



Artículo original

Diagnóstico para la práctica recreativa del fútbol durante el tiempo libre de adolescentes de 11-12 años


A Diagnostic of Recreational Soccer Practice for 11-12-Year-Old Children during their Leisure Time

Diagnóstico para a prática recreativa do futebol durante o tempo livre dos adolescentes de 11-12 anos de idade

Manuel Gutiérrez Cruz^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-1445-8659>

Yury Douglas Barrios Palacios¹  <https://orcid.org/0000-0001-6759-8076>

Fernando Cedeño-Alejandro¹  <https://orcid.org/0000-0002-8973-9834>

Luigi León López¹  <https://orcid.org/0000-0002-2118-8642>

¹Universidad de Guayaquil, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: manuel.gutierrezc@ug.edu.ec

Recibido: 30/10/2021.

Aceptado: 20/12/2021

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No2.008>

Este documento posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial

Compartir igual 4.0 Internacional



RESUMEN

Introducción: el presente estudio se realizó como parte del Proyecto comunitario existente entre la Universidad de Guayaquil y la Organización No Gubernamental Misión Alianza Noruega en el Ecuador, el cual se dirige a trabajar en sectores vulnerables y de bajos recursos en la Ciudad de Guayaquil, el trabajo parte de un diagnóstico de las condiciones físicas, técnicas y antropométricas de los adolescentes del Sector Trinidad de Dios en Monte Sinaí.





Objetivo: diagnosticar el estado físico, técnico y antropométrico de los adolescentes de 11-12 años de la comunidad Monte Sinaí en Guayaquil para la práctica recreativa del fútbol.

Materiales y métodos: Para cumplir con el objetivo del estudio se aplicaron métodos del nivel empírico tales como la medición y la encuesta, destacándose el test de sprint de Bangsbo, Test de velocidad 10 x 5 metros, test de conducción del balón y la prueba del IMC (índice de Masa Corporal).

Resultados: lo que arrojó un grupo de consideraciones para la puesta en práctica de las acciones para la práctica del fútbol durante el tiempo libre de los sujetos estudiados.

Conclusiones: existe una alta motivación hacia la práctica de actividades deportivas durante el tiempo libre y una orientación prioritaria hacia el fútbol en lo particular, lo que hace muy favorable la puesta en práctica de un proyecto para la práctica recreativa de este deporte en el grupo de sujetos estudiados.

Palabras clave: Condiciones físicas, técnicas, antropométricas.

ABSTRACT

Introduction: This study is part of a community project between the University of Guayaquil and the Non-Governmental Organization Norwegian Alliance Mission, in Ecuador. It engages with vulnerable and low-income sectors in Guayaquil, whose work stems from a diagnostic of the physical, technical, and anthropometric conditions of adolescents in Trinidad de Dios, Monte Sinaí.

Aim: To diagnose the physical, technical, and anthropometric status of 11-12-year-old children in the community of Monte Sinaí, Guayaquil, for recreational soccer practice.

Materials and methods: The empirical methods used were measurement and survey, the Bangsbo sprint test, 10 x 5 speed test, the ball-carrying test, and the Body Weight Index (BWI).

Results: Several considerations for the practice of soccer during the leisure time of the age group studied.

Conclusions: There is high motivation to perform sports activities during the leisure time, along with a priority especially oriented to soccer practice, which favors the implementation of a project for the recreational practice of the sport by the group of individuals in the study.

Keywords: Physical, technical, anthropometric conditions.





RESUMO

Introdução: este estudo foi realizado como parte do projeto comunitário existente entre a Universidade de Guayaquil e a Organização Não-Governamental Missão da Aliança Norueguesa no Equador, que visa trabalhar em setores vulneráveis e de baixa renda na cidade de Guayaquil, o trabalho é baseado em um diagnóstico das condições físicas, técnicas e antropométricas dos adolescentes do setor de Trinidad de Dios em Monte Sinaí.

Objetivo: diagnosticar a condição física, técnica e antropométrica de adolescentes de 11-12 anos na comunidade Monte Sinai em Guayaquil para a prática recreativa do futebol.

