



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“LOS CLUBES DEPORTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA EN LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO, EN EL PERIODO OCTUBRE 2015 A FEBRERO 2016”

Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Autor:

Carrillo Viteri Luis Miguel

León Jijón Luis Enrique

Director:

M.Sc. Barbosa Zapata José Nicolás

Latacunga – Ecuador

Junio – 2016

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“LOS CLUBES DEPORTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA EN LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO, EN EL PERIODO OCTUBRE 2015 A FEBRERO 2016”**, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

.....
León Jijón Luis Enrique
C.I. 0503454514

.....
Carrillo Viteri Luis Miguel
C.I. 0503627101

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de directora del trabajo de investigación sobre el tema: **“LOS CLUBES DEPORTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA EN LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO, EN EL PERIODO OCTUBRE 2015 A FEBRERO 2016”**, de **León Jijón Luis Enrique y Carrillo Viteri Luis Miguel**, postulantes de la Licenciatura en Cultura Física, considero que dicho informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de TESIS que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas, y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Febrero 2015

.....
MSc. Barbosa Zapata José Nicolás

DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas, y , Humanísticas; por cuanto, los postulantes **León Jijón Luis Enrique y Carrillo Viteri Luis Miguel**, con el título de tesis : **“LOS CLUBES DEPORTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA EN LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO, EN EL PERIODO OCTUBRE 2015 A FEBRERO 2016”**. Han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Junio 2016

Para constancia firma:

.....
MSc. Bravo Zambonino José María
PRESIDENTE

.....
Lic. Arroyo Segovia Geovany Francisco
MIEMBRO

.....
Dr. Herrera Bastidas Rodrigo Patricio
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi por habernos permitido continuar nuestros estudios, a cada uno de los docentes que compartieron sus conocimientos, de manera especial a la MSc. José Barbosa director de nuestra tesis por habernos orientado durante todo el proceso de la investigación.

Luis, Miguel

DEDICATORIA

Nuestra tesis va dedicada con todo cariño a nuestros padres por darnos la oportunidad de vivir y regalarnos una familia maravillosa así mismo por darnos una carrera para nuestro futuro , creer en nosotros , aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándonos y brindándonos todo su amor , por todo esto les agradecemos que estén con nosotros.

Luis, Miguel



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “LOS CLUBES DEPORTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA EN LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO, EN EL PERIODO OCTUBRE 2015 A FEBRERO 2016”.

RESUMEN

La investigación de los clubes deportivos y su relación con la motivación deportiva en la adolescencia en la liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del cantón salcedo, en el periodo octubre 2015 a febrero 2016, buscó crear conciencia sobre todas las personas que para tener una buena salud, deben hacer ejercicio y que mejor aún si este ejercicio viene acompañado de diversión y sano esparcimiento; es por ello que hacer deporte por y para la salud es vital sobre todo en el periodo de la adolescencia. El presente trabajo de investigación busco resultados, para que basados en sus ellos, se pudiera crear un programa de masificación para los adolescentes residentes en la parroquia San Miguel del Cantón Salcedo. Los objetivos fueron planteados de acuerdo al tema investigado, se aplicó encuestas tanto a los miembros de los diferentes clubs que conforman la Liga Parroquial, así como a sus directivos, obteniendo resultados que sirvieron para organizarlos, analizarlos, interpretarlos y de esta manera obtener resultados que nos ayuden a plantear la propuesta, así mismo se elaboró una propuesta que contiene un “Programa de Masificación del deporte a través del fútbol, en los adolescentes de la parroquia San Miguel, del cantón Salcedo para el periodo 2015-2016”, a desarrollándose con la participación de los adolescentes de la Parroquia, en busca del bienestar íntegro del adolescente, siendo este el aporte de los tesisas.

Palabras claves.- Motivación, adolescencia, deportiva, programa, masificación.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY
ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC
SCIENCES
Latacunga – Ecuador

**THEME:"THE SPORT CLUBS AND ITS RELATION SHIP WITH THE
SPORT MOTIVATION IN ADOLESCENTS IN THE PARISH LIGA"
PRINCE SAN MIGUEL "CANTON SALCEDO IN THE PERIOD
OCTOBER 2015 TO FEBRUARY 2016".**

SUMMARY

Research of sports clubs and their relationship to sports motivation in adolescence in the Parochial League "Prince Michael" of Canton Salcedo, in the period October 2015 to February 2016, sought to create awareness of all people to have a good health, should exercise and even better if this exercise is accompanied by fun and healthy recreation; It is why we do sport and health is vital especially in the period of adolescence. This research looking results, so based on your them, you could create a mass program for teenagers living in the parish of San Miguel Salcedo Canton. The objectives were raised according to the subject under investigation, surveys was applied to both the members of the various clubs that make up the Parish League as well as their managers, obtaining results that were used to organize, analyze, interpret and thus obtain results help us raise the proposal, also a proposal that contains a "Program massification of sport through football in adolescents from San Miguel parish, canton Salcedo for the period 2015-2016" was prepared to develop with the participation of adolescents in the parish, in search of the full welfare of the adolescent, being the contribution of postgraduate students

Keywords: Motivation, adolescence, sports, program, massification.

AVAL DE TRADUCCIÓN

INDICE GENERAL

PORTADA	I
AUTORIA	II
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
RESUMEN	VII
SUMMARY	VIII
AVAL DE TRADUCCIÓN	IX
INDICE GENERAL	X
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO	3
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	3
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	5
1.3 MARCO TEÓRICO	6
1.3.1 EL DEPORTE	6
1.3.1.1 ¿QUÉ ES EL DEPORTE?	6
1.3.1.2 Importancia del Deporte.....	7
1.3.1.3 Tipos de Deporte	8
1.3.2 LA ADOLESCENCIA	9
1.3.2.1 La Adolescencia	9
1.3.2.2 Etapas de la Adolescencia.....	10
1.3.2.3 El deporte en la Adolescencia	12
1.4. 1. EL SEDENTARISMO	13
1.3.1.1 Definición.....	13

1.3.1.2 Sedentarismo y Actividad Física en la Adolescencia	15
1.3.1.3 Factores que influyen en el sedentarismo de los adolescentes.....	16
1.3.1.4 Consecuencias	17
1.5. 1. CLUBES DEPORTIVOS	18
1.5.1.1 Definición.....	18
1.5.1.2 Breve Historia del futbol en el Ecuador	18
1.5.1.3 Leyes que regulan a los clubs de futbol en el Ecuador	20
1.5. 1. MOTIVACION DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA	21
1.5.1.1 Conceptos.....	21
1.5.1.2 Los clubs deportivos y su aporte con el deporte en la adolescencia.	22
Los clubs de la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel”	22
CAPÍTULO II	23
2. MARCO INVESTIGATIVO	23
2.1. BREVE RESEÑA HISTORICA DE LA LIGA PARROQUIAL	
“PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO.....	23
<i>MISIÓN</i>	24
<i>VISIÓN</i>	24
2.2 METODOLOGIA EMPLEADA	24
2.2.1 APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS A LOS ADOLESCENTES DE	
LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN	
SALCEDO	25
2.2.2 DISEÑO DE LA METODOLOGÍA.....	25
2.2.3 Tipo de Investigación.....	25
2.2.4 Unidad de Estudio	26

ASÍ SE CALCULA EL TAMAÑO DE LA MUESTRA DE UNA POBLACIÓN DE 870 PERSONAS CON UN NIVEL DE CONFIANZA DEL 95%.....	27
2.2.5. Plan Muestral	27
2.2.6 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS Y ADMINISTRATIVOS	28
2.2.7. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS JUGADORES DE LOS EQUIPOS	38
2.8 Conclusiones	48
2.4 Recomendaciones.....	49
CAPITULO III.....	50
3.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA	50
DATOS INFORMATIVOS	50
3.2. JUSTIFICACIÓN	52
3.3. OBJETIVOS	53
3.4. PLAN OPERATIVO.....	55
3.5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL FUTBOL, EN LOS ADOLESCENTES	55
3.5.1 FECHA DE INICIO.....	55
3.5.2 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	55
3.5.3 PROBLEMA EXISTENTE.....	56
3.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	56
3.6.1 ITINERARIO	56
3.6.2. DIFUSIÓN	57
3.6.3. CONCIENTIZACIÓN.....	60
3.6.4. MASIFICACIÓN	63
3.6.5. CALENDARIO	64
3.6.5.2 PASOS A SEGUIR DURANTE ESTA ETAPA DEL PROGRAMA.....	68
<i>EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN:</i>.....	68

3.6.5.3 EJERCICIOS DE APRENDIZAJE	71
3.7 CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA	74
3.8 RECOMEDACIONES DE LA PROPUESTA	75
3.9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
3.10 ANEXOS	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra	27
Tabla 2: Importancia del deporte	28
Tabla 3: El deporte en los adolescentes	29
Tabla 4: Deporte que los adolescentes deben practicar	30
Tabla 5: Práctica deporte	31
Tabla 6: Nivel económico para practicar deporte	32
Tabla 7: Racismo en los equipos deportivos	33
Tabla 8: El deporte ayuda a madurar íntegramente	34
Tabla 9: Masificación del deporte	35
Tabla 10: Falta de masificación en la parroquia San Miguel	36
Tabla 11. Premura de existencia de un programa de masificación	37
Tabla 12: Práctica de deporte mejora salud física y mental	38
Tabla 13: Integrantes adolescentes	39
Tabla 14: Práctica del deporte en desarrollo físico	40
Tabla 15: Importancia del deporte en la adolescencia	41
Tabla 16: Práctica del deporte con sus hijos	42
Tabla 17: Conocimiento de la masificación del deporte	43
Tabla 18: Conocimiento de cansancio físico del hijo	44
Tabla 19: Conocimiento de masificación del deporte	45
Tabla 20: Necesidad de masificación del deporte	46
Tabla 21: Masificación del deporte en la adolescencia	47

ÍNDICE DE TABLAS

Gráfico 1: Categorías fundamentales	5
Gráfico 2: Importancia del deporte	28
Gráfico 3: El deporte en los adolescentes	29
Gráfico 4: Deporte que los adolescentes deben practicar	30
Gráfico 5: Práctica deporte	31
Gráfico 6: Nivel económico para practicar deporte	32
Gráfico 7: Racismo en los equipos deportivos	33
Gráfico 8: El deporte ayuda a madurar íntegramente	34
Gráfico 9: Masificación del deporte	35
Gráfico 10: Falta de masificación en la parroquia San Miguel	36
Gráfico 11. Premura de existencia de un programa de masificación	37
Gráfico 12: Práctica de deporte mejora salud física y mental	38
Gráfico 13: Integrantes adolescentes	39
Gráfico 14: Práctica del deporte en desarrollo físico	40
Gráfico 15: Importancia del deporte en la adolescencia	41
Gráfico 16: Práctica del deporte con sus hijos	42
Gráfico 17: Conocimiento de la masificación del deporte	43
Gráfico 18: Conocimiento de cansancio físico del hijo	44
Gráfico 19: Conocimiento de masificación del deporte	45
Gráfico 20: Necesidad de masificación del deporte	46
Gráfico 21: Masificación del deporte en la adolescencia	47

INTRODUCCIÓN

A nivel Mundial el realizar actividades físicas, hace que la salud de quien lo practique este en buenas condiciones, lamentablemente en la actualidad especialmente en el Ecuador, debido a un mundo tan ajetreado es muy difícil obtener el tiempo para practicarlo de una forma responsable y constante, así mismo los grandes inventos creados, principalmente los medios de transporte, comunicación y tecnológica; hace que facilite la comunicación y el trabajo, pero también crea en el hombre el sedentarismo, el mismo que es muy perjudicial para toda persona. De ahí surge la necesidad de reflexionar que: Si nacimos tan activos, en qué momento se nos olvidó la actividad física y se dio paso al sedentarismo como estilo de vida, sabiendo que esto acarrea problemas, pues como es de conocimiento general el deporte es salud y que la buena salud depende del deporte y de toda actividad física que se realice, razón por la cual en la provincia de Cotopaxi, es de vital importancia que se investigue a Los Clubes Deportivos y su relación con la motivación deportiva en la adolescencia, especialmente en la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, en el periodo octubre 2015 a febrero 2016; ya que esto concientizará la importancia que tiene el deporte en la adolescencia y motivará a los clubes deportivos a continuar con labor.

Por lo que esta tesis está, integrada por los diferentes capítulos que se detallan en orden, y cuyo resumen puede apreciarse a continuación:

El Capítulo I – Marco Teórico.- Se refiere a los aspectos generales de los diferentes conceptos que se investigan en el Club Deportivo Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, donde se realiza una breve descripción de los conceptos del Deporte, la Adolescencia, El Sedentarismo, Clubes Deportivos y la Motivación Deportiva, todo estos temas enfocados a la adolescencia, así como su importancia, sus objetivos, tipos y características.

El Capítulo II – Diseño Metodológico.- En este Capítulo se señala la Metodología de la Investigación, mediante el cual se procede a establecer los indicadores con

toda la información recolectada, permitiendo visualizar de una forma clara, concisa las diferentes causas y efectos del problema que se está investigando. Utilizando el instrumento de las encuestas que se aplican a las personas que integran el Club acerca del tema, para concluir con su análisis e interpretación.

El Capítulo III – Propuesta de Investigación.- Es la aplicación misma de la propuesta planteada, mediante el análisis de los objetivos trazados y luego de establecer los factores que motivan a la práctica deportiva en la Adolescencia en la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, para el periodo octubre 2015 a febrero 2016.

La implementación de la propuesta; plantea, aspectos relacionados con la motivación a la práctica deportiva en la adolescencia, teniendo como recurso los clubes deportivos legalmente constituidos, se finiquita con el planteamiento de las respectivas conclusiones y recomendaciones, las mismas que de ser acogidas ayudarán al adolescente de la Parroquia San Miguel, a mejorar sus condiciones físicas, psicológicas, emocionales y mentales.

CAPITULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes Investigativos

Una vez revisadas bibliografías como: Tesis “La Masificación del Voleibol en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de novenos y decimos años de educación básica de los colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la Ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.” de la UTA de Lcdo. Ángel Leonardo Supe Sailema; Tesis “Estrategia metodológica para la Masificación del baloncesto en la categoría de 8 – 12 años en los niños de la comunidad José Luis Tamayo del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, en el año 2012”; Universidad Estatal “Península de Santa Elena; de Freddy Eduardo Villón Gómez, La Preparación Física en el Fútbol de Gilíes Comett, Deporte y Salud de Cañizares Wilma, Tipos y Clases de Deporte, de Brochado Viviano por citar algunos, se puede manifestar que:

A nivel mundial se sabe que el deporte es salud y que el sedentarismo actualmente está causando graves problemas de salud en la población, el sedentarismo es apoyado por los avances tecnológicos, especialmente informáticos, pues estos crean dependencias especialmente en los adolescentes que prefieren estar sentados frente al computador o a su celular que practicar algún deporte. Es por ello que mundialmente las enfermedades tanto físicas como psicológicas y espirituales van cada día en aumento, pues se ha dejado detrás el compañerismo, la complicidad, el respeto, que crea la práctica del deporte en la adolescencia, por estar detrás de un medio tecnológico de comunicación, lo cual solo crea vicios y no permite el desarrollo físico, psicológico y espiritual del adolescente, el cual es de vital importancia, pues solo la convivencia que brinda el deporte ayudará a que el adolescente se desarrolle complemente.

Para los Adolescentes el deporte es una necesidad, pues les ayuda a equilibrar sus energías y alejarse de los vicios y placeres temporales y destructivos que ofrece esta sociedad tan deteriorada en valores morales.

