



Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Título de la propuesta: Experiencia sistematizadora para una guía de entrenamiento multi disciplinario juvenil en sector de la Delicia

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Autor: Pozo González Becker Thommy

Tutor: Msc. Rivadeneira Arias Karla Natalia

PROMOCIÓN: 4 AFQ 2

QUITO - ECUADOR

MARZO 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la Experiencia sistematizadora para una guía de entrenamiento multi disciplinario juvenil en sector de la Delicia. Presentada por el Sr. Pozo González Becker Thommy, para optar por el título **Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los días del mes de _____ de _____

Msc. Rivadeneira Arias Karla Natalia

Tutora

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Pozo González Becker Tommy

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a la existencia, por presentarme experiencias y haberme enseñado. A lo largo en esta trayectoria llamada vida. De mi laborosa tarea en la realización con dedicación para este trabajo de titulación

AGRADECIMIENTO

Agradecido con esta experiencia de vida

A mis padres por ser y estar

A mi hermano Dereck por la moral

A mi hermano Alan

A Dayana por animarme.

A todos mis hermanos

ÍNDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR.....	1
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO.....	4
ÍNDICE.....	5
Índice de Tablas.....	7
B.1. INTRODUCCIÓN	9
B.2. RESUMEN	0
B.3. JUSTIFICACIÓN.....	1
B.4. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	2
B.5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
B.6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
B.7. OBJETIVOS.....	3
B.7.1. Objetivo general	3
B.7.2. Objetivo Específicos.....	3
CAPÍTULO I	4
B.8. MARCO TEORICO	4
B.8.1. Entrenamiento Multidisciplinario.....	4
B.8.1.1. La Calistenia en un principio	4
B.8.1.2. El Método Natural de George Hébert	5
B.8.1.3. Entrenamiento Elements	8
B.8.2. Características Motrices.....	9
B.8.3. Método Wim Hof.....	11
B.8.4. Entrenamiento Holístico	13
B.9. MARCO CONCEPTUAL.....	13
B.10. MARCO INSTITUCIONAL.....	15
CAPÍTULO II	16
B.11. MARCO METODOLÓGICO	16

B.11.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADA.....	16
B.11.1.1 Investigación descriptiva	16
B.11.1.2 Investigación de campo	16
B.12. ACTORES CLAVES	17
B.13. MATERIALES Y MÉTODOS	18
Entre los principales y métodos que se aplican en esta sistematización están descritos los diferentes test que permiten medir las condiciones físicas de los actores claves.	18
B.13.1. Test de Cooper	18
B.13.2. Test de Salto de longitud con 3 pasos de carrera de impulso	18
B.13.3. Test de saltabilidad vertical.....	18
B.13.4. Test lanzamiento de balón medicinal	19
B.13.5. Test de equilibrio a una pierna.....	19
B.13.6. Test de Trendelenburg.....	19
B.14. PLAN DE SISTEMATIZACIÓN	20
B.14.1 OBJETIVO GENERAL	20
B.14.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS.....	21
CAPÍTULO III	28
B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
B.16. CONCLUSIONES	40
B.17. RECOMENDACIONES.....	41
B.18. BIBLIOGRAFÍA.....	42
B.19. ANEXOS	45

Índice de Tablas

Tabla 1 Actores Claves – Entrenadores deportivos	17
Tabla 2 Actores Claves - Jóvenes deportistas	17
Tabla 3 Estructura Metodológica del Plan de entrenamiento	20
Tabla 4 Planificación del entrenamiento semanal.....	21
Tabla 5 Cronograma de Actividades.....	22
Tabla 6 Distribución de la población atendida.....	23
Tabla 7 Matriz de Metodología por Estudiante.....	23
Tabla 8 Matriz de análisis de resultados sobresalientes	25
Tabla 9 Preferencia de preparación física global o gimnasio convencional	30
Tabla 10 Horario de preferencia para la actividad física	31
Tabla 11 La ducha en agua es fría es saludable	32
Tabla 12 La flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad	33
Tabla 13 Adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión.....	34
Tabla 14 Actividad Física de manera individual es peligrosa.....	36
Tabla 15 Sentirse mejor de forma física y mental después de realizar el programa de actividades	37
Tabla 16 Realizando una correcta vuelta a la calma/estiramiento se aporta a una mejor recuperación del entrenamiento	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 la Calistenia	4
Ilustración 2 Método Natural.....	5
Ilustración 3 Entrenamiento Elements.....	8
Ilustración 4 Capacidades Físicas Básicas	9
Ilustración 5 Wim Hof.....	11
Ilustración 6 Gráfico de Preferencias de preparación física global o gimnasio convencional	31
Ilustración 7 Horario de preferencia para la actividad física.....	32
Ilustración 8 La ducha en agua fría es saludable	33
Ilustración 9 La flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad.....	34
Ilustración 10 Adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión	35
Ilustración 11 Actividad Física de manera individual es peligrosa.....	36
Ilustración 12 Sentirse mejor de forma física y mental después de realizar el programa de actividades	37
Ilustración 13 Realizando una correcta vuelta a la calma/estiramiento se aporta a una mejor recuperación del entrenamiento	38

B.1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la trascendencia humana los hitos deportivos se han vuelto situación de superación, esfuerzo y calidad de resultados; hazañas y méritos alcanzados, tratados de ser replicados y superados en fines del desarrollo. En repetidas ocasiones utilizando un enfoque directo al objetivo determinante en una actividad, preciso y sin desvíos; o como a diferencia de la actualidad la preferencia hacia un entrenamiento más global que este orientado a una mejora en el estilo de vida más allá de solamente ser fuerte o verse bien. Más con un entrenamiento funcional, un enfoque más variado podemos entender que nosotros formamos parte de un todo colectivo que se interrelaciona, un enfoque holístico que direcciona como nuestro organismo consigue la homeostasis (Machado & Vargas, 2011)

Actualmente, nuevas prácticas y disciplinas han llegado a tener el foco de atención tal es el caso como el skateboarding, break dance y parkour, teniendo recientes apariciones en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (Japón, 2020) y llegando al país en una nueva ola de actividades, siendo los jóvenes más participes de estar en estas actividades con fines recreativos y de ocio.

Quito la capital del Ecuador, se suma a esta nueva tendencia de prácticas físicas nuevas con la construcción de mayores y nuevos espacios para la práctica del skateboard como pueden ser el skatepark en el sector de Amagasi al norte de la ciudad y al sur el skatepark de Turubamba construido donde antiguamente era el registro civil.

La problemática que se pretende abordar es el generar consciencia en el entrenamiento, saber cómo se procedería a entrenar los puntos fuertes y las debilidades. Una de las principales causas de este problema, es la falta de capacitación o experiencia de parte de los profesionales en preparación física y entrenamiento deportivo. Por lo tanto,

un adecuado plan de entrenamiento y seguimiento individual y personalizado es de gran aporte para quien no tiene conocimientos previos, reduciendo molestias y hasta llegando a evitar lesiones.

En la siguiente sistematización de experiencias la práctica de ejercicios multi disciplinarios hace uso de varias ramas del ejercicio físico como son las rutinas de entrenamientos funcionales que se basan en integrar todos los aspectos del movimiento de nuestro cuerpo a nuestras rutinas de ejercicios diarios, es decir, no entrenamos un grupo de músculos aislado, sino que son rutinas de ejercicios donde entrenamos todo nuestro cuerpo en conjunto.

(Elvar, 2006) considera que el concepto de entrenamiento funcional es una base de ejercicios más amplia, con el fin de generar especificidades para las demandas neuronales, mecánicas y metabólicas juntas, para mejorar el rendimiento.

El entrenamiento funcional busca realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones efectuados en situaciones cotidianas (Física, s.f.) (capacidades condicionales y coordinativas) además, fuera de su práctica permite ser transferible e integrar el acondicionamiento a una actividad física o deportiva con mayores resultados. Estos ejercicios se los puede realizar al aire libre, en el espacio público, espacios cerrados o en interiores, con o sin implementos, valiéndose solo con el peso corporal y siguiendo pautas que permitan el desarrollo y progreso de los objetivos a través de entrenamiento, nutrición y el aspecto psicológico.

B.2. RESUMEN

En este trabajo se plantea una guía de entrenamiento más allá de lo funcional, un entrenamiento que abarque en lo posible lo más innato para el aparato locomotor humano, cuya base fundamental será la biomecánica y la progresión (donde el entrenamiento este centrado en la autonomía corporal) con ligera asistencia psicológica para obtener el mejor rendimiento atlético deportivo.

Partiendo por una revisión técnica de actuales disciplinas hasta profundizar en conceptos nuevos acerca de la preparación física funcional, acercándose a la joven comunidad local de la Administración Zonal de La Delicia con ansias de enriquecer conocimientos, el aprendizaje autodidacta y experimental. Aportando información y fundamentos de índole técnica a los practicantes de varias disciplinas para una correcta aplicación en la guía de ejercicios y el entrenamiento, asegurando una preparación con información verificada en la práctica deportiva. Valiéndose de test y pruebas físicas para evaluar y determinar el desempeño físico. Y concluyendo de la presente sistematización de actividad física recalcando en la importancia de la auto preparación, el valor de la actividad física frente a realizar actividades saludables y de aporte. Se debe trabajar en difundir el conocimiento y deshacernos de mitos respecto a la realización de la actividad física. Cultivar un entorno deportivo de movimiento corporal debido a sus buenas repercusiones en nuestro cuerpo e igual a nuestro cerebro.

