



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA**

**TEMA:**

“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UN GRUPO DE PERSONAS “LOS MADRUGADORES” DE LA CIUDAD DE CAYAMBE 2011.”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciados en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

**AUTORES:**

ACURIO SALGUERO IVAN ENRIQUE

GUAÑA HIDALGO GUILLERMO ANTONIO

**DIRECTOR:**

MCS. VICENTE YANDUN

Ibarra, 2011

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

En mi calidad de Director de Tesis de Grado de la Especialidad Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, nombrado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica de Norte.

### **CERTIFICO**

Que he analizado la Tesis de Grado cuyo título es “EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UN GRUPO DE PERSONAS LOS MADRUGADORES” DE LA CIUDAD DE CAYAMBE 2011.” presentado por los señores.

#### **AP'ELIDOS Y NOMBRES**

#### **CEDULA DE CIUDADANIA**

Acurio Salguero Iván Enrique

1712040011

Guaña Hidalgo Guillermo Antonio

1705114690

Como requisito previo para optar el título de Licenciados en la especialidad Entrenamiento Deportivo.

Director. Mgs Vicente Yandun

CI. 100168468-5

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo investigativo lo dedico a Dios por haberme dado la segunda oportunidad en la vida para enmendar errores, y seguir en la práctica del deporte, a mi esposa Erika e hijos Andony y Arley que son el motivo de mi superación.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología por permitirnos ser profesionales y mejorar nuestra calidad de vida.

**IVAN**

El presente trabajo investigativo lo dedico a Dios por haberme dado la segunda oportunidad en la vida para enmendar errores, y seguir en la práctica del deporte, a mi esposa Marlene e hijos Sebastián, Guillermo, Katty.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología por permitirnos ser profesionales y mejorar nuestra calidad de vida.

**GUILLERMO**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte y la Facultad de Ciencia Tecnología por habernos brindado la oportunidad de prepararnos en el ámbito educativo y deportivo.

La gratitud es un valor que debemos tener presente siempre en nuestras vidas por eso queremos agradecer al grupo de entrenamiento “Los Madrugadores” por su tiempo y predisposición para la realización de este trabajo investigativo.

Al Magister Vicente Yandún Director de la Tesis, por todo su apoyo y tiempo brindado incondicionalmente para orientar en forma efectiva el presente trabajo de investigación.

**Los Autores**

## INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACION DEL TUTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE GENERAL	v
RESUMEN	ix
SUMMARY	x
INTRODUCCION	1
<b>CAPITULO I</b>	<b>4</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>4</b>
1.1. Antecedentes	4
1.2. Planteamiento del Problema.	7
1.3. Formulación del Problema	10
1.4. Delimitación	10
1.4.1 Unidades de Observación	10
1.4.2. Delimitación Espacial	10
1.4.3. Delimitación Temporal	11
1.5. Objetivos	11
1.5.1 Objetivo General	11
1.5.2. Objetivos Específicos	11
1.6. Justificación	12
1.7. Factibilidad	13
1.7.1 Legal	13
1.7.2 Financiero	13
Resumen Capitulo I	13
<b>CAPITULO II</b>	<b>14</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>14</b>
2.1. Fundamentación Teórica	14
2.1.1 Test Cooper	18

2.1.2. La Resistencia	18
2.1.3. La Velocidad	21
2.1.4. La Fuerza	22
2.1.5. Equilibrio	23
2.1.6. Autoestima	24
2.1.7. Autoconfianza	26
2.1.7. Energía Negativa	28
2.1.8. Energía Positiva	30
2.1.9. La Atención	31
2.1.10. La Visualización	34
2.1.11. Actitud Deportiva	35
2.1.12. Actividad Física	38
2.1.13. La Recreación	42
2.1.14. La Preparación Física	44
2.2. Posicionamiento Teórico Personal	46
2.3. Glosario de Términos	47
2.4. Preguntas de Investigación	51
2.5. Matriz Categorical	53
Resumen Capitulo II	54
<b>CAPITULO III</b>	<b>54</b>
<b>3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>54</b>
3.1. Tipo de Investigación	54
3.1.1 De Campo	54
3.1.2. Bibliográfica	54
3.1.3. Proyecto Factible	54
3.2. Métodos	55
3.2.1 Inductivo	55
3.2.2. Deductivo	55
3.2.3. Analítico	56
3.2.4. Científico	56

3.2.5 Sintético	56
3.2.6. Estadístico	56
3.3. Técnicas e Instrumentos	56
3.4. Población	57
3.5. Muestra	57
Resumen Capítulo III	58
<b>CAPITULO IV</b>	<b>59</b>
<b>4. Análisis e Interpretación de Resultados</b>	<b>59</b>
4.1. Resultados de la Encuesta aplicada a los deportistas	59
4.2 Resultados de los test realizados a los deportistas	65
Resumen Capítulo IV	76
<b>CAPITULO V</b>	<b>77</b>
<b>5. Conclusiones y Recomendaciones</b>	<b>77</b>
5.1. Conclusiones	77
5.2 Recomendaciones	79
Resumen Capitulo V	80
<b>CAPITULO VI</b>	<b>81</b>
<b>6. Propuesta Alternativa</b>	<b>81</b>
6.1 Título de la Propuesta	81
6.2. Justificación e Importancia	82
6.3. Fundamentación	82
6.4. Objetivo General	85
6.4.1. Objetivo Especifico	86
6.5 Factibilidad	86
6.6. Ubicación Sectorial y Física	86
6.7. Descripción de la Propuesta	87
6.8. Impacto	131
6.9. Difusión	132

Resumen del Capítulo VI	132
6.10 Bibliografía	132
<b>ANEXOS</b>	<b>135</b>
Árbol de Problemas	136
Matriz de Coherencia	137
Encuesta a Deportistas	138
Certificaciones	148

## RESUMEN

El presente Trabajo de investigación se refirió a la implementación de una guía didáctica de entrenamiento físico y psicológico para un grupo de personas sedentarias de la ciudad de Cayambe, la investigación permitió diagnosticar la falta de una metodología, planes de entrenamiento y personal capacitado para la actividad física las mismas que no se han basado en una fundamentación científica innovadora lo que impide la masificación de la actividad deportiva. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar, determinar y analizar que capacidades físicas y ejercicios mentales son útiles para el entrenamiento de la actividad física, conocidos los resultados, se elaboro una Guía Didáctica de entrenamiento semanal básico para entrenadores y profesores de Cultura Física el mismo que contribuirá a mejorar la calidad de vida del grupo de estudio. Evidentemente, el avance tecnológico y los cambios experimentados en los modelos de producción de nuestras sociedades, han favorecido el aumento de la vida sedentaria de forma espectacular. En los últimos años, la actividad física se ha reducido drásticamente y en la actualidad entre el 60 y el 80% de la población mundial lleva una vida sedentaria. La falta de actividad física es la causa directa de dos millones de muertes al año, siendo una de las 10 principales causas de muerte y de incapacidad en el mundo. Y esto no es todo, según los últimos estudios epidemiológicos, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles, principalmente cardiovasculares y cánceres, serán la causa de más del 70% de la tasa mundial de mortandad y de esta cifra, un 85% se producirá en los países en desarrollo.

## SUMMARY

The present research addressed the implementation of a tutorial and psychological fitness for a group of sedentary people of the city of Cayambe, the research allowed to diagnose the lack of a methodology, training plans and trained for the activity the same physics that are not based on an innovative scientific foundation which prevents overcrowding in the sport. The present work was aimed grade essential to diagnose, assess and analyze that physical and mental exercises are useful for the training of physical activity, the results were known, an educational guide was elaborated basic weekly training for coaches and teachers of Physical Culture it will help improve the quality of life study group. Clearly, technological advances and changes in production models of our societies, have favored the rise of sedentary life dramatically.

In recent years, physical activity has declined dramatically and is now between 60 and 80% of the world population leads a sedentary life. The lack of physical activity is the direct cause of two million deaths a year, one of the 10 leading causes of death and disability worldwide. And that's not all, according to recent epidemiological studies, in 2020 no communicable diseases, mainly cardiovascular and cancer, will account for more than 70% of the global rate of mortality and of this number, 85% Will occur in developing countries

## INTRODUCCION

La efectividad del programa de acondicionamiento físico psicológico en los deportistas del grupo los Madrugadores va a depender del personal capacitado y la disponibilidad de tiempo que dediquen los deportistas hacia la práctica de la Actividad Física debido a que solo la constancia en los entrenamientos reflejara una mejoría en su vivir diario.

La mejora de las condiciones físicas y psicológicas en los deportistas permitirá llevar una vida más activa y saludable permitiendo dejar de lado los malos hábitos alimenticios y alejar por completo el sedentarismo y stress que son enfermedades que están a la moda en nuestra sociedad.

El ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos (especialmente el tabaco), al mantenimiento de dietas equilibradas y al menor consumo de alcohol. En un estudio efectuado por Hartley et al. (1985) en individuos aparentemente sanos, se observó que muy pocos participantes con nivel de actividad física alto, eran fumadores y tenían sobrepeso. En la misma línea, Hickey et al. (1975) comprobaron que los hombres físicamente activos en tiempo de ocio eran menos fumadores y con menores índices de obesidad. Por lo tanto, la actividad física regular promueve cambios generalmente muy importantes en el estilo de vida, caracterizados por una mejoría espontánea en los hábitos higiénicos-dietéticos. El efecto inmediato es la sensación subjetiva de bienestar, que a largo plazo se traduce en un estado de salud física y mental superiores.

Evidentemente, el avance tecnológico y los cambios experimentados en los modelos de producción de nuestras sociedades, han favorecido el aumento de la vida sedentaria de forma espectacular.

En los últimos años, la actividad física se ha reducido drásticamente y en la actualidad entre el 60 y el 80% de la población mundial lleva una

vida sedentaria. La falta de actividad física es la causa directa de dos millones de muertes al año, siendo una de las 10 principales causas de muerte y de incapacidad en el mundo. Y esto no es todo, según los últimos estudios epidemiológicos, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles, principalmente cardiovasculares y cánceres, serán la causa de más del 70% de la tasa mundial de mortandad y de esta cifra, un 85% se producirá en los países en desarrollo.

Este nuevo modelo inactivo de comportamiento ha producido a su vez un incremento exponencial en la prevalencia de las denominadas enfermedades hipo cinéticas, afectando directamente a la calidad de vida y poniendo en entredicho las ventajas y virtudes de este supuesto "bienestar". En este sentido, no debemos olvidar que el ser humano es un animal básicamente dinámico, y que disponemos de infinidad de músculos, articulaciones y sistemas de control motor para garantizar una posibilidad de movimiento enorme. La vida sedentaria en el fondo no es sino una acción contra-natura, que implica inevitablemente fallos a corto y mediano plazo en este sistema de movimiento y severos daños a largo plazo. El presente trabajo de investigación se encuentra estructurado de la siguiente manera.

El Capítulo I, se refiere al Planteamiento del Problema, Formulación del Problema, Delimitación del Problema, Objetivos General, Específicos, Justificación, Importancia, Factibilidad.

El Capítulo II abarca el Marco Teórico: se refiere a la fundamentación teórica, Fundamentación Epistemológica, Pedagógica, Sociológica. Posicionamiento Teórico Personal, Glosario de Términos, Preguntas de Investigación, Matriz Categorical.

El Capítulo III, se refiere a la Metodología, aquí se explica el modelo metodológico asumido para la realización del trabajo de investigación y consta de las siguientes partes: Tipo de Investigación, Diseño de la Investigación, Métodos, Técnicas e Instrumentos, Población y Muestra.

El Capítulo IV, análisis e interpretación de resultados, Contestación a la preguntas de Investigación.

El Capitulo V, se refiere a las conclusiones y recomendaciones

El Capítulo VI, se refiere a la Propuesta Alternativa, consta de las siguientes partes, Titulo de la Propuesta, Justificación, Fundamentación, Objetivo General, Objetivo Especifico, Importancia, Ubicación Sectorial y Física, Factibilidad, Descripción de la Propuesta, Impacto, Difusión.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

En la ciudad de Cayambe existen grupos de personas que aprovechan los pocos espacios verdes para desarrollar actividades físicas como ejercicios de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, etc. buscando eliminar el estrés y tomar una mejor actitud para el desempeño de las actividades cotidianas, por lo que se ha observado que no existe la debida orientación de un profesional que pueda instruir un trabajo metódico y adecuado para mejorar su aspecto físico por ende su aspecto psicológico.

Esta comprobado que el realizar actividad física es la mejor terapia para el cuerpo humano es por eso que en el cantón Cayambe no existe gente especializada en este ámbito por lo que este trabajo se lo realizara en esta área ya que existe un alto índice de sedentarismo y no hay programas municipales para la práctica activa de la actividad física, recreación y deporte. A nivel de país recién se está implementando programas para que toda persona tenga acceso a escenarios deportivos siguiendo el lineamiento del gobierno central como es el del buen vivir y que consta en la nueva ley del deporte en el Título Primero, Artículo 1 de Preceptos fundamentales.

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad, disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción, enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices), dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares, tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon, sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, en general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: - Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

### **Psicológicos y afectivos:**

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

## **1.2 Planteamiento del problema**

Entre las causas para no hacer actividad física podemos mencionar que no existen planes o programas de actividad física donde la población pueda acceder a ellos.

Una de las causas más frecuentes para no realizar actividad física la debemos al sedentarismo que se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable del 12,2% de los infartos al

miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad.

La matriz del deporte del cantón como es L.D.C.C no asume el rol protagónico en la masificación de la Actividad Física es decir no proyecta la realización de eventos en donde haya la participación del conglomerado.

Otra causa es que el Gobierno Municipal no cuenta con proyectos deportivos de masificación de la actividad física ya que en la nueva ley del deporte en su artículo 91 manifiesta que los gobiernos descentralizados planifiquen, y ejecuten las actividades físicas recreativas para los grupos de atención prioritaria.

Otra causa importante es la falta de personal capacitado en el área de entrenamiento deportivo donde exista una planificación acorde a las necesidades de las personas que realizan actividad física de manera tradicional o empírica.

Otra causa es la falta de espacios verdes y escenarios públicos donde la población se pueda dar cita a realizar actividad física.

Como resultado de estas causas se llega a la conclusión de que existen mayores efectos positivos al realizar actividad físico deportiva.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas en medicina deportiva.

En la juventud y específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás.

Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche.

El hacer actividad física es mejorar la calidad de vida, enfermedad y salud no son exactamente polos opuestos, evidentemente es algo más que la propia ausencia de una enfermedad muchas y muy diversas son las definiciones que se han propuesto para el término salud, pero quizá la más amplia y concluyente es la aceptada por la (OMS) "La salud es un

estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o dolencias”.

Es por ello, la sociedad moderna, sumergida en plena revolución tecnológica, sufre las secuelas propias de una vida encaminada a la producción y al consumo desmesurado, cuyas consecuencias inmediatas son el estrés, del cual pueden derivar graves afecciones cardíacas y psíquicas. Por ese motivo que, en un contexto social de tales características, la actividad física o el deporte en general se imponen como una medicina preventiva de salud, el deporte a primeras horas del día, básica para definir un tejido social dinámico y equilibrado.

### **1.3. Formulación del problema**

¿Cuáles son los efectos de un programa de actividad física y psicológica con los integrantes del grupo “Los Madrugadores” de la ciudad de Cayambe en el año 2011?.

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de Observación**

En el siguiente tema se encuentran la siguiente unidad de observación

El grupo de deportistas “Los Madrugadores de la ciudad de Cayambe”

#### **1.4.2. Delimitación Espacial**

Se desarrolló las actividades a un grupo de cien personas del “Los Madrugadores “de la ciudad de Cayambe, en espacios verdes del parque Yasnán, estadios de Liga Deportiva cantonal.

### **1.4.3. Delimitación Temporal**

El presente trabajo de investigación se realizó en el año 2011.

## **1.5. OBJETIVOS**

### **1.5.1 Objetivo general**

Determinar cuáles son los efectos de un programa de actividad física y psicológica al grupo los Madrugadores de la ciudad de Cayambe en el año 2011.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

Diagnosticar la forma física de las personas mediante la aplicación de diferentes test que midan la condición física y psicológica.

Analizar los cambios físicos y psicológicos que se producen en los integrantes de este programa, que permitan medir los cambios en su estilo de vida antes y después del programa implementado.

Elaborar un Plan de entrenamiento físico psicológico que garantice un mejor desenvolvimiento en el estilo de vida para reducir los niveles de estrés y sedentarismo en los individuos.

Socializar el Plan de Entrenamiento Físico-Psicológico con todos los deportistas del grupo de estudio y a su vez dar a conocer a toda la colectividad Cayambeña.

## **1.6 JUSTIFICACION:**

El desarrollo de este trabajo permitió ponderar la actividad física como un factor importante para el logro de salud integral de las personas del grupo “Los Madrugadores” de la ciudad de Cayambe que tiene efectos positivos en el orden; físico, y psicológico. Estos resultados se entregarán a la Matriz del Deporte Cantonal al INNFA, a la Ilustre Municipalidad del Cantón para que tomen los lineamientos con las personas que hacen actividad física al aire libre y en los que está incluido el grupo “Los Madrugadores” de la ciudad de Cayambe en el año 2011.

Considerando la importancia e interés de la sociedad por brindar mejores niveles de vida a las personas que hacen actividad física, este estudio aportó con metodología para futuros estudios en este campo.

El presente trabajo tuvo como finalidad prevenir los peligros para la salud de los estilos de vida sedentarios y los beneficios de la práctica de actividad física sobre el bienestar físico y psicológico y han encontrado que los estilos de vida activos promueven la salud tanto en los niños y adolescentes, en los adultos como en la tercera edad. En este mismo sentido se ha encontrado que los adultos que eligen practicar ejercicio de forma regular fuman menos, tienen dietas más saludables y mantienen una mejor composición del cuerpo que los que no practican.

Cabe resaltar que el interés por el estudio de los estilos de vida saludables ha tenido su punto más álgido en la década de los 80 del presente siglo, el concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo. Por el contrario, desde hace ya mucho tiempo este concepto ha sido un tema de estudio abordado por disciplinas como la Sociología y el psico análisis y desde hace ya relativamente menos por la antropología, la medicina y la psicología de la salud. En general, desde

todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como la forma de vida de las personas o de los grupos.

## **1.7. FACTIBILIDAD**

### **1.7.1. Legal**

Este trabajo fue factible realizarlo por cuanto se tuvo el apoyo del personal que va a ser investigado y se cuenta con los recursos económicos pertinentes, también se cuenta con personal de apoyo, materiales de oficina, los beneficiados fueron el grupo de estudio y la población en general por cuanto este trabajo se presentó al Gobierno del Cantón Cayambe para que proceda a socializar con la colectividad cayambeña.

### **1.7.2. Financiero**

Con respecto al desarrollo del presente trabajo de investigación, desde el inicio hasta el final, los gastos serán cubiertos en su totalidad por el grupo de investigadores.

## **RESUMEN DEL CAPITULO I**

En este capítulo se detalla el problema de investigación que se refiere a los efectos de un programa físico-psicológico en el grupo los Madrugadores de la ciudad de Cayambe, se establecen las causas, efectos, se fundamentan los objetivos y se justifica la importancia de la investigación.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La actividad física y deporte en la sociedad actual tiene fundamental importancia o diríamos una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, sin la cual se deteriora. Renunciando al ejercicio, funciona por debajo de las mejores posibilidades. Y por tanto se renuncia a la oportunidad de sacar el mayor partido de la vida. Un cuerpo sin ejercicio rinde solo alrededor del 27% en explotación de la energía posible para el uso pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56% con la práctica regular de la actividad física.

Este aumento del rendimiento podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el ocio se volverán menos agotadores y disfrutarán más a medida que la capacidad de actividad aumente. La mejora del rendimiento significa también que estará menos propenso a las enfermedades y a la deteriorización orgánica; por tanto una vida sana y activa se alarga, y los síntomas de envejecimiento se retrasa.

Fisiológicamente, todos los síntomas del cuerpo se benefician del cuerpo regular. Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, así como mejoran los reflejos y la coordinación.

La actividad física reduce ante todo el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza la resistencia, y la eficacia del corazón. Un corazón en buen estado bombea un 25% más de sangre por minuto

en situación de descanso y un 51% más de sangre por minuto durante un ejercicio vigoroso.

En el país el organismo rector de la actividad física deportiva es el Ministerio del deporte quién elabora y ejecuta los programas cuidando al grupo de ciudadanos que hace actividad física deportiva al aire libre.

Las ciencias del movimiento es interdisciplinario participa la salud, la pedagogía, valores. La psicología deportiva reúne una serie de trabajos que resaltan el papel de los factores psicológicos en la actividad física para asegurar el desarrollo de las habilidades y capacidades del deportista durante su preparación.

Cada período de desarrollo de la comunidad posibilitó que el hombre incorporara nuevas y más complejas habilidades hasta que se dieron las condiciones económicas y sociales para que la actividad física se independizara de la actividad laboral.

Actualmente la educación física se ha convertido en un sinónimo de calidad de vida, de ahí el que en la actualidad ésta se imparta en las escuelas como una materia más, en la que se enseña a los niños a combinar la salud mental con la física, fomentándoles también el hábito a la práctica del deporte.

Por otra parte en las últimas décadas la difusión de la educación física ha logrado récord significativos; no sólo amplios sectores de la población practican con asiduidad algún deporte, sino que la educación física y el deporte se han convertido en una práctica habitual entre colectivos minoritarios como el de los disminuidos físicos y psíquicos.

El ser humano tiene en su interior sentimientos que según su personalidad puede manifestarlo de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, estos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la "Autoestima".

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, por lo que se puede controlar la energía negativa, la auto-confianza, la atención, la visualización, la motivación, la energía positiva y el control de la actitud.

Mejora de la salud y calidad de vida. Supone no solo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación de la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituye en una de las funciones relevantes de una preparación física.

El juego y el deporte se constituyen en elementos fundamentales de la conducta motriz, no solo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un extremado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.

El ocio, y una de sus expresiones más características, el turismo, son dos de los aspectos más importantes del comportamiento social a lo largo de la historia del hombre. Dos fenómenos, que bajo diferentes formas, nos han acompañado en todo nuestro deambular como especie. No hay que olvidar, que fue durante los intervalos de tiempo en los que el hombre no tenía que ocuparse de hacer frente a obligaciones de manutención y

supervivencia, cuando surgieron algunos de sus más importantes logros, como el arte, la religión o el pensamiento.

No es extraño que esta permanente y relevante presencia entre nosotros haya provocado las más diferentes pasiones; así, para Cicerón, el ocio es aquello que hace a la vida digna de ser vivida; también se ha dicho que la mejor forma de comprobar la calidad de una civilización es a partir de la observación de la calidad de su ocio. Junto a estas manifestaciones, es posible encontrar otras muy distintas en las que el ocio se contempla como el origen de todos los vicios, siendo por tanto una conducta que debe ser evitada por todos los medios.