Materiais e métodos: A fim de cumprir o objetivo do estudo, foram aplicados métodos empíricos como medição e levantamento, incluindo o teste de Sprint de Bangsbo, o teste de velocidade de 10 x 5 metros, o teste de manuseio de esferas e o teste de IMC (Índice de Massa Corporal).

Resultados: os resultados mostraram um conjunto de considerações para a implementação de ações para a prática do futebol durante o tempo livre dos assuntos estudados.

Conclusões: há uma grande motivação para a prática de atividades esportivas durante os tempos livres e uma orientação prioritária para o futebol em particular, o que torna muito favorável a implementação de um projeto para a prática recreativa deste esporte no grupo de assuntos estudados.

Palavras-chave: Condições físicas, técnicas, antropometria.

INTRODUCCIÓN

La práctica del deporte en las comunidades ecuatorianas constituye una de las prioridades en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, teniendo presente las potencialidades de este fenómeno en la ocupación sana del tiempo libre de los hoy llamados grupos de edades vulnerables, se parte de la aplicación de un Proyecto entre la Universidad de Guayaquil y la ONG Misión Alianza Noruega en Ecuador. El proyecto orienta su meta a la ocupación sana del tiempo libre de los comunitarios y la práctica recreativa del fútbol constituye el medio fundamental para este fin, lo que permite evitar el desarrollo de inadecuados hábitos sociales y sobre todo conductas que no se corresponden con los principios éticos que la ciudadanía ecuatoriana exige.

El fútbol constituye en el Ecuador, la manifestación social que arrastra multitudes y orienta la motivación de una gran parte de la sociedad para su práctica y seguimiento. En tal sentido, en las comunidades vulnerables su práctica cotidiana





constituye un estímulo importante para el fomento de la salud y desarrollar hábitos recreativos de vida saludables.

A partir de algunos estudios sobre la ocupación del tiempo libre hoy día, permiten considerar en estos tiempos asumir un nuevo concepto de actividad y determinan una situación favorable para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades físicas alternativas muy importantes en las llamadas comunidades de riesgo o vulnerables. Sobre esta concepción, los estudios de Álvarez (2015), Castro, L. & Pérez (2017) y Bermúdez (2020) sostienen que la práctica de actividades deportivas recreativas no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre fundamentando su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando el tiempo creado y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, autoeducación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

En la literatura especializada, aparece el término recreación en 1899 en la obra de Thorstein Veblen, a partir de aquí diferentes autores han incursionado en la temática. Pérez, A. (2003) expresa que existen varios enfoques conceptuales de recreación, formuladas por diferentes autores los que se pueden mencionar a Puig & Trilla, (1985); Caivano, (1987); Olivera, J. y Olivera, A. (1995); Torre, E. y Cárdenas, D. (1999); Pérez, A. (2003); Ballesta, C. (2013); Carballosa, L. M. (2017), los que aseguran la utilización del tiempo libre en el crecimiento personal mediante acciones participativas.

La inserción de los profesionales universitarios de la Cultura Física en general en su proceso de formación en las comunidades vulnerables, permitirá orientar las motivaciones en los grupos de edades sensibles para la práctica de actividades eminentemente colectivas, que proporcionarán como resultado final el desarrollo de valores educativos tales como: comunicación social, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Después de haber hecho un bosquejo sobre la necesidad de tener en cuenta la práctica deportiva del fútbol como medio recreativo en el tiempo libre, se seleccionó dentro de la comunidad de Monte Sinaí en el Sur de Guayaquil, una muestra de adolescentes comprendidos en la edad entre 11-12 años, con un objetivo determinado: diagnosticar el estado físico, técnico y antropométrico de los adolescentes de 11-12 años de la comunidad Monte Sinaí en Guayaquil para la práctica recreativa del fútbol.





MATERIALES Y MÉTODOS

En el estudio se tuvo en cuenta una población de 66 adolescentes de 11-12 años del Sector Trinidad de Fios en el sector Monte Sinaí en Guayaquil, Ecuador, de los cuales se tomaron como muestra no probabilista por criterios de inclusión 21 adolescentes lo que representa el 21.8 %. Los criterios tenidos en cuenta para la selección fueron:

- Disposición a participar en el proyecto.
- Motivación por la práctica del fútbol.
- Apoyo de la familia para la práctica del fútbol.