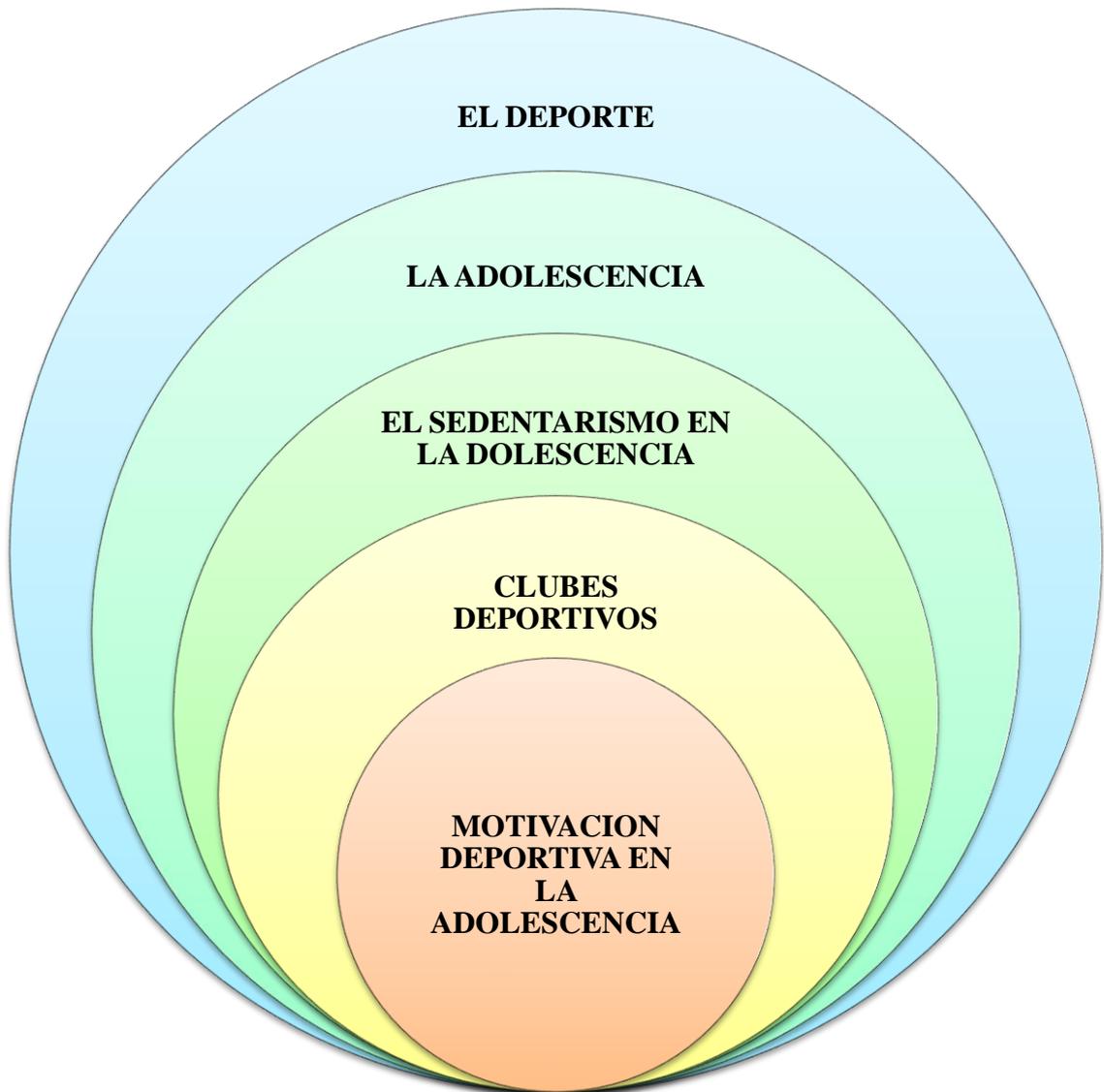
Así mismo en el Ecuador es muy fácil de divisar que la falta de actividad física va en aumento, especialmente en los adolescentes, pues de lado se ha dejado o se ha cambiado la práctica del deporte ya sea organizada o recreativa, por el televisor, la computadora o el celular especialmente, estos medios hacen que los diferentes deportes sean practicados únicamente con los dedos, sentados y generalmente encerrados en sus habitaciones; lo cual incluso genera problemas a nivel de Estado pues el sedentarismo crea graves enfermedades, como el sobrepeso y por solo utilizar los dedos el Síndrome del Túnel Carpiano que se considera la enfermedad de este siglo, por lo que el Gobierno Nacional tiene que proporcionar mayores recursos para el sector de la salud, y restar presupuesto a otros sectores lo cual se evitaría con tan solo realizar un deporte; especialmente a través de un Club organizado.

En el cantón Salcedo el problema de falta del deporte en la adolescencia también va en crecimiento, apoyado de la falta de parques, canchas deportivas y de la inseguridad que se atraviesa en forma general; pues los padres prefieren que sus hijos estén encerrados en sus casas a exponerlos al peligro de las calles. De ahí surge la vital importancia de que existan clubes organizados afiliados a ligas parroquiales, donde los adolescentes puedan pertenecer para la práctica del deporte.

Es por ello que es indispensable la investigación a los Clubes deportivos y su relación con la motivación deportiva en la adolescencia en la liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, en el periodo octubre 2015 a febrero 2016, ya que esto ayudará a que los adolescentes liberen sanamente sus energías, se los aleje de los vicios y que su desarrollo físico, emocional, psicológico espiritual sea completamente sano.

1.2 Categorías Fundamentales

Gráfico 1: Categorías fundamentales



Elaborado por: Luis, Miguel

1.3 Marco Teórico

1.3.1 El deporte

1.3.1.1 ¿Qué es el deporte?

Gilfés, Comett, (2002), Editorial Paidotribo, La Preparación Física en el Fútbol. España; define al deporte como “la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. (Pág. 9)

De la misma manera la página web en línea <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/deporte>, 29-11-2015, 22:25; “identifica el deporte con el ejercicio físico no son términos sinónimos. La palabra deporte proviene del vocablo provenzal “deport”, que significa estar de puerto, haciendo alusión a la recreación de los marineros en su tiempo de descanso.

El deporte no siempre es actividad física, como ocurre con el ajedrez, que es una actividad intelectual; y a su vez ciertas actividades físicas, como saltar a la soga, no son deportes.

Los deportes poseen reglas y espíritu de competición; y se practican en forma individual, como la natación; o grupal, como el fútbol o el básquet, con predominio de la actividad lúdica. Por eso a los deportistas también se los llama jugadores, aunque requiere la actividad deportiva de gran esfuerzo y entrenamiento, llegando en muchos casos a convertirse en un verdadero trabajo, muchas veces muy bien remunerado como en el caso del tenis o del fútbol profesional”.

Basados en estos conceptos los tesisistas concluyen que el deporte no es explícitamente una actividad física, ya que incluso puede ser mental; pero se aclara que la actividad física casi siempre esta inmiscuido en el deporte. Así

mismo el deporte puede ser practicado en forma recreativa, profesional o buscando la mejora física de quien lo practica. Cabe recalcar que el deporte es vital para vivir bien, pues todos necesitan realizar algún tipo de deporte para que su salud no se vea afectado por su falta. Es muy importante que desde pequeños se enseñe a los niños el amor al deporte, pues esa será una herencia invaluable que todo padre puede dejar a su hijo, ya que de ello dependerá la buena salud del niño cuando este sea adulto.

1.3.1.2 Importancia del Deporte

Todos saben que hacer deporte es útil para la salud, por lo que así lo manifiesta la web en línea http://www.demisiones.com/archivos/importancia_del_deporte.pdf, 29-11-2015, 19:00 que dice “El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental”.

Así mismo Cañizares, Wilma (2014), Deporte y Salud sostiene que la importancia del deporte está en los beneficios que esta acarrea por practicarlo, por lo que lo define de la siguiente manera. “Los beneficios que trae el Deporte....están relacionados justamente a la ejercitación, pudiendo no solo contar con Entrenamientos relativos a la práctica del mismo, sino también a simplemente la práctica del Deporte de Recreación, simplemente por diversión y disfrutándolo con amigos, en familia o bien practicándolo en algún Club o Federación en particular”. (‘Pág. 7).

Todos han escuchado la frase el “Deporte es Salud”, esta frase se ha convertido en una verdad muy profunda, pues en la actualidad existen muchas enfermedades que antes no existían, ya que si bien es cierto la tecnología especialmente la informática, transporte y de comunicación, han reducido las fronteras el tiempo de

comunicación, también está heredando a la humanidad múltiples enfermedades como la obesidad, la diabetes, el síndrome del túnel carpiano por citar algunos; ya que atados a dichos avances tecnológicos el sedentarismo se está apoderando de la humanidad, pues lejos ha quedado el salir entre amigos del barrio, con la familia hacer algún tipo de deporte o simplemente a caminar por estar frente a un computador, televisor o celular; actualmente casi todos han abandonado las practicas deportiva sin entender que de esto depende su salud, su calidad de vida, ya que solo la actividad física y mental que se obtiene a través del deporte permitirá un buen vivir hasta el último día de vida de un ser humano.

1.3.1.3 Tipos de Deporte

Brochado, Viviano (2011) Artículo, Tipos y Clases de Deporte; manifiesta que debido a la variedad de deportes que existe es muy complicado su clasificación pero según su criterio los agrupa de la siguiente manera: “en función de sus cualidades, reglas y técnicas. Todos ellos podemos encontrarlos en alguna de las siguientes categorías:

- ✓ Deportes acuáticos
- ✓ Deportes aeronáuticos
- ✓ Deportes de aventura
- ✓ Deportes de motor
- ✓ Deportes de equipo
- ✓ Deportes de fuerza
- ✓ Deportes de lucha
- ✓ Deportes de pelota
- ✓ Deportes de montaña
- ✓ Deportes de deslizamiento
- ✓ Deportes extremos
- ✓ Deportes de tiro
- ✓ Deportes de equipo”

Por lo tanto los tesisistas concluyen que en la actualidad y en el mundo existen un sinnúmero de deportes, por lo cual su clasificación es muy compleja, y concuerda que la clasificación del autor Brochado es la más acertada, pues su clasificación se basa en las características que cada deporte tiene y los agrupa en diferentes categorías, teniendo así al fútbol, el básquet, tenis, en los deportes de pelota, así como las excursiones, las escaladas en los deportes de montaña, el buceo, el surf en los deportes acuáticos, el motocrós, la carrera de carros, en los deportes de motor; entre otros. Analizando más profundamente cabe recalcar que lo importante no es su clasificación, lo importante es su práctica, especialmente en la vida cotidiana, ya que solo esto ayudará a las personas a tener una mejor calidad y estilo de vida, pues el deporte enseña a respetar las reglas, a ser disciplinado para ser cada día mejor y sobre todo crea lazos de respeto, amistad, complicidad entre los que los practican, valores que en esta sociedad van decayendo cada día más.

1.3.2 LA ADOLESCENCIA

1.3.2.1 La Adolescencia

La UNICEF, febrero 2011, La adolescencia Una época de Oportunidades, define “La adolescencia, una etapa llena de oportunidades para los niños y las niñas, exige nuestro compromiso con su desarrollo durante la primera década de sus vidas, para ayudarles a superar los peligros y las vulnerabilidades, y prepararlos para alcanzar todo su potencial”.(Pág. 2).

La Web en línea <http://definicion.de/adolescencia/>, 01-12-2015, 10:38, señala “la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno”.

Por lo tanto se define a la adolescencia como una etapa de vida entre la niñez y la adultez, es de conocimiento general que esta etapa el niño sufre grandes cambios

físicos, emocionales, psicológicos que pueden marcar su vida para siempre, cabe destacar que en esta época el adolescente tiene mucha energía que debe ser liberada de una forma positiva, siendo el deporte la mejor opción para que estos puedan liberar sus energías y así llevar una adolescencia sana, sin vicios.

1.3.2.2 Etapas de la Adolescencia

La web en línea <http://maestriapsicologiaclinicaauadzacatecas.blogspot.com/2012/04/la-adolescenciapeter-blos-jean-piaget-y.html> , 01-12-2015 sostiene que Peter Blos, divide la adolescencia en las siguientes etapas: “

- **Pre adolescencia (de 9-11 años):** En esta etapa cualquier experiencia ya sea pensamientos y actividades sin ninguna connotación erótica o sexual se transforman en estímulos sexuales y tienen función de descarga. Los hombres dirigen su atención a la genitalidad propia, mientras que las mujeres centran su atención en el género opuesto. Hay características también de descargas emocionales, los hombres son hostiles con las mujeres, y ellas en cambio muestran sus capacidades y habilidades masculinas al extremo.

- **Adolescencia Temprana (de 12-14 años):** La característica principal en esta etapa es el inicio del alejamiento de los objetos primarios de amor (madre-padre) y la búsqueda de nuevos objetos, se establecen nuevas relaciones. El interés se centra en la genitalidad, la adopción de valores, reglas y leyes adquieren cierta independencia de la autoridad parental. El autocontrol amenaza con romperse.

- **Adolescencia (de 16-18 años):** Aquí, el hallazgo en la mayoría de los casos es un objeto heterosexual, y se abandonan las posiciones bisexuales y narcisistas, característica del desarrollo psicológico de la adolescencia. Ocurren 2 procesos afectivos, el duelo y el enamoramiento, el duelo tiene

que ver con la aceptación del alejamiento de los objetos primarios ósea padre-madre, hasta la liberación, y en el proceso del enamoramiento, está el acercamiento a nuevos objetos de amor. La recurrente pregunta del adolescente de ¿Quién soy?, cambia al final de esta etapa por “Este soy yo”.

- **Adolescencia tardía (de 19-21 años):** Aquí las principales metas del individuo son lograr una identidad del Yo e incrementar la capacidad para la intimidad, se presenta una actitud crítica frente al mundo externo y a los adultos en general, no querer ser como a quienes rechaza y elige un cambio ideal. El mundo interno que ha desarrollado a partir de su infancia servirá de puente para reconectarse con un mundo externo que es nuevo para él a consecuencia de su cambio de estado.
- **Pos adolescencia (de 21-24 años):** Esta fase es la precondition para el logro de la madurez psicológica, a quienes están en esta etapa se les conoce como adultos jóvenes, las relaciones personales se tornan permanentes, así como la selección del medio donde se quiere interactuar. Se mantiene el énfasis en los valores, los cuales se consolidan de acuerdo con las experiencias pasadas y la planeación del futuro. Es una fase intermedia con la futura etapa de la edad adulta.

Por lo que los tesisistas concluyen es muy importante señalar que en esta etapa de la adolescencia el niño que aceptaba a sus padres, maestros como una autoridad digna de admirar, en este momento lo ven como un individuo digno de juzgar y cuestionar. Comienza a ver el mundo a través de sus propios juicios y valores y busca sobre todo libertad, pero lamentablemente sin responsabilidad, es una lucha constante entre dependencia e independencia, de ahí se explica que el adolescente quiere salir de casa cuando lo desea y de la misma manera regresar sin tener que dar explicaciones a nadie. Surge la lucha por el poder entre su ex héroe que ahora se ha convertido en un villano contralor para el adolescente. Lo bueno de todo es que esto, es una etapa pasajera, que terminará con su madurez física y emocional,

claro siempre y cuando el entorno también colabore de forma positiva y comprensiva, caso contrario será un adulto de consecuencias fatales. Es por ello que practicar deporte ayuda en gran manera pues el vínculo afectivo se fortalece y a pesar de que sus progenitores ya no son sus héroes, podrá ser su amigo digno de respeto, lo cual ayudará a sobrellevar de mejor forma esta época tan conflictiva.

