

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

**PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN
EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
COHORTE 2022**

Tema: LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABC DEL CANTÓN AMBATO

Trabajo De Titulación, Previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel
Magister en Educación con Mención en Educación Física y Deporte

Modalidad del Trabajo de Titulación: Fortalecimiento Social, Democrático y Educativo

Autor: Licenciado Kleber Vinicio Bonilla Sánchez

Director: Licenciado Dennis José Hidalgo Alava Mg.

Ambato – Ecuador
2023

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magister, e integrado por los señores: Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes, Magister y Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: Los juegos predeportivos de fútbol en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa ABC del Cantón Ambato elaborado y presentado por el señor Licenciado Kleber Vinicio Bonilla Sánchez, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente y Miembro del Tribunal



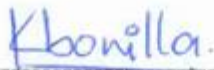
Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes Mg
Miembro del Tribunal



Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: Los juegos predeportivos de fútbol en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato, le corresponde exclusivamente al: Licenciado Kleber Vinicio Bonilla Sánchez, Autor bajo la Dirección del Licenciado Dennis José Hidalgo Alava Mg. Director del Trabajo de Titulación y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Kleber Vinicio Bonilla Sánchez

C.C:1803725280

AUTOR



Licenciado Dennis José Hidalgo Alava Mg.

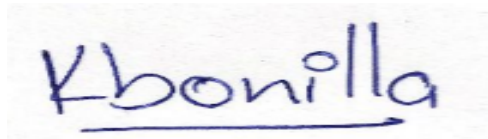
C.C.:1803568839

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

A handwritten signature in blue ink that reads "Kbonilla". The signature is written in a cursive style and is underlined with a single horizontal line.

Licenciado Kleber Vinicio Bonilla Sánchez

C.C:1803725280

ÍNDICE GENERAL

INDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
AGRADECIMIENTO	viii
DEDICATORIA	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Introducción	1
1.2 Justificación	2
1.3. Objetivos	3
CAPITULO II. MARCO TEORICO	5
2.1. Antecedentes investigativos.....	5
2.2. Fundamentación científica	6
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	25
3.1. Tipo de investigación	25
3.2. Población o muestra.....	26
3.3. Prueba de Hipótesis.....	26
3.4. Recolección de información.....	28
3.5. Procesamiento de la información y análisis estadístico	33
CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
4.1. Características generales de la muestra.....	35
4.2. Resultados antes de la intervención	42
4.3. Resultados después de la intervención.....	45
4.4. Impacto del programa de prácticas predeportivas de fútbol	48
4.5. Discusión de los resultados	51
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
5.1. Conclusiones	53
5.2. Recomendaciones	54
REFERENCIAS	56
ANEXOS	61
CAPÍTULO VI. PROPUESTA	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de destrezas del subnivel Superior de EBG para prácticas lúdicas y deportivas	8
Tabla 2. Fundamentos técnicos del fútbol	22
Tabla 3. Variables dependientes o resultado: Capacidades físicas	27
Tabla 4. Características del programa de prácticas predeportivas de fútbol.....	28
Tabla 5. Análisis exploratorio de datos de la muestra	35
Tabla 6. Análisis exploratorio de datos de la muestra por género	37
Tabla 7. Contraste para normalidad de las variables estatura, peso y edad	41
Tabla 8. Contraste paramétrico para las diferencias de medias por género de la edad, estatura y peso.....	41
Tabla 9. Resultados iniciales en las pruebas	42
Tabla 10. Contraste para normalidad de las variables resultado antes de la intervención	43
Tabla 11. Contraste para variables resultado antes de la intervención por género	44
Tabla 12. Correlación parcial (Pearson) entre variables resultado antes de la intervención y estatura, edad y peso	44
Tabla 13. Resultados finales o luego de la intervención de las pruebas	45
Tabla 14. Contraste para normalidad de las variables resultado después de la intervención..	46
Tabla 15. Contraste para variables resultado después de la intervención por género	47
Tabla 16. Correlación parcial (Pearson) entre variables resultado luego de la intervención y estatura, edad y peso	48
Tabla 17. Contraste para las diferencias antes y después de la intervención	49
Tabla 18. Contraste para variables resultado antes y después de la intervención para los hombres.....	50
Tabla 19. Contraste para variables resultado antes y después de la intervención para las mujeres.....	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Variables de la investigación	14
Figura 2. Capacidades físicas.....	17
Figura 3. Prueba de Wells y Dillon.....	29
Figura 4. Prueba de los 30 metros.....	30
Figura 5. Prueba de salto horizontal.....	32
Figura 6. Diagrama de caja para edad por género.....	38
Figura 7. Diagrama de caja para el peso por género	39
Figura 8. Diagrama de caja para la estatura por género.....	40

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a la Universidad Técnica de Ambato por la apertura de esta Maestría, para fortalecer el conocimiento de los docentes del país.

A mi Papá José Vinicio, hermanos Andrés y Josué por facilitarme la ayuda para cumplir este objetivo, de gran importancia al incrementar mis conocimientos, para aportar al crecimiento educativo de los estudiantes de nuestro país.

A mi familia por el apoyo incondicional en esta nueva etapa de formación académica, con su consejo y apoyo.

Al Magister Dennis Hidalgo por su constante asesoría durante el proceso de investigación.

A los estimados docentes de este Cohorte 202, con un altísimo nivel que nos brindaron conocimientos para crecer como personas y profesionales.

DEDICATORIA

Este logro va dedicado con todo mi cariño para mi familia y todas aquellas personas que estuvieron ahí en este lapso, para con una palabra de ánimo, motivarme a seguir con esfuerzo y perseverancia para alcanzar un objetivo más en la carrera profesional que me embarque por pasión.

A mi Mamá allá en el cielo, por su amor y paciencia que tuvo durante su vida.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE
COHORTE 2022

TEMA: LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABC DEL CANTÓN AMBATO

MODALIDAD DE TITULACIÓN: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

AUTOR: Licenciado Kleber Vinicio Bonilla Sánchez

DIRECTOR: Licenciado Dennis José Hidalgo Alava Mg.

FECHA: 14 de noviembre de 2023

RESUMEN EJECUTIVO

El principal propósito de esta investigación fue determinar el efecto que poseen los juegos predeportivos del fútbol en el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato. Mediante un trabajo de observación se diagnosticaron las capacidades físicas de los estudiantes antes de la intervención del programa de los juegos predeportivos de fútbol, Con la finalidad de desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes se procedió a la aplicación de un grupo de diferentes test: test de 30 metros velocidad; Wells y Dillon flexión de tronco; Cooper resistencia y el test de Salto Horizontal fuerza. A la postre se aplicó el programa de los juegos predeportivos de futbol, para la totalidad de los estudiantes, luego de lo cual se evaluó las variables de estudio, en las cuales se obtuvieron resultados positivos en su aplicación,

permitiéndonos aceptar la hipótesis alternativa de la investigación en la cual nos señala que el programa de intervención tuvo un impacto positivo en la ejecución del plan de trabajo de 90 minutos a la semana por 3 meses en el cual se implementó una guía de juegos predeportivos de futbol, realizada en los estudiantes. Por lo tanto, es importante el incorporar actividades lúdicas, no solo en términos de fútbol y en las diferentes disciplinas deportivas que debemos fomentar la enseñanza, ya que en la edad escolar radica el fomento del aprendizaje activo y participativo, promoviendo el desarrollo integral de los escolares

DESCRIPTORES: capacidades físicas, flexión de tronco, juegos predeportivos de fútbol, prueba de velocidad, salto lateral

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Introducción

El trabajo de investigación pretende abordar el problema identificado en la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato con respecto a la limitada inclusión de juegos predeportivos de fútbol en las actividades escolares de los estudiantes de educación básica superior, este problema es el resultado de una serie de limitaciones que se han podido hallar en el desarrollo de la actividad académica.

En primer lugar, la ausencia de programas que estén vinculados con juegos lúdicos en los estudiantes analizados, dado que este tipo de actividades se desarrollan en mayor medida en las etapas iniciales y básicas de la formación escolar, de acuerdo con el currículo.

Por otro lado, los docentes del área no reciben actualización en este tipo de actividades o tienen un escaso conocimiento, lo cual es vital para fortalecer los programas que propendan al desarrollo de capacidades físicas en especial en la población juvenil o adolescente, vinculada con práctica sedentarias.

Esto genera indudablemente unos efectos que están asociados con el menor desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes o en su defecto, con no alcanzar el nivel óptimo que podría lograrse realizando juegos predeportivos, ya sean directamente orientados con el fútbol como con cualquier otra disciplina, además, dados los distractores existentes en la población juvenil como los videojuegos y las redes sociales, la no existencia de programas que fomente la disciplina y el interés por la práctica de actividades deportivas, conduce a reducir aún más el desarrollo motor de los estudiantes.

Por tal motivo abordamos el presente trabajo de investigación mediante la intervención de un plan de trabajo de 90 minutos a la semana por 3 meses en el cual se implementará una guía de juegos predeportivos de fútbol para el mejoramiento de las capacidades físicas.

1.2 Justificación

Es importante de incorporar actividades lúdicas, no solo en términos de fútbol, en la edad escolar radica en el fomento del aprendizaje activo y participativo, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en aspectos cognitivos como sociales y emocionales (Peralta y Castro, 2023; Razo-Yugcha et al., 2018; Stefani et al., 2014). Estos juegos suelen estar diseñados para adaptarse a la edad y nivel de desarrollo de los estudiantes, lo que significa que pueden ser utilizados de manera apropiada en todas las etapas de la educación básica.

La práctica predeportiva de fútbol en las actividades escolares de los jóvenes desempeña un papel crucial en su desarrollo físico, emocional y social. Estas actividades no solo son una forma divertida de ejercicio, sino que también brindan a los estudiantes una serie de beneficios significativos que contribuyen a su crecimiento y bienestar general.

De tal manera es de interés la investigación basada en los beneficios más evidentes de las prácticas predeportivas de fútbol es el desarrollo de habilidades físicas esenciales. Los adolescentes aprenden a correr, saltar, chutar, regatear y pasar el balón, lo que mejora su coordinación, equilibrio y destreza. Estas habilidades son fundamentales no solo para el fútbol sino también para otras actividades físicas y deportes. Además, el fútbol promueve la resistencia cardiovascular, ayudando a mantener el sistema circulatorio y respiratorio en buena forma.

Además, la implementación de este tipo de programas tiene un gran impacto en la promoción de la salud, pues la actividad física está disminuyendo debido a la vida sedentaria y la tecnología, las prácticas predeportivas de fútbol ofrecen una forma

efectiva de promover la salud entre los jóvenes. La participación regular en estas actividades ayuda a prevenir problemas de salud relacionados con el sedentarismo, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Inculcar hábitos de ejercicio desde una edad temprana puede tener un impacto duradero en la salud de los estudiantes a lo largo de su vida. Es posible identificar impactos en el trabajo en equipo y en la cooperación, pues el fútbol fomenta la comunicación, la cooperación y la interacción social. Durante las prácticas predeportivas, los jóvenes aprenden a trabajar en equipo, a respetar las reglas y a comprender la importancia del juego limpio. Estas habilidades sociales no solo son útiles en el campo de juego, sino que también se aplican en la vida cotidiana, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad de colaboración.

Los beneficiarios indudablemente serán los jóvenes de la unidad educativa ABC quienes a través del programa podrán mejorar también la concentración y la disciplina, el desarrollo de su confianza, gestionar de manera adecuada su tiempo, sentirse parte de un grupo, elevando la motivación y disminuyendo el sedentarismo.

La factibilidad de la aplicación de esta propuesta está fundamentada en la disposición de los actores involucrados, la institución, los docentes y los propios estudiantes, de manera que redundará en mejorar las condiciones del plantel, la actualización de los profesores y la motivación de los jóvenes.

1.3. Objetivos

1.3.1 General

Determinar el efecto de los juegos predeportivos del fútbol en las capacidades físicas condicionales en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato.

1.3.2 Específicos

- ❖ Diagnosticar el nivel inicial de las capacidades físicas condicionales en estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato.

- ❖ Aplicar el programa de juegos predeportivos del fútbol en los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato.

- ❖ Identificar las diferencias en las capacidades físicas condicionales antes y después de la aplicación del programa basado en juegos predeportivos el futbol en estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes investigativos

La revisión de la literatura sobre el tema permitió identificar algunos autores que han abordado los juegos predeportivos de fútbol con diferentes finalidades, ya sean el desarrollo motriz, las capacidades físicas e incluso, mejorar el proceso de aprendizaje. Estas investigaciones han tenido lugar tanto como trabajos de investigación que conducen a publicaciones científicas, como para optar a algún título o grado académico.

El trabajo desarrollado por Toro (2021) titulado “Los juegos predeportivos en las habilidades motrices básicas” en la Universidad Técnica de Ambato, plantea una revisión de la literatura que demuestra que los juegos predeportivos que deben ser diseñados e incorporados por los docentes en las clases de educación física, tienen efectos positivos en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños.

Detalla los avances sobre el impacto de los juegos predeportivos de manera general, pero también a través del fútbol, el voleibol, beisbol, baloncesto, no solo en las habilidades motrices, sino en la disciplina, en la iniciación deportiva y el desarrollo cognitivo.

Zamora (2020) coloca el énfasis en la importancia de los juegos predeportivos, más aún cuando no son incluidos en la asignatura de Educación Física, en Costa Rica. En su tesis sobre el “Diseño e implementación de un programa de juegos predeportivos orientado a estimular la psicomotricidad y la convivencia social en escolares de 9 a 12 años” plantea un programa de este tipo, que, según sus hallazgos identificados, pareciera indicar que logra mejorar la condición física, emocional y social de los niños.

En su investigación diseña y aplica un programa de juegos predeportivos a estudiantes de 4° grado, de una hora dos veces por semana, durante ochos semanas, con el objetivo

de mejorar la motricidad o coordinación motora, realizando una evaluación previa y posterior, una vez ejecutado el programa.

Zamora (2020) concluye que “los participantes mejoraron su nivel de ejecución en caballito y galope, de acuerdo con el porcentaje de cambio, que para los hombres fue de 80,77% en caballito, 58,33% en galope, para las mujeres fue de 77,77% en caballito y 120% en galope” (pág. 29).

Villacrés (2018) por su parte, desarrolla su investigación titulada “los juegos predeportivos en el rendimiento deportivo de la selección sub-12 de fútbol de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo” en la cual alerta sobre la importancia de la planificación de las actividades predeportivas por parte del docente; de tal manera, mediante un contraste de hipótesis logra rechazar la hipótesis nula y acepta la evidencia de que los juegos predeportivos implementados si mejoran el mejor rendimiento deportivo.

Al igual que Villacrés (2018), Quimbita (2020) trabaja los juegos predeportivos de fútbol en la categoría sub-12, en su tesis sobre “los juegos predeportivos en el desarrollo del fútbol base de los jugadores El Ranchito F.C. de la categoría sub-12”.