B.3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca profundizar en los conocimientos sobre las prácticas deportivas y su impacto al organismo, que se ve motivada por un afán de concientizar sus mismos aspectos.

De acuerdo a los autores (Pinto & Matínez, 2019) el incremento del sedentarismo y la inactividad física en las últimas décadas ha generado un aumento en las enfermedades, considerando lo dicho por la (Organización Mundial de la Salud, 2010), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo.

Así mismo, se debe destacar a la conclusión que llegan (Pinto & Matínez, 2019) señalando que se deben proponer diferentes medidas para que los adolescentes tengan una buena salud, se puedan disminuir las conductas sedentarias, y puedan generar de esta manera el fomento de ciudades activas con espacios para niños y adolescentes para la práctica de varias disciplinas deportivas.

Por lo antes descrito, es fundamental aplicar ejercicios físicos que fomenten la práctica deportiva en adolescentes, contando para ello los espacios que tiene la Administración Zonal Las Delicias.

B.4. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La condición física es fundamental para la realización de cualquier actividad física de forma eficiente. En palabras de (Alexander, 2013) si mi cuerpo está bien, se refleja en mi mente y viceversa. Es así como en la actualidad la preferencia hacia un entrenamiento más global que este orientado a una mejora en el estilo de vida más allá de solamente ser fuerte o verse bien.

En las parroquias aledañas al Comité del Pueblo, Carcelén y que conforman la Administración Zonal de La Delicia, existe un gran número de jóvenes que acuden a sitios de esparcimiento público como parques, skateparks, plazas, centros de difusión, con el fin diario de distraerse y en lo posible de dirigir su enfoque en actividades de desarrollo, con habilidades destacables, Evitando así el mal uso del tiempo libre o en un desperdicio con un tiempo de ocio de mala calidad

Para esta sistematización de experiencias y su aplicación se resolverá la relación que existe al aplicar una planificación para el desarrollo de una actividad, proyectando a la comunidad información relevante sobre la preparación física.

B.5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta lo antes escrito, y contando con la predisposición del zonal La Delicia al Norte de la ciudad de Quito, se cuenta con los jóvenes aficionados en sus actividades físico/deportivas en realizar los diferentes entrenamientos, de forma que permita mediante actividades físicas potenciar las capacidades, así como fomentar en aspectos técnicos del entrenamiento y en las que se hará uso de distintas disciplinas.

B.6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Se puede potenciar las capacidades deportivas en los jóvenes de la zona la Delicia ubicada al Norte del Distrito Metropolitano de Quito a través de ejercicios de distintas disciplinas deportivas?

B.7. OBJETIVOS

B.7.1. Objetivo general

Efectuar una guía de ejercicios físicos basada en la sistematización de experiencias para potenciar el desarrollo juvenil cultural y personal a través de la práctica de distintas disciplinas deportivas.

B.7.2. Objetivo Específicos

- Especificar los fundamentos técnicos para un entrenamiento multi disciplinario en los jóvenes de la Delicia ubicada al norte del distrito metropolitano de Quito.
- Aplicar una guía de ejercicios físicos para potenciar el desempeño físico en jóvenes de la Delicia al norte del distrito metropolitano de Quito.
- Valorar los resultados obtenidos en la aplicación de una guía de ejercicios físicos para potenciar el desempeño en jóvenes de la Delicia ubicada al norte del distrito metropolitano de Quito.

CAPÍTULO I

B.8. MARCO TEORICO

B.8.1. Entrenamiento Multidisciplinario

B.8.1.1. La Calistenia en un principio

Ilustración 1

La Calistenia



Fuente: <https://www.calistenia.net/como-organizo-mi-entrenamiento-de-calistenia/>

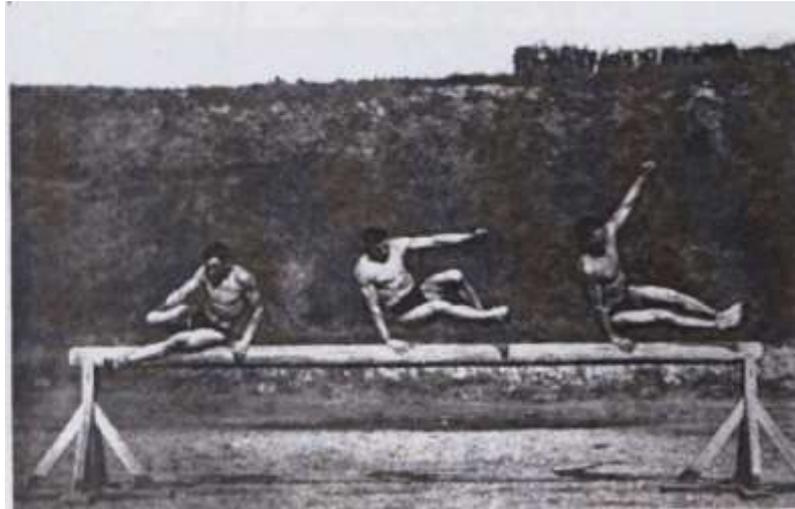
De acuerdo a (González, 2021), la calistenia es un método de entrenamiento basado en ejercitar tu cuerpo con su propio peso. Está diseñada para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio, la coordinación, así como todo el acondicionamiento aeróbico. Los ejercicios no están centrados en el sobre esfuerzo, sino que se limitan al movimiento de los músculos.

Según (Val, 2022) la calistenia tiene su origen en el siglo IV a.C., y la primera información surge en las crónicas de Heródoto. El famoso ejército de espartanos, se ganó su fama todo gracias a la calistenia y al entrenamiento con el propio peso de su cuerpo.

B.8.1.2. El Método Natural de George Hébert

Ilustración 2

Metodo Natural



Fuente: <https://vivecomounhumano.com/2016/09/04/el-metodo-natural-de-preparacion-fisica-entrenando-como-humanos/>

Para empezar con algo más de contexto George Hébert fue un oficial de marina francés, que tras recorrer el mundo y conocer las formas de vida de los primitivos, crea un método de educación del cuerpo, que dista de aquellos surgidos en su tiempo luego llegó a ser innovador ya que fomenta un retorno a la naturaleza, centrando su acción en el desarrollo integral del ser humano, caracterizándose principalmente por el utilitarismo, el empirismo y la sistematización del trabajo físico. (Contreras, 2011)

Viajó por el mundo y vio en África como el desarrollo físico era espléndido y según sus propias palabras: “Flexibles, resistentes, capacitados y todo sin haber tenido más entrenador que la propia adaptación a la naturaleza”.

Como oficial de la armada francesa Hébert fue destinado a una ciudad en St. Pierre en Martinique. En 1902 la ciudad se enfrentó a una erupción volcánica y Hébert coordinó la salida y salvamento de 700 personas. Esta experiencia fue la que iniciaría el desarrollo de su creencia *Etre Fort Pour Etre Utile*.

A su regreso a Francia, en Rheims, allí es donde comienza a impartir sus principios a enseñar su Método Natural. Además, se apoyó en influencias grecorromanas y entrenamientos

eficaces de la gimnasia olímpica. Hébert menciona: es necesario el control del cuerpo, mente y espíritu (Hebert, 1914)

(Gálvez, 2011) señala que este método es basado en el empirismo, producto de la observación de la vigorosidad y fuerza de los primitivos, para luego aplicar una serie de ejercicios en las mismas condiciones naturales, en función de favorecer la salud y el desarrollo integral de los individuos.

A finales del siglo XVIII, la sociedad europea experimento un cambio frente al aprecio de un entorno exterior (Soares, 2003) es debido a esta influencia de la sociedad que actos como salidas a bosques, nadar en rio e visitar el mundo natural se torna como experiencia atrevida

“El método natural, es pues, una oposición completa al espíritu de los otros sistemas educativos o de cultura física, que consideran precisamente los ejercicios elementales y correctivos, así como los ejercicios convencionales de piernas, brazos y tronco, como la base de la educación física” (Hebert, 1914)

Así mismo, Hébert divide los movimientos en 5 grupos:

1. Locomociones normales o principales (carrera, marcha y saltos).
2. Locomociones secundarias con empleo de brazos (cuadrupedias, trepas, etc.).
3. Actividades de defensa (lucha y lanzamientos).
4. Actividades utilitarias (tirar, empujar, cargar, pescar, cazar, transportes en caballo, piragua).
5. Recreativas (danzas, acrobacias con grito y cantos).

