

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**