Cómo métodos particulares se aplicó una encuesta para conocer el nivel de motivación hacia la práctica del fútbol y la organización y ocupación del tiempo libre de los adolescentes. Como método general se aplicó el método de la medición, el que se centró en la aplicación de la prueba de Sprint de Bangsbo, prueba de IMC (Índice de masa corporal) y la prueba de conducción del balón.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los estudios constatados sobre el diagnóstico del estado de las condiciones motoras de determinados sujetos son muy diversos y atañe a estudios comunitarios, instituciones educativas, clubes y organizaciones en general. La experiencia de Bendrath, E.A. *et al.*, (2013) se realiza en una escuela con estudiantes de bachillerato y se aplica con estudios de IMC y flexibilidad en más de 200 sujetos. Las pruebas aplicadas relacionan el estado de la composición corpórea con el desarrollo de la flexibilidad en los sujetos estudiados.

La investigación realizada por Martínez, E.J. (2004), busca evaluar la condición física de 505 estudiantes de entre 11-19 años de educación básica y bachillerato, con la aplicación de varios test entre los que se encuentran el test de velocidad de 10 x 5 metros objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo. Esta prueba mostró que los sujetos de sexo masculino evolucionan la velocidad hasta los 18 años, sin embargo, los del sexo femenino alcanzan los mejores resultados a los 13 años de edad. En esta investigación también se aplica a la muestra seleccionada el test de velocidad de 20 metros, para medir la velocidad de reacción y la prueba Tapping- test con los brazos, con el objetivo de evaluar la velocidad cíclica de movimientos de brazos.

El estudio de Sánchez, J., Blázquez, F., Gonzalo, A., Yagüe, J.M. (2005), se centró en la aplicación de un sistema de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia a la velocidad en el futbolista, con ejercicios con y sin balón y trabajos de alta intensidad en 30-60 segundos y periodos de recuperación de una densidad de 1:1, o que tiene sus transformaciones en volumen de trabajo, densidad y frecuencia





durante los bloques de acumulación transformación y realización típicos del modelo ATR. Estos autores proponen la prueba de Balsom (1993), que consiste en recorrer a la mayor velocidad posible un triángulo (A-B-C) de 9,1 metros de lado, posteriormente se dispone de 42 segundos de descanso activo realizado en un circuito de recuperación ubicado en el perímetro del área de penalti.

Los resultados anteriores sirvieron de base para desarrollar el presente diagnóstico y antes de los test motores declarados en la metodología, se aplicó una encuesta a los adolescentes de 11-12 años del sector trinidad de Dios en Monte Sinaí en Guayaquil, la que aborda inicialmente lo referente a las actividades que realizan en su tiempo libre en un orden ascendente por nivel de prioridad del 1-7, arrojó los siguientes resultados (Tabla 1).

Tabla 1. - Actividad por orden prioridad en que ocupan el tiempo libre

ENCUESTA A ADOLLESCENTES 11-12 AÑOS							
ACTIVIDAD DURANTE EL TIEMPO LIBRE	PUNTAJE						
	1	2	3	4	5	6	7
JUGAR EN LA CASA	2	5	2	4	5	3	0
PRACTICAR DEPORTES	0	0	0	0	4	5	12
ESTUDIAR	12	4	3	2	0	0	0
VER TV	3	3	3	6	2	3	1
COMPARTIR CON AMIGOS	2	7	5	3	0	4	0
TRABAJAR	2	1	3	3	0	0	0
OTRA	0	1	5	3	5	7	0

Como se puede apreciar el 57.1 % de los adolescentes (12) le dan la mayor prioridad a la práctica de deportes durante el tiempo libre y el resto el 32.9 % los evalúa entre 5 y 6 en el orden de prioridad 5 y 6. Llama la atención la falta de motivación por el estudio a 12 adolescentes darle el mínimo (1 punto) de siete como máximo, que representa el 57.1 %. Es significativo que, nueve adolescentes tienen alguna vinculación con algún tipo de trabajo, lo que representa el 42.8 % aunque no constituye de alta motivación para ellos.

