- Fomenta trabajo de solidaridad y colectivo
- Desarrollo de capacidades cognitivas
- Resolución de problemas individuales y en equipo
- Educación integral
- Participación grupal y la integración
- Relajación física y mental
- Disminución de estrés y presión tanto en el entrenamiento como en la competencia
- Comunicación deportista – entrenador
- Amor y gusto por la disciplina deportiva escogida

- Desarrollo de fundamentos técnicos y de las capacidades físicas

Estos son algunos de los beneficios de aplicar actividades recreativas en el entrenamiento.

2.3.1.2. Capacidades Condicionales

Según Álvarez del Villar, las capacidades condicionales son las que el rendimiento deportivo condiciona y el acondicionamiento físico desarrolla a través de un proceso. Este proceso es el entrenamiento, el cual desarrolla el potencial físico y determina tanto la actividad y la condición física.

Estas capacidades condicionales, se las trabaja de manera específica, sin poner de lado el carácter de progresividad y la área lúdica, siempre va de la mano en todas las etapas. Aspectos de flexibilidad, el incremento de la resistencia que se necesite, el aumento de la velocidad y desarrollo de la fuerza. Estas capacidades deben ser trabajadas diferenciada, progresiva y analíticamente, dejando un poco de lado las actividades globalizadas.

Según, (Guimares, 2002) Estas requieren energía para ser realizadas, caso contrario no existiera un movimiento correcto, es decir, en el proceso energético son determinadas en primera instancia.

El proceso energético es importante para realizar cualquier actividad tanto en lo deportivo como en la vida diaria, siempre debemos estar pendiente porque las fuentes de energía es la correcta alimentación, equilibrando los carbohidratos, las grasas y la proteína, todo en cantidades adecuadas para poderlas gastar en el transcurso del día.

2.3.1.2.2. Clasificación de capacidades condicionales

Según, (Fidelus, Kocjasz, 2007) las capacidades condicionales se clasifican en:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

La resistencia al sistema de alimentación, la flexibilidad y la fuerza al sistema motor y la velocidad a l sistema de control y dirección.

2.3.1.2.2.1 Fuerza

La fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Según, (Morehouse, Millar, 1986 , Mirella, 2002, Vella, 2007), el tejido muscular es el dependiente de la potencia contráctil para esta capacidad condicional.

Desde el punto de vista del rendimiento físico y de la salud, la fuerza es importante para el ser humano.

Según, (Manso, 1996) se puede englobar el grado de tensión de contracción dependiendo de: Factores Biológicos, mecánicos, funcionales y sexuales.

Cada uno de estos factores depende de: el factor sexual al sexo del deportista, los funcionales al tipo de contracción del musculo, los factores mecánicos

determinados por la longitud muscular, velocidad de contracción del musculo y su elasticidad y los factores biológicos al comportamiento hormonal, a fuentes energéticas, aspectos neuromusculares y por ultimo a las estructuras de las fibras musculares.

2.3.1.2.2.1.2. Clasificación de fuerza

La fuerza se clasifica en: Máxima, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia.

- **Fuerza Máxima**

- La mayor carga que un deportista pueda vencer, de forma voluntaria, ejerciendo una máxima contracción muscular.
- Máxima expresión de fuerza que desarrolla un musculo para vencer una resistencia externa
- Según, (García, 1996:167), la acción de una contracción voluntaria muscular, capaz de generar un musculo para vencer una tensión.

- **Fuerza-Velocidad – Fuerza Explosiva**

- Es un movimiento a la máxima velocidad pero venciendo una resistencia no máxima.
- Su relación es la fuerza con la velocidad, capacidad de ejecutar una acción rápida con fuerza baja.
- Según, (Manso, Fisicomotores, 1996), movimiento con una gran velocidad para tratar de vencer una resistencia externa.

- **Fuerza – Resistencia**

- Es durante el tiempo que dure la actividad, manteniendo el mismo nivel de manera permanente.
 - Cantidad moderada de fuerza en un periodo prolongado de tiempo teniendo en cuenta la capacidad muscular.
- **Fuerza Absoluta**
 - Es la fuerza máxima que realiza un individuo manteniendo una posición o en un solo movimiento. (Manno, 1999)
 - **Fuerza Relativa**
 - Es la relación entre el peso corporal de una persona y la fuerza muscular absoluta. (Manno, 1999)

2.3.1.2.2 Velocidad

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor lapso de tiempo. (Zaciosrskij, V.M., 1968).

Según, (Grosser, Strarischkar, Zimmermann, 1988, De la Reina, Martinez, 2003) utilizando la imagen motriz, transición de un impulso por el sistema nervioso y la ejecución completa. Estas tres fases son principales en cualquier acto motor de la velocidad.

Esta capacidad es una de las más complejas ya que está íntimamente relacionada con manifestaciones deportivas como es el saltar, correr, levantar, etc. Está relacionada con la carga energética, es decir con el sistema nervioso.

Esta capacidad condicional abarca diversos parámetros como son el equilibrio, la postura, la velocidad en resistencia, la aceleración del deportista, la flexibilidad,

coordinación intra e inter muscular, la velocidad de desplazamiento y el tiempo de reacción.

2.3.1.2.2.2. Clasificación de velocidad

- Velocidad de Reacción
 - Esta velocidad tiene varias cosas que contemplar, ya que se da a través de la reacción a un estímulo, está determinada por el menor tiempo que realiza la actividad después del estímulo y por el tiempo en la toma de decisión. (Martinez, 2006)
 - Realizar un movimiento lo más rápido o una contracción muscular en el menor tiempo posible después que el sistema nervioso capte el estímulo.
- Velocidad de Movimiento o Acción
 - Son movimientos únicos o acíclicos a la mayor velocidad para realizarlo. O en acciones independientes entre sí.
 - No es necesariamente el movimiento de todo el cuerpo sino el desplazamiento de ciertas partes del cuerpo.
- Velocidad de Traslación
 - Mantención de la máxima velocidad posible en un lapso de tiempo, teniendo en cuenta la zancada, la fase de impulso y la resistencia a la velocidad.

2.3.1.2.2.3. Resistencia

Es la capacidad de realizar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de diferentes intensidades. (Morehouse, Millar, 1986)

En esta capacidad a pesar de la presencia de la fatiga, nos permite soportar carga física y psicológica durante el mayor tiempo posible.

En los planos anatómicos, cerebral o bilógico, esta capacidad tiene fisiología múltiple, ya que tiene la capacidad de soportar la fatiga.

Según, (Taborda, 2001) construye los pilares fundamentales de la vida deportiva, ya que es de interés fundamental para la salud. Ya que tiene la captación máxima de oxígeno.

2.3.1.2.2.3.2. Clasificación de resistencia

- **Resistencia Aeróbica**
 - Tiene una intensidad del 60-80% de la frecuencia cardiaca y se caracteriza por tener una larga duración.
 - El consumo de los submáximos de oxígeno con una intensidad media y un trabajo de larga duración.
- **Resistencia Anaeróbica**
 - Esta tiene un aumento progresivo de la toxicidad generada en el trabajo, y de resistir una elevada fatiga como la falta de oxígeno manteniendo una intensidad el mayor tiempo posible.
- **Láctica**

- Es una capacidad sub máxima, estos esfuerzos utiliza la glucosa muscular y la hepática ya que son tiempos entre 45´´y 2´ y tiene la presencia del lactato.
- **Aláctica**
 - Es de corta duración y alta intensidad, y tiene la utilización de ATP y la PC muscular.

2.3.1.2.2.3. Flexibilidad

Según, (Villar C. A., 2006) esta capacidad permite el recorrido máximo en posiciones diversas de las articulaciones. Siendo la extensibilidad muscular, elasticidad y movilidad articular como base.

Se la conoce como un movimiento máximo de una articulación, también puede ser de todo el cuerpo pero estas con gran amplitud de recorrido.

Se compone de:

- Elasticidad Muscular
 - Los músculos después de haberse deformado, pueden recuperarse a su forma original.
- Movilidad Articular
 - Es la amplitud del movimiento, que puede generar las articulaciones. Tomando en cuenta que no todos tienen la misma amplitud o iguales movimientos.

2.3.1.2.2.3.2. Método de Entrenamiento de la flexibilidad

Según, (Manso, Navarro, Ruiz, 1996) la clasifica en estática o pasiva y dinámica o pasiva.

- Estática o Pasiva
 - Tiene tiempo determinado, sin rebotes manteniendo una posición determinada.
 - Puede tener una ayuda externa como un peso adicional, aparatos, o con la ayuda de un compañero.
- Dinámica o Activa
 - El objetivo es aumentar movilidad articular, ya que con esto se logra una contracción voluntaria del musculo y extensión antagonista, es el trabajo de varias o una articulación, ya sea a diferentes velocidades

2.3.1.3. Etapa de Transición en el Entrenamiento

Este dura de 4 a 6 semanas, buscando la perdida momentánea de la forma deportiva, Según (Gilbert, 2009) no se trata de una suspensión del entrenamiento o una pausa, sino, un descanso fundamental de carácter activo.

Este periodo se encarga de evitar adaptaciones del organismo, exigencias elevadas y el efecto acumulativo o sobreentrenamiento.

Siempre después de la etapa competitiva, debemos estar obligados a cesar en nuestras actividades o deporte habitual, pero no por esto vamos a disminuir o perder todo nuestro entrenamiento realizado por tanto tiempo.

También es conocida como Off-Season, ayuda a tener el descanso físico, la preparación mental y prevenir lesiones, tiene una composición muscular incrementada de grasa del 0,5 al 3%, en lo neuromuscular habilita al cerebro reclutar fibras musculares y producir fuerza.

Entra a una realización individual, manejando necesidades de cada jugador, sin descuidar el objetivo común del equipo. El deportista asume un ciclo de entrenamiento de descanso activo, perdiendo la forma física para tener nuevas adaptaciones.

Esta etapa de transición asegura que el deportista este en nivel óptimo para el principio de la pretemporada. Su nivel óptimo no es para máximo rendimiento, sino un rendimiento físico que permita soportar las cargas del nuevo macrociclo.

2.3.1.3.1. Características de la etapa de transición

- Adquisición de descanso activo en los entrenamientos.
- Cambio de medida su contenido y forma, no se suspendo o se pausa el entrenamiento.
- Esta etapa evita el sobreentrenamiento o el efecto acumulativo.
- La creación de esta etapa es para una sucesión óptima entre dos ciclos de desarrollo, para mantener el nivel de entrenamiento y al igual la forma deportiva.
- Consolidación de las estructuras biológicas y funcionales alcanzadas.
- Sirve para cambiar las deficiencias que se encontraron en la preparación específica como en lo técnico o lo táctico.

- Se comienza a trabajar las capacidades básicas o condicionales.
- Utilización de este periodo para curar lesiones.

2.4. Fundamentación Legal

Todas fueron tomadas de, Ley de Deporte, Educación Física y Recreación, teniendo su última modificación el 20 de febrero del 2015.