Una sesión de Método Natural se compone de ejercicios agrupados en diez agrupados. Todas las formas de actividades indicadas, primitivas o no se encuentran o forman parten de la educación física. El hebertismo o las diez familias como se las conoce no tiene nada en común con la gimnasia tradicional:

- Caminar: es la actividad que más se practica en toda la vida, consiste en el desplazamiento del organismo. Caminar ayuda a la respiración y facilita los pensamientos
- Trotar o Correr: es el medio de desplazamiento más rápido. El organismo produce esfuerzo más completo e intenso, aumenta la resistencia orgánica y desarrolla la musculatura de los miembros inferiores volviendo ágil y flexible a quien lo practica.
- Cuadripedias: consiste en desplazamientos sobre los miembros superiores e inferiores a la vez, desarrolla coordinación, fortalecen los músculos de la espalda, exigen velocidad y vivacidad.
- Escalar: Este desplazamiento consta de en elevar el cuerpo a desplazarlo en una dirección vertical, de altura, similar a la cuadrupedia, hace trabajar de manera exigente la tensión de los músculos. Principalmente da un desarrollo muscular de los miembros superiores y de la caja torácica.
- Saltar: Es un desplazamiento que consiste en la impulsión del cuerpo para cruzar de un único movimiento un espacio o un obstáculo cualquiera. Fortalece y desarrolla músculos de los miembros inferiores.
- Equilibrio: Capacidad coordinativa de relevancia para la ejecución de cualquier trabajo locomotor. Es un ejercicio muy completo ya que se requiere de la mayor conexión muscular
- Cargar: Consiste en desplazar toda clase de objetos permaneciendo en un mismo lugar, o desplazándose por los medios naturales de locomoción. Actividad muy frecuente en la vida diaria y con aporte en el desarrollo de músculos en espalda
- Lanzar: Consiste en proyectar con una o ambas manos, toda clase de objetos en cualquier dirección, permaneciendo en el mismo sitio, o desplazándose. Desarrolla conexión con lo externo, el campo visual

- Defenderse: Practica de gran aporte al nivel cardiovascular. Aporta control en la respiración mientras se enfoca en la audacia, potencia la velocidad y mejora la coordinación.
- Nadar: Es un gran ejercicio a nivel global, aporta coordinación, flexibilidad y resistencia en quien lo practica. Tiene una gran ventaja a nivel de recuperación después de un entrenamiento y muchos aportes mas puesto que se trabaja en otro fluido.

(Gálvez, 2011)

B.8.1.3. Entrenamiento Elements

Ilustración 3



Fuente: <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/entrenar-con-los-cuatro-elements-de-la-naturaleza/>

'Elements' es un método de entrenamiento que se inspira en los cuatro elementos de la naturaleza (posturas que fueron sostenidas por escuelas filosóficas en Grecia. **Aristóteles** y **Platón** reformularon, en parte, el modelo de los cuatro elementos) fue ideado por un español formado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) cuya visión es integrar salud y movimiento. Entrenar con los 4 elementos (Jimenez, 2015)

Iván Gonzalo, licenciado en CAFYD, especialista en Nutrición Deportiva y creador de 'Elements', el método es un programa de salud que ayuda a solucionar los

desequilibrios en la salud física, corregir malas posturas o adaptar el cuerpo al paso de los años. Entrenar con los 4 elementos con nombre:

Aire: supone todo lo que se refiere al control motor del cuerpo y se trabaja por tanto la estabilidad central con ejercicios para fortalecer los músculos centrales o 'core'. Se utilizan movimientos de gimnasia o circo como dominadas, fondos, suspensiones o desplazamientos",

Tierra: la importancia de trabajar la potencia muscular o resistencia en los grupos articulares que son más proclives a lesionarse. Ejercicios procedentes de la halterofilia, el atletismo de fuerza (strongman) o levantamiento de potencia (powerlifting).

Agua: no consiste en realizar ejercicio en este elemento sino en la compensación de los eslabones débiles, ya que realizar ejercicio de alta intensidad requiere ajustar el físico. Por ello se emplean desde técnicas de fisioterapia hasta patrones de análisis de las cadenas musculares para prevenir lesiones y examinar cómo se está asimilando el entrenamiento.

B.8.2. Características Motrices

Las capacidades motrices determinan la condición física del individuo, permiten dominar y conocer mejor nuestro cuerpo, facilitan una buena calidad de movimiento. Conocidas también como habilidades ya que se pueden adquirir mediante aprendizajes. (Física, s.f.)

Capacidades Físicas o Condicionales: permiten ejecución de movimientos y dependen de la eficacia energética del metabolismo. (Física, s.f.)

Ilustración 4



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

Fuente: <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones>

- Flexibilidad: capacidad de realizar movimientos de gran amplitud.
- Fuerza: capacidad muscular para realizar un determinado trabajo.
- Velocidad: capacidad neuromuscular de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
- Resistencia: capacidad cardiorrespiratoria de mantener un esfuerzo sin que disminuya el rendimiento, oponiéndose a la fatiga.

Capacidades Coordinativas: componen la base de lo que los especialistas denominan inteligencia motriz, en general el nivel de las capacidades coordinativas es proporcional al número de situaciones en las cuales el individuo se ha encontrado. El desarrollo y la calidad de las capacidades coordinativas se ven limitado por el repertorio gestual y la experiencia motriz. (Física, s.f.)

Ejercen fuerte influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales e intermedias.

- Generales o Básicas: Adaptación y cambio motriz, Regulación de los movimientos.
- Especiales: Orientación, Equilibrio, Reacción, Ritmo, Anticipación, Diferenciación, Coordinación
- Complejas: Aprendizaje motor, agilidad

B.8.3. Método Wim Hof

Ilustración 5



Fuente: <https://www.thetimes.co.uk/article/wim-hof-on-grief-ice-baths-and-his-deepest-fear-n9r73blr2>

El principal objetivo de este método y de Wim Hof se concentra en ser capaces de entrenar el sistema nervioso autónomo para crear una respuesta inmune bajo la propia voluntad. Básicamente controla la temperatura corporal y el sistema inmunitario de forma consciente. El método de respiración Wim Hof consiste en palabras de el mismo de tres pilares fundamentales (Hof, 2023):

Respiraciones: técnica consciente de respiración profunda, con niveles elevados de oxígeno la respuesta inmune aumenta

Terapia de Frio: exposición al frío con aporte en acumulación de tejido adiposo marrón, pérdida de grasa acumulante, inflamación reducida que facilita un sistema inmunológico fortificado y niveles hormonales equilibrados. El frío llega a profundizar en una reconexión con el entorno natural, además de un impacto emocional y la segregación de norepinefrina, el frío como un analgésico

Compromiso: requiere paciencia y dedicación, así se aprende a explorar y entender el propio cuerpo y la mente

Para entender más de este concepto de la exposición existe una frase de Friedrich Nietzsche que menciona: “Lo que no te mata te hace más fuerte.” La adaptación como un medio

para la supervivencia, Para Wim Hof creador de este método lo ve a esta manera, el estrés de dos maneras: estrés que te hace fuerte y estrés que te debilita, un ejemplo sería la actividad física de alta intensidad debido a que demanda una fuerte descarga de energía y que al cuerpo con la adaptación puede ir haciéndole frente a las sesiones de entrenamiento posteriores y más avanzadas. Frente al comer compulsivamente como un estrés que te hace débil siendo esta una forma no controlada en la ingesta de energía (comida) involuntariamente.

La exposición al frío gradual y controlada puede llegar a ser una habilidad sobre el cuerpo humano de gran utilidad para el invierno donde se es por el frío del clima que los resfriados comunes están presentes. Con un organismo más acostumbrado al frío, la resistencia se vería fuertemente ampliada, para conseguirse de esto el método Wim Hof contiene una técnica de respiración y apnea que promete afectar al sistema nervioso autónomo responsable de controlar procesos inconscientes que resultan de vital funcionamiento para nuestro cuerpo, la respiración activa el sistema nervioso simpático el cual nos ayuda a mantener la motivación.

En la apnea el ritmo cardíaco sube, los vasos sanguíneos se contraen, la presión arterial se eleva y la temperatura corporal aumenta. Al mismo tiempo, aumentan la producción de ATP, la captación de oxígeno de los pulmones y el consumo de energía, produciendo sudoración, es debido a esta técnica que el sistema circulatorio por un corto lapso de tiempo se ve con un mayor nivel de oxígeno mientras liberamos dióxido de carbono, el valor de PH de la sangre aumenta mínimamente durante un corto periodo de tiempo implicando que se da en la sangre un PH básico y con esto la hiperacidez en nuestro organismo bajaría.

Por último, el pilar de la concentración. Epicteto dijo: Te conviertes en aquello a lo que prestas atención. La concentración es la base del éxito para la respiración y la terapia de frío, debemos mantener el pensamiento aquí y ahora y no en el exterior o situaciones venideras. Por tanto, durante la fase de respiración debemos mantener totalmente concentrados en como uno

se siente y para la exposición al frío de igual manera mantener una respiración tranquila y uniforme, concentrado en todo momento en las señales que el cuerpo transmita.

Por allá en 2014 Wim Hof tuvo una investigación junto con los científicos de Minnesota para comprobar si su condición física podría dar respuesta el grado de resiliencia con la que ha conquistado lograr hazañas increíbles.