Al considerar la pregunta orientada hacia la motivación por los deportes particulares, se le consultó enumerar los tres deportes que más les gusta practicar en el tiempo libre por orden de prioridad, teniendo como resultado que 18 de los 21 encuestados que representa el 85.7 % optaron en primera opción por el fútbol y los 3 restantes que representa el 14.3 % lo ubicó en segundo lugar. Este resultado demuestra la alta motivación hacia la práctica del fútbol por parte de los adolescentes durante el tiempo libre, lo que favorece su adhesión al proyecto comunitario que se aplica.





Tabla 3. - Resultados de mejor y peor tiempo, tiempo medio e índice de fatiga

TIEMPO MAS LENTO	MEJOR TIEMPO	VALORACION	TIEMPO MEDIO	VALORACION	INDICE FATIGA	VALORACION
8.97	8.50	Bueno	8.76	Bueno	47.00	Excelente
11.03	10.00	Malo	10.36	Malo	103.00	Regular
10.57	9.34	Malo	10.08	Malo	123.00	Malo
9.34	8.66	Regular	9.11	Regular	68.00	Muy bueno
10.40	9.47	Malo	10.03	Malo	93.00	Regular
9.19	8.53	Regular	8.75	Bueno	66.00	Muy bueno
11.22	9.53	Malo	10.53	Malo	169.00	Malo
11.13	9.47	Malo	10.15	Malo	166.00	Malo
9.90	7.12	Muy bueno	8.50	Bueno	278.00	Malo
10.60	8.62	Regular	9.30	Regular	198.00	Malo
9.41	8.56	Regular	9.16	Regular	85.00	Bueno
11.22	10.21	Malo	10.63	Malo	101.00	Regular
9.19	8.35	Bueno	8.81	Bueno	84.00	Bueno
13.50	9.87	Malo	11.67	Malo	363.00	Malo
9.31	9.06	Regular	9.20	Regular	25.00	Excelente
10.81	9.12	Regular	9.97	Malo	169.00	Malo
10.75	10.18	Malo	10.42	Malo	57.00	Muy bueno
9.18	8.59	Regular	8.83	Bueno	59.00	Muy bueno
9.62	8.16	Bueno	8.89	Bueno	146.00	Malo
9.35	8.75	Regular	9.02	Regular	60.00	Muy bueno
9.90	8.40	Bueno	8.82	Bueno	150.00	Malo

Tabla.4 - Consideraciones para evaluar el mejor tiempo, tiempo más lento e índice de fatiga

MEJOR TIEMPO	TIEMPO MEDIO	INDICE DE FATIGA(TF)	VALORACIÓN
MT=<7	TM=<7,50	TF<50	EXCELENTE
7<MT=<7,75	7,50<TM=<8,25	50=<TF<70	MUY BUENO
7,75<MT=<8,50	8,25<TM=<9	70=<TF<90	BUENO
8,50<MT=<9,25	9,00<TM=<9,75	90=<TF=<110	REGULAR
MT>=9,25	TM>=9,75	TF>110	MALO

La aplicación de esta tabla como baremos para calificar a los adolescentes tenidos en cuenta, permitió constatar que en lo referente al mejor tiempo 16 de los 21 adolescentes están evaluados entre Regular y Mal, lo que representa el 76. 2 % y un solo sujeto evaluado de Muy Bien lo que significa el 4.7 %. Estos resultados demuestran dificultades en la capacidad de rapidez.

En lo concerniente al tiempo medio, o lo que es lo mismo que el promedio de los siete tramos, nueve sujetos están evaluados con la categoría de Malo, lo que representa el 42.8 %, llama la atención que ningún sujeto estudiado está en la



categoría de Muy Bueno ni Excelente, lo que demuestra deficiencias en la capacidad resistencia a la rapidez.

En referencia al cálculo y evaluación del Índice de Fatiga (IF), un total de nueve sujetos que representa el 42.8 % están en la categoría de Malo, sin embargo, en esta prueba hay seis sujetos que se evalúan entre Muy Bien y Excelente que representan un 28.5 % del total, resultado que es similar a los que se evalúan de Regular. Por tanto, excepto algunas individualidades la mayoría de los sujetos motivo de estudio presentan dificultades en la capacidad de recuperación.

Finalmente, para cumplimentar el objetivo de esta investigación se aplicó un Test de conducción del balón, el que consiste en calcular la diferencia de los tiempos en que el sujeto recorre el trayecto con y sin balón, o sea, la cualificación técnica del jugador observaremos la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tarda en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tarda en realizarlo sin balón), calculado con ese tiempo un porcentaje (%). (Figura 2).

$$\% = (\text{Tiempo de conducción sin balón} / \text{t. con balón}) \times 100$$

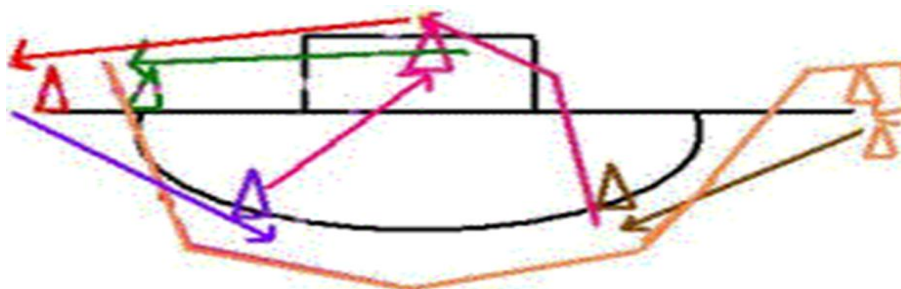


Fig. 2.- Recorrido de la ejecución de la prueba con y sin balón

De manera que, cuanto más cercano sea el porcentaje al 100 %, mayor será la cualificación técnica del deportista en la conducción de balón. La aplicación de esta prueba arrojó como resultado los siguientes (Tabla 5).

Tabla 5. - Resultados de la prueba de conducción del balón

No	TEST DE CONDUCCIÓN DEL BLÓN				EVALUACIÓN
	T. S/B	T.C/B	TSB/TCB	%	
1	13.12	22.30	0.58	58	MAL
2	14.20	23.90	0.59	59	MAL
3	13.20	21.30	0.62	62	REGULAR
4	13.70	17.10	0.80	80	MUY BIEN
5	15.20	26.40	0.58	58	MAL
6	12.50	21.20	0.59	59	MAL
7	12.50	15.40	0.81	81	MUY BIEN
8	11.60	18.50	0.63	63	REGULAR
9	12.40	21.20	0.58	58	MAL
10	14.30	22.40	0.64	64	REGULAR
11	13.10	18.30	0.72	72	BIEN
12	11.20	20.20	0.55	55	MAL





13	13.70	20.50	0.67	67	REGULAR
14	15.30	28.40	0.54	54	MAL
15	12.50	21.30	0.59	59	MAL
16	12.40	19.30	0.64	64	REGULAR
17	13.50	22.40	0.60	60	REGULAR
18	14.50	20.40	0.71	71	BIEN
19	12.80	22.50	0.57	57	REGULAR
20	13.50	24.10	0.56	56	MAL
21	13.60	19.60	0.69	69	REGULAR

Los resultados que arrojó el procesamiento de los datos del test de conducción permite considerar que nueve (9) sujetos están evaluados de Mal y ocho (8) de Regular por lo que se puede inferir que el 80.9 % de los adolescentes presentan serias diferencias entre el tiempo que recorren la prueba sin balón y con balón, lo que demuestra deficiencias técnicas en la conducción y control del balón durante el desplazamiento, lo que evidencia la necesidad de trabajar con este fundamento técnico durante la ejecución del proyecto.

La aplicación del Test de velocidad 10 x 5 metros se aplicó bajo la metodología de Martínez, E.J. (2004), su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo, que según este autor la carrera de velocidad (Shuttle run) 10 x 5 m., presenta un coeficiente de fiabilidad de 0,80 en jóvenes de entre 11y 19 años. Para realizar esta prueba se requiere una superficie de terreno plana y llana, con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m tiza para señalar las líneas y cronómetro. Para la evaluación, se asume el estudio de García Manzo, (1994), que concibe un tiempo para adolescentes de 11-12 años entre 4,2 y 3,9 segundos. Los resultados aparecen en la siguiente tabla (Tabla 6).

Tabla 6. - Prueba de velocidad 10x 5 metros

No	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	3.9	MUY BIEN
2	4.3	REGULAR
3	4.4	REGULAR
4	4.2	BIEN
5	4.5	MAL
6	4.6	MAL
7	3.9	MUY BIEN
8	4.3	REGULAR
9	4.5	MAL
10	4.3	REGULAR
11	3.9	MUY BIEN
12	4.7	MAL
13	4.3	REGULAR





14	4.8	MAL
15	4.6	MAL
16	4.2	BIEN
17	4.4	REGULAR
18	4.2	BIEN
19	4.4	REGULAR
20	4.8	MAL
21	4.1	BIEN

Los resultados de la prueba de velocidad 10 x 5 metros mostraron que siete de los 21 adolescentes de 11-12 años fueron evaluados entre las categorías Muy bien y Bien, lo que representa el 33.3 % del total, no existe ningún sujeto evaluado de Excelente y la mayoría de los sujetos, o sea el 66.6 % está evaluada en las categorías de Regular y Mal. Estos resultados demuestran problemas en el desarrollo de esta capacidad física.

Con relación a las mediciones antropométricas, se les aplicó el test de IMC (Índice de Masa Corporal), que permite clasificar a los sujetos estudiados en Bajo peso, Peso normal, Sobre peso, Obeso grado I, II y III. Para esta clasificación, se tomó el criterio de Guedes y Guedes (2006), que se calcula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$ y se muestra en la siguiente tabla (Tabla 7) y (Tabla 8).

Tabla 7. - Clasificación de IMC según la OMS

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

Tabla 8. - Resultados de la aplicación

No	Peso kg	Estatura	Talla sentado	Brazada	IMC	Observación
1	35.5	1.43	65.8	1.4	17.36	Bajo peso
2	39.45	1.46	74.5	1.47	18.51	Normal
3	42.8	1.51	73.5	1.51	18.77	Normal
4	41.7	1.49	70.8	1.53	18.78	Normal
5	44.1	1.42	74.6	1.59	21.87	Normal
6	32	1.31	69	1.29	18.65	Normal





7	32.35	1.31	70	1.32	18.85	Normal
8	34.85	1.49	72.5	1.5	15.70	Bajo peso
9	40.2	1.55	73.1	1.6	16.73	Bajo peso
10	34.15	1.46	72.8	1.44	16.02	Bajo peso
11	57.55	1.45	74.4	1.5	27.37	Sobrepeso
12	39.8	1.4	69.2	1.34	20.31	Normal
13	30	1.35	69	1.36	16.46	Bajo peso
14	31.75	1.4	70.4	1.44	16.20	Bajo peso
15	51.55	1.36	72	1.39	27.87	Sobrepeso
16	47.1	1.48	74.1	1.51	21.50	Normal
17	33.25	1.53	74.9	1.58	14.20	Bajo peso
18	30.25	1.42	69.9	1.4	15.00	Bajo peso
19	46.3	1.54	75.6	1.6	19.52	Normal
20	30	1.47	71	1.46	13.88	Bajo peso
21	34.1	1.45	72.5	1.45	16.22	Bajo peso

Los resultados muestran que 10 de los 21 sujetos estudiados están Bajo peso, lo que representa el 47.6 %, de los nueve que están con Peso normal, que representa el 42.8 %, llama la atención que todos están cerca del límite para pasar a bajo peso, lo que demuestra dificultades nutricionales y debilidades en el crecimiento de la masa muscular, lo que trae consigo deficiencias en las capacidades físicas evaluadas.

CONCLUSIONES

La aplicación de la encuesta para constatar el nivel de motivación hacia la práctica del deporte y del fútbol en particular, así como la organización del tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años del Sector trinidad de Dios en Monte Sinaí en Guayaquil arrojó que existe una alta motivación hacia la práctica de actividades deportivas durante el tiempo libre y una orientación prioritaria hacia el fútbol en lo particular, lo que hace muy favorable la puesta en práctica de un proyecto para la práctica recreativa de este deporte en el grupo de sujetos estudiados.