De acuerdo al artículo 381 de la Constitución de la Republica, “El Estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsara el acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. ”

Art 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- el derecho de las y los ciudadanos practicar deportes, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la Republica y a la presente Ley.

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

2.5. Sistemas de variables

Las variables en esta investigación son:

Variable independiente: Actividades recreativas

Variable dependiente: Porcentaje de caída de los niveles de rendimiento físico, en la etapa de transición

2.5.1. Definición conceptual

Las actividades recreativas están dirigidas al disfrute de los niños de la categoría sub 12 del Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, estas actividades recreativas están fundamentadas o planificadas hacia evitar la caída brusca del rendimiento físico, el proceso es desarrollarlas durante 4 veces a la semana con una duración de 30 minutos cada sesión, en cada uno trataremos de abarcar las capacidades y los test realizados, queriendo saber si se ve afectado o no el rendimiento físico, en la culminación de la etapa de transición y tener estos post test de las capacidades físicas condicionales, como una base real para comenzar el periodo preparatorio general y desde allí partir para un nuevo macrociclo de entrenamiento.

2.5.2. Definición operacional

El trabajo que se va a realizar entre las dos variables, es de “Causalidad”, aquí la variable independiente es la que determina a la variable dependiente, esta

medida que se determina puede ser de mayor o menor amplitud, siendo que la dependiente predice el comportamiento de la variable independiente.

En nuestra investigación se va a observar como variable independiente las actividades recreativas que vamos a utilizar o aplicar a los niños de la categoría sub 12 en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, con ellas vamos a tratar de evitar la caída brusca del rendimiento físico la cual es nuestra variable dependiente, entonces realizamos un pretest, cual nos dio resultados como se termina la temporada cada uno de los 22 jugadores, y después de la aplicación de las actividades recreativas en el periodo de transición, vamos a realizar un pos test, con los resultados arrojados, realizaremos la comparación respectiva.

2.6. Hipótesis

- **Hipótesis de trabajo:** Las actividades recreativas inciden en evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico en la etapa de transición en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional” sub 12
- **Hipótesis nula:** Las actividades recreativas No inciden en evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico en la etapa de transición en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional” sub 12

2.7. Cuadro de Operacionalización de la (s) variable (s)

Tabla 1 .
Operacionalización de variables

Actividades Recreativas

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
La recreación se identifica con el juego, posee la mayoría de sus elementos, como son: las reglas pueden variar según el objetivo, espíritu propio, tensión, alegría, espontaneidad, etc. Esta no tiene prácticas concretas y causa tendencia humana hacia el ocio, el disfrute, el juego ya todas las mencionadas hacen que sea un estado de ánimo. (Arribas, 2000)	Áreas Lúdica Área física deportiva Área Acuática Área al aire libre (Elkonín, 1972)	Tiempo Frecuencia Actitud Predisposición	Programa de actividades recreativas

Variable Dependiente

Capacidades Condicionales

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Nivel de la caída de los niveles de rendimiento físico, en la etapa de transición.	Son condiciones motrices que logran un equilibrio biológico que armoniza las cualidades psicosomáticas del individuo en cualquier actividad o ejercicio físico. (Porta, 1993)	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad Estado Opinión Encuesta	Test de control del nivel de preparación física: Fuerza Localizada <ul style="list-style-type: none"> • Abdominales • Codos • Long test • Jump test Velocidad 60 metros Repeticiones Tiempo Distancia Peso Yo-yo test Flexión de cadera Encuesta de opinión

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Modalidad de la investigación

Cualitativa y cuantitativa, cuasi experimental, bajo un lineamiento longitudinal determinando la incidencia de las variables una sobre otra.

3.2. Tipos de investigación

En este estudio se pretende determinar la incidencia de la actividades recreativas en evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico en la etapa de transición en la categoría sub 12 del Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, para la determinación de la incidencia con componente investigativo para lo cual se plantea una investigación de tipo descriptivo para la revisión bibliográfica de las variables de estudio y posteriormente la aplicación de un estudio cuasi-experimental ya que se trabajara con la aplicación de los test y la propuesta de trabajo a todo el grupo, sin existir grupo de control.

Esta investigación cualitativa y cuantitativa permitirá considerar el impacto en las variables de sus muestras establecidas con sus características y que posteriormente se podrá aplicar con otras categorías, dado que la manera de indagar por estos asuntos está condicionada a la medición y cuantificación con resultados propios obtenidos de los test aplicados en los jugadores de futbol de esta categoría, una vez aplicado el programa de actividades recreativas.

3.2.1. Diseño de la investigación

Se utilizó el diseño pre-experimental, según (Avila, 2006), este no utiliza grupo de control y de esta forma manipula la variable independiente considerando un programa recreativo para evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico, no existe prácticamente ningún tipo de control y se analiza una sola variable.

Según, (Hernández, Fernández, Baptista, 2006), la primera aproximación del problema, siendo útiles para este diseño de investigación, esta tiene dos modalidades, una el diseño de preprueba – postprueba con un mismo grupo, y el estudio del caso con una sola medición. Por ella en esta no existe comparación entre algunos grupos.

Según, (García y Quintanal, 2005), dice que la confianza de los niveles altos de validez de los resultados obtenidos, ya que el investigador no puede modificar o alterar el fenómeno analizado.

3.2.2. Niveles de investigación

La investigación a desarrollarse tendrá un nivel aplicativo con bases descriptivo y por lo que se determinara la investigación hasta la saciedad, encontrándose los parámetros teóricos de cada una de ellas, comparando de igual forma por medio de la investigación cuasi experimental los comportamientos de los fenómenos estudiados tanto del entrenamiento deportivo como la recreación como dos espectros de la Actividad física y el deporte competitivo

3.3. Población y Muestra

La Población con la que se trabajará en este estudio es con los niños del club de Alto Rendimiento “El Nacional”. En total de la población costa de 22 personas. Se seleccionó este grupo por no haber recibido ningún tipo de actividades recreativas, se determina que es una muestra no probabilística por cumplir con este requisito (ver tabla 1).

Para la aplicación del test de control se utilizó el método de medición, mediante el trabajo de tres especialistas, quienes median a los deportistas y no conocían los objetivos de la investigación. Estos especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los años de trabajo en el fútbol y el nivel mostrado como entrenadores.

Esos especialistas fueron:

- El director técnico del grupo etario sub-12.
- El preparador físico del equipo.
- El asistente técnico.
- Todos ellos con más de 10 años en la profesión.

3.4. Técnicas de recolección de datos

Para la información a investigar se obtendrá de bibliografía específica de autores en el área deportiva y recreativa considerando a la disciplina del fútbol como la disciplina más significativa y posteriormente para la obtención de datos y su recopilación se obtendrá de los test aplicados a los individuos considerando sus etapas y la importancia de la información requerida.

3.4.1. Instrumento (s)

Fuerza abdominal

Objetivo: Es aplicado para la musculatura de la parte anterior del tronco midiendo su fuerza explosiva.

Desarrollo: El deportista se coloca con piernas flexionadas y manos a lado de la cabeza, su compañero ayudante presiona sus pies con sus rodillas, el ejecutante eleva su tronco hasta tocar con sus manos el hombro de su compañero la mayor numero de veces en 30 seg, en la bajada las manos deben estar alado de su cabeza (orejas).

Normas: No serán válidas cuando el deportista no tope en hombro del compañero y cuando no lleve sus manos a la altura de su cabeza (cuando realice la bajada).

Materiales: Cronómetro ya que el test es en 30 segundos.



Figura 1. Posiciones iniciales del Test abdominal



Figura 2. Posiciones finales del Test abdominal

Fuerza de flexión de codo

Objetivo: Es aplicado para la musculatura del tren superior (brazos y tronco) midiendo la fuerza-resistencia.

Desarrollo: El deportista se coloca con el cuerpo recto, y los brazos separados a la anchura de sus hombros. Las manos deben mirar hacia delante, los codos permanecerán extendidos. Desde esa posición realizara el máximo de repeticiones posibles flexionando los brazos.

Normas: Se contara una repetición cada vez que el deportista baje con el cuerpo recto y tope el puño del compañero ayudante, y la subida extienda en su totalidad en los codos.

Materiales: Cronómetro ya que el test es en 30 segundos.



Figura 3. Posiciones iniciales Test flexión de codo



Figura 4. *Posiciones finales Test flexión de codo*

FUERZA EN LONG TEST

Objetivo: Medir la fuerza-explosiva del tren inferior (piernas).

Desarrollo: El deportista con las piernas separadas a lo ancho de sus caderas, saltara sin impulso del tren inferior, tan lejos como pueda.

Normas: La caída no se debe apoyar las manos por detrás de los pies en su apoyo, se tomará impulso con del péndulo de brazos, para realizar el salto; se debe medir desde el punto de partida hasta la marca más atrasada dejada al caer.

Materiales: Cinta Métrica.



Figura 5. *Posiciones iniciales Long test*



Figura 6. Posiciones finales Long test

FUERZA DE JUMP TEST

Objetivo: En el salto vertical, se mide la fuerza-explosiva del tren inferior

Desarrollo: El deportista se coloca junto a la pared lateralmente, con piernas juntas y el brazo extendido hacia arriba, ahí se tomara el punto más alto alcanzado, después habrá una separación de la pared y se saltara hasta alcanzar la altura mayor...

Normas: Los saltos se realizaran con impulso previo de ambos brazos.

Materiales: Cinta Métrica.



Figura 7. Posiciones iniciales Jump test



Figura 8. Posiciones finales Jump test

RESISTENCIA (YOYO TEST)

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica de los deportistas

Desarrollo: Se debe recorrer 20 metros interrumpidamente, al ritmo del software correspondiente. Progresivamente la carrera y el ritmo van a ir aumentando, teniendo en cuenta los cambios de velocidad y el periodo que se encuentra el estudiante.

Normas: Se debe llegar a la línea marcada, si llegó antes del sonido del software, debe esperar el pitido y seguir el test, si llegó después del pitido, se debe acelerar el ritmo, si tengo tres llamadas de atención se debe abandonar el test, siendo ese el último periodo realizado.

Materiales: Delimitación del Terreno de 20 metros, y el software del Test.



Figura 9. Posiciones inicial y final del Yoyo test.

VELOCIDAD

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento del deportista en 40 metros (desde parados).

Desarrollo: Desde la salida recorrer la distancia de 40 metros en el menor tiempo posible.

Normas: No adelantarse a la salida y no disminuir la velocidad al finalizar el test.

Materiales: Cronómetro para capturar el tiempo realizado en segundos y terreno delimitado.



Figura 10. Partida alta test de Velocidad

FLEXIBILIDAD

Objetivo: el test sirve para medir los grados de flexibilidad localizada en el tronco y las piernas.

Desarrollo: en el filo de una grada con las piernas extendidas y rectas, inclinar el tronco hacia delante con las dos manos simultáneamente y alcanzar la máxima distancia posible.