1.3.2.3 El deporte en la Adolescencia

La mejor manera de liberar energías tanto para los adultos, adolescentes y niños es sin lugar a duda el deporte, ya sea este organizado o de forma recreativa, pues es la manera más sana de relajar tensiones y dar vida al cuerpo humano.

Es por ello que la página web en línea http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/deporte.pdf, 28-11-2015, 11:26; afirma que: “las prácticas deportivas, de manera organizada para que los adolescentes vayan identificando según sus aptitudes y habilidades cual es de su preferencia, con el fin de que lleguen a ejercerla o practicarla de manera profesional. También cumple con el objetivo de fomentar la salud y el autocuidado del joven. Quienes practican un deporte, tiene un mejor desarrollo físico, mayor desarrollo intelectual, psicológico mejores habilidades para el aprendizaje y consiguen mayor independencia y liderazgo dentro de su grupo, menos conductas delictivas y agresivas además logran mayor interacción con el entorno social donde viven (barrio, conjunto, colegio, municipio)”

Al analizar los tesisistas afirman que el deporte en la adolescencia es muy importante, ya que esto trae beneficios innumerables como son:

- ✓ Un buen estado general de salud, es decir ayuda a estar bien, a sentirse bien, a tener mayor vitalidad, ayuda al buen funcionamiento de los diferentes órganos como son el corazón e sistema respiratorio, óseo entre otros.

- ✓ Otro beneficio que trae el realizar deporte es que ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad que son considerados las enfermedades del siglo, especialmente en los países de potencia mundial, el porcentaje de crecimiento de niños y adolescentes con obesidad tiene un incremento muy acelerado, para ello es muy importante el realizar deporte, pues previniendo la obesidad también se previene la anorexia y la bulimia.
- ✓ El deporte como ejercicio ayuda al cuerpo a relajarse de mejor forma, lo que permite que este descanse de mejor manera al adolescente, así como al adulto y al niño. Por lo tanto descansar no siempre es estar acostado o sentado.
- ✓ El deporte también ayuda a aprender que todo esfuerzo tarde o temprano traerá su recompensa, pues el entrenamiento continuo los llevará al triunfo.
- ✓ El deporte también ayuda a ser más tolerantes, y afrontar las derrotas como oportunidades para mejorar. Con el deporte se aprende a ganar y perder.
- ✓ El deporte fomenta la sana convivencia, a perder con dignidad y respeto y a compartir la alegría de un triunfo, crea lazos de compañerismo y ayuda a ser solidarios con los demás.

Los beneficios del deporte son innumerables, por ello practicarlos en la adolescencia es de vital importancia y si es de una forma organizada a través de un club deportivo es mucho mejor, pues esto motivará cada día al adolescente a ser mejor.

1.4. 1. El Sedentarismo

1.3.1.1 Definición

Para poder entender que es el sedentarismo se cita varios autores a continuación:

LEXUS, Op. Cit; define al sedentarismo “Se dice del oficio o del estilo de vida de poco movimiento”. (Pág. 843)

También ABALLAY, Jorge. Federación Argentina de Medicina del Deporte (FAMEDEP), Argentina, 2006 sostiene que “El sedentarismo físico es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo”. (Pág. 34)

Por último según la OMS el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. Sedentario es la persona que:

- Realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria.
- Menos de 10000 pasos de actividad física diaria.
- No realiza actividad física de moderada intensidad o mayor.
- No realiza actividad física mínimo 5 veces por semana.

Al analizar estos conceptos se puede definir al sedentarismo como la actitud de una persona pasiva que lleva una vida sin actividad física, es decir la falta de ejercicio como parte de su vida cotidiana. La forma de vida que se lleva en las ciudades modernas apoya a que este problema crezca cada día más, ya que los avances tanto tecnológico, de comunicación, de transporte, especialmente en las clases altas y en los que las personas se dedican más al trabajo intelectual, incrementa la posibilidad de que este problema sea un ámbito. Explicando lo anteriormente mencionado, si bien es cierto que especialmente el celular y la computadora permiten la comunicación rápida y exacta, también ayuda al sedentarismo pues en lugar de trasladarnos de un lugar a otro, el individuo se sienta frente a un computador o celular lo que hace que la actividad física sea súper escasa, otro factor los medios de transporte, pues por lo general siempre se

prefiere un automóvil o bus en lugar de ir en bicicleta o caminando, incluso si el lugar al que vamos está a pocos metros. Otro factor que tiene mucha influencia especialmente en las ciudades es la inseguridad, ya que los padres prefieren que sus hijos estén en casa, que en la calle donde hay más peligros que los acechan. La falta de actividad física (el sedentarismo) puede acarrear graves consecuencias sobre todo en la salud de las personas.

1.3.1.2 Sedentarismo y Actividad Física en la Adolescencia

En el conocimiento popular se dice que la adolescencia es el tiempo de juegos, de salir con amigos, es decir de estar de aquí para allá, al analizar estos dichos populares, ni siquiera se debería pensar en que en la época de la adolescencia exista el problema del sedentarismo, pero en la actualidad es un inconveniente que va cada día en aumento, de forma incontrolable poniendo en riesgo la salud de los adolescentes.

Por otro lado se tiene al ejercicio físico como una especie de plan planificado, estructurado para mejorar las aptitudes físicas de quien lo practica, en la adolescencia esto ya debería ser un hábito heredado por sus progenitores, pues es la mejor herencia que se le puede dejar a un hijo, ya que de que servirá heredar mucha estabilidad económica, si todo eso tendrá que gastarlo al curar las múltiples enfermedades que genera el sedentarismo.

Al hablar de deporte por razones culturales en el Ecuador, especialmente en la provincia de Cotopaxi, cantón Salcedo el deporte que más se practica es el fútbol, el cual debería convertirse en una herramienta invaluable para combatir el sedentarismo en la adolescencia, tanto para padres como para las autoridades locales.

Toda autoridad de turno debe concientizar la importancia que tiene el deporte en la adolescencia y crear espacios seguros y cercanos en las ciudades, para que los

adolescentes puedan practicarlos y sus padres se encuentren tranquilos; ya que una juventud sana, le ahorra recursos tanto en salud, como en seguridad en el presente y futuro.

1.3.1.3 Factores que influyen en el sedentarismo de los adolescentes

GOMEZ, Cesar y Col. Estrategias contra el sedentarismo: por tu salud muevete, Disponible en la página: <http://www.uam.es/departamentos/medicina/preventiva/especifica/congresoXV-7.html>, 04-12-2015, señalan que “Las causas de la reducción de la actividad física derivan del estilo de vida actual como la letargia en el hogar por el uso abusivo de la televisión, los electrodomésticos, los automóviles particulares, la mecanización en el trabajo, la falta de ejercicio físico en el tiempo de ocio; todos ellos reducen el nivel de actividad moderada. Asimismo la inseguridad ciudadana y el miedo al intenso tráfico rodado hacen que tanto en edades tempranas y tardías de la vida el ir en bicicleta o andando por la calle sean actividades realizadas con recelo. Si a esto le sumamos los cambios producidos en el hábito alimenticio debidos al marketing y publicidad que derivan en dietas desequilibradas, la tendencia a comer fuera de casa en establecimientos de comida rápida, a picar en vez de realizar una comida tradicional y la anarquía en los horarios de comida, tenemos como resultado un aumento de la cantidad de energía ingerida y un descenso en la energía utilizada que deriva en muchos casos en sobrepeso y obesidad”

Los tesisistas en resumen señalan que el exceso de tiempo frente al televisor, las largas horas frente al computador, las jornadas interminables en los videojuegos, la ignorancia de las consecuencias de este estilo de vida, las facilidades que brinda la ciudad de transportarse, la comida rápida preparada y nada nutritiva, los supermercados, las escaleras eléctricas, los ascensores, la falta de programas de gobierno que incentiven a la práctica de actividad física; la inseguridad, la poca predisposición de los jóvenes en hacer deporte, el bolling son los principales factores que influyen en el sedentarismo de los adolescentes.

1.3.1.4 Consecuencias

Según la página web <http://www.ppelverdadero.com.ec/pp-saludable/item/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo.html>; 04-12-2105, 9:56 señala que “De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos.

La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453).

Manabí no tuvo casos de obesidad, pero sí reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, afección ocasionada por el sobrepeso.

Situación similar se registró en Los Ríos, en donde hubo 7.171 personas con esta patología.

El Oro reportó 6.143 casos de diabetes mellitus y 1.833 casos de obesidad.

Galápagos ha sido la provincia con menor número de novedades, ya que solo reportó 40 individuos con índices elevados de glucosa.

Pichincha registra una alta incidencia. En ese mismo año, Carlos Gustavo Gallegos Camino, especialista en Medicina Familiar, presentó el estudio denominado ‘Sedentarismo en escuelas municipales de Quito y zona sanitaria’.

La investigación concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de hombres del Distrito Metropolitano sufren de sedentarismo. Mientras que entre 8 y 9 de cada 10 escolares puntúan a tener un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento”.

Por lo que se puede concluir que el sedentarismo es el motor para múltiples enfermedades, teniendo como la principal a la obesidad, consigo la diabetes, Fibromialgia, enfermedades metabólicas, coronarias, la depresión, el cáncer que están consideradas entre las principales. Todos ellos causan la muerte así que el problema del sedentarismo en la adolescencia es un tema muy preocupante que todos debemos concientizar para tener una buena salud.

1.5. 1. Clubes deportivos

1.5.1.1 Definición

La enciclopedia en línea https://es.wikipedia.org/wiki/Club_deportivo, 02-12-2015, 10:20, lo define de esta manera “Un club de deportes, club deportivo o club atlético, es un club dedicado a la práctica del deporte. Algunos clubes poseen equipos que compiten en torneos oficiales, en tanto que otros clubes se limitan a actividades lúdicas. Un club posee instalaciones destinadas a la práctica del deporte; se denomina club multideportivo cuando se practican múltiples deportes”.

Otro diccionario en línea <http://www.definicionabc.com/deporte/club-deportivo.php>, 02-12-2015, 10:30, señala “El Club Deportivo, también denominado como Club Atlético, es un club dedicado a un uso deportivo, situación por la cual ostenta diversos equipos e instalaciones que están destinados a la práctica de los mencionados. Aunque también, el concepto, se emplea para referirse a cualquier club que se dedica a la práctica de un solo deporte”

En conclusión un club deportivo es un conjunto de personas, organizadas que buscan un fin, en este caso, su fin u objetivo es realizar deporte, este puede ser uno solo o varios deportes, dependiendo del club. Así mismo los más conocidos a nivel mundial en cuanto a fútbol son: FC Barcelona, Real Madrid, Galatasaray, Olympiakos, Alianza Lima, River Plate, Boca Juniors, Vélez Sarsfield, entre otros. En el Ecuador los más populares son: Emelec, Barcelona, LDU, Dep. Quito; representado a esta provincia la UTC.

1.5.1.2 Breve Historia del fútbol en el Ecuador

Astudillo, Juan; 2012, Historia del Deporte Ecuatoriano, disponible en <http://juanastudilloaviles.blogspot.com/> señala que “Durante los primeros meses

de 1899 retornaron al Ecuador un grupo de jóvenes que realizaban sus estudios en Europa, concretamente en Inglaterra donde el fútbol estaba en todo su apogeo.

En la “Perla del Pacífico” la meta de los dinámicos estudiantes era formar un club en el que los socios puedan disfrutar de las recreaciones y distracciones vividas en el país europeo, es así que se funda el 23 de abril de aquel año el “Guayaquil Sport Club”..... En 1902 se funda el Club Sport Ecuador cuyo uniforme era gorra blanca, camiseta azul con escudo, pantalón corto blanco, con cinturón amarillo y zapatos negros. Luego el equipo de la Asociación de Empleados de Guayaquil, el Libertador Bolívar, el Unión, el Gimnástico. En 1906 empiezan a formarse equipos como el Olmedo, el Ciudad de Quito, el Gladiador entre otros que comienzan a practicar el fútbol en el barrio de San Marcos y luego en el Ejido surgiendo figuras sobre-salientes que lo propagaron como: Alberto Arroyo, Alfonso Terán, César Monge, Leonidas Manrique entre otros. Aquello sucedió en Quito. En Guayaquil en 1908 el fútbol se manifiesta con la fundación de varios equipos como: el Patria, Nacional, Racing Club, Universitario, Rocafuerte, Colón, 9 de Octubre, Oriente, el República, Córdova, Baquedano, Gran Colombia, Sucre, Sud América, Packard y Norte América; realizaban memorables jornadas entre sí, cuando tenían que visitarse mutuamente algunos de ellos con sus pares de Pichincha, los Ríos, Azuay, Tungurahua, ante la falta de vías de comunicación y medios de transporte desafiaban temporales y peligros al viajar a caballo, a pie o en tren durante varios días con el objeto de cumplir con su palabra”.

Por lo que se puede concluir que el fútbol en el Ecuador tubo sus inicios en el año de 1899, deporte traído de Europa, al transcurrir el tiempo muchos equipos ha ido desapareciendo y otros creando, así luego de revisar varias bibliografías se pueda decir que el 23 de abril de 1899 nace la primera institución de práctica de fútbol, el Club Sport Guayaquil. En 1925, el 30 de mayo de este año surge la Federación Deportiva Nacional del Ecuador incorporándose este a la FIFA en 1926. Por el año de 1957, comenzaron los Campeonatos Nacionales de clubes en Ecuador. El 30 de junio de este año nace también la Asociación Ecuatoriana de Fútbol, y en

1978, el 26 de mayo se reforman los estatutos y se cambia el nombre de la institución a Federación Ecuatoriana de Fútbol.

1.5.1.3 Leyes que regulan a los clubs de futbol en el Ecuador

El Registro Oficial N° 255 emitida por el tribunal Constitucional del Ecuador con fecha, Quito, Miércoles 11 de Agosto del 2010, manifiesta que la principal función del Estado es fomentar, proteger y regular al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Así mismo destaca en la “Sección 2 , DE LAS LIGAS DEPORTIVAS CANTONALES, Art. 29.- Ligas Deportivas Cantonales.- Las Ligas Deportivas Cantonales son las organizaciones deportivas con personería jurídica y dentro de sus respectivas jurisdicciones contribuyen a la formación deportiva de las y los deportistas a través de los clubes deportivos especializados.

Estarán conformados con un mínimo de tres clubes deportivos especializados y dependerán técnica y administrativamente de las Federaciones Deportivas Provinciales”.

Por lo que se puede concluir que el deporte está regulado por la Constitución y sus reglamentos y siempre debe estar basado en el respeto y compañerismo entre sus integrantes, ya que sirve para la formación deportiva y la buena salud de todo aquel que lo practique y más aún si es desde temprana edad, como son los adolescentes, sembrando en ellos un hábito de buena convivencia, buena competición, para formar unos buenos ciudadanos y aportar para mejor las condiciones de vida del país.

1.5. 1. MOTIVACION DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA

1.5.1.1 Conceptos

Para empezar tratando este tema, hay que primero definir qué se entiende por motivación; para el presente trabajo investigativo se entenderá la motivación como el motivo o la razón que provoca, impulsa a la realización o la omisión de una acción. En este caso se entiende que una motivación deportiva, es la razón o el motivo que le impulsa al adolescente a practicar deporte.