En los últimos tiempos, esta importancia se ve ampliada como consecuencia de que cada vez disponemos de una mayor cantidad de tiempo libre que poder dedicar a conductas de ocio. Algunos autores, como es el caso de Leitner y Leitner (1989), estiman que dedicamos al ocio más de un tercio de nuestra existencia, pero además la realidad nos muestra que este porcentaje va en aumento, baste citar en este sentido la reciente reivindicación de la jornada laboral de 40 horas, Junto a este incremento en su volumen, nos encontramos con que el ocio es un fenómeno cada vez más valorado, pasándose en los últimos tiempos de una ética del trabajo, en la que éste era el fin último, y cuyo prototipo bien podría ser el yupi de los años ochenta, En cuanto a la relación entre ocio y deporte, es preciso destacar que una parte muy importante de la práctica deportiva se realiza con fines fundamentalmente recreativos. Este hecho provoca que sea necesario contemplar el deporte desde la óptica del ocio. Además, la importancia del este fenómeno como conducta de ocio no proviene únicamente de la gran cantidad de personas que lo practican, sino también, y quizá más importante, de la estrecha relación existente entre la realización de actividades deportivas como forma de

ocio y los beneficios que dicha práctica reporta a la calidad de vida de los individuos que la realizan.

### **2.1.1 TEST DE COOPER**

Según “EL Dr. Cooper K. (1931) creador del Test manifiesta que:

**“Es una prueba creada para evaluar la capacidad aeróbica. Fue diseñado en 1968 por él para el ejército de los EE. UU., pero con el tiempo el Test de Cooper se hizo más conocido y comenzó a ser aplicado en diferentes instituciones tanto públicas como privadas. La generalización de su uso, hizo que Cooper ampliara el Test para diferentes grupos de edad, incluyendo también a las mujeres, la prueba se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos, con el fin de verificar la resistencia aeróbica de la persona. Esto implica realizar un trote activo, firme y sin pausa, de acuerdo a las posibilidades físicas de cada persona” (p.62)**

El test consiste en realizar 12 minutos de carrera a pie de modo continuo, al mismo ritmo y sobre una distancia plana.. Se ha de poder medir la distancia recorrida por el sujeto a fin de determinar el máximo consumo de oxígeno orientativo.

### **2.1.2. RESISTENCIA**

Según Ozolin V (2005) manifiesta que:

**La resistencia es una de las cualidades más importantes en la preparación física y se caracteriza por ser la capacidad de realizar un trabajo prolongado y luchar contra la fatiga y deuda de oxígeno. (p. 59)**

Para desarrollar la resistencia nos podemos valer de cualquier esfuerzo prolongado, bien sea mediante la práctica de actividades físicas individuales o juegos de conjunto. Como método de trabajo emplearemos la carrera por ser la forma más sencilla y en donde podemos controlar mejor todos los factores que queremos trabajar.

## **Tipos de Resistencia**

### Resistencia Aeróbica:

Es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno. La frecuencia cardiaca oscila entre las 130 y 160 pp/mm. El trabajo se realiza en condiciones de equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno. En caso de que el organismo no tuviese reservas suficientes, o estas se hubiesen gastado, aparecería la fatiga en estos esfuerzos por desequilibrios iónicos, producto en ocasiones de una importante pérdida de sales orgánicas, muy frecuente en situaciones muy calurosas.

### Resistencia Anaeróbica:

Es la capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno, en ellos se produce un déficit de oxígeno elevado, por lo que su duración será corta (hasta aproximadamente 3 minutos), por eso en estos esfuerzos la recuperación es más lenta que en los esfuerzos anaeróbicos, pues al déficit que siempre se produce al comienzo de un esfuerzo se le habrá de sumar el déficit contraído durante su realización. El déficit de oxígeno puede alcanzar los 20 litros en casos extremos de sujetos muy entrenados, en cambio un sujeto no entrenado no podrán resistir un déficit de más de 10 litros.

Según sea el predominio de la fuente energética utilizada podemos diferenciar dos tipos de resistencia anaeróbica.

#### Resistencia Anaeróbica Aláctica:

Se utilizan los productos energéticos libres en el músculo, no produciéndose por tanto residuos de ácido láctico, se utiliza en esfuerzos explosivos de intensidad máxima y en pruebas de velocidad de duración inferior a 20 segundos.

La frecuencia cardiaca en este tipo de esfuerzos oscila alrededor de las 180 pp/mm si bien en ocasiones puede subir aún más.

#### Resistencia Anaeróbica Láctica:

Los esfuerzos de este tipo de resistencia son aquellos en los que se utiliza la degradación del glucógeno en ausencia de oxígeno, produciéndose ácido láctico, cuanto mayor es la intensidad del esfuerzo, mayor es el déficit de oxígeno y mayor será la producción de ácido láctico, lo que impide que siga descomponiéndose el glucógeno, por lo que o se reduce fuertemente la intensidad del esfuerzo o bien se ha de pasar del todo. Esta es la explicación de que los esfuerzos oscilen entre los 25" y los 2' 30".

Podemos clasificar los sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia en:

Sistemas continuos: se denominan así porque prácticamente no hay pausas. Tienen una duración de trabajo larga y una intensidad baja. Dos ejemplos son la carrera continua y el fartlek.

Sistemas fraccionados: en estos sistemas, los periodos de actividad tienen una duración relativamente corta y están separados por pausas para recuperarse. La intensidad de trabajo es mayor (al durar menos tiempo los trabajos y poder descansar entre actividad y actividad). Estos sistemas se emplean fundamentalmente para mejorar la resistencia anaeróbica.

Sistemas mixtos: combinan características de los dos tipos anteriores. Dentro de ellos está el sistema de entrenamiento en circuito.

### 2.1.3. VELOCIDAD

Según Ozolin V (2005) manifiesta lo siguiente

**“Velocidad es la máxima capacidad de desplazamiento en la unidad de tiempo y sin ahorro de energía.” (p. 65)**

Test de campo, partida de pié. El deportista debe recorrer a la máxima velocidad la distancia de 50 m. sin detenerse, sobre una pista preparada. Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 50m., a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de llegada, aparatos para la prueba: Cronómetros, realizar una entrada en calor suficiente y realizar dos o tres intentos previos con recuperación total entre ellos. Calzado adecuado.

Tipos de Velocidad

Velocidad de reacción: en función del tiempo en el que el individuo es capaz de reaccionar ante un estímulo en concreto.

Velocidad de contracción: es la frecuencia de contracciones musculares determinada por los impulsos nerviosos.

Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un gesto aislado en el mínimo tiempo.

Formas de entrenarla, mediante el método de repeticiones cortas.

#### **2.1.4 FUERZA**

Es la capacidad motora que le permite al hombre vencer una resistencia u oponerse a ella, mediante el trabajo muscular.

Fuerza máxima

La fuerza máxima (fuerza bruta) se define como la fuerza más grande que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en una sola contracción muscular máxima. En consecuencia, determinará el rendimiento en aquellos deportes en los que haya que controlar o superar una gran resistencia (por ejemplo, en los levantamientos de pesas).

Fuerza explosiva

La capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción se define como fuerza explosiva (potencia, fuerza rápida). El sistema neuromuscular acepta y arroja una carga rápida a alta velocidad mediante la coordinación de reflejos y de los componentes elásticos y contráctiles del músculo.

Fuerza-resistencia

Es la habilidad o capacidad de todo el organismo para soportar la fatiga. Se caracteriza por una capacidad relativamente alta para expresar la fuerza, junto con una facultad para perseverar. Pruebas antiguas de

«fuerza», tales como flexiones máximas de brazos, son de hecho pruebas de fuerza-resistencia.

### **2.1.5 EQUILIBRIO**

El equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Es la cualidad coordinativa que depende del sistema nervioso central.

El equilibrio está sujeto a la ley de la gravedad y lo condicionan:

- \*Cuanto más bajo se encuentre el centro de gravedad, se estará más estable.
- cuanta más base más equilibrio.
- \*La línea que pasa por el centro de gravedad tiene que caer dentro de la base de la sustentación.
- \*Los sentidos del oído, vista y tacto, y las sensaciones propioceptivas (sensibilidad que transmiten las articulaciones) nos informan de cómo está nuestro cuerpo en el espacio.

Las formas de desarrollo del equilibrio mediante repeticiones.

Colocarse en bipedestación (de pie) con las manos en las caderas. Permanecer apoyado sobre la planta de un pie. El otro pie permanecerá apoyado sobre el tobillo del pie sobre el que se sustenta, el evaluador realiza una demostración previa, antes de efectuar el test, se dejará tiempo de prueba.

Tiempo transcurrido desde que el participante levante voluntariamente el pie del suelo hasta el momento en el que apoya de nuevo el pie en el suelo. Se tendrá en cuenta el mejor intento de los cuatro. Tiempo máximo: 60 segundos.

### **2.1.6. AUTOESTIMA**

Según PUNI A.Z (2002) manifiesta que:

**“El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo”, escribió Goethe. Si bien es probable que su intención fuera desafiar ciertas creencias religiosas, su frase reconocía una profunda verdad acerca de la naturaleza humana”.**  
**(p.26)**

La barrera que representa el mayor obstáculo para los logros y el éxito no es la falta de talento o habilidad, sino, más bien, el hecho de que aquellos, llegado a cierto punto, se vean excluidos del auto concepto, la propia imagen de quiénes somos y qué es apropiado para nosotros. La mayor de las barreras para el amor es el secreto temor de no ser digno de ser amado. La peor barrera para la felicidad es la indescriptible sensación de que la felicidad no es el destino adecuado para nosotros. En esto, expresado en términos simples, reside la importancia de la autoestima. Así que debemos comenzar por comprender lo que significa autoestima.

La autoestima es un concepto inherente a una sensación fundamental de eficacia y a un sentido fundamental de mérito, a la idoneidad y a la dignidad en principio. "Tengo confianza en mí mismo para hacer las elecciones y tomar las decisiones que guiarán mi vida" es muy diferente, en términos de autoestima, de "Me siento muy seguro para

afrontar los problemas planteados por la biología molecular". "Me siento con derecho a hacer valer mis legítimos deseos y necesidades" es muy distinto a "Tengo derecho a recibir 10 millones de dólares".

En contraposición, tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, inadecuado, no acerca de un tema o conocimiento, sino inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia, y responder a los desafíos y tareas de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento.

Por supuesto, podemos preferir juzgarnos por criterios relativamente superficiales como el éxito o fracaso en determinadas tareas, o nuestra capacidad de obtener amor, admiración o aprobación, entre otras cosas. Pero hacer esto ya significa tener un problema con la autoestima, como veremos al tratar la pseudo autoestima.

No obstante lo cual, las personas que más tendemos a admirar son, precisamente, aquellas que logran mantenerse leales a su propio punto de vista, a pesar de no contar con demasiado apoyo, ni con la comprensión o aprobación de los demás, debiendo afrontar la hostilidad y la oposición. Cuando vemos a personas poseedoras de una seguridad fundamental en sí mismas que permanece relativamente intacta ante las vicisitudes de la vida, percibimos la presencia de un mérito psicológico inusual; no siempre nos damos cuenta de que estamos frente a casos de alta autoestima.

En el mismo grado en que confiamos en la eficacia de nuestra mente, perseveramos al enfrentarnos en desafíos difíciles o complejos, además de que, si reafirmamos y reforzamos nuestra sensación de eficacia, tenemos más posibilidades de triunfar que de fracasar. La elevada autoestima busca el estímulo de objetivos difíciles. En tanto dudamos de la eficacia de nuestras mentes, dejamos de perseverar. De este modo, reafirmando la autoevaluación negativa, nos será más fácil fracasar que triunfar. Es típico

de la baja autoestima buscar la seguridad de aquello conocido y que carece de enigmas.

La baja autoestima tiende a generar depresión y ansiedad. Si nos sentimos significativamente carentes de eficacia y valor, casi con seguridad sentiremos que la existencia es aterradora e infructuosa.

Por otro lado, si bien una buena autoestima es sólo uno de los elementos necesarios para alcanzar la felicidad y no garantiza indefectiblemente la felicidad en sí misma, el hecho de tener un elevado nivel de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo se encuentra íntimamente relacionado con la capacidad de disfrutar de la vida y hallar fuentes de satisfacción en nuestra existencia.

La alta autoestima representa una poderosa fuerza al servicio de la vida es necesario distinguir el concepto de autoestima positiva del de orgullo, ya que a menudo se confunden. La autoestima, como hemos visto, atañe a la convicción interior de nuestra eficacia y valor fundamentales. El orgullo tiene que ver con el placer más explícitamente consciente que nos producen los logros o acciones específicas que alcanzamos. La autoestima positiva está representada por el "puedo"; el orgullo, por el "tengo". Y el orgullo más profundo que podemos sentir es el que proviene de la adquisición de autoestima, ya que se trata de un valor que no sólo ha de ganarse, sino conservarse.

### **2.1.7. AUTOCONFIANZA**

Según FISHER R.(2009) manifiesta que:

**“La autoconfianza es la confianza en su propia habilidad a tener éxito es una sensación y un saber que dice que usted lo puede**

**hacer, que puede rendir bien y ser exitoso. El ingrediente clave de la autoconfianza y la fe en uno mismo es la percepción del éxito”. (p.p122)**

Deportistas seguros se comportan, piensan, sienten, y hablan diferente de deportistas que sufren de baja auto-estima. Debajo de estos comportamientos, pensamientos, sentimientos, es la palabra y creencia de que ellos pueden ser exitosos.

### **Ventajas de la confianza**

- Activa emociones positivas.
- La persona segura es más probable que se mantenga tranquila y relajada en condiciones de presión, lo que permite ser más enérgico y asertivo.
- Facilita la concentración.
- Al estar confiado la mente se halla libre para concentrarse en la tarea en cuestión.
- Influye en los objetivos.
- Hace que aumente el esfuerzo.
- Afecta las estrategias del juego.
- Afecta el ímpetu psicológico
- Confianza óptima

Aunque la confianza es un determinante fundamental del rendimiento no resolverá la incompetencia: solo puede ayudar al deportista hasta un cierto punto.

- Falta de confianza
- Exceso de confianza
- Las expectativas influyen en la ejecución
- Auto expectativas y rendimiento

Teoría del auto eficacia

Auto eficacia: es la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

Nuestro punto de vista sobre la autoconfianza lo definimos en la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada que activa las emociones positivas volviéndole a la persona tranquila y asertiva.

### **2.1.8. ENERGÍA NEGATIVA**

Según "ESCARTI A (2005) manifiesta que:

**Energía negativa es un cumulo de no poder controlar las emociones negativas como el miedo en enojo, frustración, la envidia, resentimiento, la rabia es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente**

**vinculado con la habilidad para mantener la energía negativa al mínimo. El control de la energía negativa está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de cómo una amenaza, la energía negativa produce excesiva tensión muscular y una concentración muy pobre. (p.97)**

Se produce con el negativismo y la frustración y se materializa espontáneamente cuando una situación es vivida como amenazante.

Nuestro trabajo consistió en que muchos deportistas asociaban pensamientos negativos de la vida diaria en el entrenamiento frases como me levante con el pie cambiado ,parece que me va ir mal, siempre pierdo en todo, por lo que nuestro objetivo fue siempre aplicar ideas o pensamientos positivos en el entrenamiento capaz de distorsionar el negativismo y ser más placentera la actividad a realizar , frases yo soy un ganador ,siempre me esfuerzo en todo ,mi vida tiene sentido al hacer actividad física.

Fue difícil convencer a nuestro grupo reducir el negativismo ya que en varia ocasiones venían con indisposición al trabajo por lo que se sugirió aplicar los siguientes pasos.

- ✓ Escúchese cuando habla y cuando piensa. Llámese la atención apenas genera una alimentación negativa.
- ✓ Grítese en el instante en que sea consciente de su negativismo.
- ✓ Sustituya el hablar y pensar negativamente.

A continuación lo expusimos a nuestro conglomerado el siguiente cuadro.

Energía Positiva	Energía Negativa
------------------	------------------

Alegría	Ansiedad
Diversión	Enojo
Amor	Odio
Desafío	Miedo
Optimismo	negativismo
Determinación	Frustración
Goce	desconfianza
Relajación Muscular	Tensión Muscular

ESTADO DE CALMA MENTAL	ESTADO MENTAL FRENETICO
------------------------	----------------------------

### 2.1.9. LA ENERGÍA POSITIVA.

Según LOHER james (2005) manifiesta que:

**“Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes, como la diversión, alegría, determinación y el positivismo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo que permite al deportista altos niveles de activación mientras experimenta sensaciones de calma y baja tensión muscular está relacionada con los factores de motivación y el desarrollo de actitudes”. (pp 65)**

Psicológicamente nos permite lo que a continuación exponemos.

- Permite desarrollar entrenamientos de mayor variación, y por lo tanto más placenteros.
- La variabilidad de estímulos y la menor monotonía se asocia a menor frecuencia en las lesiones deportivas.

La monotonía se entiende por monotonía que es un estado de actividad psíquica disminuida.

- ✓ Disposición reducida ante la reacción
- ✓ Oscilaciones en el rendimiento.
- ✓ Trastornos en la capacidad de concentración.
- ✓ Especialmente en los entrenamientos de resistencia
- ✓ Carácter de repetición, Ejemplo el mismo programa de calentamiento.

La energía positiva se aplico constantemente a los entrenamientos por cuanto nos permitió realizar con un sentir placebo el trabajo tanto por el entrenador como por los deportistas.

### **2.1.9. LA ATENCIÓN**

Según ARIAS M. (2010 ) manifiesta que:

**“Habilidad para mantener una concentración continua en lo que se está haciendo es tan fundamental para el buen rendimiento que no es necesario hacer hincapié en ello. La atención no es nada**

**más que la habilidad de “sintonizar” lo que es importante y “desechar” lo que no lo es”. (p.24)**

Aptitud para el cambio (Variación de la atención): cambiar rápidamente de una postura a otra que corresponde al cambio de condiciones. Señala la agilidad de la atención. Aquí la atención se desplaza de un objeto a otro para después retornar nuevamente en algunos casos al objeto inicial. Ej: deportista que tiene que volver rápido en sí después de un ataque en falso que lo cogió de sorpresa

Veamos ahora los diferentes tipos de atención de acuerdo a su importancia en el deporte.

#### **2.1.9.1 Atención Concentrada:**

Es aquella donde la atención se dirige hacia un objeto específico o una acción determinada.

La atención se concentra en aquello que se va a realizar, abstrayéndose de los demás estímulos.

Se manifiesta a través de la postura del deportista, los gestos y la inhibición de aquellos movimientos que son innecesarios.

Alto grado de intensidad.

Ej. Un ejemplo de ello lo tenemos en la arrancada de la carrera de 100 mts. Planos.

La atención se caracteriza por una orientación seleccionadora de la conciencia hacia determinado objeto que deviene con especial claridad y precisión, está muy vinculada a la actividad.

Algunas técnicas que se utilizan en el entrenamiento de la atención en la actuación deportiva.

- Concentración en la respiración
- Focalización en figuras geométricas.
- Prueba tipo rejilla para evaluar y entrenar la capacidad de la atención.
- Ensayo de experiencias de competición imaginada.
- Ensayo mental.
- Las técnicas de relajación disminuyen la tensión, alivian la fatiga y aumentan la concentración.
- Las técnicas más sencillas como la respiración dan buenos resultados para disminuir el estrés y mejorar la concentración, unidas al aprendizaje sobre qué se debe atender en situaciones de competencia.

Criterio personal la Atención es fijar todas nuestras ideas, pensamientos en un punto determinado aspirando que se mantenga por un periodo largo de tiempo.

### **2.1.10 .LA VISUALIZACIÓN**

Según "TOVAR M (2003) manifiesta que:

**“Usar su imaginación para ayudarse a alcanzar metas, es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosas que se ha descubierto hasta ahora para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico. El secreto está en el hecho de que el sistema nervioso central es incapaz de diferenciar entre una visualización muy vivida y un acontecimiento físico real. Por lo que una visualización bien realizada surtirá efecto muy poderoso”. (p.55)**

Las técnicas de Visualización: Es una técnica de meditación. La mente no sólo evoca imágenes visuales apropiadas sino que puede, así mismo, evocar sensaciones auditivas, olfativas y táctiles, además, de la mera ideación o imaginación. Precisamente a esa imaginación dirigida se le llama visualización.

La mente puede realizar definidos cambios en nuestro organismo

Sobre:

Su metabolismo.

Sus emociones.

Sus pensamientos.

Las técnicas de visualización positivas no sólo han sido aceptadas por la ciencia, están siendo utilizadas para el tratamiento de diversas enfermedades

## **OBJETIVOS DE LA VISUALIZACIÓN**

- Ensayo mental.
- Aprendizaje de habilidades.
- Programas de competencias.
- Solución de problemas. Aprendizaje de la estrategia y tácticas de competencia.
- Control de los estados emocionales o pico.
- Control de la activación.

Podemos resumir a la imaginación mental que es, actualmente una forma de simulación, pero la simulación tiene lugar enteramente en la cabeza. Casi cada uno ha usado esta imaginación alguna vez, pero usualmente no de modo sistemático ni refinado.

### **2.1.11. ACTITUD DEPORTIVA**

“Según Ros, Fell (1985) manifiesta que:

**La actitud es la predisposición del individuo a valorar ciertos símbolos u objetos o aspectos de su mundo favorable o desfavorable La Escuela de los Componentes Múltiples o (Multidimensional), conceptualiza la estructura de la actitud en tres componentes” (p.220)**

#### **2.1.11.1. COGNOSCITIVO.**

“Según Ros, Fell (1985) manifiesta que:

**Está formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. Los objetos no conocidos o sobre los que no se pose información no pueden generar actitudes. La representación cognoscitiva puede ser vaga o errónea, en el primer caso el afecto relacionado con el objeto tenderá a ser poco intenso cuando sea errónea no afectará para nada a la intensidad del afecto (p.222)**

#### **2.1.11.2. AFECTIVO.**

“Según Ros, Fell (1985) manifiesta que:

**Es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social. Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones -que se caracterizan por su componente cognoscitivo (p.225)**

#### **2.1.11.3. COMPONENTE CONDUCTUAL.**

Según Newcomb, H (2001) nos dice que:

Es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud. Sobre este componente y la relación entre actitud-conducta y las variables que están interviniendo girará nuestra investigación. Parece no existir unanimidad respecto a la relación entre actitud y conducta. Para algunos autores como Newcomb, la conducta de una persona es función de su actitud actual y de la

situación en que se pone de manifiesto esta actitud, que puede limitarla o inhibirla. (p.98)

Creemos importante reseñar la distinción efectuada por Fishbein y Ajzen entre los componentes cognitivo, afectivo y conductual de las actitudes. El componente cognitivo se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud. El componente afectivo alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud, en tanto la dimensión conductual cubre tanto sus intenciones de conducta como sus acciones de respecto a su objeto de actitud.

Sin embargo; no siempre se registra una absoluta coherencia entre los componentes cognoscitivos, afectivos y conductuales de las actitudes.

Las actitudes de forma general podemos caracterizarla a través de los siguientes rasgos distintivos:

**DIRECCIÓN.** Es la dirección de la actitud que puede ser positiva o negativa.

**MAGNITUD.** Es el grado de favorabilidad o des favorabilidad con el que se evalúa el objeto de la actitud.

**INTENSIDAD.** Es la fuerza del sentimiento asociada con la actitud.

**SALIENCIA O CENTRABILIDAD.** Se refiere a la prominencia de la actitud como guía del comportamiento del sujeto.

Podemos resumir a la actitud como la propia fuerza motivadora para la acción; debido a su carácter de instigador a la acción, las actitudes

pueden considerarse buenos elementos para la predicción de una conducta manifiesta.

### **2.1.12. ACTIVIDAD FÍSICA.**

Según esta página de internet <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html> manifiesta que:

**La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que aumenta el gasto de energía sobre el nivel de reposo. También se puede ver como los actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas. Estos actos motores dependiendo su periodicidad e intensidad provocan en el individuo importantes cambios a nivel estructural, orgánico y funcional, pudiendo ser estos de gran beneficio o por el contrario provocar lesiones irreversibles.**

Mientras que el Ejercicio es una sub categoría de la actividad física. Se trata de una actividad planeada, estructurada, con movimientos corporales respectivos.