Normas: las rodillas no se flexionan, realizar la prueba sin zapatos, y se tomara la marca alcanzada con el dedo medio de ambas manos.

Materiales: Cinta Métrica.



Figura 11. Posiciones iniciales test de flexibilidad



Figura 12. Posiciones finales test de flexibilidad

Ficha de observación de especialistas

Tabla 2.

Evaluación general de actitud a la recreación

No	Observación
1	Se interesa por las actividades planteadas
2	Participa de todas las actividades diarias
3	Se muestra motivado por las actividades desarrolladas
4	Se involucra de las actividades voluntariamente
5	Se siente identificado con los compañeros
6	Plantea nuevas propuesta de trabajo
7	Colabora con sus compañeros en la asignación de tareas
8	Motiva a sus compañeros para la ejecución de las actividades
9	Tiene continuidad en las actividades desarrolladas
10	Desarrolla democráticamente las actividades sin interferir en propuestas dadas por otros.

Tabla 3.
Valoración y calificación de actitud

Valoración	Calificación
0	No Participa
1	Medianamente
2	Totalmente participa

Tabla 4.
Valoración y calificación de actitud

Valoración	Calificación
20,19 y 18	Excelente
17 y 16	Muy Buena
15 y 14	Buena
- 13	Deficiente

3.4.2. Validez y confiabilidad.

Tabla 5.
Alfa de Cronbach

Ítems	16
Variable individual	758,0579
Variable Total	22937,22
Sección 1	1,067
Sección 2	0,967
Absoluto s2	0,967
Alfa de Cronbach	1,031414

Análisis: después de aplicar la fórmula de Alfa de Cronbach, se dio un resultado de 1,031, basado en la tabla de criterios, esta investigación tiene un nivel de validez y confiabilidad excelente.

Tabla 6.
Criterio de Alfa de Cronbach

Coeficiente alfa	> 0,9 es Excelente
Coeficiente alfa	> 0,8 es Bueno
Coeficiente alfa	> 0,7 es Aceptable
Coeficiente alfa	> 0,6 es cuestionable
Coeficiente alfa	> 0,5 es Pobre
Coeficiente alfa	< 0,5 es Inaceptable

(George , marley, 2003)

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Tabla 7.

Resultados de pre y pos test abdominal 30"


CLUB DE ALTO RENDIMIENTO "EL NACIONAL "					
					
CATEGORIA SUB 12					
TEST ABDOMINAL 30"					
				FUERZA - Pre-Test	
				PRE TEST	POS TEST
#	APELLIDO	NOMBRE	ABD 30"		
1	Borja Robalino	Ronny Matías	45	30	
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	28	28	
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	38	28	
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	26	28	
5	Garcia Padilla	Dary Jesús	54	29	
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	51	38	
7	Lopez Moreira	Cristopher Jair	58	30	
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	48	29	
9	Moscoso Suarez	Jose Maria	42		
10	Ortega Prado	Isaac Steveen	60	44	
11	Pineida Madril	Jordy Giovanni	48	35	
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	29	33	
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	52	30	
14	Torres Viveros	Edison Alexander	42	32	
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	41	32	
16	Vizcarra Mina	Jorge David	46	34	
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	22	33	
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	61	45	
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	32	28	
20	Bautista Medina	David Carlos	35	41	
21	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	33		
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	35	30	

Tabla 8.
Funciones análisis pre y post test abdominal

FUNCIONES	PRE TEST	POS TEST
MEDIANA	42,0	31,0
MODA	48,0	30,0
PROM	42,1	32,9
MAX	61,0	45,0
MIN	22,0	28,0

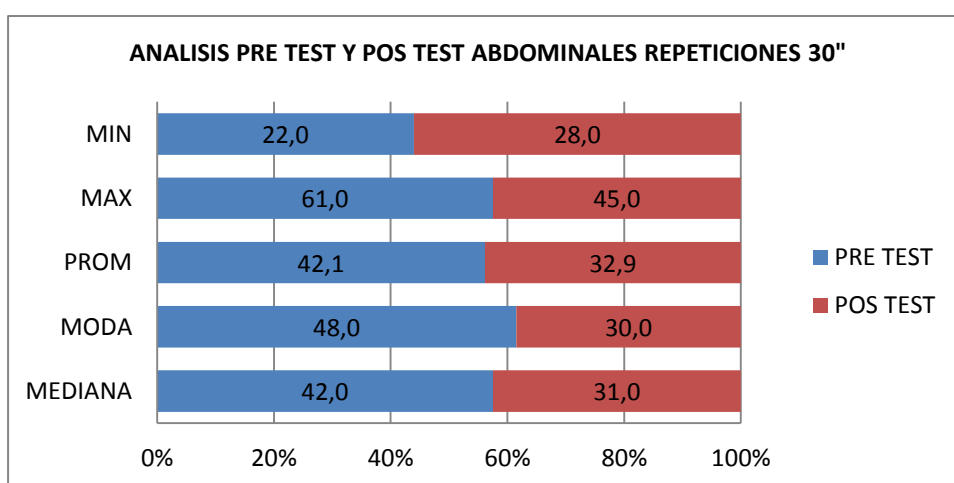


Figura 13 *Análisis de abdominales pre test y postes*

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba abdominal 30", una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo superaran con 6 repeticiones considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo la disminución de 16 repeticiones, la función promedio una disminución de 9,2 repeticiones, en la función moda podemos observar una disminución de 18 repeticiones y en la función mediana una disminución de 11 repeticiones.

Tabla 9.
Resultados de pre y pos test flexión de codo 30”

 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO "EL NACIONAL" CATEGORIA SUB – 12 TEST CAPACIDADES CONDICIONALES				
			Pre-Test	Pos-Test
			Cantidad	Cantidad
#	APELLIDO	NOMBRE	CODO 30´	CODO 30´
1	Borja Robalino	Ronny Matias	22	16
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	14	10
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	14	18
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	15	10
5	Garcia Padilla	Dary Jesús	19	14
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	10	16
7	Lopez Moreira	Cristopher Jair	12	22
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	22	22
9	Moscoso Suarez	Jose Maria	13	
10	Ortega Prado	Isaac Steeven	12	23
11	Pineida Madril	Jordy Giovanni	19	26
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	5	23
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	20	23
14	Torres Viveros	Edison Alexander	11	17
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	11	19
16	Vizcarra Mina	Jorge David	10	13
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	11	26
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	29	27
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	15	14
20	Bautista Medina	David Carlos	19	17
21	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	17	
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	19	16

Tabla 10.
Funciones análisis pre y post test flexión de codo

	PRE TEST	POS TEST
MEDIANA	14,50	18,00
MODA	19,00	16,00
PROM	15,41	18,60
MAX	29,00	27,00
MIN	5,00	10,00

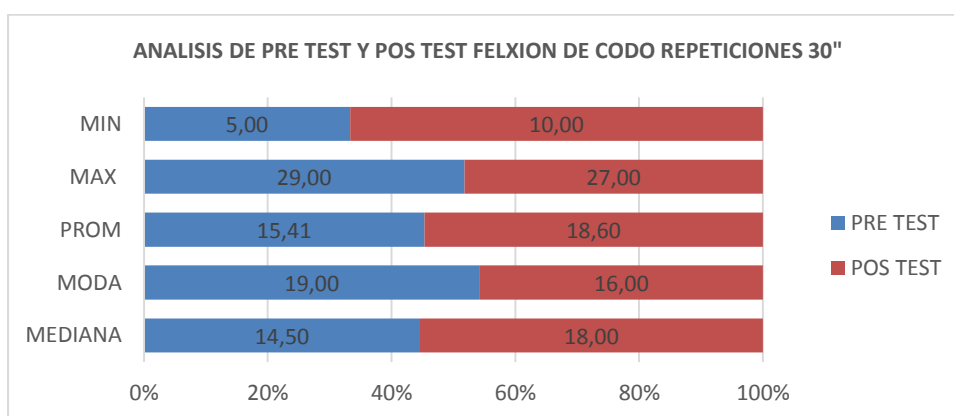


Figura 14 *Análisis de flexión de codo pre test y postes*

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba flexión de codo 30", una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo superaran con 5 repeticiones considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo la disminución de 2 repeticiones, la función promedio un aumento de 3,19 repeticiones, en la función moda podemos observar una disminución de 3 repeticiones y en la función mediana una disminución de 11 repeticiones.

Tabla 11.
Resultados de pre y pos Long Test

 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO "EL NACIONAL" CATEGORÍA SUB 12 TEST CAPACIDADES CONDICIONALES				
			Pre-Test	Post-Test
			Cantidad	Cantidad
#	APELLIDO	NOMBRE	LONG TEST	LONG TEST
1	Borja Robalino	Ronny Matias	1,49	1,85
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	1,56	1,98
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	1,56	1,78
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	1,54	1,5
5	Garcia Padilla	Dary Jesús	1,6	1,7
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	1,71	1,75
7	Lopez Moreira	Cristopher Jair	1,59	1,78
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	1,69	2
9	Moscoso Suarez	Jose Maria	1,69	
10	Ortega Prado	Isaac Steveen	1,61	1,74
11	Pineida Madril	Jordy Giovanni	1,53	1,9
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	1,64	1,7
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	1,66	2,1
14	Torres Viveros	Edison Alexander	1,44	1,83
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	1,42	1,78
16	Vizcarra Mina	Jorge David	1,49	1,88
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	1,77	2,03
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	1,72	1,7
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	1,78	1,7
20	Bautista Medina	David Carlos	1,51	1,8
21	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	1,8	
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	1,78	1,4

Tabla 12.
Funciones análisis pre y post Long Test

	Pre Test	Pos Test
MEDIANA	1,61	1,78
MODA	1,49	1,70
PROM	1,62	1,80
MAX	1,80	2,10
MIN	1,42	1,40

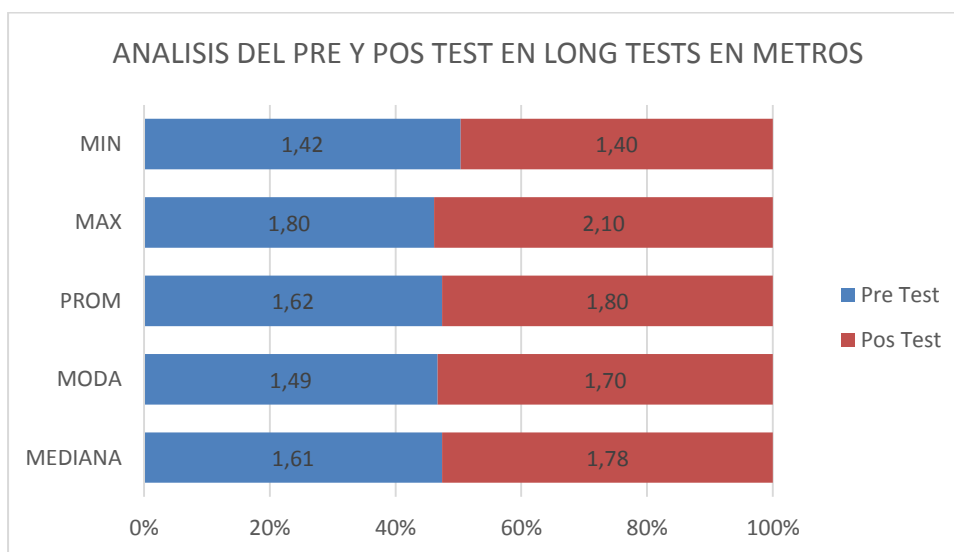


Figura 15 Análisis de Long test en pre test y postes

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba del Long test, una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo disminuye un 0,02 metros considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo la aumento en 0,30 metros, la función promedio un aumento de 0,18 metros, en la función moda podemos observar un aumento de 0,21 metros y en la función mediana un aumento de 0,17 metros.