Todo este proceso involucrado con un desarrollo y superación personal con fines de una óptima salud física y mental.

B.8.4. Entrenamiento Holístico

De la palabra Holístico: “parte de un todo” o “como parte de un todo” (Pablo, 1993) este método presenta una estructura de entrenamiento más global en busca de un bienestar más íntegro en la persona. Nos referimos a un entrenamiento en el que se ejercita el cuerpo de manera integral. Puesto que aborda en el desarrollo de las diferentes capacidades físicas, así como un mejoramiento de las condiciones saludables del organismo se lo conoce también como entrenamiento integral.

B.9. MARCO CONCEPTUAL

Entrenamiento Funcional: El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria. (Europea, 2022)

Ejercicio funcional: Patrones de movimientos integrados, multi-articulares y multiplanares, los cuales contemplan la aceleración de las articulaciones, propiocepción/estabilización dinámica y desaceleración, con el fin de mejorar la ejecución del movimiento, la fortaleza del tronco y eficacia neuromuscular. (Europea, 2022)

Calistenia: La calistenia es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo. (Val, 2022)

Corporeidad: La corporeidad se refiere a las características de aquello que tiene un cuerpo o dispone de consistencia. Se relaciona directamente con la existencia de lo corporal tomando en cuenta los aspectos físicos, motores, intelectuales, sociales y afectivos. (Gálvez, 2011)

Holística: Holístico deriva de holismo, una palabra que en griego significaba «todo» y que se remonta incluso a Aristóteles. Es una postura que sostiene que los sistemas (físicos, biológicos, sociales, mentales, etc.) y sus propiedades deben ser analizados en conjunto y no solamente a través de las partes que los componen. (Pablo, 1993)

Postura: es el modo en que una persona, animal o cosa está "puesta", es decir, su posición, acción, figura o situación. (Ordoñez, 2017)

El lenguaje corporal: engloba todas las señales conscientes e inconscientes del cuerpo que dan información sobre el estado emocional o las intenciones de una persona. Se incluyen aquí todas las expresiones no verbales de los gestos, la expresión facial, la postura corporal y el movimiento. (Ordoñez, 2017)

Propioceptivo: La propiocepción, sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas

Kinestésico: La cinestesia, kinestesia o quinestésica es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano. Se puede percibir en el esquema corporal, el equilibrio, el espacio y el tiempo. (Ordoñez, 2017)

Parkour: origen francés caracterizado por la superación de todos los obstáculos presentes en un recorrido, dando lugar a que la capacidad motriz sea una de las claves de esta disciplina (S.J, 2008)

Plasticidad: es un comportamiento mecánico característico de ciertos materiales inelásticos consistente en la capacidad de deformarse permanente e irreversiblemente cuando se encuentra

sometido a tensiones por encima de su rango elástico, es decir, por encima de su límite elástico (Europea, 2022)

Naturalismo: El naturalismo metafísico o naturalismo ontológico es una doctrina y un sistema de creencias que sostiene que no hay nada más que naturaleza, fuerzas y causas del tipo de las estudiadas por las ciencias naturales, aquellas que se requieren para comprender nuestro entorno físico. (Gálvez, 2011)

Samadhi: Es el estado de conciencia que se alcanza cuando, durante la meditación, la persona siente que se está fundiendo con el universo. (Nityananda, 2012)

B.10. MARCO INSTITUCIONAL

Calle, De los Chigualcanes E16-219, Quito 170514.



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/@-0.1441685,-78.4612831,81m/data=!3m1!1e3?hl=es&entry=ttu>

Misión: Impulsar las capacidades y habilidades del individuo, complementando en una búsqueda de autoconocimiento.

Visión: Conseguir solido reconocimiento a nivel nacional e internacional como una comunidad promotora del movimiento como un viaje de introspección.

CAPÍTULO II

B.11. MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación se define como una de proceso empírico en la que se lleva a cabo una metodología cuantitativa con afán de recopilar información ajustada a los objetivos planteados.

El estudio tiene un diseño descriptivo donde se abarcan diferentes áreas de la practica física y que permite el análisis de los datos obtenidos en la investigación, para lo cual se efectúa un análisis estadístico.

El enfoque utilizado es el cuantitativo para el análisis del fenómeno de estudio.

La metodología cuantitativa de acuerdo con (Santa, 2017), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio.

B.11.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADA

B.11.1.1 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación puntualiza características de acuerdo a la población que está estudiando. (Sabino, 1992) “el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (Martinez, 2018)

B.11.1.2 Investigación de campo

El mexicano Arturo Elizondo López indica que una investigación de campo está compuesta de fuentes de datos basadas en los hechos que se producen espontáneamente en el entorno del investigador y por aquellos que este genera para conocer un fenómeno. (Cajal, 2003)

B.12. ACTORES CLAVES

Tabla 1

Actores Claves – Entrenadores deportivo

Entrenadores Deportivos	
Ger Alex	Instructor Físico
Macas Emanuel	Instructor de Acrobacias
Louend Anthony	Instructor de Parkour
Escudero Nathaly	Instructora de flexibilidad

Fuente: Autoría Propia

Tabla 2

Actores Claves - Jóvenes

Nombres	Altura	Peso	Fecha de Nacimiento	Disciplina	Tiempo de práctica	Lesiones
Gabriela Cadena	1,74	69	12/4/1999	Danza Aérea	3 años	No
Esteban Carrera	1,79	67	25/9/1998	Parkour	5 años	No
Bryan Recalde	1,65	55	21/7/2000	Skateboard	5 años	No
Daniela Tipan	1,7	67	2/1/1999	Parkour	4 años	No
Dylan Romero	1,72	70	25/8/2003	Parkour	3 años	No
Ricardo Martinez	1,83	85	21/9/1997	Calistenia	7 años	No
Alan Pozo	1,63	54	4/2/2003	Karate	3 años	No
Christian Lopez	1,65	67	5/2/1998	BMX	4 años	No
Deysi Llacta	1,65	59	14/5/2004	Skateboard	2 años	No
Esteban Flores	1,78	60	5/5/1999	Skateboard	5 años	No
Javier Medrano	1,75	61	12/6/1999	Futbol	8 años	No
Jhoiner Velasquez	1,75	54	8/2/2004	Karate	10 años	No
Fadua Mera	1,72	69	4/7/1999	Escalada	3 años	No
Jeremy Torres	1,68	70	15/5/1999	Calistenia	5 años	No

Steven LLori	1,77	79	17/7/1999	Break Dance	3 años	No
Daniel Medrano	1,68	61	14/2/2000	Karate	3 años	No
Estefano Vasconez	1,74	66	30/1/2003	Skateboard	1 año	No
Steven Velasquez	1,51	54	5/5/2006	Parkour	2 años	No
Vicky Rodriguez	1,79	71	3/8/1999	Parkour	7 años	No
Steven LLano	1,72	65	26/9/1999	Break Dance	5 años	No

Fuente: Autoría Propia

B.13. MATERIALES Y MÉTODOS

Entre los principales y métodos que se aplican en esta sistematización están descritos los diferentes test que permiten medir las condiciones físicas de los actores claves.

B.13.1. Test de Cooper

Consiste en recorrer, en terreno llano y durante un tiempo de 12 minutos, la máxima distancia posible sin detenerse. La idea es que el atleta rinda al máximo su condición física con el fin de conocer las verdaderas condiciones de la persona (Física, s.f.).

B.13.2. Test de Salto de longitud con 3 pasos de carrera de impulso

El atleta se coloca parado con sus dos pies juntos tras una línea con una distancia necesaria para poder dar tres pasos y despegar con el ultimo pie de sus tres pasos sin pasar la línea de inicio, por ejemplo: salida dos pies, primer paso pie izquierdo, segundo paso pie derecho, tercer salto pie izquierdo con el cual despega, buscando la mayor distancia horizontal y por la naturaleza de la caída finaliza con los dos pies juntos en el suelo donde está ubicada una colchoneta para evitar traumas. La medición se realiza desde la línea de inicio hasta el talón del individuo que esté más próximo a la línea de inicio; se realizan 3 intentos de los cuales se toma la mayor distancia lograda (Hernández, 2023).

B.13.3. Test de saltabilidad vertical

El atleta se coloca parado con sus dos pies juntos paralelamente a una pared, procede a flexionar las piernas, balancea los brazos y salta verticalmente buscando que las manos lleguen lo más alto posible. Con la mano que esté más cerca a la pared deberá hacer una marca en el punto más alto posible. Se realizan 3 intentos de los cuales se toma la mayor altura lograda. Se coloca magnesio en las manos para que realice la marca en la pared para así conocer la altura lograda por el atleta (Garcia-Lopez, 2003).

B.13.4. Test lanzamiento de balón medicinal

Colocado en posición erguida y sujetando un balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, se trata de lanzar el balón (Originals, 2023).