Luego de entender este término citar las razones por las que un adolescente puede sentirse motivado a realizar deporte:

Hacer amigos:- La adolescencia es una época en la que se buscan ser aceptados, por lo que hacer amigos es una de las principales razones que un adolescente tiene para hacer deporte y unirse a un club, he ahí la importancia del rol de los padres, el estar vigilantes de las buenas amistades y buenas relaciones para que su hijo sienta esa motivación de hacer deporte.

Porque le gusta.- Otro motivo intrínseco es simplemente el gusto, existen adolescentes que simplemente les gusta, les apasiona cierta clase de deporte y buscan practicarlo a como dé lugar.

Por Salud.- Ya que practicar cualquier deporte ayuda a estar bien, sentirse sano y tener vitalidad, facilitando el buen funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo.

Por la recompensas del esfuerzo.- Esto se da especialmente con clubes organizados, el premio de practicar algún deporte, es la satisfacción de sentirse mejor que los demás equipos, o a su vez de ganar algún premio de cualquier índole que este sea.

1.5.1.2 Los clubes deportivos y su aporte con el deporte en la adolescencia.

Los clubes deportivos al ser organizaciones organizadas, ayudan mucho a que los adolescentes hagan deporte, a continuación se algunos de ellos:

Organización:- al ser organizados, plantean en que campeonatos participaran, el horario en que lo realizaran, la forma y manera de hacerlo; esto es un aporte invaluable, pues permite al adolescente organizar su tiempo, obtener los permisos necesarios y a los padres les brinda una mayor seguridad, el saber que su hijo está en un grupo organizado, a quien podrá pedirle cuentas en caso de ser necesario.

Seguridad.- Si bien cierto que la inseguridad abunda por todos los sitios, el estar en un club hace que el adolescente se sienta respaldado, pues es muy difícil que la delincuencia ataque a un grupo de personas que a una sola.

Compañerismo.- Este punto es muy importante pues todo adolescente busca relaciones de libertad y confianza como lo brinda un club deportivo sano.

Los clubs de la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel”

La creación de la Liga Parroquial Príncipe San Miguel fue por el año 2012, donde un grupo de personas sintieron la necesidad de organizarse para practicar el deporte que más les gusta, el fútbol.

Desde sus inicios y hasta la actualidad su directorio está conformado de la siguiente manera:

Presidente:	Lic. Guillermo Ribera
Vicepresidente:	Lic Homero Bonilla
Tesorero:	Sr. Gustavo Jijón
Secretaria:	Lic. Cristina Canseco
Primer Vocal:	Sr. Francisco Lascano

Segundo Vocal: Sr. Fernando Bonilla

Así mismo existen tres categorías en la Liga, que están conformadas de la siguiente manera:

MÁXIMA CATEGORÍA

Conformada por 14 equipos

- Juvenil Sencillos
- Delta
- México
- Fluminense
- Juventus
- Técnico Estudiantil
- España
- Boca Juniors
- Huracán
- Juvenil San Marcos
- Defensor San Marcos
- Oriente
- América
- N.T.O

EN PRIMERA CATEGORIA

Conformada por 14 equipos

- La Tebaida
- Boca Juniors
- Virgen del quinche
- Juvenil Salcedo
- Real Anchilibi
- A.U.F
- Real san Antonio
- Amistad san Antonio
- San Francisco
- Libertadores
- Amazonas
- Estrella Roja
- Sangay
- 2 AT

	➤ Juvenil san marcos
	➤ 10 de agosto
EN SEGUNDA	
CATEGORIA	
Conformada por 30 equipos	
➤ Inter Milan	➤ Deportivo la Argentina
➤ Unión la Esperanza	➤ Rumipamba de la universidad
➤ Sociedad del Valle	➤ D.K.T
➤ Antony Futbol Club	➤ Huracán
➤ Napoli	➤ Defensor san marcos
➤ Atlético Eloy Alfaro	➤ Amazonas
➤ Cruzeiro	➤ Virgen del Quinche
➤ Deportivo Panzaleo	➤ Juvenil sencillos
➤ España	➤ 10 de agosto b
➤ Juvenil Sencillos	➤ Fluminense
➤ México	➤ San Francisco
➤ Boca Juniors	➤ Juventus
➤ Amazonas	➤ Delta
➤ Oriente	

Como se puede apreciar la Liga Parroquial Príncipe San Miguel, reúne muchos clubs deportivos por lo que es muy importante investigar a los Clubes Deportivos y su relación con la motivación deportiva en la adolescencia, en el periodo octubre 2015 a febrero 2016; ya que esto concientizará la importancia que tiene el deporte en la adolescencia y motivará a los clubs deportivos a continuar con labor o a corregir sus deficiencias.

CAPÍTULO II

2. MARCO INVESTIGATIVO

2.1. BREVE RESEÑA HISTORICA DE LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL” DEL CANTÓN SALCEDO

La Liga Parroquial Príncipe “San Miguel “fue creada el 12 de Enero del 2012 con el propósito de dar mayor participación a sus afiliados ya que las normativas, estatutos de otras ligas no llenaban las expectativas de los clubs y sus dirigentes por no participar en campeonatos parroquiales provinciales nacionales.

Por lo cual la Liga Parroquial Príncipe San Miguel brindaba, grandes beneficios, ya que es afiliada a Fedeprobag en Cotopaxi, lo cual le ayudo a tener mucha acogina para el campeonato que fue realizado en Febrero del mismo año. Con tres categorías Máxima con 12 equipos, Primera con 12 y Segunda con 30 equipos.

El mismo año con dos equipos conquisto a la provincia donde se llevó todos los logros.

Como el Club Delta convirtiéndose en campeón provincia y vice campeón el club Boca Junior.

Lo cual les dio el derecho de participar en el campeonato zonal donde clasificaron lo cual los llevaría a los juegos Nacionales En la Provincia Del Tena.

Desde ahí ha logrado logros importantísimos como el más reciente con el club Sencillos siendo campeón Nacional con sede en nuestra provincia

MISIÓN

La Federación Deportiva Nacional del Ecuador, planifica, supervisa, dirige e impulsa el deporte formativo en el Ecuador, promoviendo el perfeccionamiento profesional, técnico, metodológico y científico del deporte, se orienta a cimentar, de forma adecuada, la base de la pirámide de alto rendimiento, garantizando la formación adecuada del deportista.

VISIÓN

Ser una institución líder en el deporte formativo, encaminada a ser el soporte tecnológico del deporte ecuatoriano y a capacitar y proveer a sus filiales de tecnología científico-metodológica de calidad, que garantice el proceso de preparación deportiva a corto mediano y largo plazo.

2.2 METODOLOGIA EMPLEADA

En el siguiente Capítulo presentamos el análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de las diferentes técnicas de investigación en la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” Del Cantón Salcedo, para el periodo octubre del 2015 a febrero del 2016.

Las recopilaciones y los instrumentos de investigación que se emplearon se lo realizaron mediante las siguientes técnicas:

La técnica utilizada es la encuesta, que a través de su instrumento llamado cuestionario, permite la aplicación de una serie de preguntas que deben ser analizadas minuciosamente, para la validación de la propuesta.

Para la aplicación de las encuestas, se apoyó de la técnica del muestreo, que consiste en la selección de un conjunto de personas o cosas que se consideran representativos del grupo al que pertenecen, con la finalidad de estudiar o determinar las características del grupo.

Luego de aplicar las encuestas se procederá a la tabulación para conforme a los resultados se determinará la factibilidad de la masificación deportiva en los adolescentes que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo.

2.2.1 Aplicación de las encuestas a los adolescentes de la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo

Para la aplicación de las encuestas, los postulantes aplicaremos algunas técnicas e instrumentos de investigación, y basados en ellas darán un análisis objetivo para cada pregunta de los cuestionarios aplicados. Los modelos de las encuestas se encuentran en el Anexos 1, 2

2.2.2 Diseño de la Metodología

La metodología que se utilizará, será la metodología no experimental, ya que, la información es observada tal y como ocurre, sin manipular la variables.

2.2.3 Tipo de Investigación

El tipo de investigación a través del cual se trabaja, es la Investigación de tipo Descriptiva, ya que esta permite detallar situaciones, contextos y eventos de la forma como suceden y como se manifiestan; además admite especificar las características cualitativas y cuantitativas de los adolescentes investigados.

A través de este tipo de investigación, los adolescentes de la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, estarán sujetos al análisis y la descripción de las actividades, que realizan los adolescentes, logrando determinar su el nivel de motivación hacia el deporte que ellos tienen actualmente.

2.2.4 Unidad de Estudio

Al ser la población de estudio amplia, se considera necesario tomar una muestra que represente a todo el universo que se investiga y que a su vez permita la aplicación de los instrumentos de investigación. Dado que la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, está conformado por 3 categorías las cuales a su vez esta integradas por:

- Máxima categoría: Conformada por 14 equipos,
- Primera categoría: Conformada por 14 equipos
- Segunda categoría: Conformada por 30 equipos

Y a su vez cada uno de estos tiene 15 integrantes o jugadores, se obtiene un universo de 870 personas.

Calculado tenemos:

Para calcular el tamaño de la muestra suele utilizarse la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{(N - 1)e^2 + \sigma^2Z^2}$$

Dónde:

n = el tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

σ = Desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor constante de 0,5.

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (como más usual) o en relación al 99% de confianza equivale 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

e = Límite aceptable de error muestral que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor que varía entre el 1% (0,01) y 9% (0,09), valor que queda a criterio del encuestador.

Así se calcula el tamaño de la muestra de una población de 870 personas con un nivel de confianza del 95%.

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{e^2(N-1) + \sigma^2Z^2}$$

$$n = \frac{870 \cdot 0,5^2 \cdot 1,96^2}{0,09^2(870-1) + 0,5^2 \cdot 1,96^2}$$

$$n = \frac{870 \cdot 0,5^2 \cdot 1,96^2}{0,09^2(870-1) + 0,5^2 \cdot 1,96^2} = 118,54$$

$$n = 119$$

2.2.5. Plan Muestral

En la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” del Cantón Salcedo, se tiene por una parte a jugadores de los equipos de los cuales ya se ha calculado la muestra, a esto hay que añadirle el 100% de los Directivos del Club.

Tabla 1: PLAN MUESTRAL

Club Deportivo Liga Parroquial “Príncipe San Miguel”			
Directivos		6	
Jugadores (Muestra)		119	
Total encuestas a ser aplicadas		125	

Fuente: Liga Parroquial “Príncipe San Miguel”
Elaborado por: Luis, Miguel

Tomando en cuenta al total de la población que es de 876 personas entre directivos y jugadores que son parte de los equipos de fútbol, se obtiene 386 encuestas a ser aplicada en el trabajo de campo.

2.2.6 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS Y ADMINISTRATIVOS DE LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL”

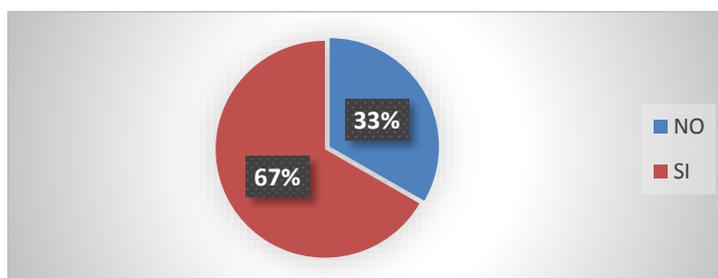
1. ¿Conoce Usted la importancia del deporte en la salud de todas las personas?

Tabla 2:
Importancia del deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	2	33%
SI	4	67,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 2:
Importancia del deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Para tener una buena salud es indispensable que el cuerpo tenga mucho movimiento, es decir que se haga ejercicio, y esto se puede conseguir entre otras formas haciendo deporte, lo cual es muy importante para la buena salud. Entendiendo este particular el 100% de los directivos y administrativos de la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel”; afirman que conocen sobre la importancia que tiene la práctica del deporte en la salud de las personas.

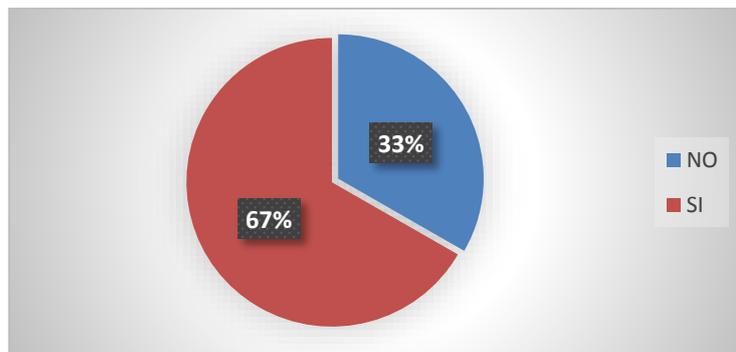
2. ¿Cree Usted que es importante que los adolescentes practiquen deporte?

Tabla 3
El deporte en la adolescencia

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	2	33%
SI	4	67%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 3
El deporte en los adolescentes



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

En la actualidad los adolescentes pasan mucho tiempo en la televisión, el computador, los videojuegos o simplemente en el celular, para entretenerse; lo grave está en que pueden llegar a pasarse una tarde entera sin moverse entre tanta tecnología. Esto, sólo ayuda al sedentarismo de los adolescentes, de modo que es importante saber combinar deporte y entretenimiento. Es por ello que el 100% de los directivos y administrativos de la Liga parroquial “Príncipe San Miguel”; afirman si es muy importante la práctica del deporte especialmente en los adolescentes.

3. ¿Qué deporte cree usted que todos adolescentes debería practicar más a menudo?

Tabla 4

Deporte que los adolescentes deben practicar

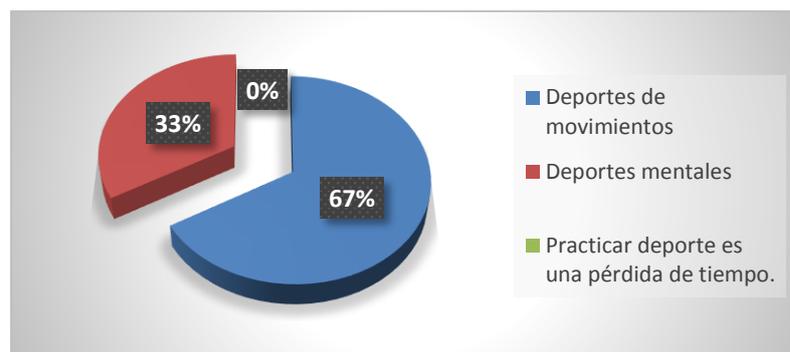
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deportes de movimientos	4	66,67%
Deportes mentales	2	33,33%
Practicar deporte es una pérdida de tiempo.	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel

Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 4

Deporte que los adolescentes deben practicar



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel

Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Teniendo en cuenta que la tecnología mal usada está apoyando en gran magnitud al sedentarismo desde tempranas edades, es importante que se motive a los niños y adolescentes a estar en movimiento, claro está que los deportes mentales no tienen nada de malo, pero de acuerdo a las necesidades actuales lo mejor es practicar deporte de movimiento. Debido a esto el 67% de los directivos y administrativos de la Liga parroquial “Príncipe San Miguel”; que los adolescentes deberían practicar más los deportes de movimiento y el 33%, manifiesta que deberían practicar más los deportes mentales.