Tabla 13.
Resultados de pre y pos Jump Test


 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO “EL NACIONAL” CATEGORIA SUB – 12 TEST CAPACIDADES CONDICIONALES								
			FUERZA – Pre-Test			FUERZA – Post-Test		
			Cantidad	Diferencia		Cantidad	Diferen	
#	APELLIDO	NOMBRE	JUMP TEST			JUMP TEST		
1	Borja Robalino	Ronny Matias	187	220	33	189	225	36
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	199	226	27	205	228	23
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	195	226	31	199	230	31
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	188	219	31	191	220	29
5	Garcia Padilla	Dary Jesús	197	224	27	200	230	30
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	213	243	30	213	246	33
7	Lopez Moreira	Cristopher Jair	193	225	32	195	231	36
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	210	244	34	213	249	36
9	Moscoso Suarez	Jose Maria	221	252	31			
10	Ortega Prado	Isaac Steveen	196	230	34	199	240	41
11	Pineida Madril	Jordy Giovanny	192	221	29	197	227	30
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	202	230	28	204	231	27
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	205	244	39	208	251	43
14	Torres Viveros	Edison Alexander	204	237	33	209	248	39
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	189	220	31	190	223	33
16	Vizcarra Mina	Jorge David	216	244	28	223	260	37
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	203	242	39	206	250	44
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	193	223	30	197	234	37
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	218	246	28	206	247	41
20	Bautista Medina	David Carlos	205	238	33	201	235	34
21	Zambrano	Marcos Alberto	220	253	33			
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	218	247	29	201	235	34

Tabla 14.
Funciones análisis pre y post Jump Test

	Pre Test	Pos Test
MEDIANA	31,00	35,00
MODA	33,00	36,00
PROM	31,36	34,70
MAX	39,00	44,00
MIN	27,00	23,00

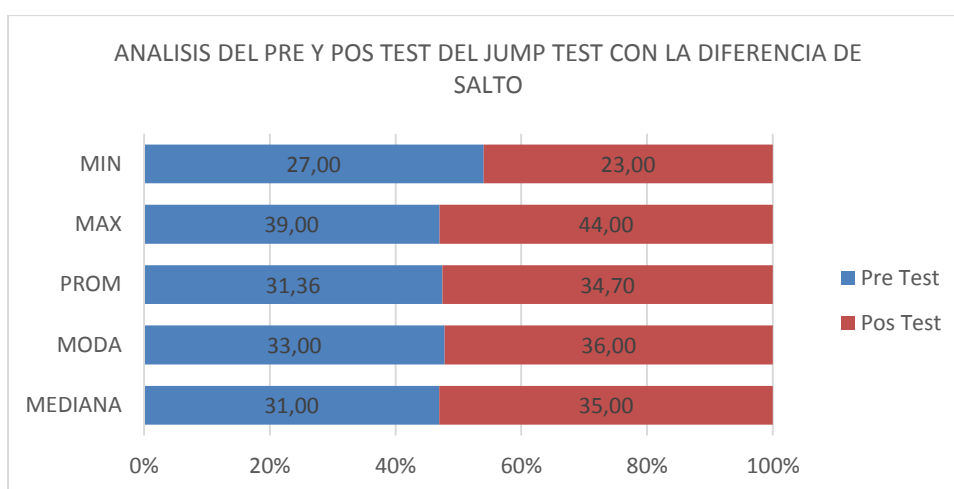


Figura 16. *Análisis de Jump test en pre test y postes*

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba de Jump test, una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo disminuye un 4 centímetros considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo la aumento de 5 centímetros, la función promedio tiene un aumento de 3,34 centímetros, en la función moda podemos observar un aumento de 3 centímetros y en la función mediana un aumento de 4 centímetros.

Tabla 15.
Resultados de pre y pos Yoyo Test


 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO "EL NACIONAL" CATEGORIA SUB – 12 TEST CAPACIDADES CONDICIONALES				
RESISTENCIA			Pre Test	Pos Test
#	APELLIDO	NOMBRE	Cantidad	Cantidad
1	Borja Robalino	Ronny Matias	38,9	36,8
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	43,2	40,2
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	41,2	35,9
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	40,7	38,6
5	Garcia Padilla	Dary Jesús	38,2	35,5
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	43,2	39,6
7	Lopez Moreira	Cristopher Jair	45,6	42,6
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	39,9	37,9
9	Moscoso Suarez	Jose Maria	42,3	
10	Ortega Prado	Isaac Steveen	51,2	49,9
11	Pineida Madril	Jordy Giovanny	40	38,9
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	42,7	40,9
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	52,3	50,3
14	Torres Viveros	Edison Alexander	41,8	38,7
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	41,2	39,9
16	Vizcarra Mina	Jorge David	49,1	
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	52,8	50,5
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	40,3	38,8
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	41,8	40,2
20	Bautista Medina	David Carlos	41,9	39,9
21	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	50	
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	41,7	39,9

Tabla 16.
Funciones análisis pre y post del Yoyo test.

	Pre Test	Pos Test
MEDIANA	41,9	39,9
MODA	43,2	39,9
PROM	43,6	40,8
MAX	52,8	50,5
MIN	38,2	35,5

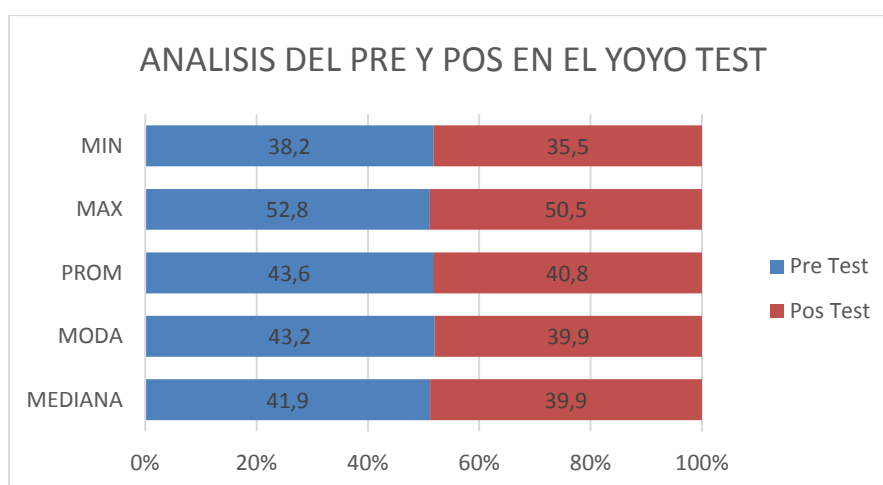


Figura 17 *Análisis de Yoyo Test en pre test y postes*

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba del yoyo test, una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo disminuye un 2,7 milimoles considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo una disminución de 2,3 milimoles, la función promedio tiene una disminución de 2,8 milimoles, en la función moda podemos observar una disminución de 3,3 milimoles y en la función mediana una disminución de 2 milimoles.

Tabla 17.
Funciones análisis pre y post Velocidad Test

 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO “EL NACIONAL” CATEGORIA SUB – 12 TEST CAPACIDADES CONDICIONALES				
#	Velocidad		Pre test	Pos test
	APELLIDO	NOMBRE	Cantidad	Cantidad
1	Borja Robalino	Ronny Matias	7,3	7,01
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	6,76	6,68
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	6,76	6,6
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	6,8	7,77
5	Garcia Padilla	Dary Jesús	6,31	6,89
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	6,34	6,88
7	Lopez Moreira	Cristopher Jair	6,74	6,42
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	6,48	6,4
	Moscoso Suarez	Jose Maria	6,44	
10	Ortega Prado	Isaac Steveen	6,62	6,71
11	Pineida Madril	Jordy Giovanni	7,5	6,89
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	6,7	6,73
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	6,46	6,36
14	Torres Viveros	Edison Alexander	6,3	6,13
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	6,98	6,8
16	Vizcarra Mina	Jorge David	7,19	6,31
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	6,16	5,95
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	6,42	6,57
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	6,5	6,24
20	Bautista Medina	David Carlos	7,15	6,51
21	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	6,29	
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	6,6	6,69

Tabla 18.

Funciones análisis pre y post test de velocidad en 40 mts.

	Pre Test	Pos Test
MEDIANA	6,61	6,64
MODA	6,76	6,89
PROM	6,67	6,63
MAX	7,50	7,77
MIN	6,16	5,95

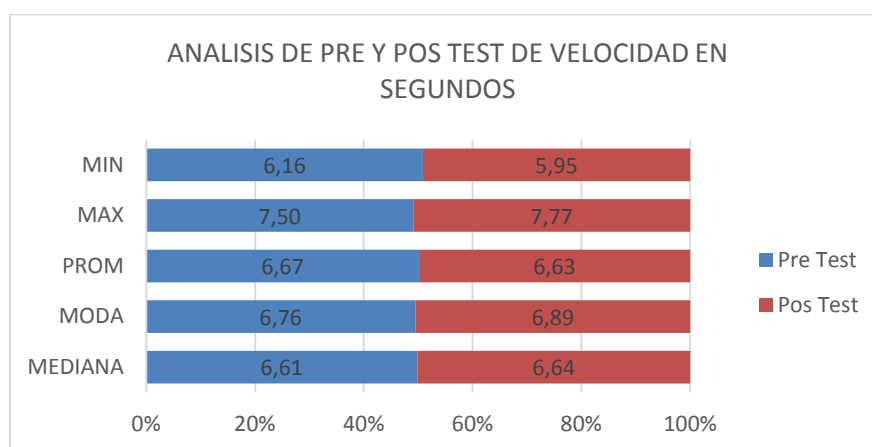


Figura 18 *Análisis de Velocidad en 60 metros pre test y postes*

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba de velocidad en 40 mts, una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo disminuye 0,21 segundos considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo la aumento de 0,27 segundos, la función promedio tiene una disminución de 0,04 segundos, en la función moda podemos observar un aumento de 0,13 segundos y en la función mediana un aumento 0,03 segundos.