Entendido lo anterior nos enfocaremos a conocer ¿Cuales son los efectos de la falta de ejercicio?, en general sin ejercicio, los músculos se vuelven flácidos, los huesos se hacen quebradizos, el músculo cardíaco se debilita, las células del organismo no utilizan eficientemente oxígeno, los reflejos se ven disminuidos y se favorecen las caídas y accidentes. Resumimos entonces a la actividad física como uno de los principales medios para ejercitar el cuerpo y mantener una vida saludable física y emocional.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias), aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como

fuerza, fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteo muscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria, autoestima, autoconfianza de la persona.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha

actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desbalance en el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Disminuye el nivel de concentración.

La actividad física es de mucha importancia y debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas,

ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

### **2.1.13. RECREACIÓN**

Según esta página de internet manifiesta que:

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/CDuque.html>

**Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento, representa a la persona un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.**

#### **Objetivos de la Recreación Física**

Contribuir al desarrollo multilateral del individuo

Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.

Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:

Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico

Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física:

Planes de la Calle

Festivales Deportivos Recreativos

Círculos de Recreación Turística

Deportes de Orientación

Animación Recreativa

Pesca Deportiva

Caza Deportiva

Deporte Canino

Deporte Subacuático

Billar recreativo

Campamento recreativo

Parte de la vida cotidiana y general es recrear nuestro cuerpo y mente sin afán competitivo por ello la naturaleza nos ofrece un sin número de opciones para poder recrearnos de igual forma encontramos diferentes deportes que pueden recrear nuestra mente y cuerpo.

#### **2.1.14. PREPARACIÓN FÍSICA**

Según LAMB David R (2006), manifiesta que:

**La preparación Física es un caso especial para alcanzar la forma física. En este sentido no incluye el aprendizaje de las destrezas deportivas envueltas en el rendimiento deportivo tampoco incluye el cuidado de las lesiones algunas veces consideradas en cursos de preparación física. Así, estar preparado físicamente es simplemente la condición de estar en forma para aceptar los retos de la competición deportiva En este aspecto nosotros acondicionamos un plan de preparación física para el grupo de los madrugadores acorde a los test de diagnostico desarrollo y test final para ver cómo fue nuestro trabajo final de grado. (,pag. 22)**

La preparación física se divide en tres Preparación física general preparación física especial, preparación física específica.

Conceptualizando la preparación **física general** manifiesta que es el desarrollo de las distintas capacidades motrices para alcanzar la capacidad de trabajo del organismo y obtener la forma deportiva, en

especial fuerza, velocidad, rapidez, resistencia, fuerza rápida y resistencia a la fuerza rápida.

Preparación **física especial** es la que está encaminada a obtener la máxima capacidad de trabajo su objetivo fundamental está dirigida al incremento de los ejercicios que complementan el desarrollo de las capacidades motrices y el hábito motor ( Diachov 1961).

La preparación **física específica** está encaminada a adquirir una elevada capacidad de trabajo su objetivo fundamental está dirigido a ejercicios para el desarrollo de planos musculares factores biomecánicas de tiempo de adaptación y espacio muy afines de la actividad propia.

**\*Los principales objetivos del programa de preparación física de personas que practican deporte sin afán competitivo son:**

Lograr bienestar físico y mental, liberarse del estrés que tan de moda está en la actualidad.

Fortalecer grupos musculares para afrontar la vida diaria o cotidiana.

Mejorar el funcionamiento fisiológico de su organismo.

Desarrollar las diferentes capacidades físicas.

**Los test físicos a utilizar son los siguientes:**

Test de Cooper, 20 metros velocidad, Abdominales en 1 minuto, Test de equilibrio en 1 minuto.

## **En los test psicológicos**

Autoestima, Auto confianza, Motivación, Atención, Energía Negativa, Energía Positiva, Visualización, Actitud deportiva.

## **2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

La realización regular y sistemática de una *actividad* física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando el desenvolvimiento en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, gente joven, etc. Hoy en día, mucha gente está descubriendo las ventajas de la ejercitación física regular como caminatas, natación, andar en bicicleta, etc. Esta clase de actividades suelen llamarse aeróbicas, dado que el cuerpo utiliza el oxígeno para producir la energía necesaria para mejorar el estado del corazón, los pulmones, las articulaciones y músculos. El ejercicio físico que se realiza en los gimnasios, al aire libre o la práctica de un deporte, conlleva a un cambio en el estilo de vida, ayuda a sobrellevar la ansiedad de encontrar nuevos amigos, quemar calorías que ayudan a perder peso, ayuda a controlar el apetito y abandonar hábitos negativos como el cigarrillo, alcohol etc.

La regularidad de la actividad física nos entrega muchos beneficios para nuestra salud y bienestar psicológico como son la prevención de muchas enfermedades no transmisibles que son causa de la mayor tasa de mortalidad en el mundo, por eso hacemos fuerza para elevar proyectos a nuestras autoridades seccionales y le den la debida importancia, e

incluyan y acojan dichos proyectos y poder generar un estado de salud favorable a la población cayambeña y llegar al buen vivir.

Como conclusión, la actividad física debe ser tomada como una práctica sin distinción de edad, sexo, condición social, por un sinnúmero de beneficios que provoca en la salud orgánica, emocional y psíquica, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida en sociedad con una actitud diferente y positiva.

## **2.3 GLOSARIO DE TERMINOS**

### **Coordinación**

Consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, o realizar una tarea motriz con vistas a un objetivo común.

### **Concentración**

La concentración mental es un proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo.

### **Catarsis**

Efecto purificador que causa cualquier obra de arte en el espectador

### **Endocrinológico**

"La Endocrinología es la especialidad médica que estudia las glándulas que producen las hormonas"

## **Estrés**

El estrés, contrariamente a lo que se cree, es una defensa natural del organismo contra situaciones límite que se nos presentan cotidianamente.

## **Fisiología**

En nuestro caso de la fisiología del ejercicio, es una especialización que trata los temas relacionados con las adaptaciones funcionales del esfuerzo, así como sus respuestas.

## **Flexibilidad**

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas.

## **Fuerza**

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar.

## **Flexibilidad**

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas.

## **Hominización**

La hominización es el proceso mediante el cual el ser humano evolucionó desde las formas más simples hasta conformar su estado actual.

## **Hipocinetica**

Trastorno caracterizado por una disminución de la capacidad de movimiento o de la función motora. Se puede acompañar o no de una forma leve de parálisis.

## **Habilidad**

Hace referencia a la capacidad y disposición para algo. Se considera como a una aptitud innata o desarrollada al grado de que se mejora mediante la práctica,

## **Motriz**

Es importante para fijar los aprendizajes. ¿Cómo?: Con progresiones de ejercicios sencillos con puntos en común.

## **Psicológico**

La Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales.

## **Personalidad**

La personalidad puede sintetizarse como el conjunto de características o patrón de sentimientos y pensamientos ligados al comportamiento.

## **Percepción**

La percepción es el acto de recibir, interpretar y comprender a través de la psiquis las señales sensoriales que provienen de los cinco sentidos orgánicos.

## **Resistencia**

Resistencia aeróbica: es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte mas allá de seis minutos aproximadamente.

## **Sistema Nervioso**

El sistema nervioso es el rector y coordinador de todas las funciones, conscientes e inconscientes del organismo.

## **Sarcopenia**

Pérdida de masa muscular esquelética que puede acompañar al envejecimiento

## **Sedentario**

Vida monótona, sin movimiento y con mínimos esfuerzos físicos.

## **Velocidad**

Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo

## **Vigoroso**

El vigor es la fuerza o la actividad notable de las cosas, ya sean animadas o inanimadas.

### **2.4 Preguntas de Investigación**

¿Cuál es la forma física de las personas mediante la aplicación de diferentes test que midan la condición física y psicológica?

Los resultados obtenidos luego de realizados los test físicos y terminado el plan de entrenamiento nos demuestra que realizar actividad física regularmente mejora sustancialmente las capacidades físicas de los individuos

¿Cuáles son los cambios psicológicos que se producen en los integrantes de este programa, que permitirán medir los cambios en su estilo de vida antes y después del programa implementado?

Los cambios en el aspecto Psicológico fueron notorios, el grupo de estudio se encontró más motivado con mayor autoestima personal y cambios de actitud positivos los que nos permitió observar un mejor desenvolvimiento en su vida cotidiana.

¿Cuál es el plan de acondicionamiento físico que se aplicará con el grupo de estudio y la comunidad?

Se realizó un programa de entrenamiento de 13 semanas, en las cuales se desarrollaron las principales capacidades físicas al grupo de estudio, también se realizó un trabajo psicológico obteniendo resultados importantes para el bienestar físico y psicológico de los deportistas.

¿Cómo se socializara el plan de entrenamiento físico psicológico con el grupo de estudio y la colectividad en general?

Se realizaron conferencias dando a conocer los resultados obtenidos en este trabajo de grado, se entregó las guías al conglomerado y se socializó el tema con Liga Deportiva Cantonal de Cayambe y el Gobierno Municipal del mismo Cantón exponiéndoles la importancia de realizar Actividad Física.

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p><b>Actividad Física</b> es el movimiento humano <b>intencional</b> que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.</p> <p><b>Psicología Deportiva</b> Es una disciplina científica cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportista que realizan ejercicios físicos de manera sistemática</p>	Actividad Física	<p>Conocimiento Metodológico</p> <p>Recreativa</p>	<p>Test Físicos</p> <p>Test de Equilibrio</p> <p>Test Velocidad</p> <p>Test de Resistencia</p> <p>Test de Abdominales</p>
	<p>Psicología</p> <p>Deportiva</p>	<p>Autoestima</p> <p>Autoconfianza</p> <p>Motivación</p> <p>Atención</p> <p>Energía Negativa</p> <p>Visualización</p> <p>Energía positiva</p> <p>Actitud deportiva</p>	<p>Test Psicológicos</p>

## RESUMEN CAPITULO II

Este capítulo especifica todo el Marco teórico del tema de investigación que refiere a los efectos físicos y psicológicos de un programa de entrenamiento a un grupo de personas denominados los Madrugadores de la ciudad de Cayambe, además está respaldado por un amplio glosario, las interrogantes que se formulan para el análisis del problema y la matriz categorial, donde de define de manera global sobre el tema de investigación.

## **CAPÍTULO III**

### **3. MARCO METODOLOGICO**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1. De campo**

Se utilizó instrumentos que están aplicados al grupo de entrenamiento “Los Madrugadores de la ciudad de Cayambe por medio de encuestas y entrevistas se aplicó las técnicas e instrumentos al grupo estudiado.

##### **3.1.2. Bibliográfica**

Se utilizó libros, folletos. Revistas, internet y temas relacionados a los efectos actividad física sobre el bienestar psicológico

##### **3.1.3. Proyecto Factible**

Se refiere al desarrollo de una propuesta alternativa luego del diagnóstico efectuado al grupo de estudio, cuyos resultados están sustentado sobre una base teórica misma que se dio a conocer a través de una guía metodológica sobre un plan de entrenamiento para el grupo Los Madrugadores de la ciudad de Cayambe.

#### **3.2 METODOS:**

Observación, recolección de información, medición

Se realizará un acercamiento con el grupo

Se les propondrá realizar la investigación ofertando los beneficios

Se tomará la batería de diagnóstico inicial

Se cohesionará al grupo de trabajo

Al finalizar el programa se evaluará nuevamente

La información será analizada, y socializada con la comunidad.

### **3.2.1. Método Inductivo**

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales y transitar por los resultados alcanzados de observaciones que incluyen la generalización del Marco Teórico.

### **3.2.2. Método Deductivo**

Este método permitió arribar al tema a investigar para posterior ir desglosando según un orden lógico

### **3.2.3. Método Analítico**

Con el estudio de este método permitió analizar las conclusiones a las que se llegó con respecto a los niveles de condición física y psicológica que presentaron los deportistas del grupo de estudio.

### **3.2.4. Método Científico**

Se utilizo en todas las etapas de indagación y es general porque posibilita la relación teórica practica en procura de encontrar la solución a

la problemática planteada en este caso a los efectos físicos sobre de un entrenamiento sobre el bienestar psicológico.

### **3.2.5. Método Sintético.**

Sirvió para la formulación del problema donde se sintetizó las causas con sus efectos y consecuencias respecto al tema abordado.

### **3.2.6. Método Estadístico**

Se utilizara a través de la representación de cuadros estadísticos y gráficos de barras, los resultados de las encuestas al grupo de estudio de la ciudad de Cayambe

## **3.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS**

### **3.3.1. TÉCNICAS:**

Para la investigación realizada se aplicó Entrevistas, cuestionarios, Test. Físicos y psicológicos al grupo de estudio Los Madrugadores de la ciudad de Cayambe, estas técnicas se aplicaron con la finalidad de obtener información necesaria para profundizar el tema y dar alternativas de solución.

### **3.3.2. INSTRUMENTOS:**

#### **-Test físico**

Test de Cooper, Velocidad 50m, Abdominales en 1 minuto, Equilibrio 1 minuto

### **-Test. Psicológicos**

Autoconfianza, Motivación, Actitud, Visualización, Energía negativa, Energía positiva

Estos test se aplicaran al conglomerado de 100 personas que hacen actividad física por mantener su salud en buen estado, para tratar de no ser una persona sedentaria.

### **3.4 POBLACION**

Se refiere al total de 100 personas que de una u otra manera realizan actividad física y estos fueron motivo de nuestra investigación lo cual permitió conocer interesantes resultados que servirán para proponer una alternativa de solución frente a la problemática planteada.

### **3.5. Muestra**

No se aplicará la muestra debido a que la población es pequeña.

## **RESUMEN DEL CAPITULO III**

En este capítulo se detalla la metodología de la investigación, utilizando como tipos de investigación, de campo y practica. Los métodos teóricos inductivo, deductivo, analítico, científico. La población comprende un grupo de personas de la ciudad de Cayambe, no se realizo una muestra representativa por cuanto la totalidad de los investigados son 100 personas

## CAPITULO IV

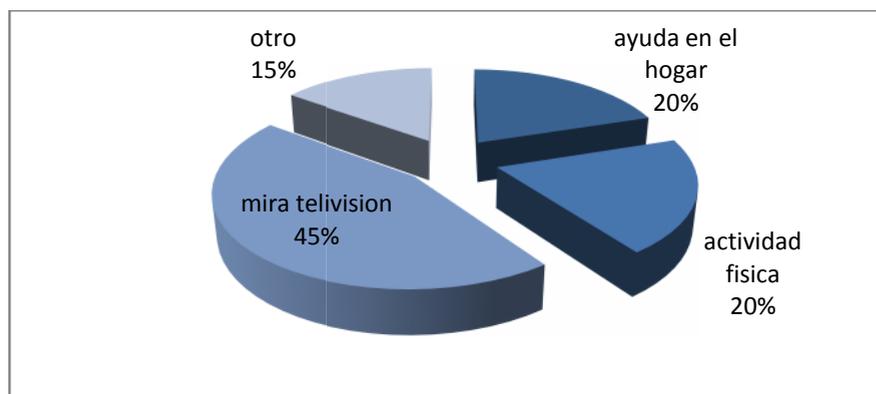
### 4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de las encuestas realizadas a los integrantes del grupo de estudio “Los Madrugadores”

Pregunta 1.- ¿A qué Actividad dedica su tiempo libre los fines de semana?

ACTIVIDAD	Nº	PORCENTAJES
Ayuda en el hogar	20	20%
Actividad Física	20	20%
Mirar Televisión	45	45%
Otros	15	15%
	100	100%

Fuente: Investigadores



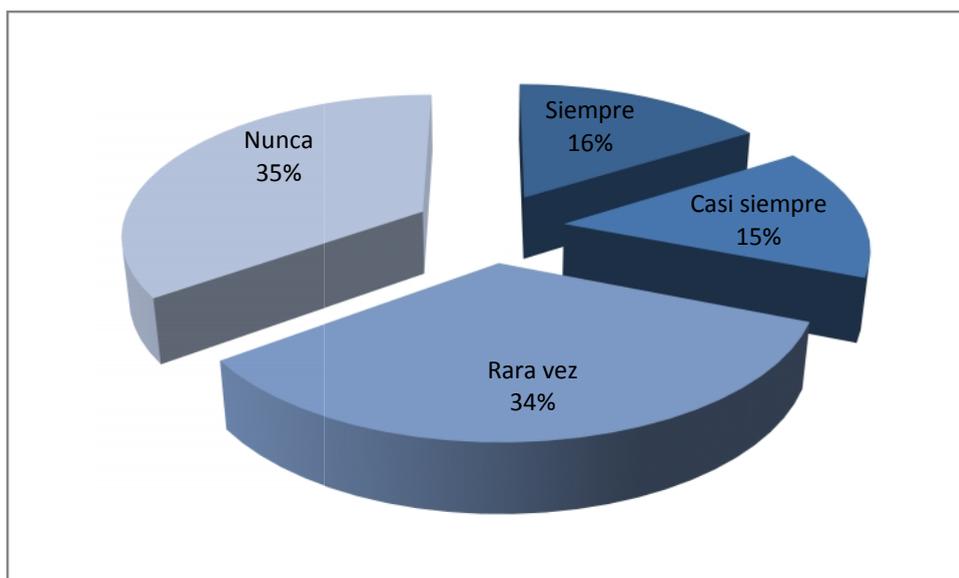
Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

El 20% de los encuestados ayuda en el hogar, el 20% realiza actividad física el 45% mira televisión y el 15% realiza otras actividades lo que nos demuestra que existe un alto índice de sedentarismo.

**Pregunta 2.- ¿Con que frecuencia realiza usted Actividad Física?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Siempre</b>	<b>16</b>	<b>16%</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>15</b>	<b>15%</b>
<b>Rara vez</b>	<b>34</b>	<b>34%</b>
<b>Nunca</b>	<b>35</b>	<b>35%</b>
	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Investigadores



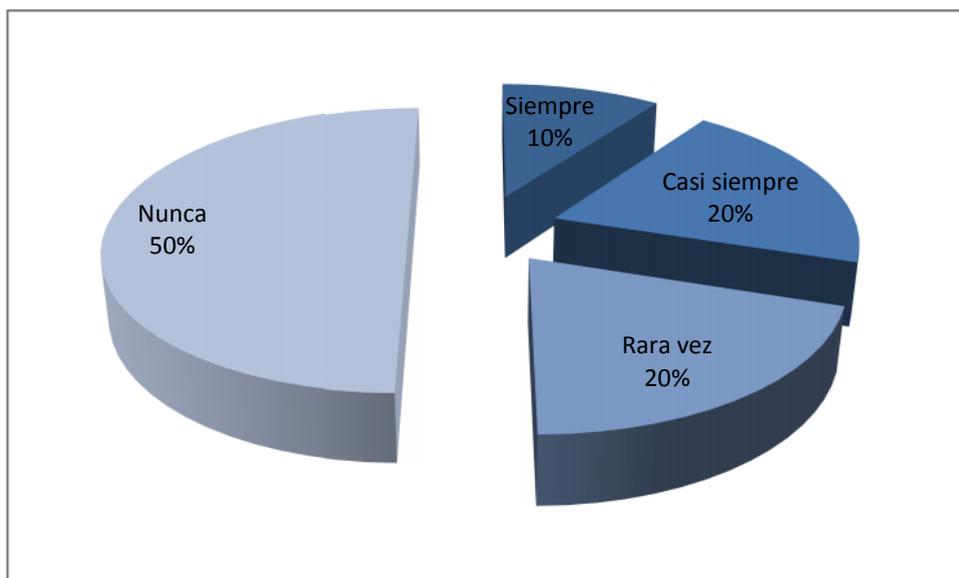
Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

El 16% dice que realiza actividad física siempre, el 15% dice casi siempre, el 34% dice rara vez y el 35% no realiza actividad física lo que nos demuestra que existe la falta de regularidad para poner en movimiento el cuerpo.

**Pregunta 3.- ¿Cree usted que la práctica de la Actividad Física diaria mejorará el rendimiento en su vida cotidiana**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Siempre</b>	<b>10</b>	<b>10%</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>20</b>	<b>20%</b>
<b>Rara vez</b>	<b>20</b>	<b>20%</b>
<b>Nunca</b>	<b>50</b>	<b>50%</b>
	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Investigadores



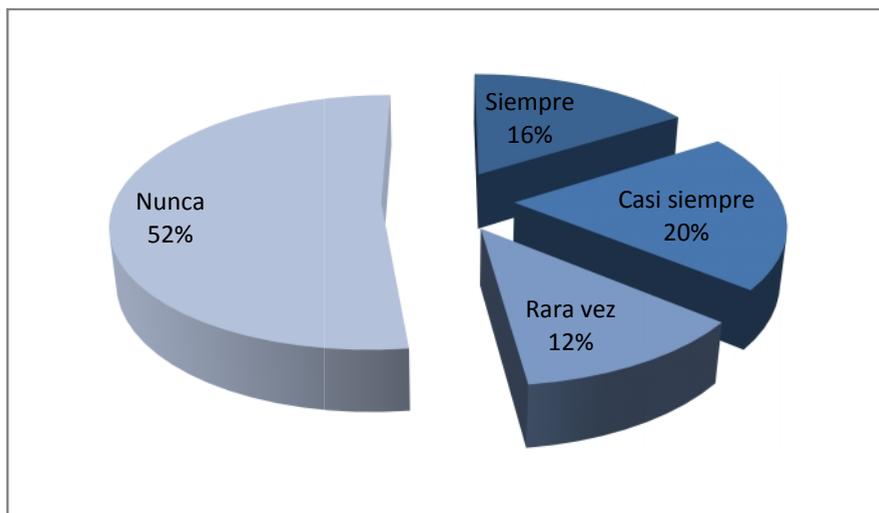
Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

El 50% manifiesta que no mejorara su rendimiento, el otro 20% dice que rara vez se mejora, el 20% dice que si tiene afectaciones en su vida cotidiana y el 10% restante manifiesta que si mejorará su calidad de vida, lo que nos demuestra que todavía la gente no se convence de que la actividad física mejorará su estilo de vida.

**Pregunta 4.- ¿Según su criterio la actividad física mejora el estado emocional de las personas?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Siempre</b>	<b>16</b>	<b>16%</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>20</b>	<b>20%</b>
<b>Rara vez</b>	<b>12</b>	<b>12%</b>
<b>Nunca</b>	<b>52</b>	<b>52%</b>
	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Investigadores



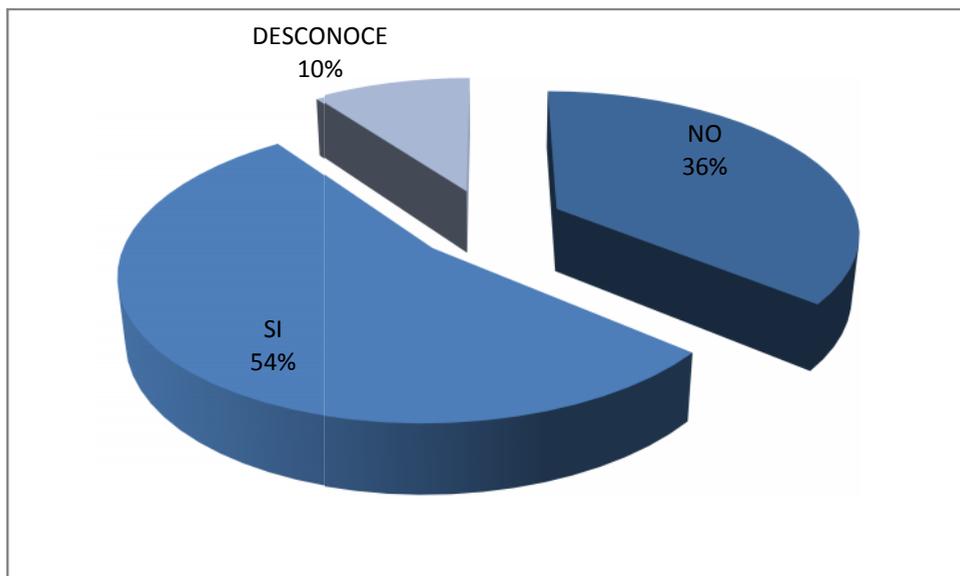
Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

En esta pregunta los encuestados respondieron que el 52% cree que no mejora el estado emocional, un 12% dice rara vez, el 20% manifiesta que casi siempre mejora y el 16% manifiesta que si mejorará su estado emocional lo que nos impulsa a seguir motivando a la práctica de la actividad física.