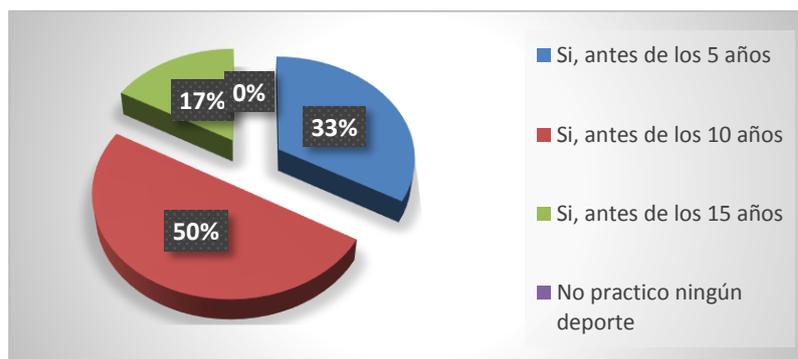
4. ¿Practica usted algún deporte y desde qué edad usted ha practicado deporte?

Tabla 5
Práctica deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si, antes de los 5 años	2	33,33%
Si, antes de los 10 años	3	50%
Si, antes de los 15 años	1	16,67%
No practico ningún deporte	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 5
Práctica deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

El total de la población investigada el 50% manifiesta que empezó hacer deporte desde antes de los 10 años por tal razón todo deporte debe ser practicado de una buena manera.

5. ¿Qué nivel económico debe tener las personas para la práctica deportiva?

Tabla 6

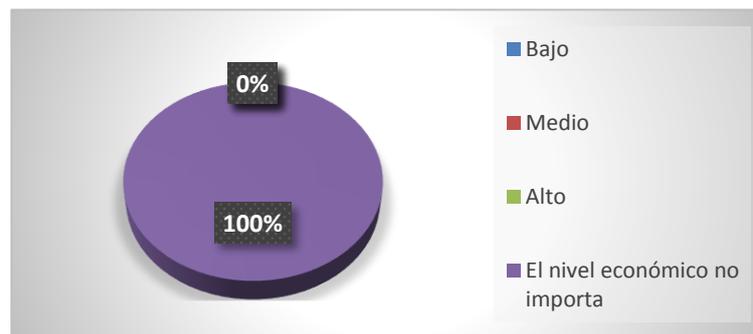
Nivel económico para practicar deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	0	0%
Medio	0	0%
Alto	0	0%
El nivel económico no importa	6	100%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 6

Nivel económico para practicar deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Debido a esto el 100% los directivos y administrativos de la Liga parroquial “Príncipe San Miguel” sostienen que no el nivel económico de las personas no importa al momento de practicar algún deporte.

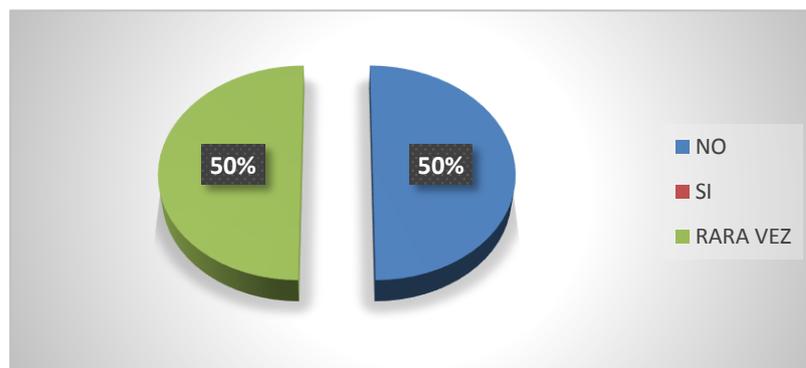
6. ¿Puede existir racismo en los equipos deportivos?

Tabla 7
Racismo en los equipos deportivos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	3	50%
SI	0	0%
RARA VEZ	3	50%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 7
Racismo en los equipos deportivos



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Del total de las personas encuestadas manifiestan que no puede existir racismo en los clubes deportivos, y el otro 50% sostiene que muy rara vez puede existir racismo en los equipos deportivos y ninguno cree que pueda existir racismo.

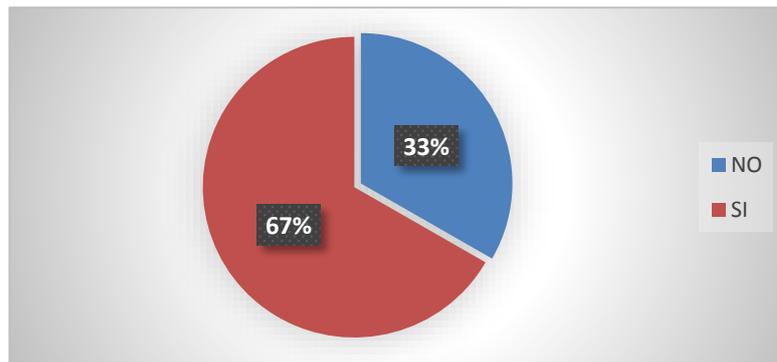
7. ¿Cree usted que la práctica deportiva en los adolescentes, los ayuda a madurar íntegramente?

Tabla 8
El deporte ayuda a madurar íntegramente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	2	33%
SI	4	67%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 8
El deporte ayuda a madurar íntegramente



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Se cree que la práctica del deporte es óptima para la mayoría de las personas y aún más para los adolescentes. No solo ayudará a su desarrollo físico, sino que le ayudará a prevenir hábitos perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas. Debido a esto el 100% de los directivos y administrativos de la Liga parroquial “Príncipe San Miguel”, manifiesta que cree que la práctica deportiva en los adolescentes, los ayuda a madurar íntegramente; es decir madurar física, psicológica-emocional y espiritualmente.

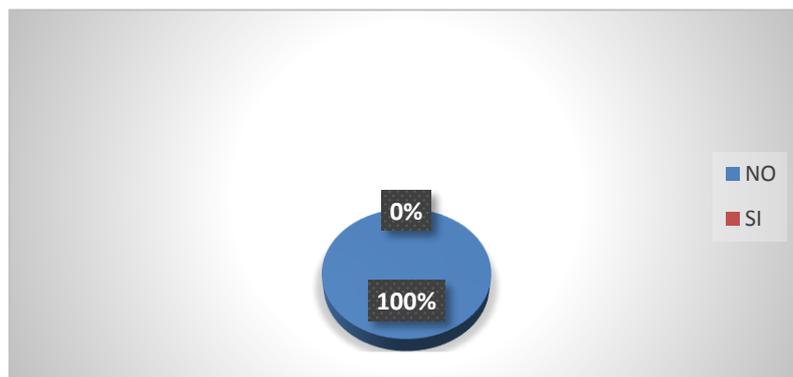
8. ¿Conoce usted actualmente si existe un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?

Tabla 9
Masificación del deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	6	100%
SI	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 10
Masificación del deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Entendiendo que la masificación, no es otra cosa que la acción y la consecuencia de hacer una cosa masiva, popular; es decir difundir en este caso el deporte de tal forma que llegue a concientizar a las personas de su importancia y los motive a practicarla, como parte de su vida diaria. Debido a esto el 100% de los directivos y administrativos de la Liga parroquial “Príncipe San Miguel”, sostiene que no conoce actualmente la existencia de un programa de masificación en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel.

9 ¿Cree usted que hace falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?

Tabla 11

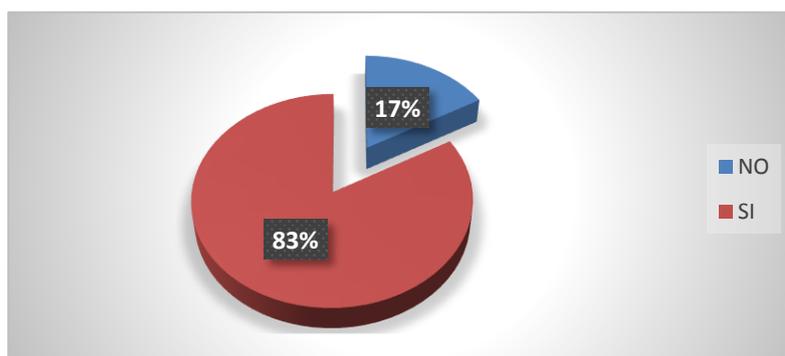
Falta de masificación en la parroquia San Miguel

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	1	16,67%
SI	5	83,33%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 9

Falta de masificación en la parroquia San Miguel



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Basados que en la pregunta 8 de los directivos y administrativos de la Liga parroquial “Príncipe San Miguel”, conocen y tienen conocimiento de que es la masificación del deporte y su importancia el 83% de ellos manifiesta cree que si hace falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel.

10 ¿De hacer falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel, ¿Cuál cree que es el nivel de premura debe tener este?

Tabla 12

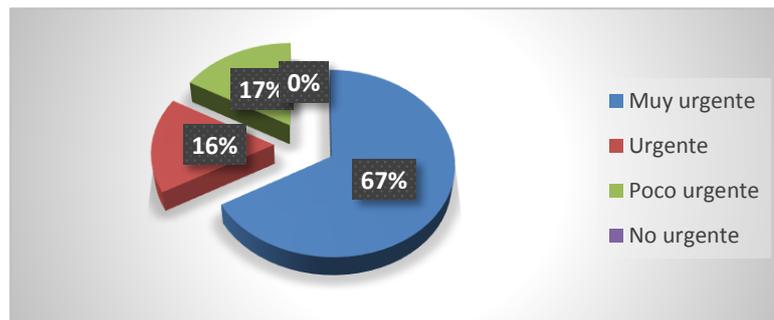
Falta de masificación en la parroquia San Miguel

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy urgente	4	66,67%
Urgente	1	16,67%
Poco urgente	1	16,67%
No urgente	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Tabla 13

Falta de masificación en la parroquia San Miguel



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

El mundo camina de una forma desenfrenada, trata de atrapar especialmente a los adolescentes en los diferentes vicios y destruirlos, el deporte en cambio es salud y vida y que los jóvenes puedan practicarlos para usarlo de herramienta para alejarlos de los vicios es indispensable e impostergable. Por esta razón el 67% de los encuestados cree que es muy urgente la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel, el 16% cree que es urgente y el 17% que es poco urgente.

2.2.7. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS JUGADORES DE LOS EQUIPOS DEPORTIVOS QUE CONFORMAN LA LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL”

1. ¿Sabe usted que es la masificación del deporte?

Tabla 12

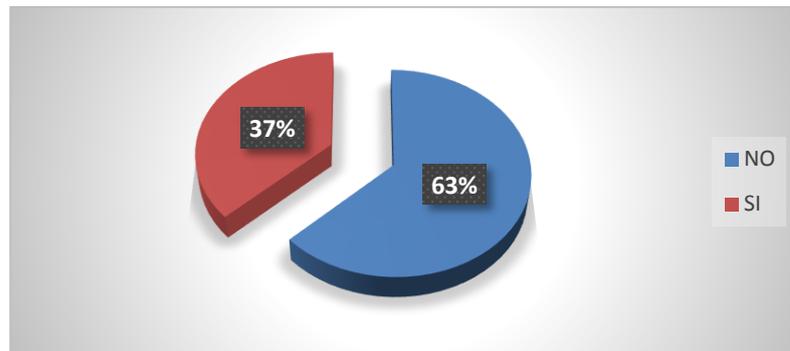
Conocimiento de la masificación del deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	75	63,03%
SI	44	36,97%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 10

Conocimiento de la masificación del deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Entendiendo que la masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. A pesar de ello el 63% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” encuestados; señala que no conoce que es la masificación del deporte y el 37% indica que si conoce que es la masificación del deporte.

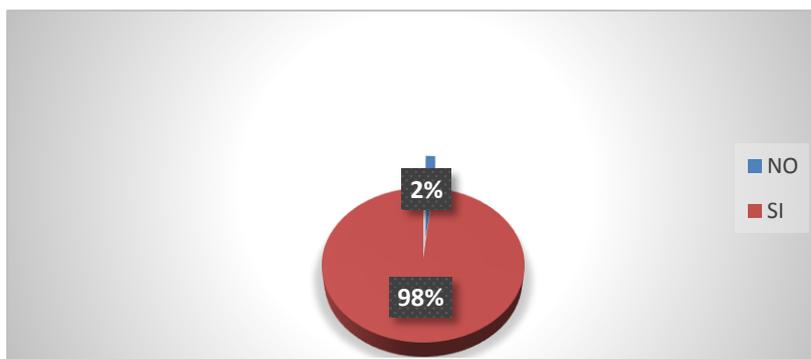
2. ¿Su equipo tiene integrantes a adolescentes?

Tabla 13
Integrantes adolescentes

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	2	1,68%
SI	117	98,32%
TOTAL	119	100,0%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 11
Integrantes adolescentes



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Entendiendo que es muy importante que los adolescentes practiquen deporte, el 98% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” sostiene que en sus equipos tienen integrantes adolescentes y el 2% de los encuestados manifiestan que entre sus filas no se encuentran adolescentes.

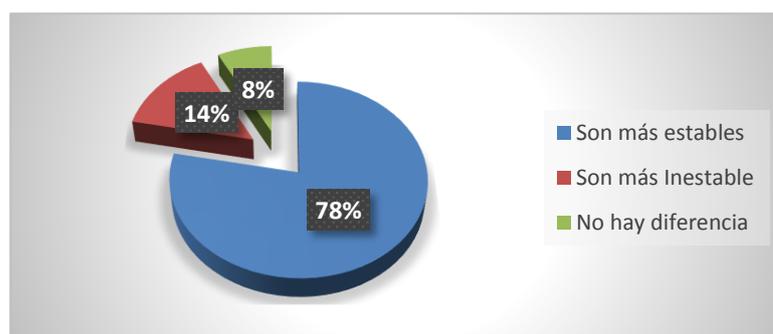
3. ¿En comparación con adolescentes que practican y no practican deporte, como ve su desarrollo físico y emocional?

Tabla 14
Práctica del deporte en desarrollo físico

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Son más estables	93	78,15%
Son más Inestable	17	14,29%
No hay diferencia	9	7,56%
TOTAL	119	100,0%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 12
Práctica del deporte en desarrollo físico



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Teniendo en cuenta que la adolescencia es una época de cambios, en que los niños se están convirtiendo en hombres y mujeres y que dichos cambios hace que el adolescente sea un ser muy inestable. El 78% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” manifiesta que en comparación con adolescentes que practican y no practican deporte, los que practican deporte su desarrollo físico y emocional es más estable, el 14% manifiesta que son más inestables y el 8% que no han hallado diferencia.

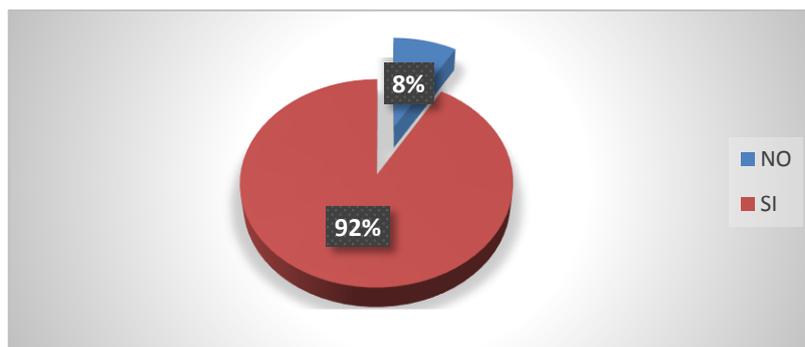
4. ¿Cree usted que es importante que un adolescente practique deporte?

Tabla 15
Importancia del deporte en la adolescencia

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	10	8,40%
SI	109	91,60%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 15
Importancia del deporte en la adolescencia



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

La práctica del deporte, es vital en toda persona es por ello que el 92% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” encuestados señala que cree que es importante que un adolescente practique deporte, y el 8% señala que cree no es importante que un adolescente practique deporte.