Tabla 19.
Funciones análisis pre y post Test de Flexibilidad


 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO "EL NACIONAL " CATEGORIA SUB - 12 TEST CAPACIDADES CONDICIONALES				
			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
#	APELLIDO	NOMBRE	Cantidad	Cantidad
1	Borja Robalino	Ronny Matias	9	9
2	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	0	4
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	0	4
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	3	5
5	García Padilla	Dary Jesús	1	-3
6	Granja Bustamante	Jaren Israel	-10	-7
7	López Moreira	Cristopher Jair	3	4
8	Meneses Borja	Bastian Fernando	-10	-10
9	Moscoso Suarez	José María	1	
10	Ortega Prado	Isaac Steveen	2	5
11	Pineda Madril	Jordy Giovanni	2	5
12	Puentes Chavez	Diego Alejandro	-5	-8
13	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	9	5
14	Torres Viveros	Edison Alexander	2	6
15	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	4	7
16	Vizcarra Mina	Jorge David	2	7
17	Rojas Salazar	Tommy Ariel	1	-3
18	Gutierrez España	Denilson Daniel	9	9
19	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	0	-6
20	Bautista Medina	David Carlos	0	0
21	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	6	
22	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	2	3

Tabla 20.
Funciones análisis pre y post test de flexibilidad.

	Pre Test	Pos Test
MEDIANA	2	4
MODA	2	5
PROM	1,4	1,8
MAX	9	9
MIX	-10	-10

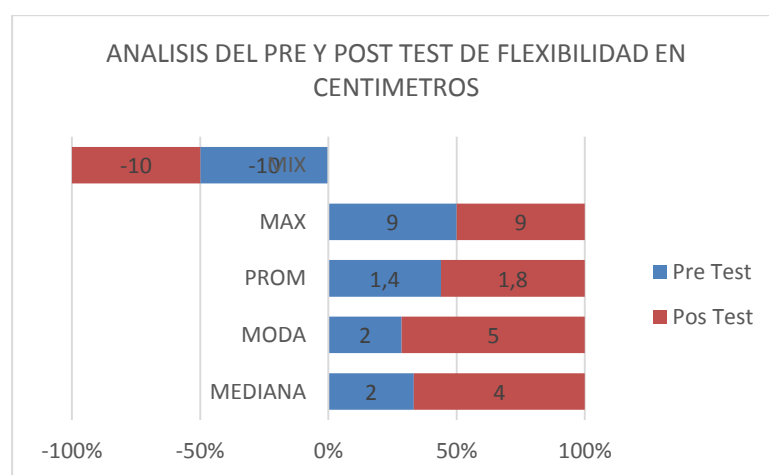


Figura 19.- *Análisis de flexibilidad pre test y postes*

Análisis.- Se observa en los resultados obtenidos en la prueba de flexibilidad, una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene que en la función mínimo no cambia teniendo un -10 centímetros considerando a todo el grupo, se observa en la función máximo no cambia teniendo un 9 centímetros, la función promedio tiene un aumento de 0,4 centímetros, en la función moda podemos observar un aumento de 5 centímetros y en la función mediana un aumento 2 centímetros.

Tabla 21.
Análisis de Ficha de Observación


 CLUB DE ALTO RENDIMIENTO "EL NACIONAL" LISTA DE JUGADORES					
			PRE TEST	INTERMED	POS TEST
#	APELLIDOS	NOMBRES	Valoración	Valoración	Valoración
1	Bautista Medina	David Carlos	DEFICIENTE	DEFICIENTE	MUY BUENA
2	Borja Robalino	Ronny Matias	DEFICIENTE	MUY BUENA	MUY BUENA
3	Cazares Otuna	Emerson Ronaldo	DEFICIENTE	DEFICIENTE	BUENA
4	Farinango Castro	Carlos Daniel	DEFICIENTE	DEFICIENTE	MUY BUENA
5	Flores Caicedo	Marlon Aurelio	DEFICIENTE	BUENA	BUENA
6	García Padilla	Dary Jesús	DEFICIENTE	DEFICIENTE	MUY BUENA
7	Granja Bustamante	Jaren Israel	DEFICIENTE	BUENA	MUY BUENA
8	Gutiérrez España	Denilson Daniel	DEFICIENTE	BUENA	BUENA
9	Jaramillo Moya	Nahim Alejandro	DEFICIENTE	BUENA	MUY BUENA
10	López Moreira	Cristopher Jair	DEFICIENTE	MUY BUENA	EXCELENTE
11	Meneses Borja	Bastian Fernando	DEFICIENTE	BUENA	MUY BUENA
12	Moscoso Suarez	José María	DEFICIENTE	BUENA	MUY BUENA
13	Muñoz Ortiz	Jandry Jordan	DEFICIENTE	DEFICIENTE	DEFICIENTE
14	Ortega Prado	Isaac Steveen	BUENA	EXCELENTE	EXCELENTE
15	Pineida Madril	Jordy Giovanni	DEFICIENTE	BUENA	BUENA
16	Puentes Chavez	Diego Alejandro	DEFICIENTE	DEFICIENTE	BUENA
17	Reyes De La Torre	Wilo Alexander	DEFICIENTE	DEFICIENTE	BUENA
18	Rojas Salazar	Tommy Ariel	MUY BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
19	Torres Viveros	Edison Alexander	DEFICIENTE	BUENA	MUY BUENA
20	Vaca Preciado	Jhonatan Stiven	DEFICIENTE	DEFICIENTE	MUY BUENA
21	Vizcarra Mina	Jorge David	DEFICIENTE	MUY BUENA	EXCELENTE
22	Zambrano Delgado	Marcos Alberto	DEFICIENTE	BUENA	MUY BUENA

Tabla 22.

Valoración del pre y post test la ficha de observación

	Pre Test	Intermedio	Post Test
EXCELENTE	0	1	4
MUY BUENA	1	4	11
BUENA	1	9	6
DEFICIENTE	20	8	1

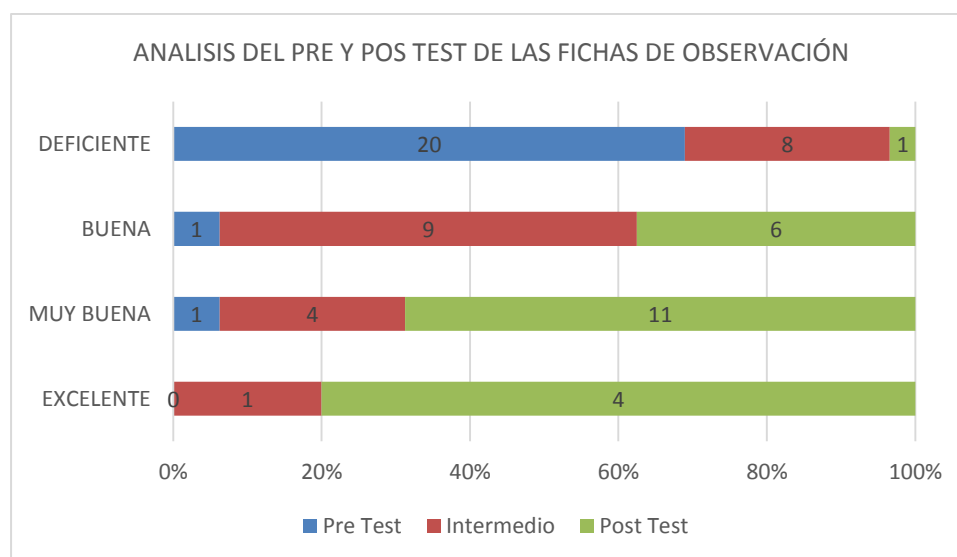


Figura 20 *Análisis de ficha de observación en pre test y postes*

Análisis: Se observa en los resultados obtenidos en la aplicación de la ficha de observación de las actividades recreativas, una vez realizado el programa recreativo y evaluado el pre test y pos test se obtiene una mejoría de 4 deportistas en excelente, en muy buena una mejoría de 10 deportistas, en buena un aumento de 5 estudiantes y en deficiente hubo un gran resultando teniendo a solo 1 estudiante en esta categoría.

4.2. Discusión de los resultados.

Se comprueba una vez finalizado el proyecto investigativo determinando la incidencia de actividades recreativas en las capacidades físicas condicionales tales como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, una vez analizado de forma estadística aplicado la propuesta de trabajo con una duración de 3 semanas en la etapa de transición se observa que la incidencia de las actividades recreativas en la capacidad de fuerza potencia en abdominales disminuyo en la función de promedio en 9,2 repeticiones, en la flexión de codo aumento 3,19 en repeticiones considerando que fueron ejercicios determinantes al desarrollo de esta capacidad, en el trabajo de fuerza resistencia en Long aumento 0,18 y en Jump un aumento de 3,34 en la función promedio, se obtuvo en la velocidad una disminución de 0,04 segundos y en la capacidad de flexibilidad tiene un aumento de 0,4 centímetros.

Se observa que las actividades realizadas como propuesta recreativa, no fueron suficientes ya que se consideró 30 min en virtud a la facilidad del director técnico lo que nos direcciono de forma limitada al proceso de desarrollo investigativo, el tiempo de trabajo se dio y limito a la ejecución de los ejercicios en dependencia del grupo de trabajo y su plan de actividades diarias; se observa que la incidencia de las actividades recreativas no tuvieron el volumen e intensidad para superar en todas las capacidades físicas un mejoramiento, observándose que en la actitud de trabajo con todos sus factores intrínsecos fue muy favorable y acondiciono a los deportistas con un alto grado de motivación en su nueva propuesta de competencia.

Se considera que los trabajos recreativos deben estar direccionados a la práctica permanente en sus diferentes fases de entrenamiento ya que estas son fuertemente incidentes en los planos motivacionales e intrínsecos de los deportistas; se determinaron actividades recreativas determinantes en cada una de las capacidades físicas, sean estas fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad, apreciando que los ejercicios sean los más óptimos y que tengan direccionamiento de dichas capacidades , existen algunos ejercicios que al momento de desarrollarlos con los deportistas no se desarrolla de la forma más efectiva ya que el deportista direcciona directamente más a un plano lúdico que estimulación a la misma capacidad física, lo que no genera una conciencia de trabajo por su bajo concepto que tiene los aportes de la recreación hacia el alto rendimiento.