**Pregunta 5.- ¿Conoce usted los riesgos que ocasiona la falta de actividad física?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>NO</b>	<b>36</b>	<b>36%</b>
<b>SI</b>	<b>54</b>	<b>54%</b>
<b>DESCONOCE</b>	<b>10</b>	<b>10%</b>
	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Investigadores



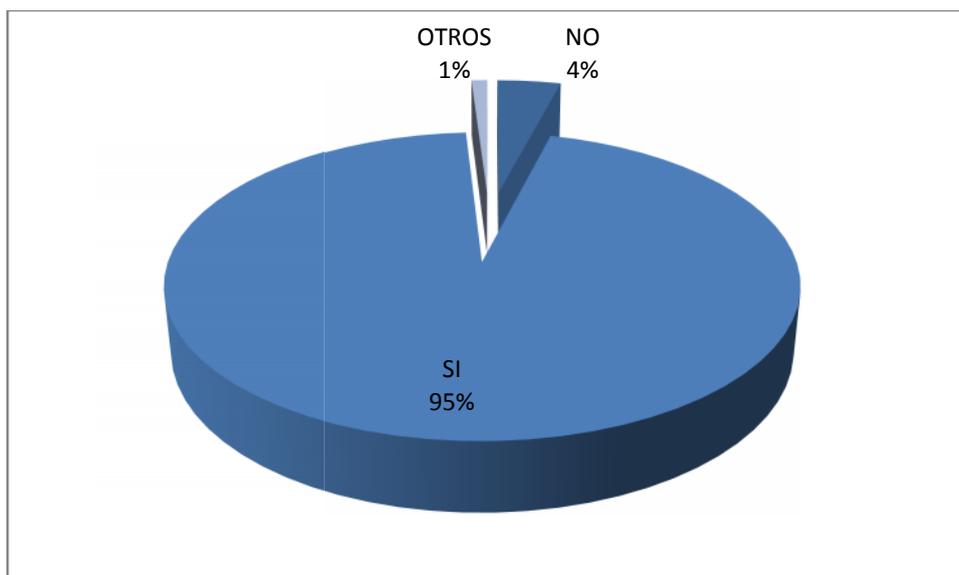
Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

El 36% de los encuestados dice no tener conocimiento de las causas que provoca la inactividad física mientras que el 54% conoce de los efectos dañinos de no realizar actividad y el 10% dice desconocer cuales son los efectos, estas cifras nos da la pauta para realizar una masiva información y promover la práctica de la actividad física.

**Pregunta 6.- ¿Está usted de acuerdo con que Liga Deportiva Cantonal de Cayambe y el Gobierno Municipal realicen proyectos para la práctica de la actividad física?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>NO</b>	<b>4</b>	<b>4%</b>
<b>SI</b>	<b>95</b>	<b>95%</b>
<b>OTROS</b>	<b>1</b>	<b>1%</b>
	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Investigadores

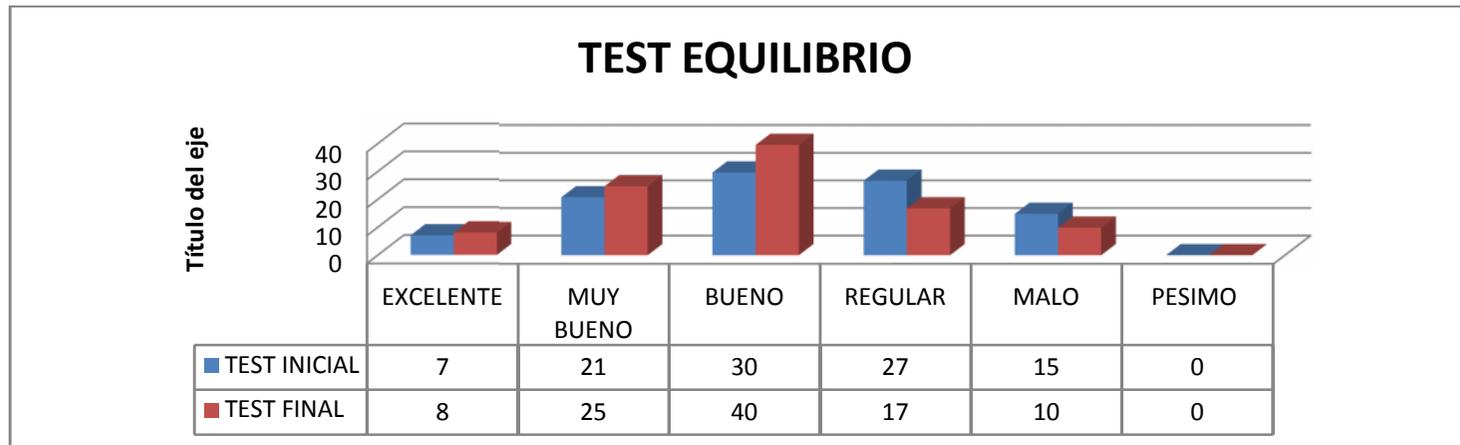


Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

El 4% dice no estar de acuerdo, mientras el 95% cree que si debe haber proyectos para mejorar la calidad de vida y un 1% dice que le da igual, lo que nos revela que si existe un interés mayoritario por parte del grupo de estudio para que se realicen proyectos de recreación y actividad física.

## 4.2 Resultados de los test realizados a los integrantes del grupo de estudio “Los Madrugadores”

Fuente: Investigadores

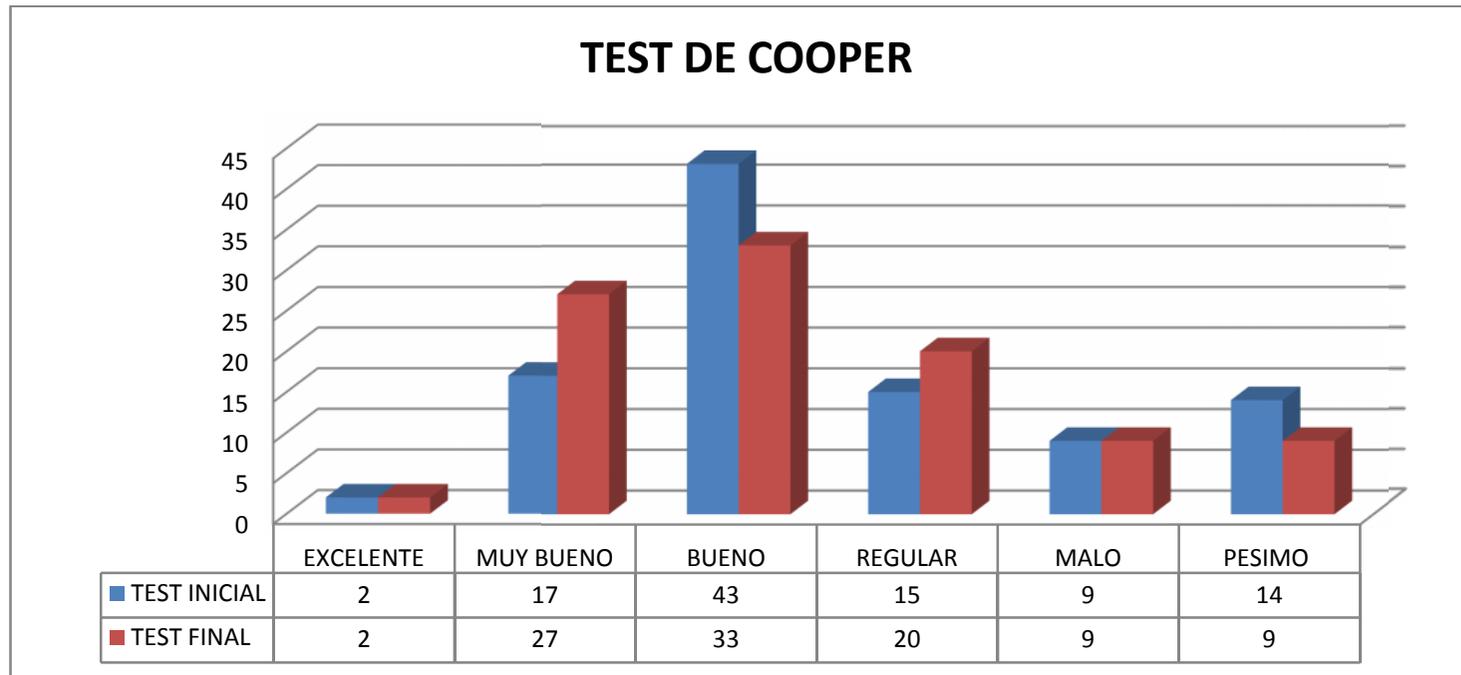


Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

Los datos del test inicial nos indican que los deportistas se encuentran en niveles normales como son Bueno y Muy bueno, al realizar el segundo test luego de 12 semanas de entrenamiento vemos que se ha mejorado.

Se ha subido en los niveles de Bueno, Muy Bueno, Excelente y se ha bajado en los índices de Malo

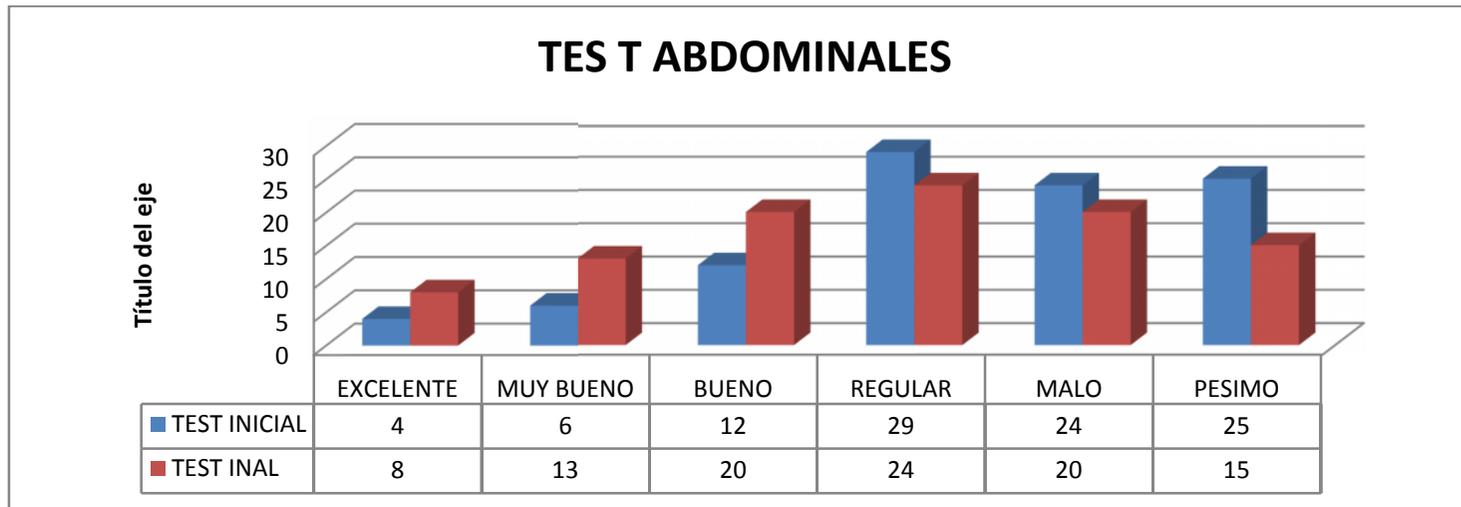
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

En el test de resistencia vemos que se ha mejorado en el rango de Muy Buenos y Regulares y bajar el índice de Pésimos, lo que indica que si hubo mejoría en esta capacidad después de 12 semanas de entrenamiento.

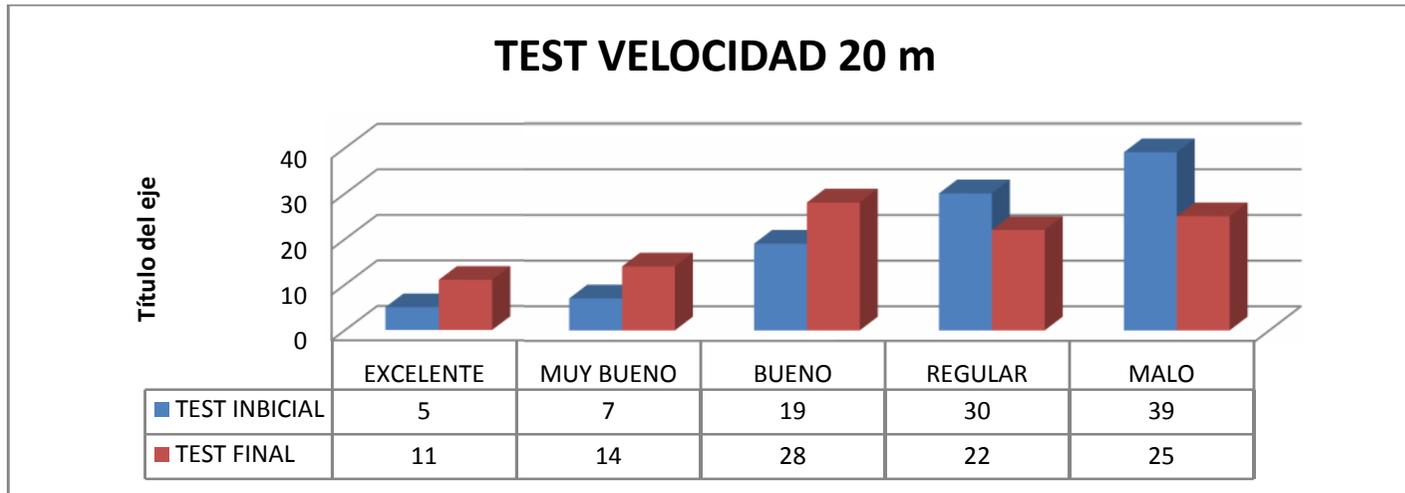
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

La fuerza abdominal fue donde mejores resultados que se obtuvo, indicándonos que se elevó la fuerza abdominal en el tiempo transcurrido de entrenamiento.

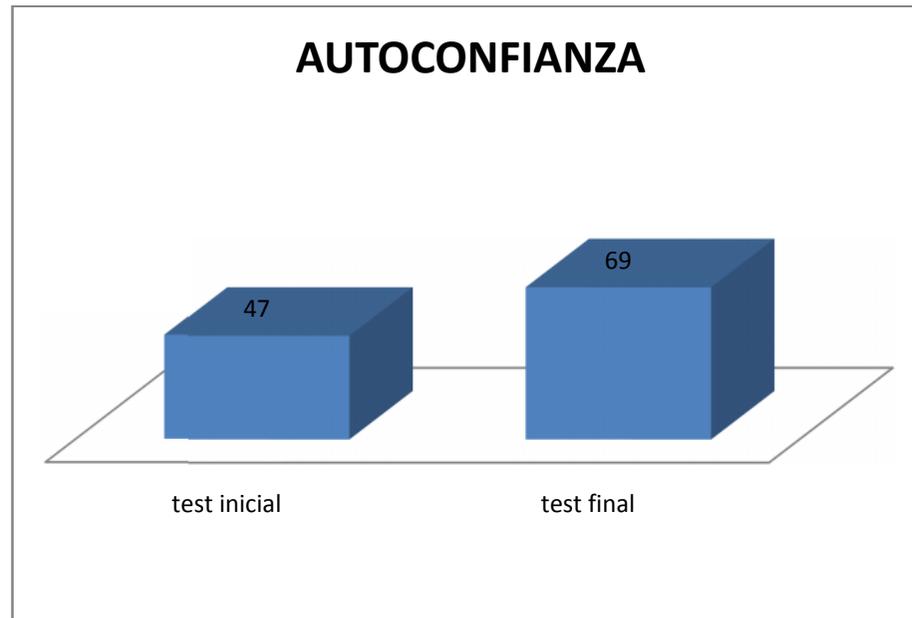
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

Siendo una capacidad que se debe trabajar desde tempranas edades y la dificultad para mejorar en edades avanzadas vemos que con un entrenamiento planificado si se mejoró esta capacidad.

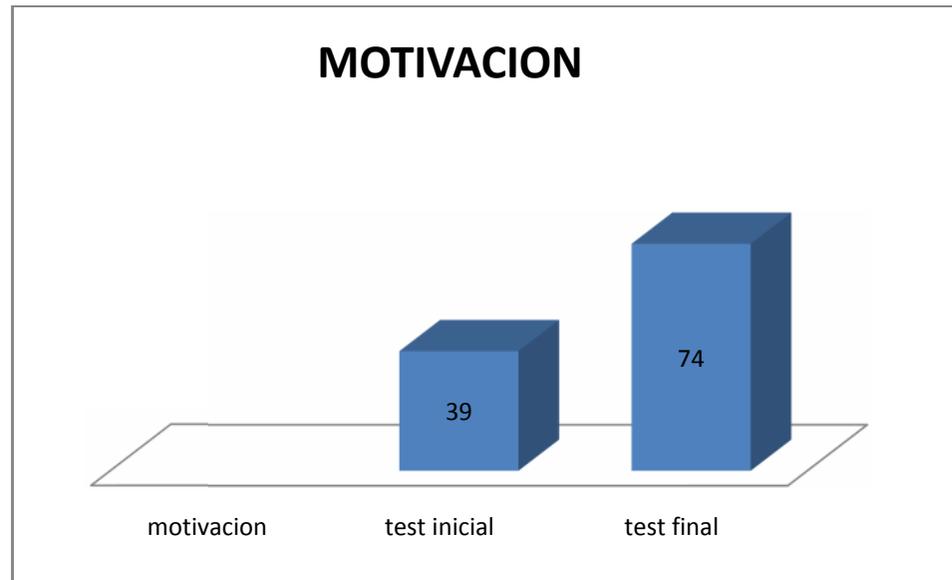
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

En este test nos demuestra que al inicio del programa de entrenamiento un 47% de los deportistas, tenían una autoconfianza segura de realizar Actividad Física, mientras que una vez realizado el programa tuvimos el 69% de deportistas que confiaban en si mismo para la practica de la Actividad deportiva.

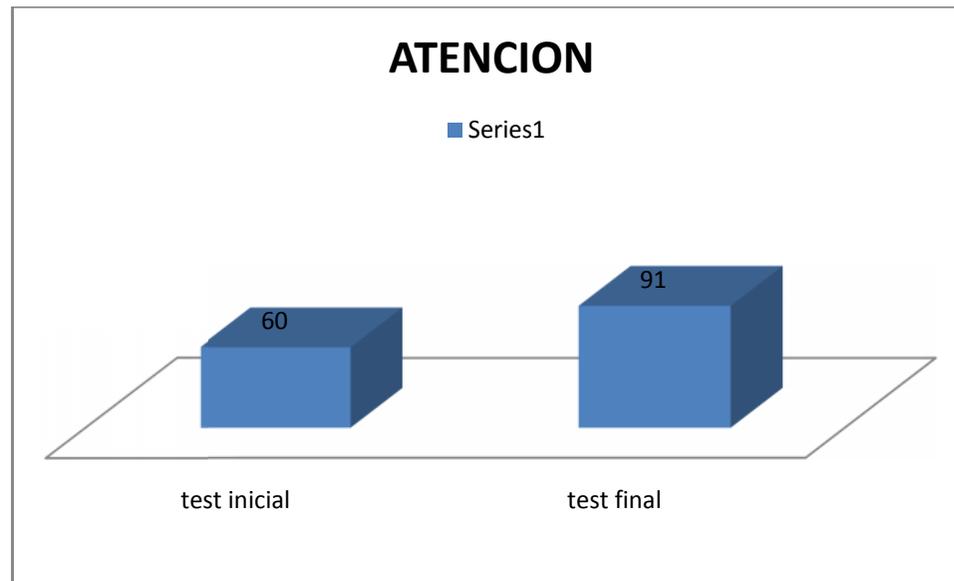
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

La motivación como uno de los elementos psicológicos importantes nos arrojaba como resultado que al inicio del programa un 39% de deportistas se sentían motivados mientras que al transcurrir y realizar un test final se mejoró con un 74% de deportistas motivados a continuar realizando actividad física.

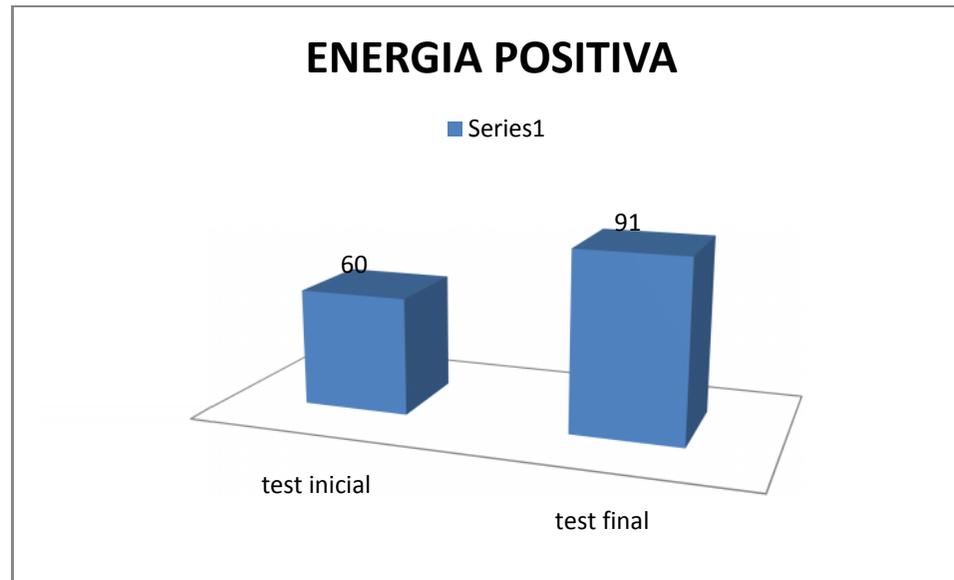
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

La atención en los deportistas tuvo un 58% al inicio lo que demuestra que si había deportistas atentos al trabajo a realizar pero que con el programa de entrenamiento se mejoró a un 82%.

