



ISSN 1909-2407

EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN NIÑOS FUTBOLISTAS DE 10 A 12 AÑOS, EFD SHACA PALACIOS, TUNJA

Evaluation of physical capacities in soccer players children 10 to 12 years, efd shaca palacios, Tunja

Juan Pablo Estupiñan Estupiñan

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes
Fundación Universitaria Juan de Castellanos
Email: colombiac86@gmail.com

COMO CITAR ESTE ARTICULO:

Estupiñan, J.P. Evaluación de las capacidades físicas en niños futbolistas de 10 a 12 años, EFD Shaca Palacios, Tunja Rev.salud.hist.sanid.on-line 2016;11(3):13-23 (diciembre). Disponible en <http://revistas.uptc.edu.co/revistas/index.php/shs> Fecha de consulta ().

Recibido:	25	10	2016	Revisado:	28	11	2016
Corregido:	10	12	2016	Aceptado:	20	12	2016

Estilo de referencias:	<u>Vancouver X</u>	APA 6	Harvard	ICONTEC
------------------------	--------------------	-------	---------	---------

*Los textos publicados en esta revista pueden ser reproducidos citando las fuentes.
Todos los contenidos de los artículos publicados, son responsabilidad de sus autores.*

Copyright. Revista Salud Historia y Sanidad ©
Grupo de Investigación en Salud Pública GISP
Tunja 2016

RESUMEN

El fútbol es una modalidad deportiva que practicada por niños, requiere de preparación física adecuada porque ellos se encuentran en la etapa de desarrollo y crecimiento. Objetivo. Evaluar las capacidades físicas: Abdominales, la fuerza- potencia en extremidades inferiores y extremidades superiores, la velocidad de desplazamiento y la resistencia aeróbica y la flexibilidad de los niños de 10 a 12 años de edad, pertenecientes a la Escuela De Formación Del Shaca Palacios. Metodología: Paradigma Empírico analítico, Enfoque Cuantitativo, tipo preexperimental, diseño Descriptivo. La muestra estuvo conformada por 16 niños en cuyo peso fue $31,6 \pm 7,7$ kg y Talla $1,44 \pm 0,3$ m. Quienes firmaron el consentimiento informado. Resultados: Para el grupo ($n=16$) los abdominales fueron $26,5 \pm 2,7$, Flexión del tronco $2,17 \pm 5,6$ velocidad $5 \times 10 = 15,21 \pm 0,5$, Fuerza, flexión sostenida de brazos $16,6 \pm 12,4$, salto largo $1,22 \pm 0,14$, y potencia aeróbica test Course Navette fue de $4,75 \pm 1,5$. Conclusiones. El grupo obtiene calificaciones de extremadamente bueno o excelente en las pruebas de Abdominales, Resistencia y Velocidad; calificaciones de bueno y algo bueno en Fuerza de brazos y Piernas y extremadamente mala en Flexibilidad.

PALABRAS CLAVE: Eurofit, fútbol, niños, preparación física, pruebas.

ABSTRACT

Soccer is a sport that practiced by children, requires adequate physical preparation because they are in the stage of development and growth. Objective. Assess the physical abilities: Sit-ups, force- power in the lower extremities and upper extremities, the speed and aerobic endurance and flexibility of children 10 to 12 years old, belonging to the Training School Shaca Palacios. Methodology: Empirical Analytical Paradigm, Quantitative Approach, pre-experimental, descriptive design. The sample consisted of 16 children whose weight was $31,6 \pm 7,7$ K and size $1,44 \pm 0,3$ m. Who they signed informed consent. Results: For the group ($n=16$) were abdominal $26,5 \pm 2,7$; trunk flexion $2,17 \pm 5,6$ cm; velocity $5 \times 10 = 15.21$, Strength, sustained bending arms $16, 6 \pm 12,4$, long jump $1,22 \pm 0,14$ m, and multi-stage fitness test aerobic power was $4,75 \pm 1,5$. Conclusions. The group obtained scores extremely good or excellent in tests Crunches, endurance and speed; good grades and something good in strength of arms and legs and extremely poor in flexibility.

Keywords: Soccer, Eurofit, children, physical training, tests.