4.3. Comprobación de hipótesis

Se considera los elementos más importantes para una aplicación de correlación de Pearson, el mismo que nos permitirá determinar el nivel de impacto de una variable sobre otra. La incidencia de las actividades recreativas sobre las capacidades físicas condicionales. Como la fuerza, la resistencia, la velocidad y flexibilidad, este instrumento estadístico se determinara mediante el coeficiente de correlación manejada como máximo de 1 condicionado a la interrelación funcional

Tabla 23.
Coeficiente de correlación

▪ Coeficiente de correlación=1,00 (interrelación funcional).
▪ Coeficiente de correlación=0,99—0,70 (interrelación estadística fuerte).
▪ Coeficiente de correlación=0,69—0,50 (interrelación estadística media).
▪ Coeficiente de correlación=0,49—0,20 (interrelación estadística débil).
▪ Coeficiente de correlación=0,19—0,09 (interrelación estadística muy débil).
▪ Coeficiente de correlación=0,00 (no hay correlación)
▪ Correlación negativa Inversamente Proporcional

Tabla 24.
Datos Generales Pre test

ABD	PRE TEST						TOTAL TEST	FICHA RECREATIVA
	CODO	LONG	JUMP	YOYO	VELOCI	FLEXIB		
1	5,5	4	4	0,5	5	10	30	4
3,5	3	5,5	2,5	3,5	7,5	5,5	31	11
6	3	5,5	3,5	2	7,5	5,5	33	7
3	3	4,5	3,5	2	7,5	7	30,5	6
10	4,5	6	2,5	0,5	9,5	6	39	5
10	2	7,5	3,5	3,5	9,5	0,5	36,5	4
10	2,5	6	4	5	7,5	7	42	6
10	5,5	7,5	4,5	1,5	9	0,5	38,5	6
7	2,5	7,5	3,5	3	9	6	38,5	7
10	2,5	6,5	4,5	8,5	8	6,5	46,5	12
10	4,5	4,5	3	1,5	4	6,5	34	7
3,5	0,5	7	3	3	8	3	28	10
10	5	7	6	9,5	9	10	56,5	7
7	2	3	4	2,5	10	6,5	35	15
6,5	2	2,5	3,5	2	6,5	7,5	30,5	7
9	2	4	3	7,5	5,5	6,5	37,5	5
2	2	8,5	6	10	10	6	44,5	6
10	7	8	3,5	1,5	9	10	49	16
4,5	3	8,5	3	2,5	9	5,5	36	5
5	4,5	4	4	2,5	5,5	5,5	31	9
4,5	3,5	8,5	4	8	10	8,5	47	12
5	4,5	8,5	3	2,5	8,5	6,5	38,5	6

Tabla 25.
Datos Generales Pos test

ABD	POS TEST						TOTAL	FICHA RECREATIVA
	CODO	LONG	JUMP	YOYO	VELO	FLEXB	TEST	
4	3,5	9	5	1	6	10	38,5	16
3,5	2	10	1,5	3,5	8	7,5	36	17
3,5	4	8,5	3,5	0,5	8,5	7,5	36	15
3,5	2	4	3	2	2,5	8	25	16
3,5	3	7,5	3,5	0,5	7	4	29	15
6	3,5	8	4	3	7	2	33,5	16
4	5,5	8,5	5	5	9	7,5	44,5	16
3,5	5,5	10	5	2	9,5	0,5	36	15
0	0	0	0	0	0	0	0	17
8	5,5	8	6,5	9,5	7,5	8	53	18
5	6,5	9,5	3,5	2,5	7	8	42	16
4,5	5,5	7,5	2,5	3,5	7,5	1,5	32,5	16
4	5,5	10	7	9,5	9,5	8	53,5	13
4,5	3,5	9	6	2,5	10	8,5	44	20
4,5	4,5	8,5	4	3	7,5	9	41	15
5	2,5	9,5	5,5	9	9,5	9	50	15
4,5	6,5	10	7	10	10	4	52	15
8,5	6,5	7,5	5,5	2,5	8,5	10	49	18
3,5	3	7,5	6,5	3,5	10	2,5	36,5	16
6,5	3,5	8,5	4,5	3	8,5	5,5	40	16
0	0	0	0	0	0	0	0	18
4	3,5	2,5	4,5	3	8	7	32,5	16

Tabla 26
Análisis Correlacional de Pearson

Datos Totales Capacidades Condicionales	Datos Totales de Actividades Recreativas
68,5	20
67	28
69	22
55,5	22
68	20
70	20
86,5	22
74,5	21
38,5	24
99,5	30
76	23
60,5	26
110	20
79	35
71,5	22
87,5	20
96,5	21
98	34
72,5	21
71	25
47	30
71	22
0,03566	

Análisis: se observa la incidencia de las actividades recreativas con un valor de 0,03566 determinando no existe una correlación funcional.

Estudio estadístico de Wilcoxon para el análisis descriptivo del pretest y pos test de los niveles de rendimiento físico

Tabla 27:
Análisis de Abdominales

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Abd.Pretest	22	42,0909	11,29648	22,00	61,00
Abd.Posttest	22	32,6364	5,04782	28,00	45,00

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Abd.Posttest - Rangos negativos	16(a)	12,03	192,50
Abd.Pretest Rangos positivos	4(b)	4,38	17,50
Empates	2(c)		
Total	22		

a Abd.Posttest < Abd.Pretest

b Abd.Posttest > Abd.Pretest

c Abd.Posttest = Abd.Pretest

Estadísticos de contraste(b)

	Abd.Posttest - Abd.Pretest
Z	-3,268(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,001

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Test de Abdominales ($p=0,001$), disminuyendo el rendimiento en 16 sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en cuatro sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento en dos sujetos. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó una disminución significativa del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Tabla 28.
Análisis de Flexión de Codo

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Codos.Prestest	22	15,3636	5,31436	5,00	29,00
Codos.Postest	22	18,7273	4,80260	10,00	27,00

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Codos.Postest - Rangos negativos	8(a)	6,81	54,50
Codos.Prestest Rangos positivos	13(b)	13,58	176,50
Empates	1(c)		
Total	22		

a Codos.Postest < Codos.Prestest

b Codos.Postest > Codos.Prestest

c Codos.Postest = Codos.Prestest

Estadísticos de contraste(b)

	Codos.Postest - Codos.Prestest
Z	-2,123(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,034

a Basado en los rangos negativos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Test de Flexión de Codo ($p=0,034$), disminuyendo el rendimiento en ocho sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en trece sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento en un sujeto. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó una disminución significativa del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Tabla 29.
Análisis de Long Test

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Long.Pretest	22	1,6173	,11490	1,42	1,80
Long.Posttest	22	1,7955	,15919	1,40	2,10

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Long.Posttest - Rangos negativos Long.Pretest	4(a)	7,38	29,50
Rangos positivos	18(b)	12,42	223,50
Empates	0(c)		
Total	22		

a Long.Posttest < Long.Pretest

b Long.Posttest > Long.Pretest

c Long.Posttest = Long.Pretest

Estadísticos de contraste(b)

	Long.Posttest - Long.Pretest
Z	-3,150(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,002

a Basado en los rangos negativos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Long Test ($p=0,002$), disminuyendo el rendimiento en cuatro sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en dieciocho sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento ningún sujeto. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó una disminución significativa del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Tabla 30:
Análisis del Jump Test

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Jump.Pretest	22	202,2273	8,07661	189,00	223,00
Jump.Postest	22	236,7727	10,62312	220,00	260,00

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Jump.Postest - Rangos negativos	0(a)	,00	,00
Jump.Pretest Rangos positivos	22(b)	11,50	253,00
Empates	0(c)		
Total	22		

a Jump.Postest < Jump.Pretest

b Jump.Postest > Jump.Pretest

c Jump.Postest = Jump.Pretest

Estadísticos de contraste(b)

	Jump.Postest - Jump.Pretest
Z	-4,110(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a Basado en los rangos negativos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Long Test ($p=0,000$), disminuyendo el rendimiento en cero sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en veintidós sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento ningún sujeto. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó un aumento significativo del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Tabla 31
Análisis de Resistencia (Yoyo Test)

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Resistencia.Pretest	22	43,6364	4,46036	38,20	52,80
Resistencia.Postest	22	40,6523	4,22003	35,50	50,50

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Resistencia.Postest - Resistencia.Pretest	Rangos negativos	22(a)	11,50	253,00
	Rangos positivos	0(b)	,00	,00
	Empates	0(c)		
	Total	22		

a Resistencia.Postest < Resistencia.Pretest

b Resistencia.Postest > Resistencia.Pretest

c Resistencia.Postest = Resistencia.Pretest

Estadísticos de contraste(b)

	Resistencia.Postest - Resistencia.Pretest
Z	-4,109(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Long Test ($p=0,000$), disminuyendo el rendimiento en veintidós sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en cero sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento ningún sujeto. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó una disminución significativa del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Tabla 32.
Análisis de Velocidad (en 30 segundos)

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Velocidad.Pretest	22	6,6745	,36417	6,16	7,50
Velocidad.Postest	22	6,6364	,37084	5,95	7,77

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Velocidad.Postest - Rangos negativos	13(a)	11,38	148,00
Velocidad.Pretest Rangos positivos	9(b)	11,67	105,00
Empates	0(c)		
Total	22		

a Velocidad.Postest < Velocidad.Pretest

b Velocidad.Postest > Velocidad.Pretest

c Velocidad.Postest = Velocidad.Pretest

Estadísticos de contraste(b)

	Velocidad.Postest - Velocidad.Pretest
Z	-,698(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,485

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Long Test ($p=0,485$), disminuyendo el rendimiento en trece sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en nueve sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento ningún sujeto. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó una disminución significativa del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Tabla 33.
Análisis de Flexibilidad

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Flexibilidad.Pretest	22	1,4091	4,96329	-10,00	9,00
Flexibilidad.Posttest	22	1,5000	5,46635	-10,00	9,00

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Flexibilidad.Posttest - Rangos negativos	6(a)	11,92	71,50
Flexibilidad.Pretest Rangos positivos	10(b)	6,45	64,50
Empates	6(c)		
Total	22		

a Flexibilidad.Posttest < Flexibilidad.Pretest

b Flexibilidad.Posttest > Flexibilidad.Pretest

c Flexibilidad.Posttest = Flexibilidad.Pretest

Estadísticos de contraste(b)

	Flexibilidad.Posttest - Flexibilidad.Pretest
Z	-,183(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,855

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Análisis teórico.- La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en el Long Test ($p=0,855$), disminuyendo el rendimiento en seis sujetos (rangos negativos), incrementándose el rendimiento en diez sujetos (rangos positivos), e igualando el rendimiento seis sujeto. En sentido general, la fase de alivio o transición implicó una disminución significativa del rendimiento deportivo en dicha prueba.

Análisis Final Por Porcentaje.