B.13.5. Test de equilibrio a una pierna

La prueba consiste en estar parado en un pie (generalmente sin zapatos) con la rodilla contralateral doblada y que no toque el suelo. Desde esa posición se mide el tiempo hasta que se toquen ambas piernas, e toque el suelo con el pie levantado o se pierda el equilibrio. El test tiene múltiples variaciones, ya que se puede medir con ojos abiertos o cerrados, con los brazos en cruz o con brazos pegados al cuerpo, descalzo o con calzado...etc. Debido a las múltiples variantes, este test deberá realizarse siempre que quiera compararse los resultados con el mismo procedimiento (Rugby, 2020).

B.13.6. Test de Trendelenburg

Esta prueba nos servirá para valorar el estado del musculo glúteo medio y el punto de apoyo de la cadera. Si la cresta ilíaca del lado de la cadera flexionada desciende más que la cresta ilíaca del lado de la bipedestación o el deportista compensa inclinando el tronco hacia el lado de la pierna de la bipedestación, esto indica una debilidad de los músculos abductores (glúteo medio mínimo) de la pierna del individuo (Physiotutors, 2022).

B.14. PLAN DE SISTEMATIZACIÓN

B.14.1 OBJETIVO GENERAL

Este entrenamiento busca ejercer estímulo en todas las áreas atléticas posibles del practicante, con el fin de ahondar y profundizar en sus capacidades, con un acercamiento profundo y valorativo en la capacidad intrínseca de cada participante

B.14.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las falencias en la práctica empírica de la actividad física

Evaluar y cuantificar las capacidades y alcances de cada participante

Recomendar actividades de acuerdo a lo evaluado en cada participante

Tabla 3

Estructura Metodológica del Plan de entrenamiento

Tema: “Experiencia sistematizadora para una guía de entrenamiento multi disciplinario juvenil en sector de la Delicia ”.				
Unidad Didáctica: Bloque de entrenamiento elements			Año: 2023	
Objetivo: Efectuar una guía de ejercicios físicos para potenciar el desarrollo juvenil a través de la práctica de distintas disciplinas deportivas.			Inicio: Abril 2023	
			Tiempo de Duración: 8 Semanas.	
			Tiempo de ejecución: 2 hora diaria	
			Participantes: Jóvenes/atletas	
Contenido	Actividad	Estrategia Metodológica	Evaluación	Recursos
Conocer sobre el entrenamiento funcional, el método natural de George Heber y la propuesta del entrenamiento Elements	Acercamiento a parámetros de la actividad física a desarrollar	Apoyo de herramientas tecnológicas	Preguntas relacionadas al tema	Proyección de video

Percepción espacial Urbana con acercamiento a la autopercepción corporal	Juego físico para realizarlo parejas o individualmente en circuitos de obstáculos	Reconocimiento del espacio urbano y autoconocimiento corporal	Evaluación física respecto a lo aprendido	Vallas/Obstáculos urbanos/Muros
Aprendizaje en el manejo de una tabla de equilibrio con rollo de forma horizontal y vertical	Reconocimiento corporal apoyado en la inteligencia kinestésica y el uso del tren inferior/cadera	Descubrimiento guiado de técnicas para el equilibrio sobre una balanceboard	Observación en la técnica aplicada al usar la balanceboard	Balanceboard/Tabla de equilibrio/ superficie inestable/ tubo redondo
Aprendizaje de movimientos óculo manuales en el uso de una kendama y las reglas del juego.	Calentamiento físico con ejercicios de agilidad mental	Eficacia y autonomía de la motricidad fina en la manipulación de una kendama	Observación sobre la coordinación óculo-manual	Kendama/Krol/Kururin

Fuente: Autoría Propia

Tabla 4

Planificación del entrenamiento semanal

Actividad	Fecha
Entrenamiento Element Fuego primera parte	4 hasta el 8 de abril
Entrenamiento Element Fuego segunda parte	11 hasta el 15 de abril
Entrenamiento Element Tierra primera parte	18 hasta el 22 de abril
Entrenamiento Element Tierra segunda parte	25 hasta el 29 de abril
Entrenamiento Element aire primera parte	2 hasta el 7 de mayo
Entrenamiento Element Aire segunda parte	9 hasta el 14 de mayo
Entrenamiento Element Agua primera parte	16 hasta el 21 de mayo
Entrenamiento Element Agua segunda parte	23 hasta el 28 de mayo

Fuente: Autoría Propia

B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS

Tabla 5

Cronograma de Actividades

PLANIFICACIÓN SEMANAL - BLOQUE DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS					
Autor:	Becker Pozo				
Año:	2023				
Objetivo	Preparación Física Multidisciplinaria				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOL ES	JUEVES	VIERNES
CONTENIDO	Capacidades Físicas Básicas: Enfoque tren inferior	Capacidades Físicas Básicas: Enfoque tren superior	Capacidades Físicas Básicas: Enfoque Core	Capacidades especiales:	Capacidades especiales:
ACTIVIDAD	Diagnostico y desarrollo de las capacidades basicas en el tren inferior	Ejercicios con barra suspendida(calistenia),acercamiento a la kiana (tela para acrobaticos)	Trabajo de fuerza y resistencia especializado para el abdomen (core)	Coordinación óculo manual, Equilibrio, Motricidad fina	Equilibrio y estabilidad del tren inferior, sentido de equilibrio
EJERCICIOS	1)Calentamiento cardiovascular y Lubricacion Articular 2)Entrenamiento de fuerza 4)Entrenamiento de fuerza para el tren inferior con variables 5)Estiramiento y Vuelta a la calma	1)Calentamiento cardiovascular y Lubricacion Articular 2)Técnicas de agarre con las manos 3)Entrenamiento de fuerza 4)Técnicas de escalada 5)Estiramiento y Vuelta a la calma	1)Calentamiento cardiovascular y Lubricacion Articular 2)Ejercicios de levantamientos de rodillas 4)Ejercicios de elevacion de piernas 5)Estiramiento y Vuelta a la calma	1)Calentamiento cardiovascular y Lubricación Articular 2)Juego Ludico corporal utilizacion de una kendama 4)Juego en parejas con aplicación de una kendama 5)Estiramiento y Vuelta a la calma	1)Calentamiento cardiovascular y Lubricación Articular 2)Técnicas de uso de una Balanceboard o tabla de equilibrio 4)Ejercicios de equilibrio y coordinación sobre la balanceboard 5)Estiramiento y Vuelta a la calma
TIEMPO	120 minutos	120 minutos	120 minutos	120 minutos	120 minutos

Fuente: Autoría Propia

Tabla 6

Distribución de la población atendida

Nombres	Disciplina deportiva
Alex Ger	Instructor Físico
Emanuel Macas	Instructor de Acrobacias
Anthony Louend	Instructor de Parkour
Nathaly Escudero	Instructora de flexibilidad
Gabriela Cadena	Danza Aérea
Esteban Carrera	Parkour
Bryan Recalde	Skateboard
Daniela Tipan	Parkour
Dylan Romero	Parkour
Ricardo Martinez	Calistenia
Alan Pozo	Karate
Christian Lopez	BMX
Deysi LLacta	Skateboard
Esteban Flores	Skateboard
Javier Medrano	Futbol
Jhoiner Velasquez	Karate
Fadua Mera	Escalada
Jeremy Torres	Calistenia
Steven LLori	Break Dance
Daniel Medrano	Karate
Estefano Vásquez	Skateboard
Steven Velásquez	Parkour
Vicky Rodríguez	Parkour
Steven Llano	Break Dance

Fuente: Autoría Propia

Tabla 7

Matriz de Metodología por Estudiante

Nombre	Disciplina deportiva	Metodología a implementarse
---------------	-----------------------------	------------------------------------

Gabriela Cadena	Danza Aérea	La metodología para este proceso de practica fue en apoyo lúdico con el fin de incentivar la correcta practica de actividad física
Esteban Carrera	Parkour	La metodología para este proceso de practica fue con mando directo en la asignación de actividades
Bryan Recalde	Skateboard	La metodología para este proceso de practica fue con aprendizaje basado en el pensamiento del implemento
Daniela Tipan	Parkour	La metodología para este proceso de practica fue con mando directo en la asignación de actividades
Dylan Romero	Parkour	La metodología para este proceso de practica fue con mando directo en la asignación de actividades
Ricardo Martinez	Calistenia	La metodología para este proceso de practica fue con apoyo colaborativo de sus practicantes
Alan Pozo	Karate	La metodología para este proceso de practica fue en apoyo lúdico con el fin de incentivar la correcta practica de actividad física
Christian Lopez	BMX	La metodología para este proceso de practica fue en apoyo lúdico con el fin de incentivar la correcta practica de actividad física
Deysi LLacta	Skateboard	La metodología para este proceso de practica fue con aprendizaje basado en el pensamiento del implemento
Esteban Flores	Skateboard	La metodología para este proceso de practica fue con aprendizaje basado en el pensamiento del implemento
Javier Medrano	Futbol	La metodología para este proceso de practica fue en apoyo lúdico con el fin de incentivar la correcta practica de actividad física
Jhoiner Velasquez	Karate	La metodología para este proceso de practica fue en apoyo lúdico con el fin de incentivar la correcta practica de actividad física