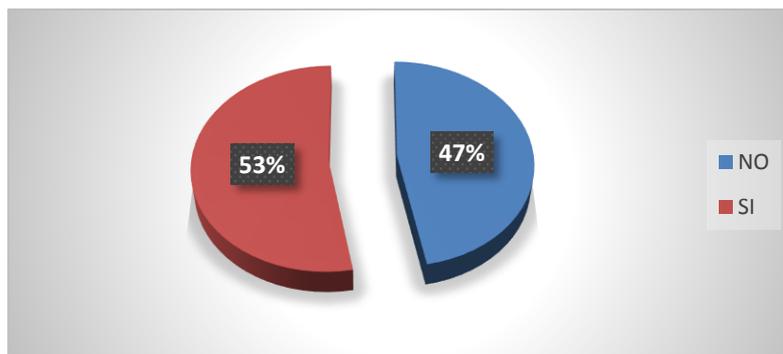
5. ¿En su familia en el tiempo libre practica deporte con sus hijos?

Tabla 146
Práctica del deporte con sus hijos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	56	47,06%
SI	63	52,94%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 13
Práctica del deporte con sus hijos



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

La convivencia entre padres e hijos es vital para la buena salud psíquica-emocional de los adolescentes, y más aún si se crea lazos a través de la práctica del deporte. Entendiendo esto el 53% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” encuestados manifiesta si practica deporte con sus hijos y el 47% señala que no practica deporte con sus hijos, lo cual significa que es necesario concientizar sobre su importancia y la práctica del mismo.

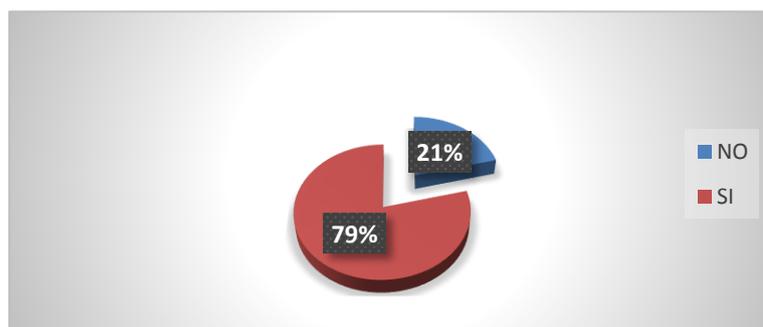
6. ¿Considera usted que practicando el deporte, un adolescente logrará tener una mejor salud física y mental?

Tabla 17
Falta de masificación en la parroquia San Miguel

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	25	21,01%
SI	94	78,99%
TOTAL	119	100,%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 14
Práctica de deporte mejora salud física y mental



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

En el área mental la práctica del deporte ayuda al conocimiento y dominio de si mismo, a la ampliación de posibilidades individuales, a la luchar por conseguir los objetivos formativos y educativos y de modo más global la contribución a la formación integral del sujeto. Es por ello que el 79% de los encuestados cree que practicando el deporte, un adolescente logrará tener una mejor salud física y mental y el 21% manifiesta que no.

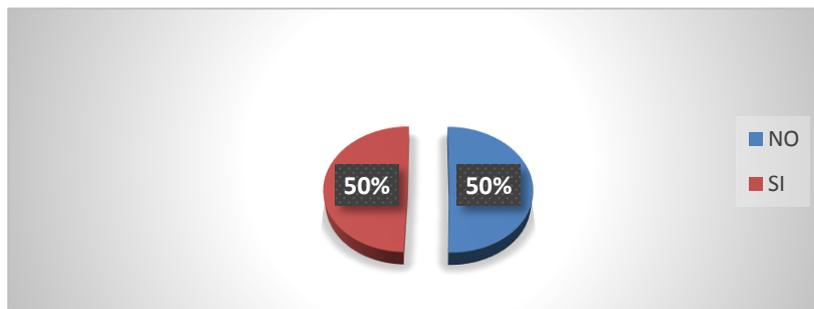
7. ¿Usted reconoce el cansancio físico de su hijo/a?

Tabla 18
Conocimiento de cansancio físico del hijo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	60	50,42%
SI	59	49,58%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 15
Conocimiento de cansancio físico del hijo



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Que los padres conozcan a sus hijos es vital, que conozcan sus estados de ánimo, para así poder ayudarlos, orientarlos es imprescindible. Por ello el 50% de los jugadores encuestados señala que si reconoce el cansancio físico de su hijo/a, y el otro 50% manifiesta que no conoce el estado de ánimo de sus hijos, ni reconoce su cansancio físico.

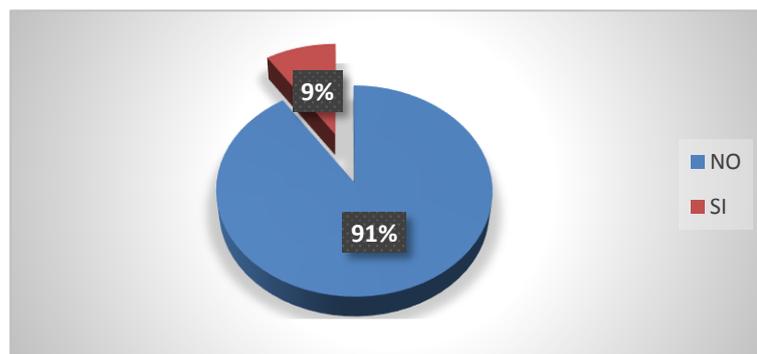
8. ¿Conoce usted actualmente si existe un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?

Tabla19
Conocimiento de masificación del deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	108	90,76%
SI	11	9,24%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 16
Conocimiento de masificación del deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

La masificación, es la acción y la consecuencia de hacer una cosa masiva, popular; es decir difundir en este caso el deporte de tal forma que llegue a concientizar a las personas de su importancia y los motive a practicarla, como parte de su vida diaria. Pero el 91% sostiene que no conoce actualmente la existencia un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel y el 9% manifiesta que sí, tiene conocimiento.

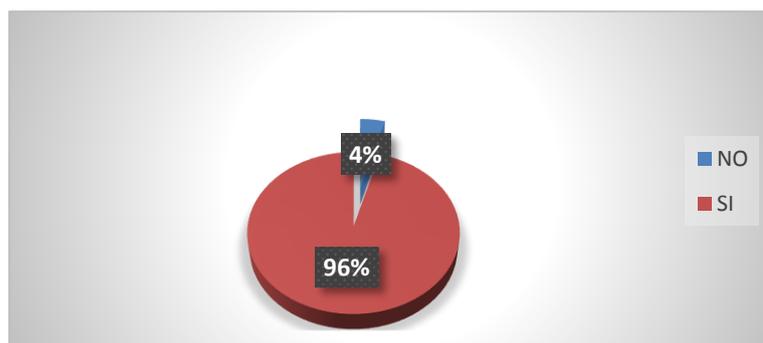
9. ¿Cree usted que hace falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?

Tabla 20
Conocimiento de masificación del deporte

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	5	4,20%
SI	114	95,80%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
 Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 17
Necesidad de masificación del deporte



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
 Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Masificar es difundir el deporte por ello el 96% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” encuestados, manifiesta que cree que hace falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel y el 4% sostiene que no cree hace falta la existencia de un programa de masificación.

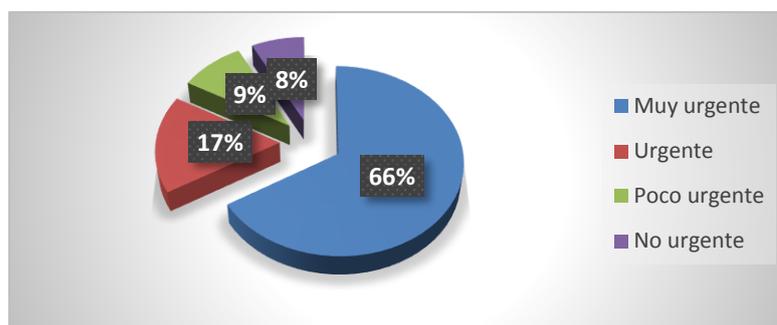
10. De hacer falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel, ¿Cuál cree que es el nivel de premura debe tener este?

Tabla 21
Masificación del deporte en la adolescencia

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy urgente	79	66,39%
Urgente	20	16,81%
Poco urgente	11	9,24%
No urgente	9	7,56%
TOTAL	119	100%

Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Gráfico 18
Masificación del deporte en la adolescencia



Fuente: Liga Parroquial Príncipe San Miguel
Elaborado por: Luis, Miguel

Análisis e interpretación:

Masificar el deporte ayudaría a que los adolescentes se concentren en el deporte y se alejen de los vicios, que liberen sus energías de forma sana y fructífera. Es por ello que el 66% de los jugadores de los clubs deportivos que conforman la Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” señala que cree que el nivel de premura la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel es urgente, el 17% que es urgente, el 9% poco urgente y el 8% que no es urgente.

2.8 Conclusiones

Luego de haber aplicado los diferentes instrumentos de investigación se puede concluir lo siguiente:

- ⇒ La mayor parte de los jugadores desconocen a que hace referencia la masificación deportiva
- ⇒ En el cantón Salcedo no existe ningún programa de masificación deportiva.
- ⇒ Los niños y jóvenes no practican ningún tipo de actividades deportivas en edades tempranas.
- ⇒ No existe ningún documento base sobre masificación deportiva.
- ⇒ En la comunidad Salcedense no existe motivación hacia las prácticas deportivas.

2.4 Recomendaciones

- ⇒ Socializar entre la comunidad deportiva lo que es masificación deportiva y sus beneficios-
- ⇒ Que en el Cantón Salcedo se debe impulsar programas de masificación deportiva.
- ⇒ Dar mayor interés a los niños y jóvenes que no practican actividad deportiva.
- ⇒ Socializar y poner en practica el programe propuesto en la presente investigación
- ⇒ Motivar a la comunidad salcedense hacia la práctica deportiva.

CAPITULO III

3.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

DATOS INFORMATIVOS

TITULO: PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL FUTBOL, EN LOS ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL, DEL CANTÓN SALCEDO PARA EL PERIODO 2015-2016

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresados en la especialidad de Cultura Física.
- **Beneficiarios:** La presente investigación beneficiará a los adolescentes comprendidos entre los 12 a 16 años de edad.
- **Ubicación:** Provincia Cotopaxi, Cantón Salcedo, Parroquia San Miguel de Salcedo.
- **Tiempo Estimado para la Ejecución:** Iniciando en SEPTIEMBRE a FEBRERO del año 2016, tiempo en el cual se fundamentan dicho proyecto.
- **Elaboración y Ejecución:** León Jijón Luis Enrique y Carrillo Viteri Luis Miguel
- **Tutora:** Msc. José Barbosa, Docente Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2. JUSTIFICACIÓN

Entendiendo al deporte como cualquier actividad física en las cuales el cuerpo hace movimientos tipo ejercicio, contrario al estado de quietud o de reposo que se puede tener al estar jugando en la computadora; por otra parte el deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos, para compartir momentos entre familiares y amigos, aunque en muchos casos ha traspasado la línea de la diversión convirtiéndose en una profesión o en un estilo de vida, este último especialmente para cuidar la salud de la persona que lo practica.

Los deportes tienen un impacto muy positivo en la vida de niños, jóvenes y adultos, pues permiten ejercitarse y pasar tiempo con la familia o amigos en un ambiente saludable.

Los deportes fundamentalmente son actividades físicas que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente.

La vital importancia de practicar deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico, así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Así mismo se entiende el periodo de la adolescencia como una transición muy complicada tanto para los padres como para el chico que está dejando de ser niño, para convertirse en un hombre, pero mientras esto dura el mundo de este adolescente se vuelve hostil, siente que nadie le comprende, tiene mucha energía que se debe canalizar de forma correcta, es ahí donde el deporte es una herramienta invaluable, pues además de servir como un desahogador de energía, también crea vínculos de amistad y complicidad que deben ser aprovechados por

los padres, para que sus hijos tengan una guía adecuada en esta etapa transitoria de su vida.

Por otro lado el deporte que más aceptación tiene en todos los estatutos sociales o clases sociales del mundo entero, es el fútbol, pues para nadie es un secreto que para practicarlo no se necesita de muchos recursos, ya que proporciona la misma diversión o satisfacción practicarlo con una balón de 1.000,00 dólares, como con un balón de 1,00 dólar y de los arcos ni hay que hablar, pues ¿quién no ha hecho su arco con sus chompas o sacos, o en el peor de los casos con dos piedritas?.

Por lo tanto las razones son innumerables, para que surja la necesidad de realizar un **PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL FUTBOL, EN LOS ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL, DEL CANTÓN SALCEDO PARA EL PERIODO 2015-2016**, el mismo que ayude a la realización de actividades prácticas, que concienticen la experiencia deportiva, especialmente del fútbol en los adolescentes residentes en la parroquia antes menciona, lo cual ayudará a que su desarrollo sea íntegro, aprendan a cuidar su salud, y sirvan de modelo para la siguientes generaciones, al igual que motiven a sus familiares y amigos mayores a la práctica del mismo.

3.3. OBJETIVOS

3.3.1. Objetivo General:

- ✓ Elaborar un programa de masificación del deporte a través del fútbol, en los adolescentes de la parroquia San Miguel, del Cantón Salcedo, que conlleve a experimentar el deporte a cada adolescente, con el fin de influenciar de forma positiva en el torno en el cual se desenvuelve.

3.3.2. Objetivos Específicos:

- ✓ Concientizar a través de un programa a todo aquel que lo lea, pero especialmente a todo adolescente y padre de familia sobre la importancia de practicar deporte, especialmente el fútbol, con el fin de tener una juventud sana y llena de experiencia positivas.

- ✓ Mejorar el estilo de vida de los adolescentes, utilizando como herramienta el deporte especialmente del fútbol, para que impacten a las demás personas que conforman su entorno social, con el fin de influenciar su estilo de vida.

- ✓ Influcidar en los adolescentes de manera positiva, y demostrarles que no es necesario el uso de sustancia psicotrópicas para divertirse, como un aporte a esta sociedad que cada día va decayendo más y más.

3.4. PLAN OPERATIVO

Tabla 15: DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO DEL PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL FUTBOL, EN LOS ADOLESCENTES

FECHA	ACTIVIDAD	RECURSO	PARTICIPANTES	MATERIALES	RESPONSABLES
	Difusión	Medios de comunicación.	Investigadores Público en general	Volantes Balón	Investigadores
	Concientización	Charlas	Investigadores Público en general	Fichas de control de asistencia Computadora Proyector Folletos	Investigadores
	Participación	Juegos Deportivos-Fútbol. Canchas deportivas	Investigadores Público en general	Pelota	Investigadores

3.5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL FUTBOL, EN LOS ADOLESCENTES

3.5.1 Fecha de inicio

La aplicación del programa se realizará el 04 de enero del 2016

3.5.2 Descripción del Programa

El programa de masificación del deporte a través del fútbol, en los adolescentes de la Parroquia San Miguel, Cantón Salcedo, es un programa que tratará de difundir, concientizar tanto a los adolescentes como a los padres de familia sobre

la importancia de la práctica del deporte, especialmente del fútbol, primordialmente en el periodo de la adolescencia, se buscará incentivar a la práctica deportiva como un medio para la obtención de la buena salud, física y mental, así como una herramienta invaluable para la sana diversión, ya que en la actualidad el ocio y los vicios son los principales problemas que atraviesa la juventud, unido a la falta de comunicación entre padres e hijos, se convierten en una bomba de tiempo que terminará destruyendo a la familia y como consecuencia a la sociedad, ya que el adolescente en esta etapa de su vida, principalmente se siente incomprendido y el padre desesperado, por lo que a través de este programa se busca dar un valor agregado a la relación padres y adolescentes; y por último se evaluará los resultados esperando que la difusión, la concientización, y el incentivo a la práctica, haya creado un estilo de vida deportivo en los adolescentes participantes, y busquen compartirlo con sus progenitores.