Tabla 34

Análisis de Caída de Niveles de Rendimiento Físico

	Abdominales	Codo	Long	Jump	Yoyo	Velocidad	Resistencia
Pre	42,1	15,41	1,62	31,36	43,6	6,67	1,4
Pos	32,9	18,6	1,80	34,7	40,8	6,63	1,8
%	78%	83%	90%	90%	94%	101%	78%
Disminución	22%	17%	10%	10%	6%	Aumento 1%	22%

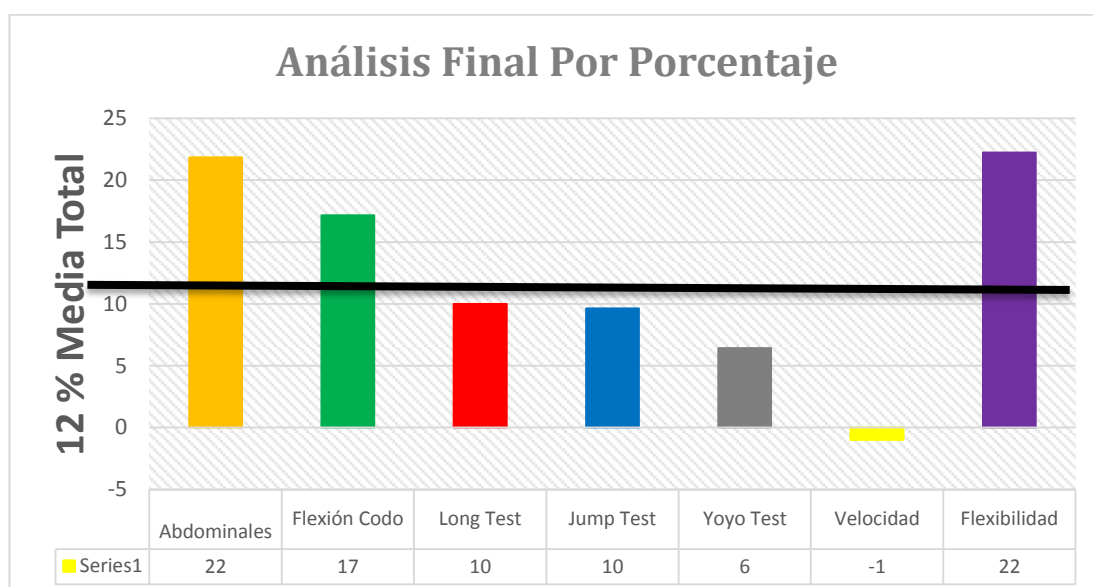


Figura 21. Análisis Final por Porcentajes

Análisis

En cada una de las pruebas realizadas en los pre y pos test, se ve una disminución no brusca, en la prueba abdominal tenemos una disminución del 22 %, en la flexión de codo una disminución del 17%, en Long y Jump test tenemos un 10% de disminución, en la velocidad en cambio se tiene un aumento del 1%, y en el test de flexibilidad tenemos un 22% de disminución., en el total de todos los test tenemos un 12% de disminución

queriendo decir que la hipótesis de trabajo se cumple evitando una caída brusca de los niveles de rendimiento físico.

Conclusiones

1. En la investigación se cumple con la hipótesis que se presupuso; se da solución al problema y se cumplen los objetivos generales y específicos.
2. Los resultados demuestran que la aplicación de un programa de actividades recreativas, en la etapa transitoria de futbolistas del grupo etarios sub-12 años, que entrenan sistemáticamente en el club El Nacional, permite que el nivel de preparación física no caiga bruscamente ,al concluir el período competitivo.
3. Una vez finalizada la investigación se comprueba la correlación con valoración de los porcentajes totales, lográndose que la caída del nivel de preparación física no superara, como promedio, el 12 %.
4. Se observa que la velocidad es una de las capacidades con mayor desenvolvimiento mediante el programa recreativo aumentando sus tempos en su pos test en sus distancias recorridas con un 1% de promedio, asociado, seguramente, con su período sensitivo en estas edades.
5. Los resultados sugieren la necesidad de continuar investigando en esta dirección, de manera que se determine por qué unas capacidades mejoran en el periodo transitorio.

Recomendaciones

1. Al Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, que considere generalizar el empleo de actividades recreativas en el período transitorio del macrociclo anual.
2. A la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe, que introduzca estos resultados en la asignatura Fútbol, para un mejor desenvolvimiento de los egresados.
3. A la Federación Ecuatoriana de Fútbol, que generalice los resultados de esta investigación entre los demás clubes del país en el grupo etarios sub-12.

CAPITULO V

PROPUESTA METODOLÓGICA .

5.1. Datos informativos

Aplicación de actividades recreativas para evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico en los niños futbolistas ecuatorianos en el periodo de transición.

5.2. Antecedentes de la propuesta

El programa formativo de clubes nacionales de fútbol con relación a las actividades recreativas para mantener las capacidades físicas condicionales en niños futbolistas en el periodo de transición no existe en el país, el periodo transitorio no lo toman la debida importancia ya que en este periodo puede haber pérdidas significativas como capacidades físicas, perdida de jugadores y falta de interés por el deporte.

5.3. Justificación

En la aplicación de las actividades recreativas en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, debe ir de la mano a los entrenamientos, ya que estas sirven para motivar a los jugadores y de la mano trabajar las capacidades físicas condicionales, no solo en la etapa de transición ya que las actividades recreativas no solo son para el desarrollo físico, sino también ayudan al desarrollo integral del deportista, en el campo físico, en el campo social que es una de los más importantes dentro de una categoría formativa y lo psicológico, que todo estos tres aspectos embarcan el futuro de los niños en la vida y en el deporte, con el plan recreativo tratamos de dar un

cambio a los entrenamientos ya que no se formarían monótonos y no hace falta trabajar mucha cantidad de tiempo, con destinar algunos días y horas a la semana, tendrá un cambio positivo en el grupo de trabajo, en cualquier categoría formativa del fútbol ecuatoriano.

5.4. Objetivos.

Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico de los jugadores mediante actividades recreativas en el periodo de transición

5.4.1. Objetivos específicos

- Realizar un plan recreativo de acuerdo a la edad y a las necesidades del grupo estudiado.
- Aplicar las actividades recreativas para el evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico.
- Comparar y analizar los resultados después de haber aplicado las actividades recreativas.

5.5. Diseño de la propuesta

Tabla 35.
Asignación de Tareas

No	ÁREAS	SESIONES
1	Área física-deportiva	4
2	Área lúdica	4
3	Área al aire libre	3
4	Área acuática	1
TOTAL		12

Programación Mensual Diciembre

MES DE DICIEMBRE					
FECHA	ACTIVIDAD	FECHA	ACTIVIDAD	FECHA	ACTIVIDAD
Martes 5	Área lúdica	Martes 12	Área Lúdica	Martes 19	Física- Deportiva
	Juegos tradicionales		Pasillo Balones		Olimpiada
Miércoles 6	Acuática	Miércoles 13	Física- Deportiva	Miércoles 20	Área Lúdica
	Waterpolo		Mini-Fútbol		Juegos Varios
Jueves 7	Aire Libre	Jueves 14	Área Lúdica	Jueves 21	Aire Libre
	Todos Cogen Congelada China		Juegos Varios		Comida Gratitud
Viernes 8	Física-Deportiva	Viernes 15	Aire Libre	Viernes 22	Física- Deportiva
	Kickball		Caminata		Balonmano

PLANIFICACIÓN No. 1

UNIDAD: Área Lúdica		ACTIVIDAD: Juegos Tradicionales (Saltos)			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Juego Descubrir al líder, - Dividir en 2 grupos y elegir 1 líder. -Ejecutar varias órdenes según líder. -Se debe estar muy atento ya q estas órdenes serán secretas. -El otro grupo debe descubrir quién es el líder.	5 min	Filas Círculo	Espacio Amplio	Observar el liderazgo de cada jugador.
PRINCIPAL	En esta actividad se dividirá el grupo en 3, cada grupo va a rotar en cada una de las actividades. 1. Encostalados 2. La Cuerda 3. Balón Girante	30 min	Círculo Ondas Columnas	Espacio amplio Cuerda Costales Balón Soga Conos	Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los futbolistas realizan la actividad.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 2

UNIDAD: Área Acuática		ACTIVIDAD: Waterpolo			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	El rey manda -Se saca un rey. -Todos deberán realizar las actividades que él diga. -Cada 3 actividades se cambia un nuevo rey.	5 min	Filas Círculo	Piscina	Observar el liderazgo de cada jugador.
PRINCIPAL	Dividir en dos al grupo: -Explicar las reglas y lo q se va a realizar. -Cada 3 min ir rotando las posiciones de juego. -Cada 5 min ir cambiando algunas reglas.	30 min	Círculo Filas	Piscina Conos Balón	Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los futbolistas realizan la actividad.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 3

UNIDAD: Área Aire Libre		ACTIVIDAD: Todos Cogen y Congeladas Chinas			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<p>El mejor observador</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se divide al grupo en 2. -Se elige a un integrante y se le cambia algo. -El equipo contrario debe adivinar lo q se le cambio. 	5 min	<p>Filas</p> <p>Circulo</p>	Espacio Amplio	Ver la creatividad y el compañerismo de los futbolistas.
PRINCIPAL	<p>Se explica las reglas las cuales vamos a realizar.</p> <p>TODOS COGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Este juego es todos contra todos, el jugador que es cogido, debe arrodillarse, para ser liberado, debe ser capturado el jugador que lo cogió. Si hay una captura igual, se debe realizar piedra papel o tijera. <p>CONGELADAS CHINAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se escoge a 4 jugadores y se les da un chaleco, ellos congelan, cuando eres congelado te quedas parado con piernas abiertas, para descongelarlos debes pasar entre ellas. 	30 min	<p>Filas</p> <p>Columnas</p> <p>Semicírculo</p>	<p>Espacio amplio</p> <p>Delimitación de trabajo</p> <p>Conos</p> <p>Chalecos</p> <p>Silbato</p> <p>Cronometro</p>	Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los futbolistas realizan la actividad.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> -Vuelta a la calma -Reflexología 	5 min	<p>Semicírculo</p> <p>Círculo</p>	Espacio amplio	<ul style="list-style-type: none"> -Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observ

PLANIFICACIÓN No. 4

UNIDAD: Física – Deportiva		ACTIVIDAD: Kickball			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Risa Contenida -Con una pelota, se debe lanzar al cielo, todos deben reír y hacer ruido hasta cuando toque el balón al suelo. -El grupo queda con risa reprimida -El primero que se ría pierde	5 min	Circulo	Pelota Espacio Amplio	Nivel de compañerismo de los futbolistas
PRINCIPAL	Se divide el grupo en 2, se da la reglamentación es igual al baseball, pero todo se la realiza con los pies, se realizara una carrera después de pasar las 3 bases, después de tener 3 outs se cambia de equipo para patear.	30 min	Filas Circulo	Pelota Balón Conos	Nivel de organización y compañerismo entre los futbolistas.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 5

UNIDAD: Área al Aire Libre		ACTIVIDAD: Pasillo de Balones			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Rima Fatal Se comienza con una palabra, en círculo se debe continuar con una rima de acuerdo a la primera, eje. Dinero-marinero-vela-tela. Si se equivoca o no responde pierde.	5 min	Círculo	Espacio amplio	Nivel de creatividad de los futbolistas.
PRINCIPAL	Los futbolistas se dividirán en 2 grupos, se marcan un pasillo de conos, un grupo se ubica en cada cono con un balón, y el otro grupo debe tratar de pasar de un extremo a otro sin ser quemado, gana el equipo que queme a todo el otro en el menor tiempo posible.	30 min	Columnas Filas Semicírculo	Conos Balones Cronometro	Nivel de organización y compañerismo entre los futbolistas.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 6