Fadua Mera	Escalada	La metodología para este proceso de practica fue con apoyo colaborativo de sus practicantes
Jeremy Torres	Calistenia	La metodología para este proceso de practica fue con apoyo colaborativo de sus practicantes
Steven LLori	Break Dance	La metodología para este proceso de practica fue a través de la libre exploración
Daniel Medrano	Karate	La metodología para este proceso de practica fue en apoyo lúdico con el fin de incentivar la correcta practica de actividad física
Estefano Vásconez	Skateboard	La metodología para este proceso de practica fue con aprendizaje basado en el pensamiento del implemento
Steven Velásquez	Parkour	La metodología para este proceso de practica fue con apoyo colaborativo de sus practicantes
Vicky Rodríguez	Parkour	La metodología para este proceso de practica fue con apoyo colaborativo de sus practicantes
Steven Llano	Break Dance	La metodología para este proceso de practica fue a través de la libre exploración

Fuente: Autoría Propia

Tabla 8

Matriz de análisis de resultados sobresalientes

N° de practicante	Nombres	Metodologia	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
1	Gabriela Cadena	Danza Aérea	Físicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad física de fuerza en el tren superior
2	Esteban Carrera	Parkour	Físicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mejora capacidad cardio respiratoria
3	Bryan Recalde	Skateboard	Físicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad condicional: coordinación oculo-pedica

4	Daniela Tipan	Parkour	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad cardio respiratoria
5	Dylan Romero	Parkour	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mejora capacidad cardio respiratoria
6	Ricardo Martinez	Calistenia	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor autoconocimiento implicando mayor involucración muscular
7	Alan Pozo	Karate	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mejora en capacidad condicional: coordinación oculo-pedica
8	Christian Lopez	BMX	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad física de fuerza en el tren inferior
9	Deysi LLacta	Skateboard	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad condicional: coordinación oculo-pedica
10	Esteban Flores	Skateboard	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad condicional: coordinación oculo-pedica. Mayor capacidad cardio respiratoria
11	Javier Medrano	Futbol	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad cardio respiratoria
12	Jhoiner Velasquez	Karate	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad de exploración en el aparato locomotor
13	Fadua Mera	Escalada	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor autoconocimiento implicando mayor involucración muscular
14	Jeremy Torres	Calistenia	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor autoconocimiento implicando mayor involucración muscular
15	Steven LLori	Break Dance	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama	Mayor capacidad de exploración en

			Teorico: Aspectos biomecanicos	el aparato locomotor
16	Daniel Medrano	Karate	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad cardio respiratoria Mejora en capacidad condicional: coordinación oculo-pedica.
17	Estefano Vásconez	Skateboard	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad condicional: coordinación oculo-pedica
18	Steven Velásquez	Parkour	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mejora en la capacidad fisica de fuerza en el tren superior
19	Vicky Rodríguez	Parkour	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor autoconocimiento implicando mayor involucración muscular
20	Steven Llano	Break Dance	Fisicos: Balanceboard Didacticos: Kendama Teorico: Aspectos biomecanicos	Mayor capacidad de exploración en el aparato locomotor

Fuente: Autoría Propia

CAPÍTULO III

B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS

La encuesta que se realizó consto de 8 preguntas relacionadas con la práctica diaria de la actividad física, fue utilizado con los jóvenes de la zonal La Delicia como recurso para diagnosticar características de los participantes:

¿Preferirías una preparación física más global frente a una de gimnasio convencional? Esta primera pregunta va sobre la inclinación de las personas hacia la práctica de su preparación física, pues en la actualidad el entrenamiento convencional de gimnasio se ha tomado un auge en la sociedad, convirtiéndose en una vía muy notable y aplicada debido a sus resultados visibles en quien lo practica y opaca dando otras posibles alternativas para la preparación física

¿Se siente mejor realizando actividad física por el día, la tarde o la noche? La pregunta dos tomas en cuenta la preferencia horaria para la práctica de actividad física pues cada organismo tiene su inclinación a un estímulo u a otro.

¿Cree usted que ducharse con agua fría es una práctica saludable? La pregunta tres ahonda en alguno muy polémico dentro de la actividad física y la salud en general, cerniendo los mitos de lo científicamente comprobado.

¿Considera usted qué un mayor enfoque al entrenamiento de flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad? Pregunta cuatro tomas a consideración de los participantes en si la posibilidad de un enfoque hacia la flexibilidad traería rasgos en su desempeño

¿Cree usted que un adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión? La pregunta cinco cuestiona a los participantes sobre el primer paso a realizar ante la actividad

física que es el calentamiento del aparato locomotor y si este procedimiento desencadena en una práctica libre de lesiones o no.

¿Considera usted que realizar actividad física de manera individual es peligrosa? La pregunta seis quizás podría considerarse fuera de lugar más sin embargo en la población actual hay que tener en cuenta lo saturado de información y estímulos que fuentes cotidianas como el internet alimentan inconscientemente en la cultura popular y puede llegar a distorsionar la veracidad de las cosas

¿Se siente mejor de forma física y mental después de haber realizado el programa de actividades? La pregunta siete trata de resumir la eficacia del entrenamiento propuesto en sus participantes

¿Cree usted que realizando una correcta vuelta a la calma/estiramiento se aporta a una mejor recuperación del entrenamiento? La octava y última pregunta va referida en la experiencia de los participantes sobre si infiere o no una adecuada vuelta a la calma en la recuperación post entrenamiento



Preguntas de investigación:

1. ¿Preferirías una preparación física más global frente a una de gimnasio convencional?

Si

No

Tal vez

2. ¿Se siente mejor realizando actividad física por el día, la tarde o la noche?

Día

Tarde

Noche

3. ¿Cree usted que ducharse con agua fría es una práctica saludable?

Si No Tal vez

4. ¿Considera usted que un mayor enfoque al entrenamiento de flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad?

Si No Tal vez

5. ¿Cree usted que un adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión?

Si No Tal vez

6. ¿Considera usted que realizar actividad física de manera individual es peligroso?

Si No Tal vez

7. ¿Se siente mejor de forma física y mental después de haber realizado el programa de actividades?

Si No Tal vez

8. ¿Se siente mejor de forma física y mental después de haber realizado el programa de actividades?

a. Si No Tal vez

Elaborado por: Becker Pozo

Pregunta 1: ¿Preferirías una preparación física más global frente a una de gimnasio convencional?

Tabla 9

Preferencia de preparación física global o gimnasio convencional

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	90%
No	2	10%
Tal vez	0	0%

Total	20	100%
--------------	-----------	-------------

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 6

Gráfico de Preferencias de preparación física global o gimnasio convencional



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: el 90% de los jóvenes se inclinan por un entrenamiento global, mientras que el 10% se inclina por la preparación tradicional.

Interpretación La figura 1 indica que el 90% de los jóvenes encuestados prefieren realizar la preparación física de manera más global y focalizando en todos los aspectos

Pregunta 2: ¿Se siente mejor realizando actividad física por el día, la tarde o la noche?

Tabla 10

Horario de preferencia para la actividad física

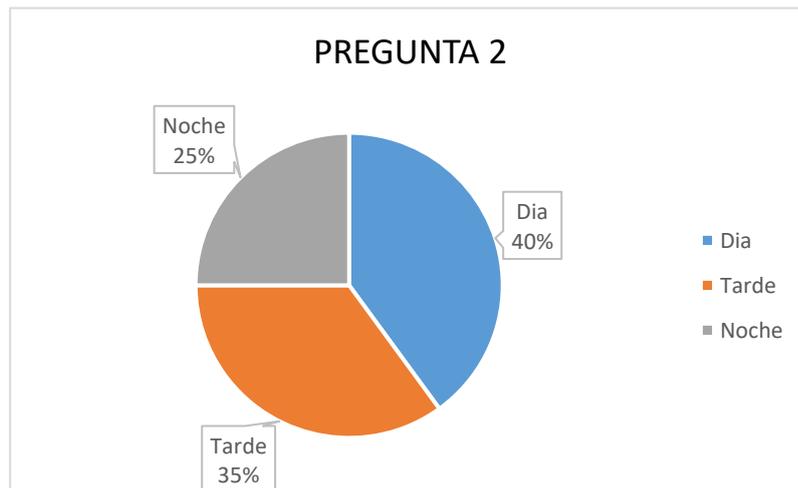
Escala	Frecuencia	Porcentaje
---------------	-------------------	-------------------

Día	8	40%
Tarde	7	35%
Noche	5	25%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 7

Horario de preferencia para la actividad física



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Análisis: Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: 40% prefiere realizar las actividades físicas en el horario de la mañana, 35% tiene su preferencia en el horario de la tarde mientras que el 25% se inclina por la noche.

Interpretación: Indica que el 40% de los jóvenes tienen preferencia a realizar actividad física por la mañana.

Pregunta 3: ¿Cree usted que ducharse con agua fría es una práctica saludable?