Quimbita (2020) mediante la aplicación de encuestas a los jugadores identificó que si bien conocen la existencia de los juegos predeportivos como un “método de enseñanza – aprendizaje, donde los ejercicios sean de forma dinámica y divertida, con bajos puntos de estrés, mejorando sus destrezas, habilidades, fundamentos técnico - táctico mediante el juego, que también ayuda la parte integral, psicológica y social del jugador” (pág. xiii), no lo ponen en práctica en sus entrenamientos.

2.2. Fundamentación científica

Tal como proponen Vargas y Ávila (2022) “los juegos predeportivos de fútbol son actividades lúdicas y recreativas que ayudan a los niños y principiantes a desarrollar habilidades básicas y prepararse para jugar al fútbol de manera más formal” (pág. 716). Estos juegos son menos intensos que un partido de fútbol completo y se centran en

aspectos específicos del juego, como el *dribbling*, el pase y la coordinación.

De esta forma, los juegos predeportivos según Moreno y Gallardo (2018) “desarrollan y enriquecen las posibilidades físicas y psicológicas, morales y sociales, al jugar se posibilita la relación con el mundo, la interacción con el ambiente y lo que sabe, cómo lo sabe y de qué forma lo vive emocionalmente” (pág. 229).

La importancia de incorporar actividades lúdicas, no solo en términos de fútbol, en la edad escolar radica en el fomento del aprendizaje activo y participativo, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en aspectos cognitivos como sociales y emocionales (Peralta y Castro, 2023; Razo-Yugcha et al., 2018; Stefani et al., 2014). Estos juegos suelen estar diseñados para adaptarse a la edad y nivel de desarrollo de los estudiantes, lo que significa que pueden ser utilizados de manera apropiada en todas las etapas de la educación básica.

Para ello es necesario comprender que el currículo de la educación obligatoria está enmarcado en la legislación vigente, sobre la base de la Constitución de la República del Ecuador del año 2008, la Ley Orgánica de Educación Intercultural y su Reglamento (Ministerio de Educación, 2016).

Este currículo en el caso de la Educación General Básica (EGB) ha sido reformado en dos ocasiones, 1996 y 2009, aunque para la Educación Física, entró en vigencia en 2012. La primera reforma presentaba debilidades en términos de la articulación y de la ausencia de indicadores para la evaluación, es por ello por lo que en 2009 la propuesta estuvo orientada a que el estudiante se convirtiera en el actor clave del proceso.

En el caso del Bachillerato General Unificado (BGU) la reforma tuvo lugar en 2011 con el propósito de darle continuidad a la propuesta de la EGB y eliminar la multiplicidad de programas existentes hasta la fecha.

En lo que respecta a la Educación Física, es un área de conocimiento y asignatura transversal en el currículo desde la EGB hasta el BGU, contando con 5 horas en el

primer caso y 2 en el segundo. Su currículo, tal como propone el Ministerio de Educación (2016) “es interpretado como construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país” (pág. 40).

Este currículo está estructurado en bloques que considera las prácticas lúdicas, las gimnásticas, las deportivas, las corporales, la construcción de identidad corporal y la relación con la salud. Específicamente, las prácticas lúdicas hacen referencia a los juegos que son “son producciones culturales, con estructuras reconocibles en sus contextos de creación” (Ministerio de Educación, 2016, pág. 51), mientras que las prácticas deportivas se diferencian de los juegos en el sentido que están asociadas con normas y con competencia y triunfo.

En el caso concreto del subnivel Superior de EBG las prácticas lúdicas y las prácticas deportivas tienen unos objetivos que son de obligatorio desarrollo, tal como se detallan en la tabla 1.

Tabla 1. Matriz de destrezas del subnivel Superior de EBG para prácticas lúdicas y deportivas

Prácticas Lúdicas	Prácticas deportivas
Participar en diferentes categorías de juegos (tradicionales, populares, modificados, masivos, expresivos, con elementos, en el medio natural, entre otros), reconociendo el aporte cultural proveniente de sus orígenes, objetivos y lógicas a la identidad nacional	Practicar diferentes tipos de deportes (individuales y colectivos; cerrados y abiertos; al aire libre o en espacios cubiertos; de invasión, en la naturaleza, entre otras), identificando similitudes y diferencias entre ellos, y reconocer modos de participación según ámbito deportivo (recreativo, federativo, de alto rendimiento, entre otros), para considerar requisitos necesarios que le permitan continuar practicándolo.
Crear y recrear individualmente y con pares nuevos juegos, acordando objetivos y reglas, respetando los	Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada) y en

acuerdos y modificando las reglas para continuar participando y/o jugando, según sus intereses y necesidades.	los juegos (adaptables, modificables, flexibles), para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos de intervención en los mismos.
Participar en juegos de diferentes lógicas, identificando las demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales, entre otras) que cada uno le presenta, para ajustar las decisiones y acciones (técnicas de movimiento) que le permitan conseguir el objetivo de manera segura, teniendo en cuenta el entorno	Participar en deportes, juegos deportivos y juegos modificados comprendiendo sus diferentes lógicas (bate y campo, invasión, cancha dividida, blanco y diana), objetivos y reglas utilizando diferentes tácticas y estrategias para resolver los problemas que se presentan, asumiendo un rol y valorando la importancia de la ayuda y el trabajo en equipo, como indispensable para lograr el objetivo de dichas prácticas.
Reconocer las diferencias entre pares como requisito necesario para cooperar, trabajar en equipo y construir estrategias colectivas que le permitan alcanzar los objetivos de los juegos.	Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas en la práctica de deportes y juegos deportivos, identificando al adversario como compañero necesario para poder participar en ellas.
Identificar el rol que ocupa en los juegos colectivos para construir y poner en práctica respuestas tácticas individuales y colectivas que le permitan resolver situaciones del juego.	Comprender y poner en práctica el concepto de juego limpio (<i>fair play</i>) traducido en acciones y decisiones, y su relación con el respeto de acuerdos (reglas o pautas), como requisito necesario para jugar con otras personas.
Identificar situaciones riesgosas antes y durante la participación en los juegos y acordar pautas de trabajo seguras y respetarlas para el cuidado de sí y de las demás personas.	

Nota: Ministerio de Educación Currículo EF (2016), pág. 140 y 143.

De manera particular, los juegos predeportivos de fútbol para niños de 12 a 14 años, en el subnivel superior de Educación Básica General (8vo, 9no y 10mo. grados) persiguen varios objetivos importantes en su desarrollo como futbolistas y en su crecimiento general, entre los que destacan el desarrollo de habilidades técnicas, la mejora del control del balón en movimiento, la coordinación y la agilidad, el desarrollo de

habilidades tácticas, el trabajo en equipo y la colaboración, la preparación física, el aumento de la confianza, el aprendizaje lúdico y hasta la inclusión (Rivera y Chávez, 2017; Peralta y Castro, 2023).

De hecho, se plantea que “la mejor manera de desarrollar la práctica del fútbol es por medio de juegos predeportivos que garanticen la familiarización con las reglas, espacios, implementos, compañeros, tácticas y estrategias que les sirvan para su desarrollo biológico, intelectual, social y emocional” (Peralta y Castro, 2023, pág. 12).

La FIFA (s.f.) establece una diferenciación entre el fútbol aficionado y el fútbol profesional, aunque ambos se interrelacionan y apoyan, de manera que, en el primer caso, está vinculado con el fútbol como diversión o recreación, mientras que en el segundo se entrena para la competición y el fútbol de alto nivel.

Esta preparación es considerada desde la escuela primaria con la etapa de iniciación, la escuela secundaria la formación preliminar, el bachillerato la formación y la universidad la formación posterior (FIFA, s.f.).

En el caso del fútbol recreativo, si bien existen diferentes actividades lúdicas que puede desarrollarse con los estudiantes del subnivel superior de EBG, el fútbol presenta algunas ventajas en términos no solo del desarrollo físico que permite alcanzar, explorado por autores como (Fuentes 2014, Rojas et al. 2014; Peralta y Castro 2023), sino por la connotación que tiene para Ecuador.

El fútbol es de gran importancia en Ecuador y ha desempeñado un papel fundamental en la cultura y la sociedad ecuatoriana a lo largo de su historia, asociado con la identidad nacional, el desarrollo de talentos que han contribuido a posicionar a la selección nacional y participan en equipos internacionales, con el apoyo de inversión en el desarrollo de infraestructura física.

La historia del fútbol en Ecuador es rica y se remonta a finales del siglo XIX, cuando este deporte fue introducido en el país por inmigrantes europeos y estudiantes

ecuatorianos que habían vivido en el extranjero. A finales del siglo XIX, se formaron los primeros equipos de fútbol en ciudades como Guayaquil y Quito. Uno de los primeros clubes en el país fue el Guayaquil Cricket Club, fundado en 1889, que jugó un papel importante en la promoción del fútbol en Ecuador.

El primer partido de fútbol documentado en Ecuador se jugó en 1899 en Guayaquil, donde dos equipos locales se enfrentaron en un partido amistoso. A principios del siglo XX, se fundaron varios clubes de fútbol, incluyendo al Barcelona Sporting Club en Guayaquil (1925) y a la Liga Deportiva Universitaria de Quito (1930), dos de los equipos más exitosos y populares del país.

En la década de 1950, comenzó a profesionalizarse, lo que llevó al establecimiento de la Serie A, la máxima categoría del fútbol ecuatoriano. La Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF) se creó en 1925 y se consolidó como el organismo rector del deporte en el país.

La selección nacional de fútbol de Ecuador participó por primera vez en la Copa América en 1939 y en la Copa Mundial de la FIFA en 2002, marcando un hito importante en la historia del fútbol ecuatoriano. Ecuador ha sido un competidor regular en ambas competiciones desde entonces.

Uno de los logros más destacados de la selección ecuatoriana fue su desempeño en la Copa Mundial de la FIFA 2006, donde llegaron a los octavos de final. También han tenido un éxito relativo en la Copa América, llegando a las semifinales en varias ocasiones.

Ante la innegable realidad de la importancia del fútbol para el país, aunado con la necesidad de incorporar actividades lúdicas en la edad escolar, que mejoren las capacidades físicas de los estudiantes que cada día están más vinculados con videojuegos y redes sociales, las prácticas predeportivas de fútbol se han incluido tradicionalmente en el currículo de educación física como una de las actividades deportivas a enseñar y practicar.

Desde una edad temprana, los niños en la educación básica aprenden las habilidades fundamentales del fútbol, como el control del balón, el *dribbling*, el pase y el disparo a portería. Estas habilidades se enseñan de manera progresiva a lo largo de los años de educación básica (Chasipanta-Chasipanta, 2021).

En estas primeras etapas de la educación básica, el énfasis suele estar en la diversión y la participación. Los juegos y actividades lúdicas relacionados con el fútbol se utilizan para fomentar el amor por el deporte y desarrollar habilidades motoras básicas.

En muchas escuelas, se forman equipos de fútbol escolar donde los estudiantes tienen la oportunidad de participar en partidos amistosos y competencias locales. Esto promueve el espíritu de equipo y la camaradería.

El fútbol, por lo tanto, en la educación básica cumple una función importante en el desarrollo físico, emocional y social de los niños. Más allá de las habilidades deportivas, enseña valores, fomenta la actividad física y promueve la diversión y la inclusión en un entorno educativo. Además, puede ser una plataforma para identificar y desarrollar talento deportivo (Peralta y Castro, 2023; Chasipanta-Chasipanta, 2021).

En el caso particular de Ambato y de Ecuador en general, muchas unidades educativas tienen equipos de fútbol escolar que participan en competencias locales e intercolegiales. Los estudiantes tienen la oportunidad de representar a sus escuelas y competir en partidos de fútbol. Además, algunas unidades educativas cuentan con instalaciones deportivas en el campus, como canchas de fútbol, que permiten a los estudiantes practicar el deporte de manera regular.

La principal limitación que suele reportarse en la literatura es la ausencia de docentes que tengan conocimiento e interés. Los profesores de educación física desempeñan un papel importante en la enseñanza de habilidades deportivas y la promoción de la actividad física entre los estudiantes (Peralta y Castro, 2023). Puntualizando que en “las instituciones educativas muchas veces hay carencia de profesores de educación física que se encarguen del desarrollo físico, técnico y táctico del fútbol en los

estudiantes, y cuando los hay, muchas veces no se quieren involucrar en el proceso” (Peralta y Castro, 2023, pág. 3).

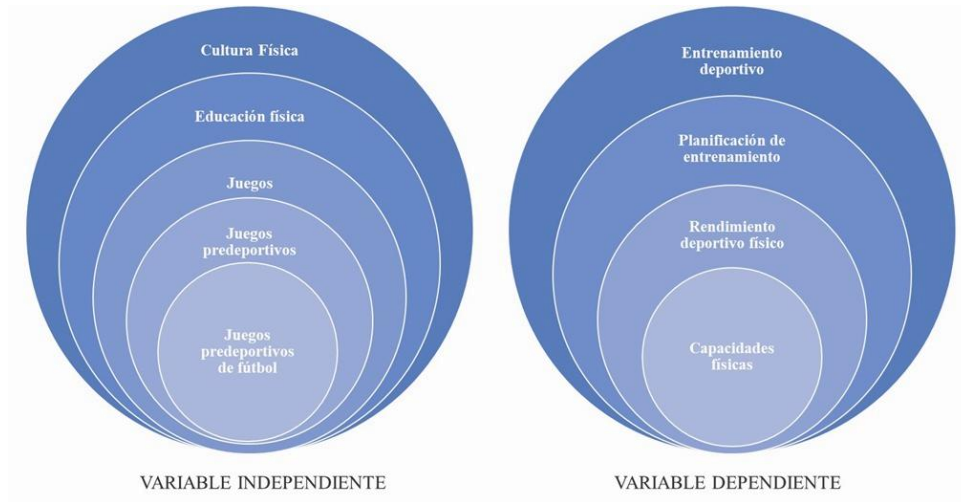
Ante este contexto, incentivar la práctica deportiva en estudiantes de educación básica superior, a través de actividades lúdicas es de vital importancia para crear un desarrollo físico óptimo, más aún si están asociadas con la práctica de fútbol y con la posibilidad de diseñar estrategias que permitan involucrar a los docentes, estimulando el trabajo en el área.

Es así como, la presente investigación trató de orientar el trabajo con estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato, en la provincia de Tungurahua, con el propósito de fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes mediante la aplicación de juegos predeportivos durante las jornadas escolares

Esta es una institución particular con algunos años de servicio en la ciudad, que ha formado excelentes profesionales, calificada por la calidad de sus estudiantes, la enseñanza en valores y el cuidado del medio ambiente.

Para la investigación se deben analizar conceptualmente algunas variables claves para la implementación y análisis de las prácticas predeportivas de fútbol. Por el lado de la variable independiente se tienen, de lo más general a lo más particular, la cultura física, la educación física, los juegos, los juegos predeportivos y los juegos predeportivos de fútbol (figura 1).

Figura 1. Variables de la investigación



Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Con respecto a la variable dependientes, es vital la comprensión de las capacidades físicas, que están consideradas dentro del rendimiento deportivo físico, la planificación del entrenamiento y el entrenamiento deportivo de manera más global.

Variable dependiente: Capacidades Físicas

Dentro de las variables dependientes se encuentra el entrenamiento deportivo que puede conceptualizarse como el proceso planificado y sistemático de preparación física, técnica, táctica y mental de los atletas con el objetivo de mejorar su rendimiento en una disciplina deportiva específica.

Efectivamente Manzano (2004) propone que el entrenamiento “es un proceso planificado y complejo que concretas sesiones, donde a través de ejercicio físico, pretendemos, ajustando la carga de trabajo, conseguir un objetivo que nos planteamos en cada sesión” (pág. 59).

La importancia del entrenamiento deportivo radica en varios aspectos vinculados con el mejoramiento del rendimiento, la prevención de lesiones, el desarrollo de habilidades mentales y la promoción de valores y hábitos saludables

El entrenamiento deportivo está diseñado para optimizar las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los atletas, lo que les permite alcanzar niveles más altos de rendimiento en su disciplina deportiva. Incluye también ejercicios y técnicas de prevención de lesiones. Al fortalecer los músculos y las articulaciones, mejorar la técnica y trabajar en la flexibilidad, se reducen las posibilidades de sufrir lesiones durante la práctica deportiva.

Por tanto, no se limita solo al aspecto físico, sino que también aborda el desarrollo de habilidades mentales, fomentando la adopción de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico. Además, inculca valores importantes como el trabajo en equipo, el respeto, la disciplina, la perseverancia y la superación personal. Estos valores son fundamentales tanto en el deporte como en otros aspectos de la vida.

El entrenamiento deportivo requiere de una planificación, que se refiere al proceso mediante el cual se diseñan y organizan las actividades y programas de entrenamiento para alcanzar objetivos específicos en el ámbito deportivo. Esta planificación implica la elaboración de un plan que comprende una “preparación inicial, preparación de base, preparación específica de base, realización máxima de las posibilidades y mantenimiento de los resultados” (Manzano, 2004, pág. 61).

La planificación del entrenamiento deportivo tiene varios componentes importantes que deben ser considerados como el análisis de necesidades y objetivos, diseño del macrociclo, elaboración del mesociclo, planificación del microciclo y evaluación y ajuste.

En la etapa de análisis y evaluación de necesidades y objetivos, se realiza un análisis de las necesidades y demandas específicas del deporte y del atleta en particular. Se identifican los objetivos a corto, mediano y largo plazo, ya sea mejorar el rendimiento, desarrollar habilidades específicas, prepararse para una competición o rehabilitar una lesión, entre otros.

Con respecto al macrociclo es la estructura general del programa de entrenamiento a lo largo de una temporada completa de preparación del deportista, esta se divide en diferentes fases, como la preparación general, la preparación específica y la competición. En esta etapa se establecen las fechas clave de competiciones importantes y se determinan los periodos de carga y descarga para la optimización del rendimiento.

El mesociclo, por su parte, es una subdivisión del macrociclo y suele tener una duración de varias semanas o meses. Durante esta etapa se establecen los objetivos específicos a alcanzar, se seleccionan los métodos y ejercicios de entrenamiento adecuados y se determinan las cargas de trabajo y las sesiones de entrenamiento.

Por último, el microciclo es la unidad más pequeña de planificación y generalmente tiene una duración de una semana. En esta etapa se establecen los detalles específicos de cada sesión de entrenamiento, incluyendo los ejercicios, las repeticiones, las series, las intensidades y los tiempos de descanso. También se consideran factores como la progresión gradual, la variabilidad del entrenamiento y la recuperación (Manzano, 2004).

Durante todo el proceso de planificación del entrenamiento deportivo, es fundamental realizar evaluaciones periódicas para monitorear el progreso y ajustar el programa según sea necesario. Esto implica analizar los resultados obtenidos, identificar áreas de mejora y adaptar el plan de entrenamiento en función de los cambios en las circunstancias o los objetivos.

De tal manera que, el entrenamiento es el medio a través del cual se mejora el rendimiento deportivo. Mediante un entrenamiento adecuado y planificado, se pueden desarrollar las capacidades físicas, mejorar las habilidades técnicas, prepararse mental y estratégicamente, y optimizar el rendimiento en la competición.

El rendimiento deportivo físico se refiere al nivel de capacidad física y aptitud que un atleta o deportista puede alcanzar en su disciplina deportiva. Está relacionado con la eficiencia y efectividad en la ejecución de movimientos, acciones técnicas y

desempeño físico durante la práctica deportiva.

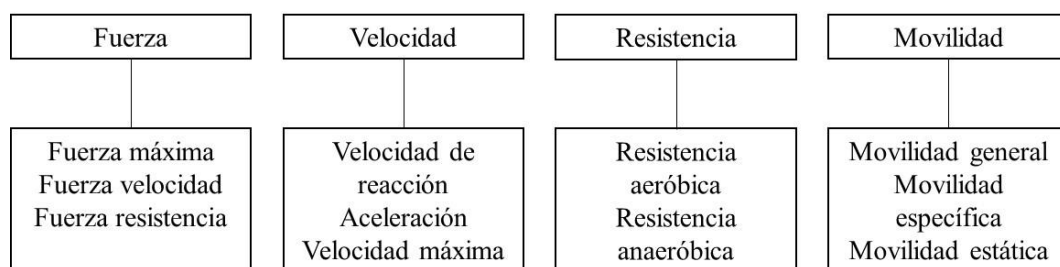
La capacidad física se refiere a las cualidades y características físicas que determinan el desempeño físico de un individuo en una actividad o deporte específico. Estas capacidades físicas son fundamentales para el rendimiento deportivo y pueden ser desarrolladas y mejoradas a través del entrenamiento adecuado.

Guío (2010) indica que las capacidades físicas son:

Las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico (pág. 82).

Algunas de las capacidades físicas incluyen a la fuerza, la velocidad, la resistencia y la movilidad, tal como se describe en la figura 2 (Guío, 2010).

Figura 2. Capacidades físicas



Nota: Tomado de Guío (2010), pág. 82.

La fuerza es la capacidad de generar tensión muscular para superar una resistencia. Se puede dividir en fuerza máxima (capacidad de levantar el mayor peso posible), fuerza de velocidad (capacidad de generar una alta fuerza en un corto período de tiempo) y fuerza de resistencia (capacidad de mantener la fuerza durante un período prolongado).

La resistencia se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener una actividad física durante un tiempo prolongado. Puede ser resistencia aeróbica, que implica la capacidad de utilizar eficientemente el oxígeno para producir energía durante actividades de larga duración, y resistencia anaeróbica, que se relaciona con la capacidad de mantener un esfuerzo intenso durante un período de tiempo limitado.

La velocidad es la capacidad de realizar movimientos rápidos en el menor tiempo posible. Puede ser velocidad de reacción, que es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo, y velocidad de desplazamiento, que es la capacidad de moverse rápidamente en una dirección específica.

La movilidad se refiere a la capacidad de realizar movimientos precisos y fluidos, combinando diferentes grupos musculares de manera eficiente. Involucra la integración de los sistemas nervioso y muscular para lograr movimientos controlados y precisos.

Variable Independiente: Juegos Predeportivos de Fútbol

Tal como proponen Vargas y Ávila (2022) “los juegos predeportivos de fútbol son actividades lúdicas y recreativas que ayudan a los escolares y principiantes a desarrollar habilidades básicas y prepararse para jugar al fútbol de manera más formal” (pág. 716). Estos juegos son de menor intensidad que un encuentro de fútbol completo y se centran en aspectos específicos del juego, como el *dribbling*, el pase y la coordinación.

De esta forma, los juegos predeportivos según Moreno y Gallardo (2018) “desarrollan y enriquecen las posibilidades físicas y psicológicas, morales y sociales, al jugar se posibilita la relación con el mundo, la interacción con el ambiente y lo que sabe, cómo lo sabe y de qué forma lo vive emocionalmente” (pág. 229).

La importancia de incorporar actividades lúdicas, no solo en términos de fútbol, en la edad escolar radica en el fomento del aprendizaje activo y participativo, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en aspectos cognitivos como sociales y emocionales (Peralta y Castro, 2023; Razo-Yugcha et al., 2018; Stefani et al., 2014).

Estos juegos suelen estar diseñados para adaptarse a la edad y nivel de desarrollo de los estudiantes, lo que significa que pueden ser utilizados de manera apropiada en todas las etapas de la educación básica.

De manera particular, los juegos predeportivos de fútbol para niños de 12 a 14 años, en el Subnivel Superior de Educación Básica General (8vo, 9no y 10mo. grados) persiguen varios objetivos importantes en su desarrollo como futbolistas y en su crecimiento general, entre los que destacan el desarrollo de habilidades técnicas, mejor control del balón en movimiento, coordinación y agilidad, en el desarrollo de habilidades tácticas, el trabajo en equipo y colaboración, preparación física, el aumento de confianza, aprendizaje lúdico y hasta la inclusión (Rivera y Chávez, 2017; Peralta y Castro, 2023).

De hecho, se plantea que “la mejor manera de desarrollar la práctica del fútbol es por medio de juegos predeportivos que garanticen la familiarización con las reglas, espacios, implementos, compañeros, tácticas y estrategias que les sirvan para su desarrollo biológico, intelectual, social y emocional” (Peralta y Castro, 2023, pág. 12).

La FIFA establece una diferenciación entre el fútbol aficionado y el fútbol profesional, aunque ambos se interrelacionan y apoyan, de manera que, en el primer caso, está vinculado con el fútbol como diversión o recreación, mientras que en el segundo se entrena para la competición y el fútbol de alto nivel.

Esta preparación es considerada desde la escuela primaria con la etapa de iniciación, la escuela secundaria la formación preliminar, el bachillerato la formación y la universidad la formación posterior (FIFA).

En el caso del fútbol recreativo, si bien existen diferentes actividades lúdicas que puede desarrollarse con los estudiantes del Subnivel Superior de EBG, el fútbol presenta algunas ventajas en términos no solo del desarrollo físico que permite alcanzar, explorado por autores como Fuentes 2014, Rojas et al. (2014), esto aplicamos por la connotación que tiene para Ecuador.

El fútbol es de gran importancia en Ecuador y ha desempeñado un papel fundamental en la cultura y la sociedad ecuatoriana a lo largo de su historia, asociado con la identidad nacional, el desarrollo de talentos que han contribuido a posicionar a la selección nacional y participan en equipos internacionales, con el apoyo de inversión en el desarrollo de infraestructura física.

La historia del fútbol en Ecuador es rica y se remonta a finales del siglo XIX, cuando este deporte fue introducido en el país por inmigrantes europeos y estudiantes ecuatorianos que habían vivido en el extranjero. A finales del siglo XIX, se formaron los primeros equipos de fútbol en ciudades como Guayaquil y Quito. Uno de los primeros clubes en el país fue el Guayaquil Cricket Club, fundado en 1889, que jugó un papel importante en la promoción del fútbol en Ecuador.

El primer partido de fútbol documentado en Ecuador se jugó en 1899 en Guayaquil, donde dos equipos locales se enfrentaron en un partido amistoso. A principios del siglo XX, se fundaron varios clubes de fútbol, incluyendo al Barcelona Sporting Club en Guayaquil (1925) y a la Liga Deportiva Universitaria de Quito (1930), dos de los equipos más exitosos y populares del país.

En la década de 1950, comenzó a profesionalizarse, lo que llevó al establecimiento de la Serie A, la máxima categoría del fútbol ecuatoriano. La Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF) se creó en 1925 y se consolidó como el organismo rector del deporte en el país. La selección nacional de fútbol de Ecuador participó por primera vez en la Copa América en 1939 y en la Copa Mundial de la FIFA en 2002, marcando un hito importante en la historia del fútbol ecuatoriano. Ecuador ha sido un competidor regular en ambas competiciones desde entonces.

Uno de los logros más destacados de la selección ecuatoriana fue su desempeño en la Copa Mundial de la FIFA 2006, donde llegaron a los octavos de final. También han tenido un éxito relativo en la Copa América, llegando a las semifinales en varias ocasiones.

Ante la innegable realidad de la importancia del fútbol para el país, aunado con la necesidad de incorporar actividades lúdicas en la edad escolar, que mejoren las capacidades físicas de los estudiantes que cada día están más vinculados con videojuegos y redes sociales, las prácticas predeportivas de fútbol se han incluido tradicionalmente en el currículo de educación física como una de las actividades deportivas a enseñar y practicar.

Desde una edad temprana, los niños en la educación básica aprenden las habilidades fundamentales del fútbol, como el control del balón, el *dribbling*, el pase y el disparo a portería. Estas habilidades se enseñan de manera progresiva a lo largo de los años de educación básica (Chasipanta-Chasipanta, 2021).

En estas primeras etapas de la educación básica, el énfasis suele estar en la diversión y la participación. Los juegos y actividades lúdicas relacionados con el fútbol se utilizan para fomentar el amor por el deporte y desarrollar habilidades motoras básicas.

En varias instituciones educativas, se forman equipos de fútbol escolar donde los estudiantes tienen la oportunidad de participar en partidos amistosos y competencias locales. Esto promueve el espíritu de equipo y la camaradería.

El fútbol, por lo tanto, en la educación básica cumple una función importante en el desarrollo físico, emocional y social de los niños. Más allá de las habilidades deportivas, enseña valores, fomenta la actividad física y promueve la diversión y la inclusión en un entorno educativo. Además, puede ser una plataforma para identificar y desarrollar talento deportivo (Peralta y Castro, 2023; Chasipanta-Chasipanta, 2021).

En el caso particular de Ambato y Ecuador en general, muchas unidades educativas tienen equipos de fútbol escolar que participan en competencias locales e intercolegiales. Los estudiantes tienen la oportunidad de representar a sus escuelas y competir en partidos de fútbol. Además, algunas unidades educativas cuentan con infraestructura deportiva en el campus, como canchas de fútbol, que permiten a los estudiantes practicar el deporte de manera regular.

La principal limitación que suele reportarse en la literatura es la ausencia de docentes que tengan conocimiento e interés. Los docentes del área de educación física desempeñan un papel importante en la enseñanza de habilidades deportivas y la promoción de la actividad física entre los estudiantes, puntualizando que en “las instituciones educativas muchas veces hay carencia de profesores de educación física que se encarguen del desarrollo físico, técnico y táctico del fútbol en los estudiantes, y cuando los hay, muchas veces no se quieren involucrar en el proceso” (Peralta y Castro, 2023, pág. 3).

Ante este contexto, incentivar la práctica deportiva en estudiantes de educación básica superior, a través de actividades lúdicas es de vital importancia para crear un desarrollo físico óptimo, más aún si están asociadas con la práctica de fútbol y con la posibilidad de diseñar estrategias que permitan involucrar a los docentes, estimulando el trabajo en el área.

Las prácticas predeportivas de fútbol se basan en el desarrollo de una serie de habilidades relacionadas con los fundamentos técnicos que son “recursos que deben desarrollar todos los deportistas que practican el fútbol y se debe trabajar desde edades muy tempranas a través de un entrenamiento basado en una planificación y metodología acorde a las necesidades y capacidades que cuenta cada niño” (Quezada-Vargas, 2022, pág. 1026). Estos fundamentos tal como plantean Gracia y Mendoza (2023) están relacionados con controlar, conducir, pasar el balón y realizar el tiro al arco o remate a puerta (tabla 2).

Tabla 2. Fundamentos técnicos del fútbol

Fundamento	Descripción
Control del balón	Tiene que ver con el dominio del balón. Deben trabajarse los controles orientados y los controles en movimiento.
Conducción del balón	Representa la precisión en el transporte del balón. Requiere equilibrio y dominio de los apoyos. En la medida que se realiza con la cabeza levantada permite recibir información y realizar correctamente la jugada.
Pase del balón	Es entregar el balón correctamente a un compañero. Representa el juego colectivo, pues el pase permite

	al equipo conservar colectivamente el balón, preparar los ataques, cambiar la dirección del juego, contraatacar y dar el pase o asistencia de gol.
Tiro a puerta	Es llegar el balón hasta la portería opuesta y producir la anotación. Es la culminación de un ataque. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo).

Nota: Tomado de Gracia y Mendoza (2023), págs. 77 y 78.

Las prácticas predeportivas de fútbol entre 12 y 15 años deben enfocarse en desarrollar una base sólida de habilidades técnicas, capacidades físicas y conocimientos tácticos. Durante esta etapa de desarrollo, es importante proporcionar una formación integral que fomente el crecimiento y la mejora continua de los jugadores.

Se debe dar énfasis al desarrollo de habilidades técnicas fundamentales, como el control del balón, el pase, el regate y el tiro. Se deben realizar ejercicios y actividades que permitan a los jugadores mejorar su técnica individual y su capacidad para realizar estas habilidades en situaciones de juego.

En esta edad se debe desarrollar la técnica de la formación preliminar, siendo

la etapa clave para el éxito del futuro futbolista de alto nivel. Es la edad en que se aprenden las habilidades funcionales básicas y específicas del fútbol, que los niños descubrieron ya jugando en cursos de recreación (y que todavía continúan descubriendo en la actualidad en numerosos países en vías de desarrollo), en las calles o en terrenos baldíos. Durante el período que puede denominarse la edad de oro del desarrollo motriz, la formación se orientará hacia los aspectos técnicos para disponer de una base más sólida al trabajar los fundamentos del juego (FIFA, s.f., pág. 52).

La FIFA (s.f.) plantea que para el desarrollo de estas habilidades técnicas fundamentales se debe considerar el dominio de la pelota en el suelo, en el aire, en el aire parándola luego en el suelo, a ras de suelo, la pelota que viene por alto, además de técnicas ofensivas como el manejo de la pelota y el dribleo, la finta o amague, el pase, el remate y el cabeceo. En cuanto a las técnicas defensivas se encuentran la entrada, el

cabeceo defensivo, la obstrucción, la carga, la intercepción y el desplazamiento defensivo.

Se debe trabajar en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la agilidad. Esto se puede lograr a través de ejercicios de acondicionamiento físico, entrenamiento de fuerza y ejercicios específicos para mejorar la velocidad y la agilidad.

Se debe fomentar el juego en equipo y la comprensión táctica del juego. Los jugadores deben aprender a interactuar y comunicarse con sus compañeros de equipo, entender los roles y responsabilidades en diferentes posiciones y desarrollar la capacidad de tomar decisiones tácticas adecuadas durante el juego.

Además, los jugadores deben aprender a leer el juego y anticipar las situaciones en el campo. Se deben realizar ejercicios y juegos que ayuden a los jugadores a desarrollar su percepción espacial, su capacidad de tomar decisiones rápidas y su visión periférica.

Es beneficioso incluir juegos reducidos y situaciones de juego realistas en el entrenamiento. Estas actividades permiten a los jugadores aplicar las habilidades técnicas y tácticas aprendidas en un entorno más dinámico y competitivo.

Se debe prestar atención al desarrollo psicológico de los jugadores, fomentando la confianza, la motivación y la resiliencia. Se pueden realizar ejercicios de mentalidad y trabajar en habilidades psicológicas como la concentración, la toma de decisiones bajo presión y la gestión del estrés.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de carácter cuasiexperimental ya que realizaremos una intervención, con un enfoque cuantitativo y de corte longitudinal porque medimos una sola variable. Los métodos aplicados por alcance exploratorio mediante pruebas de campo

De tal manera el principal objetivo es proporcionar una representación precisa y detallada de lo que se está investigando. Esta se basó en la observación, medición y recopilación de datos como: observación directa, aplicación de test y análisis de actividades.

Si bien la recolección de los datos se realiza en dos momentos, antes y después de la intervención, en el sentido que es necesario realizar el trabajo directamente con los estudiantes, se considera de campo.

Adicionalmente de acuerdo con su diseño es experimental de acuerdo con la definición establecida que indica que es “un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente)”.

Si bien el diseño experimental considera que es necesario someter al individuo (estudiante) a un tratamiento (programa de prácticas predeportivas de fútbol), esta intervención no controla el resto de las variables que pueden influenciar en la variable resultado, además que no puede establecerse grupo de tratamiento y de control.

De tal manera que se establece como una investigación cuasiexperimental, en la cual no se obtienen resultados del mismo individuo con y sin tratamiento, sino que se analiza

al individuo antes y después de la intervención

Enfoque Cuantitativo: se utilizó para recoger y medir datos numéricos de la investigación, para ser cuantificadas estadísticamente.

Alcance exploratorio: fue utilizada para medir la información de los sujetos para analizar las variables de la investigación y así observar el desarrollo de las actividades planificadas.

Investigación de Campo: esta implica una combinación del método de observación de participante, mediante la aplicación de los test para analizar los resultados.

Materiales: en el desarrollo de esta investigación se usó balanza, cinta métrica, cancha de fútbol, silbato, cronometro y plantilla para la recolección de datos de los diferentes test aplicados.

Instrumentos: se usaron los test de Wells y Dillon, Cooper, Salto Horizontal y de los 30 metros.

3.2. Población o muestra

Los datos corresponden a estudiantes de la Unidad Educativa ABC de la ciudad de Ambato, en la cual la muestra se definió en 29 escolares, para la respectiva intervención de las actividades planificadas en la presente investigación.

3.3. Prueba de Hipótesis

De acuerdo con las variables de estudio relacionadas con el tema los juegos predeportivos de fútbol en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de educación general básica superior de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato, se identificó que:

- HI: Los juegos predeportivos de fútbol inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes

- H0: Los juegos predeportivos de fútbol no inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes

Tal como plantea la literatura sobre el tema, la implementación de programas de prácticas predeportivas de fútbol va a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes objeto de la intervención.

Las capacidades físicas (variable dependiente) se entenderán en esta investigación como las generadas a partir de la aplicación de las pruebas de Wells y Dillon, Cooper, Salto Horizontal y de los 30 metros, tal como se detalla en la tabla 3.

Tabla 3. Variables dependientes o resultado: Capacidades físicas

Variable	Descripción
Flexión del tronco	Corresponde a la distancia (centímetros) alcanzada por el estudiante al inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, manteniendo las piernas sin flexionar
Velocidad	Velocidad máxima (Km/h) que se alcanza al correr 30 metros
Resistencia	Distancia recorrida (metros) que se alcanza al correr durante 12 minutos
Fuerza	Salto horizontal, medido como los metros alcanzados al saltar horizontalmente partiendo de un punto con los pies juntos

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Estas variables tendrán dos momentos para su medición, antes del programa de prácticas predeportivas de fútbol y luego de su implementación. Se esperaría una mejora estadísticamente significativa en cada variable.

Con respecto al diseño del tratamiento o de las prácticas predeportivas de fútbol, se trata de prácticas semanas donde se desarrollan las técnicas fundamentales del fútbol relacionadas de acuerdo con la FIFA (s.f.) con: control del balón, conducción del balón, pase del balón, tiro a puerta, tal como se detalla en la tabla 4.

Tabla 4. Características del programa de prácticas predeportivas de fútbol

Elemento	Descripción
Objetivo	Dotar al estudiante de educación básica general superior de los fundamentos técnicos preliminares que favorezcan sus capacidades físicas
Población objetivo	Estudiante de Educación Básica General (12 a 14 años)
Sesiones	Se desarrollarán las 12 sesiones, una vez a la semana durante 90 minutos.
Características de las sesiones	Las sesiones contarán con la totalidad de los 29 estudiantes participantes y se desarrollarán en la cancha de uso múltiple de la Unidad Educativa con los siguientes implementos: silbato, balón, conos. Estarán estructuradas de la siguiente manera: <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento durante 20 minutos 2. Prácticas durante 55 minutos 3. Cierre de la sesión con estiramiento y revisión de los logros y oportunidades de mejora (15 minutos)
Fundamentos técnicos por practicar	Los fundamentos técnicos a desarrollar están relacionados con Control del balón, Conducción del balón, Pase del balón, Tiro a puerta, mediante el uso de juegos predeportivos.

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

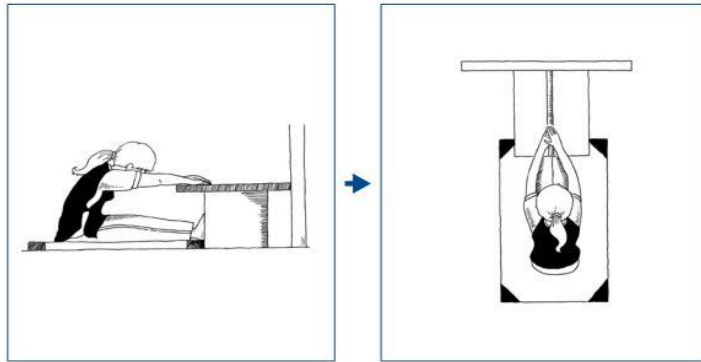
3.4. Recolección de información

Para la recolección de la información relativa a las variables resultado o variables dependientes relacionadas con las capacidades físicas, se emplearon las pruebas de Wells y Dillon, Cooper, salto horizontal y de los 30 metros, que miden flexión de tronco, velocidad, resistencia y fuerza.

Test de Wells y Dillon

La prueba de Wells y Dillon o conocida como *Seat and Reach Test* es una prueba utilizada para evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y la columna lumbar. Esta prueba mide la distancia que una persona puede alcanzar más allá de los dedos de los pies mientras está sentada en el suelo con las piernas extendidas (Poblete y Flores, 2013), tal como se muestra en la figura 3.

Figura 3. Prueba de Wells y Dillon



Nota: Poblete y Flores 2013

La distancia alcanzada se registra como un valor positivo si los dedos de las manos están más allá de los dedos de los pies, y como un valor negativo si los dedos de las manos están antes de los dedos de los pies. El valor se mide en centímetros o pulgadas.

Es una prueba comúnmente utilizada en entornos de acondicionamiento físico, educación física y evaluaciones de la aptitud física. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la flexibilidad puede verse afectada por varios factores, como la edad, el sexo y la estructura corporal individual. Además, es posible que existan otras pruebas más específicas para evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y la columna lumbar, dependiendo de los objetivos y el contexto de la evaluación.

El proceso para realizar la prueba considera los siguientes pasos (Poblete y Flores, 2013):

- Ubicar a los estudiantes descalzos y con tenida deportiva adecuada.
- El estudiante se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que el alumno/a apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante.
- El estudiante debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de

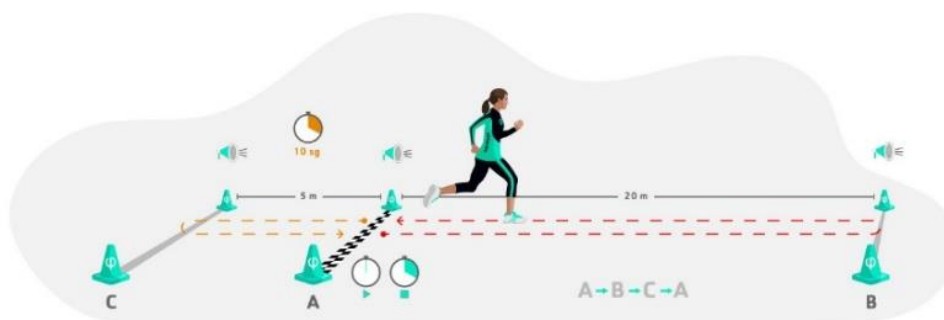
tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos.

- Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un minuto
- La medición tendrá lugar como punto de partida a la altura de la rodilla de los estudiantes.
- La posición final debe mantenerla al menos dos segundos.
- Se anota en cm la máxima distancia alcanzada.

Prueba de los 30 metros

La prueba de los 30 metros es una prueba comúnmente utilizada para medir la velocidad máxima de un individuo. También se conoce como "*sprint* de 30 metros" o "*sprint* de velocidad máxima". Esta prueba se utiliza en diferentes campos, como el deporte, la evaluación de la condición física y la investigación científica (Santander et al., 2022).

Figura 4. Prueba de los 30 metros



Nota: Santander et al., 2022

La prueba de los 30 metros es una medida simple y directa de la velocidad máxima de un individuo. Sin embargo, es importante recordar que la velocidad máxima puede verse influenciada por diversos factores, como la técnica de carrera, la fuerza muscular, la resistencia aeróbica y la experiencia en *sprints*. Además, es comúnmente utilizada

en combinación con otras pruebas y evaluaciones de la aptitud física para obtener una imagen más completa del rendimiento físico.

Para el desarrollo de la prueba se requiere de una superficie lisa, colocar 2 conos a distancia de 30 metros, al sonido del silbato saldrá en velocidad hasta la marca indicada y por último se marca el mejor tiempo en 2 oportunidades.

Prueba de Cooper o resistencia

La prueba de Cooper, también conocida como prueba de resistencia de Cooper o prueba de carrera de 12 minutos, es una prueba de resistencia cardiovascular ampliamente utilizada para evaluar la capacidad aeróbica de un individuo. Fue desarrollada por el Dr. Kenneth H. Cooper, un médico y científico del ejercicio (Granell, 2002).

Los resultados de la prueba de Cooper se interpretan en función de la distancia recorrida en los 12 minutos y pueden utilizarse para evaluar la capacidad aeróbica y la resistencia cardiovascular de un individuo. Existen tablas de referencia que relacionan la distancia recorrida con diferentes categorías de condición física, que pueden variar según la edad y el sexo.

En la prueba de Cooper el individuo corre o camina la mayor distancia posible en un período de 12 minutos. Por lo general, se realiza en una pista de atletismo o en un área abierta y plana donde se pueda medir la distancia con precisión.

Antes de comenzar la prueba, se recomienda realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y el sistema cardiovascular. Al inicio de la prueba, se da la señal de inicio y el individuo comienza a correr o caminar a un ritmo constante y sostenible durante los 12 minutos. Se registran la distancia total recorrida en metros o en vueltas completas en la pista. Esto se utiliza como medida del rendimiento de resistencia.

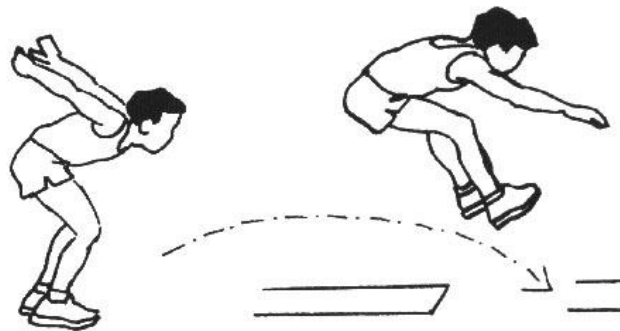
Es importante tener en cuenta que se debe realizar un esfuerzo máximo durante los 12 minutos para obtener resultados precisos. El individuo debe intentar mantener un ritmo constante y no comenzar demasiado rápido para evitar fatigarse prematuramente. Se

recomienda controlar el tiempo durante la prueba para asegurarse de que se cumplan los 12 minutos completos.

Test de Salto Horizontal

La prueba de salto horizontal, también conocida como salto de longitud horizontal o salto de longitud sin impulso, es una prueba utilizada para evaluar la potencia y la fuerza explosiva de las piernas de un individuo. Esta prueba mide la distancia horizontal (figura 5) que una persona puede saltar desde una posición de pie, sin ningún tipo de impulso adicional (Fernández, 2011).

Figura 5. Prueba de salto horizontal



Nota: Fernández 2011

Se parte de marca una línea de partida en el suelo, desde donde el individuo comenzará el salto. El individuo se coloca de pie detrás de la línea de partida, con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros. Desde esta posición estática, el individuo se agacha flexionando las rodillas y las caderas, preparándose para el salto.

A continuación, el individuo realiza un salto hacia adelante, extendiendo las piernas y los brazos para generar la máxima distancia horizontal posible. Se mide la distancia desde la línea de partida hasta el punto más cercano del talón del individuo en el punto de aterrizaje.

Es importante tener en cuenta algunas consideraciones al realizar la prueba del salto horizontal: se deben realizar varios intentos para obtener un promedio de las distancias alcanzadas y minimizar los errores de medición; se recomienda realizar un calentamiento adecuado antes de la prueba para preparar los músculos y reducir el riesgo de lesiones; se debe evitar cualquier impulso adicional, como un paso previo antes del salto, ya que esto invalidaría los resultados.

3.5. Procesamiento de la información y análisis estadístico

Para el procesamiento de los datos se considerará no solo el análisis estadístico descriptivo de las variables resultados vinculadas con la capacidad física antes y después de la intervención, sino con el análisis inferencial para el contraste de la hipótesis que se ha planteado.

En el primer caso, se describirán las variables en función de su condición de cualitativa o cuantitativa, dado que las variables relativas a la flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza son cuantitativas, el abordaje se realizará mediante la estimación de los valores medios, mediana y cuartiles, así como de la desviación de los datos recolectados antes y después de la intervención.

Con respecto a las características sociodemográficas de la muestra, en las cuales algunas variables son cualitativas, como el género, se emplearán proporciones o histogramas de frecuencia para analizar los datos.

Adicionalmente, se realizará un análisis asociativo en el sentido, que dependiendo de la condición de las variables es posible aplicar medidas como el coeficiente de asociación de Pearson o de Spearman para establecer el grado de asociación o de relación entre las variables resultado y las variables explicativas sociodemográficas.

En el segundo caso, dado que no se cuenta con una muestra relativamente amplia, se partirá de contrastar la normalidad de las variables cuantitativas a través de la prueba

de Shapiro-Wilks, con el propósito de determinar si se emplearán contraste de hipótesis paramétricos (normal) o no paramétricos (no normal).

En caso de que las variables sean normales los contraste a realizar están asociados con la diferencia de medias para poblaciones con varianza desconocida, de manera que la hipótesis nula es que no existen diferencias entre las variables de capacidades físicas antes y después de la intervención. Se esperaría rechazar esa hipótesis.

Si se requiere del empleo del análisis no paramétrico, pues las variables no son normales, se utilizaría el contraste de diferencia de media de Wilcoxon o la U Mann Whitney, cuya hipótesis nula de manera similar es que no hay diferencias estadísticamente significativas en las variables dependiente o resultado.

Para validar que los resultados obtenidos son producto del tratamiento y no de las variables sociodemográficas se realizarán contraste de hipótesis para la diferencia de medias después de la intervención para cada una de esas variables. Se emplearán los mismos contrastes dependiendo de la normalidad o no de las variables y de la condición cuantitativa o cualitativa de las variables de agrupación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Características generales de la muestra

Tomando en cuenta en el capítulo anterior, se partió de la caracterización de la muestra de 29 estudiantes que formaron parte de del entrenamiento diseñado como prácticas predeportivas de fútbol. Esta muestra estuvo conformada por 62,06% de mujeres y 37,93% de hombres.

Las características en términos de edad, peso y estatura, dado que son variables cuantitativas, pueden ser analizadas en términos de medidas de tendencia central como la media; de dispersión como el error estándar, los valores mínimos y máximos; de posición como los cuartiles y de medidas de forma como la asimetría y la curtosis. Todos estos resultados para la totalidad del amuestra sin hacer distinciones por género se presentan en la tabla 5.

Tabla 5. Análisis exploratorio de datos de la muestra

Medidas	Edad (años)	Peso (Kg.)	Estatura (metros)
Media	13,0689	58,4862	1,5962
Valor mínimo	10	41,6	1,42
Valor máximo	16	81,3	1,78
Error estándar	1,5336	10,1123	0,0854
Cuartil 1	12	52,6	1,55
Cuartil 2	13	57	1,6
Cuartil 3	14	61,7	1,64
Asimetría	-0,0567	0,4924	0,1202
Curtosis	2,1237	2,6601	2,7076

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: valores obtenidos mediante el software SPSS

Se observa en la tabla 5, la edad promedio es de 13,06 años, el peso expresado en kilogramos es de 58,48 y la estatura considerada en metros es 1,59. La edad mínima es de 10 años y la máxima de 16, mientras que el menor peso es de 41,6 Kg y el mayor

de 81,3 Kg. Con respecto a la estatura mínima corresponde a los de 1,42 metros y la máxima a 1,78 metros.

En cuanto a las medidas de dispersión, el error estándar en la edad es de 1,53 por lo cual en promedio las edades se separan de la media muestra en 1,53 años. De manera similar, el error estándar del peso es de 10,11 kg lo que implica que en promedio el peso de los estudiantes se separa del peso promedio muestral en ese valor. En tanto que la estatura de los estudiantes se diferencia en promedio de la media muestral de la estatura en 8,54 cm.

Las medidas de posición relacionada con los cuartiles indican que el 25% de los niños más jóvenes tienen como máximo una edad 12 años, el 25% de los niños con menor peso cuenta como máximo con 52,6 kg, y los niños del 25% más bajo reportan una estatura máxima de 1,55 metros.

Con respecto al cuartil 2, el 50% de los estudiantes más jóvenes tienen como edad máxima los 13 años; el 50% de los niños con menos peso tienen como peso máximo los 57 kg y, el 50% de los niños más bajos tienen una estatura máxima de 1,6 metros.

En cuanto al cuartil 3, el 75% de los estudiantes con las menores edades tienen como edad máxima los 14 años; el 75% de los niños más delgados reportan como peso máximo los 61,7 kg, mientras que los niños que pertenecen al 75% más bajos tienen como estatura máxima 1,64 metros.

Por último, las medidas de forma indican que todas las distribuciones de los datos de las tres variables son platicúrticas, pues tienen un coeficiente de curtosis menor a 3, lo que implica que sus curvas son aplanadas (más que la distribución normal). Mientras que los coeficientes de asimetría indican que, para el peso y la estatura al ser positivos, presentan asimetría a la derecha (mayor cantidad de datos a la derecha de la media), pero en el caso de la edad es negativo, aunque muy cercano a cero, por lo cual la curva tiene una ligera asimetría a la izquierda.

Se puede realizar un análisis similar por grupo de estudiantes, comparando a los hombres y las mujeres, para luego establecer diferencias estadísticamente significativas en las tres variables por género. Los resultados de las medidas analizadas por género se presentan en la tabla 6.

Tabla 6. Análisis exploratorio de datos de la muestra por género

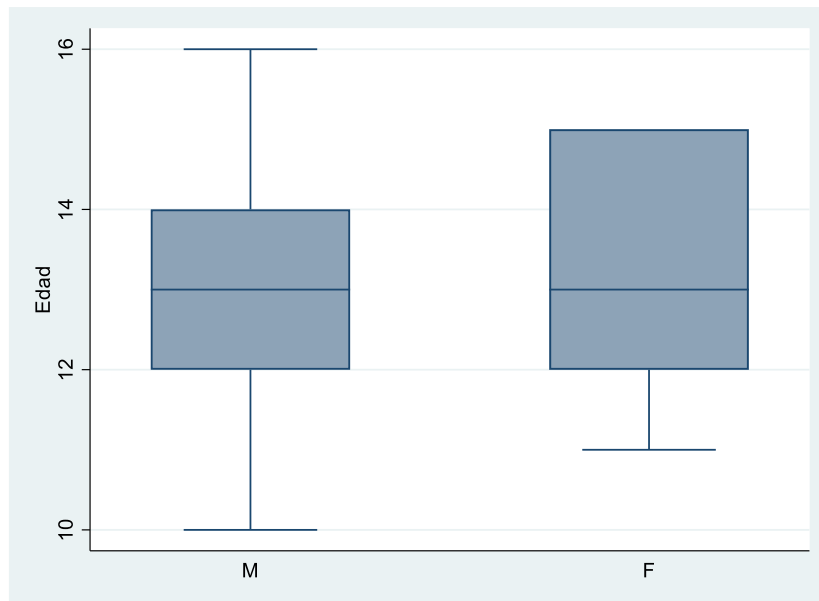
Medidas	Edad (años)		Peso (Kg.)		Estatura (metros)	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
Media	13,11	13	60,7555	54,7727	1,6177	1,5609
Mínimo	10	11	41,6	42,6	1,48	1,42
Máximo	16	15	81,3	61	1,78	1,69
Error estándar	1,5676	1,5491	11,6787	5,4788	0,0801	0,0856
Cuartil 1	12	12	52,9	51,4	1,58	1,49
Cuartil 2	13	13	58,55	55,5	1,61	1,57
Cuartil 3	14	15	70,1	60,4	1,65	1,64
Asimetría	-0,1877	0,1692	0,1215	-0,8130	0,3648	-0,0051
Curtosis	2,4360	1,6041	1,9386	3,1688	2,7279	1,9543

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Si se comparan los hombres y las mujeres en términos de edad, la media de los primeros es superior a la de las mujeres, aunque edad mínima de los hombres es de 10 años, mientras que la de las mujeres es de 11 años. Con respecto a la edad máxima los hombres presentan una edad superior de 16 años y las mujeres de 15 años. Los datos de las mujeres son ligeramente menos heterogéneos que los hombres, pues el error estándar es menor. Los cuartiles 1 y 2 presentan la misma edad para ambos sexos, pero en el cuartil 3 las mujeres reportan 15 años mientras que los hombres tienen 14 años. Las medidas de forma indican que ambas distribuciones son más planas que la normal, mientras que los hombres presentan asimetría a la izquierda (coeficiente negativo) y las mujeres a la derecha (coeficiente positivo).

En términos gráficos las diferencias pueden ser observadas a través de un diagrama de caja para la variable edad, por género, donde en la figura 6 se observa que los hombres tienen un comportamiento más homogéneo en términos de la edad, mientras que las mujeres tienen más dispersión (caja con más altura).

Figura 6. Diagrama de caja para edad por género



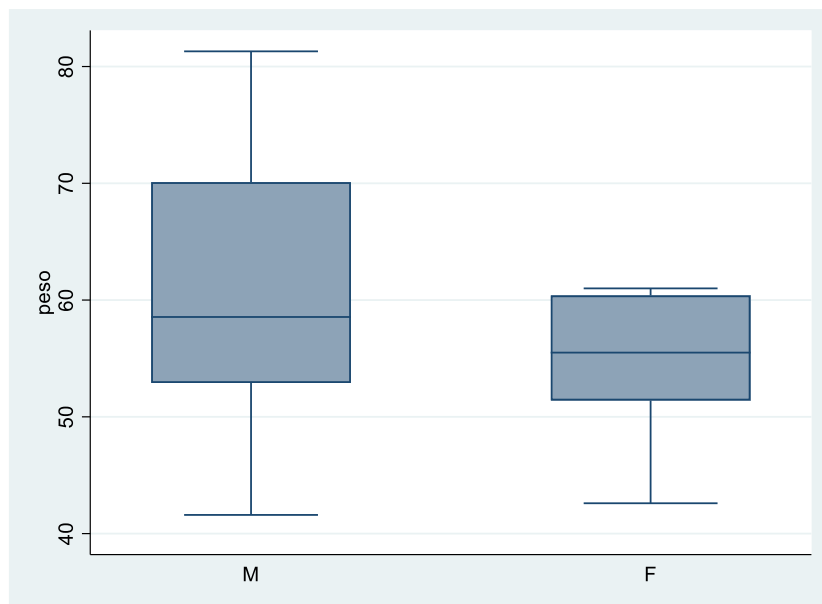
Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

A pesar de la dispersión observada, la mediana o el cuartil 2 es igual para ambos grupos, pero los valores extremos son mayores en los hombres que en las mujeres. Además, existen una mayor dispersión de edades por encima de la mediana en las mujeres que en los hombres.

Realizando un análisis similar para el peso, la media en los hombres (60,75kg) es superior a la de las mujeres (54,77kg), aunque el peso mínimo de las mujeres es superior al de los hombres, ocurre lo contrario en el peso máximo. Las mujeres presentan pesos más homogéneos, pues su error estándar es menor. Todos los pesos en los tres cuartiles son mayores en los hombres que en las mujeres, mientras que la forma de ambas distribuciones es diferente. Las mujeres tienen distribuciones leptocúrticas (coeficiente de curtosis mayor a 3) pero asimétrica a la izquierda (asimetría negativa), en cambio los hombres presentan una distribución de los datos platocúrtica (coeficiente menor a 3) y asimétrica a la derecha.

Tal como se abordó en el caso de la edad, las diferencias gráficamente pueden observarse en un diagrama de caja (figura 7) donde se evidencia que las mujeres tienen un comportamiento más homogéneo (menor altura de la caja), con un menor valor del cuartil 2 o la mediana, aunque los menores valores son muy similares, así como el cuartil 1. El cuartil 3 y los mayores valores de peso para las mujeres son significativamente menores que en los hombres.

Figura 7. Diagrama de caja para el peso por género

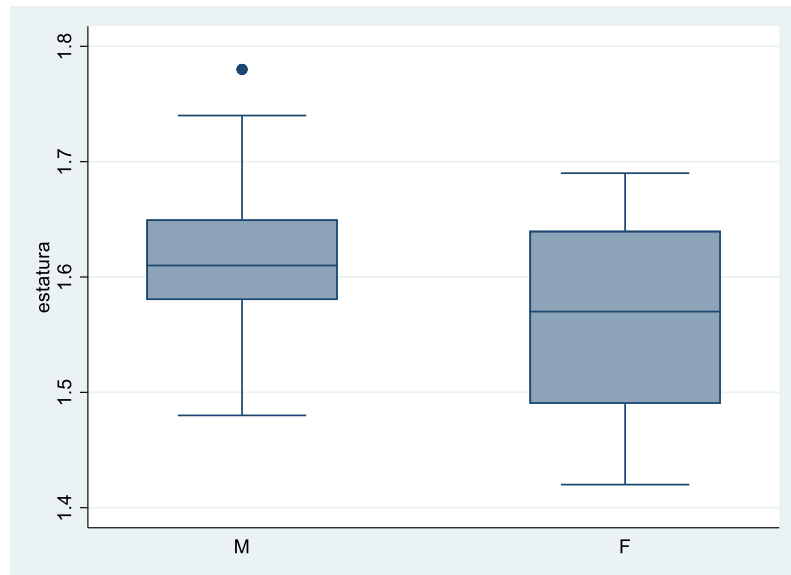


Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Por último, el análisis de la estatura permite observar que la media para los hombres (1,61m) es superior a la media de las mujeres (1,56m). Siendo tanto el mayor mínimo como el máximo son menores en el caso de las mujeres, aunque la heterogeneidad es ligeramente superior. En el caso de los cuartiles, todas las estaturas son mayores en el caso de los hombres, aunque la diferencia en el cuartil 3 es de apenas 1 cm a favor de éstos. Con respecto a la forma de las distribuciones, ambas son platicúrticas (más planas que la normal), pero en los hombres presenta asimetría a la derecha y en las mujeres es prácticamente simétrica.

La representación gráfica a través del diagrama de caja (figura 8) muestra el análisis realizado, la distribución de los datos en los hombres es mucho más homogénea que en las mujeres, a pesar de presentar valores extremos y atípicos (punto en el diagrama de caja de los hombres). En el caso de las mujeres todos los valores son menores que la estatura de los hombres.

Figura 8. Diagrama de caja para la estatura por género



Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Para corroborar las diferencias encontradas por género se debe realizar un contraste de hipótesis para las medias, para realizarlo, debe validarse la normalidad de las distribuciones de los datos por sexo para cada variable (edad, estatura, peso) a través de la prueba de Shapiro Wilk, dado que son menos de 50 observaciones. Los resultados de las pruebas se presentan en la tabla 7.

Tabla 7. Contraste para normalidad de las variables estatura, peso y edad

	Valor prueba		Probabilidad		Decisión	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
Edad	-2,799	-2,027	0,998	0,978	Acepta Ho	Acepta Ho
Estatura	0,439	1,593	0,330	0,056	Acepta Ho	Acepta Ho
Peso	1,570	-1,348	0,058	0,911	Acepta Ho	Acepta Ho

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Siendo que la hipótesis nula (Ho) de la prueba de Shapiro Wilk que la variable se distribuye como normal, se acepta la hipótesis si la probabilidad asociada al estadístico es superior a 0,05, lo cual ocurre en todos los casos, de manera que todas se distribuyen como normal. Por lo tanto, se puede recurrir al contraste de hipótesis paramétrico de diferencias de medias con varianza poblacional desconocida (tabla 8).

Tabla 8. Contraste paramétrico para las diferencias de medias por género de la edad, estatura y peso.

	Valor de la media		Diferencia de medias	Probabilidad	Decisión
	Masculino	Femenino			
Edad	13,11	13	0,1111	0,7898	Aceptar Ho
	(0,2575)	(0,3233)	(0,4147)		
Estatura	1,6177	1,5609	0,0568	0,0118	Rechazar Ho
	(0,0131)	(0,017)	(0,0218)		
Peso	60,755	54,772	5,9828	0,0261	Rechazar Ho
	(1,9184)	(1,1399)	(2,6171)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023;

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

La hipótesis nula (Ho) en este tipo de prueba indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias, en este caso de hombre y mujeres. Tal como se observa en la tabla 8, si bien en todos los casos hay diferencias, solo son estadísticamente significativas (se rechaza la Ho) las de estatura y peso, en la edad no se pueden identificar diferencias significativas. En todos los casos las medias son superiores en los hombres.

4.2. Resultados antes de la intervención

Antes de iniciar el proceso de investigación e para implementar el programa de entrenamiento se realizaron las pruebas para evaluar la condición de las capacidades físicas: flexión del tronco (Wells y Dillon), velocidad (prueba de los 30 metros), resistencia (prueba de Cooper) y la de fuerza (salto horizontal). Los resultados iniciales, tanto generales como para hombres y mujeres, se presentan en la tabla 9.

Tabla 9. Resultados iniciales en las pruebas

	Valor de la media		Valor total	Mínimo	Máximo
	Masculino	Femenino			
Flexión	35,27	27,45	32,31	23	46
	(6,387)	(2,504)	(6,475)		
Velocidad	17,94	18,63	18,20	11	25
	(2,412)	(2,693)	(2,498)		
Resistencia	6,72	5,54	6,27	4	9
	(1,017)	(0,934)	(1,13)		
Fuerza	0,96	0,61	0,83	0,46	1,21
	(0,124)	(0,09)	(0,20)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

En este caso se observa en la tabla 9, la distancia de la flexión promedio fue de 32,31 cm, siendo superior en los hombres (35,27cm) que en las mujeres (27,45cm), con un valor mínimo de 23 cm y máximo de 46 cm.

En cuanto al tiempo medio para recorrer 30 metros (prueba de velocidad) fue de 18,20 segundos, con un mínimo de 11 segundos y un máximo de 25 segundos. En cuanto a los resultados por género, los hombres reportaron una media inferior a las mujeres con 17,94 segundos, siendo la de las mujeres 18,63 segundos.

Los resultados de la prueba de Cooper o de resistencia indican la distancia recorrida corriendo durante 12 minutos. El valor promedio fue de 6,27 veces el estadio, con un valor mínimo de 4 y un máximo de 9. Los hombres también reportan un mejor resultado que las mujeres, siendo de 6,72 veces en el primer caso y 5,54 en el segundo.

Por último, la prueba de fuerza o de salto horizontal, indica un valor promedio de 83 centímetros, con un valor mínimo de 46 cm y un máximo de 121 cm. Los hombres al igual que en el resto de los casos reportan mayores promedios, 96 cm con comparación con 61 cm en el caso de las mujeres.

Para comprobar la normalidad de la distribución de los datos en cada una de las variables analizadas, de manera similar a como se realizó para las variables edad, peso y estatura, se aplicó la prueba de Shapiro Wilk, cuya H_0 es la normalidad de las variables. Para la totalidad de los datos antes de la intervención los resultados se muestran en la tabla 10.

Tabla 10. Contraste para normalidad de las variables resultado antes de la intervención

	Valor prueba	Probabilidad	Decisión
Flexión	1,587	0,056	Acepta H_0
Velocidad	0,792	0,214	Acepta H_0
Resistencia	0,270	0,393	Acepta H_0
Fuerza	0,718	0,236	Acepta H_0

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

En todos los casos la probabilidad asociada con el valor del estadístico de la prueba de Shapiro Wilk es superior a 0,05, por lo cual se acepta la H_0 de normalidad de la distribución de los datos para todas las variables resultado antes de la intervención.

Dado que las variables se distribuyen como normal es posible realizar en primer lugar un contraste de hipótesis paramétrico para determinar si hay diferencias estadísticamente significativas entre las medias por género; en segundo lugar, se estimaron como medida de asociación los coeficientes de correlación de Pearson, pues se satisfacen los criterios de variables cuantitativas y normalidad, entre las variables resultados y la estatura, edad y peso.

Los contrastes de hipótesis de diferencia de medias para los resultados por género se presentan en la tabla 11. Únicamente se acepta que no existen diferencias estadísticamente significativas en la velocidad (tiempo para recorrer 30 metros), en la

cual, si bien el resultado de los hombres es menor, no es lo suficiente para generar una diferencia significativa.

Tabla 11. Contraste para variables resultado antes de la intervención por género

	Valor de la media		Diferencia medias	Probabilidad	Decisión
	Masculino	Femenino			
Flexión	35,27	27,45	7,82	0,0006	Rechazar Ho
	(6,387)	(2,504)	(2,025)		
Velocidad	17,94	18,63	-0,69	0,479	Aceptar Ho
	(2,412)	(2,693)	(0,964)		
Resistencia	6,72	5,54	1,17	0,0043	Rechazar Ho
	(1,017)	(0,934)	(0,377)		
Fuerza	0,96	0,61	0,34	0,0000	Rechazar Ho
	(0,124)	(0,09)	(0,044)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

En las variables de flexión, resistencia y fuerza, los resultados de los hombres son superiores y la diferencia con respecto a los promedios de las mujeres si son estadísticamente significativas, rechazando la Ho en los tres casos. Con respecto a las medidas de asociatividad empleadas, coeficiente de Pearson, para medir el grado de relación entre las cuatro variables resultados y el peso, la estatura y la edad, los resultados se muestran en la tabla 12.

Tabla 12. Correlación parcial (Pearson) entre variables resultado antes de la intervención y estatura, edad y peso

	Estatura	Relación	Peso	Relación	Edad	Relación
Flexión	0,429	+ significativa	-0,031	- no significativa	0,074	+ no significativa
	(0,001)		(0,816)		(0,579)	
Velocidad	-0,319	- significativa	-0,325	- significativa	-0,252	- no significativa
	(0,015)		(0,013)		(0,056)	
Resistencia	0,459	+ significativa	0,262	+ significativa	0,195	+ no significativa
	(0,001)		(0,047)		(0,143)	
Fuerza	0,397	+ significativa	0,395	+ significativa	0,414	+ significativa
	(0,002)		(0,002)		(0,001)	

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota los valores corresponden al coeficiente de Pearson. Los valores entre paréntesis son las probabilidades del coeficiente

Partiendo de que la H_0 indica que las variables son independientes, por lo tanto, no se relacionan, se acepta solo en la flexión con el peso y con la edad, así como en la velocidad con la edad y la resistencia con la edad, es así como, la edad solo presenta correlación significativa y positiva con la fuerza.

Con respecto a la estatura en todos los casos resultó significativa, mejorando los resultados de la flexión, la resistencia y la fuerza (positiva) y de la velocidad (negativa). En cuanto al peso, muestra una relación significativa y positiva con la resistencia y la fuerza, pero inversa con la velocidad.

4.3. Resultados después de la intervención

Después de la aplicación del entrenamiento de las prácticas predeportivas de fútbol, se realizaron nuevamente las pruebas para evaluar flexión del tronco (Wells y Dillon), velocidad (prueba de los 30 metros), resistencia (prueba de Cooper) y la de fuerza (salto horizontal). Los resultados finales o posteriores a la intervención, tanto generales como para hombres y mujeres, se presentan en la tabla 13.

Tabla 13. Resultados finales o luego de la intervención de las pruebas

	Valor de la media		Valor total	Mínimo	Máximo
	Masculino	Femenino			
Flexión	36,38	28,27	33,31	25	46
	(5,679)	(2,969)	(6,228)		
Velocidad	13,61	17,18	14,96	10	22
	(1,753)	(2,088)	(2,556)		
Resistencia	7,61	6,09	7,03	5	10
	(0,978)	(0,831)	(1,179)		
Fuerza	0,98	0,63	0,85	0,46	1,31
	(0,133)	(0,095)	(0,212)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

El valor medio de la flexión del tronco o prueba de Wells y Dillon fue de 33,31 cm, con un valor mínimo de 25 y un máximo de 46 cm. De manera similar a los resultados antes de la intervención, los hombres reportan mayores valores promedio que las mujeres, 36,38 cm en el primer caso, y 28,27 cm en el segundo.

En cuanto a la velocidad, el promedio fue de 14,96 segundo en los 30 metros, con un valor mínimo de 10 segundos y un máximo de 22 segundos. Los resultados de los hombres son mejores que las mujeres, siendo más rápidos (13,61 segundos) y más lentas las mujeres (17,18 segundos).

En la resistencia la distancia promedio recorrida en los 12 metros fue de 7,03 veces el estadio, con un mínimo de 5 veces y un máximo de 10 veces. Los hombres logran recorrer 7,61 veces el estadio y las mujeres 6,09 veces.

Por último, la longitud media del salto horizontal fue de 85 centímetros, con un mínimo de 46 cm y un máximo de 131 cm. Los hombres en promedio registran una longitud de salto mayor con 98 cm, mientras que las mujeres alcanzan 63 cm en promedio.

Para comprobar la normalidad de la distribución de los datos en cada una de las variables analizadas, de manera similar a como se realizó para los resultados obtenidos antes de la intervención, se aplicó la prueba de shapiro wilk, cuya Ho es la normalidad de las variables. Para la totalidad de los datos después de las prácticas predeportivas de fútbol los resultados se muestran en la tabla 14.

Tabla 14. Contraste para normalidad de las variables resultado después de la intervención

	Valor prueba	Probabilidad	Decisión
Flexión	1,259	0,1040	Acepta Ho
Velocidad	0,453	0,6747	Acepta Ho
Resistencia	0,318	0,3751	Acepta Ho
Fuerza	0,101	0,4599	Acepta Ho

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Las variables resultado después de la intervención todas resultaron distribuidas normalmente. En todos los casos las probabilidades superan el valor de la probabilidad del estadístico de 0,05, por lo tanto, se acepta la Ho de normalidad.

Siguiente un procedimiento similar que en el caso de los resultados antes de la intervención, como las variables se distribuyen como normal se realizó primer lugar un contraste de hipótesis paramétrico para determinar si hay diferencias estadísticamente significativas entre las medias por género; en segundo lugar, se estimaron como medida de asociación los coeficientes de correlación de Pearson, pues se satisfacen los criterios de variables cuantitativas y normalidad, entre las variables resultados y la estatura, edad y peso.

Los contrastes de hipótesis de diferencia de medias para los resultados por género se presentan en la tabla 15.

Tabla 15. Contraste para variables resultado después de la intervención por género

	Valor de la media		Diferencia medias	Probabilidad	Decisión
	Masculino	Femenino			
Flexión	36,38	28,27	8,11	0,0002	Rechazar Ho
	(5,679)	(2,969)	(1,858)		
Velocidad	13,61	17,18	-3,57	0,0000	Rechazar Ho
	(1,753)	(2,088)	(0,721)		
Resistencia	7,61	6,09	1,52	0,0002	Rechazar Ho
	(0,978)	(0,831)	(0,354)		
Fuerza	0,98	0,63	0,35	0,0000	Rechazar Ho
	(0,133)	(0,095)	(0,046)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

En todos los casos se identifican diferencias y también son estadísticamente significativas, dado que se rechaza la Ho de igualdad de medias, pues la probabilidad asociada con el estadístico es menor a 0,05. Esto implica que los hombres muestran mejores rendimientos en todas las variables de capacidades físicas.

Con respecto a las medidas de asociatividad empleadas, coeficiente de Pearson, para medir el grado de relación entre las cuatro variables resultados luego de la intervención y el peso, la estatura y la edad, los resultados se muestran en la tabla 16.

Tabla 16. Correlación parcial (Pearson) entre variables resultado luego de la intervención y estatura, edad y peso

	Estatura	Relación	Peso	Relación	Edad	Relación
Flexión	0,494	+ significativa	-0,031	- no significativa	0,075	+ no significativa
	(0,001)		(0,817)		(0,581)	
Velocidad	-0,38	- significativa	-0,388	- significativa	-0,301	- significativa
	(0,004)		(0,003)		(0,023)	
Resistencia	0,484	+ significativa	0,272	+ significativa	0,205	+ no significativa
	(0,001)		(0,038)		(0,125)	
Fuerza	0,398	+ significativa	0,396	+ significativa	0,415	+ significativa
	(0,002)		(0,002)		(0,001)	

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: los valores corresponden al coeficiente de Pearson. Los valores entre paréntesis son las probabilidades del coeficiente

Partiendo de que la H_0 indica que las variables son independientes, por lo tanto, no se relacionan, se acepta en todos los casos en los cuales no existía relación con las variables antes de la intervención, salvo en el caso de la velocidad que si muestra una relación significativa con la edad. En los demás valores se observa el mismo comportamiento que en las variables resultados antes del tratamiento. La flexión se relaciona positivamente de la estatura, la velocidad se relaciona negativamente con todas las variables analizadas, la resistencia amuestra una relación significativa con la estatura y el peso, mientras que la fuerza se relaciona positiva y significativamente con las tres variables.

4.4. Impacto del programa de prácticas predeportivas de fútbol

Dado que se comprobó que las variables antes y después de las prácticas predeportivas de fútbol se distribuyen como variables normales, es posible identificar si existen diferencias estadísticamente significativas en los resultados en los dos momentos, y con ello demostrar el impacto de la intervención, a través de pruebas paramétricas. Los resultados de los contrastes de hipótesis para las diferencias de medias antes y después del tratamiento para varianza poblacional desconocida, se muestran en la tabla 17.

Tabla 17. Contraste para las diferencias antes y después de la intervención

	Valor de la media		Diferencia medias	Probabilidad	Decisión
	Antes	Después			
Flexión	32,31	33,31	-1,00	0,551	Aceptar Ho
	(1,202)	(1,156)	(1,668)		
Velocidad	18,20	14,96	3,24	0,000	Rechazar Ho
	(0,463)	(0,474)	(0,663)		
Resistencia	6,27	7,03	-0,75	0,007	Rechazar Ho
	(0,209)	(0,219)	(0,303)		
Fuerza	0,83	0,85	-0,01	0,3701	Aceptar Ho
	(0,038)	(0,039)	(0,054)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

En todos los casos hay diferencias en los resultados que representan mejoras en las capacidades físicas, la flexión de tronco pasa en promedio de 32,31 cm a 33,31 cm; mientras que la velocidad en la que se corren 30 metros se reduce de 18,20 segundos a 14,96 segundos. La resistencia medida como la cantidad de veces que se recorre el estadio en un tiempo de 12 minutos se eleva de 6,27 veces a 7,03 veces. Además, la fuerza mejora de 83 cm en promedio en el salto horizontal a 85 cm.

A pesar de ello, solo son estadísticamente significativos las mejoras en términos de velocidad y de resistencia. En tal sentido, el programa de prácticas predeportivas de fútbol impacta positivamente en la distancia recorrida durante 12 minutos y en el tiempo alcanzado en la carrera de 30 metros (velocidad).

Estos resultados podrían ser diferentes si se comparan por género, en la tabla 18 se muestran las diferencias de medias para cada una de las variables resultado para el género masculino. De manera similar al comportamiento agregado existen mejoras en el rendimiento en todas las capacidades físicas, aumenta la flexión, la resistencia y la fuerza y disminuye el tiempo para correr los 30 metros.

Tabla 18. Contraste para variables resultado antes y después de la intervención para los hombres

	Valor de la media		Diferencia medias	Probabilidad	Decisión
	Antes	Después			
Flexión	35,27	36,38	-1,11	0,2924	Aceptar Ho
	(1,505)	(1,338)	(0,997)		
Velocidad	17,94	13,61	4,33	0,0000	Rechazar Ho
	(0,568)	(0,413)	(0,702)		
Resistencia	6,72	7,61	-0,88	0,0058	Rechazar Ho
	(0,239)	(0,230)	(0,332)		
Fuerza	0,96	0,98	-0,02	0,3090	Aceptar Ho
	(0,029)	(0,031)	(0,043)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Nota: Los valores entre paréntesis son los errores estándar

Los resultados estadísticamente muestran significativas las diferencias en las pruebas de velocidad de los 30 metros y en la prueba de resistencia al correr durante 12 minutos, no así en la flexión del tronco ni en el salto horizontal.

Realizando un análisis similar para las mujeres, los resultados indican que en todos los casos son menores a los hombres, tal como se había indicado previamente, pero, además, si bien mejora el rendimiento en todas las variables, pues se elevan los resultados de flexión del tronco, resistencia y fuerza, y se reduce el tiempo para correr los 30 metros. (tabla 19).

Tabla 19. Contraste para variables resultado antes y después de la intervención para las mujeres

	Valor de la media		Diferencia medias	Probabilidad	Decisión
	Antes	Después			
Flexión	27,45	28,27	-0,81	0,2464	Aceptar Ho
	(0,755)	(0,895)	(1,171)		
Velocidad	18,63	17,18	1,45	0,0862	Aceptar Ho
	(0,81)	(0,629)	(1,027)		
Resistencia	5,54	6,09	-0,54	0,0817	Aceptar Ho
	(0,281)	(0,250)	(0,377)		
Fuerza	0,61	0,63	-0,01	0,3805	Aceptar Ho
	(0,029)	(0,028)	(0,041)		

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

De esta forma, los hombres lograr mejorar su rendimiento, al menos en velocidad y resistencia con el programa de prácticas predeportivas de fútbol, mientras que las mujeres al menos no reportan resultados estadísticamente significativos.

4.5. Discusión de los resultados

La literatura reporta efectos positivos de las prácticas predeportivas de fútbol no solo en las capacidades físicas, sino en el rendimiento, la integración, el trabajo en equipo, la colaboración. En este estudio se evaluó el impacto de dichas prácticas en las capacidades físicas de los niños de Educación General Básica Superior de la unidad educativa ABC del cantón Ambato.

Las prácticas predeportivas de fútbol en edades tempranas pueden tener efectos positivos en el desarrollo de capacidades físicas como mejora el sistema cardiovascular y pulmonar, aumenta la capacidad aeróbica, permite mantener intensidades medias-altas por más tiempo, desarrolla fibras musculares rápidas, mejora la coordinación neuromuscular, incrementa la frecuencia de zancada, reduce el tiempo de reacción, fortalece la musculatura, aumenta la potencia anaeróbica, mejora la fuerza resistencia, aumenta la amplitud de movimiento en caderas, torso y hombros, y previene lesiones y desgarros musculares (Moreno y Gallardo, 2018; Rivera y Chávez, 2017; Peralta y Castro, 2023; Fuentes (2014), Rojas et al. (2014); Chasipanta-Chasipanta, 2021; Quezada-Vargas, 2022).

Estos resultados se pueden ver influenciados por variables como el género, la estatura, la edad y el peso (Castro-Piñero et al., 2010), efectivamente los resultados revelan tanto antes como después de la aplicación del programa de prácticas predeportivas de fútbol, que los hombres obtienen mejores resultados en flexión de tronco, velocidad, resistencia y velocidad que las mujeres. Además, la estatura y el peso mejoran también los resultados alcanzados (Zamora, 2020).

Con respecto al impacto del programa, tal como lo reportan autores como Villacrés (2018), Gracia y García (2023) o Torres y Tapia (2019) las prácticas predeportivas de

fútbol generan mejoras en el rendimiento físico, tal como se identificó en la presente intervención. En todos los casos las medias de las variables de flexión de tronco, tiempo para recorrer 30 metros, salto horizontal (fuerza) y distancia recorrida en 12 minutos (resistencia) mejoraron con respecto a la mediación inicial, tanto para los hombres como para las mujeres.

A pesar de ello, solo resultaron estadísticamente significativas las mejoras alcanzadas en las pruebas relativas a “correr”, ya sea la del tiempo requerido para correr 30 metros y la distancia alcanzada al correr durante 12 minutos, tanto a nivel agregado como en los hombres, tal como lo reporta la literatura (Zamora, 2020).

Las mujeres si bien mejoraron su rendimiento no fue suficiente para que los resultados muestren diferencias estadísticamente significativas. Estos resultados pueden ser explicados en términos de que se suele indicar que las prácticas deben ser por períodos más prolongados de tiempo, atender a las necesidades particulares de los grupos y sus características (Rojas et al. 2014).

Además, los procesos de intervención siempre suelen reportan resultados puntuales y pequeños porque no solo dependen del programa implementado sino de una serie de variables y condiciones del entorno que determinan el nivel de impacto, y sobre las que no pueden realizarse cambios (Fedewa y Soyeón, 2013).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Conclusiones

Se determinó el efecto de los juegos predeportivos del fútbol en las capacidades físicas en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato. Para lo cual se desarrollan tres objetivos específicos relativos a: diagnosticar el nivel inicial de las capacidades físicas en los estudiantes, aplicar el programa de juegos predeportivos del fútbol e identificar las diferencias en las capacidades físicas condicionales antes y después de la aplicación del programa.

Se diagnosticó las capacidades físicas de los estudiantes antes de la intervención, a través de las variables relacionadas con la prueba de velocidad de Wells y Dillon en la cual se mide el tiempo desarrollado para recorrer 30 metros; la prueba de flexión de tronco, que considera la distancia alcanzada por los brazos una vez que superan las piernas; la resistencia medida como la distancia que se puede recorrer en un lapso de 12 minutos (prueba de Cooper) y, por último, la fuerza evaluada a través del salto horizontal.

Ante estos resultados, se aplicó el programa de los juegos predeportivos de futbol, para la totalidad de los estudiantes, se logra aceptar la hipótesis alternativa de la investigación que indica que el programa de intervención de los juegos predeportivos de fútbol en lo estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa ABC mejora sus capacidades físicas.

Es importante destacar que, se identifican mejores resultados en todas las variables a nivel colectivo y por género, muestra un impacto significativo en los hombres ya que en las variables de tiempo para correr 30 metros y distancia recorrida en 12 minutos, en el resto de las variables existen mejoras, En el caso de las mujeres también se muestran mejoras, lo cual nos indica que la aplicación del programa de juegos predeportivos ha sido acogida de una manera eficaz.

5.2. Recomendaciones

Para mejorar los resultados obtenidos con la implementación de este programa de prácticas predeportivas de fútbol es necesario considerar e identificar oportunidades de mejora relacionadas, con el diseño, las condiciones y el tiempo de ejecución.

La evaluación del programa debe partir de identificar posibles deficiencias. Se deben examinar los aspectos como la planificación, la estructura de las sesiones de entrenamiento, la calidad de la instrucción, los recursos disponibles y la participación de los escolares. A partir de esto se deben definir metas y objetivos claros para el programa. Estas metas deben ser realistas, medibles y orientadas hacia el rendimiento de los jugadores. Además, se requiere de la revisión del plan de entrenamiento, considerando la posibilidad de incluir una variedad de ejercicios y actividades que aborden diferentes aspectos del juego, como la técnica, la táctica, la condición física y la toma de decisiones.

En cuanto a los entrenadores se debe proporcionar capacitación continua para mejorar sus habilidades y conocimientos, a través de la organización de talleres, seminarios o contratar a expertos en el campo del fútbol para que brinden orientación y asesoramiento. Los entrenadores deben estar actualizados sobre las últimas tendencias y metodologías de entrenamiento.

- ❖ Adicionalmente, es importante brindar retroalimentación individualizada a los estudiantes, en especial a las niñas que obtuvieron resultados menos diferenciados. Esto implica identificar las fortalezas y debilidades de cada estudiante y proporcionar orientación específica sobre cómo mejorar. La retroalimentación constructiva y motivadora puede ayudar a corregir errores y desarrollar su potencial.
- ❖ Se debe fortalecer la creencia sobre la importancia del trabajo duro, la disciplina y la dedicación, mediante una comunicación abierta y efectiva con los estudiantes, los padres y el personal del programa. La comunicación clara y transparente puede ayudar a alinear las expectativas y mantener a todos motivados.

- ❖ Por último, debe realizarse un seguimiento y evaluación periódicos para monitorear el progreso de los estudiantes y evaluar la efectividad del programa. Es importante que recordar que el éxito de un programa de prácticas predeportivas de fútbol no se mide solo por los resultados a corto plazo, sino por el desarrollo integral de los estudiantes a lo largo del tiempo, por lo cual se propone la continuidad del programa y su incorporación regular en el currículo de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas: Editorial Episteme.
- Asamblea Nacional (2008). *Constitución de la República de Ecuador*. Quito, Ecuador.
- Asamblea Nacional (2016). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito, Ecuador.
- Basabe, M., Arcia, S., Escalona, C., Vargas, E. y Darías, N. (2022). Folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios para educandos con discapacidad intelectual. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1006-1017
- Bombón, D. (2023). Los juegos predeportivos en la habilidad de conducción de balón de fútbol en escolares de educación general básica media (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato.
- Carmona, O. (2021). Programa de juegos predeportivos basado en el aprendizaje cooperativo, para el control de conductas agresivas, en niños de 12 a 15 años en fútbol sala del Club Sporting – La Unión Valle del Cauca en el 2021 (Tesis de licenciatura). Unidad Central del Valle del Cauca, Facultad Ciencias de la Educación.
- Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., Morres, I., Callaghan, P. y Parker, A. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 285, 10-21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>
- Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E. G., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(7), 1810-1817.

- Chasipanta-Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 6 (10), 558-583. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3225>
- Farfán, E., Matos, J., Mato, O., Prieto, J. y Toledo, M. (2022). Apuntes teóricos sobre el juego y el juego predeportivo desde el contexto mexicano. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 469-475.
- Fedewa, A. y Soyeon, A. (2013). The effects of Physical Activity and Physical Fitness Children's Achievement and Cognitive Outcomes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (3), 521- 535. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>
- FIFA (s.f.). *Fútbol Juvenil*. Obtenido de <https://digitalhub.fifa.com/m/47b81a4ce497a30b/original/dfy8m3wrgr1bdxxjiu2c-pdf.pdf>
- Fuentes, A. (2014). Juegos predeportivos de fútbol en el contexto comunitario (Tesis de Licenciatura). Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero”.
- Gracia, Á. y Mendoza, N. (2023). Programa de entrenamiento de habilidades motrices básicas y gestos técnicos propios del fútbol en la Corporación Deportiva Jaguares. *Edu-física.Com*, 15(31), 69–87. <https://doi.org/10.59514/2027-453X.2895>
- Granell, J. (2002). Análisis de la intensidad del esfuerzo en el Test de Cooper para la valoración de la condición física en alumnos de secundaria. *EFDeportes.com Revista Digital Buenos Aires*, 8 (53).
- Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1, 77-86.

- López, J.M., Moreno, R. y López, J.L. (2020). Fútbol como programa deportivo para menores con TEA en educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.1.3065>
- Manzano, J. (2004). Clarificación de conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo. *Escuela Abierta*, 7, 55-71.
- Medranda, J. y Antón, G. (2020). Programa de juegos pre-deportivos para mejorar la atención de los estudiantes de la Unidad Educativa Franklin Delano Roosevelt. *Revista Cognosis*, 5 (4), 45 – 56. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i3.2363>
- Ministerio de Educación (2016). *Currículo de EGB y BGU, Educación Física*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Moreno-Leyva, H. y Gallardo-Rodríguez, P. (2018). Sistema de juegos predeportivos para desarrollar habilidades motrices del fútbol en alumnos de cuarto grado. *Olimpia Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15 (48), 228 – 237.
- Peralta, R. y Castro, J. (2023). Enseñanza de las habilidades técnicas, para mejorar el deporte formativo en el fútbol escolar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, IV (1), 1-20. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.484>
- Pérez, J. y Cobos, E. (2020). Juegos predeportivos de fútbol y desarrollo motor en estudiantes del quinto grado de primaria del Colegio Experimental UNAP, San Juan 2018 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.
- Poblete, F. y Flores, C. (2013). Aplicación de un programa de actividad física integral y su incidencia en los niveles de flexibilidad del grupo adulto mayor D.I.P.R.E.C.A. de la comuna de Concepción, Octava Región, Chile. *EFDeportes.com Revista Digital Buenos Aires*, 17 (177).

- Quezada-Vargas, R., Vargas-Cuenca, G. y Ávila-Mediavilla, C. (2022). Condición física y fundamentos técnicos en futbolistas adolescentes después del aislamiento del COVID 19. *Cienciamatria*, 8(3), 1022-1051. <https://doi.org/10.35381/cm.v8i3.815>
- Quimbita, R. (2020). Los juegos predeportivos en el desarrollo del fútbol base de los jugadores El Ranchito F.C. de la categoría sub-12 (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato.
- Razo-Yugcha, A., Aguilar-Chasipanta, W., Rodríguez-Torres, A. y Jordán-Sánchez, J. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18 (34), 247-256.
- Rivera, O. y Chávez, E. (2017). Incremento de la calidad técnica en el fútbol del colegio Paulo VI en Quito a través de la implementación de juegos predeportivos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 22 (229), 1-21.
- Rojas, H., Montañez, J., Núñez, J. y Montero, J. (2014). El futbol y el juego para desarrollar Habilidades motrices (Tesis de licenciatura). Universidad Corporación Universitaria Minuto de Dios (Uniminuto).
- Román, Y., Zaballa, M., Lara, D. y Consuegra, E. (2021). Juegos pre-deportivos de fútbol y sus beneficios para estudiantes con discapacidad intelectual (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 18(3), 208-220.
- Santander, M., Anselmi, H. y García, C. (2022). Evaluación de la velocidad máxima en un esprint de 30 metros en jóvenes futbolistas argentinos. *Archivo Médico Deporte*, 39(3),132-137.
- Santos, J., Medina, W. y Flórez, E. (2023). Juegos pre-deportivos de futbol y el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de sexto grado del Instituto Politécnico de Bucaramanga (tesis de licenciatura). Unidades Tecnológicas de Santander.

- Stefani, G., Andrés, L. y Oanes, E. (2014). Transformaciones lúdicas. Un estudio preliminar sobre tipos de juego y espacios lúdicos. *Interdisciplinaria*, 31, 39-55.
- Toro, M. (2021). Los juegos predeportivos en las habilidades motrices básicas Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato (UTA).
- Torres, O. y Tapia, J. (2019). Programa de juegos predeportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol del primero de secundaria de la Institución Educativa 16651, Caserío La Victoria – Utcubamba (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo.
- Vargas-Cuenca, G. y Ávila-Mediavilla, C. (2022). Juegos predeportivos como estrategia metodológica en la práctica del fútbol en adolescentes escolarizados. *Cienciamatria*, VIII (3), 713-737. <https://doi.org/10.35381/cm.v8i3.800>
- Villacrés, C. (2018). Los juegos predeportivos en el rendimiento deportivo de la selección sub-12 de fútbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato.
- Zambrano, R. y Meza, A. (2023). Implementación de actividades de iniciación en el fútbol sala para el desarrollo físico de los estudiantes del básico superior de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”. *Revista Polo del Conocimiento*, 8 (6), 1298-1319.
- Zamora, J. (2020). Diseño e implementación de un programa de juegos predeportivos orientado a estimular la psicomotricidad y la convivencia social en escolares de 9 a 12 años que no recibe Educación Física en la primaria (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Heredia, Costa Rica.

ANEXOS

Ambato 01 de marzo de 2023

Sra. Mercedes Garces
DIRECTORA
UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "ABC"

Presente:

De mis consideraciones

Por medio de la presente, me dirijo a usted muy respetuosamente para solicitarle autorización y apoyo para ejecutar la investigación de mi proyecto "LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DE FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR ABC" previo a obtener el TITULO de Magister Educación Física y Deporte Cohorte 2022, pues estoy convencido que esta investigación ayudara a seguir creciendo el prestigio de esta prestigiosa institución. Esperando que usted acepte mi solicitud, me comprometo en cumplir todos los lineamientos planteados por las autoridades de la institución.

Me despido de Ud. agradeciendo de antemano por la atención brindada

Bonilla
Lic. KLEBER VINICIO BONILLA SÁNCHEZ
ESTUDIANTE DE LA MAESTRIA DE EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTE
UNIVERSIDA TÉCNICA AMBATO

Mercedes Garces




UNIDAD EDUCATIVA "ABC"

Formando niños, Educando vidas

Calle Chindul 116 y Carihuayruzo

Teléfono: 2520254/0969179418

Ambato - Ecuador

Ambato, 05 de septiembre del 2023

CERTIFICADO

Yo, *Tabares Garces Carlos Oldemar* con cédula de ciudadanía N° **180266638-6** en calidad de Director me permito certificar que el señor *Kleber Vinicio Bonilla* con N° de cédula **180372528-0** en calidad de Profesor Revisor realizará el plan de trabajo de titulación en dicha institución con el tema **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA "ABC"**

Particular que se notifica para los fines pertinentes.

Atentamente,


ING. Belén Alvarez


SECRETARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ABC"

Plantilla Recolección de Datos Capacidades Físicas “Pre-Test”								
N°	Sexo	Edad	Peso	Estatura	Distancia de flexión (cm)	Velocidad 30metros	Resistencia V. Estadio	Fuerza cm
1	M	11	54,3	1,58	25	0:00:18	7	0,65
2	F	12	57	1,42	26	0:00:25	4	0,53
3	F	11	61	1,64	30	0:00:22	5	0,51
4	F	12	51	1,52	28	0:00:19	7	0,46
5	F	11	51,4	1,67	27	0:00:17	7	0,49
6	M	10	44,8	1,61	40	0:00:20	6	0,89
7	M	11	52,3	1,55	39	0:00:21	6	0,92
8	M	12	57	1,61	43	0:00:19	7	0,94
9	M	12	53,9	1,57	46	0:00:18	7	0,91
10	M	13	56,5	1,61	32	0:00:19	6	0,93
11	M	13	74,3	1,59	31	0:00:21	5	0,83
12	M	14	52,9	1,49	38	0:00:20	6	0,91
13	F	15	42,6	1,69	31	0:00:17	6	0,65
14	M	14	67,2	1,71	40	0:00:17	7	0,92
15	M	14	46,2	1,65	35	0:00:17	6	0,96
16	M	13	41,6	1,59	32	0:00:18	7	0,99
17	M	15	68,3	1,62	29	0:00:19	7	1,15
18	M	12	74,9	1,48	25	0:00:18	6	0,97
19	M	16	61,7	1,74	43	0:00:18	9	1,21
20	M	14	60,1	1,61	31	0:00:19	6	0,98
21	F	15	55,5	1,49	25	0:00:19	5	0,67
22	F	13	52,6	1,58	23	0:00:18	5	0,71
23	F	12	60,4	1,6	30	0:00:16	5	0,68
24	F	14	57,9	1,52	28	0:00:14	5	0,7
25	M	13	81,3	1,6	29	0:00:11	9	1,09
26	F	13	60,4	1,47	25	0:00:18	6	0,68
27	M	15	76,2	1,73	35	0:00:15	7	1,08
28	M	14	70,1	1,78	42	0:00:15	7	1,03
29	F	15	52,7	1,57	29	0:00:18	6	0,71

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Plantilla Recolección de Datos Capacidades Físicas “Post-Test”								
N°	Sexo	Edad	Peso	Estatura	Distancia de flexión (cm)	Velocidad 30metros	Resistencia V. Estadio	Fuerza cm
1	M	11	54,3	1,58	26	0:00:15	8	0,74
2	F	12	57	1,42	26	0:00:17	5	0,65
3	F	11	61	1,64	30	0:00:22	6	0,51
4	F	12	51	1,52	28	0:00:19	7	0,46
5	F	11	51,4	1,67	27	0:00:17	7	0,49
6	M	10	44,8	1,61	40	0:00:15	7	0,89
7	M	11	52,3	1,55	40	0:00:14	7	0,92
8	M	12	57	1,61	43	0:00:15	8	0,98
9	M	12	53,9	1,57	46	0:00:14	8	0,98
10	M	13	56,5	1,61	35	0:00:13	7	0,93
11	M	13	74,3	1,59	36	0:00:15	7	0,83
12	M	14	52,9	1,49	39	0:00:16	7	0,91
13	F	15	42,6	1,69	35	0:00:17	7	0,65
14	M	14	67,2	1,71	40	0:00:15	8	0,92
15	M	14	46,2	1,65	35	0:00:14	7	0,96
16	M	13	41,6	1,59	35	0:00:13	7	0,99
17	M	15	68,3	1,62	31	0:00:13	7	1,24
18	M	12	74,9	1,48	27	0:00:13	7	0,97
19	M	16	61,7	1,74	43	0:00:15	10	1,31
20	M	14	60,1	1,61	31	0:00:14	7	0,98
21	F	15	55,5	1,49	25	0:00:17	6	0,67
22	F	13	52,6	1,58	25	0:00:17	5	0,71
23	F	12	60,4	1,6	30	0:00:16	5	0,68
24	F	14	57,9	1,52	29	0:00:14	6	0,7
25	M	13	81,3	1,6	31	0:00:10	10	1,09
26	F	13	60,4	1,47	26	0:00:18	6	0,68
27	M	15	76,2	1,73	35	0:00:10	8	1,08
28	M	14	70,1	1,78	42	0:00:11	7	1,03
29	F	15	52,7	1,57	30	0:00:15	7	0,73

Elaborado por: Kleber Bonilla 2023

Test 30m



Test Couper



Test de Wells y Dillon



Test de Salto Horizontal



CAPÍTULO VI

PROPUESTA

PROGRAMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA EL APRENDIZAJE DE FUTBOL

Entrenar o enseñar a estudiantes de Educación General básica es lo más especial que podemos elegir, pues los deportes son de vital importancia para el desarrollo de los seres humanos. Aquí jugamos un papel importante ya que seremos los encargados de encaminarlos por los distintos deportes en los cuales puedan practicarlos, como entrenadores les inculcáremos valores y los fundamentos para un óptimo aprendizaje de la técnica deportiva de una manera adecuada y eficaz.

Como docentes debemos centrarnos en 3 ejes principales para un óptimo aprendizaje: pedagógico aquí trataremos el cómo vamos a enseñar los fundamentos del futbol, el técnico tendremos que aplicar reglamentación y el deportivo donde nos centraremos en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento donde reforzaremos el aprendizaje de las destrezas y habilidades (técnico-táctico) en un ambiente de competición.

Para iniciar en el ámbito deportivo comenzamos con juegos para ir desarrollando su interés al deporte, como también son de vital importancia para un continuo desarrollo de sus capacidades motrices, locomoción y social.

Porque aplicar juegos predeportivos

Estos son un complemento al aprendizaje del futbol ya que nos sirven para desarrollar las capacidades físicas condicionales, habilidades motrices y para mejorar la salud.

Son simples y poseen dinámicas en las cuales se pueden adquirir destrezas para la iniciación del juego, además de fortaleza física y mental.

Facilitan el calentamiento del deportista o escolar mediante dinámicas individuales, colectivas, aquí se puede motivarles haciéndolas competitivas entre sí.

Juegos predeportivos

Se consideran una manera eficaz de involucrar a las personas en la práctica deportiva en los diferentes deportes, ya que nos permitirá ir orientándoles a un deporte en concreto de su preferencia, por tal motivo es de importancia aplicarlos en tempranas edades en las instituciones educativas.

El Torito: en un rondo, los jugadores deben hacerse pases (2 toques de balón) entre ellos sin que el jugador que están en el medio logre interceptar el balón, al contarle 20 toques cambiaremos al jugador que está en el centro por otro al azar.

Bústbol: este juego es similar al béisbol, en lugar de usar un bate este se lo hará con el pie, enviando el balón lo más lejos posible, para correr a las bases designadas no se puede usar ninguna parte del cuerpo como escudo aquí trabajaremos el desplazamiento en diferentes maneras: lateral, zigzag, con un salto hasta llegar a base evitando ser topado por el balón.

Balón mano: se divide en 2 equipos, con un mínimo de toques que haga cada jugador y segundos de transporte hasta lograr pasar a un compañero, hasta llegar a una determinada área para anotar un punto.





“Un día sin hacer ejercicio o practicar un deporte, ese día no ha sido disfrutado por completo” Kleber Bonilla.