UNIDAD: Física – Deportiva		ACTIVIDAD: Mini Fútbol			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Movimientos con la Escoba -Se debe comenzar con cualquier movimiento con la escoba, y otros en pareja realizarlo. -A la cuenta de 3 se debe cambiar de pareja. -El que se quede solo debe coger la escoba y realizar otro movimiento.	5 min	Circulo Parejas	Escoba o Palo Conos	Se observa la creatividad y agilidad de los deportistas.
PRINCIPAL	Se debe hacer 3 equipos para realizar un partido entre los 3 todos tienen posibilidad de hacer goles en 4 arcos, los goles son válidos cuando el equipo realiza una coreografía sincronizada y realizada por todos de celebración.	30 min	Filas	Conos Balones Cronómetro	Ver la creatividad, la distribución y entusiasmo de los jugadores.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 7

UNIDAD: Área Lúdica		ACTIVIDAD: Juegos Varios			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Todos Cogen Vamos a realizar una actividad ya hecha para realizar los grupos.	5 min	Fila	Espacio amplio	Ver las estrategias que utilizan cuando están en equipo.
PRINCIPAL	-El Canguro En tríos con una pelota, dos compañeros a los extremos tienen que pasar la pelota y el otro en el medio, debe saltar evitando que le topen con el balón. -Bulldog Se escoge a 3 jugadores para estar en la mitad del área delimitada, los otros jugadores deben pasar de un extremo al otro evitando ser topado, si es topado se queda en la mitad siendo bull dog.	30 min	Filas Columnas Tríos	Espacio Amplio Pelota Conos	Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los futbolistas realizan la actividad.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 8

UNIDAD: Área Aire Libre		ACTIVIDAD: Caminata			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Enunciar el objetivo de la caminata, disposiciones y condiciones de la actividad Revisar hidratación y cantos de motivación.	5 min	Circulo	Espacio amplio Ruta predeterminada	Motivación de los futbolistas.
PRINCIPAL	La salida será a las 4:15 pm de la cancha de primera En todo el recorrido habrá zonas de hidratación En cada 10 minutos habrá pausas y explicaciones. Juegos: las cogidas, el gato y el ratón, las congeladas.	30 min	Individual Grupos	Ruta Predeterminada Hidratación Pelota	Como se va desarrollando el compañerismo del futbolista.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 9

UNIDAD: Física – Deportiva		ACTIVIDAD: Olimpiada			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Historia de Números Se divide en 2 grupos y se hacen sentar en filas, se selecciona un número a cada jugador, se comienza a contar una historia con los números, cada q se pronuncie el número, el jugador debe ir corriendo a topar la pelota de su grupo.	5 min	Filas	Balones Espacio amplio	Observar la capacidad de concentración del jugador.
PRINCIPAL	Se va a realizar algunas pruebas modificadas del atletismo, primero se hace pruebas de velocidad individual, luego en caballito, luego 2 cargan a 1 y siempre cuando se llega se debe realizar 5 flexiones de codo.	30 min	Filas Columnas Semicírculo	Conos Espacio amplio	Observar compañerismo y estrategia en cada uno de los ejercicios.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 10

UNIDAD: Área Lúdica		ACTIVIDAD: Juegos Varios			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Congeladas Chinas Se debe escoger 4 integrantes y ellos van atrapar a sus compañeros, si es atrapado deben pararse con las piernas abiertas, para liberarlos se debe pasar por debajo de ellos.	5 min	Circulo	Chalecos Área Delimitada	Observar las estrategias y la agilidad que utilizan para salvar a sus compañeros
PRINCIPAL	Pisa el Globo Se debe amarrar un globo inflado al pie, todos deben tratar de reventar el globo del otro, pero sin que revienten el suyo. Saque a Puerta Utilizaremos el paredón de la cancha de futbol, tendrán 3 intentos y se sumara el puntaje total.	30 min	Filas Ondas	Globos Balones Conos Silbato	Ver la agilidad y la puntería de los futbolistas.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 11

UNIDAD: Aire Libre		ACTIVIDAD: Comida Agradecimiento			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Se realizara una charla de cada uno de las actividades realizadas.	5 min	Circulo	Espacio amplio	Ver como receptan esta charla.
PRINCIPAL	Vamos a realizar la entrega de una de una hamburguesa a cada uno después de que den su punto de vista.	20 min	Circulo	Hamburguesas Espacio amplio	Observar las enseñanzas de cada uno de los deportistas
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

PLANIFICACIÓN No. 12

UNIDAD: Físico – Deportiva		ACTIVIDAD: Balonmano			
TIEMPO: 30 min		PROFESOR: Charro Bryan			
OBJETIVO: Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico mediante actividades recreativas, para desarrollo integral del futbolista.					
	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	MATERIAL	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organizamos el grupo con el rey manda realizada por el profesor para hacer el calentamiento y la división del grupo.	5 min	Circulo Ondas Filas Columnas	Cancha delimitada	Observar el nivel de motivación de los futbolistas y compromiso de trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara 2 grupos, los cuales se van a enfrentar con diferentes reglas, primero va a comenzar 4 vs. 4 y después de cada gol de cabeza se va integrando otro jugador.	30 min	Fila Semicírculo	Cancha delimitada Conos Pelota	Observar la motivación, el disfrute, y la participación en la actividad.
FINAL	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	-Actitud sobre las actividades realizadas. -Llenar fichas de observación.

5.6. Metodología para ejecutar la propuesta

Vamos a realizar la aplicación de un plan recreativo en el Club de Alto Rendimiento “El Nacional”, en todas sus categorías formativas, ya que observamos el descuido de mantener las capacidades físicas condicionales en el periodo de transición, Los métodos utilizados para el planteamiento de la propuesta son diversos, ya que comenzamos primero con una recolección de datos, las cuales a través de los pre test tenemos una base fundamental para después planificar las actividades de acuerdo a las necesidades, en estas actividades vamos a utilizar varios métodos o áreas de la recreación entre las fundamentales tenemos área físico deportiva, el área al aire libre, el área lúdica o el juego y la acuática. Estas actividades van a ir a la par de la planificación de entrenamiento o macrociclo, de la mano también se va a trabajar el desarrollo integral de los niños y jóvenes, ya que en la aplicación de este plan recreativo, también se trabajara el tema social, se va a ver una mejora en el compañerismo, en la motivación y en lo psicológico que ellos den opciones de trabajo en cada una de estas actividades.

BIBLIOGRAFIA

- Adela, D. C. (2009). Las Variables en la Investigación. *Doctor en Medicina*, 33.
- Arribas. (2000). Actividaes Fisico-Recreativas, Instrumentos de Intervencion Socioeducativa.
- Avila. (2006). Diseños Pre-Experimentales. 21.
- Bompa, J. (2003). *Actividades Deportivas*. Madrid: Deporte.
- Bouchán, M. (25 de Septiembre de 2014). *Fases del Entrenamiento Deportivo*.
Obtenido de <http://michelle-bouchan.blogspot.com/2012/09/fases-del-entrenamiento-deportivo.html>
- Elkonín. (1972). Recreación: Algo más que Volver Hacer. En G. M. Cobo.
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1if/GMesa.html>.
- Fairen, M. F. (2015). El Niño y el Deporte.
- Fidelus, Kocjasz. (1991). Los Contenidos de las Capacidades Fisicas. *Capacidades Condicionales*, 25.
- Fidelus, Kocjasz. (2007). Contenidos de las Capacidades Condicionales. *Dialnet*, 25.
- Garcia y Quintanal. (2005). Diseños Pre-experimentales.
- Garcia, J. P. (28 de Agosto de 2013). La Evolucion de lasCapacidades Fisicas en Educación Infantil. págs. 14-15.
- George , marley. (2003). Alfa de Cronbach. 231.
- Gerlero, J. C. (2015). Hacia un Concepto de Recreación. *Anuario de Estudios en Turismo*, 11.
- Gilbert, A. (2009). Manual para el Entrenador. *SICCED*, 20.
- González. (2014). Actividaes recreativas para favoreces el entrenamiento deportivo.
Deporte Profesional.

- Grosser, Strarischkar, Zimmermann, 1988, De la Reina, Martinez, 2003. (s.f.). Los contenidos de las Capacidades Condicionales. *Dialnet*.
- Guapaz V, Vallejo G. (2017). Actividades recreativas en la condición física de la selección de fútbol femenino sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur. *Tesis Espe*.
- Guimares. (2002). Trascendencia del trabajo con Capacidades Físicas Condicionales. *Trascendencia del trabajo con Capacidades Físicas Condicionales*, 61.
- Hahn, E. (2007). Actividades recreativas para favorecer el entrenamiento deportivo. *Deporte Profesional*.
- Hernández, Fernández, Baptista. (2006). Pre-Experimentos.
- Israel, B. (2007). Actividaes recreativas para favorecer el entrenamiento deportivo. *Deporte Profesional*.
- Manno. (1999). Los Contenidos de las Capacidades Condicionales. *Dialnet*, 25.
- Manso. (1996). *Fisicomotores*. Obtenido de Capaciades Fisicomotores.
- Manso. (1996). Fisicomotrices. *Fisicomotrices*, 129.
- Manso, Navarro, Ruiz. (1996). FIsicomotrices. *Fisicomotrices*, 432.
- Martinez. (2006). Los Contenidos de las Capaciades Condicionales. *Dialnet*, 25.
- Morehouse, Millar. (1986). Contenidos de las Capacidades Condicionales. *Dialnet*.
- Morehouse, Millar, 1986 , Mirella, 2002, Vella, 2007. (s.f.). Los COntenidos de las Capacidades Condicionaels. *Dialnet*, 25.
- Nacional, C. (2002). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Obtenido de <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>

- Nash. (1962). *Recreación y Animación deportiva*. Obtenido de <https://www.slideshare.net/cbravov/13-recreacin>
- Padilla, K. (9 de Febrero de 2008). *Areas de la Recreación*. Obtenido de <http://larecreacion.blogspot.com/2008/02/reas-de-recreacin.html>
- Pesantez, T. (2013). Incidencia de actividades físico recreativas en mujeres aspirantes a policía en la UPMA en provincia de Pichincha. *Tesis Espe*.
- Porta. (1993). *Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico*.
- Sanchez. (2013). Actividades Educativas Recreativas. *Educación*.
- Taborda. (2001). Fisicomotrices. 11.
- Trilla. (1999). Actividades Físico-Recreativas, Instrumentos de Intervención Socioeducativa.
- Vanguardia, S. (2015). 4 Problemas en el Deporte Juvenil de Hoy.
- Villar, C. A. (2006). Capacidades Físicas Básicas.
- Zaciosrskij, V.M., (1968). Los Contenidos de las Capacidades Condicionales. *Dialnet*, 25.