Tabla 11

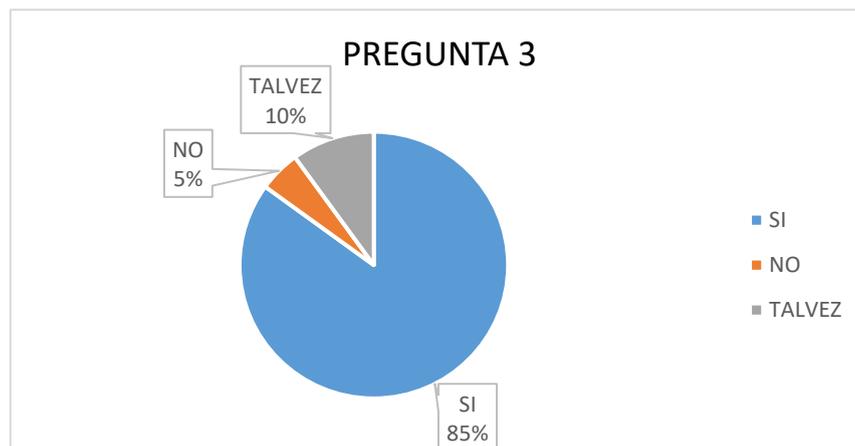
La ducha en agua fría es saludable

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	85%
No	1	5%
Tal vez	2	10%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 8

La ducha en agua fría es saludable



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: el 85% dice creer en la ducha fría como una práctica saludable, el 10% considera tal vez y el 5% un no.

Interpretación: El 85% cree que las duchas de agua fría son una práctica saludable.

Pregunta 4: ¿Considera usted que un mayor enfoque al entrenamiento de flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad?

Tabla 12

La flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad

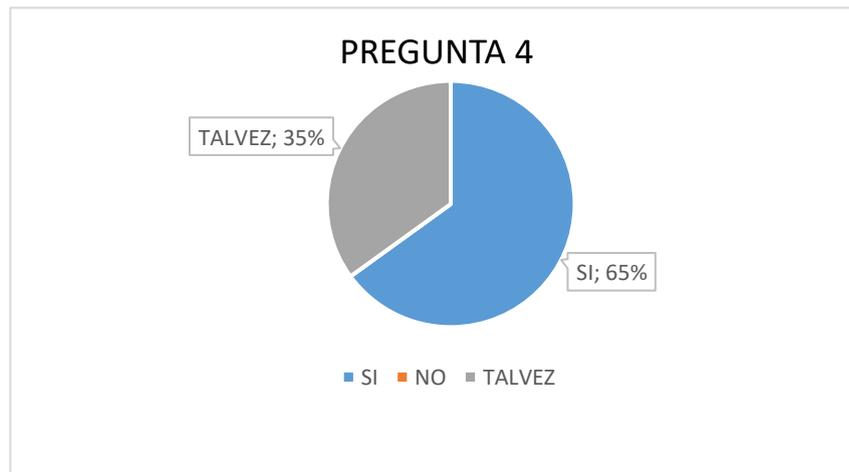
Escala	Frecuencia	Porcentaje
--------	------------	------------

Si	13	65%
No	0	0%
Tal vez	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 9

La flexibilidad aporta en el desempeño de su actividad



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: 65% considera que un mayor enfoque al entrenamiento de flexibilidad aportaría en su desempeño, 35% considera un tal vez.

Interpretación: La figura indica que el 65% considera que con un entrenamiento con enfoque en la flexibilidad aportaría en el desempeño a su actividad.

Pregunta 5: ¿Cree usted que un adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión?

Tabla 13

Adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	100%
No	0	0%
Tal vez	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 10

Adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesión



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

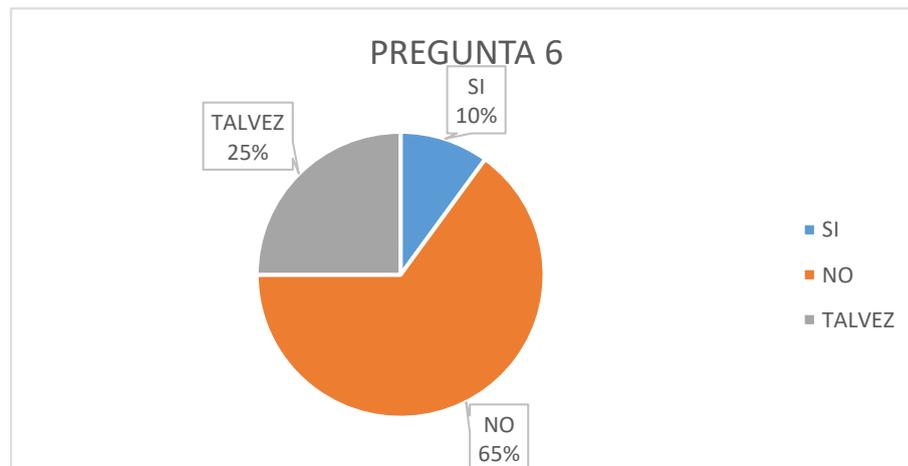
Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: 100% cree en que un adecuado calentamiento pre actividad física reduce el riesgo de lesiones

Interpretación La figura 5 indica que el 100% cree que con un adecuado calentamiento antes de la practica el riesgo de lesiones se reduciría

Pregunta 6: ¿Considera usted que realizar actividad física de manera individual es peligrosa?

Tabla 14*Actividad Física de manera individual es peligrosa*

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	10%
No	13	65%
Tal vez	5	25%
Total	20	100%

*Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia***Ilustración 11***Actividad Física de manera individual es peligrosa**Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia*

Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: 65% considera que realizar actividad física de forma individual no conlleva riesgos, 25% considera que Talvez, mientras que el 10% considera que realizar actividad física forma individual si conlleva riesgos

Interpretación La figura 6 indica que el 65% considera que no conlleva riesgos realizar actividad física de forma individual

Pregunta 7: ¿Se siente mejor de forma física y mental después de haber realizado el programa de actividades?

Tabla 15

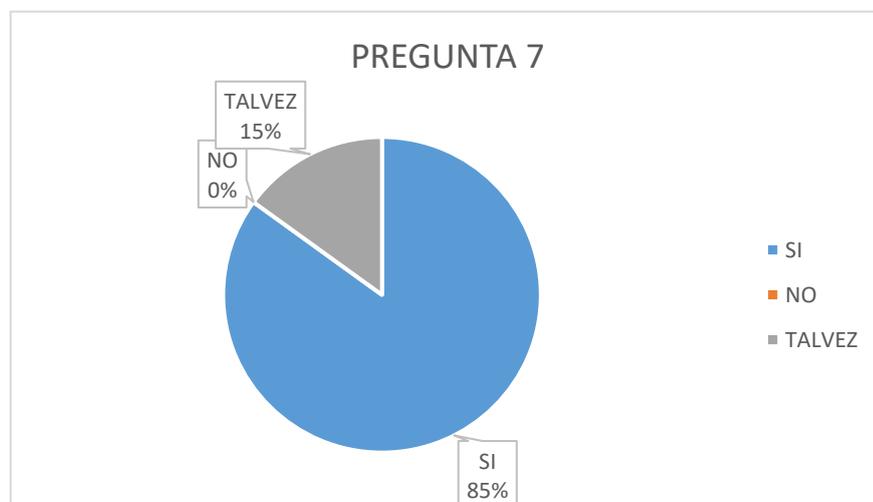
Sentirse mejor de forma física y mental después de realizar el programa de actividades

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	85%
No	0	0%
Tal vez	3	15%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 12

Sentirse mejor de forma física y mental después de realizar el programa de actividades



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado: 85% considera que se siente mejor después de realizar el programa de actividades, 15% un tal vez

Interpretación La figura 7 indica que el 85% se siente mejor de forma física y mental después de haber realizado el programa de actividades

Pregunta 8: ¿Cree usted que realizando una correcta vuelta a la calma/estiramiento se aporta a una mejor recuperación del entrenamiento?