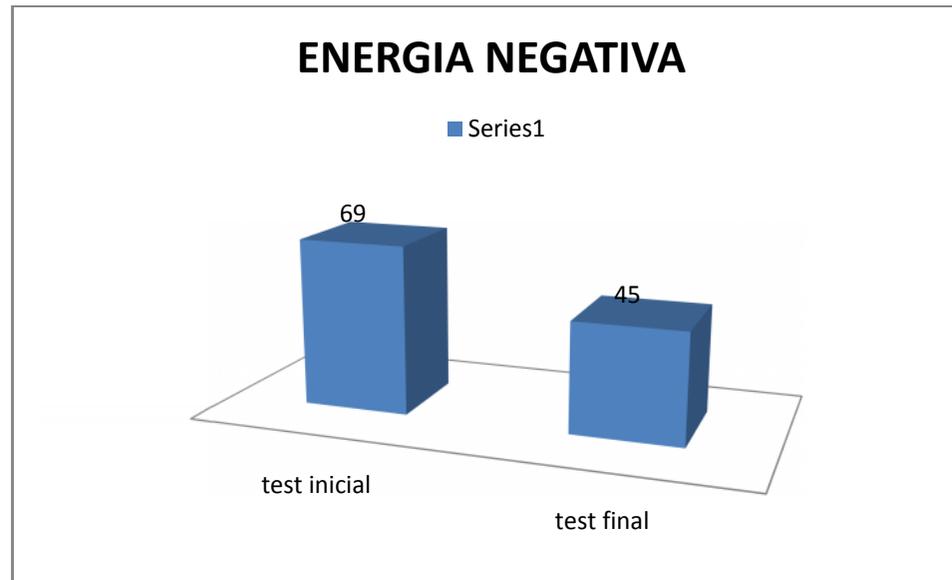
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

La energía positiva juega un papel importante e el entrenamiento por eso que al inicio del programa encontramos a deportistas con un 60% de energía positiva mientras que al finalizar se llegó al 91 % de mejora.

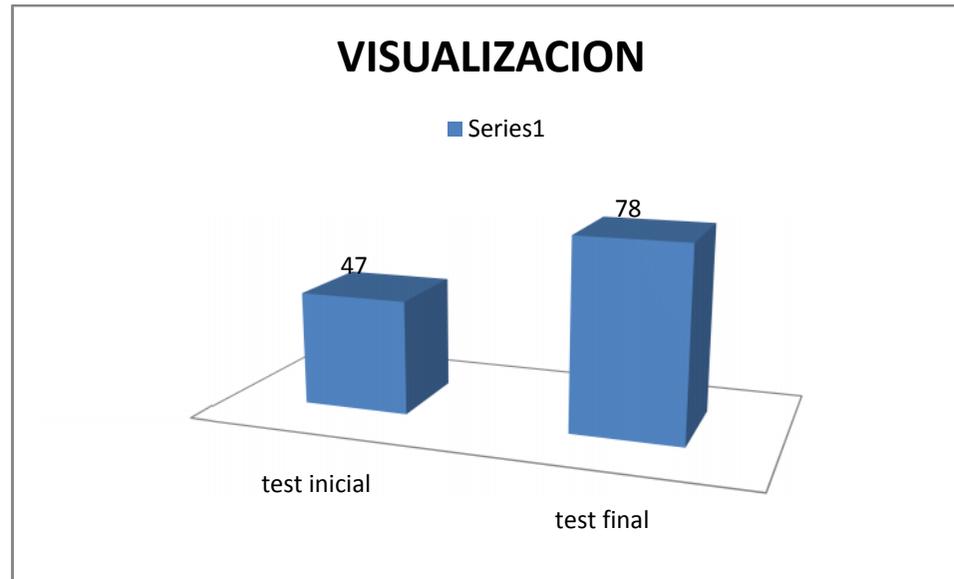
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

Siendo la contraparte de la energía positiva encontramos a un 69% de deportistas con energía negativa hacia la práctica del entrenamiento deportivo, pero al final este índice se redujo al 45% de deportistas con negativismo hacia en el entrenamiento.

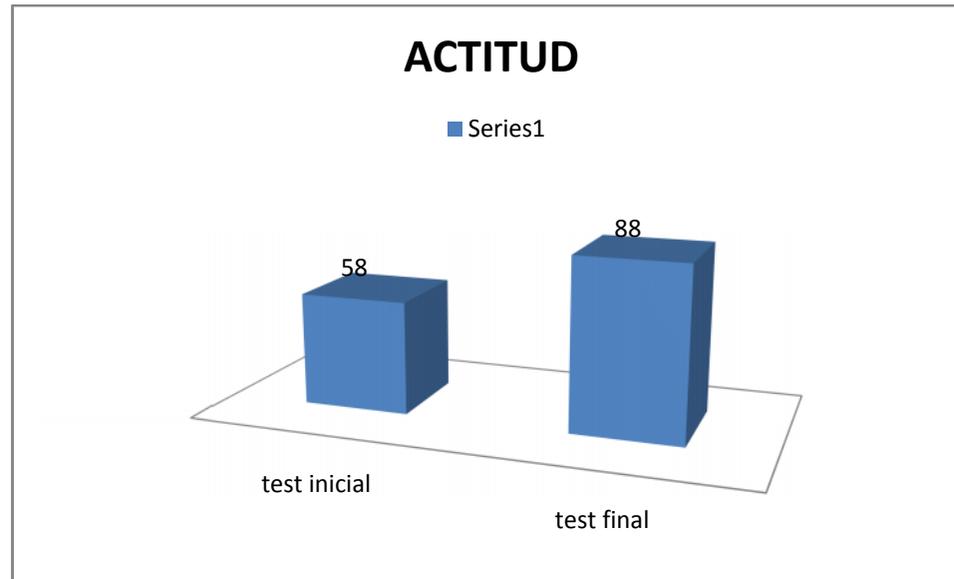
Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

Este test nos demuestra que un 47 % de deportistas visualiza una mejora de su bienestar físico- psicológico al inicio del programa, mientras que al final el 78% de deportistas visualizó una mejora en su bienestar diario.

Fuente: Investigadores



Autores: Acurio Iván, Guaña Guillermo

La actitud gran responsable de la perseverancia de los deportistas en los entrenamientos encontramos a un 58% de deportistas con mucho empeño a seguir el programa, mientras que al final del programa se mejoró al 88% de deportistas que tenían actitud para continuar realizando actividad física.

## **RESUMEN CAPITULO IV**

En el presente capítulo constan los cuestionarios elaborados de 6 preguntas prácticas, y los test inicial y final formuladas a las personas del grupo de investigación los madrugadores de la ciudad de Cayambe donde se investiga Los efectos del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico.

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

En el Cantón Cayambe no se cuenta con una política de incentivo y motivación hacia la actividad física, la población en general no tiene conocimiento de proyectos al aire libre para poder practicarlos, puesto que Liga Deportiva Cantonal y el Gobierno sectorial han hecho caso omiso a las múltiples demandas de la población para crear espacios donde se pueda realizar actividad física.

Como conclusiones topamos dos aspectos importantes como son el físico y el psicológico que en la investigación dio como resultado lo siguiente:

En el test de velocidad se ve una mejoría en relación a la muestra tomada al inicio del programa de actividad física con un alto porcentaje de mejoría. Dándonos como resultados en el Test de velocidad inicial, 39 malos, 30 regulares, 19 buenos, 7 muy buenos, 5 excelentes y en los test finales 25 malos, 22 regulares, 28 buenos, 14 muy buenos, 11 excelentes.

En la resistencia general o en la parte aeróbica se detecta una leve mejoría y como conclusión manifestamos lo siguiente:

Que la mayoría de integrantes del grupo los madrugadores realizaban actividad física individual empírica por lo que quienes realizamos este trabajo nos vimos en la necesidad de informarles los beneficios de realizar de forma planificada y es así que aceptaron la guía metodológica que se les propuso y este es el resultado final en este aspecto.

Test de Cooper inicial, Pésimo 14, Malo 9, Regular 15, Bueno 43, Muy bueno 17, Excelente 2 y en los Test final, Pésimo 9, malo 9, Regular 20, Bueno 33, Muy Bueno 27, Excelente 2

En otro de los aspectos que se mejoro ostensiblemente fue en el test de equilibrio en el que nos da como resultado lo siguiente:

Test de Equilibrio inicial Pésimo 0, Malo 15, Regular 27, Bueno 30, Muy bueno 21, Excelente 7 y los test finales Pésimo 0, Malo 10, Regular 17, Bueno 40, Muy Bueno 25, Excelente 8

En relación a los efectos de carácter físicos sobre el aspecto psicológico en el trabajo realizado nos demuestra que efectivamente si incide por lo que en los test nos indican lo sustentado en el tema central de nuestra investigación con el grupo los madrugadores. En los siguientes aspectos, Autoconfianza. Motivación. Actitud.

Test de Autoconfianza inicial 47% Final 69%

Test de Motivación inicial 39 % Final 74%

Test de Actitud inicial 58% Final 88%

En las últimas décadas los problemas de salud por el exceso de trabajo, el estrés, la falta de actividad física, sumados a los malos hábitos alimenticios han causado múltiples enfermedades relacionadas con el corazón, hipertensión arterial y colesterol alto; dadas estas situaciones, es de vital importancia que la población en general tome conciencia del daño que le está causando a su organismo y de manera urgente dedicar tiempo para la práctica de la actividad física.

La falta de personal capacitado en Entrenamiento Deportivo para dirigir un programa de acondicionamiento físico y recreativo, ha mantenido desmotivada a la población haciendo que ponga poco o ningún interés por practicar algún deporte, debido a que no han encontrado los resultados esperados y esto ha causado la deserción de la gente y el negativismo por realizar actividad física.

La carencia de motivación personal, autoestima baja, la resistencia hacia la práctica de la actividad física, la mala distribución del uso del tiempo libre ha dado origen a la evolución de uno de los mayores males que nos aquejan en la actualidad como lo es el sedentarismo.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

Se recomendó a dirigentes de Liga Deportiva Cantonal de Cayambe y a las autoridades del Gobierno Municipal del mismo cantón para que tomen muy en cuenta la investigación e incluyan en el presupuesto anual la realización de múltiples eventos de actividad física y poder reducir los índices de sedentarismo.

Que en el aspecto de la velocidad se aplique el método de la repetición ya que se logro en la investigación una mejoría de todo el conglomerado investigado.

En el aspecto de la resistencia general hemos notado que no se logro el resultado esperado ya que se utilizo como metodología la carrera continua y por sugerencia del grupo los madrugadores se hace monótono el correr largas o cortas distancias, La recomendación será el utilizar varias metodologías como el Fartlek o intervalado.

En relación al equilibrio que este test se mantenga ya que existió una sana lucha por ser el mejor o el que mayor tiempo se mantenga en equilibrio realizando juegos relacionados al tema.

En el aspecto psicológico recomendamos que todo profesional de la Cultura Física como del Entrenamiento Deportivo deben aplicar los conocimientos básicos de la Psicología Deportiva por cuanto debe estar motivado ya sea internamente o externamente (Intrínseca- Extrínseca) para transmitir los conocimientos obtenidos en la Universidad.

Es necesario que los profesionales del Entrenamiento Deportivo y profesores de la Cultura Física tengan un conocimiento más profundo del tema para que en un futuro puedan realizar un mejor trabajo con las personas que desean realizar actividad física.

Se recomendó al grupo de estudio y a la ciudadanía en general que debe tomar conciencia de que la práctica de la actividad física va a fortalecer y aliviar considerablemente las dolencias de su cuerpo y psicológicamente se verá muy beneficiado y cambiará su estilo de vida.

## **RESUMEN CAPITULO V**

Este capítulo se refiere a las conclusiones y recomendaciones obtenidas en base al análisis e interpretación de resultados redactados en función de los objetivos específicos, planteadas en la investigación, se determina que existen consecuencias graves en no realizar actividad física, por lo que se considera de mucha importancia elaborar proyectos y capacitar entrenadores para realizar un trabajo científico y promover la práctica de la actividad física.



## **CAPITULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la Propuesta**

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TEGNOLOGIA**

#### **TEMA:**

**Guía Metodológica para el entrenamiento de la Actividad Física del grupo deportivo “Los Madrugadores de la ciudad de Cayambe”.**

#### **AUTORES:**

Acurio Salguero Iván Enrique

Guaña Hidalgo Guillermo Antonio

#### **DIRECTOR:**

Msc. Vicente Yandun

Ibarra 2011

## **6.2 Justificación e importancia.**

En la presente investigación se elabora una Guía Metodológica que tiene como finalidad reforzar la utilización de las formas de organización y procedimientos organizativos de la Actividad Física en los profesores y entrenadores, como vía de crear una alternativa para llevar a cabo el proceso en los tiempos libres de las personas. Al relevar las dificultades presentes en los profesores los autores apoyándose en los referentes teóricos fundamentan dicho proceso para concebir la misma, permitiendo una orientación desde los enfoques actuales, así como elevar la calidad de los entrenamientos a partir de la preparación de los profesores y entrenadores permitiendo cumplir con los objetivos propuestos. La elaboración de este documento será de importancia y de mucha utilidad para los entrenadores y profesores de Cultura Física, ya que en su mayoría desconocen la metodología e importancia de la actividad física para el bienestar del cuerpo humano y su mente, estará al alcance de todos y les permitirá realizar sus planificaciones y entrenamientos de una mejor forma. El procedimiento de esta guía es una parte del proceso del entrenamiento deportivo dedicado a la actividad física y se convierte en una herramienta útil a la hora de planificar el entrenamiento físico psicológico.

## **6.3 Fundamentación**

Planteamos la implementación de esta guía para los entrenadores y profesores de la cultura Física por considerarlo de mucha importancia en el proceso del entrenamiento planificado.

Según el criterio de Vinuesa M y Coll J, (1986). “El comienzo de toda actividad física requiere ante todo de un conocimiento del entrenamiento para construir un programa y elevar los niveles de rendimiento.

Existen tres etapas generales del programa son la planificación, la implementación y el mantenimiento. La etapa de desarrollo del programa afectará al proceso completo de planificación de la evaluación, comenzando con la descripción del programa. Si el programa se encuentra en la etapa de planificación, es conveniente realizar una evaluación de las necesidades (a veces denominada evaluación formativa) a fin de determinar el alcance del problema que se desea abordar o la necesidad que el programa podría satisfacer. En el caso de un programa ya implementado o mantenido, el proceso de planificación de la evaluación se centrará en mayor parte en medir la implementación de las actividades del programa e identificar los resultados esperados por los interesados principales y los factores contextuales que afectan al proceso o a los resultados del programa. Cada paso en la planificación de la evaluación se diseñará según la etapa de desarrollo del programa.

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas Necesarias para la salud y la actividad deportiva.

Buscando en el diccionario encuentras que acondicionamiento es la acción de acondicionar, que a su vez se define como entrenamiento, o "preparar de manera adecuada", entre otros significados. Me parece que entrenar y preparar de manera adecuada son conceptos apropiados para describir lo que es el acondicionamiento.

Específicamente, se busca desarrollar fuerza (capacidad para moverse en contra de una resistencia como un peso o la gravedad), flexibilidad (esta claro, la capacidad de realizar todo tipo de movimientos buscando la mayor amplitud, lo que se logra mediante la elongación de músculos y ligamentos, junto la movilidad de las articulaciones), resistencia (realizar actividad física por tiempos prolongados) y velocidad (rapidez en los movimientos) del deportista.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

En realidad, las ganas de vivir algunos años más o prolongar la esperanza de vida, no se trata de algo nuevo. El hombre, con el pasar de la historia ha estado muy inquieto y a su vez ha tratado de mantener la idea con su propia naturaleza, para encontrar la receta para la eterna juventud. Aunque la tecnología ha evolucionado y ha colocado los mecanismos necesarios para que la vida avance y siempre se renueve y desarrolle, siempre será incierto hacia dónde vamos. Todo esto es contraproducente y a pesar de la gran velocidad con que avanza la ciencia, no existe una teoría que sostenga o que ayude a descubrir el origen de la vida. Se tiene la esperanza de despejar estos interrogantes para tratar de plantear soluciones o proponer hipótesis que conlleven a una mejor calidad humana. Todo tiene un principio y un fin, nadie puede escapar a la vejez ya que es algo inevitable en nuestro proceso biológico (nacer- crecer- morir). Mantener una buena condición física por medio de determinados ejercicios físicos regulares es muy conveniente para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas.

Muchos estudios han demostrado que la actividad física es la terapia preventiva más adecuada, el ejercicio físico disminuye el riesgo de caídas ya que mantiene la movilidad, flexibilidad y la coordinación de las articulaciones. Además de mantenerse en forma y con un estilo de vida independiente, la actividad física reduce el proceso de desarrollo de osteoporosis, una enfermedad de los huesos que los torna cada vez más frágiles y que se presenta principalmente en las mujeres después de la menopausia y, con menor frecuencia, en los hombres.

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

El hecho de sentir que se tiene una limitación temporal, influye directamente en los planes que se pueden hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otras que los ignoran y otras que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones.

Por esto creemos importante seguir adecuadamente la organización, estrategias y planificación para la actividad física, para obtener los resultados que la población y los entrenadores queremos.

#### **6.4 OBJETIVO GENERAL.**

Desarrollar una guía metodológica que permita a los profesores y entrenadores una correcta utilización de las formas de organización y planificación de los entrenamientos diarios.

#### **6.4.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Dotar a los entrenadores, profesores de cultura física y grupo deportivo de la fundamentación teórica y práctica para el entrenamiento de la actividad física.

Impulsar a los entrenadores, profesores y grupo deportivo a la realización de un entrenamiento metódico y planificado.

Eliminar gradualmente el entrenamiento empírico o no planificado por parte de entrenadores y profesores de cultura física.

#### **6.5 FACTIBILIDAD**

Dentro de este aspecto los investigadores del presente trabajo consideramos que la propuesta que hacemos a los entrenadores y profesores de cultura física del cantón Cayambe es totalmente factible llevarla a cabo especialmente en lo presupuestario, técnico etc. La presente propuesta es factible por las siguientes razones en la nueva ley del deporte consta como prioridad la práctica de la actividad física para el buen vivir.

#### **6.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

Esta propuesta está dirigida para conocimiento de todos los entrenadores, profesores de la cultura física y grupo deportivo del cantón Cayambe.

## 6.7 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

MACRO 1 2011  
 PLAN DE ACTIVIDAD FISICA CUERPO Y MENTE EN MOVIMIENTO  
 Grupo: "LOS MADRUGADORES DE CAYAMBE"  
 ENTRENADORES: GUILLERMO GUAÑA E IVAN ACURIO

MICROCICLO	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANAS	DEL	2	9	16	23	1	6	13	20	27	4	11	18	25
	AL	6	13	20	27	3	10	17	24	30	8	15	22	29
MESOCICLOS	3	MAYO				JUNIO				JULIO				
OBJETIVOS	Mejorar el estado físico y psicológico de los participantes, fortalecer la musculatura general de su cuerpo para llegar a alcanzar una vida saludable y mejor desenvolvimiento diario													
SESIONES	65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
VOLUMEN TOTAL	3900													
VOLUMEN SEMANAL		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
VOLUMEN DIARIO		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ACTIVIDAD FISICA														
Resistencia		20	20	20	20	30	30	30	30	30	10	10	10	10
fuerza		20	20	20	20	10	10	10	10	10	30	30	30	30
Velocidad		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Flexibilidad		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
TEST. PSICOLOGICAS	2		T.S											T.S
TEST PEDAGOGICOS	2	T.P												T.P

Semana 1

Meso: Acumulación

Microciclo: Ajuste

Objetivo:

Desarrollo de las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ ejercicios aeróbicos 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ ejercicios aeróbicos 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren inferior y superior 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5, 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.

## DESARROLLO DE UN MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

LUNES 2 de MAYO

**OBJETIVO: Adaptación a la Actividad Física**

### PARTE INICIAL 5´ Movilidad Articular

Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones. Se suele iniciar por arriba, el cuello, y terminar por abajo, los tobillos. Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento. Empecemos diciendo que el entrenamiento de esta cualidad física y dicho sea de paso, el de todas, debe efectuarse dentro de los límites que marca la práctica de cada deporte y no establecer comparaciones, ya que cada deporte exige, de forma específica, un cierto tipo de desarrollo y pretender llevar su perfeccionamiento más allá de lo estrictamente óptimo puede suponer, no sólo una pérdida de tiempo, sino también un serio perjuicio. La excesiva movilidad articular o hiperflexibilidad es poco útil y se puede traducir en debilidad articular en determinados ángulos.



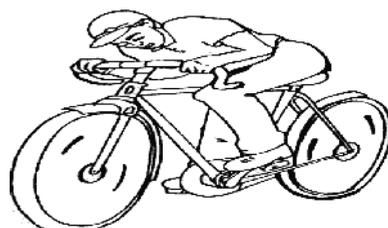
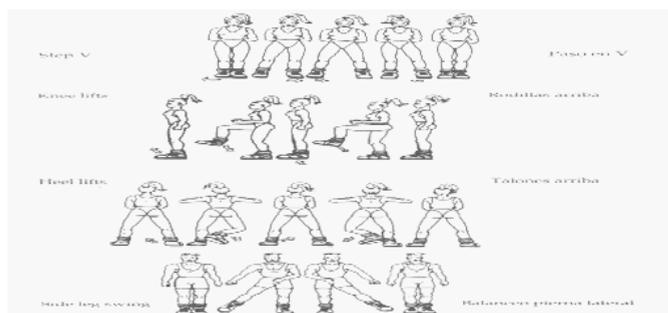
## PARTE PRINCIPAL 50´ ejercicios aeróbicos

Los ejercicios cardiovasculares también se denominan "aeróbicos" o "ejercicios de aeróbica". Este tipo de ejercicios mueve una gran cantidad de sangre y la transporta al corazón, haciéndole más fuerte y logrando que sea más sano.

Todos los ejercicios que se engloban dentro de la categoría de "aeróbicos" tienen muchos beneficios generalizados, por lo que las actividades cardiovasculares son muy recomendables por sus múltiples capacidades.

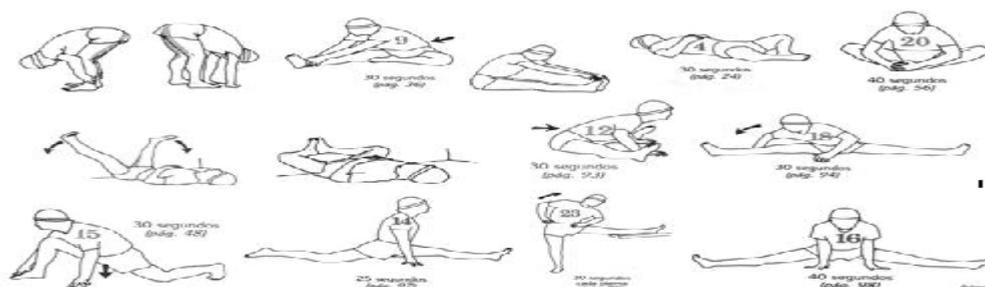
Con el ejercicio aeróbico se baja de peso, se previenen enfermedades, mantiene el corazón sano y se reduce el estrés. Entre las actividades catalogadas como "aeróbicos" se encuentran las siguientes: caminar durante al menos media hora y a buen ritmo, realizar algún tipo de deporte que requiera correr, nadar al menos 30 minutos, 4 días a la semana o montar en bici.

El entrenamiento cardiovascular para la adaptación a las siguientes semanas de entrenamiento.



## PARTE FINAL 5´ de estiramiento

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.