INTRODUCCION

El entrenamiento con niños, es un tema que se debe tratar adecuadamente en el campo de la educación física y el deporte, en especial cuando se preparan para la participación y competición en edades escolares, pues de lo contrario pueden ocasionar diferentes problemas, y en palabras de Delgado, M. (1994) quien dice que se pueden presentar problemas físicos y psicológicos en el niño en las etapas infantil, prepuberal y puberal; razón por la cual las escuelas dedicadas al entrenamiento deben basarse en la teoría de la acción y de los sistemas funcionales, donde el entrenamiento físico-deportivo tenga como objetivo conseguir una adaptación orgánica especializada para un tipo de actividad deportiva concreta, y la única manera de alcanzar dicha meta es preparando al organismo, de acuerdo a la edad del niño deportista, sometiéndolos a cargas de entrenamiento que se adecuen al nivel de sus posibilidades físicas y orgánicas.

Así, la preparación física de los niños requiere de personal experto, ya que ellos son quienes planifican y organizan la práctica de ejercicios físicos y tareas puntuales, razón por la cual deben conocer las características físicas, según las etapas de desarrollo y crecimiento de quien practica un deporte, como lo manifiesta Santos, C., (2000) al aseverar que la infancia y la adolescencia son etapas muy delicadas en la vida de la persona, por lo cual se debe trabajar correctamente con ellos, aplicando procesos pedagógicos y metodologías adecuadas a su edad, (Roncancio C., & Sichacá, E., 2009) como a nivel físico y

deportivo en general; también lo refieren Bouchard, Malina y Pérusse (1997) al manifestar que “el tamaño del cuerpo, la proporción, la longitud de los huesos, la masa ósea vienen condicionados genéticamente.

Existe una fuerte relación entre el genotipo y la adaptación al entrenamiento” que son características somato morfológicas del niño. El conocimiento básico de la fisiología del deporte y la teoría del entrenamiento permitir planificar de manera correcta, trazar objetivos, organizar contenidos a desarrollar, verificar sistemas de entrenamiento desde el punto vista de las capacidades físicas, (García, J. M. 1996) donde se debe tener muy claro qué y cómo desarrollarlos.

Por lo tanto se debe planear o programar actividades de entrenamiento técnico, y especialmente en lo táctico, por lo que se recomienda acatar el principio referido por Vasconcelos (2000) “Planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos lleven a alcanzar a objetivos previamente definidos, la planificación es el proceso que el entrenador sigue para poder definir, las líneas de orientación del entrenamiento a lo largo plazo”.

En el caso de practicantes de fútbol, se deben utilizar correctamente las metodologías específicas para el entrenamiento de este deporte en esta etapa de la vida, que permita la articulación de manera precisa de las teorías de la preparación física y de la práctica del deporte, como también tener conocimiento

de los diferentes aspectos morfológicos y funcionales de los organismos para la preparación física en edades comprendidas entre los 10 y 12 años de edad, donde se encuentran de manera difusa y sin ser validados y probados en esta práctica (Huertas, F. 2001) y prevenir riesgos como lo recomienda Anó, V., (1996).

Según Blázquez, D. (1993) las capacidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad) “son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la condición física a esos cuatro elementos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista”; con relación a la preparación físico atlético en niños entre 10 a 12 años, etapa apta para la práctica deportiva, incluido los entrenamientos, partidos y competiciones, motrizmente capaz de mucho más de lo que suponen los entrenadores, es la etapa ideal para la iniciación deportiva.

En cuanto a la preparación física se recomienda tener en cuenta que las capacidades relacionadas con el sistema neuromuscular como la velocidad y la coordinación en gran medida determinaran el rendimiento deportivo en el futuro, como también ejecutar estas tareas de baja y mediana intensidad; la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la relajación. (Pila Teleña, A. 2014) y el trabajo de fuerza y de resistencia con cargas bajas y medias y con intervalos amplios de recuperación (Chulvi, I., & Pomar, R. 2007).

Al finalizar esta etapa debe quedar definida la especialidad deportiva y la posición

individual. Igualmente, se requiere conocer y aplicar con rigor los protocolos de cada una de las pruebas para una evaluación en campo de la preparación física del practicante de fútbol, con el fin de que los preparadores físicos de las instituciones formadoras, a veces con escasos o dispersos conocimientos puntuales en este tema en niños, puedan aplicarlos y ver el avance e impacto de la aplicación de sus planes y programa de desarrollo.