Tabla 16

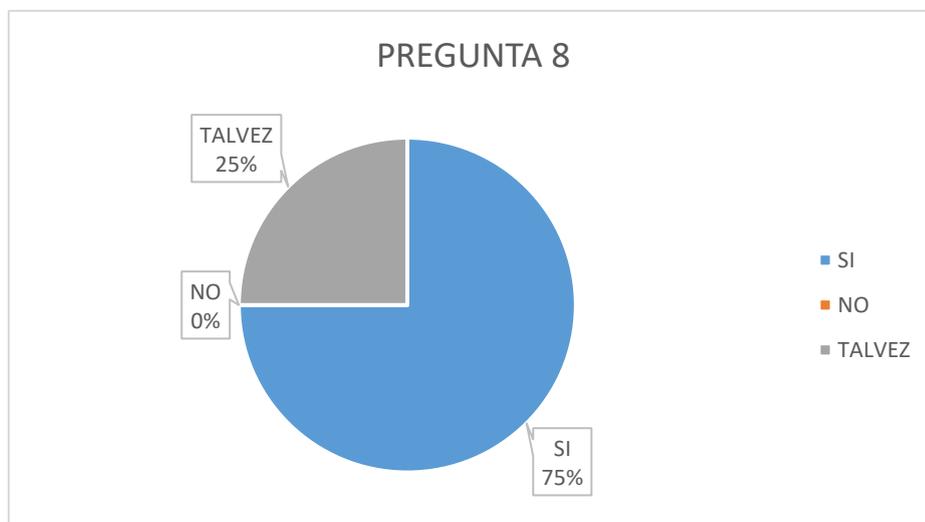
Realizando una correcta vuelta a la calma/estiramiento se aporta a una mejor recuperación del entrenamiento

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	75%
No	0	0%
Tal vez	5	25%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Ilustración 13

Realizando una correcta vuelta a la calma/estiramiento se aporta a una mejor recuperación del entrenamiento



Fuente: Encuesta a Jóvenes de Zonal La Delicia

Análisis Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado 75% cree que una óptima vuelta a la calma si aporta en la recuperación post-entrenamiento, 25% cree que talvez

Interpretación La figura 8 indica que el 75% si cree en que una adecuada vuelta a la calma aporta en una mejor recuperación del entrenamiento

B.16. CONCLUSIONES

- De acuerdo a los objetivos planteados al inicio de la sistematización, se coloca cada conclusión y recomendación.
- La elaboración de esta guía de entrenamiento me ha aportado como método para plasmar mis conocimientos adquiridos a lo largo de esta formación. De este entrenamiento holístico se puede recalcar:
- La funcionalidad debido a que su enfoque de globalidad conlleva no solo al recurrente entrenamiento de fuerza para hacerse con los objetivos deportivos, la coordinación perceptivo motriz, el equilibrio dinámico y la flexibilidad se ve potenciado en las habilidades motrices enriqueciendo el conocimiento de la seguridad, el autodomínio, límites y posibilidades de cada uno.
- Un mejor desarrollo de las habilidades motrices en referencia a los desplazamientos, giros, equilibrio y saltos sumando otras habilidades motrices específicas que surgen como resultado de la libertad y la creación en la práctica.

B.17. RECOMENDACIONES

- Recordar y mantener el principio pedagógico de Libertad de acción (El Ejercicio Natural, 2020): en donde a cada uno se trabaja según su propio ritmo y capacidades. Esto es para permitir la individualización de los esfuerzos, regular el gasto personal de trabajo y obtener el mejor rendimiento evitando al mismo tiempo todo espíritu de competición.
- Realizar la actividad física acorde a las fortalezas y debilidades en cada individuo con el fin de sistematizar un buen programa.

B.18. BIBLIOGRAFÍA

Alexander. (5 de Febrero de 2013). La energética de la bioenergética.

Cajal, A. (2003). *El Proceso de Investigación Científica*. Mexico: Limusa.

Contreras, E. N. (Septiembre de 2011). *EF deportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com>

El Ejercicio Natural. (2020). En P. S. Peiro. España: MEDICINA NATURISTA.

Elvar, J. R. (Julio de 2006). *Efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd98/efunc.htm>

Europea, U. (14 de Julio de 2022). *¿Qué es el entrenamiento funcional?* Obtenido de <https://universidadeuropea.com/blog/que-es-entrenamiento-funcional/#:~:text=El%20entrenamiento%20funcional%20es%20un,físicas%20en%20la%20vida%20cotidiana.>

Física, I. D. (s.f.). *Blog Iinstituto ISAF*. Obtenido de <https://blog.institutoisaf.es>

Gálvez, E. (2011). El método natural de Georges Hébert: una aproximación a la Educación Física. *Efdeportes.com*, 1-2.

Garcia-Lopez, J. (2003). Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales.

González, J. (2021). *JG Fitness*. Obtenido de jgonzalez-fitnesscoaching.com

Hebert, G. (1914). *Le code de la force*. Paris: Vuibert.

Hernández, F. A. (2023). *Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n3/m2.html>

Hof, W. (2023). *Wim Hof Method*. Obtenido de <https://www.wimhofmethod.com>

Japón, M. d. (2020). Los Juegos Olimpicos llegan a Tokio. *Niponica*, 15.

Jimenez, E. (13 de Noviembre de 2015). *Entrenar con los cuatro 'Elements' de la naturaleza*.

Obtenido de <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/entrenar-con-los-cuatro-elements-de-la-naturaleza/>

LDA, W. S. (2023). *Wim Hof Method*. Obtenido de <https://www.wimhofmethod.com>

Machado, T., & Vargas, A. (2011). HISTORIA DE LA HUMANIDAD Y EL DEPORTE: UN ANÁLISIS DESDE UNA. *Revista Motricidad Humana*, 43-47.

Martinez, C. (2018). *Investigación Descriptiva: Tipos y Características*.

Nityananda. (2012). *Kriya Yoga de Babaji*. Obtenido de <https://www.kriyayogadebabaji.net>

Ordoñez, A. D. (2017). *Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educacion primaria*.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de OMS/WHO: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Originals, J. (1 de Enero de 2023). *Jowy Originals*. Obtenido de <https://www.jowyoriginals.com/test-lanzamiento-balon-medicinal/#:~:text=El%20test%20de%20lanzamiento%20de%20bal%C3%B3n%20tiene%20como%20objetivo%20medir,para%20medir%20tu%20aptitud%20f%C3%ADsica.>

Pablo, E. S. (1993). *Holística. Una nueva visión y abordaje de lo real*. Bogota.

Physiotutors. (2022). *Physiotutors*. Obtenido de <https://www.physiotutors.com>

Pinto, T., & Matínez, Ó. (2019). Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico. *Apunts Educación Física y Deportes*, 82-94.

Rugby, W. (2020). *World Rugby Passport*. Obtenido de <https://passport.world.rugby/es/>

S.J, S. (2008). *Playing with Fear: Parkour and the mobility of emotion Social & Cultural Geography*.

Sabino, C. (1992). *El proceso de investigacion*.

Santa, K. D. (2017). *Rompiendo Barreras en la Investigación*. Machala: UTMACH.

Soares, C. L. (2003). Georges Hébert eo método natural: nova sensibilidade, nova educação do. En *Revista brasileira de las ciencias del deporte* (págs. 21-39).

Val, O. (2022). *EL ORIGEN DE LA CALISTENIA*. Obtenido de <https://www.pontemasfuerte.com/>: <https://www.pontemasfuerte.com/bePMF/el-origen-de-la-calistenia/>

B.19. ANEXOS

Test de Cooper (12 minutos)



Hombres	Estado de forma	Menos de 30 años	30-39 años	40-49 años	50 años o más
	Muy mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
	Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
	Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
	Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
	Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres	Estado de forma	Menos de 30 años	30-39 años	40-49 años	50 años o más
	Muy mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
	Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
	Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
	Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
	Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Becker Pozo_Sistematización (1) (1)

8% Similitudes

1% Texto entre comillas
< 1% similitudes entre comillas

0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Becker Pozo_Sistematización (1) (1).pdf
ID del documento: 1422f1aee756754ea408348bd098f7bafdc356e 2
Tamaño del documento original: 1,53 MB

Depositante: Evelyn Cadena
Fecha de depósito: 12/9/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 12/9/2023

Número de palabras: 10.001
Número de caracteres: 76.079

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #0542af El documento proviene de otro grupo 13 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (137 palabras)
2	dialnet.unirioja.es https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4503583.pdf	1%		Palabras idénticas: 1% (162 palabras)
3	www.efdeportes.com https://www.efdeportes.com/efd160/el-metodo-natural-de-georges-hebert.htm	1%		Palabras idénticas: 1% (156 palabras)
4	umparkour.com Método Natural - Umparkour http://umparkour.com/web/metodo-natural/ 2 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (123 palabras)
5	repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/1234567890/65/1/jatva_Valencia_Alex_Ga... 12 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (98 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	aleph.org.mx cuál es la diferencia entre cuerpo y corporeidad https://aleph.org.mx/cual-es-la-diferencia-entre-cuerpo-y-corporeidad#:~:text=La corporeidad se re...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)
2	vdocuments.mx UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR - dspace.uce.edu.ec - par... https://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-para-ser-sometido-a-la-presentacion-pblica-...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
3	repositorio.upse.edu.ec Estrategias para el fortalecimiento de procesos de partic... https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/7046/1/UPSE-TGS-2022-0024.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (16 palabras)
4	aleph.org.mx qué es el estilo de comunicación cinestésico https://aleph.org.mx/que-es-el-estilo-de-comunicacion-cinestésico	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (15 palabras)
5	www.doi.org https://www.doi.org/10.5380/JLAS55.V9I1.61905	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	https://www.calistenia.net/como-organizo-mi-entrenamiento-de-calistenia/	
2	https://vivecomounhumano.com/2016/09/04/el-metodo-natural-de-preparacion-fisica-entrenando-como-humanos/	
3	https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/entrenar-con-los-cuatro-elementos-de-la-naturaleza/	
4	https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones	
5	https://www.thetimes.co.uk/article/wim-hof-on-grief-ice-baths-and-his-deepest-fear-n9r73blr2	