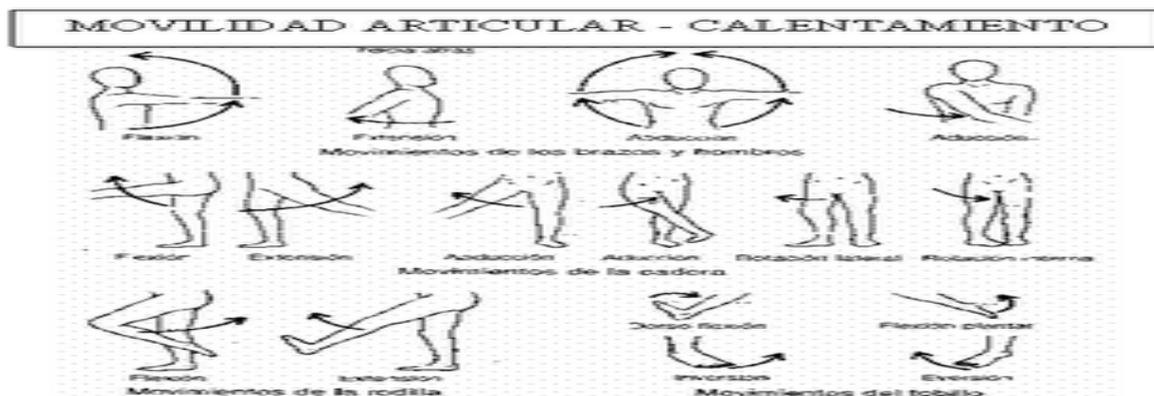


## MARTES 3 de MAYO

### Objetivo: Adaptación a la Actividad Física

#### PARTE INICIAL 5´ Movilidad Articular

Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento. Empecemos diciendo que el entrenamiento de esta cualidad física y dicho sea de paso, el de todas, debe efectuarse dentro de los límites que marca la práctica de cada deporte y no establecer comparaciones, ya que cada deporte exige, de forma específica, un cierto tipo de desarrollo y pretender llevar su perfeccionamiento más allá de lo estrictamente óptimo puede suponer, no sólo una pérdida de tiempo, si no también un serio perjuicio. La excesiva movilidad articular o hiperflexibilidad es poco útil y se puede traducir en debilidad articular en determinados ángulos.



## PARTE PRINCIPAL 50´ Juegos Recreativos

Son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

### BLANCO Y NEGRO

Dos equipos frente afrente, cuando el entrenador dice blanco se corre el equipo que corresponde al color, el otro trata de alcanzarlo, gana el equipo que mas veces a tocado al contrario

### SIMON DICE

Este es un juego de reacción, en el que los deportistas se encontraran dispersos por el área y en la posición que gusten. El maestro les explicará

que tienen que obedecer la orden que él diga siempre y cuando le antecedan las palabras "SIMON DICE", si él llega a decir una orden y el no menciona estas palabras tendrán que permanecer inmóviles.

## CORTA HILOS

Se reunirán en número de tres, el número uno corre a velocidad moderada, y el número dos de igual forma, solo que este tratará de ir lo más junto posible al número uno. Habrá otro deportista que será el número tres, que este intentará seguirlos y tratará de pasar por entre el uno y el dos, sin empujarlos, estos intentarán evitarlo cambiando de dirección o aumentando la velocidad. Una vez que el número tres lo logre, cambiarán las posiciones de todos.

## PARTE FINAL 5' de estiramiento

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.

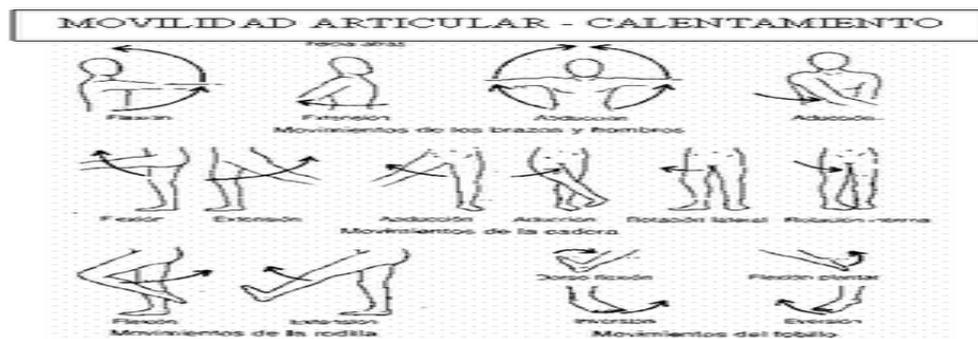


**MIÉRCOLES 4 de MAYO**

**Objetivo: Adaptación a la Actividad Física**

### **PARTE INICIAL 5´ Movilidad Articular**

Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento. Empecemos diciendo que el entrenamiento de esta cualidad física y dicho sea de paso, el de todas, debe efectuarse dentro de los límites que marca la práctica de cada deporte y no establecer comparaciones, ya que cada deporte exige, de forma específica, un cierto tipo de desarrollo y pretender llevar su perfeccionamiento más allá de lo estrictamente óptimo puede suponer, no sólo una pérdida de tiempo, si no también un serio perjuicio. La excesiva movilidad articular o hiperflexibilidad es poco útil y se puede traducir en debilidad articular en determinados ángulos.



### **PARTE PRINCIPAL 50´Ejercicios Aéreobicos**

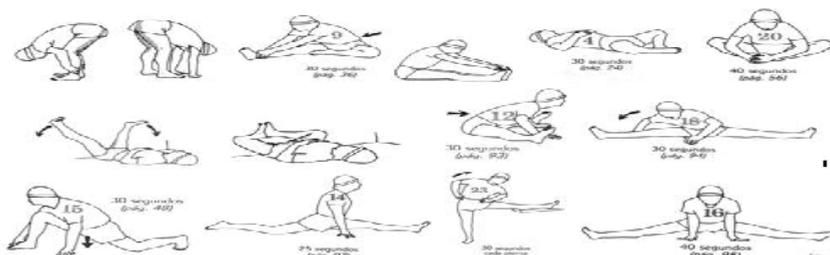
Con el ejercicio aeróbico se baja de peso, se previenen enfermedades, mantiene el corazón sano y se reduce el estrés. Entre las actividades catalogadas como "aeróbicas" se encuentran las siguientes: caminar durante al menos media hora y a buen ritmo, realizar algún tipo de

deporte que requiera correr, nadar al menos 30 minutos, 4 días a la semana o montar en bici.



### PARTE FINAL 5´Estiramientos

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



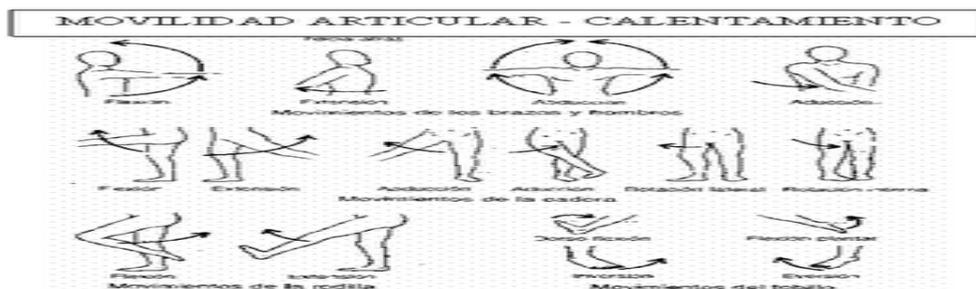
### JUEVES 5 de MAYO

#### Objetivo: Adaptación a la Actividad Física

#### PARTE INICIAL 5´Movilidad Articular

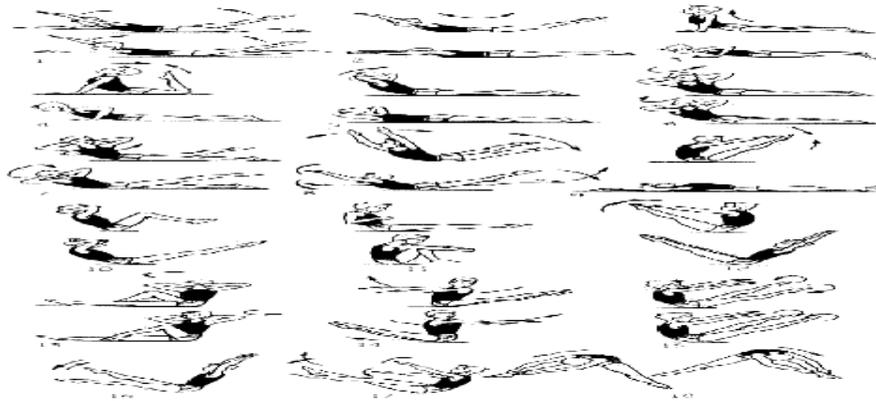
Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento. Empecemos

diciendo que el entrenamiento de esta cualidad física y dicho sea de paso, el de todas, debe efectuarse dentro de los límites que marca la práctica de cada deporte y no establecer comparaciones, ya que cada deporte exige, de forma específica, un cierto tipo de desarrollo y pretender llevar su perfeccionamiento más allá de lo estrictamente óptimo puede suponer, no sólo una pérdida de tiempo, si no también un serio perjuicio. La excesiva movilidad articular o hiperflexibilidad es poco útil y se puede traducir en debilidad articular en determinados ángulos.



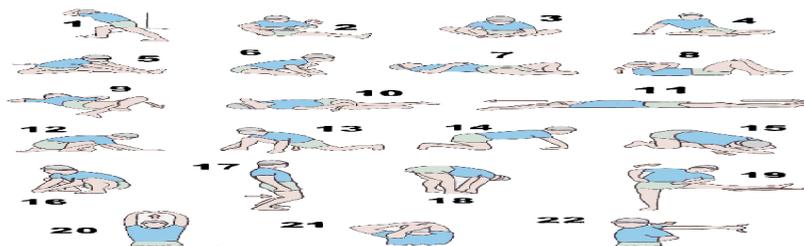
### PARTE PRINCIPAL 50´ Fuerza tren inferior y superior

La fuerza muscular es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgo de lesiones. La edad, sobre todo a partir de la 2ª mitad de nuestra vida, y la falta de ejercicio físico también actúan de forma conjunta para reducir la fuerza y masa muscular. Incluso aquellos individuos más fuertes, de forma lenta e imperceptible pueden llegar a encontrarse demasiado débiles para realizar las tareas más rutinarias en las últimas décadas de su vida. El esfuerzo por desarrollar y mantener la fuerza muscular en el presente, se verá recompensado al asegurar la posibilidad de vivir de forma independiente y normal en el futuro.



### PARTE FINAL 5´Estiramientos

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



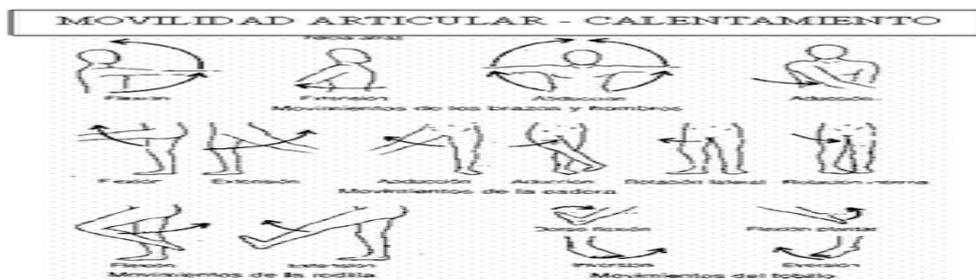
### VIERNES 6 de MAYO

**Objetivo: Adaptación a la Actividad Física**

### PARTE INICIAL 5´

Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento. Empecemos diciendo que el entrenamiento de esta cualidad física y dicho sea de paso,

el de todas, debe efectuarse dentro de los límites que marca la práctica de cada deporte y no establecer comparaciones, ya que cada deporte exige, de forma específica, un cierto tipo de desarrollo y pretender llevar su perfeccionamiento más allá de lo estrictamente óptimo puede suponer, no sólo una pérdida de tiempo, sino también un serio perjuicio. La excesiva movilidad articular o hiperflexibilidad es poco útil y se puede traducir en debilidad articular en determinados ángulos.



## PARTE PRINCIPAL 50´ Juegos recreativos

Son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

## FUERZA

Se colocan por parejas frente a frente, tomados por los antebrazos ( tipo bombero), parados sobre una línea divisoria. A una señal del profesor empezarán a jalar a su contrincante y alejarlo lo más posible de su territorio, y en el momento en el que el profesor marque el fin del juego,

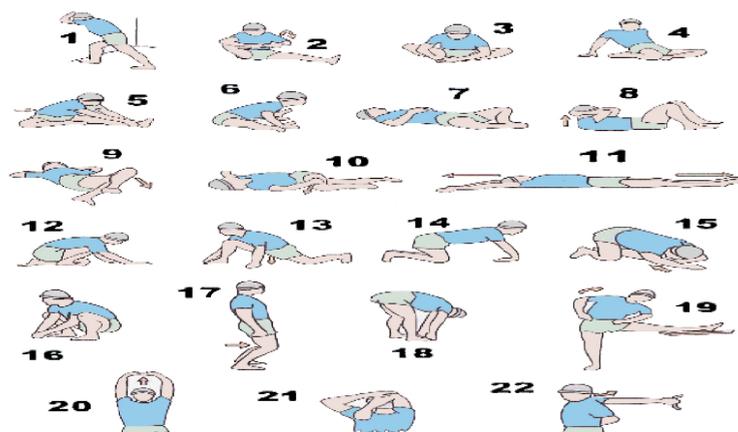
perderá el alumno que se encuentre lo más alejado de su territorio. Como nota aclaratoria es pertinente recordar a los alumnos el no soltarse para evitar un accidente.

## **MURALLA**

En una cancha delimitada en la línea media se encontrará, el que ATRAPA, pero sólo podrá moverse a lo ancho de la cancha, como en un pasillo, el resto del grupo se encontrará en la línea final en uno de los extremos. A una señal y sin salirse de la cancha los alumnos correrán al extremo contrario sin ser TOCADOS por el que ATRAPA, si llega a ser tocado, será colocado a gusto del atrapador de tal forma que vaya cerrando el paso al resto de los compañeros hasta ir formando una muralla, se terminará el juego una vez que no haya nadie que atrapar.

## **PARTE FINAL 5´Estiramiento**

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



Semana 2

Meso: Acumulación

Microciclo: Ajuste

Objetivo:

Desarrollo de las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 60´ ejercicios aeróbicos 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ aerobicos 5´ de estiramientos
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren inferior 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´erobio, 5´ estiramiento
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ técnica, 10´ velocidad de reacción, 5´ de estiramiento

Semana 3

Meso: Acumulación

Microciclo: Ajuste

Objetivo:

Desarrollo de las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ físico, técnico, 10´ cuerda 5´ de estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40 fuerza tren inferior y superior 5´ estiramiento..
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ juegos recreativos 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico-técnico 5´estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ técnica, 10m velocidad de reacción. 5´ estiramiento

Semana 4

Meso: Acumulación

Microciclo: Ajuste

Objetivo:

Desarrollo de las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ ejercicios aeróbicos 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren inferior y superior 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´, 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico técnico, 5´ estiramiento.

Semana 5

Meso: Acumulación

Microciclo: Activación

Objetivo:

Fortalecimiento las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ ejercicios aeróbicos, 10m velocidad 20 metros, 5´ de estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico técnico 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ trote continuo y caminata 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren superior e inferior 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos 5´ estiramiento.

Semana 6

Meso: Acumulación

Microciclo: Activación

Objetivo:

Fortalecimiento las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ ejercicios aeróbicos, 10´ velocidad de reacción, 5´ estiramientos.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren superior e inferior, 5´ estiramientos.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ trote continuo, 10´ velocidad, 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.

Semana 7

Meso: Acumulación

Microciclo:

Activación

Objetivo:

Fortalecimiento las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ ejercicios aeróbicos, 10´ velocidad reacción, 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren inferior y superior 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ trote continuo, 10´ velocidad 5´ estiramiento.

Semana 8

Meso: Acumulación

Microciclo:

Activación

Objetivo:

Fortalecimiento las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ trote continuo, velocidad 10´, 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.

Semana 9

Meso: Acumulación

Microciclo: Activación

Objetivo:

Fortalecimiento las capacidades físicas.

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

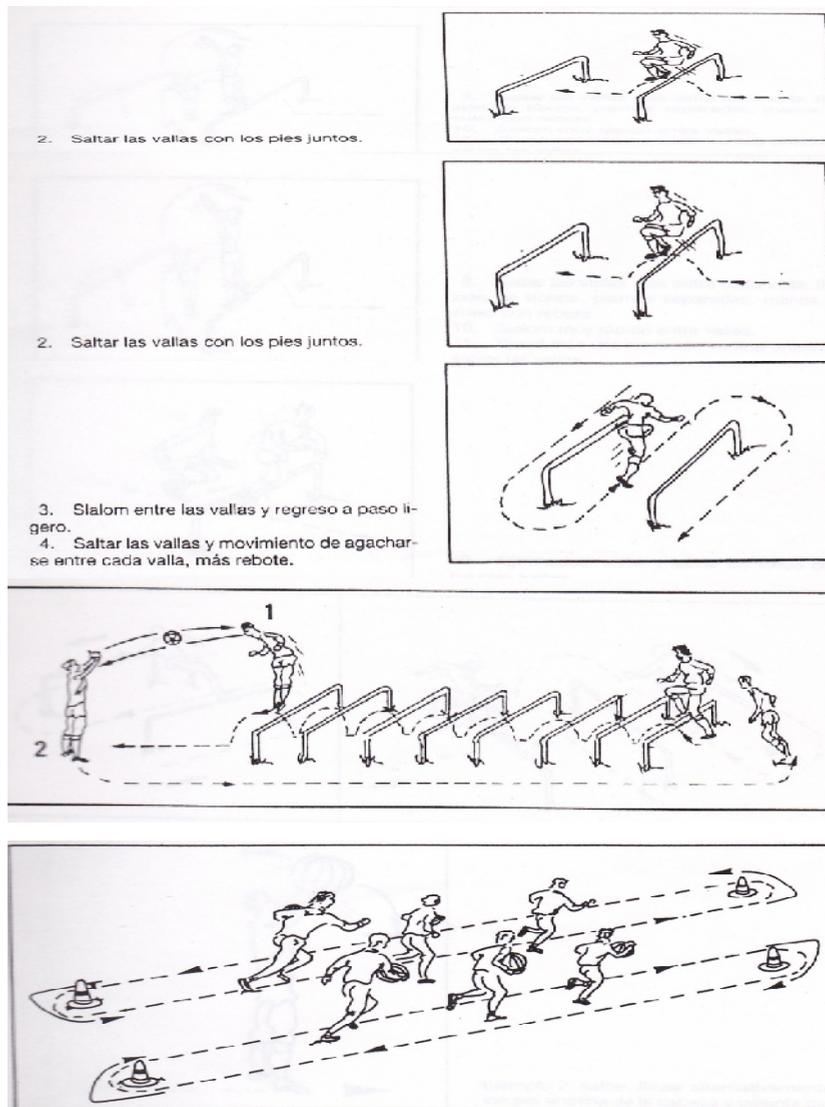
<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren superior e inferior, 5´ estiramientos.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, ´ 5 estiramiento.

**LUNES 27 de JUNIO**

**Objetivo: Fortalecimiento tren superior e inferior**

**PARTE INICIAL 5´ Movilidad Articular**

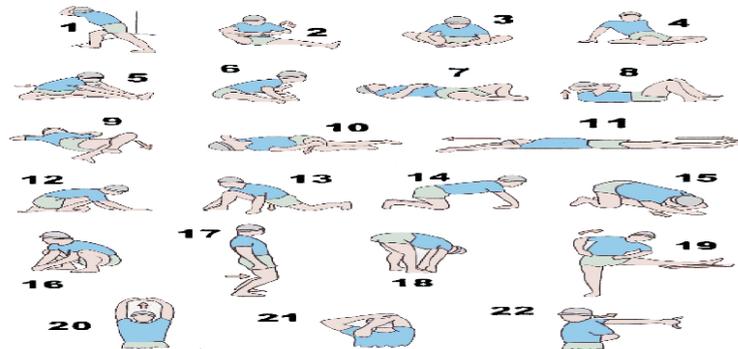
**PARTE PRINCIPAL 50´ FUERZA SUPERIOR E INFERIOR**



Varias filas balón medicinal, paso al compañero del frente

## PARTE FINAL 5' ESTIRAMIENTOS

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



**MARTES 28 DE JUNIO**

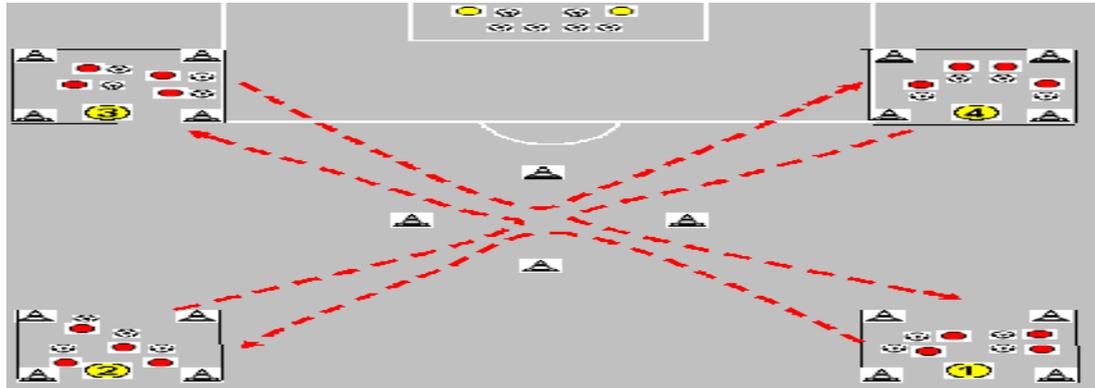
**Objetivo: Desarrollo de la técnica**

**PARTE PRINCIPAL 5' MOVILIDAD ARTICULAR**

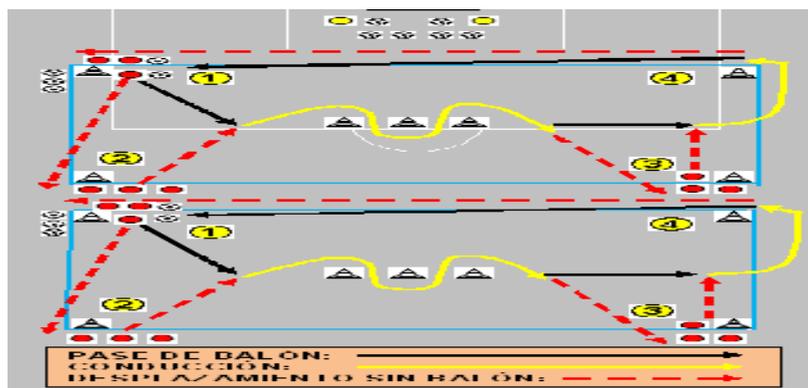
Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones. Se suele iniciar por arriba, el cuello, y terminar por abajo, los tobillos. Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento



## PARTE PRINCIPAL 50 EJERCICIOS TECNICA DEL FUTBOL



El desarrollo es muy simple y el ejercicio empieza a la señal del entrenador. El equipo 1 se debe desplazar hasta el cuadro 2, el equipo 2 se debe desplazar hasta el cuadro 3, el equipo 3 se debe desplazar hasta el cuadro 4 y el equipo 4 se debe desplazar hasta el cuadro 1, siempre pasando por el cono central correspondiente como se observa en el dibujo.

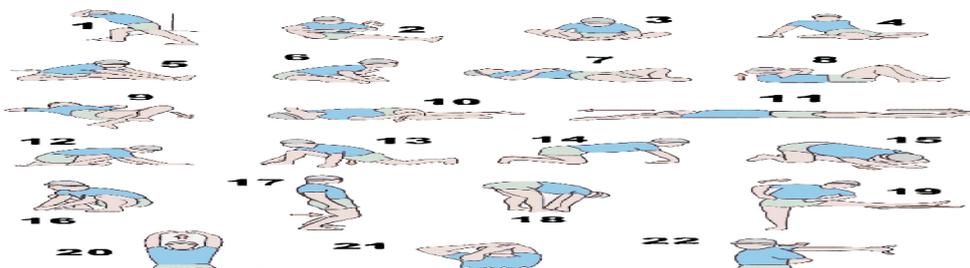


- a.- Inicia el ejercicio el jugador con balón de la esquina 1 que pasa el balón al jugador de la esquina 2 que se desplaza realizando un apoyo. El jugador de la esquina 1, tras el pase se desplaza hasta el final de la fila de la esquina 2.
- b.- El jugador de la esquina dos que ha recibido el balón, realiza una conducción sobre los tres conos centrales y al finalizarla pasa el balón al

jugador de la esquina 3 que se desplaza realizando un apoyo, como muestra el dibujo. El jugador de la esquina 2, tras el pase se desplaza hasta el final de la fila de la esquina 3.

c.- El jugador de la esquina 3 que ha recibido el balón, realiza una conducción hasta que rodea el cono de la esquina 4, momento en el que realiza un pase largo de balón al jugador que espera en la esquina 1. Después de realizar el pase se desplaza hacia el final de la fila de la esquina 1.

## PARTE FINAL 5´ESTIRAMIENTOS

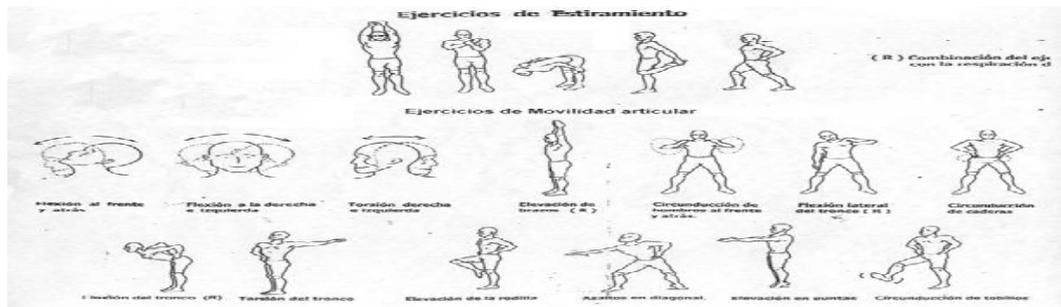


## MIÉRCOLES 29 DE JUNIO

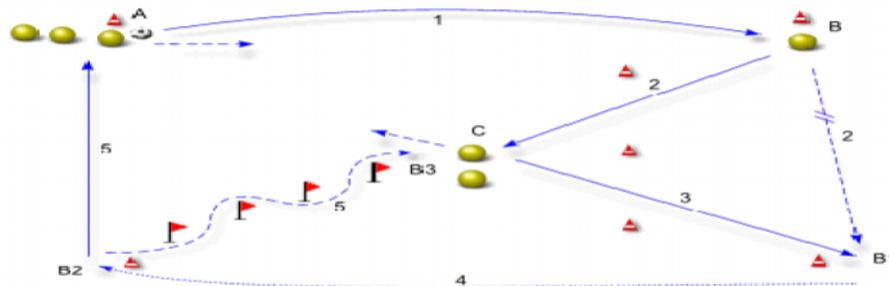
**Objetivo: Desarrollo de la técnica**

## PARTE INICIAL 5´ MOVILIDAD ARTICULAR

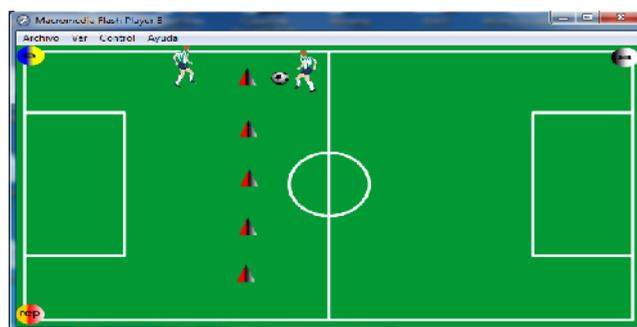
Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones



## PARTE PRINCIPAL 50' TECNICA DEL FUTBOL



Partiendo de (A), pasamos a (B) por alto, quien controla y realiza una pared con (C). A partir de (B1), conducción hasta (B2), donde entregamos a (A) y realizamos un eslalon hasta la posición (C).

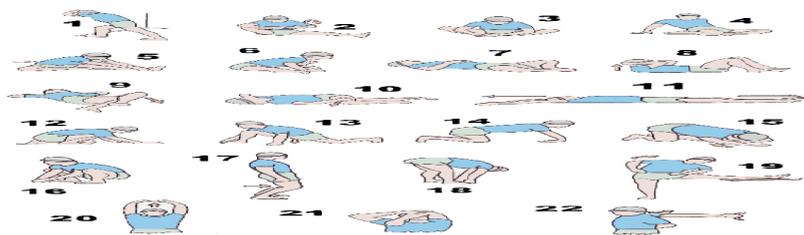


Parejas y pase entre los conos un toque



Tríos en un triángulo pase y bordeo el cono

## PARTE FINAL 5' ESTIRAMIENTOS

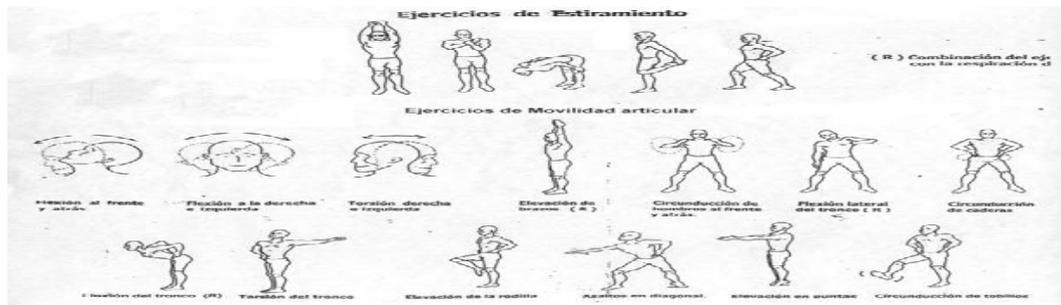


## JUEVES 30 DE JUNIO

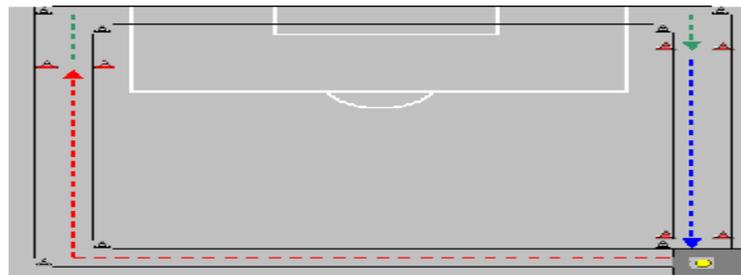
**Objetivo: Desarrollo capacidad aeróbica con ejercicios técnicos.**

## PARTE INICIAL 5' MOVILIDAD ARTICULAR

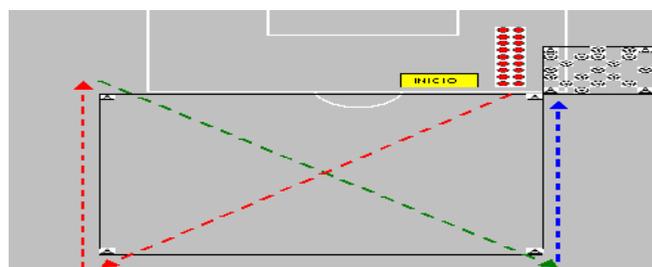
Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones



## PARTE PRINCIPAL 50' FISICO TECNICO



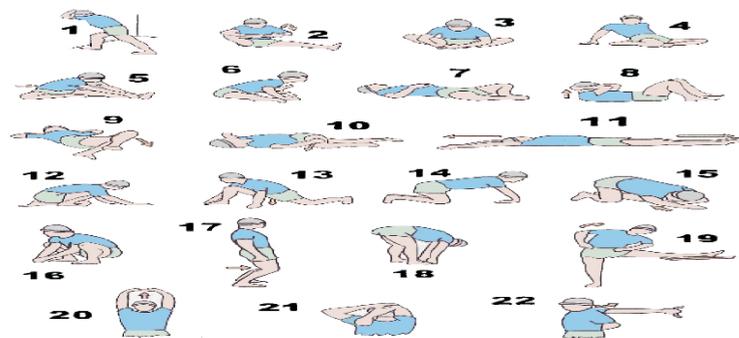
En dicho circuito se alternan vueltas de carrera continua con vueltas con cambios de ritmo, es decir, las vueltas donde trabajemos la resistencia aeróbica serán vueltas completas de carrera continua y las vueltas donde trabajemos la resistencia mixta realizaremos diversos cambios de ritmo (tramo rojo seguiremos con carrera continua, tramo verde realizaremos ritmo medio (trote) y el tramo azul (50 metros o menos) realizaremos un ritmo elevado (sprint)).



En este circuito se alternan dos vueltas al recorrido en carrera continua con balón, con dos vueltas al recorrido con cambios de ritmo sin balón

como muestra el dibujo. En las vueltas con cambios de ritmo realizaremos diversos cambios de ritmo: (tramo rojo seguiremos con carrera continua, tramo verde realizaremos ritmo medio (trote) y el tramo azul realizaremos un ritmo elevado (sprint)).

### PARTE FINAL 5´ESTIRAMIENTOS



### VIERNES 1 DE JULIO

**Objetivo; Esparcimiento mental mediante el juego**

### PARTE INICIAL 5´ MOVILIDAD ARTICULAR

Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones



## PARTE PRINCIPAL 50´ JUEGOS RECREATIVOS

### FUTBOL EN CÍRCULO

Se colocan todos los deportistas en formación de círculo y tomados de las manos con ambos compañeros de a lado. Uno de ellos iniciará el juego pateando sin soltarse una pelota l, tratando de hacer salir la pelota por diversos lugares: por debajo de las piernas de sus compañeros, pegándole a un compañero le rebote y salga del círculo, pero si el que la patea la hace salir por encima de sus compañeros y no toca a alguno de ellos pierde y se sale, cualquiera que toque la pelota antes de salir por arriba perderá y saldrá del juego, así hasta que quede un ganador.

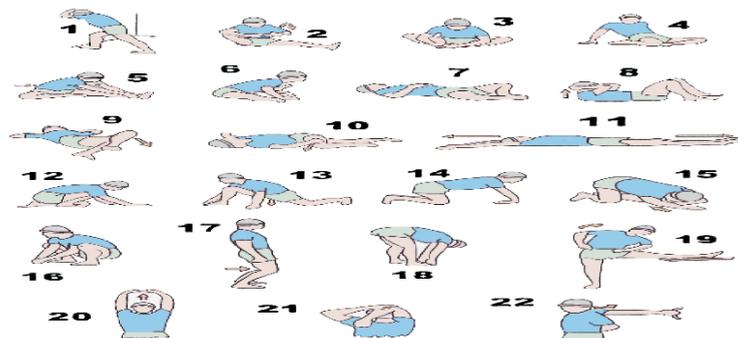
### PELOTA CALIENTE

Se forman dos hileras o líneas frente a frente separadas unos cinco o seis metros aproximadamente. En una de ellas un elemento tendrá una pelota, que lanzará fuertemente a cualquiera del equipo de enfrente, pero tendrá que pasar por un área que comprende entre las rodillas y la cabeza. Si al alumno que se lo lanzaron no la atrapa o se le cae, se anotará un punto en contra de su equipo, y este mismo continuará el juego lanzándosela al equipo contrario.

## EL GAVILAN

Se forman equipos de 4 a seis jugadores colocados en columnas tomados por la cintura, excepto uno que se colocará enfrente. El primero de la columna será la mamá gallina, el que sigue el hermano pollo y el último el pollito, el que se encuentra colocado enfrente será el gavilán. Este intentará por todos los medios tocar al último de la columna (pollito), la gallina tratará de evitarlo abriendo sus alas y moviéndose para un lado y para otro conjuntamente con el resto de la columna. Una vez que sea tocado el pollito se irán rolando los papeles en el juego, está prohibido tener contacto directo entre la gallina y el gavilán.

## PARTE FINAL 5´ESTIRAMIENTO



Semana 10

Meso: Acumulación

Microciclo: Activación

Objetivo:

Mantener la forma física del deportista

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ ejercicios aeróbicos, 10´ velocidad reacción, 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren inferior y superior, 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50m juegos recreativos, 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50 físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento

Semana 11

Meso: Acumulación

Microciclo: Activación

Objetivo:

Mantener la forma física del deportista

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40m ejercicios aeróbicos, 10´ velocidad reacción, 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.

Semana 12

Meso: Acumulación

Microciclo:

Activación

Objetivo:

Mantener la forma física del deportista

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren superior e inferior, 5´ estiramientos.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50m físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 40´ ejercicios aeróbicos, 10´ velocidad reacción, 5´ estiramiento.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.

Semana 13

Meso: Acumulación

Microciclo: Activación

Objetivo:

Mantener la forma física del deportista

Fomentar la práctica de la actividad física mediante charlas acorde al tema.

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>Lunes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ físico, técnico 5´ estiramiento.
<b>Martes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ técnica, 5´ estiramiento
<b>Miércoles</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.
<b>Jueves</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ fuerza tren superior e inferior, 5´ estiramientos.
<b>Viernes</b>	Calentamiento previo movimientos articulares 5´ 50´ juegos recreativos, 5´ estiramiento.

## **LUNES 25 DE JULIO**

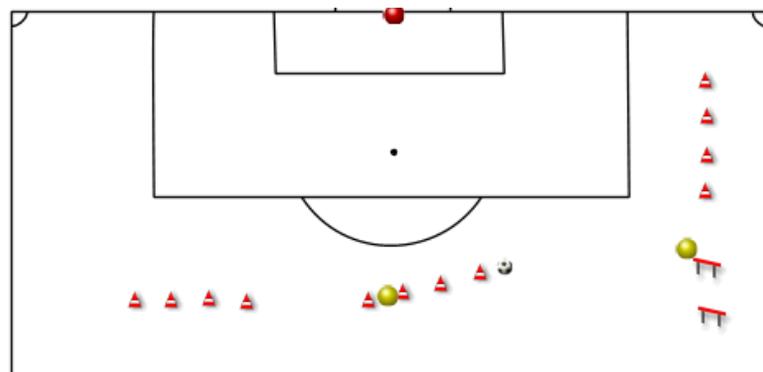
**OBJETIVO: Mantener las capacidades físico-técnicas**

### **PARTE INICIAL 5´MOVILIDAD ARTICULAR**

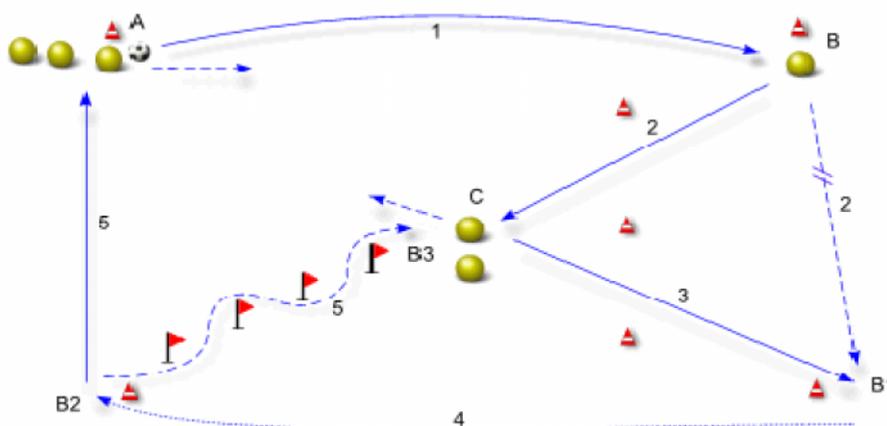
Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones



## PARTE PRINCIPAL 50' Físico-Técnico



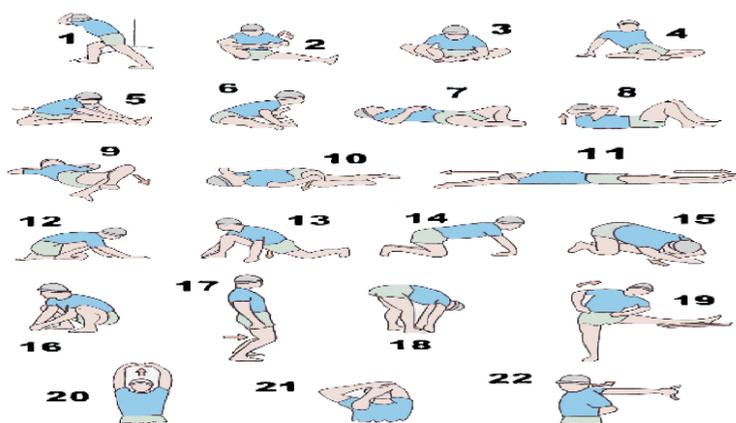
Partimos de A, que realiza un cambio de orientación hasta B, B conduce entre los conos hasta la posición B1, y pasa a A1 que ha saltado las vallas. B1 continúa sin balón entre los conos mientras A1 conduce el balón entre los conos para centrar a la llegada de B2 que remata a puerta.



Partiendo de (A), pasamos a (B) por alto, quien controla y realiza una pared con (C). A partir de (B1), conducción hasta (B2), donde entregamos a (A) y realizamos un eslabon hasta la posición (C).

## PARTE FINAL 5´ Estiramiento

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



**MARTES 26 DE JULIO**

**OBJETIVO: Mantener la técnica**

## PARTE INICIAL 5´MOVILIDAD ARTICULAR

Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones

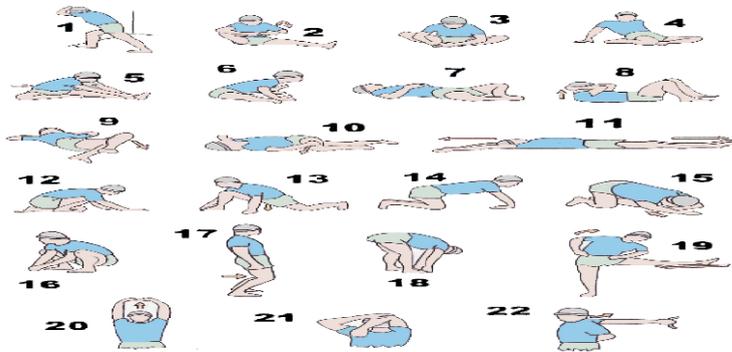


## PARTE PRINCIPAL 50´ TECNICA

DISPOSICIÓN	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La limitación técnica es de 3 toques.</li> <li>2. Las 4 porterías están ubicadas en los extremos del campo por conos y son de 3 metros de distancia.</li> <li>3. El gol se consigue dando un pase por dentro de la portería y posterior pase por fuera desde la zona predetermina más recepción del compañero.</li> <li>4. Gana el equipo que después del tiempo, haya acumulado más goles.</li> </ol>	
CARACTERÍSTICAS	DESARROLLO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La limitación técnica es de 2 toques por jugador.</li> <li>2. Un equipo consigue punto dando 5 pases seguidos sin que el contrario intercepte el balón en una de las zonas diferenciadas más cambio de orientación a la zona contraria.</li> <li>3. Se proclamará campeón el conjunto que logre más puntos a lo largo de todo el trabajo.</li> </ol>	

## PARTE FINAL 5´ESTIRAMIENTO

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



**MIERCOLES 27 DE JULIO**

**Objetivo; Esparcimiento mental mediante el juego**

**PARTE INICIAL 5´MOVILIDAD ARTICULAR**

Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones



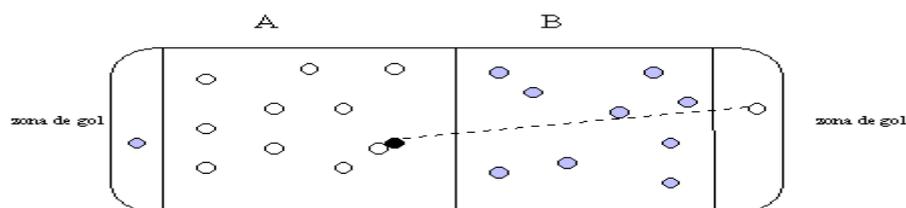
## PARTE PRINCIPAL 50´ JUEGOS RECREATIVOS

### PELOTA BAJO CUERDA

En el centro del campo de juego, se coloca una cuerda a unos 50 centímetros de altura. Cada equipo se mantiene en su terreno, pateando la pelota siempre por debajo de la cuerda. El objetivo del juego es lograr que la pelota rebase la línea final del equipo contrario, en cuyo caso el equipo obtendrá un punto. Si la pelota toca la cuerda, pasa por sobre ésta, o se desvía del campo de juego, se anulará cualquier acción.

### PELOTA MOVIL

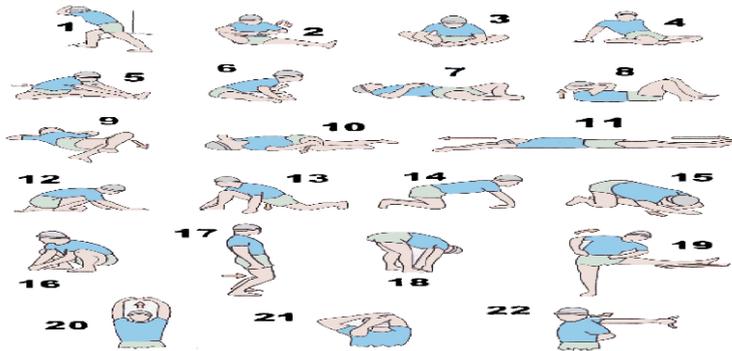
Se divide el grupo en equipos de seis integrantes cada uno, y se utiliza un campo rectangular. Este juego se llevará a cabo entre dos equipos, a cada uno se le asigna una parte como terreno de juego. Esto consiste en hacer llegar la pelota a un compañero de su mismo equipo que se encuentra en la zona de gol del equipo contrario, la pelota puede patearse, lanzarse, rodarse o de cualquier otra forma siempre y cuando no se corra con ella, solo se puede como máximo dar tres pasos con ella. La zona de gol será toda la línea final de la cancha, solo que no se le permite al que atrapa invadir el interior de la cancha.



### PARTE FINAL 5´ ESTIRAMIENTOS

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello

repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



## JUEVES 28 DE JULIO

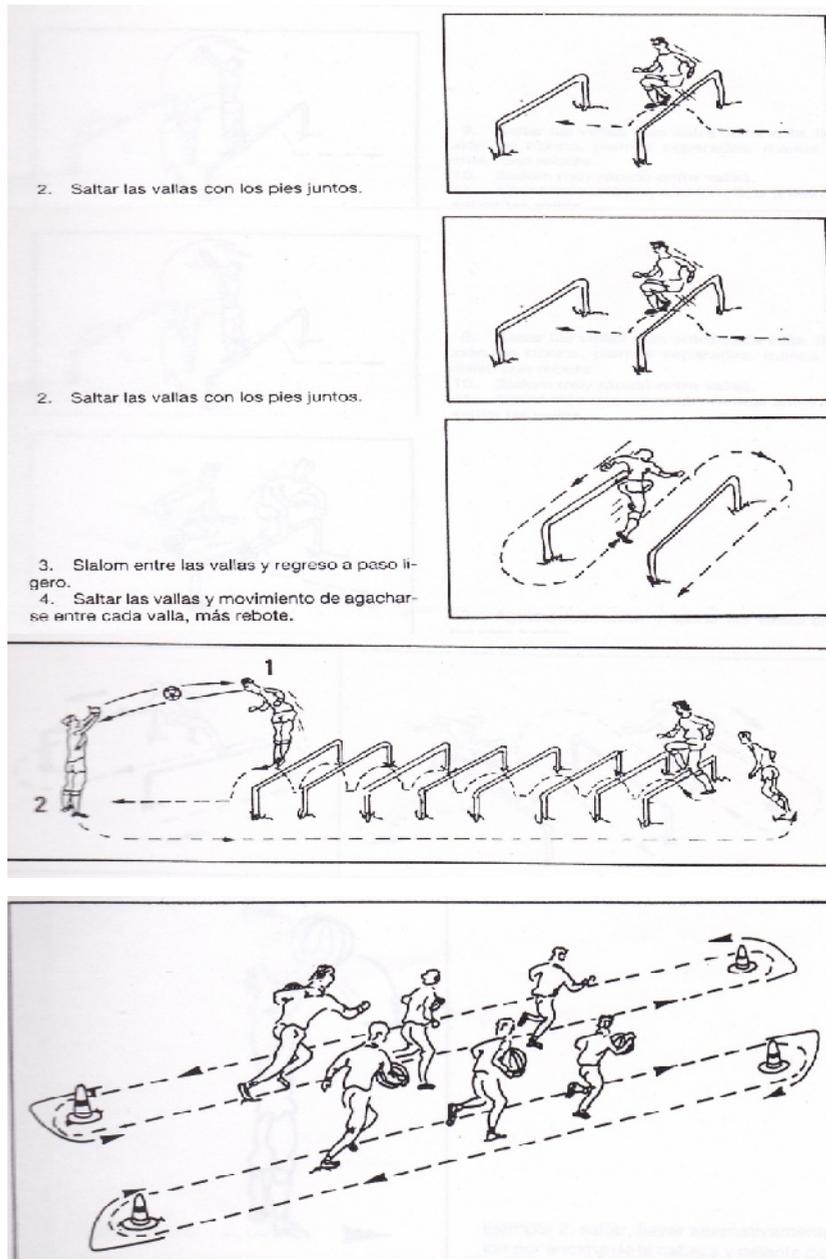
**Objetivo: Fortalecer Miembros superiores e inferiores.**

### PARTE INICIAL 5´ MOVILIDAD ARTICULAR

Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones

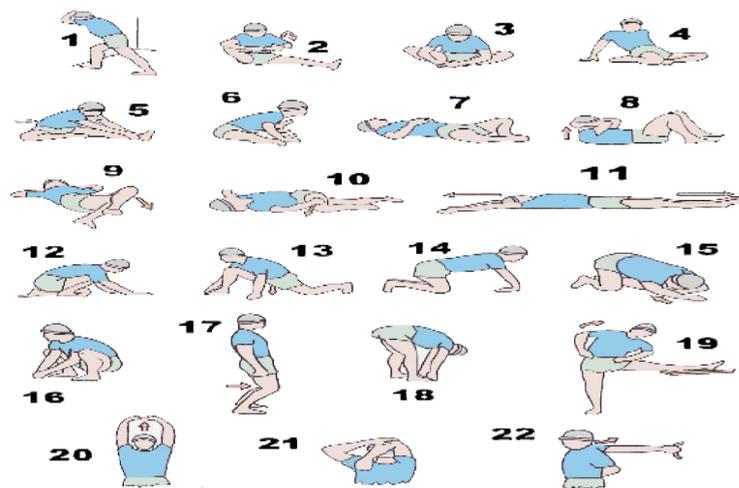


## PARTE PRINCIPAL 50´ FUERZA TREN SUPERIOR E INFERIOR



## PARTE FINAL 5´ ESTIRAMIENTO

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



## VIERNES 29 DE JULIO

**Objetivo; Esparcimiento mental mediante el juego**

## PARTE INICIAL 5´MOVILIDAD ARTICULAR

Se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones



## PARTE PRINCIPAL 50´ JUEGOS RECREATIVOS

### TUNEL Y SALTO

Se divide el equipo por columnas en números iguales, si "sobra" algún compañero se le puede habilitar como "juez". Una vez que los equipos estén colocados en columnas, el último integrante de cada equipo pasará a "gatas" por debajo y entre las piernas por debajo de todos sus compañeros, una vez que termine correrá a una marca que se encontrará a 3 mts. De distancia previamente marcada para todos los equipos, después este mismo compañero regresará al frente de su columna y sus compañeros se acostarán como troncos con una separación entre cada uno de 1 metro aproximadamente y los saltará de cualquier forma, una vez que llegue al final este tocará al compañero siguiente para que haga lo mismo levantándose y formándose otra vez todos, el compañero que va llegando y tocando al último compañero pasará a ocupar el primer sitio de la columna. Ganará el primer equipo que sin cometer trampa termine primero.

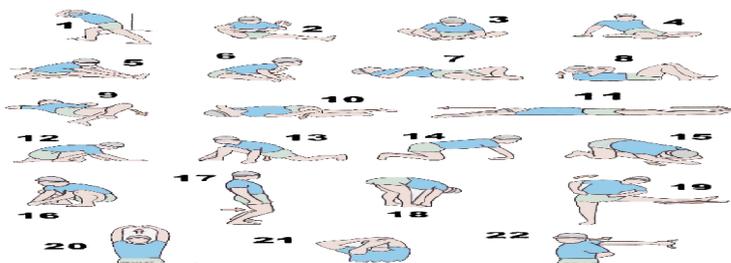
### SALTAR AROS

El grupo se encuentra dividido por equipos en columnas, el primero de cada una tendrá en sus manos 6 aros. A la orden de partida el primero

corre y va dejando en el camino un aro por vez, al llegar al punto de retorno regresará e ira saltando de un aro a otro sin evitar ninguno. Al llegar toca al siguiente compañero y este hace el recorrido en sentido inverso, de ida salta y de regreso recoge los aros y los entrega al tercer compañero. Ganará el equipo que termine primero el recorrido por todos sus participantes y sin cometer errores.

## PARTE FINAL 5´ ESTIRAMIENTOS

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar hasta el punto de sentir dolor.



## 6.8. Impacto

Al realizar una guía didáctica de cómo planificar y realizar un entrenamiento para la actividad física, se puso de manifiesto gran cantidad de actividades para que los entrenadores y profesores de cultura física tengan una idea clara de que se debe hacer en la práctica de esta actividad, par que los entrenamientos no sean monótonos y se logre masificar el deporte en general.

Impacto social, dicha guía fue elaborada de manera sencilla para que los deportistas y entrenadores en general sigan cada una de las

instrucciones y puedan realizar un entrenamiento eficaz y productivo y de esta manera se sientan motivados entrenadores y deportistas.

### **6.9 Difusión.**

Una vez concluida la guía de entrenamiento, es necesario realizar la difusión del mismo para ello se procedió a la entrega de un ejemplar a cada uno de los deportistas, entrenadores y profesores de cultura física de la ciudad de Cayambe. Este documento socializó a través de charlas y reuniones constantes con miembros de Liga Deportiva Cantonal de Cayambe y el Gobierno Municipal para que se le de la debida importancia a la práctica del deporte recreativo.

### **RESUMEN DEL CAPITULO VI**

En la propuesta se enmarca en la solución del problema central de la investigación, definida como una Guía didáctica de entrenamiento para los entrenadores y profesores de cultura física, contiene el desarrollo de dicha propuesta con semanas sencillas de entrenamiento.

## 6.10 BIBLIOGRAFÍA

Autodidáctica Océano Uno. Barcelona (España).

ARIAS, M (2010) Memorias del III Congreso Iberoamericana de Psicología Deportiva. Bogotá –Colombia.

BOSSIDY, Larry, (2004), “HAGA LO QUE HAY QUE HACER” Impreso por Cargraphics S.A Bogotá

ESCARTI, Amparo (2005) “Responsabilidad personal y social a través de la Educación Física y el deporte” 1ra.Edición Biblioteca de Tándem, España

Enciclopedia completa de ejercicios. Madrid –España 2002.

FELDMAN, Robert.(2002) (PSICOLOGIA),IV Edición, Ultra, S.A. México.

FISHER, Roger (2009) “Temperamento Deportivo” Edición Fabián Bonnett, Barcelona.

Fundación de las Américas (2006) “A ganar” 1ra. Edición. Biblioteca Fundación de las Américas, Uruguay.

GARCÍA, H – Apuntes Psicología 2006.

HERNANDEZ Antonio (2001) revista digital [www.Efe deportes.com](http://www.Efe deportes.com)

KENNEDY, Eunice, (2003) “Olimpiadas Especiales Voleibol” Santiago de Chile

LAMB David. (2000), Fisiología del ejercicio Madrid.

LAVAYEN, L (2004) – Metodología de la Investigación Científica Quito – Ecuador.

MENDEZ, Marcelo, (2004) “Módulo elaboración de Tesina Biblioteca UTN Ibarra

MENDEZ, Guillermo (2002) “Temas de psicología” Imprenta E.I.E.F.D, La Habana Cuba.

NEWCOMB, H (2001) “Fundamentos Psicológicos” 3era Edición Madrid.

POZO, Miguel Ángel (2006), “Metodología para el trabajo de grado” 3ra. Edición Ibarra Ecuador.

PUNI A.Z (2002)” Psicología Aplicada:” 2da Edición, Ultra S.A México.

Revista de Ciencias del ejercicio (2005).

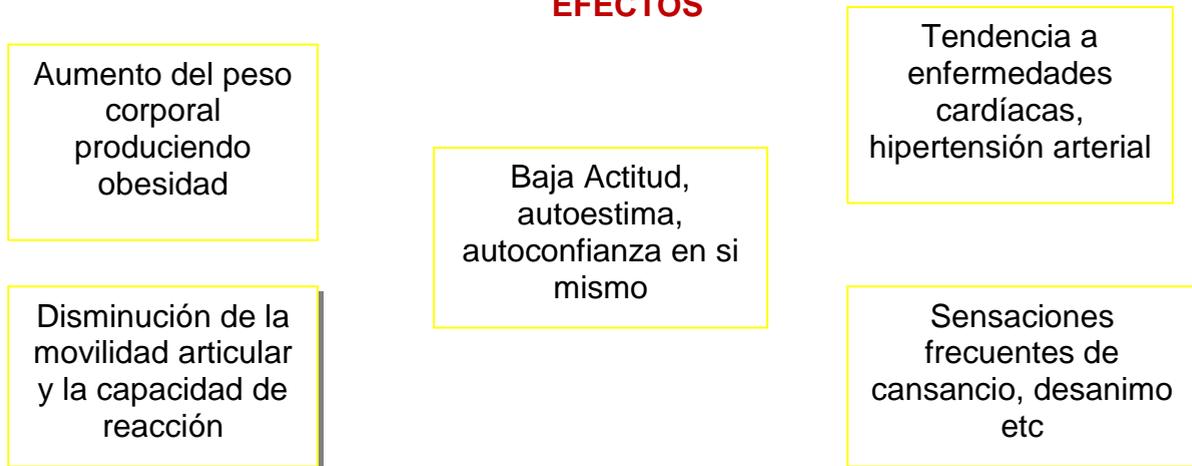
TOVAR, M (2003) – Programa de estudio y guía Didáctica. Edición Primera.

# ANEXOS

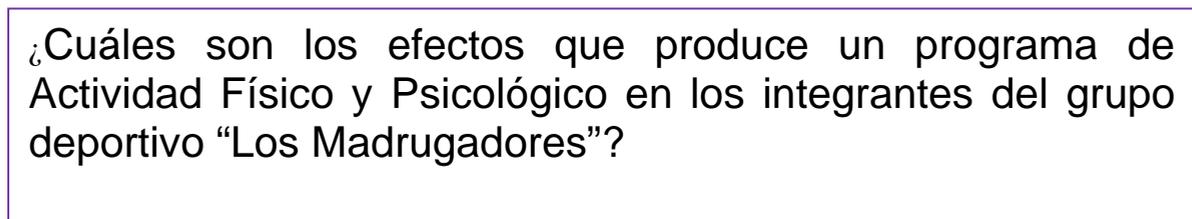
## ANEXO Nº 1

### ARBOL DE PROBLEMA

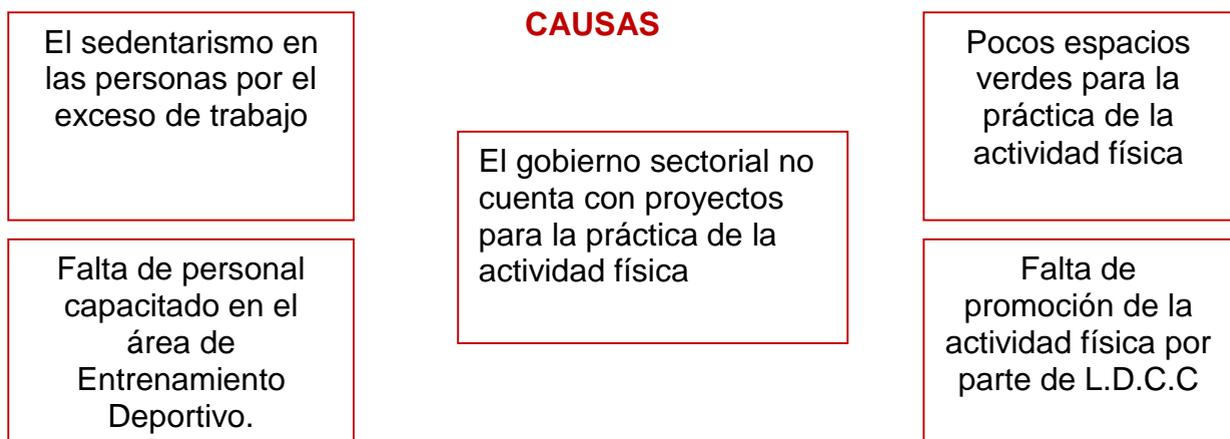
#### EFFECTOS



#### PROBLEMA



#### CAUSAS



## ANEXO 2

MATRIZ DE COHERENCIA	
FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Qué efectos produce un programa de actividad físico-psicológico en el grupo deportivo “Los Madrugadores”	Determinar cuáles son los efectos de un programa de actividad física y psicológica al grupo los Madrugadores de la ciudad de Cayambe.
OBJETIVO GENERAL	TITULO DEL PROYECTO
Determinar cuáles son los efectos de un programa de actividad física y psicológica al grupo los Madrugadores de la ciudad de Cayambe.	Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de un grupo de personas “los madrugadores” de la ciudad de Cayambe 2011.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	INTERROGANTES
<p>Diagnosticar la forma física de las personas mediante la aplicación de diferentes test que midan la condición física y psicológica.</p> <p>Analizar los cambios físicos y psicológicos que se producen en los integrantes de este programa, que permitan medir los cambios en su estilo de vida antes y después del programa implementado.</p> <p>Generar un Plan de entrenamiento físico psicológico que garantice un mejor desenvolvimiento en el estilo de vida para reducir los niveles de estrés y sedentarismo en los individuos.</p> <p>Socializar el Plan de Entrenamiento Físico-Psicológico con todos los deportistas del grupo de estudio y a su vez dar a conocer a toda la colectividad Cayambeña.</p>	<p>¿Cuál es la forma física de las personas mediante la aplicación de diferentes test que midan la condición física y psicológica?</p> <p>¿Cuáles son los cambios físicos y psicológicos que se producen en los integrantes de este programa, que permitirán medir los cambios de actitud antes y después del programa implementado?</p> <p>¿Cuál es el plan de acondicionamiento físico psicológico que se aplicará con el grupo de estudio y la comunidad?</p> <p>¿Cómo se socializara el plan de entrenamiento físico psicológico con el grupo de estudio y la colectividad en general?</p>

### **ANEXO 3**

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A DEPORTISTAS DEL GRUPO “LOS**

**MADRUGADORES” DE LA CIUDAD DE CAYAMBE**

La presente encuesta tiene por finalidad recabar información que será utilizada para realizar propuestas posteriores que ayuden a mejorar el bienestar físico y psicológico de las personas, Por favor sírvase contestar con una sola opción si así lo requiere.

**¿A qué Actividad dedica su tiempo libre los fines de semana?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Ayuda en el hogar</b>		
<b>Actividad Física</b>		
<b>Mirar Televisión</b>		
<b>Otros</b>		

**Pregunta 2.- ¿Con que frecuencia realiza usted Actividad Física?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Siempre</b>		
<b>Casi siempre</b>		
<b>Rara vez</b>		
<b>Nunca</b>		

**Pregunta 3.- ¿Cree usted que la práctica de la Actividad Física diaria mejorará el rendimiento en su vida cotidiana**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Siempre</b>		
<b>Casi siempre</b>		
<b>Rara vez</b>		
<b>Nunca</b>		

**Pregunta 4.- ¿Según su criterio la actividad física mejora el estado emocional de las personas?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>Siempre</b>		
<b>Casi siempre</b>		
<b>Rara vez</b>		
<b>Nunca</b>		

**Pregunta 5.- ¿Conoce usted los riesgos que ocasiona la falta de actividad física?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>NO</b>		
<b>SI</b>		
<b>DESCONOCE</b>		

**Pregunta 6.- ¿Está usted de acuerdo con que Liga Deportiva Cantonal de Cayambe y el Gobierno Municipal realicen proyectos para la práctica de la actividad física?**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>PORCENTAJES</b>
<b>NO</b>		
<b>SI</b>		
<b>OTROS</b>		

ANEXO 4

AUTOCONFIANZA	
<input type="text" value="siempre"/>	<input type="text" value="1"/>
<input type="text" value="siempre"/>	<input type="text" value="5"/>
<input type="text" value="siempre"/>	<input type="text" value="1"/>
<input type="text" value="siempre"/>	<input type="text" value="5"/>
<input type="text" value="siempre"/>	<input type="text" value="5"/>
<input type="text" value="siempre"/>	<input type="text" value="5"/>

<b>Me veo más como un perdedor que como un ganador dentro de la competición</b>	1
<b>Creo en mi mismo como jugador</b>	5
<b>Pierdo la confianza rápidamente</b>	1
<b>Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad</b>	5
<b>Soy un competidor con fortaleza mental</b>	5
<b>Yo proyecto la imagen de un luchador confiado</b>	5

<b>AUTOCONFIANZA</b>
<b>MOTIVACION</b>
<b>ATENCION</b>
<b>ENERGIA NEGATIVA</b>
<b>ENERGIA POSITIVA</b>
<b>VISUALIZACION</b>
<b>MENU</b>

PUNTAJE	CALIFICACION
22	BUENA

## MOTIVACION

siempre	▼
muy a menudo	▼
siempre	▼
nunca	▼
siempre	▼
siempre	▼

<b>Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda</b>	<b>5</b>
<b>Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho</b>	<b>4</b>
<b>No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo</b>	<b>5</b>
<b>Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial</b>	<b>1</b>
<b>Me aburro y me agoto</b>	<b>1</b>
<b>Me despierto por la mañana y estoy realmente exitado por jugar y entrenar</b>	<b>5</b>

PUNTAJE      CALIFICACION

14              REGULAR

## ATENCIÓN

siempre	▼
nunca	▼
siempre	▼

<b>Me distraigo y pierdo la concentración en la competición</b>	1
<b>Mi cabeza se acelera a 100 km/h. Durante los momentos críticos de la competición</b>	1
<b>Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar</b>	5
<b>Mi mente se aleja del partido durante la competición</b>	1
<b>Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas</b>	5
<b>Mi concentración se rompe fácilmente</b>	1

PUNTAJE  
14

CALIFICACION  
REGULAR

## ENERGIA-NEGATIVA

nunca	▼
siempre	▼

<b>Me enojo y frustro en la competición</b>	<b>5</b>
<b>Me pongo nervioso o miedoso en la competición</b>	<b>1</b>
<b>Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente</b>	<b>1</b>
<b>Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición</b>	<b>1</b>
<b>Hechos incontrolables como el miedo y malos hábitos me perturban</b>	<b>1</b>
<b>Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido de problemas</b>	<b>1</b>

PUNTAJE  
10

CALIFICACION  
MALO

## ENERGIA-POSITIVA

nunca	▼
nunca	▼
siempre	▼

**Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición**

1

**Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles**

1

**Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se ponen en mi contra**

1

**Entreno con alta intensidad positiva**

5

**Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles**

5

**Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud**

5

PUNTAJE

18

CALIFICACION

BUENA

## VISUALIZACION

siempre	▼
nunca	▼
siempre	▼
nunca	▼
siempre	▼
siempre	▼

**Practico mentalmente mis habilidades físicas**

1

**La visualización de mi deporte me es fácil**

5

**Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición**

1

**Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor**

5

**Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente**

5

PUNTAJE  
22

CALIFICACION  
BUENA

## ACTITUD

siempre	▼
nunca	▼
siempre	▼
nunca	▼
siempre	▼
siempre	▼

<b>Soy un pensador positivo durante la competencia</b>	<b>5</b>
<b>Me digo cosas negativas durante la competición</b>	<b>5</b>
<b>Yo hago un 100% de esfuerzo cuando juego sin importarme nada</b>	<b>5</b>
<b>Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental</b>	<b>1</b>
<b>Mis entrenadores dirían que yo tengo buena actitud</b>	<b>5</b>
<b>Puedo transformar una crisis en oportunidad</b>	<b>5</b>

PUNTAJE  
26

CALIFICACION  
MUY BUENA

## ANEXO 5

# LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE CAYAMBE

## CERTIFICO

Que los Srs. Guillermo Guaña e Iván Acurio presentaron ante el Directorio de Liga Cantonal de Cayambe el Proyecto de LOS EFECTOS DE UN PROGRAMA FÍSICO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UN GRUPO DE PERSONAS DENOMINADOS LOS MADRUGADORES para su posterior aplicación.

Lic. Paolo pinos  
Vicepresidente LDCC

## ANEXO 6

### CERTIFICACION

Que a petición verbal de los Srs. Iván Acurio y Guillermo Guaña, Egresados de la Universidad Técnica del Norte, he revisado el documento GUÍA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL GRUPO DEPORTIVO “LOS MADRUGADORES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE”, por lo cual certifié haber realizado la validación de dicho documento.

Lic. Romel Cruz

1714412461

## ANEXO 7

### CERTIFICACION

Que a petición verbal de los Srs. Iván Acurio y Guillermo Guaña, Egresados de la Universidad Técnica del Norte, he revisado el documento GUÍA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL GRUPO DEPORTIVO “LOS MADRUGADORES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE”, por lo cual certifico haber realizado la validación de dicho documento.

Lic. Luis Meza

1700061142

ANEXO 8

GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTON CAYAMBE

CERTIFICO

Que los Srs. Guillermo Guaña e Iván Acurio presentaron ante el Departamento de Deportes del Gobierno Municipal de Cayambe el Proyecto de, LOS EFECTOS DE UN PROGRAMA FÍSICO, SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UN GRUPO DE PERSONAS DENOMINADOS LOS MADRUGADORES para su posterior aplicación.

Lic. Jorge Perugachi  
Jefe del Departamento de Deportes