3.5.3 Problema existente

El problema que existe según la investigación de campo realizada, es que los jóvenes no conocen de los beneficios que brinda la práctica del deporte, especialmente la práctica del fútbol, razón por la cual es indispensable la masificación de este tema en los adolescentes de la parroquia San Miguel de Salcedo.

3.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.6.1 Itinerario

Entendiendo que el Itinerario es la dirección y descripción de un camino, el cual debemos seguir para no confundirnos en las actividades que se van a realizar, de forma ordenadamente y que ayuda a no perder el rumbo del objetivo, para que este sea alcanzado.

A continuación se expone el itinerario de la propuesta planteada.

Tabla 16: Itinerario

ITINERARIO				
Objetivo:	Mejorar el estilo de vida de los adolescentes, utilizando como herramienta el deporte especialmente del fútbol, para que impacten a las demás personas que conforman su entorno social, con el fin de influenciar su estilo de vida.			
Actividades	CONCIENCIAR		MASIFICAR	
	DIFUSIÓN	CHARLAS	MASIFICACION	
Estrategias	Espacios pequeños en medios de comunicación locales, entrevistas.	Bienvenida	Ejercicios de familiarización	Ejercicios de Aprendizaje
	Repartición de volantes	Exposición de videos, sobre el deporte, sobrepeso, adolescencia, fútbol.	Juego mete gol tapa, mientras dicen el nombre	Mini campeonato
		Dinámicas	Conformación de equipos según las edades.	Repartición de Trípticos
		Compartición de experiencias		Compartición de experiencias
		Motivación		Motivación
		Clausura		Clausura

3.6.2. Difusión

La difusión no es otra cosa que llevar un mensaje hacia las personas, hacer que llegue a conocimiento de muchas personas un mensaje es difundir, en este caso se trata de difundir el mensaje de que los adolescentes deben practicar el deporte, por su salud física, psicológica, emocional; así concientizar a sus progenitores la incidencia del deporte, especialmente del futbol en su relación padres e hijos adolescentes.

Así mismo la estrategia a usarse es la radio, teniendo como principales emisora del cantón a la Radio San Miguel, que es una de las emisoras más sintonizadas del Cantón Salcedo, en los pequeños espacios que la emisora de su apertura se difundirá el mensaje deportivo, así como se motivará a la asistencia de charlas y a la participación a mini torneos a realizarse como parte de este programa de de Masificación del Deporte a través del Futbol, en los adolescentes de la parroquia San Miguel, del cantón Salcedo.

Otra estrategia que se utiliza y es muy eficaz en la difusión son las hojas volantes que contendrán el mismo mensaje radial.

Gráficamente la difusión queda de la siguiente manera.

Gráfico 19: La Difusión

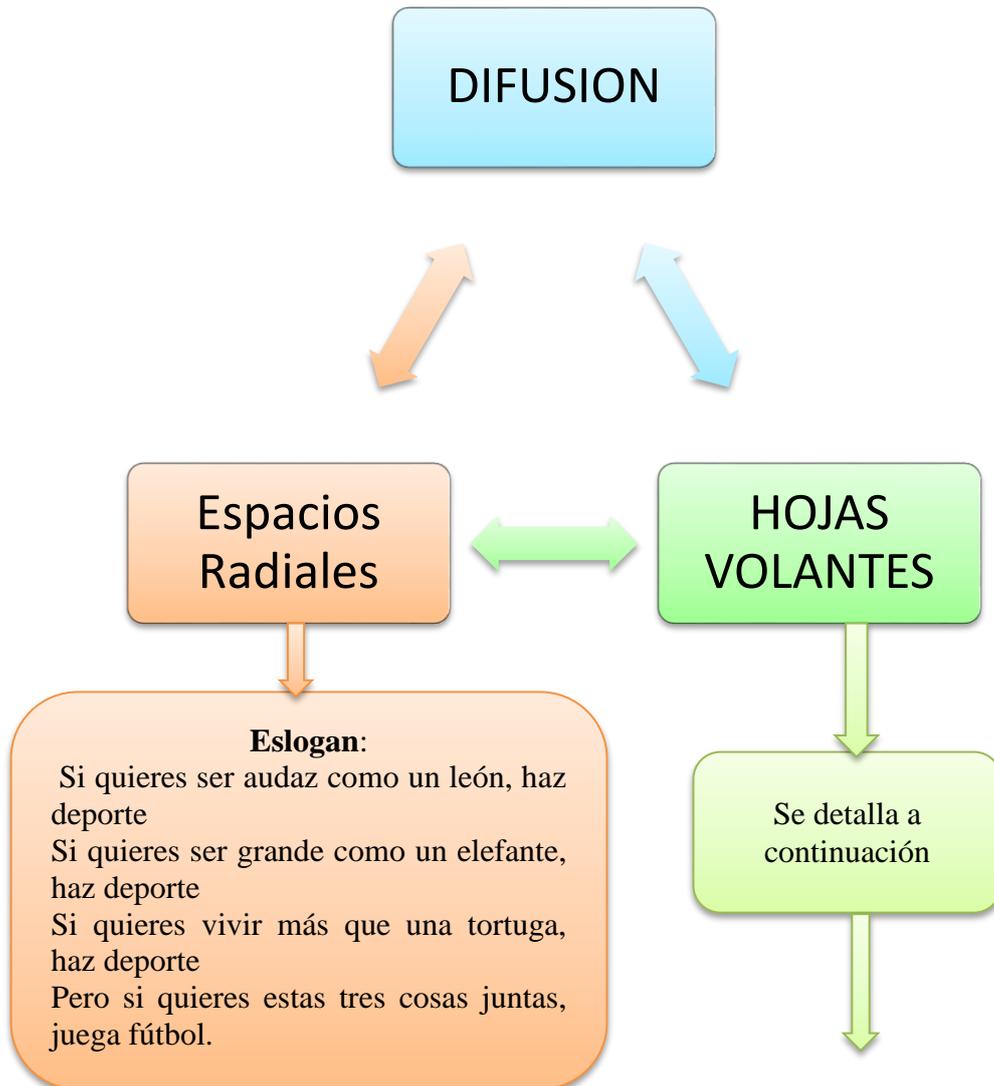


Gráfico 20: Hoja Volante



Si quieres ser audaz como un león, haz deporte
Si quieres ser grande como un elefante, haz deporte
Si quieres vivir más que una tortuga, haz deporte
Pero si quieres estas tres cosas juntas, juega fútbol.

Ven te invitamos a una charla deportiva

Lugar: Sede de la Liga Cantonal “Príncipe San Miguel”
Fecha: Sábado 02 de enero del 2016
Hora: 15H00

Nota: Se organizará un mini campeonato para adolescentes.
No importa si eres hombre o mujer,
SOLO VEN



3.6.3. Concientización

Teniendo en cuenta que concientizar es hacer que alguien sea consciente de algo, en este caso particular, es lograr que tanto adolescentes como sus padres comprendan y estén conscientes de la importancia de practicar deporte en el periodo de la adolescencia, así como de instaurar un estilo de vida deportivo, para tener una salud integral.

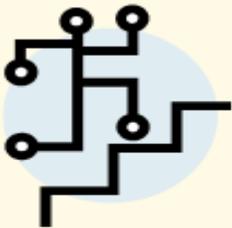
Esta etapa del programa se lo realizará a través de exposiciones en las charlas, así como en la enseñanza del fútbol en el mini campeonato de organizado con el fin de hacer que los adolescentes amen el deporte y junto con sus padres comprendan la importancia del mismo.

Así mismo se entregaran triplico sobre la importancia del deporte, especialmente de futbol a todos los asistentes.

A continuación se expone el modelo del triplico utilizado:

Gráfico 21: Hoja Volante

Todos debemos practicar algún deporte-si es futbol mucho mejor



Haz deporte y triunfarás

ELABORADO POR:
LUIS ENRIQUE JIJON Y



LA UTC

Si quieres ser audaz como un león, haz deporte
Si quieres ser grande como un elefante, haz deporte
Si quieres vivir más que una tortuga, haz deporte
Pero si quieres estas tres cosas juntas, juega fútbol.

MASIFICACIÓN DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL FUTBOL, EN LOS ADOLESCENTES



EL FUTBOL UN DEPORTE ESENCIAL EN LA DOLESCENCIA

EL DEPORTE



Todos han escuchado la frase el "Deporte es Salud", esta frase se ha convertido en una verdad muy profunda, pues en la actualidad existen muchas enfermedades que antes no existían, ya que si bien es cierto la tecnología especialmente la informática, transporte y de comunicación, han reducido las fronteras el tiempo de comunicación, también está heredando a la humanidad múltiples enfermedades como la obesidad, la diabetes, el síndrome del túnel carpiano por citar algunos; ya que atados a dichos avances tecnológicos el sedentarismo se está apoderando de la humanidad, pues lejos ha quedado el salir entre amigos del barrio, con la familia hacer algún tipo de deporte .



Es por ello que es muy importante que desde pequeños se enseñe a los niños el amor al deporte, pues esa será una herencia invaluable que todo padre puede dejar a su hijo, ya que de ello dependerá la buena salud del niño cuando este sea adulto.

EL DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA

El deporte en la adolescencia es muy importante, ya que esto trae beneficios innumerables como son:

Un buen estado general de salud,

Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad que son considerados las enfermedades del siglo.

El deporte como ejercicio ayuda al cuerpo a relajarse de mejor forma, lo que permite que este descanse de mejor manera al adolescente, así como al adulto y al niño.

El deporte también ayuda a aprender que todo esfuerzo tarde o temprano traerá su recompensa, pues el entrenamiento continuo los llevará al triunfo.

El deporte también ayuda a ser más tolerantes, y afrontar las derrotas como oportunidades para mejorar. Con el deporte se aprende a ganar y perder.

El deporte fomenta la sana convivencia, a perder con dignidad y respeto y a compartir la alegría de un triunfo, crea lazos de compañerismo y ayuda a ser solidarios con los demás.



Los beneficios del deporte son innumerables, por ello practicarlos en la adolescencia es de vital importancia y si es de una forma organizada a través de un club deportivo es mucho mejor, pues esto motivará cada día al adolescente a ser mejor.



Es el deporte que más aceptación tiene en todos los estatutos sociales o clases sociales del mundo entero, es el fútbol, pues para nadie es un secreto que para practicarlo no se necesita de muchos recursos, ya que proporciona la misma diversión o satisfacción practicar con un balón de 1.000,00 dólares, como con un balón de 1,00 dólar y de los arcos ni hay que hablar, pues ¿quién no ha hecho su arco con sus chompas o sacos, o en el peor de los casos con dos piedritas?.



3.6.4. Masificación

Aquí es donde con mayor fuerza debe ser masificado los adolescentes y sus padres sobre la importancia de jugar futbol en la adolescencia, pues de esto dependerá si ellos deciden incluir en su vida el deporte.

Así mismo todos los participantes deben tener conocimiento sobre el mini torneo de fútbol organizado, la idea es que todos los adolescentes participantes se diviertan, amen este deporte y sus padres puedan ver como sus hijos cambian de actitud frente a ellos y a la vida luego de practicar este deporte.

3.6.5. Calendario

Tabla 17: Calendario

HORA	sábado, 02 de enero de 2016	lunes, 04 de enero de 2016	martes, 05 de enero de 2016	miércoles, 06 de enero de 2016	jueves, 07 de enero de 2016	viernes, 08 de enero de 2016	sábado, 09 de enero de 2016	domingo, 10 de enero de 2016
LUGAR	Sede de la Liga Parroquial "Príncipe San Miguel"	Estadio Carlos Alberto Tamayo	Estadio del Polideportivo	Estadio de Yanayacu	Estadio de San Marcos	Estadio de Anchilivi	Estadio de Rumipamba de Navas	Estadio Carlos Alberto Tamayo
8:00							SE COMPITE POR EL PRIMER LUGAR	PARTIDOS AMISTOSOS TODOS CONTRA TODOS, MOTIVACION, PREMACION Y CLAUSURA
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00	CHARLA DEPORTIVA							
16:00								
17:00		EJERCICIOS DE FAMILIARIZACION	CUADRANGULAR 11-13 TANTO FEMENINO COMO MASCULINO	CUADRANGULAR 11-13 TANTO FEMENINO COMO MASCULINO	COMPETENCIA POR EL TERCERO Y CUARTO LUGAR			
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
21:00								

3.6.5.1 CHARLA DE MASIFICACION DEPORTIVA

DIRIGIDA.

A los adolescentes de los clubes deportivos de la liga parroquial Príncipe San Miguel del cantón Salcedo en el periodo octubre 2015 a febrero 2016.

MASIFICACION DEPORTIVA.

Es la cantidad de personas con las que se puede realizar actividades físicas, deportivas con la práctica, técnica y estrategias para llegar al objetivo planeado a través del fútbol mediante la recreación con la motivación en la adolescencia.

La adolescencia arriba a una nueva forma de vida ante la llegada del triunfo revolucionario, donde todos y cada uno de los adolescentes hemos tenido más dignidad, más decoro y muchos más derechos, sin lugar a dudas uno de estos derechos es la práctica libre y sana del deporte que ayuda a mantener la de todos los seres humanos.

En la adolescencia podemos masificar correctamente el deporte a través de juegos recreativos, actividades ligadas al deporte especialmente el fútbol ya que es lo primordial de nuestro interés.





ACTIVIDADES A REALISARSE



LUGAR DE LA CHARLA DE MASIFICACION DEPORTIVA.

**EN LA SEDE DE LA LIGA DEPORTIVA PARROQUIAL
PRINCIPE SAN MIGUEL**

**UBICADO EN LAS CALLES 24 DE MAYO Y RICARDO
GARCEZ**

**LA PRACTICA SERA EN EL ESTADIO CARLOS ALBERTO
TAMAYO**

POLIDEPORTIVO MARTHA TENORIO



3.6.5.2 Pasos a seguir durante esta etapa del programa

Ejercicios de familiarización:

Ejercicio N° 1: Se recibe a todos los adolescentes asistentes en las canchas, se los divide en dos grupos, las mujeres toman la una mitad de la cancha y los hombres la otra respectivamente, se los coloca en una columna mientras uno va al arco, usando el típico “mete gol tapa”



Ejercicio N° 2: Se organiza situaciones de partido entre los adolescentes participantes con la variante de que quien posee el balón, mientras juega señala su nombre y edad, continuando con el “mete gol tapa”



Ejercicio N° 3.- Se divide a los grupos por edades, de 11 a 13 un grupo y de 14 a 16 años otro; y se repite el ejercicio dos.



Ejercicio N° 4: De acuerdo al número de asistentes se forma los equipos por edades, para esta investigación en particular existe una amplia acogida, fácilmente se forman 4 equipos por categorías: teniendo en su totalidad 8 equipos masculinos y 8 femeninos.