Por lo expuesto este trabajo de propuso Evaluar las capacidades físicas: Abdominales, la fuerza- potencia en extremidades inferiores y extremidades superiores, la velocidad de desplazamiento y la resistencia aeróbica y la flexibilidad de los niños de 10 a 12 años de edad, pertenecientes a la Escuela De Formación Del Shaca Palacios.

DISEÑO METODOLOGICO.

El enfoque es cuantitativo de tipo Descriptivo, Diseño pre experimental. La muestra conformada por 16 niños de 10 a 12 años, integrantes de la Escuela de Formación Deportiva Shaca Palacios, quienes firmaron el consentimiento informado. Se midió el peso corporal, con Báscula digital Tanita calibrada de alta precisión. Se midió la estatura con Tallímetro con precisión hasta de 0,001 cms.

Se aplican los protocolos establecidos por la batería Eurofit para las pruebas: Abdominales en 30 segundos, Course-Navette, Salto Horizontal, Flexión De Tronco Sentados, Velocidad 5x10 M. y la Flexión Mantenido De Brazos. Se determinan la Media (M) y la Desviación

Standar (DS) para la interpretación estadística de los resultados.

RESULTADOS.

En la tabla 1 se dan a conocer los datos demográficos de la muestra: datos individuales y M y DS de la edad 10,7±0,9; el peso 31,6±7,7 y la talla.

Tabla 1. Datos demográficos de la muestra. Edad, peso y talla. Individuales y M y DS

DATOS	EDAD años	PESO en kg	TALLA en m
1	10	23,7	1,28
2	10	35,3	1,43
3	11	27,6	1,33
4	11	31,3	2,41
5	12	34,4	1,44
6	10	27,3	1,37
7	10	23,1	1,24
8	10	28,5	1,39
9	12	40,5	1,44
10	12	50,6	1,37
11	11	27,7	1,53
12	10	32,4	1,42
13	10	44	1,31
14	12	24,4	1,33
15	11	27	1,35
16	10	29,1	1,35
Media y DS	10,7±0,7	31,6±7,7	1,44±0,3

En la tabla 2, se presentan resultados del grupo (n=16) con las calificaciones en % establecidas en los baremos de calificación, de las pruebas: Abdominales 26,5±2,7 en 30 seg, Flexión del tronco 2,17±5,6 cm; velocidad 5X10 15,21±0,5 seg; Fuerza, flexión sostenida de brazos 16,6±12,4 seg; salto largo 1,22±0,14 m; y potencia aeróbica test Course Navette 4,75±1,5 etapas.

En la tabla 3, se presentan los resultados de los niños de 10 años de edad de las pruebas de la batería EUROFIT: Abdominales 27,125±3,04, flexión del tronco 0,57±6,05, velocidad 5X10, 15,00±0,56, Fuerza, flexión

sostenida de brazos 14,64±7,68, salto largo 1,28±0,15 y potencia aeróbica test Course Navette. 5,3±1,6 y 49,5±1,2. (en etapas, velocidad alcanzada y VO_{2max}).

En la tabla 4, se da a conocer los resultados de los niños de 11 años de edad de las pruebas de la batería EUROFIT: Abdominales 26,75±2,06 Flexión del tronco 3,37±5,41, velocidad 5X10 15,46±0,15 de brazos 16,19±12,34 salto largo 1,18±0,06 y potencia aeróbica test Course Navette. 10,25±0,50. Para todo el grupo (n=4) con las calificaciones en % establecidas en los baremos de calificación.

En la tabla 5, muestran los resultados de los niños de 12 años de las pruebas de la batería EUROFIT: Abdominales 25±2,4; Flexión del tronco 3,75±5,6, velocidad 5X10 15,37±0,67 Fuerza, flexión sostenida de brazos 20,99±21,11, salto largo 1,21±0,10 y potencia aeróbica test Course Navette. 9,88±0,75. (velocidad alcanzada y VO_{2max}) para el grupo de 12 años (n=4) con las calificaciones en % establecidas en los baremos de calificación.

Tabla 2. Resultados del grupo general (n=16) Abdominales, flexión del tronco, velocidad 5X10, flexión sostenida de brazos, salto largo y course navette, etapas y VO_{2max} en M y DS.

DATOS	ABDOMINALES EN 30 SEG	% eurofit	FLEXION DEL TRONCO WELLS. Cms	% eurofit	VELOCIDAD 5x10 Seg	% eurofit	FUERZA				COUSENAVETTE			% eurofit
							FLEXION SOSTEN DE BRAZOS	% eurofit	SALTO LARGO EN M Y CN cms	% eurofit	ETAPAS	VELOCIDAD ALCANZADA k/h	VO2max	
1	26	95	2,5	0	14,28	100	5,2	25	1,42	45	6	11	51,06	100
2	25	95	-7	0	15,45	100	11,59	55	1,14	5	8	12	55,83	100
3	28	99	9	5	15,61	100	12,11	50	1,14	5	5	10,5	47,04	100
4	29	99	-4	0	15,25	100	13,1	55	1,27	10	5	10,5	47,04	100
5	25	90	6	3	14,58	100	19,37	70	1,32	10	5	10,5	45,4	99
6	28	99	-7	0	14,39	100	10,94	50	1,26	15	3	9,5	43,9	95
7	24	95	2	2	15,66	100	11,22	55	1,13	5	4	10	46,29	99
8	34	100	8	5	14,58	100	20,9	85	1,29	20	7	11,5	53,45	100
9	28	99	4	3	15,32	100	11,12	40	1,17	5	3	9,5	40,32	90
10	22	85	9	5	16,22	100	2,53	10	1,26	5	2	9	37,78	85
11	25	90	4	3	15,53	100	34	90	1,15	5	5	10,5	47,04	100
12	26	95	-2	0	15,5	100	21,4	85	1,56	80	5	10,5	48,67	100
13	27	95	4	3	14,72	100	27,5	95	1,03	5	5	10,5	48,67	100
14	25	90	-4	0	15,36	100	50,92	99	1,01	5	5	10,5	45,4	99
15	25	90	4,5	3	15,48	100	5,55	20	1,17	5	3	9,5	42,11	95
16	27	99	6	3	15,43	100	8,42	40	1,14	5	5	10,5	48,67	100
MEDIA Y DS	26,5±2,7		2,1±5,67		15,2±0,5		16,6±12,4		1,2±0,1		4,7±1,5	10,3±0,7	46,7±4,6	

Tabla 3. Resultados de las pruebas: Abdominales, Flexión del tronco, velocidad 5X10, Fuerza, flexión sostenida de brazos, salto largo y potencia aeróbica test Course Navette. M y DS

10 años				PRUEBAS DE APTITUD FISICA Escuela de futbol shaca palacios													
No.	EDAD años	PESO en kg	TALLA en mts	ABDOMINALES EN 30 SEG.	CALIFICACION % eurofit	FLEXION DEL TRONCO WELLS. Cms	CALIFICACION % eurofit	VELOCIDAD 5x10 Seg.	CALIFICACION % eurofit	FUERZA				COUSE NAVETTE			CALIFICACION % eurofit
										FLEXION SOSTENIDA DE BRAZOS seg	CALIFICACION % eurofit	SALTO LARGO EN M Y CN cms	CALIFICACION % eurofit	ETAPAS	VELOCIDAD ALCANZADA	VO _{2max}	
1	10	23,7	1,28	26	95	2,5	2	14,3	100	5,2	25	1,42	45	6	11	51	100
2	10	35,3	1,43	25	95	-7	0	15,5	100	11,6	55	1,14	5	8	12	56	100
6	10	27,3	1,37	28	99	-7	0	14,4	100	10,9	50	1,26	15	3	9,5	44	95
7	10	23,1	1,24	24	95	2	2	15,7	100	11,2	55	1,13	5	4	10	46	99
8	10	28,5	1,39	34	100	8	5	14,6	100	20,9	85	1,29	20	7	11,5	53	100
12	10	32,4	1,42	26	95	-2	0	15,5	100	21,4	85	1,56	80	5	10,5	49	100
13	10	44	1,31	27	95	4	0	14,7	100	27,5	95	1,3	5	5	10,5	49	100
16	10	29,1	1,35	27	95	6	4	15,4	100	8,42	40	1,14	5	5	10,5	49	100
Media	10	30,425	1,3488	27,125		0,5714		15,001		14,646		1,28		5,375	10,6875	49,567	

Fuente: Autor -2014

DISCUSION

Para calificar porcentualmente (%) los resultados de cada una de las pruebas de la batería eurofit, se acogió la tabla que se presenta a continuación establecida por Clase y percentiles para facilitar la interpretación y comparación de resultados, propuesta por LEFEVRE, J.A.V. en Norm scales and profiles charts for anthropometric measurements, motor fitness, physiological measurements and skeletal maturity.

**CATEGORIES POUR LES REGISTRES PERCENTILAIRES
DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE (BATTERY EUROFIT)**

Clase	Percentile	Evaluation ou catégorie	Evaluacion por categorias
1	<= P3	Extrêmement mauvais	Extremadamente malo
	P3 – P10	Très mauvais	muy malo
3	P10 – P25	Mauvais	malo
4	P25 – P50	Moyennement mauvais	Algo malo
5	P50 – P75	Moyennement bon	Algo bueno
6	P75 – P90	Bon	Bueno
	P90 – P97	Très bon	Muy Bueno
8	> P97	Extrêmement bon	Bueno (Exc)

A continuación se presenta la evaluación de cada una de las pruebas para el grupo general de niños evaluados entre las edades de 10 a 12 años. (n=16)

Evaluación cualitativa de cada una de las pruebas para el grupo de los niños de 10 años: En la prueba abdominales la calificación de los niños de 10 años es extremadamente bueno (excelente). En la prueba flexión del tronco de los niños de 10 años su calificación es de 6 extremadamente malo y 2 bueno.

En la prueba velocidad 5 x 10 de los niños de 10 años su calificación son Extremadamente Bueno (excelente). En la prueba de fuerza de flexión de brazos de

los niños de 10 años su calificación son 3 algo malo 2 algo buenos 2 bueno y 1 muy malo. - En la prueba salto largo de los niños de 10 años su calificación es 4 muy malos 2 malos 1 algo bueno y 1 bueno. - En la prueba de velocidad alcanzando del course navette de los niños de 10 años su calificación son Extremadamente Bueno.

La evaluación de cada una de las pruebas para el grupo de los niños de 11 años fue la siguiente: - En la prueba abdominales su calificación son 1 Extremadamente Bueno 3 muy bueno. - En la prueba flexión del tronco su calificación son muy malos. - En la prueba velocidad 5 x 10 su calificación son Extremadamente Bueno (excelente). - En la prueba de fuerza de flexión de brazos su calificación un niño malo 2 algo bueno y 1 bueno. - En la prueba salto largo su calificación de los niños son 1 muy malos 2 algo bueno 1 bueno. - En la prueba de velocidad alcanzando del course navette su calificación de los niños son Extremadamente Bueno (excelente).

A continuación se presenta la evaluación de cada una de las pruebas para el grupo de los niños de 12 años: - En la prueba abdominales su calificación de los niños son 1 algo bueno 2 algo bueno y 1 muy bueno. - En la prueba de flexión del tronco su calificación de los 4 niños son muy malos.

- En la prueba de velocidad 5 x10 su calificación es Extremadamente bueno (excelente). - En la prueba de flexión sostén de brazos un niño 2 niño malo 1 algo bueno 1 extremadamente bueno. - En la prueba de

salto largo su calificación de los niños es muy malo. - En la prueba de velocidad COURSE NAVETTE su calificación son Extremadamente Bueno. (excelente).

Tabla 4. Resultados de las pruebas: Abdominales, Flexión del tronco, velocidad 5X10 Fuerza, flexión sostenida de brazos, salto largo y potencia aeróbica test Course Navette. M y DS.

PRUEBAS DE APTITUD FISICA																	
11 AÑOS				ESCUELA DE FUTBOL SHACA PALACIOS													
No.	EDAD años	PESO en kg	TALLA en mts	ABDOMINALES EN 30 SEG.	CALIFICACION % eurofit	FLEXION DEL TRONCO WELLS. Cms	CALIFICACION % eurofit	VELOCIDAD 5x10 Seg.	CALIFICACION % eurofit	FUERZA				COUSENAVETTE			CALIFICACION % eurofit
										FLEXION SOSTEN DE BRAZOS seg	CALIFICACION % eurofit	SALTO LARGO EN M Y CN cms	CALIFICACION % eurofit	ETAPAS	VELOC ALCANZADA	VO2 max	
3	11	27,6	1,33	28	95	9	5	15,6	100	12,1	50	1,14	5	5	10,5	47	100
4	11	31,3	2,41	29	99	-4	5	15,3	100	13,1	55	1,27	13	5	10,5	47	100
11	11	27,7	1,53	25	90	4	5	15,5	100	34	90	1,15	5	5	10,5	47	100
15	11	27	1,35	25	90	4,5	5	15,5	100	5,55	20	1,17	5	3	9,5	42	95
Media	11	28,4	1,655	26,75		3,375		15,468		16,19		1,1825		4,5	10,25	45,805	
DS	0,00	1,96	0,51	2,06		5,41		0,15		12,34		0,06		1,00	0,50	2,46	

Tabla 5. Resultados de las pruebas: Abdominales; Flexión del tronco, velocidad 5X10, Fuerza, flexión sostenida de brazos, salto largo y potencia aeróbica test Course Navette. M y DS

PRUEBAS DE APTITUD FISICA																	
12 AÑOS				ESCUELA DE FUTBOL SHACA PALACIOS													
No.	EDAD años	PESO en kg	TALLA en mts	ABDOMINALES EN 30 SEG.	CALIFICACION % eurofit	FLEXION DEL TRONCO WELLS. Cms	CALIFICACION % eurofit	VELOCIDAD 5x10 Seg.	calificación % eurofit	FUERZA				COURSE NAVETTE			
										FLEXION SOSTEN DE BRAZOS seg	CALIFICACION % eurofit	SALTO LARGO EN M Y CN cms	CALIFICACION % eurofit	ETAPAS	VELOC ALCANZADA	VO2 max	CALIFICACION % eurofit
5	12	34,4	1,44	25	85	6	5	14,58	100	19,37	70	1,32	10	5	10,5	45	99
9	12	40,5	1,44	28	95	4	5	15,32	100	11,12	40	1,17	5	3	9,5	40	90
10	12	50,6	1,37	22	70	9	5	16,22	100	2,53	10	1,26	5	2	9	38	85
14	12	24,4	1,33	25	85	-4	5	15,36	100	50,92	99	1,1	5	5	10,5	45	99
Media	12	37,5	1,4	25		3,75		15,37		20,99		1,21		3,75	9,88	42,23	
DS	0	10,98	0,05	2,4		5,6		0,67		21,11		0,10		1,5	0,75	3,81	

Investigaciones consultadas interpretan los resultados según la M y DS y su calificación cualitativa percentilar en algunos casos, con ellas se comparan los resultados obtenidos cuyo análisis se presenta a continuación: En el estudio realizado por Sainz R. (1992) en una muestra de 1420 sujetos de ambos sexos, en edades comprendidas entre los 10 y 15 años estudiantes de la provincia de Bizcaia, (España) presentó los resultados de las pruebas que para los varones de 11 y de 12 años fueron: Abdominales $20,7 \pm 7,1$ y $23,1 \pm 6,7$; suspensión brazos: $11,8 \pm 11,4$ y $13,4 \pm 13,2$; y course navette (resistencia): $5,1 \pm 2,1$ y $5, \pm 2,57$ Para efectos de la comparación de estos resultados con los obtenidos en el presente estudio se utiliza la tabla de baremos con calificación percentilar que para las pruebas son las siguientes: Abdominales; 15 y 75 % y EFDSHPA 100 y 90 % respectivamente; suspensión brazos: 50 y 45% y EFDSHPA 50 y 75 % respectivamente y el course navette (resistencia): 30 % ambos y EFDSHPA 100 % ambos. Sobre los anteriores resultados se puede calificar que los niños de Biscaia obtuvieron resultados más bajos en las pruebas de Abdominales, suspensión de brazos y course navette de resistencia de ambas edades. Lo cual indica que los escolares de EFDSHPA tienen mejor condición física general. En el estudio realizado por Wilezewski A.1996, en una muestra de 988 sujetos de ambos sexos, en edades comprendidas entre los 10 y 15 años rurales y urbanos de Biala Podlaska en Polonia, presenta los resultados de las pruebas que para los varones de 11 y de 12 años de área rural: Abdominales $22,8 \pm 3,4$ y $24,4,1 \pm 4,2$ respectivamente, Flexibilidad

$20,8 \pm 5,9$ y $21,7 \pm 4,9$ respectivamente; salto largo $151,0 \pm 19,3$ y $162,0 \pm 22,1$ respectivamente; suspensión brazos: $140,2 \pm 8,7$ y $145,0 \pm 114,3$ respectivamente y velocidad 5X10: $227,7 \pm 24,2$ y $224,2 \pm 33,5$ respectivamente.

Realizando la comparación de medias de Polonia (POL), con los del presente estudio EFDSHPA se observan resultados estadísticamente mejores en las pruebas de: Abdominales $26,75 \pm 2,06$ y $25 \pm 2,4$; velocidad $15,46 \pm 0,15$ y $15,37 \pm 0,67$; resultados inferiores en Flexión del tronco $3,37 \pm 5,41$ y $3,75 \pm 5,6$; en suspensión de brazos $16,19 \pm 12,3$ y $20,99 \pm 21,11$; resultados que indican que la condición física general de los niños rurales del estudio realizado en Polonia son estadísticamente similares con los de EFDSHPA, pero los unos son buenos en abdominales y velocidad y los de EFDSHPA son muy malos y en las otras dos pruebas la relación es invertida. Y sobre el salto largo, los niños de POL son superiores a los de EFDSHPA.

La investigación realizada por Cifuentes R., et al. (2014) quienes evaluaron las capacidades físicas de los niños de 11 y 12 años de edad, residentes en sector veredal, mediante algunas de las pruebas de la batería EUROFIT, y cuyos resultados fueron: Abdominales (30 s) $18,9 \pm 1,9$ y $20,9 \pm 4,8$; flexión del tronco (cm) $16,6 \pm 5,5$ y $16,7 \pm 4,1$; salto largo (cm) 140 ± 17 y $167,1 \pm 25,4$; suspensión de brazos (seg) $112,3 \pm 87,2$ y $221 \pm 133,5$; velocidad (seg) $212,4 \pm 7,8$ y $201,3 \pm 12,7$ y navette (paliers) $6,8 \pm 2$ y $6,5 \pm 1,6$; resultados comparados con los de esta investigación que muestran: Abdominales $26,75 \pm 2,06$ y $25 \pm 2,4$; Flexión

del tronco $3,37 \pm 5,41$ y $3,75 \pm 5,6$; velocidad 5X10 $15,46 \pm 0,15$ y $15,37 \pm 0,67$; Fuerza, flexión sostenida de brazos $16,19 \pm 12,34$ $20,99 \pm 21,1$; salto largo $1,18 \pm 0,06$ y $1,21 \pm 0,10$ y la Potencia aeróbica test Course Navette $10,25 \pm 0,50$; permite deducir que los niños de la EFDSHPA son mejores estadísticamente en abdominales y resistencia course navette; mientras son inferiores en flexión sostenida de brazos, salto largo y velocidad 5X10.

CONCLUSIONES. Los niños de 10 a 12 años de la Escuela de Formación Deportiva El Shaca Palacios, poseen capacidades físicas excelentes o extremadamente buenas en abdominales, Resistencia (Course navette) y velocidad (5X10); en flexión de tronco, salto largo, fuerza de flexión de brazos obtienen calificaciones de algo malas, algo buenas y buenas y en la prueba de flexibilidad su

calificación es de extremadamente mala; por lo cual se considera pertinente iniciar el fortalecimiento de estas capacidades físicas para lograr niños futbolistas con buen desempeño físico.

AGRADECIMIENTO A los niños, entrenador y Directivos de la Escuela de Fútbol Shaca Palacios, quienes voluntariamente quisieron participar de este estudio.

APOYOS RECIBIDOS

Este trabajo investigativo fue financiado con recursos propios.

CONFLICTO DE INTERES

El autor declara no existir ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Anó, V. (1996) Riesgos y ventajas del entrenamiento con jóvenes y niños escolares. Congreso internacional de intervención en conductas motrices. Disponible en: http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/9797/1/CC_40_2_art_9.pdf) Consultado (19-02-2014)
- Blázquez, D. (1993) Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen I y II. Ed. INDE. Barcelona.
- Bouchard, C., Malina, R., & Pérusse, L. (1997) Genetic of fitness and physical performance. Human Kinetics. USA.
- Chulvi, I., & Pomar, R. (2007) El entrenamiento de la fuerza adecuado a los niños en edad prepuberta. Revista de Alto rendimiento, 35, p 7-15
- Cifuentes, E., Melgarejo, V., Lozada-Celis, E., (2014) Cuantificación de la actividad física vs Capacidades físicas en niños escolares del Corregimiento de Palermo, Paipa (Colombia). Rev.salud.hist.sanid.on-line, 9(1):18-30
- Delgado, M. (1994) Fundamentación anatómico funcional del rendimiento y del entrenamiento de la resistencia del niño y del adolescente. Departamento de Educación Física y Deportiva Universidad de Granada, p 94 y 105
- Diez, J. (2012) Tesis doctoral. La administración pública y el negocio del fútbol profesional. Universidad de león, facultad de derecho. Departamento de derecho público. Área de derecho administrativo, p 139
- FPP. 2009. Eurofit: Batería de tests para la valoración de la condición física

- García Baena, J.(2001) Programa Eurofit. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid, España.
- García, J. M. (1996) Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid, España.
- García, T. (2013) Tesis doctoral: Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas. Universidad de Extremadura. España, p, 28
- Gómez, J., Puerto, C., Berral de la Rosa, B., Viana, B., Berral de la Rosa, F., (2002) Valoración de la aptitud física en escolares. Facultad de Medicina. Departamento de Ciencias Morfológicas. 29(90):273-282
- Hernández, R. (2010) Metodología de la investigación. Editorial McGraw Hill. Bogotá.
- Huertas, F. (2001) Manual del entrenador. sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos fútbol. área técnico práctica. nivel 4. México. D.F. 2001, p 117
- Lefèvre, J.,A., (1990) Norm scales and profiles charts for anthropometric measurements, motor fitness, physiological measurements and skeletal maturity. In: Simons J et al. Growth and Fitness of Flemish Girls – The Leuven Growth Study – Champaign Illinois Human Kinetics Book, p 121–149.
- Los Santos i Poquet, C., (2000) Preparación Física con niños y jóvenes. Una perspectiva metodológica. Apunts, educacio física i esports.61:80-85
- Luna, D., (2012) Entrenador Deportivo. La extensión universitaria mediante el deporte: epistemología, visión actual y proyección futura. Revista Universidad y Sociedad, 4(1)
- Marchione, F., (2006) Tesis: Eficacia del entrenamiento de la velocidad con pelota en jóvenes jugadores de fútbol. Licenciatura. Universidad abierta interamericana. Rosario. Argentina.
- Moya, J. (2000) Tesis doctoral: Aptitud física, morfología y prácticas físico-deportivas de los adolescentes españoles. Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de educación física, deporte y motricidad humana. Madrid. España, p 232
- Pérez, J., (2007) Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la potencia de chut en el fútbol. Universidad De Las Palmas De Gran Canaria. Departamento De Educación Física, Dialnet.
- Pila Teleña, A., (2014) Preparación física. Primer nivel. Edit Pila Teleña. 8ª. Edición. Madrid, España.
- Roncancio C.,& Sichacá, E., (2009) Tesis: La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares. Universidad de Antioquia. Facultad Nacional De Salud Pública Héctor Abad Gómez. Sede Bogotá. Especialización en Epidemiología, p 87
- Sainz R. (1992). Condición Física de los Adolescentes del País Vasco. Cuadernos de sección 5. P. 65-105 ISBW=84-87471-439.
- Sainz Varona, R., (1992) Condición física de los adolescentes del país Vasco.
- Vasconcelos, A. (2000) Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Edit Paidotribo. 2da. Ed. Barcelona.
- Wilczewski, A., et al. (1996). Physical development and fitness of children from urban and rural areas as determined by the EUROFIT test battery. Biol Sport, 13, p113-126.
- Wilezewski, A. Valoración de la Condición Física. Polonia. 1996. Artículo disponible en: <http://www.udc.gal/in,ef/profesores/cardesin/carpeta%20INDEX/investigacion/Vcondfisi.htm> . Consultado (5-11-2014)