La aplicación de la prueba de Sprint de Bangsbo y la prueba de velocidad 10 x 5 metros arrojó la existencia de deficiencias en las capacidades físicas de rapidez y resistencia a la rapidez, al calificarse más del 50 % de los sujetos estudiados de Mal. Se denota dificultades con el índice de fatiga de los adolescentes y un mal desarrollo muscular que atenta contra el desarrollo de la rapidez.





La aplicación del Test de conducción demostró deficiencias en los resultados contrarrestando la ejecución del movimiento con balón, a la ejecución sin balón, demostrándose falta de control de balón, errores técnicos fundamentales, falta de coordinación y fluidez en el movimiento e imprecisiones técnicas básicas para la edad de los sujetos estudiados.

La prueba de IMC arrojó serias dificultades en la composición corporal de los adolescentes al estar el 47.8 % en la categoría de Bajo peso y apenas los evaluados como Peso normal rebasan el mínimo del índice adecuado para ser calificado como Peso normal, lo que limita la condición física para el desarrollo en este deporte y en consecuencia pobreza en el desarrollo muscular de los sujetos motivo de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, L., et al. (2000). *Lúdica y Recreación: La pedagogía para el siglo XXI*. Paidotribo. <https://www.worldcat.org/title/ludica-y-recreacion-la-pedagogia-para-el-siglo-xxi/oclc/503200205>
- AaBallesta, C. (2013). La animación en el ámbito de la actividad física. *Revista efdeportes*. 18, (179). <https://www.efdeportes.com/efd179/la-animacion-en-el-ambito-de-la-actividad-fisica.htm>
- Bangsbo, J. (1994). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. 2da Edición, Editorial Paidotribo. <https://qdoc.tips/libro-completo-entrenamiento-de-la-condicion-fisica-en-el-futbol-jens-bangsbopdf-5-pdf-free.html>
- Bendrath, E.A., Rodrigues, D., Sande, B., Gomes, P., Chaplin, M., De Moraes, E. (2013). La escuela y la salud: perfil IMC y flexibilidad en una escuela de Bahía, Brasil. *Revista efdeportes*, N° 185, octubre de 2013. <https://www.efdeportes.com/efd185/perfil-imc-y-flexibilidad-en-una-escuela.htm>
- Bermúdez, E. (2020). Programa recreativo para favorecer la cultura del uso del tiempo libre en los jóvenes durante el verano, (bachelor's thesis). Facultad de Cultura Física y Deportes. <https://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/handle/123456789/6505?show=full>
- Caivano, F. (1987) El ocio. En Toni Puig (drto.) *Cultura y ocio*. Estudio del proyecto jove de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona, pp. 373-381.
- Carballosa, L. M. (2017). Proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10-12 años. *Universidad y Sociedad*, 9 (5), 35-38. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/708/>





- Castro, L. & Pérez, S. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis Sci J*, 3 (2), 241-255, https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22766/REV%20-%20SPORTIS_%202017_3-2_art_3.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Guedes, D. P; Guedes, J. E. R. P. (2006). *Manual Prático para Avaliação em Educação Física*. 1ª ed. brasileira, Barueri-SP: Manole, Brasil.
- Martínez López, E.J. (2004). Aplicación de la prueba de velocidad 10x5 metros, sprint de 20 metros y tapping test on los brazos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 4 (13) pp.1-17 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista13/velocidad.htm>
- Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 10-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=298068>
- Puig, J.M. y Trilla, J. (1987). *La pedagogía del ocio*. ISBN 84-7584-315-8. Barcelona: Alertes. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3618249>
- Sánchez, J., Blázquez, F., Gonzalo, A., Yagüe, J.M. (2005). La resistencia a la velocidad como factor condicionante del rendimiento del futbolista. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*. 3.er trimestre. (p.47-60). <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656964007.pdf>
- Torre, E. y Cárdenas, D. (1999). *El proceso de socialización deportiva: factores que influyen en la adquisición de hábitos deportivos*. Granada: Universidad de Granada.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