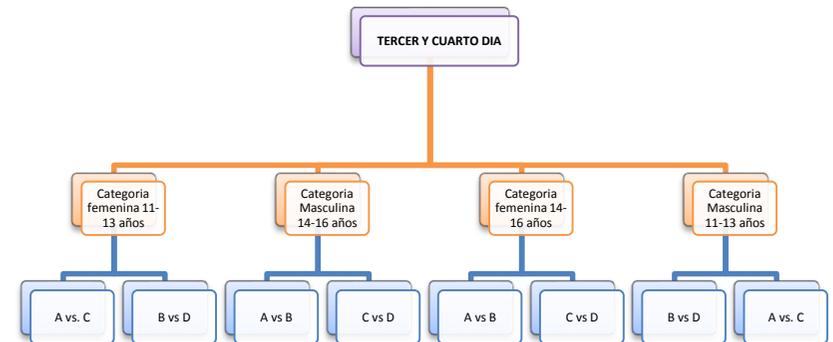
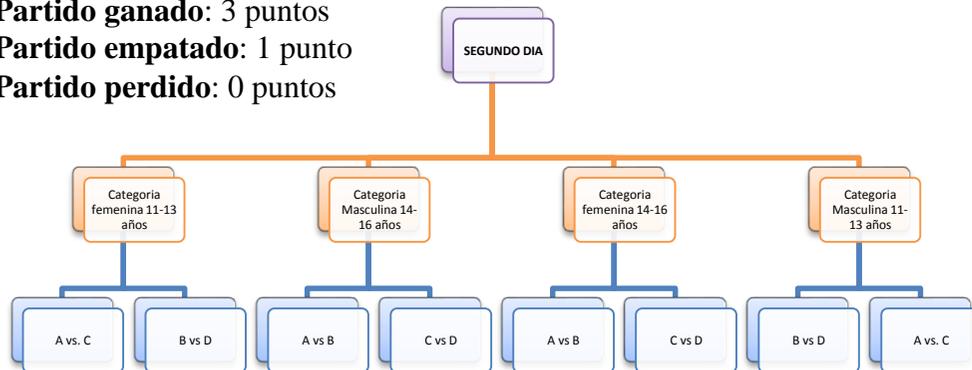
Se recomienda hacer esto el primer día, manifestando que los equipos ya quedan conformados, que cada uno de los integrantes son muy importantes en cada equipos y que no pueden faltar el siguiente día, además se puede dialogar sobre qué color de camiseta se podrá cada equipo para identificarse, y el nombre del mismo.

3.6.5.3 Ejercicios de Aprendizaje

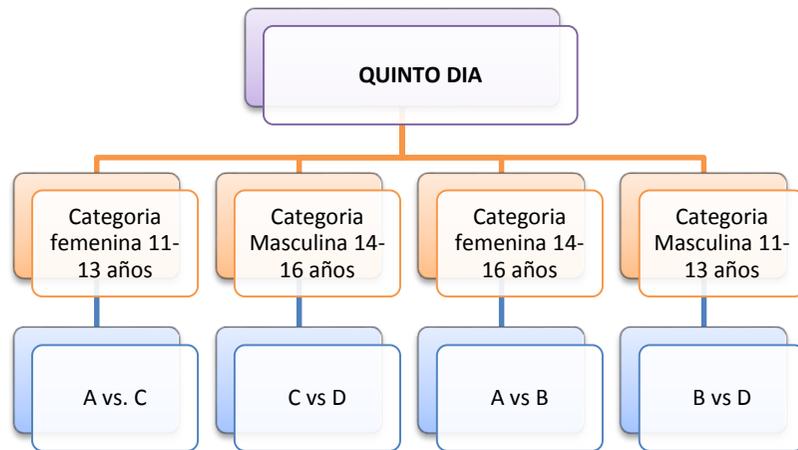
En esta etapa se juega ya las cuadrangulares, variando un partido por categoría; pero sin dar la orden anticipadamente, así que todos los participantes deberán estar listos para jugar en el momento que se les llame, se procede a realizar un sorteo para conocer quiénes serán los equipos que se enfrenten y quedando estructurados de la siguiente manera:

Se enfrentan intercalando los equipos, ejemplo si el día anterior A se enfrentó a B y C a D, este día A se enfrenta a D y B a C.

Partido ganado: 3 puntos
Partido empatado: 1 punto
Partido perdido: 0 puntos



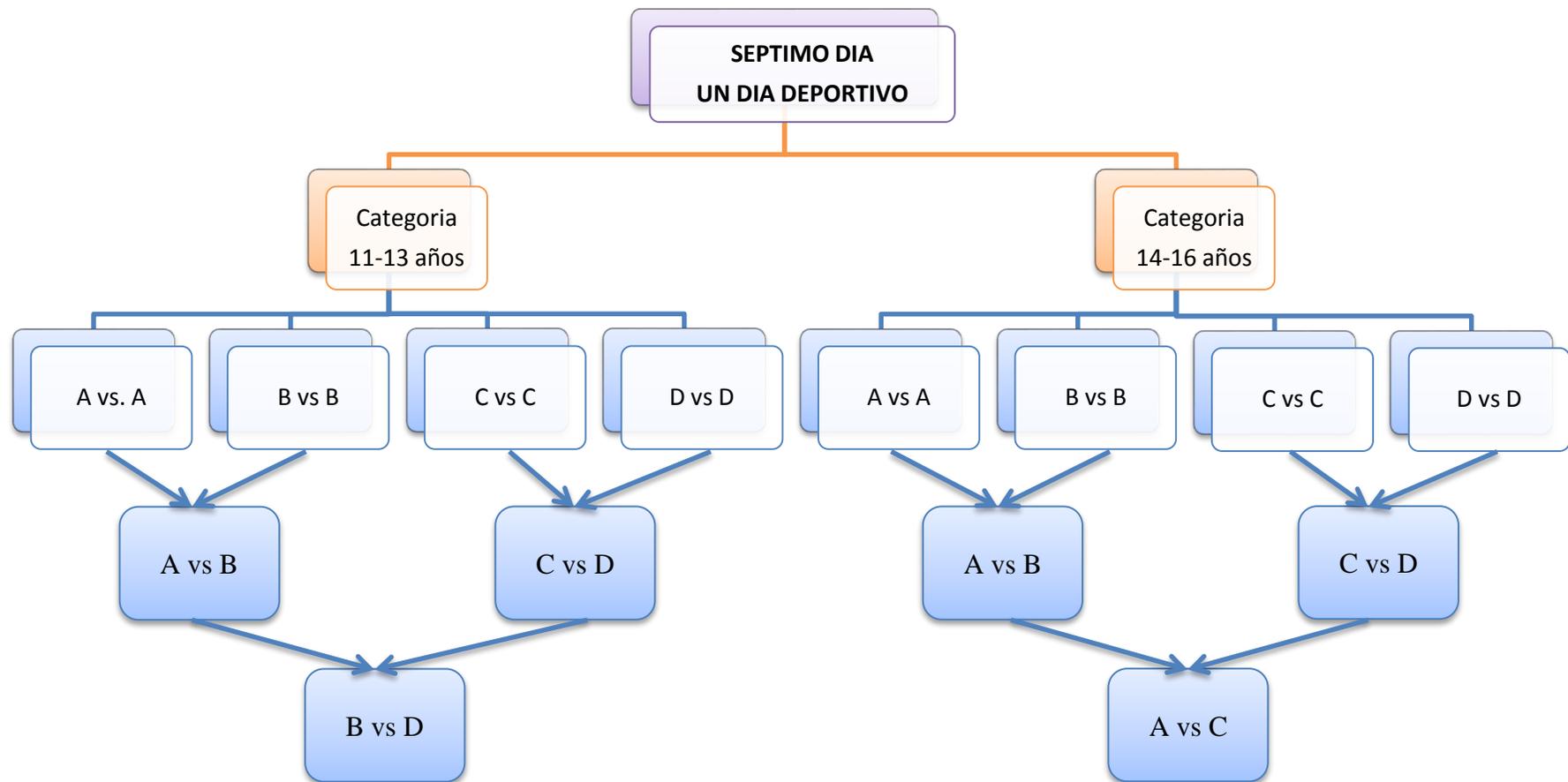
Es te día se informa, la tabla de posiciones final; compitiendo por el tercero y cuarto lugar, en todas las categorías.



Se compite por el primer lugar en cada categoría.



Se recomienda que sea un fin de semana ya que aquí es todos contra todos y a su vez la premiación, clausura y motivación para que se continúe haciendo deporte. Otro aspecto importante a tomar en cuenta es que los hombres no deben ser brusco con la mujeres; aquí se enseñará otro valor importante, el respeto a la mujer.



3.7 CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA

- Se determina que el deporte sí, mejoran favorablemente la calidad de vida de los adolescentes habitantes en la Parroquia San Miguel del Cantón Salcedo.
- Todo el que lea este programa, no necesitará ser un experto para poder aplicar esta herramienta invaluable y concientizar en el lugar que desee a los padres de familia, adolescentes, y niños sobre la importancia de practicar deporte especialmente en la época de la adolescencia y para compartir momentos de sano esparcimiento con sus hijos.
- Por medio de la aplicación del deporte especialmente del futbol se puede liberar energías, estabilizar la salud física y psicológica, alejarse de los vicios, fomentar lazos de amistad y confraternidad, y crear vínculos irrompibles entre padres e hijos.
- Es muy importante enseñar y motivar a los adolescentes sobre la práctica del deporte, realizar torneos de fútbol que motive a la práctica del mismo y como se pudo demostrar, no se necesita fortunas para organizar un torneo futbolístico.

3.8 RECOMEDACIONES DE LA PROPUESTA

- Es muy importante que las autoridades tomen conciencia de la importancia del deporte, lo difundan y sobre todo lo lleven a la práctica, organizando campeonatos futbolísticos, para así apartar a los adolescentes de los vicos que solo destruyen su vida y la de su familia.
- Se recomienda que como unidad educativa difundir el presente programa, solo eso hará que muchas vidas sean cambiadas en mejora de la sociedad.
- Todo padre de familia debe buscar formas y maneras de llegar a lo más íntimo de sus hijos, sobre todo en la etapa de la adolescencia, y que mejor herramienta que el fútbol para lograrlo, pues los dos se sienten libres, liberan sus energías y comparten sus experiencias, hasta llegar a ser amigos y juntos superar esta difícil etapa.
- Las autoridades de turno deberían crear más espacios seguros y cercanos para la práctica del deporte, en lugar de dar tantos permisos para licorerías y bares que solo destruye a la juventud, pues en la actualidad se puede observar que no hay sitio donde practicarlo y si existe este se encuentra descuidado, sucio, sin luminarias que atraen el peligro.

3.9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFIA CITADA

- ABALLAY, Jorge. Federación Argentina de Medicina del Deporte (FAMEDEP), Argentina, 2006, (Pág. 34)
- ACOSTA BAUTISTA, L. (2004), La recreación: una estrategia para el aprendizaje, Editorial KINESIS.
- AGUILAR, L. (2000). La recreación como perfil profesional.
- ARTEAGA, Viciano y Conde (1997)
- BROCHADO Viviano (2011) Artículo, Tipos y Clases de Deporte
- CAGIGAL, J.M (1996): (2000). Deporte Recreativo
- CAÑIZARES, Wilma (2014), Deporte y Salud, (Pág. 7)
- GILIES, Comett, (2002), Editorial Paidotribo, La Preparación Física en el Fútbol. España, (Pág. 9)
- HUIZINGA, (1987): 140 Juegos de Educación Psicomotriz. Wanceulen Editorial Deportiva
- La UNICEF, febrero 2011, La adolescencia Una época de Oportunidades, (Pág.2)
- LEXUS, Op. Cit, (Pág. 843)
- PAPANDRELA, Marina, (2006), Folleto del Seminario de Campos de Aplicación del Juego y la Creatividad.
- VALLEJO, J. (2005), la Expresión Corporal.

WEBGRAFÍA

- http://www.demisiones.com/archivos/importancia_del_deporte.pdf, 29-11-2015, 19:00
- <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/deporte>, 29-11-2015, 22:25
- <http://definicion.de/adolescencia/>, 01-12-2015, 10:38
- <http://maestriapsicologiaclinicaudzacatecas.blogspot.com/2012/04/la-adolescenciapeter-blos-jean-piaget-y.html>, 01-12-2015
- http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/deporte.pdf, 28-11-2015
- <http://www.uam.es/departamentos/medicina/preventiva/especifica/congresoXV-7.html>, 04-12-2015
- <http://www.ppelverdadero.com.ec/pp-saludable/item/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo.html>; 04-12-2105, 9:56
- https://es.wikipedia.org/wiki/Club_deportivo, 02-12-2015, 10:20
- <http://www.definicionabc.com/deporte/club-deportivo.php>, 02-12-2015, 10:30
- <http://juanastudilloaviles.blogspot.com/>

3.10 ANEXOS

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE DOCENCIA

ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS Y ADMINISTRATIVOS DEL CLUB
DEPORTIVO LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE SAN MIGUEL”

OBJETIVO: Investigar a los clubes deportivos y su relación con la motivación deportiva en la adolescencia, en el Club Deportivo Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” en el periodo octubre 2015 a febrero 2016.

INSTRUCCIONES: Sírvase en contestar las siguientes preguntas con sinceridad.

1. ¿Conoce Usted la importancia del deporte en la salud de todas las personas ?

- si
- no

2. ¿Cree Usted que es importante que los adolescentes practiquen deporte?

- si
- no

3. ¿Qué deporte cree usted que todos adolescentes debería practicar más a menudo?

- Deportes de movimientos
- Deportes mentales
- Practicar deporte es una pérdida de tiempo.

4. ¿Practica usted algún deporte y desde qué edad usted ha practicado deporte?

- Si, antes de los 5 años
- Si, antes de los 10 años
- Si, antes de los 15 años
- No practico ningún deporte

5. **¿Qué nivel económico debe tener un adolescente que desee practicar algún deporte?**
- Bajo
 - Medio
 - Alto
 - El nivel económico no importa.
6. **¿Puede existir boolling en los equipos deportivos?**
- si
 - no
 - rara vez
7. **¿Cree usted que la práctica deportiva en los adolescentes, los ayuda a madurar íntegramente?**
- si
 - no
8. **¿Conoce usted actualmente si existe un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?**
- si
 - no
9. **¿Cree usted que hace falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?**
- si
 - no
10. **De hacer falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel, ¿Cuál cree que es el nivel de premura debe tener este?**
- muy urgente
 - urgente
 - poco urgente
 - no urgente

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE DOCENCIA

ENCUESTA A LOS JUGADORES DE LOS EQUIPOS DEPORTIVOS QUE
CONFORMA EL CLUB DEPORTIVO LIGA PARROQUIAL “PRÍNCIPE
SAN MIGUEL”

OBJETIVO: Investigar a los clubes deportivos y su relación con la motivación deportiva en la adolescencia, en el Club Deportivo Liga Parroquial “Príncipe San Miguel” en el periodo octubre 2015 a febrero 2016.

INSTRUCCIONES: Sírvese en contestar las siguientes preguntas con sinceridad

10. ¿Considera usted que practicando el deporte, un adolescente logrará tener una mejor salud física y mental?

si

no

11. ¿Su equipo tiene integrantes a adolescentes?

si

no

12. ¿En comparación con adolescentes que practican y no practican deporte, como ve su desarrollo físico y emocional?

Son más estables

Son más Inestable

No hay diferencia

13. ¿Cree usted que es importante que un adolescente practique deporte?

si

no

14. ¿En su familia en el tiempo libre practica deporte con sus hijos?

si

no

15. ¿Sabe usted que es la masificación del deporte?

si

no

16. ¿Usted reconoce los estados de ánimo de hijo/a?

si

no

11. ¿Conoce usted actualmente si existe un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?

si

no

12. ¿Cree usted que hace falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel?

si

no

13. De hacer falta la existencia de un programa de masificación del deporte para adolescentes en el cantón Salcedo, parroquia San Miguel, ¿Cuál cree que es el nivel de premura debe tener este?

muy urgente

urgente

poco urgente

no urgente

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN.