

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD DE AMBATO”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Edison Ramón Mendoza Zambrano

Directora: Doctora Laura Martín Casado.

Ambato-Ecuador

2016

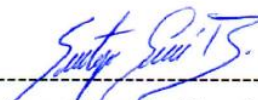
A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del trabajo de investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctora Sylvia Jeannette Andrade Zurita Magister, Licenciado Santiago Ernesto Garcés Duran Magister, Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “**LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD DE AMBATO**”, elaborado y presentado por el Licenciado Edison Ramón Mendoza Zambrano, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Dra. Sylvia Jeannette Andrade Zurita, Mg.
Miembro del Tribunal




Lcdo. Santiago Ernesto Garcés Durán, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcdo. José Ernesto Garcés Mosquera, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema “**LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD DE AMBATO**”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Edison Ramón Mendoza Zambrano, Autor bajo la Dirección de la Doctora Laura Martín Casado Directora del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Lcdo. Edison Ramón Mendoza Zambrano

C.C: 1714730957

AUTOR



Dra. Laura Martín Casado.

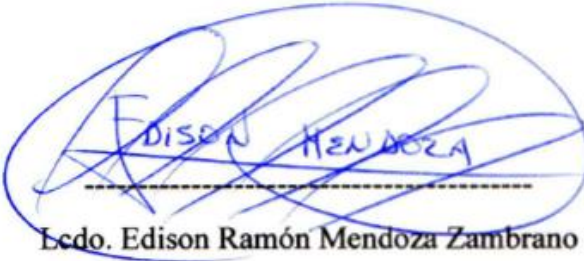
C.C: 1757265242

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el trabajo de investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Lcdo. Edison Ram3n Mendoza Zambrano

C.C. 171473095-7

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.....	ii
Autoría del trabajo de Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Índice General.....	v
Índice de Tablas.....	viii
Índice de Figuras.....	ix
Agradecimiento.....	x
Dedicatoria.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary.....	xiii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del Problema.....	8
1.2.5. Preguntas Directrices.....	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	10
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	10

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica.....	13
2.3. Fundamentación Legal.....	14
2.4. Categorías Fundamentales.....	16
2.4.1. Categorización de la Variable Dependiente.....	19

2.4.1.1. Planificación Deportiva.....	19
2.4.1.2. Periodización del Entrenamiento.....	26
2.4.1.4. Preparación Física.....	37
2.4.2. Conceptualización de la Variable Independiente.....	46
2.4.2.1. Deportes de Combate.....	46
2.4.2.2. Artes Marciales.....	50
2.4.2.3. Defensa Personal.....	52
2.5. Hipótesis.....	66
2.6. Señalamiento de Variables.....	66

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo.....	67
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	67
3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental.....	67
3.2.2. Investigación de Campo.....	67
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	68
3.3.1. Método de la Observación.....	68
3.3.2. Nivel Exploratorio.....	68
3.3.3. Nivel Correlacional.....	68
3.3.4. Nivel Descriptivo.....	69
3.4. Población y Muestra.....	69
3.5. 1. Operacionalización de las Variables.....	71
3.6. Recopilación de la Información.....	73
3.7. Plan de Recolección de Información.....	73
3.8. Plan de Procesamiento de Información.....	74

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis Descriptivo de las F Obtenidas en el PT y PT.....	75
4.1.1. Técnicas de Defensa.....	75
4.1.2. Técnicas de Contraataque.....	76
4.2. Análisis de Resultados de la Ficha de Observación: PT y PT.....	77
4.2.1. Técnicas de Defensa.....	77

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	84
5.2. Recomendaciones.....	85

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	86
6.1.1. Tema de la Propuesta.....	86
6.1.2. Beneficiarios.....	86
6.1.3. Institución Ejecutora.....	86
6.1.4. Ubicación.....	86
6.1.5. Tiempo para la Ejecución.....	86
6.1.6. Equipo Técnico Responsable.....	86
6.2. Antecedentes Investigativos de la Propuesta.....	87
6.3. Justificación.....	87
6.4. Objetivo.....	88
6.4.1. Objetivo General.....	88
6.4.2. Objetivos Específicos.....	88
6.5. Análisis de Factibilidad.....	89
6.6. Fundamentación Teórica.....	90
6.7. Modelo Operativo.....	93
6.8. Administración.....	146
6.9. Evaluación.....	146
Portada de la Propuesta.....	94
Etapas del Programa.....	95
Cronograma de Entrenamiento.....	96
Programa de Entrenamiento Específico.....	99

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	147
Anexo 1: Fichas de Observación.....	151
Resultados y M O mediante la A de la F de O del PT y PT. DC.....	153
Autorización para el uso de los Predios Universitario de la UTA.....	169
Autorización para el Desarrollo del P de Investigación GADMA.....	170
Certificación de Culminación de la I Realizada en el GADMA.....	171
Trabajo de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal.....	172

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Estructura M. Organización C de un Periodo de E.....	26
Tabla N° 2: Población y Muestra.....	69
Tabla N° 3: Variable Independiente: Preparación Física.....	71
Tabla N° 4: Variable Dependiente: Defensa Personal.....	72
Tabla N° 5: Frecuencia de Técnicas de Defensa.....	75
Tabla N° 6: Frecuencia de Técnicas de Contraataque.....	76
Tabla N° 7: Valores de M de la E O para las T de D del PT y PT.....	77
Tabla N° 8: Valores de M de la E O para las T de C del PT y PT.....	80
Tabla N° 9: Modelo Operativo.....	94
Tabla N° 10: Administración.....	147
Tabla N° 11: Evaluación.....	147

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Árbol de Problemas.....	6
Figura N° 2: Categorías Fundamentales.....	16
Figura N° 3: Constelación de Ideas VI.....	17
Figura N° 4: Constelación de Ideas VD.....	18
Figura N° 5: Tipos de Planificación.....	23
Figura N° 6: Sistema de Periodización Triple.....	29
Figura N° 7: Relación entre Principios del E Deportivo y Ejercicios.....	36
Figura N° 8: Características e Importancia de la Preparación Física.....	38
Figura N° 9: Factores para el Desarrollo de la Preparación Física.....	40
Figura N° 10: Métodos de Ejercicios Prácticos.....	43
Figura N° 11: Tipos de Ejercicios.....	45
Figura N° 12: Habilidades para los Deportes de Combate.....	48
Figura N° 13: Tipos de Defensa Personal.....	53
Figura N° 14: Tipos de Defensa Personal Específica.....	53
Figura N° 15: Características de la Defensa Personal.....	54
Figura N° 16: Técnicas de Defensa Personal.....	55
Figura N° 17: Zenkutsu Dachi.....	56
Figura N° 18: Mai-Ai.....	56
Figura N° 19: Atemí 1.....	57
Figura N° 20: Atemí 2.....	57
Figura N° 21: Atemi 3.....	57
Figura N° 22: Metsuke.....	58
Figura N° 23: Shintai - Kuzushi - Tai – Sabaki.....	59
Figura N° 24: Atemi – Waza.....	60
Figura N° 25: Distancia L, R la Utilización de las T de P.....	61
Figura N° 26: Distancia M, R la Utilización de las T de P.....	61
Figura N° 27: Distancia C, R la Utilización de las T de C y R.....	61
Figura N° 28: Contraataques Frente a las Agresiones.....	63
Figura N° 29: Anticipación a las Acciones Agresivas.....	64
Figura N° 30: Anticipación por Distancia.....	65
Figura N° 31: Anticipación Sorpresa.....	65
Figura N° 32: Anticipación Sorpresa 1.....	66
Figura N° 33: Valores de M de la E O para las T de D del PT y PT.....	78
Figura N° 34: Valores de M de la E O para las T de C del PT y PT.....	81

AGRADECIMIENTO

Con gratitud y respeto presento el siguiente trabajo que va especialmente dirigido a mis distinguidos alumnos forjadores de una juventud noble y justa que mañana harán del Ecuador una patria más libre y próspera.

TAMBIÉN

Deseo expresar mi agradecimiento a todas aquellas personas que a lo largo de mi vida, influenciaron en mi formación y en mi diario aprendizaje.

Mi especial agradecimiento por el apoyo recibido siempre de todas las Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato, durante mi permanencia como Estudiante de Licenciatura y Maestría durante los años 2008 - 2016.

Al. Dr. PhD. Galo Naranjo López. Rector de la Universidad Técnica de Ambato.
Dra. M.Sc. Adrián Reinoso Vicerrectora Académico de la UTA.
Ing. M.Sc. Jorge León Vicerrector Administrativo, de la UTA.

Y en el campo académico, con enorme placer quiero agradecer igualmente a todos los docentes que compartieron y transmitieron todos sus conocimientos en el transcurso de mi formación académica, metodológica, científica y práctica, sin esperar nada a cambio, a todos y todas muchas gracias en nombre de mi familia y en el mío propio.

Asimismo quiero expresar mis más sinceros agradecimientos al. Ing. Javier Sánchez Guerrero. Mg. Coordinador de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, quien con la mejor disposición, humildad y sabiduría ha sabido asesorar a los estudiantes de Maestría, y direccionar por el mejor camino la culminación de la Tercera Cohorte 2013, de Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

A la Ing. Jaqueline Ocaña Guerrero. Mg. Quien con su ardua labor diaria en calidad de Secretaria de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, hace posible el inicio, el transcurso y la finalización de los procesos para que estos lleguen a culminar con total éxito a favor de los Maestros sin esperar nada a cambio, obteniendo como recompensa la satisfacción personal del deber cumplido con un servicio de calidad y calidez a los Maestros.

A demás A: La Dirección de Desarrollo Institucional y del Talento Humano del GADMA. Municipalidad de Ambato, al Mayor en (SP). Edward Gaibor Delgado. Ex Director **de Tránsito, Transporte y Movilidad**, Del GADMA. Municipio de Ambato y al Teniente en (SP). Paco Urrutia, actual Director **de Tránsito, Transporte y Movilidad**, Del GADMA. Municipio de Ambato, institución y personas que brindaron todo su apoyo y me permitieron realizar mi investigación con total éxito.

Lcdo. Edison Mendoza. Sensei

DEDICATORIA

PRIMERAMENTE A DIOS POR HABERME PERMITIDO LLEGAR HASTA ESTE PUNTO Y HABERME DADO SALUD, SER EL MANANTIAL DE VIDA Y DARME LO NECESARIO PARA SEGUIR ADELANTE DÍA A DÍA PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS.

A la Dra. Laura Martin Casado. PhD, mi profesora revisora y tutora académica del proyecto de investigación por su paciencia demostrada y la entrega de sus conocimientos sin reparo alguno para que este trabajo de investigación sea fuente de futuras investigaciones y consultas.

De forma particular, a toda mi linda familia, a mi querida esposa Susana Vera Ortega, mis hijos, Vanessa Mendoza Vera, Jennifer Mendoza Vera, Edison Mendoza Vera y Cristopher Mendoza Vera, con quien he compartido con amor mis esfuerzos durante todos estos mis años de vida y los que dios me brinde en adelante.

Y a todas las personas que me conocen, que con su infinito amor y comprensión han sabido guiar mi vida por el sendero de la verdad y la justicia a fin de engrandecer a mi patria y honrar a mi familia.

Sensei: Edison Mendoza. AUTOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS TÉCNICAS DE DEFENSA
PERSONAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL
GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPALIDAD DE AMBATO”**

Autor: Licenciado Edison Ramón Mendoza Zambrano

Director: Doctora Laura Martin Casado.

Fecha: 7 de junio del 2016.

RESUMEN EJECUTIVO

El estudio analizó la preparación física en las técnicas de defensa personal de los agentes civiles de tránsito, como problema central se ha establecido que se ha presentado un aumento de las agresiones físicas, amenazas y siendo intimidados por ciudadanos altamente violentos, por ende, el fracaso en la aplicación de las técnicas de defensa personal, se considera aproximadamente a 100 de ellos un 30% se ha sentido agredido, es importante para la evaluación de las variables y sus categorías entre ellas se definió la preparación física, el entrenamiento deportivo, la periodización del entrenamiento, la planificación deportiva, las técnicas de defensa personal, la defensa personal, las artes marciales, los deportes de combate, es de carácter cualitativo, Bibliográfica documental, de campo, descriptivo, exploratorio, correlacional. Los métodos utilizados fueron el científico, empírico y de observación, la muestra de estudio es 113 agentes civiles de tránsito como técnica se utilizó un test en dos fases, el primero fue denominado pre test ejecutado al inicio del estudio antes de la intervención y el segundo post test después de la ejecución de las sesiones de entrenamiento deportivo, lo cual permitió una comparación valorativa de la realidad de nueve técnicas de defensa y nueve de contraataque, las medias de los valores obtenidos en el pre-test son bajos y representan una inadecuada ejecución, presentan deficiencias en su capacidad física como es la fuerza, resistencia y velocidad que no les ayuda a ejecutarlas correctamente, después de la ejecución del programa de entrenamiento y aplicación del post-test, a las mismas técnicas se evidencian un crecimiento significativo de los agentes de tránsito. Los resultados demostraron que la preparación física es fundamental para la realización de las técnicas de defensa personal, porque se demostró el crecimiento del desarrollo de sus habilidades, y ayudó a establecer la factibilidad de un Programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal para los Agentes Civiles de Tránsito del GADMA, Municipio de Ambato”.

Descriptor: Agresiones, artes, defensa, física, marciales, personal, preparación, pre-test, post-test, técnicas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Theme: "THE STRENGTH IN SELF DEFENSE TECHNIQUES OF CIVIL
GOVERNMENT AGENTS OF TRANSIT DECENTRALIZED
AUTONOMOUS MUNICIPALITY OF AMBATO"**

Author: Licenciado Edison Ramón Mendoza Zambrano

Directed by: Doctora. Laura Martin Casado.

Date: June 7, 2016.

EXECUTIVE SUMMARY

The study analyzed the physical training in self-defense techniques of civil traffic police, as the central problem has been established that there has been an increase in physical attacks, threats and being intimidated by highly violent citizens, therefore, failure in the application of self-defense techniques, is considered about 100 of them 30% have felt attacked, it is important to evaluate the variables and their categories including physical training, sports training defined, periodization training, sports planning, self-defense techniques, self defense, martial arts, combat sports, is qualitative, documentary Bibliographical, field, descriptive, exploratory, correlational. The methods used were scientific, empirical and observation, the study sample is 113 civilian traffic agents and technical test was used in two phases, the first was called pretest performed at baseline before surgery and the second post test after the execution of the sessions of sports training, which allowed an invidious comparison of reality nine defense techniques and nine counterattack, average values obtained in the pre-test are low and represent an inadequate execution , have deficiencies in their physical abilities such as strength, endurance and speed that does not help them execute correctly, after the execution of the training program and implementation of the post-test, the same techniques significant growth of agents are evident traffic. The results showed that physical preparation is essential for the realization of self-defense techniques, because the growth of developing their skills demonstrated, and helped establish the feasibility of an innovative program of physical fitness and self-defense techniques for Civil GADMA Transit, Municipality of Ambato "agents.

Keywords: Assaults, arts, defense, physical, martial, personal, preparation, pre-test, post-test techniques.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tuvo como finalidad el análisis de la preparación física en las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

CAPÍTULO I.- El Problema contiene el desarrollo de la contextualización del problema macro, meso y micro, posteriormente se elabora un árbol de problemas para el desarrollo del análisis crítico en base a la relación causa – efecto, se determina la prognosis, la Formulación del Problema, las Preguntas Directrices, se realiza la delimitación del estudio temporal así como espacial, para terminar con la justificación del porque y para que de su ejecución, además la identificación de un objetivo general y tres objetivos específicos donde se evaluará las dos variables de estudio.

CAPÍTULO II.- Se desarrolla el Marco Teórico, en el que se determinan los antecedentes investigativos con estudios similares que tratan las variables de tipo teórico porque es un estudio original de información que mide la relación, la preparación física y las técnicas de defensa personal, después se realiza la fundamentación filosófica del paradigma crítico propositivo, la fundamentación legal con los articulados que sustentan la actividad deportiva, se categoriza la variable independiente y dependiente donde se define la preparación física, el entrenamiento deportivo, la periodización del entrenamiento, la planificación deportiva, las técnicas de defensa personal, la defensa personal, las artes marciales, los deportes de combate en base al criterio de varios autores y un análisis personal del autor del estudio, se señalan las variables y la hipótesis a comprobarse.

CAPÍTULO III.- Se destaca la Metodología se incluye el Enfoque Investigativo cualitativo, la modalidad Básica es la Bibliográfica Documental y de Campo, los niveles son descriptivo, exploratorio, correlaciona con los métodos: científico, empírico y de observación, se aplicó un test en dos etapas uno al inicio antes de proceder a trabajar con los agentes denominado pre test y uno posterior previo a la ejecución llamado post test.

En el CAPÍTULO IV.- Análisis e interpretación de resultados se sistematiza en graficas estadísticas los resultados obtenidos de las herramientas utilizadas, se presenta una gráfica de medias del pre test y otra del post test de las técnicas de defensa y contraataque tomadas para ser evaluadas y se resumen las frecuencias cuantificables también.

En el CAPÍTULO V.- Conclusiones y recomendaciones, se determinan cuatro conclusiones y recomendaciones en relación a los objetivos establecidos en el capítulo que permiten determinar la existencia del problema.

En el CAPÍTULO VI.- Se realiza la propuesta de solución al problema de investigación por medio de un Programa innovador de preparación física y técnicas de defensa personal para los Agentes Civiles de Tránsito del GADMA, Municipio de Ambato, donde se justifica su importancia, interés, factibilidad definiendo además las etapas del programa, se desarrollan las sesiones de entrenamiento en base mesociclos para empezar el trabajo en su primera etapa, para finalizar se desarrolla la planificación de la evaluación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD DE AMBATO”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

La defensa personal ha existido desde que se presentó la necesidad de la autodefensa ante la violencia, agresiones y amenazas. En entidades como los organismos policiales y militares se ha incluido como parte de la preparación del personal, a través de técnicas para la defensa de tercera persona, empleo de medios defensivos, técnicas para la sujeción, control y traslado de personas que infringen la ley.

Se empieza a hablar de defensa personal en grupos policiales o militares desde los años 90 como se hace mención en los antecedentes publicados por la Federación Madrileña de Lucha (2005)

La estructuración de programas concretos de Defensa Personal para Policías data del año 1.924, cuando se forman varios Comités de Grandes Maestros Japoneses, para crear un método especial de combate para la policía de ese país. Casi simultáneamente, y sobre el año 1.930, en la extinta Unión Soviética, se organizaron las luchas populares de las distintas regiones de su territorio para la creación de un sistema de Defensa Personal.

Las artes marciales se han popularizado a nivel mundial, es difícil encontrar una ciudad en donde no exista una escuela de artes marciales que promueva la defensa personal, un gran porcentaje de niños entre los 7 y 14 años practican este deporte.

La práctica de las artes marciales para la defensa personal no está estrictamente limitada a los lugares de entrenamiento, sino también a las agencias militares y las escuelas de policía que han incorporado activamente las técnicas y armamento en su régimen, es común además que las universidades ofrezcan una variedad de cursos de artes marciales, que van desde métodos básicos que permitan la defensa personal hasta estilos orientados a determinados estilos.

En la actualidad se ha notado un creciente y vertiginoso crecimiento de los índices de inseguridad, de la violencia entre los ciudadanos que no permiten el cumplimiento de la labor de los Agentes Civiles de Tránsito, que pueden verse víctimas de la delincuencia, o de actos violentos por parte de quienes estén multando en el ejercicio de sus funciones.

La defensa personal se convierte en una herramienta útil para el control de este tipo de actos violentos, pero no solo para el control de la violencia dentro de su entorno sino también para el desarrollo de habilidades físicas que le ayuden al desempeño integral de su trabajo.

En el Ecuador se ha capacitado a policías, militares, guías penitenciarios, personal de seguridad privada, guardaespaldas y a los Agentes Civiles de Tránsito en defensa personal, por la utilidad que tienen para el desempeño de la labor de brindar seguridad a los ciudadanos, porque facilita el desarrollo de sus cualidades físicas como resistencia, velocidad y fuerza, como una base para su preparación.

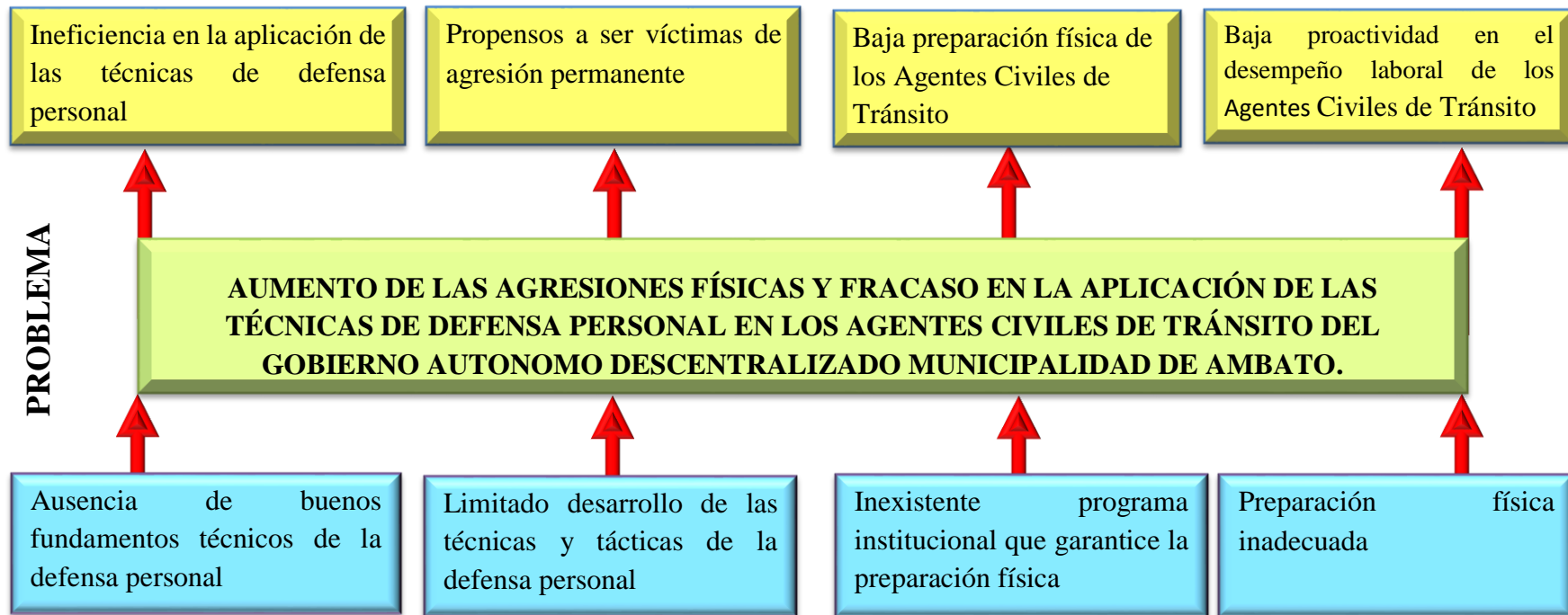
En la ciudad de Ambato, los Agentes Civiles de Tránsito cumple con una labor que requiere de gran preparación física, sus jornadas empiezan a las 06h00, hora en la que el personal supervisa el tránsito en zonas de gran afluencia y soportan horarios fuertes, climas fríos o calurosos y el estrés de la vida diaria, por esta razón necesitan estar preparados de manera integral.

La formación de los Agentes Civiles de Tránsito exige una preparación física rigurosa para el desempeño de sus labores diarias, que son difíciles no solo por el hecho de controlar el tráfico sino también por la dificultad de tratar a personas con actitudes impredecibles, es aquí donde la defensa personal adquiere mucha importancia para la seguridad tanto personal como de la ciudadanía.

Los Agentes Civiles de Tránsito en una entrevista grupal previa al inicio del proceso de investigación señalaron que han sufrido agresiones de todo tipo, al preguntarles aproximadamente a 100 de ellos, un 30% se ha sentido agredido y amenazado a través de palabras, gestos violentos e incluso atacados con los puños en el cumplimiento del deber.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFECTOS



CAUSA

Figura N° 1: Árbol de problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

1.2.2. Análisis Crítico

En los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato hay deficiencias de los fundamentos técnicos, tácticos y aplicativos de la defensa personal, lo cual agravara el problema e influenciara en el fracaso de su desenvolvimiento y desempeño profesional.

Se puede apreciar que la limitada preparación y aplicación de las técnicas y tácticas de la defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito provoca el incremento gradual de las agresiones físicas a su integridad.

En la actualidad es inexistente un programa institucional que garantice la preparación física correcta, situación que no ayuda a mejorar el nivel de eficiencia laboral y profesional de los Agentes Civiles de Tránsito.

La inadecuada preparación física de los Agentes Civiles de Tránsito contribuye a la baja eficiencia y proactividad en el desempeño laboral y profesional, lo que no ha permitido frenar los diversos tipos de agresiones permanentes que sufren los Agentes Civiles de Tránsito.

1.2.3. Prognosis

Si no se logra una solución al problema planteado, los Agentes Civiles de Tránsito no logran desarrollar sus habilidades técnicas, tácticas y ejecución efectiva de la defensa personal en estricto caso de necesidad y frenar las intenciones, provocaciones y la ejecución real de una agresión en el cumplimiento de su responsabilidad laboral.

La limitada preparación técnica, táctica y su aplicación de la defensa personal ha ocasionado que los Agentes Civiles de Tránsito sean propensos a sufrir permanentemente agresiones físicas y verbales.

Si no se busca una alternativa motivacional en la institución se puede agravar el desinterés de los Agentes Civiles de Tránsito por mejorar sus condiciones físicas,

aspecto personal y responder a las necesidades institucionales que demanda de un recurso humano acto para responder a largas jornadas laborales.

La falta de preparación física permanente de los Agentes Civiles de Tránsito ocasiona la poca proactividad y eficiencia en el desempeño de sus jornada laboral, evidenciándose en la actualidad un alto número de agentes obesos y con problemas de salud a tan temprana edad yaqué según información obtenida en la presente investigación la edad promedio de los Agentes Civiles de Tránsito es de 20 a 28 años de edad.

1.2.4. Formulación del problema

¿La preparación física influye en la realización de las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato?

1.2.5. Preguntas Directrices

- ¿Es correcta la ejecución de las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato?
- ¿Se puede a través de la preparación física mejorar la realización de las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato?
- ¿Es necesario implementar dentro de la Dirección de Tránsito, Trasporte y Movilidad del GAD Municipalidad de Ambato una propuesta innovadora de preparación física permanente para los Agentes Civiles de Tránsito?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Deporte

Área: Defensa personal

Aspecto: Preparación física

DELIMITACIÓN ESPACIAL:

Esta investigación se realizó en el Gimnasio del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato y en los Predios de la Universidad Técnica de Ambato.

DELIMITACIÓN TEMPORAL:

Este problema se estudió en el primer cuatrimestre del año 2016.

UNIDADES OBSERVADAS:

Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se justifica por el interés de conocer el nivel de preparación física de los Agentes Civiles de Tránsito para el cumplimiento de su labor a favor de la comunidad, basado en un estudio de carácter estadístico descriptivo.

La Investigación es importante para lograr conocer las ventajas de la defensa personal en el desarrollo de habilidades físicas, elaborando un conjunto de ejercicios que contribuyan a elevar la preparación física basado en las necesidades de los agentes civiles de tránsito, para eso se requiere de una evaluación inicial de la situación actual de las variables que se estudiaran.

La investigación es factible porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución, quienes apoyan la ejecución de estudios y propuestas en beneficio del personal, sobre todo de aquellos que deben brindar un servicio de calidad a los ciudadanos, también el investigador cuenta con todos recursos materiales y tecnológicos para el cumplimiento de todas las etapas de esta disertación.

Los beneficiarios de la presente investigación son los Agentes Civiles de Tránsito, autoridades, la sociedad quienes se favorecerán de la propuesta al final del trabajo.

La investigación tiene una utilidad práctica porque el investigador podrá llevar todos los conocimientos prácticos sobre la defensa personal y la preparación física y solucionar los problemas presentes en el Cantón Ambato.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar como la preparación física podría influir en la realización de las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la preparación física de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.
- Evaluar la realización de las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.
- Estructurar una propuesta innovadora para la mejora de la preparación física de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato, a través de la práctica de la defensa personal.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de una revisión del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato y en otras fuentes se encontraron los siguientes trabajos relacionados con las variables de estudio:

Un trabajo de grado denominado “La preparación física en el baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Rosa Zarate” del cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi” elaborado por Fonseca, Abdón Isaías (2013) donde se llegó a las siguientes conclusiones:

Mediante este proyecto se aspira lograr el mejoramiento físico de los niños de Educación Básica de la Escuela “Rosa Zarate”, para ello se debe contar con el apoyo de las autoridades. Así tener niños con una alta preparación física y óptimo desarrollo físico.

Tanto docentes como los niños están de acuerdo que es importante realizar ejercicios coordinados por lo que todas las actividades diarias tiene que reunir los condicionantes que lleven a la mejora de todas las cualidades físicas y la resistencia deportiva en los campeonatos interescolares.

Al preguntar a los estudiantes en la encuesta aplicada, si la preparación física mejoraría la fuerza, velocidad y agilidad en sus entrenamientos contestaron que Si el 98 % de los encuestados. (pág. 66)

La preparación es una base para lograr el mejoramiento físico de los agentes civiles de tránsito, por ende, el trabajo presentado permite visualizar las cualidades físicas que deben tener, y el nivel de resistencia para el cumplimiento de sus labores a favor de la comunidad entendiendo las dificultades de su trabajo.

Un estudio con el título “La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad” elaborado por Iza, Juan Carlos (2013) de la Universidad Central del Ecuador que llegó a las siguientes conclusiones:

Los adolescentes están interesados en el programa propuesto, como complemento a su formación integral, tomando en cuenta que la defensa personal está enmarcada en la cultura física y contribuirá a la formación de su estructura anatómica de manera progresiva durante el período escolar; y los insumos de defensa adquiridos, serán aplicados a su diario vivir. (pág. 72)

La defensa personal beneficia a todos quienes lo practica con regularidad, ayudan a la formación integral, como parte de la cultura física y en el ámbito deportivo, siendo útiles en el trabajo de los agentes civiles de tránsito que tiene una profesión algo riesgosa por la violencia relacionada por malas actitudes de algunas personas.

En el transcurso de esta investigación también se pudo encontrar un trabajo elaborado por Hernández Arteaga, Ismael (2010) denominado “Mejoramiento de la preparación física a través; del trabajo de fuerza con pesas en atletas principiantes de boxeo del Municipio de San Miguel Petapa” de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte - ECTAFIDE- donde se llegó a las siguientes conclusiones:

Por medio de los test Psicológicos, los test Físicos y los test Técnicos, se obtienen un mejor diagnóstico de las capacidades físicas, mentales y técnicas de los alumnos participantes en el programa de Preparación Física.

Se mejoró la fuerza del tren inferior, medio y superior; la velocidad y la resistencia en el grupo de atletas con objeto de investigación.

Los diez atletas participantes en el programa de preparación física planificada y sistematizada obtuvieron una mejoría tanto en los aspectos físicos como en lo técnico deportivo. (pág. 32)

Este estudio definió los principales recursos para conocer el nivel de preparación física de un deportista, haciendo énfasis sobre todo en las capacidades físicas de los deportistas, con énfasis en las áreas aeróbica y anaeróbica con vinculación a la

defensa personal, el mejoramiento se puede dar a través de la implementación de técnicas específicas según el deporte y sus necesidades.

Y en un artículo científico elaborado por Hernández, Raquel; Torres, Gema (2010) denominado “Preparación física integrada en deportes de combate”, publicado en Revista de Ciencias de Deporte publicado por la Federación Extremeña de Judo y DA y la Universidad de Jaén de España, menciona lo siguiente sobre le temática tratada:

Los deportes de combate encuadrados en la categoría de deportes de adversario directo, se caracterizan principalmente por:
Ser de habilidad abierta, y, por lo tanto, poseer un nivel de incertidumbre muy elevado, debido al tener al oponente cuerpo a cuerpo;
Una alta intensidad del esfuerzo, con lo que trae exaltadas exigencias físicas, fisiológicas, técnico-tácticas y psicológicas ante el enfrentamiento.
Dificultad de prescripción-control del entrenamiento y la competición, y mucho más aún de alto nivel. (pág. 31)

El artículo es mucho más teórico, pero tiene una relación con ambas variables considerando que la defensa personal se encuentra como parte de los deportes de combate, para la definición de sus características ayudan a definir con claridad la planificación de entrenamiento, siendo un documento útil para entender la vinculación de la preparación física con las cualidades físicas, psicológicas, tácticas, técnicas para llevar a cabo programas de entrenamiento.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo. Porque de manera preliminar se analizará el problema determinando las causas y efectos, la situación actual de las variables tanto de la defensa personal y la preparación física enfocando un análisis de datos recolectados del estudio de campo, donde los valores del investigador son buscar de manera ética y humanística la realidad de los hechos involucrados, con el fin de proponer una solución, en base a opiniones y criterios de los interesados.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

SECCIÓN SEXTA

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Título V. De la Educación Física

Sección 1 Generalidades

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 83.- De la instrucción de la educación física. - La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

La ley de Deporte es clara con relación a la educación física haciendo énfasis en el desarrollo de la psicomotricidad de niños, jóvenes, adultos, siendo base para la formación integral de los seres humanos, estimulando las capacidades físicas para lograr una resistencia física en su diario vivir.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

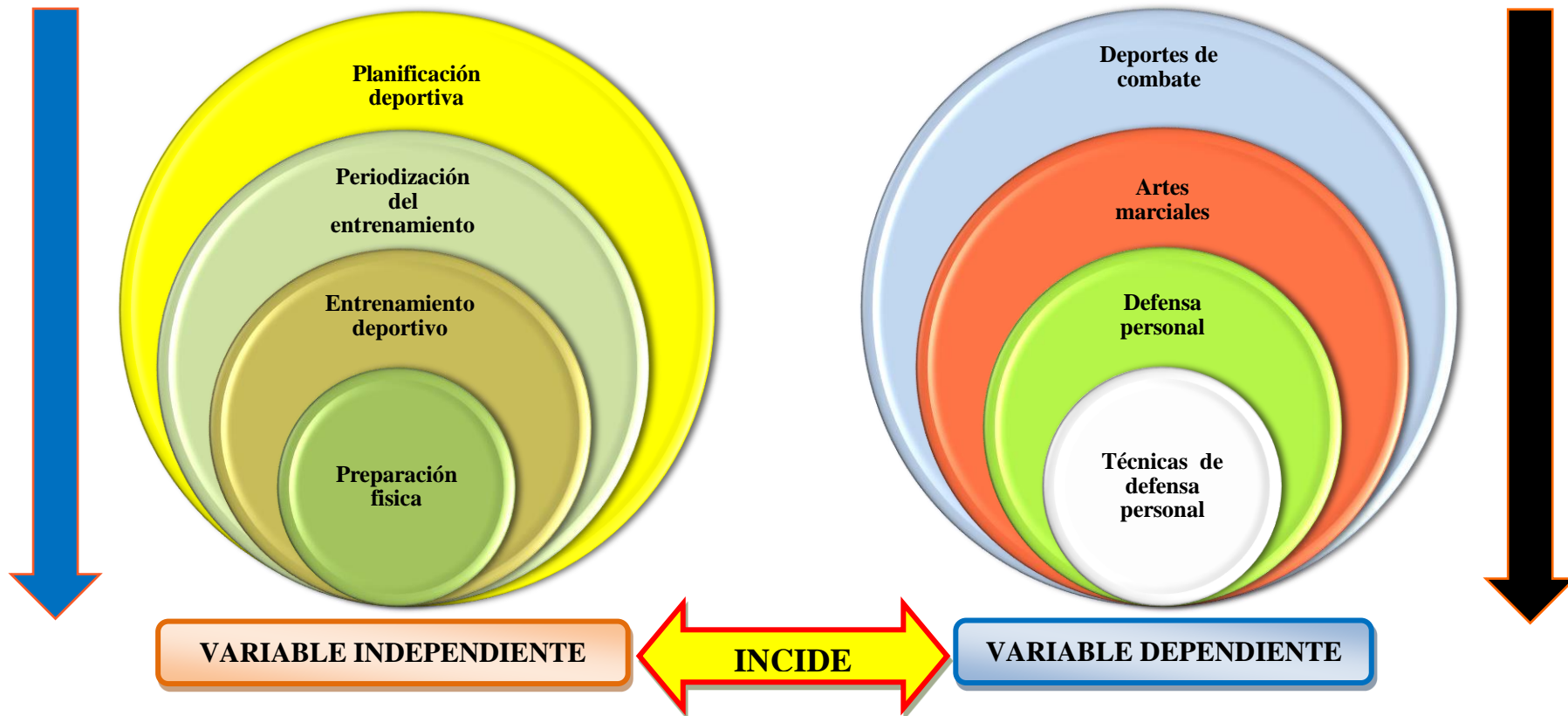


Figura N° 2: Categorías Fundamentales
Fuente: Investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Constelación de Ideas: Variable Independiente

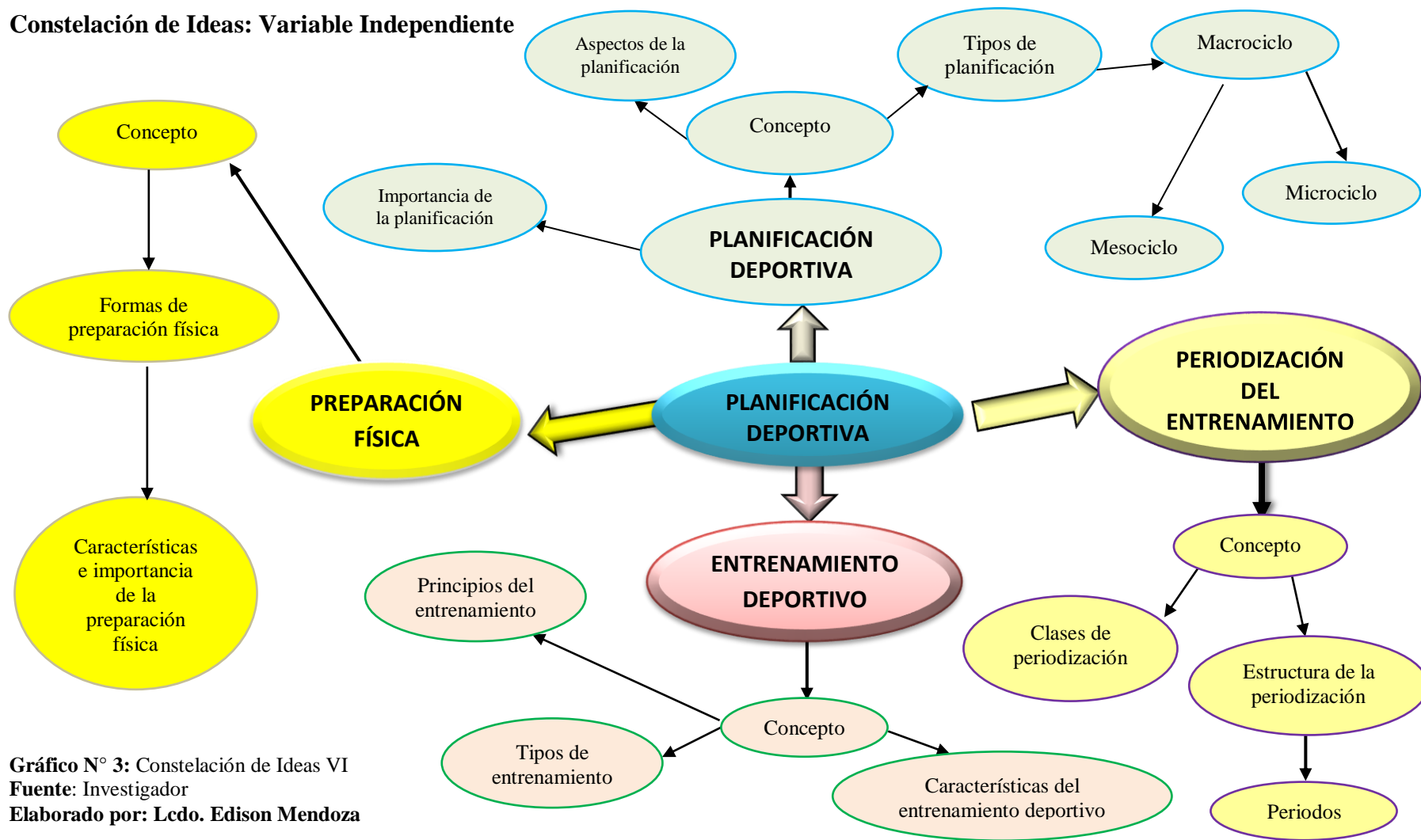


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas VI
Fuente: Investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Constelación de ideas: Variable Dependiente

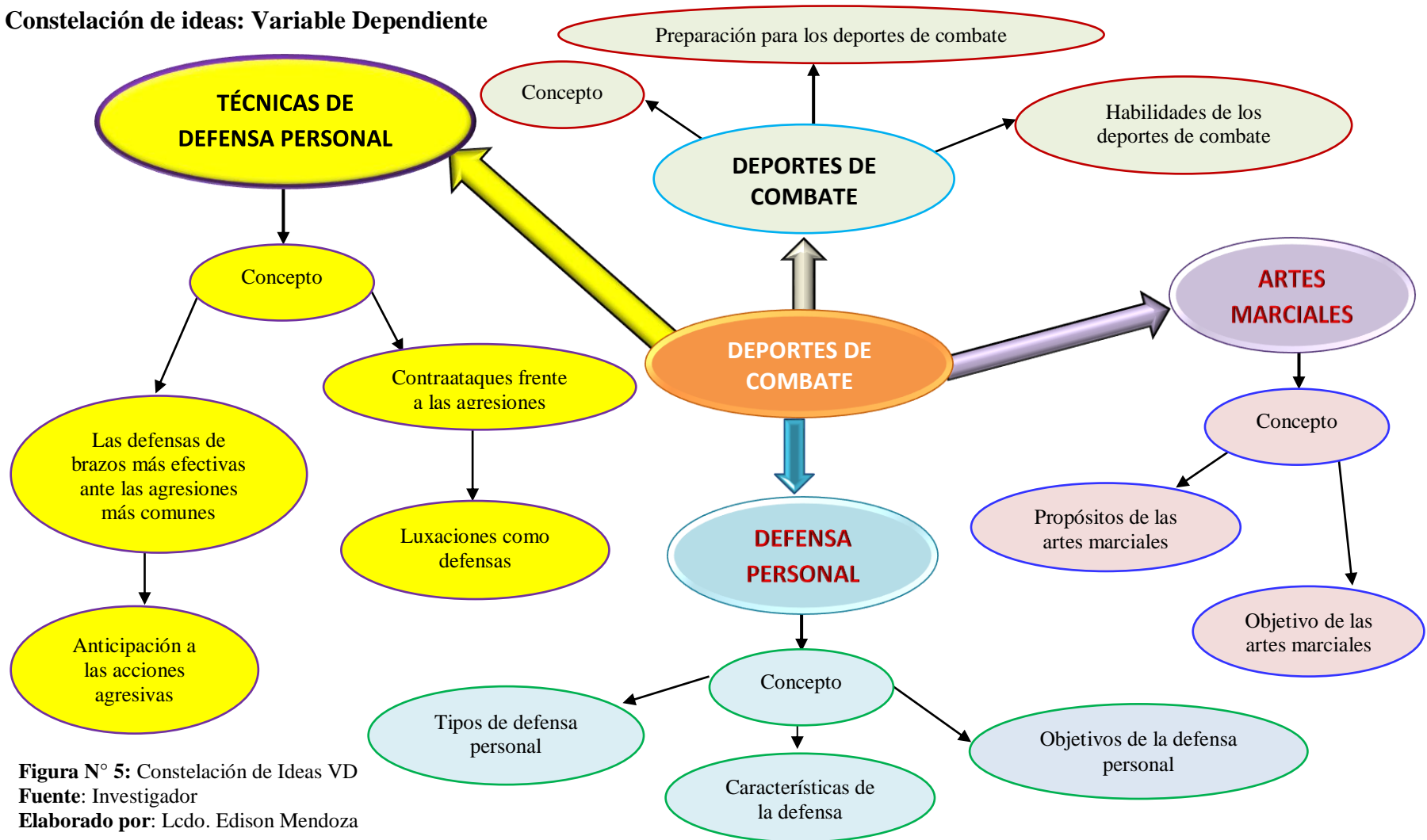


Figura N° 5: Constelación de Ideas VD
Fuente: Investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

2.4.1. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE DEPENDIENTE: La preparación física.

2.4.1.1. Planificación Deportiva

Concepto

La planificación deportiva como sistema es un proceso que de manera inicial identifica las necesidades y las limitaciones existentes en el orden físico - deportivo, y según Mestre (2004, pág. 31) “se observan problemas existentes al respecto, seleccionándose de entre ellos los más importantes y acuciantes; se establecen las pautas a seguir para su solución, escogiéndose entre las posibles alternativas, aquellas más idóneas o factibles, de acuerdo con las posibilidades existentes; se proponen y ejecutan programas, métodos, medios”. También se evalúan los resultados obtenidos en todo el proceso de planificación deportiva, que facilitan correcciones de manera total o parcial, con el fin de lograr los fines establecidos, las metas definidas y la satisfacción de las necesidades de la población beneficiaria (Mestre, 2004).

Para comprender de manera más clara el tema se sistematiza y analiza la información dada por Mestre (2004), el proceso de planificación debe estar en integración con el medio, de manera directa e indirecta, en interacción con los factores sociales, políticos, económicos de la nación, de las provincias, de las ciudades, las comunidades locales, además con los factores de oferta y demanda, tanto pública como también privado. Cuando sea mayor el nivel de especificación del proceso, es necesario que este interrelacionado con los actores participantes, los agentes y elementos que jerárquicamente, lo delimitan y condicionan, en este caso con las federaciones deportivas internacionales, nacionales y provinciales, también en relación con las directrices establecidas, los hábitos deportivos de la población y con los intereses deportivos de la sociedad (Mestre, 2004).

Para Mestre & García (1999) la planificación, “trata de estudiar y analizar, de prever y ordenar todos los medios disponibles al servicio de una causa, evaluando simultánea y finalmente los resultados, logrados o no, y la eficacia del proceso”. (pág. 16)

Importancia de la planificación.

La importancia de planificación se esgrime del propio proceso de planificación y lo útil que ha sido en toda organización, empresa, proyecto o programa, sobre todo porque busca la consecución de resultados, analizados y diagnosticados de manera anticipada, en base a las necesidades existentes. (Mestre, Brotóns, & Alvaro, 2002)

La planificación sigue varias etapas mencionada por el autor citado:

- Analizar la situación actual
- Prever los problemas que pueden presentarse
- Ordenar todos los medios posibles y las acciones también.

Los autores Mestre, Brotóns, & Alvaro (2002) mencionan de manera clara la importancia de la planificación “puede admitirse como el proceso de establecer de forma rigurosa, las sistemáticas y los modos de hacer para el logro de unos resultados que se ajusten a los fines pretendidos”. Las acciones planificadas buscarán la satisfacción eficiente, pero controlando la eficacia del desarrollo de la actividad deportiva y finalmente evaluando los logros alcanzados, comparándolos con los indicadores y aspiraciones que se establecieron en la etapa inicial de la planificación (Mestre, Brotóns, & Alvaro, 2002)

Aspectos de la planificación.

Para entender los aspectos de la planificación se analizan los fines, los objetivos y las metas que involucran la planificación deportiva.

Según Mestre & García (1999, pág. 16) “en el contexto de un proceso metodológicamente planificado y compuesto por una sucesión de actuaciones es preciso establecer aspiraciones parciales que en su conjunto permitan y posibiliten

el logro último”. El trazo de fines, objetivos y metas son importantes en el proceso de la planificación deportiva, puesto que permitirán establecer el camino a seguir para lograr la eficacia y eficiencia de las actividades deportivas Según Mestre & García (1999)

Los objetivos son intenciones intermedias, porque su consecución infiere en el alcance del fin, introduciendo aspectos cualitativos en las aspiraciones que se pretende alcanzar en el proceso de planificación deportiva. (Mestre & García, 1999)

Los objetivos de la planificación deportiva según Mestre, Brotóns, & Alvaro (2002, pág. 66) son:

- Reducir la incertidumbre de las decisiones de la organización deportiva.
 - Racionalizar y ordenar las organizaciones deportivas, cada vez más complejas y crecientes.
 - Coordinar desempeños y esfuerzos, lo que ahorra recursos.
 - Elaborar nuevas propuestas y estrategias nuevas como respuesta frente al aumento de la competencia deportiva, federada y de las otras vías.
 - Preparar el cambio en la gestión que, ineludiblemente, deberá acometerse en algún momento.
 - Definir conductas esperadas, lo que se traduce en la elaboración de estándares de rendimiento.
 - Favorecer la formación continua y la autoformación.
-
- También hay otros objetivos que deben ser tomados en cuenta en el proceso de la planificación deportiva y su construcción: competición. (Rodríguez, 2010)
 - Evitar la improvisación.
 - Lograr una progresión.
 - Mantener la forma de los deportistas en la temporada de competición.
 - Lograr su estado de forma óptimo en la temporada de competición.

Para Mestre & García (1999) los fines “se satisfacen con los planes; los objetivos se satisfacen con los programas, y las metas con los proyectos”.

Según Mestre & García (1999, pág. 17) las metas “son el último logro previsto, están en estrecha relación con las necesidades existentes, con las necesidades originarias del proceso. Se satisface la necesidad existente al alcanzarse el fin previsto”. Las metas son los logros primeros, de carácter parcial y puntual, la consecución de distintas y varias metas lleva a la satisfacción de los objetivos trazados en el proceso de la planificación deportiva. (Mestre & García, 1999)

Para su formulación deben concretarse algunas consideraciones:

- Ser realistas y alcanzables
- Formulados de forma clara y comprensible
- Específicos y precisos
- Formulados en relación con los horizontes pretendidos (Mestre & García, 1999)

Elementos de la planificación deportiva.

Según Mestre, Brotóns, & Álvaro (2002, pág. 66) la planificación debe ser sistemática para preparar el futuro, pretende establecer que se quiere llegar a lograr a mediano y largo plazo a través de tiempo, fin, objetivo, o meta, y ayuda a determinar una metodología de trabajo, la estructura más elemental o básica del protocolo planificador, será:

- Situación de necesidad.
- Diagnóstico de esta situación.
- Evaluación de los recursos disponibles.
- Toma de decisión acerca de las actuaciones a emprender.
- Ejecución.
- Análisis de resultados.

Se recomienda que la planificación se sujete a dos elementos que son los siguientes:

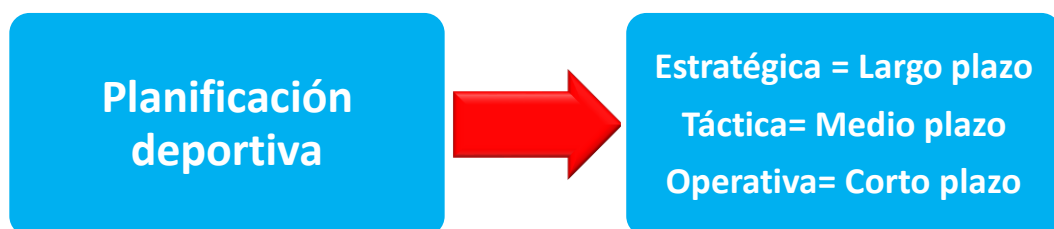
- Política, que es una base para establecer los fines, la filosofía de la organización, las líneas de acción, todo en base a la construcción de los planes estratégicos.
- El propio sujeto planificador. Quien establecerá su propia visión, cada planificación es única. (Mestre, Brotóns, & Alvaro, 2002)

López (2002, pág. 1) da una definición mucho más específica y menciona lo siguiente con relación a la planificación deportiva haciendo énfasis que es una forma de ordenar los conocimientos e ideas, que buscan organizar y desarrollar sesiones de entrenamiento, reuniendo aspectos propios de juego tanto tácticos-físicos- psicológicos, citando que “teniendo en cuenta el calendario de competición”

Tipos de planificación.

Según Mestre, Brotóns, & Álvaro (2002, pág. 67) son tres los tipos de planificaciones que atendiendo a su temporalidad se admiten comúnmente, estratégicas, tácticas y operativas: o lo que es lo mismo, planificaciones a largo, medio y corto plazo. Y aunque el esquema protocolario es común, el desarrollo se adaptará a cada caso.

Figura N° 5: Tipos de planificación



Fuente: Mestre, Brotóns, & Álvaro (2002)

La clasificación puede establecerse en base a sus límites temporales, geográficos, hasta ambos incluso.

Planificaciones operacionales, inmediatas o a corto plazo: Su temporalidad se centra en función del medio ambiente en el que se desarrolle, se recomienda que no sobrepasen el año. (Mestre, Brotóns, & Alvaro, 2002)

Planificaciones tácticas o a medio plazo: Este tipo de planificación se puede ejecutar cada cuatro años, pero sin olvidar actualizaciones y mejoras durante su proceso. (Mestre, Brotóns, & Alvaro, 2002)

Planificaciones estratégicas o a largo plazo: Estas superan los cuatro años, comúnmente se visionan para más de cinco años, con mayor temporalidad para su ejecución. (Mestre, Brotóns, & Alvaro, 2002)

Componentes de la planificación deportiva: Para la planificación deportiva hay que tener en cuenta varios de sus componentes vinculados con los periodos temporales de entrenamiento bien definidos, la correcta preparación dependerá del contenido y la distribución de las cargas de entrenamiento y cambian de manera regular a lo largo del proceso anual, durante un cierto tiempo que faciliten el alcance de las adaptaciones morfofuncionales deseadas. Uno de los componentes es la organización temporal del entrenamiento que se encuentran dividido en ciclos con funciones y estructuras distintas, también se suma la práctica del entrenamiento, dividiéndolo en ciclos con una duración variable, a continuación, se menciona el tipo de ciclos: (Vasconcelos, 2005)

Macrociclos.

Son los llamados ciclos anuales, preparatorios, precompetitivos, competitivos y de transición, el autor Vasconcelos (2005, pág. 134) los define como “el conjunto de varios meses (meso- ciclos) y semanas (microciclos) que, constituyendo la base estructural de los ciclos de larga duración, se suceden respetando las reglas del proceso de entrenamiento a largo plazo”. No hay satisfacción en la definición temporal de los macrociclos, siendo inaccesibles determinadas reglas que son base objetiva para su construcción o establecer sus componentes para estabilizar la estructura de los entrenamientos. (Vasconcelos, 2005).

En el macrociclo se construyen de tres fases según Vargas (2007):

1. **Etapa preparatoria:** Predomina el entrenamiento aeróbico.
2. **Etapa de transición:** Brinda un reposo satisfactorio después de los esfuerzos de entrenamiento, se caracteriza por un débil volumen de trabajo.
3. **Etapa competitiva:** Se afina el entrenamiento para la consecución de objetivos del entrenamiento a corto plazo.

Su tipología además en base al autor mencionado puede ser: anual, semestral, trimestral, relacionada con la temporada de entrenamientos y competiciones, subordinada a uno, dos o tres momentos de competiciones importantes, llamadas también periodización simple, doble o triple. (Vargas, R. 2007)

Mesociclos.

Son ciclos que se ejecutan de 2 a 8 semanas, según Vasconcelos (2005, pág. 134) se designan como mesociclos “el conjunto de varias semanas (microciclos) con una predominancia en sus objetivos y que, en conjunto, constituyen un ciclo medio de entrenamiento, con una duración de 3 a 4 semanas”.

Microciclos.

Son ciclos que tiene una duración de una semana de manera aproximada y definida por Vasconcelos (2005, pág. 134) como “el conjunto de sesiones de entrenamiento que repiten una parcela relativamente completa del proceso de entrenamiento constituyen lo que designamos microciclo. Su duración es, de media, de una semana, con un mínimo de dos sesiones tipo diferentes”.

Tabla N° 1: Estructura microciclos.

Organización cíclica de un periodo de entrenamiento.

CICLO	ESTRUCTURA	OBJETIVOS PRINCIPALES
1er ciclo: 4-8 Microciclos (Aproximación)	<ul style="list-style-type: none"> • Transición gradual para una frecuencia óptima en las competiciones • Aumento de la dificultad de las pruebas de preparación • Participación en una de las competiciones al final del ciclo • Volumen del entrenamiento que depende de la frecuencia de las competiciones, siendo ligeramente reducido 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora en las prestaciones • Obtención de los tiempos de calificación mínimos • Identificar los puntos flacos y las reservas posibles • Acumulación de experiencia competitiva • Observar las soluciones tácticas • Consolidar la técnica en condiciones de competición
2do ciclo: 4 Microciclos (Aproximación)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mayor énfasis en el entrenamiento ➤ Aumento del volumen por el incremento de la frecuencia del entrenamiento ➤ Competiciones simples sin preparación especial 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eliminar los fallos registrados durante las competiciones
3er ciclo: 4 Microciclos (Aproximación)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competiciones con índices de dificultad superiores al 1er ciclo, reducción del volumen del entrenamiento entre las competiciones preparatorias y las principales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estabilización de la condición de competición, preparación para eliminatorias o calificaciones particulares de competición ✓ Test sobre las condiciones
4to ciclo: 4 -5 Microciclos (Aproximación)	Preparación especial para el punto álgido de la temporada	

Fuente: Vasconcelos (2005)

2.4.1.2. PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Concepto

Los autores Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost (2004, pág. 248) citan a Martin, Carl y Lehnertz (1991), definen la periodización del entrenamiento como “la periodización es la determinación de una serie de períodos temporales en el año de entrenamiento, cuya planificación cíclica de contenidos y de ejercicios dirige la preparación deportiva óptima en un determinado espacio de tiempo dentro del ciclo de entrenamiento”. Para establecer y subdividir el año de entrenamiento se debe basar en el desarrollo de la “forma deportiva”, teniendo en cuenta que parte de los

deportistas no mantiene la misma forma deportiva lograda, lo logran de manera periódica y lo pierde de manera temporal, la periodización apunta a planificar las fases del desarrollo de la forma deportiva. (Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost 2004, citan a Martin, Carl y Lehnertz (1991).

Estructura de la periodización

Como se menciona en la planificación de los macrociclos, se requiere de una planificación determinada del entrenamiento y sus contenidos, por ende se establece tres periodos: Preparatorio, que ayuda al desarrollo de la forma deportiva; Competición, donde permanecen el desarrollo de capacidades logradas para un rendimiento adecuado en la competición; finalmente la Transición para el descanso activo que ayude a un estado de entrenamiento a nivel más alto, estos periodos son un modelo estándar para la planificación integral y la específica también, que sirve de apoyo a los entrenadores. (Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost, 2004)

Modelos de periodización

Hay diferentes modelos de periodización como mencionan Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost (2004) por distintas razones, como la especificidad de cada disciplina deportiva y los calendarios de competición, siendo los siguientes:

- Modelo de periodización sencilla, que es un período de competición en un ciclo anual.
- Modelo de periodización doble, que son dos períodos de competición en un ciclo anual, etc.

Los ciclos son una serie cerrada de periodos, etapas y semanas de entrenamiento que se repiten, cada uno es una repetición parcial del anterior, pero con diferencias a las exigencias de la carga que debe contener la planificación del entrenamiento.

La periodización del entrenamiento es la construcción del rendimiento a largo plazo enfocado a las condiciones de desarrollo, a la secuencia de etapas de preparación y a las condiciones del desarrollo, determinándose para un periodo específico. (Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost, 2004)

Clases de periodización

Se establece que las clases de periodización se determinan en base al entrenamiento deportivo. Pero para iniciar la clasificación hay que tener claro, la periodización para el entrenamiento de competición o para el entrenamiento de deportistas que no van a competir, porque se basa en estructuración anual o plurianual de periodización planificada. La periodización se clasifica en: periodización simple, periodización doble, periodización “pendular” y en “saltos”, periodización en bloques o “concentrado”, que se establecieron por investigaciones realizadas Matveiev con un soporte científico del “síndrome general de adaptación” de Selye, sus diferencias se basan en momentos álgidos con relación a las competiciones. (Vasconcelos, 2005)

Periodización simple:

Para Vasconcelos. (2005, pág. 120) El componente de la carga que predomina es el volumen de trabajo, siendo característico y notorio tener un valor de intensidad final reducido, eso no significa que se trabaje bastante duro.

Periodización doble:

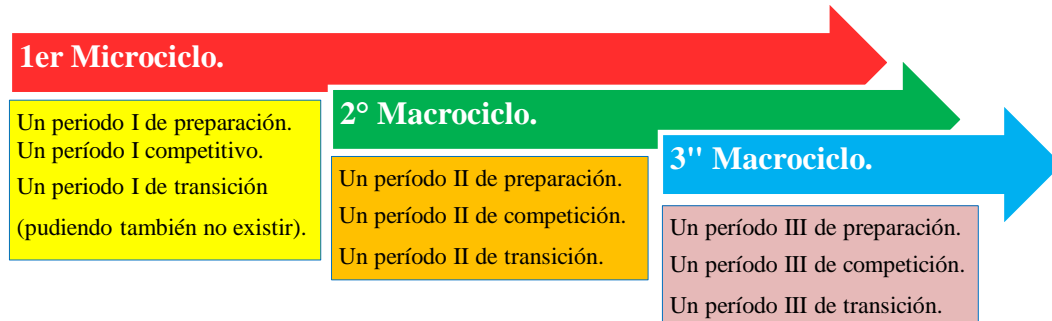
Según Vasconcelos (2005) la periodización doble “se utiliza en las modalidades deportivas que en una temporada tienen dos competiciones importantes”. Tiene dos periodos de preparación, dos periodos de competición, y un periodo de transición que a veces pueden ser dos dependiendo de la intensidad de la etapa inicial. El primer periodo es largo a diferencia del segundo esto desde el punto de vista de los contenidos del entrenamiento. (Vasconcelos, 2005)

Periodización triple:

Esta periodización se ha vuelto más frecuente en varias y muchas modalidades deportivas, según Vasconcelos (2005) “la existencia de dos competiciones individuales y una colectiva ha sido el argumento esgrimido para esta periodización”.

El sistema de periodización triple se caracteriza por tener 3 macrociclos que se mencionan en el gráfico 6.

Figura N° 6: Sistema de periodización triple



Fuente: Vasconcelos (2005, pág. 126)

Esta periodización es aplicada para atletas que se encuentran en fase de entrenamiento para el logro de un alto rendimiento donde son frecuente las competiciones y la preparación. (Vasconcelos, 2005)

2.4.1.3. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Concepto.

Según Bompa (2007, pág. 17) menciona que durante “el proceso de entrenamiento se recoge información de tipo fisiológico, bioquímico, psicológico, social y metodológico. Esta variada información se obtiene del deportista y es generada por el proceso de entrenamiento”. La evaluación en el entrenamiento es esencial para determinar la reacción del deportista, la calidad de entrenamiento, que faciliten la planificación de programas, a través de la información del proceso implementado, por ende, los entrenadores requieren de un soporte científico para una evaluación objetiva, clara y específica. (Bompa, 2007)

Para Guimaraes (2002, pág. 25) con el entrenamiento deportivo “se pretende desarrollar las habilidades necesarias para la ejecución de los movimientos deportivos con el mayor grado de eficiencia posible, de acuerdo con la capacidad

del deportista”. Analizando al autor el entrenamiento busca la formación de los individuos sanos para el desarrollo psicológico, con el fin de que se adapten a la sociedad o grupo social al cual pertenecen. El objetivo fisiológico del entrenamiento es la mejora de las funciones orgánicas y la optimización del rendimiento deportivo del atleta. (Guimaraes, 2002)

Ámbito del entrenamiento

Según Bompa (2007, pág. 17) su principal ámbito de entrenamiento “es el aumento de la capacidad de trabajo físico y de la técnica del deportista, así como la adquisición de fuertes rasgos psicológicos”. El entrenador organiza, planifica, educa y lidera el entrenamiento del deportista, involucrando variables de tipo fisiológicas, psicológicas y sociológicas, siendo el entrenamiento una actividad deportiva de larga duración y sistemática, se modula de manera progresiva e individualizada. Las funciones psicológicas y fisiológicas se adaptan para compensar las demandas de las tareas practicadas. Se concluye que el entrenamiento no es un concepto reciente, en la antigüedad existían entrenamiento de tipo militar y de juegos olímpicos, etapas que sentaron las bases del entrenamiento y los deportistas se preparan con una finalidad concreta. (Bompa, 2007)

Características del entrenamiento deportivo

Se establecen una serie de características para el entrenamiento deportivo según Vasconcelos (2005)

1. Los ciclos deben ser suficientemente flexibles.
2. Se debe fomentar capacidad de gestionar el desarrollo de la forma deportiva, a través de la modificación adecuada del proceso de entrenamiento en cada fase.
3. Los medios y los métodos de entrenamiento en los periodos tienen una expresión específica, porque cambian hacia las distintas direcciones de entrenamiento, también en la relación entre la preparación general y la específica.

4. Disminuyen o aumentan por la variación de la intensidad del entrenamiento, estimulando la capacidad física o con el entrenamiento en ritmo vinculado con la competición.
5. Correcta optimización de los efectos del entrenamiento, adaptando las características individuales del atleta mediante:
 - Precisión de las características y de las posibilidades individuales según el tipo de actividad deportiva.
 - Determinación de los objetivos de preparación incluyendo los medios y métodos.
 - Selección de los medios y métodos de entrenamiento más idóneos.
 - Determinación de los ciclos y de los períodos.
 - Preparación de la planificación individual de entrenamiento
 - Ejecución práctica de la planificación previamente definida
 - Regulación de las cargas aplicadas antes de la competición

Principios del entrenamiento:

Según Weineck (2005) dice que los principios del entrenamiento deportivo “sirven para optimizar la capacidad de acción de los deportistas y entrenadores”. Y estos están vinculados con los ámbitos y tareas del entrenamiento, donde se establece los contenidos, métodos y la organización, vinculada con la acción del deportista y su entrenador, relacionada con la aplicación compleja de las regularidades en todo el proceso de entrenamiento. Se mencionan diferentes principios del entrenamiento deportivo y se articulan en diferentes propuestas de sistematización. (Weineck, 2005)

Principios generales y específicos:

Weineck (2005) menciona que los principios generales y específicos del entrenamiento deportivo, en cambio los autores Schnabel y Müller (1988,98) distinguen los “principios en el entrenamiento deportivo” frente a los “principios del entrenamiento deportivo”.

Los “principios en el entrenamiento deportivo” son aquellos que van más allá del ámbito objetivo y fin del entrenamiento deportivo, aunque se interpreten de forma específica. (Weineck, 2005)

Son “principios del entrenamiento deportivo” y se diferencian de los anteriores porque tiene exclusiva validez en contexto del entrenamiento deportivo. Los principios se diferencian de las reglas porque los primeros son en mayor grado generales, y se concretan por las reglas que interpretan un principio e ilustran en los ámbitos, manifestaciones u contenidos del proceso de entrenamiento deportivo. (Weineck, 2005)

Principios generales.

Los principios generales se incluyen en la mayoría de las modalidades deportivas, son válidos en los ámbitos de entrenamiento y consolidan el rendimiento a largo plazo de los deportistas. (Weineck, 2005)

Principios específicos.

Los principios específicos se refieren según Weineck (2005) “a los aspectos aislados del entrenamiento, como por ejemplo el entrenamiento técnico-coordinativo, o bien a grupos humanos específicos”.

Hay cuatro grupos de principios según la revisión del autor Weineck (2005)

- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- Principios de la organización cíclica
- Principios de especialización y
- Principios de proporcionalización

Principios de carga del entrenamiento deportivo

Dentro de estos principios se encuentran los siguientes que buscan establecer la carga de entrenamiento deportivo y como produce efectos de adaptación. Según Weineck (2005) en el principio de la carga individualizada “se busca que los estímulos de entrenamiento se correspondan con la capacidad de carga psicofísica,

con la tolerancia individual y con las necesidades de cada deportista”. Un estímulo de entrenamiento igual puede suponer una exigencia escasa o excesiva, un método es idóneo para un deportista y para otro puede suponer una carga adicional. El principio toma en consideración la tipología muscular del deportista para la planificación del entrenamiento. (Weineck, 2005)

Dentro de este principio se encuentra el principio de la carga creciente (progresiva) y según Weineck (2005) “se deduce de la relación proporcional entre la carga, la adaptación y el aumento del rendimiento”, en conclusión, las exigencias planteadas tienen que desarrollarse de forma sistemática dependiendo de los factores de preparación física, técnica, táctica, intelectual, coordinativa y de la fuerza de voluntad del deportista. (Weineck, 2005)

Para el aumento de la carga se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos: (Weineck, 2005)

- Edad cronológica: La edad en relación con la fecha de nacimiento
- Edad biológica: edad según el grado en que se manifiesten los rasgos biológicos específicos de la edad.
- Edad de entrenamiento: período desde el inicio de un entrenamiento regular
- Nivel de la capacidad de rendimiento deportivo

Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación

Para Weineck (2005) este principio incluye el principio de la carga continua, el principio de la carga periódica y el principio de la regeneración periódica. Las cargas continuas causan un aumento continuo de la capacidad de rendimiento deportivo, para lograr el límite del rendimiento individual, determinado genéticamente, al interrumpirse la continuidad del entrenamiento con lesiones, intervalos de descanso excesivos, lesiones se puede producir una pérdida de la capacidad de rendimiento de los atletas. La carga no puede mantenerse durante todo el año, el deportista no puede estar mucho tiempo en plena forma, por ello existe la

variación entre carga y descarga, entre el descenso y aumento de la intensidad, se somete un ciclo periódico, por ende, se propone dividir el proceso de entrenamiento en las etapas de pretemporada, período de competición y período de transición, estas fases permiten evitar el “sobreentrenamiento” del deportista. (Weineck, 2005)

Principio de la regeneración periódica: Este principio se utiliza en el ámbito de alto rendimiento según Weineck (2005) es un “procedimiento adoptado por muchos atletas de elite para superar la fase de estancamiento, consiste en introducir un período largo de regeneración, en forma de descanso de la competición de entre 6 y 12 meses”. El descanso, el entrenamiento menos intenso y la implementación de medidas de regeneración logra una “recarga” de las llamadas reservas psicofísicas y ayuda a los atletas al alcance de altos rendimientos incluso superiores a los que antes tuvieron.

Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento: En muchas modalidades resulta imposible lograr rendimientos máximos individuales sin una especialización selectiva, programada en el momento oportuno, la especialización tiene sus principios especificados a continuación: (Weineck, 2005)

Principio de la adecuación a la edad: La edad biológica es esencial y decisiva para el desempeño de las capacidades de rendimiento y de la carga sobre todo en la etapa juvenil e infantil, muchos campeones superaron los rendimientos de sus compañeros al adelantarse a ellos algunos años en su edad biológica. Se puede encontrar diferencias de edad biológica de hasta cinco y más años, los niños y jóvenes denominados acelerados tiene mayores capacidades de rendimiento y de carga, por ende, el trabajo de entrenamiento y la carga se plantean en función de estas circunstancias. Las cargas de entrenamiento tienen que determinarse según la edad y no según la edad cronológica del deportista. (Weineck, 2005)

Principio de la especialización de la carga: Para Weineck (2005) el principio de la especialización de la carga denominado también “principio de preeminencia y coordinación selectiva”, o “principio de determinación del entrenamiento deportivo”, establece “el hecho de que cada modalidad presenta un perfil característico de exigencias en los ámbitos coordinativo y de condición física”.

Para prepararse a un rendimiento de elite, los objetivos, métodos, contenidos, herramientas y estructuras del entrenamiento deportivo, en todas las fases se debe orientar hacia la exigencia de rendimiento en la modalidad o disciplina, tomando en cuenta las capacidades, destrezas y características que se deduce según Weineck (2005) “de la estructura de rendimiento previsible; asimismo, se deben aprovechar las especificidades ontogenéticas”.

Principios de proporcionalización: Este grupo de principios son de mucha importancia para el proceso de entrenamiento a largo plazo y para la planificación del trabajo anual, presentándose una relación entre la preparación general y específica, según Weineck (2005) “la interrelación de los distintos componentes de un rendimiento deportivo complejo o una estimación errónea en una u otra dirección supone un obstáculo para la consolidación óptima del rendimiento”.

Principio de la relación óptima entre preparación general y específica: Los componentes de la preparación general y de la específica cambian en base al propio entrenamiento, basado en una especialización, por ejemplo, los deportistas tienen ejercicios de preparación general, donde predominan los contenidos de preparación física también, es una interacción dinámica que según Weineck (2005) “no se puede buscar una relación porcentual estática determinada”. Para los principiantes se consolida las capacidades de condición física y de coordinación, se planifica con las exigencias de la actividad deportiva, más los contenidos del entrenamiento general que son necesarios para mejorar el rendimiento específico, pero sin perder de vista el objetivo.

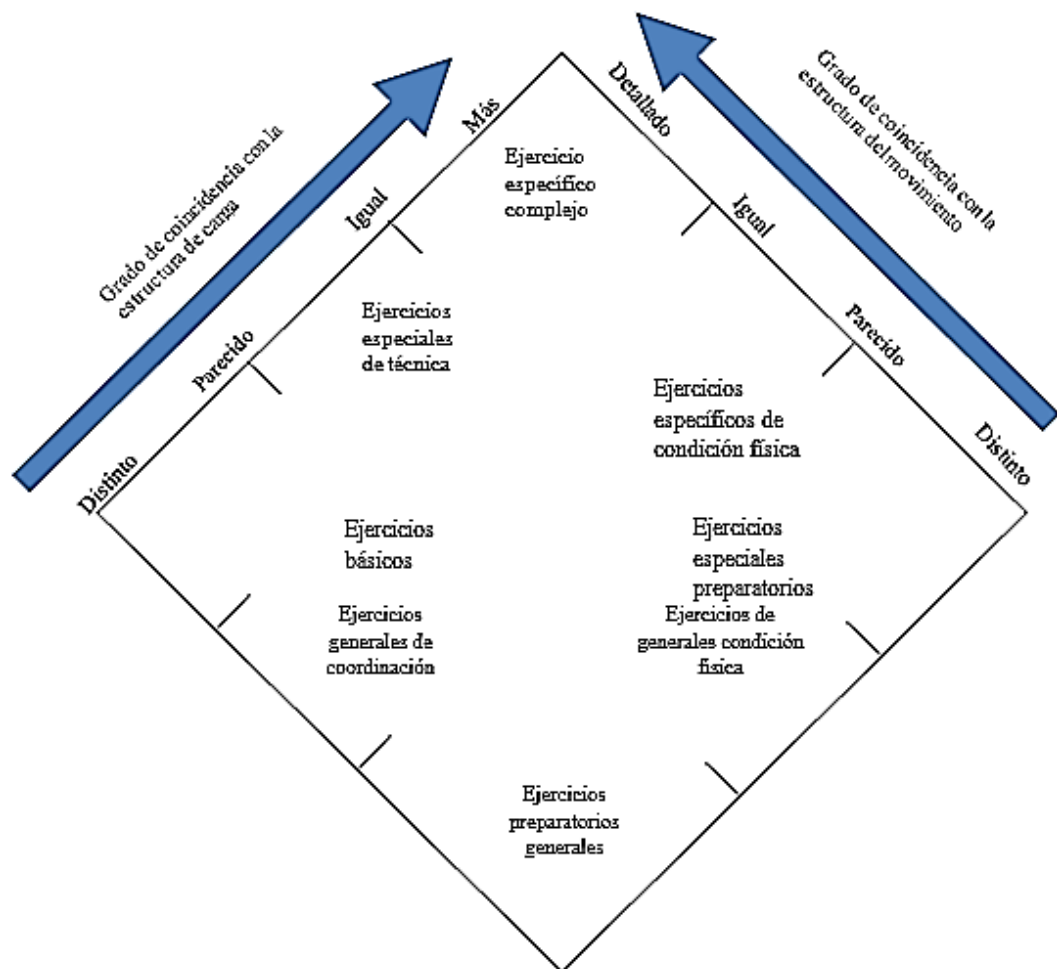
Principio de la relación óptima en el desarrollo de los componentes del rendimiento: Es denominada por los autores como Grosser y cols. (1986) como “principio de la alteración reguladora”. Para Weineck (2005) se basa en la relación entre la dependencia y los entrenamientos físicos, técnicos, cognitivo – táctico y otros factores, siendo una exigencia difícil para los atletas.

Se determina la importancia física entre la condición física y la coordinación, en relación al tema Weineck (2005) se fundamenta en lo citado por (Grosser y cols. 1986, 43)

“Cuanto antes se dominen las secuencias coordinativas y técnicas, tanto más económico y específico de la modalidad será el posterior entrenamiento de los componentes físicos, que además suele efectuarse con el movimiento técnicamente correcto. Este planteamiento favorece en todo momento el desarrollo de la condición física y la técnica”.

En la gráfica 7 el autor realiza una relación entre los ejercicios de entrenamiento deportivo y los ejercicios, destacando el grado de coincidencia con la estructura de la carga y con el movimiento, definiendo las características más comunes señaladas por las flechas.

Figura N° 7: Relación entre principios del entrenamiento deportivo y ejercicios



Fuente: Weineck (2005)

2.4.1.4. PREPARACIÓN FÍSICA

Concepto

Vargas, Pérez, & Fernández (2014) cita la definición de planificación deportiva dada por Collazo Macías (2006) en la que se dice que “es el proceso pedagógico implícito en todo proceso de entrenamiento deportivo, que constituye uno de los componentes fundamentales en la preparación del deportista, dirigido al desarrollo de las potencialidades de todas las capacidades físicas del atleta, en estrecha relación con el deporte practicado, y que tiene en cuenta factores externos e internos a este proceso”.

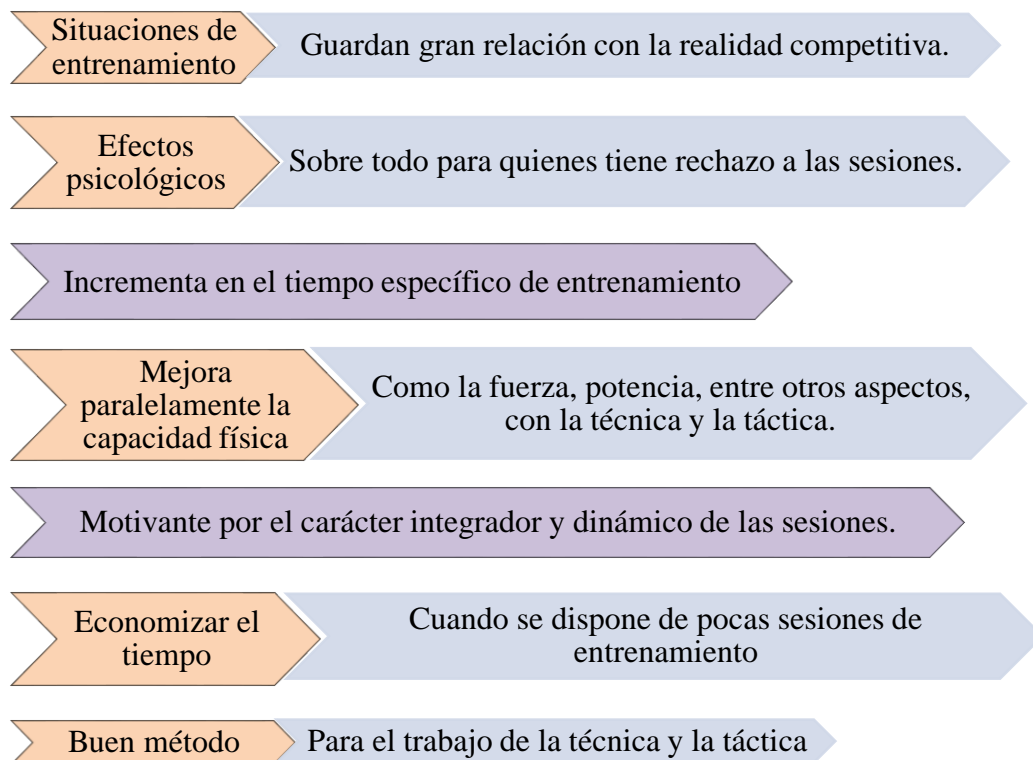
La preparación física es considerada como un proceso biopsicopedagógico encaminado al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales, con un desarrollo equilibrado, progresivo y adecuado de las capacidades físicas que se expresan con el fortalecimiento funcional y muscular del organismo, a través de un conjunto de actividades para el bienestar físico e incluso de diversión, las cuales deben realizar antes del periodo de entrenamiento, por tal razón la preparación física, va a garantizar un profesional en condiciones físicas para el mejor desempeño sobre todo cuando son deportistas, militares, policías rescatistas y equipos de seguridad que requieren de una preparación integral. (Vargas, Pérez, & Fernández, 2014)

Características e importancia de la preparación física

Hernández & Torres (2011) analizar las características determinando sus ventajas e inconvenientes explicado en la gráfica que a continuación se muestra:

En la gráfica 8 se detalla al nivel general, específico y las características que revelan la importancia de la preparación física en cualquier actividad deportiva.

Figura N° 8: Características e importancia de la preparación física



Fuente: Hernández & Torres (2011, pág. 33)

Su importancia radica en ser un componente esencial del entrenamiento deportivo que ayude al desarrollo de cualidades motoras: fuerzas, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

Formas de la preparación física.

Vargas, Pérez, & Fernández (2014) menciona lo dicho por Matveiev (1967) sobre las formas de la preparación física las cuales pueden ser de dos formas: preparación física general y especial.

Preparación física general.

Vargas, Pérez, & Fernández (2014, pág. 9) coinciden que la preparación física general “está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica,

entre otras” Según el autor su fin es el desarrollo equilibrado de las cualidades motoras como la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, velocidad, los índices elevados son esenciales para el desarrollo de las cualidades físicas denominadas especiales, que sean la base para el perfeccionamiento eficaz de los aspectos restantes de la preparación tanto técnicos, tácticos como psíquicos, siendo la preparación física general un proceso organizado de manera polifacético y proporcional. (Vargas, Pérez, & Fernández, 2014)

Preparación física especial

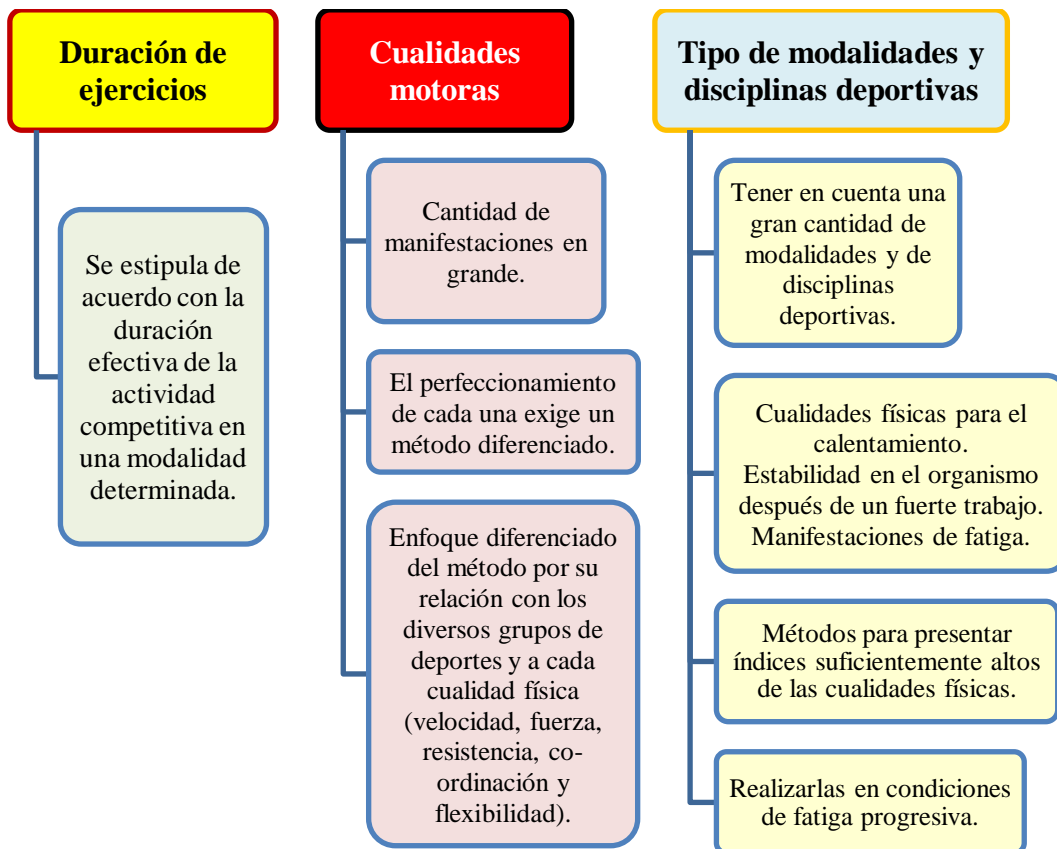
Para Vargas, Pérez, & Fernández (2014) La preparación física especial “está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo”.

Para entender su importancia con mucha claridad los autores Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 9) mencionan lo siguiente “la preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada”. Para su organización es necesario tener en cuenta las exigencias específicas de una modalidad deportiva concreta, por ejemplo, a los grupos musculares que soportan una mayor cantidad de carga fundamentalmente durante la actividad física competitiva. Aunque, no debe limitarse solo a este aspecto sino al desarrollo de las cualidades físicas eligiendo ejercicios que, por sus particularidades dinámicas y cinemáticas, conciernan en mayor o menor grado a los componentes fundamentales de la actividad competitiva, cumpliendo sus exigencias y el régimen de trabajo del sistema neuro-muscular. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

La gráfica 9 determina tres factores muy relevantes para la preparación física, iniciando con la duración de ejercicios, las cualidades motoras, el tipo de modalidades y disciplinas deportivas que deben configurar en la planificación deportiva.

Factores para el desarrollo de la preparación física

Figura N° 9: Factores para el desarrollo de la preparación física



Fuente: Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 9)

Todos los factores se vinculan con el desarrollo del deportista que según Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 9) “debe demostrar la fuerza, la rapidez, coordinación, flexibilidad en distintos estados del organismo (inmediatamente después del calentamiento), en estado estable con una gran capacidad de trabajo de los distintos sistemas funcionales y con las manifestaciones más claras de fatiga progresiva”

Preparación física auxiliar.

Para entender su definición se cita a los autores Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 9) quienes dicen que la preparación física auxiliar “se estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar

las cualidades especiales motoras”. La preparación ayuda a aumentar las probabilidades funcionales de los distintos sistemas del organismo y órganos, también optimiza la coordinación neuromuscular, se desarrollan las capacidades de los deportistas para sobrellevar las cargas y recuperarse después de estas. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

Inconvenientes de la preparación física.

Según Hernández & Torres (2011) se debe tomar en cuenta los inconvenientes de la preparación física considerando los siguientes aspectos:

- Las sesiones de preparación física integrada pueden implicar mayor dificultad para los luchadores, pudiendo provocar algunas fallas y distorsiones en calidad técnica.
- La preparación física no va conforme al nivel de los deportistas.
- Dificultad en el control de la intensidad de trabajo.
- No se prioriza los objetivos de la sesión, ya que al tener varios deportistas, puede ser que no vayan todos acordes al nivel uno de otro.
- Puede causar una mayor carga general en el organismo.

Los inconvenientes pueden presentarse en la etapa de la planificación deportiva sino se las elabora acorde a las necesidades de los deportistas, por eso es importante antes de iniciar un entrenamiento deportivo conocer las capacidades físicas y trabajar de manera personalizada priorizando objetivos. (Hernández & Torres, 2010)

Métodos de la preparación física.

Para Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 16) los métodos “que se aplican para la preparación física son los métodos de trabajo del entrenador y del deportista mediante los cuales se logra una asimilación de conocimientos, capacidades y hábitos, y se desarrollan las cualidades indispensables”. Según los autores citados hay tres grupos que se aplican combinándolos de manera distinta, adaptándose a las

exegéticas concretas y características de la preparación física, se seleccionan en base a los principios didácticos generales, los objetivos, la edad, el sexo, el estado de forma y el nivel de los deportistas. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

Métodos orales

Para los autores Nikolaievich & Mijailovna (2001) los métodos orales “que se utilizan en el entrenamiento deportivo son las explicaciones, las conferencias, charlas, análisis y discusiones. Estas formas se utilizan principalmente en forma lacónica, sobre todo cuando se prepara a deportistas de alto nivel”. (pág. 16) Para este método se utiliza una terminología especial, se combinan los métodos visuales y los orales, su eficacia en el entrenamiento deportivo dependerá en gran parte de un buen uso de las órdenes, valoraciones, indicaciones, observaciones y explicaciones orales. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

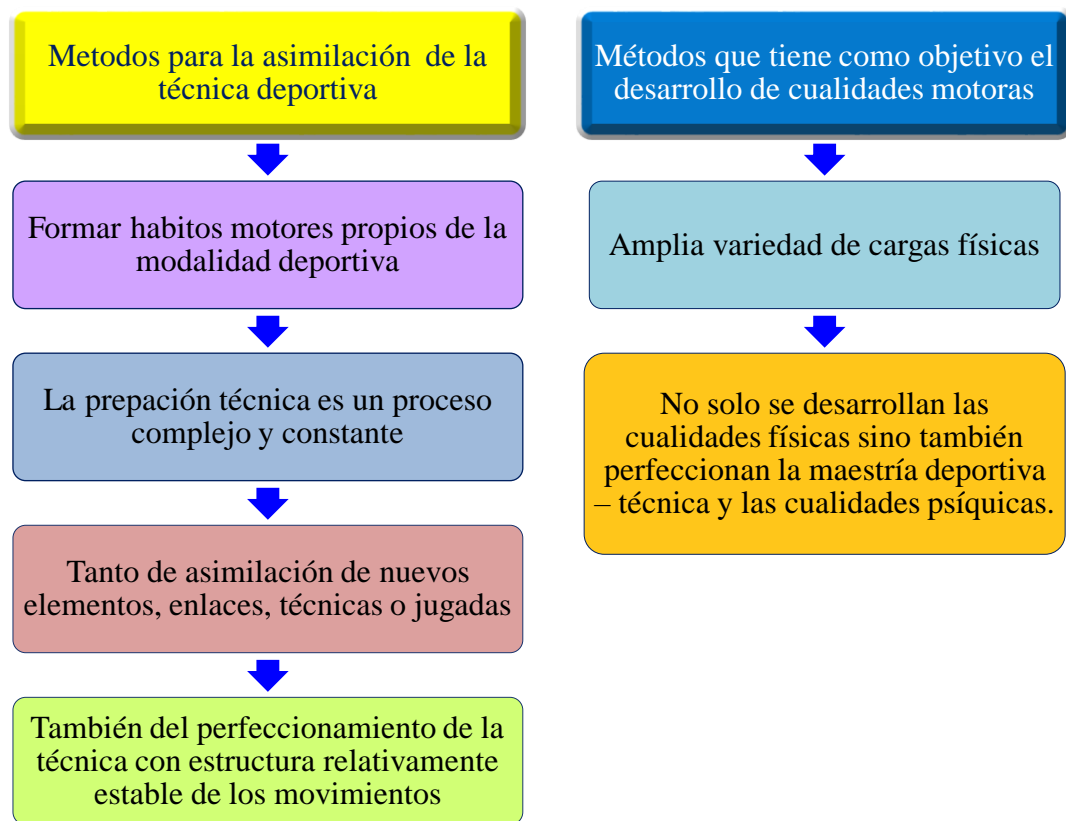
Métodos visuales

Según Nikolaievich & Mijailovna (2001) los métodos visuales que se “utilizan en la práctica deportiva son variados y dependen de la validez del proceso de entrenamiento. Uno de ellos es la demostración justa, desde el punto de vista metodológico de cada ejercicio y sus elementos, que suele hacer el entrenador o el deportista de alto nivel”. Los medios auxiliares de demostración son películas, grabaciones de video, que se utilizan para orientar a los deportistas, brindándoles información sobre la dirección de los movimientos, la distancia recorrida hasta datos más complejos como de la luz, el sonido, los equipamientos mecánicos como la informática y la relación inversa, ayudan a conocer acerca del ritmo, el espacio, la dinámica de los movimientos, no solo disponer de referencias sobre los movimientos sino también de las correcciones necesarias. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

Métodos de ejercicios prácticos

Nikolaievich & Mijailovna (2001) dividen los ejercicios prácticos en dos grupos fundamentales:

Figura N° 10: Métodos de ejercicios prácticos.



Fuente: Nikolaievich & Mijailovna (2001)

En la gráfica 10 se determina los métodos de ejercicios prácticos dividiéndolos en dos grupos, el primero describe los métodos para la asimilación de la técnica deportiva y aquellos que tiene como objetivo el desarrollo de cualidades motoras.

Para Nikolaievich & Mijailovna (2001) en el primer grupo de métodos se encuentran las modalidades deportivas de fuerza-velocidad y modalidades cíclicas, porque en estas la asimilación de la técnica deportiva admite el dominio paralelo de la aplicación táctica de las acciones técnicas y jugadas según el contexto de la competición. Estos autores mencionan lo siguiente: “ambos grupos de métodos están íntimamente relacionados entre sí; se aplican unitariamente y permiten resolver de forma eficaz los objetivos del entrenamiento deportivo. La imposibilidad de aislar el proceso de la preparación física del proceso de perfeccionamiento técnico exige analizar tanto los métodos para desarrollar las cualidades motoras como el perfeccionamiento de la técnica deportiva”. (pág. 17)

Los medios de la preparación física:

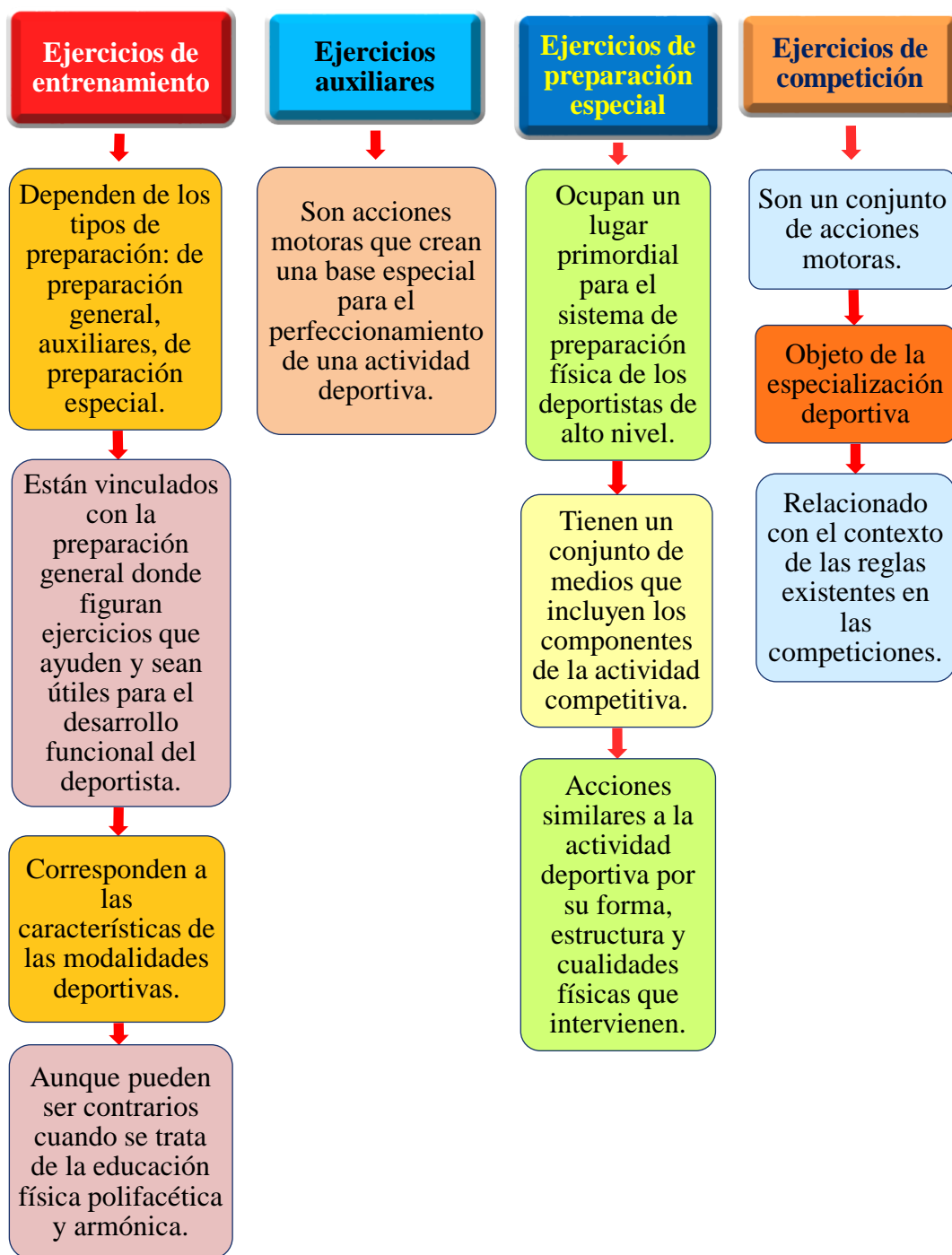
Sobre los medios de la preparación física Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 10) sustentan que “son los distintos ejercicios físicos que ejercen una influencia directa o indirecta en el desarrollo de las cualidades motoras de los deportistas”.

Los ejercicios físicos son el conjunto de acciones motoras destinadas a solucionar un problema motor concreto, entre ellos se pueden encontrar los de entrenamiento donde las acciones motoras se agrupan según la necesidad de demostrar los índices de velocidad, fuerza, coordinación, desviaciones en la actividad de los sistema respiratorio o cardiovascular, de movilización de unos o varios mecanismos relacionados con el suministro de energía. También se pueden encontrar los ejercicios de competición que tienen como finalidad el máximo resultado deportivo posible para un atleta. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

Tipos de ejercicios.

En la preparación deportiva se utiliza una amplia variación de ejercicios físicos que se clasifican por sus características, representados en la gráfica 11 en la que se conceptualizan los ejercicios de entrenamiento, los auxiliares, de preparación especial y de competición. (Nikolaievich & Mijailovna, 2001)

Figura N° 11: Tipos de ejercicios



Fuente: Nikolaievich & Mijailovna (2001, pág. 10)

2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE INDEPENDIENTE: Técnicas de defensa personal.

2.4.2.1. Deportes de Combate

Concepto

Los deportes de combate se definen como enfrentamiento de carácter físico contra un oponente, son regulados por las federaciones y organizaciones, han determinado reglas y el tipo de equipo protector usado para las competencias, donde la finalidad es ganar trofeos, medallas, cinturones y los títulos de campeón. (Pac, 2014)

Preparación para las artes marciales.

En los deportes de combate la preparación es esencial para poder ejecutar las técnicas eficientemente, lo cual radica en el desarrollo de habilidades físicas como fuerza, rapidez, movilidad y resistencia, que ayudan al crecimiento del rendimiento, técnico, táctico y deportivo. (Pac, 2014)

Habilidades de los deportes de combate.

Los atletas pelean uno contra uno usando una variedad de habilidades propias de los distintos tipos de deportes y combates, según Pac (2014) “las huelgas en el boxeo que sólo permite perforar, el Taekwondo, donde las patadas son el foco o el Muay - Thai y el boxeo birmano, que también permite el uso de codos y rodillas.

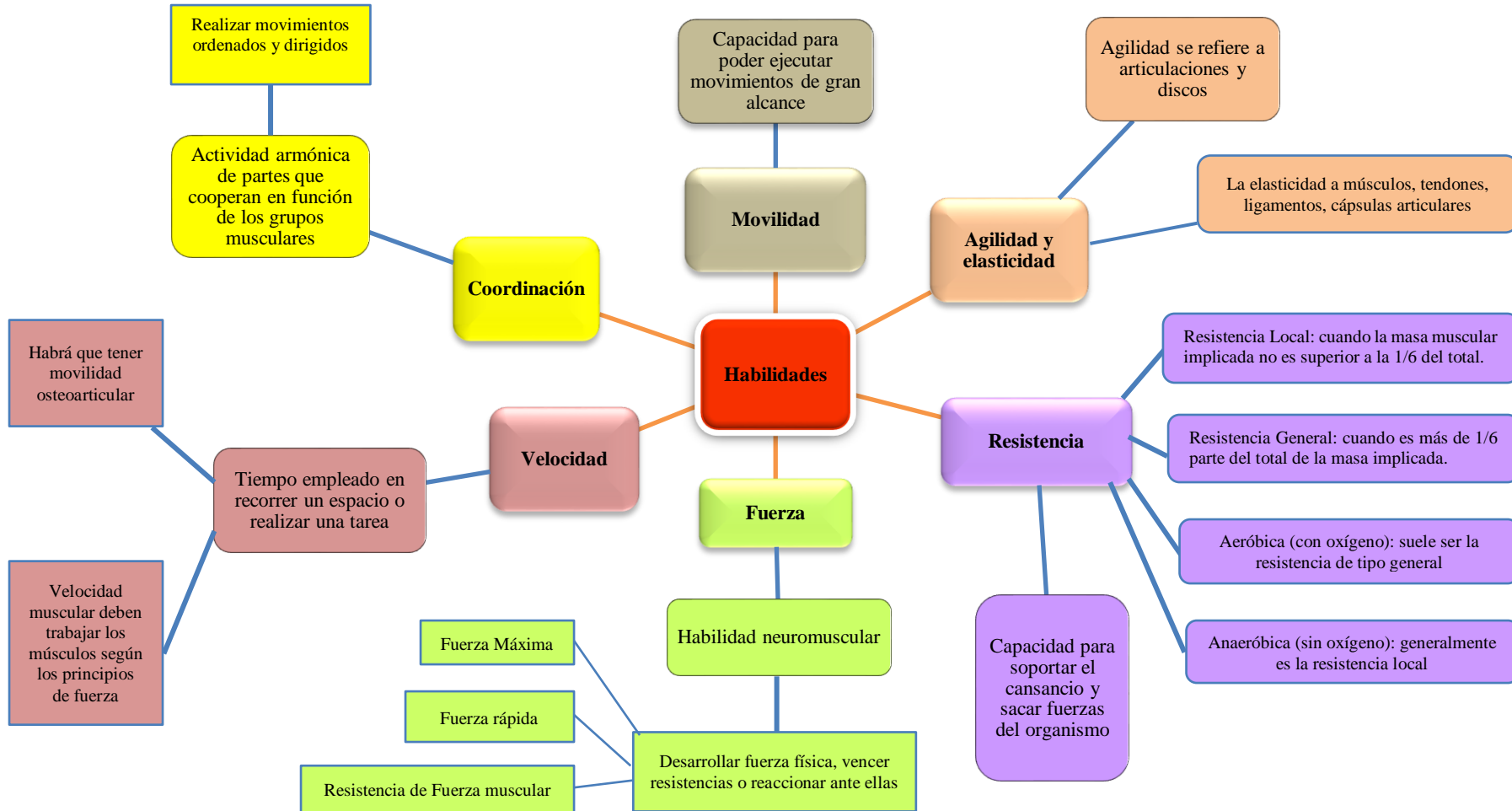
También puede concentrarse en la obtención de una posición superior como en estilo libre con lanza, el judo y la lucha greco-romana”. En los deportes de combate también se compite con armas, como con espada en la esgrima occidental y kendo, pero sea con o sin armas se requiere de cualidades físicas locomotoras básicas para que el cuerpo logre movimientos armónicos eficaces. (Pac, 2014)

Desarrollo de las habilidades o cualidades motoras para los deportes de combate.

El grado de desarrollo de cualidades ayudará a la preparación, pero también a la salud física y mental, puesto que al entrenar con regularidad las funciones fisiológicas estarán regularizadas, sumado a esto la habilidad y seguridad, equilibrio al dolor que puede producir una agresión, incluso desarrollo de actitudes cognitivas e intelectuales. (Gaby, 2012)

En la gráfica 12 se muestran las habilidades necesarias que los deportistas deben tener y alcanzar para dominar los deportes de combate que requieren de una gran movilidad, agilidad, elasticidad, resistencia, fuerza, velocidad y coordinación.

Figura N° 12: Habilidades para los deportes de combate



Fuente: Gaby (2012)

Habilidades para los deportes de combate

Para comprender las habilidades se realiza un análisis de los conceptos de Gaby (2012):

Clasificación de la fuerza

Dentro de las habilidades, existen tres clasificaciones de la fuerza que son utilizadas en los deportes de combate por su gran utilidad.

Fuerza Máxima: Según Gaby (2012) la fuerza máxima “es la mayor posible que se puede ejercer voluntariamente contra una resistencia de forma dinámica o estática”.

Fuerza rápida: Para Gaby (2012) la fuerza rápida “es la denominación de la capacidad muscular para desarrollar fuerza máxima con la que se imparte al movimiento propio cuerpo o a partir de él a aparatos con más alta velocidad”.

Resistencia de Fuerza muscular: Gaby (2012) también describe que la fuerza muscular “es la tolerancia de la musculatura a la fatiga causada por el trabajo estático o dinámico repetitivo siempre que sea por encima del 30% de la fuerza máxima”.

Velocidad:

La velocidad es una capacidad física más esencial en la actividad deportiva, permite llevar acciones motrices en el menor tiempo posible, depende de varios factores como son musculares, los nerviosos, los genéticos y también la temperatura del propio cuerpo. (Gaby, 2012)

Todas las habilidades son requeridas para la defensa personal útil y en cualquier defensa – ataque, simultáneos o sucesivos, para no entorpecer el movimiento, no colocando el cuerpo en posición de desequilibrio o posición incorrecta que impida la liberta de los movimientos rápidos, entendiendo que todas las habilidades interactúan en el aprendizaje y ejecución de la defensa personal. (Pac, 2014)

2.4.2.2. ARTES MARCIALES

Concepto

El autor Toscano (2011) brinda un concepto tradicional de las artes marciales “hace referencia a todo sistema codificado de técnicas aplicado como medio de defensa personal y de formación militar, pudiendo incluir o no la lucha con armas (exceptuando las armas de fuego u otro armamento moderno)”. Generalmente asociadas a las culturas orientales (siendo las más populares las originadas en Japón y China), su surgimiento se estima en un período cercano a los 1600 años de antigüedad (alrededor del 400 d.c.), aunque también en Occidente, la América precolombina y en África se han desarrollado métodos de combate de este tipo. Los estilos de artes marciales han ido evolucionando con variantes que son practicadas como deportes en exhibiciones y todo tipo de competencias incluyendo una gran cantidad de protección personal para el deportista, salud, desarrollo social, individual y de autoconfianza, forjar el carácter, la disciplina mental, muchas otras disciplinas se han considerado artes marciales como algunas danzas folclóricas, ritos religiosos, juegos de entretenimiento, técnicas de meditación, concentración y relajación. Muchas de estas disciplinas incluyen en el entrenamiento técnicas ancestrales y conocimiento médico que ayudan a conocer el funcionamiento del propio cuerpo y del adversario brindando ventajas en el combate. Su entrenamiento se basa en una serie sistemática y estructurada de rutinas o formas, memorizadas con un repertorio de movimientos básicos de ataque y defensa con varias partes del cuerpo como puños, manos abiertas, rodillas, dedos, codos, pies, que se utilizan según la situación y sus condiciones físicas. (Toscano, 2011)

Propósito de las artes marciales.

Toscano (2011) destaca que hay quienes creen que el único propósito de las artes marciales es la simple sucesión de golpes cuyo único propósito “es destruir al objetivo al cual van dirigidos, o demostrar que el conocimiento de esas técnicas otorga a la persona entrenada superioridad física sobre sus posibles oponentes”, sin observar su verdadero propósito más allá del nivel técnico y violencia que se presentada en las películas viendo a los aprendices como una maquina letal. (Toscano, 2011)

En realidad, hay muchas motivaciones para su aprendizaje, con respecto al tema Kiew (2007) brinda un mejor tratamiento y con mayor propósito de las artes marciales, en la que se destacan cinco:

1. Defensa personal.
2. Salud y bienestar.
3. Entrenamiento del carácter.
4. Expansión de la mente.
5. Evolución espiritual.

Los dos últimos puede que no se encuentren en algunas artes marciales antiguas o modernas, ya que muchos de estos propósitos se establecieron antiguamente como medios para el cultivo espiritual. Y los propósitos de su aplicación van en dependencia de las: destrezas disponibles, recursos de base y las necesidades y aspiraciones vitales inmediatas. Cada arte marcial establece sus propios objetivos específicos para alcanzar los propósitos, según el contexto donde se aplican y utilizan, a través de todo el proceso de entrenamiento. (Kiew, 2007)

Objetivo de las artes marciales.

Toscano (2011) destaca la importancia que tienen los objetivos espirituales de las artes marciales las cuales buscan “fortalecer la intuición del practicante y otorgarle sabiduría con el fin de fortalecer su espíritu que, en perfecta armonía con el cuerpo, se beneficia con la experiencia de la práctica y, a su vez, enriquece al espíritu del arte marcial, que se regenera y adquiere mayor preponderancia con sus sentimientos positivos”. Todo artista marcial debe potenciar su espíritu, en su arte y actos, siendo el carácter su reflejo, cuando consigue vencerse a sí mismo, ha vencido al peor de sus enemigos según la ideología de los distintos tipos de artes marciales, llegando a un estado de calma, es ahí que su espíritu se refleja no solo en la fuerza física o destreza técnica, sino en el poder de su mente, donde abandona los pensamientos de victoria, derrota, fortaleza y debilidad y la sensibilidad hacia todo lo que lo rodea. (Toscano, 2011)

2.4.2.3. DEFENSA PERSONAL

Concepto

Según Izquierdo (2012, pág. 1) bajo la denominación de “Defensa Personal” “se engloba todo un conjunto de técnicas de las diferentes artes de lucha destinadas a neutralizar una agresión o amenaza en una distancia en que es posible el contacto físico entre el agresor y el agredido”. El agresor puede realizar un ataque o amenaza con armas o sin armas, no se puede hablar de una única técnica o forma de “defensa personal”, existen varios tipos la razón de su variedad es que cada forma de lucha, de combate ha desarrollado un sistema basado en su táctica y técnica, incorporando otras formas de luchas para resolver circunstancias en situaciones imprevistas. (Izquierdo, 2012)

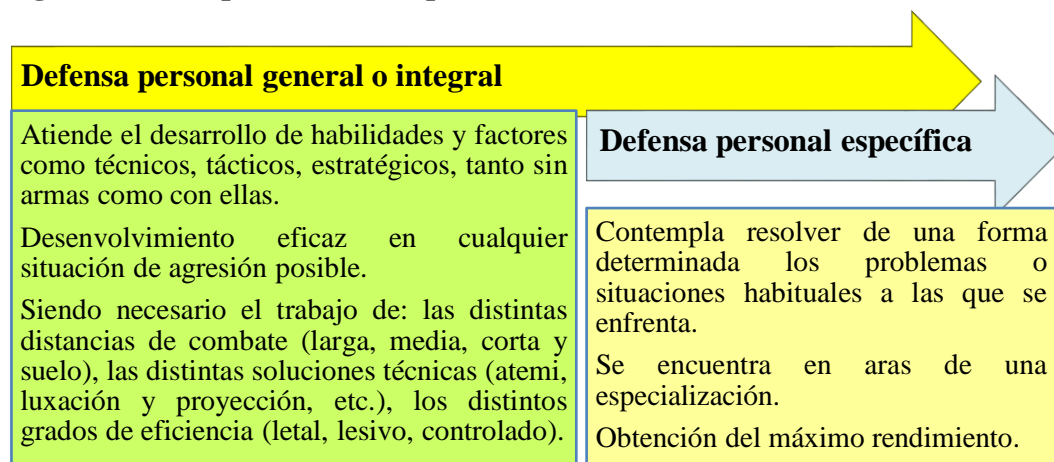
Para respaldar este criterio Prieto (2010) expresa que la defensa personal “es un sistema de recursos orientados hacia la autoprotección ante una agresión externa, pudiendo ser estos innatos o adquiridos, y pudiendo reflejar un amplio espectro de posibilidades tanto técnicas (a manos vacías o con utensilios), tácticas, estratégicas, o cualquier otro procedimiento que permita conseguir alcanzar el fin propuesto tanto en el ámbito físico como emocional”.

Tipos de defensa personal

Prieto (2010) plantea que dependiendo del grupo al que valla dirigido, la enseñanza de la Defensa Personal incidirá más en unos u otros aspectos para conseguir sus fines. Así pues, los tipos de defensa personal son: defensa persona general y defensa personal específica. Uno de los métodos más destacados de la defensa persona integral es que es un sistema organizado de entrenamiento con una base pedagógica y científica, que tiene un variado arsenal de soluciones técnicas y tácticas, con principios y fundamentos, en el cual las técnicas y tácticas se relacionan entre sí, que conforma un sistema de defensa con manos y pies contra diferentes tipos de ataques en varios escenarios como físicos y psicológicos, que permite un aprendizaje continuo y eficaz. (Prieto, 2010)

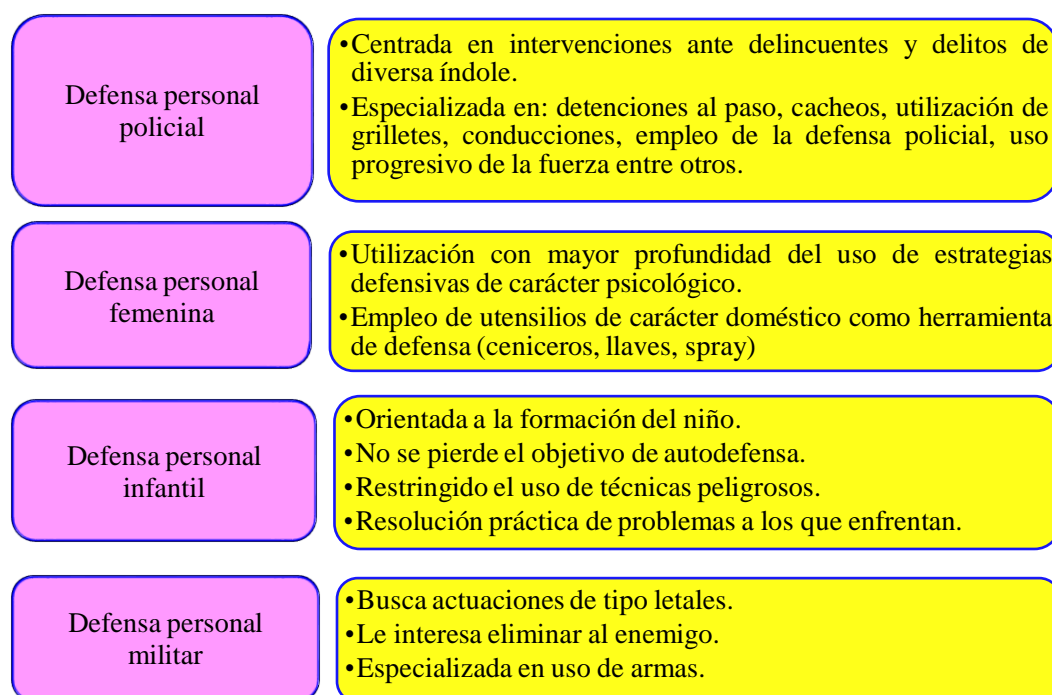
En la gráfica 13 se describe las características de cada tipo de defensa personal, iniciando con la definición y el desenvolvimiento de cada una.

Figura N°13: Tipos de defensa personal



Fuente: Prieto (2010)

Figura N°14: Tipos de Defensa personal específica



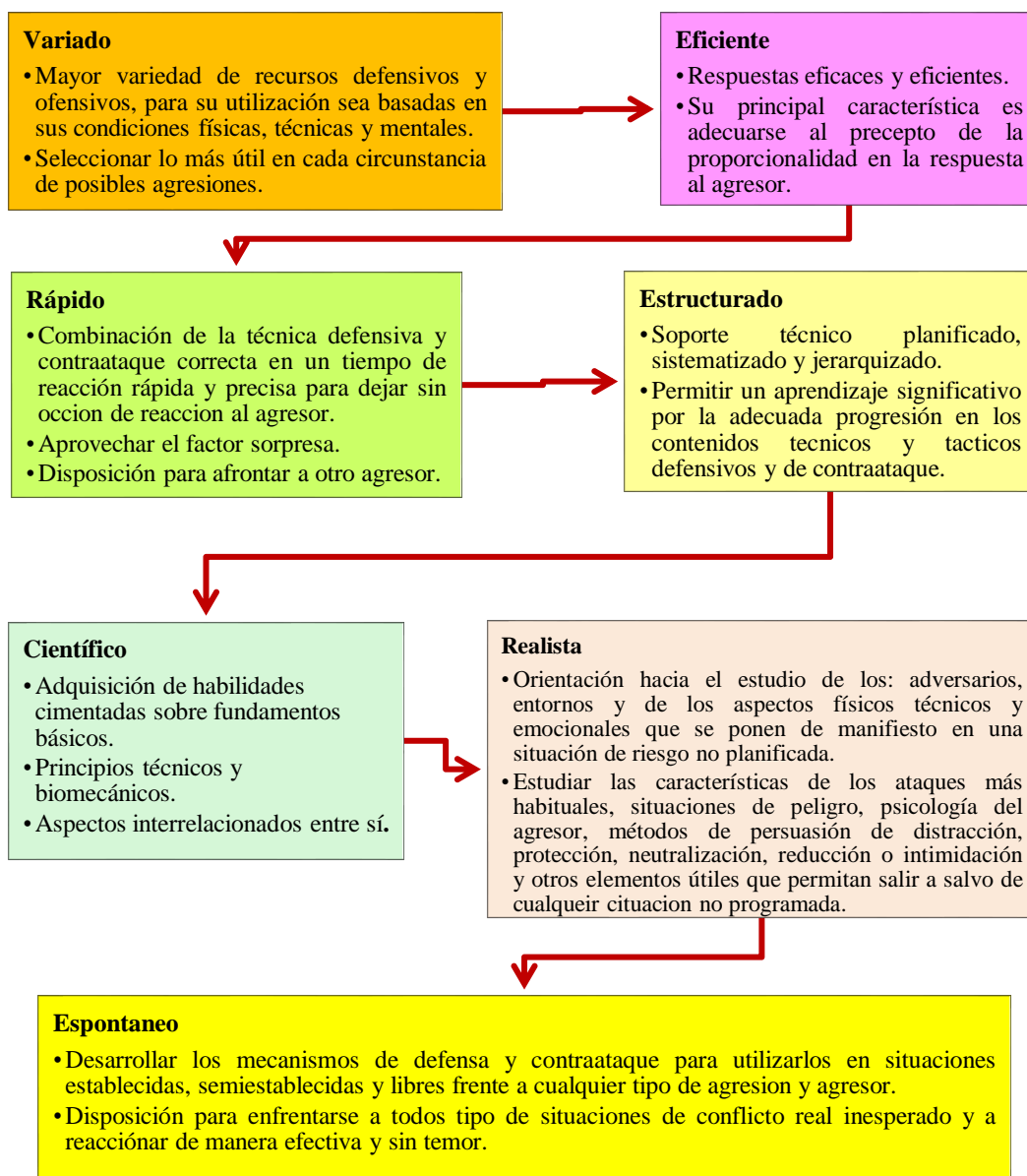
Fuente: Prieto (2010)

En la gráfica 14 se definen y caracterizan la tipología de la defensa personal específica, donde se describe la defensa personal policial, femenina, infantil y militar.

Características de la defensa personal.

La defensa persona reúne varias características, ejemplificadas en la siguiente gráfica:

Figura N° 15: Características de la defensa personal



Fuente: Prieto (2010)

La gráfica 15 muestran las características que deben cumplirse en la defensa personal, teniendo que ser variada, eficiente, rápida, estructurado, científico, realista y espontáneo.

2.4.2.4. TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

Concepto.

Para Beas (2011) “las técnicas defensa personal, están pensadas para responder a los ataques con movimientos y golpes muy certeros y efectivos para incapacitar y dominar al agresor de manera rápida y efectiva”.

- En la gráfica 16 se describen siete técnicas de defensa personal mencionada por Beas (2011), para comprender de manera inicial cada una, siendo estas las siguientes: Shizen Tai (Zenkutsu dachi) Mai-Ai, Metsuke, Kiai, Tai-Sabaki-Shintai-Kuzushi, Anticipación-sorpresa y defensas por liberación.

Figura N°16: Técnicas de defensa personal

Shizen Tai (Zenkutsu dachi)	• Postura de pierna adelantada con el 70% del peso hacia adelantado.
Mai-Ai	• Distancia.
Metsuke	• Fijación de la vista.
Kiai	• Grito que sirve en el ataque para liberar energía.
Tai-Sabaki-Shintai-Kuzushi	• Esquiva- desplazamiento- desequilibrio.
Anticipación-sorpresa	• Anticipaciones a las intenciones del agresor con una técnica rápida y letal.
Defensas por liberación	• Atemi (Golpe), Controles de luxaciones, Estrangulaciones y Proyecciones.

Fuente: Rodríguez (2010)

Shizen Tai (Zenkutsu Dachi)

Posición de ataque de máximo apoyo también conocida como “postura” significa quedarse en guardia considerándosela como postura natural según Rodríguez (2010)

Es la posición que mejor permite cambiar de sitio o posición rápidamente manteniendo el centro de gravedad en buen equilibrio, a la vez que permite una buena visión del atacante y su entorno. Así, se tiene el pie derecho adelantado, esta posición natural se llamará Migi-Mae y si tiene el izquierdo adelantado se llamará Hidari-Mae. También se puede efectuar otras posiciones, como la de costado al adversario con las piernas abiertas, ya que de esta forma se tiene menos ángulo para que pueda llegar el ataque y proteger el frente. No se puede olvidar la postura llamada Hachiji Dachi y los brazos en posición de YOI, la adopción correcta de esta posición permite pasar de forma inmediata a la ejecución de la defensa, el contraataque y de forma eficiente frente a cualquier intención de agresión, esta posición permite adoptar cualquier otra posición hacia adelante o atrás y si es necesario se ejecutara un desplazamiento con mucha facilidad, esta posición permite de forma fácil colocar los brazos en guardia. De esta forma se puede pasar rápidamente de la defensa al contraataque sea este con pierna o brazo. (pág. 20)

Figura N°17: Zenkutsu Dachi



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Ma-ai

Rodríguez (2010) denominada como la técnica de distancia que ayuda a estar fuera del máximo radio de acción del atacante, solo cuando se quiera atacar o contraatacar se acortará la distancia:

Figura N°18: Mai-Ai



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Atemi: Golpes de pierna o brazo a distancia larga.

Figura N°19: Atemi 1



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Atemi: Control por luxaciones desde una distancia media.

Figura N° 20: Atemi 2



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Atemi: Mediante proyecciones, control por luxaciones desde una distancia corta -.
(pág. 22)

Figura N° 21: Atemi 3



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Metsuke

Rodríguez (2010) menciona al Metsuke como la fijación de la vista y por qué se debe mirar siempre los ojos del adversario, porque revelan sus intenciones, además se podrá ver su cuerpo entero y el entorno que le rodea, “si el atacante lleva una arma u objeto la mirada no debe ser fijada por mucho tiempo, se seguirá fijando la mirada en sus ojos”. (pág. 22)

Figura N° 422: Metsuke



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Kiai (Grito)

El KIA denominado grito significa literalmente “Unión de los espíritus”, es considerada como una liberación de energía, donde se produce el grito con el vientre, da más fuerza al movimiento o golpe, que puede tener afectaciones psicológicas para el ataque, ocasionándole sorpresas que debilita su ataque o defensa, se debe aplicarlo siempre en defensa personal. (Rodríguez, 2010)

Beas (2011) dice que se llama así, al grito que se ejecuta junto con las técnicas de golpe y que se practica por las siguientes razones a las que ha hecho hincapié el autor, fundamentando el KIA porque.

- ✓ Brinda fluidez y potencia al golpe;
- ✓ Evita el temor o la duda en el momento de golpear, ya que nos enfoca con el blanco;
- ✓ Provoca en el adversario un momento de temor y distracción que disminuye su agresividad permitiendo ocasionarle más daño

Shintai - kuzushi - tai – sabaki (Desplazamientos)

Se le denomina como la técnica de Desplazamiento, Desequilibrio y Esquiva la cual puede ser realizada en ocho direcciones, durante su ejecución se busca el desequilibrio del atacante. Para su desarrollo citamos a Rodríguez (2010)

Al desplazarse se hace que el atacante caiga en un vacío y por lo tanto en un desequilibrio. Todo ataque debe de ser esquivado, bien con desplazamiento o con una esquiva en giro, en raras excepciones se debe de ir al choque, pues de esta forma frente a un adversario de más envergadura y equilibrado, se entrará en su terreno. Los desplazamientos o esquivas se los realizará en una esfera pequeña hacia atrás, adelante, a los lados, en giro, en diagonal. Cuando se realice un desplazamiento o esquiva, éste tiene que estar bien entrenado para conservar un perfecto equilibrio, debiendo quedarse a la distancia adecuada para aprovechar el desequilibrio del atacante y contraatacar. Toda persona tiene un círculo propio; se tiene que meterse en él y ocupar su lugar. (Dos personas no pueden ocupar el mismo lugar). (pág. 23)

Figura N° 23: Shintai - kuzushi - tai – sabaki



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Atemi – Waza (Golpe)

En la defensa personal se aplican las técnicas de golpes básicos denominados Atemi-Waza considerado como el arte de atacar a través de golpes precisos en los puntos vulnerables del cuerpo del atacante. Su aplicación debe emplearse en base a las necesidades del grupo de trabajo, en la planificación se debe determinar el tipo de ejercicios que se entrenara como fundamento necesario, iniciando desde lo básico hasta llegar a lo complejo, porque algunas técnicas son más avanzadas que otras y su aplicación demandara mayor grado de dominio para no causar daños irreparables en caso de su aplicación. (Rodríguez, 2010)

Figura N° 24: Atemi – Waza



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Golpes a distancia.

Entre la amplia variedad de técnicas se encuentra los golpes a distancia, según Beas (2011) para ejecutar esta técnica se debe cumplir con las siguientes exigencias técnicas consideradas como principios básicos y lograr el éxito en la defensa personal:

- La persona debe hallarse equilibrada, es decir, con la columna vertebral bien estirada o, por lo menos, que el peso de la parte superior del cuerpo no caiga fuera de la base formada por los miembros inferiores.
- Se recomienda una postura relajada, con el peso repartido entre los dos pies, que se hallarán separados más o menos la distancia de los hombros, con uno más adelantado apuntando hacia delante, y otro atrasado en dirección hacia fuera en 45 grados.
- Desde esta postura, y con el peso más bien sobre la punta de los pies (asentarse en los talones desequilibra), se procederá a flexionar las rodillas, perfilar el tórax hasta que, con pequeñas correcciones, encontremos la comodidad para movernos sin tambalearnos.
- Se debe tomar esta posición instintivamente ante algún peligro y, aunque la posición de los brazos en la calle no ha de ser agresiva pero sí atenta a bloquear una probable agresión, para entrenar dispondremos una guardia de puño en forma similar a la de los boxeadores, con el brazo inhábil adelante.
- Una vez establecida la guardia, se probará desarmarla y retomarla varias veces, hasta que se haga familiar; la idea, es que el brazo adelantado protege desde la boca hasta la zona abdominal mientras que el atrasado está listo para disparar un ataque.
- La práctica se la puede realizar de pie frente a una la bolsa, la cual permitirá medir la distancia a la que se debe estar para llegar a ella efectivamente con las diferentes armas corporales. Esto es muy importante, ya que en cada persona es distinto y deben acostumbrarse a no arrojar golpes fuera de distancia que le permita su alcance eficientemente, por ejemplo, lanzar un puñetazo cuando correspondía una patada o viceversa.

Esta técnica tiene diversos tipos de variaciones con relación a la distancia:

Distancia larga, recomendable la utilización de las técnicas de patadas:

Figura N° 25: Distancia larga, recomendable la utilización de las técnicas de patadas



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Distancia media, recomendables la utilización de las técnicas de puños:

Figura N° 26: Distancia media, recomendables la utilización de las técnicas de puños



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Distancia corta, recomendable la utilización de las técnicas de codos y rodillas:

Figura N° 27: Distancia corta, recomendable la utilización de las técnicas de codos y rodillas



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Hasta lograr la habilidad para golpear se recomienda no estirar por completo los miembros en el momento de ejecutar un golpe, sino que deben quedar retraído porque se puede luxar las articulaciones con cada golpe causando lesiones inesperadas. (Beas, 2011)

Golpes de distancia media:

Dentro de las técnicas de defensa personal se tiene los golpes de distancia media, el autor Beas (2011) brinda una explicación extensa de su aplicación: Cuando se da inicio a los entrenamientos en la defensa personal y en algunas artes marciales las herramientas más común que se practican son: el puño. Para armarlo correctamente, se practicará en forma reiterada desde la mano abierta, plegar los dedos sobre la palma, y asegurarlos con el pulgar, al tiempo que se tensa cuidando de formar un bloque compacto sin puntos débiles poniendo (especial atención al dedo meñique).

En su gran mayoría las mujeres no están familiarizadas con el uso del puño y temen sufrir dolor y lesiones, pero con una práctica cotidiana pueden realizarla fácilmente realizando ciertas modificaciones como los golpes que se ejecutan con la parte carnosa del “talón” de la mano, con los dedos semiextendidos y bien apretados para no sufrir una lesión. La ejecución de este ataque en la nariz del agresor resulta muy efectivo pero a la vez muy peligroso por eso el uso de esta técnica debe (reservársela como último recurso, dado que puede ocasionar la muerte por hemorragia al romper los tejidos esponjosos del hueso etmoides).

Entonces, partiendo de la posición de guardia frente a una bolsa o a un compañero, proyectaremos el golpe de puño hacia delante y golpear al punto elegido, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No se debe extender el codo por completo;
- Acompañar los golpes con exhalación del aire de los pulmones;
- Al inicio de las prácticas diarias se debe comenzar a ejecutar los golpes de forma lenta y sin mucha potencia, hasta que la técnica sea familiar, cuando esto suceda, se procederá a incrementar la potencia siempre en el límite de la comodidad y sin que se experimente ningún tipo de dolor.

- Cada golpe debe realizarse en perfecto equilibrio, con los pies bien asentados y acompañando cada mano con el giro de cadera correspondiente a cada una (o sea, un puñetazo izquierdo partirá de un giro de cadera de izquierda a derecha y viceversa). (Beas, 2011)

Contraataques frente a las agresiones

Para entender los contraataques se recogió información del blog educativo del autor Colcha (2011) quien menciona que se puede realizar de la siguiente forma;

- Con los pies
- Con los puños
- En tiempo de apoyo o tercer tiempo
- En simultaneidad o segundo tiempo

Los conceptos anteriormente citados son definidos por Colcha (2011) como “la respuesta defensiva agresiva que ejecuta el defensor, ante un ataque desarrollado por el rival”. Su acción puede ejecutarse durante la fase de descenso o al momento que el pie del adversario topa el suelo tras efectuar una acción de ataque que es denominado como “contraataque en tiempo de apoyo o tercer tiempo”, que es precedido por una acción de bloqueo o esquiva, se sugiere que puede contraatacar también durante la fase denominado desarrollo o principal de un ataque rival, ante que conecte su ataque conocido como “contraataque en simultaneidad o segundo tiempo”.

Figura N° 28: Contraataques frente a las agresiones



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Anticipación a las acciones agresivas.

Fundamentos de Anticipación

El mismo autor Colcha (2011) hace una acertada diferenciación sobre los fundamentos de anticipación también conocidos como anticipación a la acción de un agresor las cuales pueden ser:

- Con los pies
- Con los puños
- Pura o primer tiempo
- Por distancia o descuido
- Por momento muerto

Las definiciones a las que se refiere el autor del blog son “la acción técnica – táctica limítrofe entre el ataque y el contraataque, que procura anteposeerse a la iniciativa de ataque rival, abortando sus intenciones ofensivas en su fase de inicio (Anticipación Pura o en Primer Tiempo)”. (Colcha, 2011)

Figura N° 29: Anticipación a las Acciones Agresivas



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Anticipación por distancia

La anticipación por distancia también denominada por descuido, es la iniciativa ofensiva, que se ejecuta cuando el rival invade de manera inconsciente su distancia de acción obligada, sin un objetivo preconcebido táctico. (Rodríguez, 2010)

Figura N° 30: Anticipación por distancia.



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Anticipación sorpresa

Rodríguez (2010) ambos aspectos son esenciales para la defensa personal, sobre todo para su efectividad, se llega con un estado de conocimiento, gracias al entrenamiento en diversas circunstancias, “la sorpresa es una de las partes más vitales cuando se debe proteger de una agresión”.

Figura N° 31: Anticipación sorpresa



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

Para Rodríguez (2010) los practicantes de artes marciales deportivas que se entrenan con un objetivo y espíritu deportivo, esto puede representar un choque psicológico, porque el entrenamiento está adaptado a las comodidades y reglamentos de las organizaciones deportivas internacionales y nacionales, entre las reglas que debe cumplir un practicante de artes marciales deportivas están; entrenar descalzo, con ropa amplia y una excesiva indumentaria comercializada como protección todo en cumplimiento de las reglas deportivas, a diferencia de lo que ocurre en la vida real en la que te enfrentas a un agresor con ropa casual, joyas, portafolio y zapatos elementos a los que un practicante de artes marciales deportivas no está adaptado.

En la mayoría de ocasiones es el agresor es quien coge por sorpresa, pero ese factor psicológico debe intentar superarse haciéndole entrar en la del agredido, cediendo de manera inicial a las pretensiones o distrayéndole de su idea fija de agresión, se debe pensar de manera rápida, son segundos vitales para lanzar el contraataque letal dejando en segundo plano la realización de una técnica depurada, el contraataque debe llegando en el menor tiempo posible a su destino y si no basta con la primera acción se debe efectuar otra rápida, logrando el control absoluto de la situación. (Rodríguez, 2010)

Figura N° 32: Anticipación sorpresa 1



Fuente: Programa de entrenamiento de técnicas de defensa personal

2.5. HIPÓTESIS

Hi: La preparación física **SI** mejorara las técnicas de la defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

Ho: La preparación física **NO** mejorara las técnicas de la defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente

Preparación física

Variable dependiente

Defensa personal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO

La siguiente investigación es cualitativa porque se evaluó a los Agentes Civiles de Tránsito, en base al análisis del problema y mediante parámetros de medición que infieren directamente en los resultados obtenidos.

Es una base para el análisis de la situación actual de la defensa personal y la preparación física que faciliten su definición, su caracterización, y el análisis de los resultados obtenidos mediante el criterio del investigador.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA DOCUMENTAL

Se utilizó para la fundamentación científica teórica de las variables y sus categorías, basada en el criterio de autores expertos en defensa personal y preparación física, para ello se investigó en libros, revistas, documentos, tesis, manuales, de fuentes online como páginas web, que sean sólidas además fortalezcan el análisis de resultados obtenidos en todas las etapas del estudio.

3.2.2. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Según el Manual de trabajos de Grado, de Especialización, Maestrías y Tesis Doctorales UPEL (2005) “es el análisis sistemático de problemas de la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender la naturaleza, así como factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia haciendo de uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas (...) de investigación conocidos”. (pág. 14)

Será útil para la recolección de datos dentro del mismo lugar donde se produce la problemática, con todos los actores involucrados, obteniendo conocimientos de la realidad, con los agentes civiles de tránsito, basado en la temática de preparación física y técnicas de defensa personal.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

3.3.1. MÉTODO DE LA OBSERVACIÓN

Permite la descripción del problema de investigación, la recolección de datos estableciendo las causas y efectos, observando las variables implicadas con lo cual se llevó a cabo para la comprobación de la hipótesis, es una forma de contacto o de relación con el objeto de estudio, es un proceso de atención, recopilación y registro de la información mediante una ficha de datos.

3.3.2. NIVEL EXPLORATORIO

El objetivo primordial es facilitar una mayor comprensión del problema, además el tema seleccionado ha sido poco explorado, por lo cual hay pocos antecedentes de carácter investigativos.

3.3.3. NIVEL CORRELACIONAL

En donde se busca determinar la relación entre la variable independiente y dependiente, determinando su asociación y cómo influye la preparación física sobre las técnicas de defensa personal, mediante los resultados obtenidos del estudio del problema.

3.3.4. NIVEL DESCRIPTIVO

Su utilización pretende realizar un análisis de la situación actual del problema de estudio, en base a la determinación de indicadores de las variables, en este caso, el tipo de técnicas de defensa personal describiendo el antes y después de la preparación física de los agentes civiles de tránsito, por medio del método de observación de la problemática presentada.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

En virtud de que la población de estudio es:

Personal a investigar	Experiencia laboral	Frecuencia	Mujeres	Hombres
Agentes de tránsito	Primera Promoción	62	17	45
Agentes de tránsito	Segunda Promoción	95	29	66
TOTAL		157	46	111

Tabla N° 2: Población y muestra

Fuente: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

CÁLCULO DE LA MUESTRA

Fórmula

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

n = Tamaño de la Muestra

N = Población o Universo

E = Margen de Error (0,05)

$$n = \frac{157}{(0,05)^2(157 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{157}{(0,0025) (156) + 1}$$

$$n = \frac{157}{(0,39) + 1}$$

$$n = \frac{157}{1,39}$$

$$n = 112,94$$

La población de estudio es 113 Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

3.5. 1. Operacionalización de las Variables.

Variable Independiente: Preparación Física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es el proceso biopsicopedagógico dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales mediante el desarrollo equilibrado, progresivo y adecuado de las capacidades físicas que se manifiestan con el fortalecimiento físico y funcional del organismo, va a garantizar un profesional en condiciones físicas para el mejor desempeño de su labor	Proceso progresivo de preparación que garantice una buena condición física	Recuperación activa para el desarrollo de las capacidades física como.	Circuitos de 6 estaciones para mejorar la preparación de las cualidades físicas	Técnica: Intervención Instrumento: Botellas de arena Palos de escoba Balones de fútbol
		Resistencia	Circuitos de 10 estaciones con obstáculos que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica	
	Fuerza	Circuito de 8 estaciones de 10 repeticiones para mejorar la fuerza		
	Velocidad	Circuitos de 5 estaciones con obstáculos mediante piques cortos en distancias de 30 metros para mejorar la velocidad		

Tabla N° 3: Variable independiente: Preparación física

Fuente: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

3.5.2. Operacionalización de las Variables.

Variable Dependiente: Defensa Personal

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el conjunto de habilidades técnico – tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, mediante una serie de técnicas, para salvaguardar su integridad física o sus bienes.	Habilidades técnicas	Defensa frente a un ataque circular de puño a la cara por el lado izquierdo desde una distancia media larga	<p>El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.</p> <p>En el momento de la defensa mira al ataque</p> <p>La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.</p> <p>Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.</p> <p>Defiende con el brazo izquierdo.</p> <p>Defiende con el antebrazo inferior</p> <p>Después de defenderse empuña el brazo del agresor</p> <p>Hombros rotados hacia el lado izquierdo</p> <p>Cadera en línea con los hombros</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Ficha de observación</p>
	Agresión			
	Habilidades tácticas			

Tabla N° 4: Variable dependiente: Defensa personal

Fuente: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

3.6. RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán son los siguientes:

Técnicas

- Observación: Es una técnica que ayudará a la determinación del problema, el investigador observará el problema y registrará la información basado sobre todo en la experiencia. Para lo cual se definió un pre test y post test antes como también después de la intervención.

Instrumentos

- Fichas de Observación: Se estructura con indicadores basados en observar el problema de estudio y las variables para la recolección bibliográfica de información.

Muestreo

Se aplicó una muestra que determinó el grupo de estudio, es de carácter aleatorio seleccionado por el investigador.

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de información se estableció lo siguiente:

1. Se diseñó los indicadores generando una ficha de observación.
2. Se sometió a una revisión por parte de un experto.
3. Para el desarrollo del estudio se establecieron dos momentos antes y después de la intervención, para la recolección de información definiéndose una evaluación con indicadores que abarcan:
 - a) Defensa frente a un ataque circular de puño a la cara por el lado izquierdo desde una distancia media larga, determinando las técnicas de defensa.
 - b) Contraataque al bíceps del agresor con el antebrazo, determinando las técnicas de contraataque.

Se utilizó la siguiente escala linkert:

M = Malo

R = Regular

B = Bueno

MB = Muy bueno

<http://www.udla.cl/portales/tp9e00af339c16/uploadImg/File/fichas/Ficha-12-escala-de-valoracion.pdf>

Primer momento

Pre test

Se ejecutó una evaluación de 18 indicadores para conocer la defensa personal y el nivel de preparación física del grupo de estudio.

Este instrumento se utilizó como etapa inicial para evaluar las habilidades que tienen los agentes civiles de tránsito.

Segundo momento

Post test

- a) Este se ejecutó después de la intervención.
- b) Se utilizó los mismos indicadores para una comparación de resultados.
- c) Los resultados fueron calculados tabulados en Excel para su representación gráfica en tablas.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para el procesamiento de la información:

- Se organizó la información recolectada en base a indicadores.
- Se realizó la tabulación de los resultados por frecuencias.
- Se repitió la recolección de información para realizar comparaciones.
- Se tabuló la información recolectada y se presentó en gráficas.
- Se determinó las medias del pre test y post test.
- Se desarrolló el estudio que permitió la presentación de los resultados.
- Se analizó e interpretó los resultados obtenidos de acuerdo a la experiencia del investigador y los objetivos.
- Se realizó un análisis crítico de la información recopilada.
- Finalmente se llegó a establecer las conclusiones y recomendaciones finales.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de las frecuencias obtenidas en el pre test y post test

4.1.1. Técnicas de defensa

Tabla N° 5: Frecuencia de técnicas de defensa

N°	ÍTEMS BÁSICOS	Pre test				Post test			
		M - B	B	R	M	M - B	B	R	M
1	Técnicas de defensa								
2	El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.	0	0	44	69	96	13	1	3
3	En el momento de la defensa mira al ataque.	0	3	16	94	99	10	2	2
4	La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.	0	1	50	62	76	28	5	4
5	Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.	0	1	72	40	96	12	3	2
6	Defiende con el brazo izquierdo.	0	2	89	22	111	0	2	0
7	Defiende con el antebrazo inferior	0	2	12	99	104	2	2	5
8	Después de defenderse empuña el brazo del agresor.	0	4	70	39	105	2	4	2
	Hombros rotados hacia el lado izquierdo.	0	0	7	106	87	12	9	5
9	Cadera en línea con los hombros.	0	0	5	108	112	0	1	0
Media		0,00	1,44	40,56	71,00	98,44	8,78	3,22	2,56

Fuente: Pre test - Post test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

ANÁLISIS: De las frecuencias obtenidas se evidencia el número total de agentes civiles de tránsito que obtuvieron resultados regulares y malos en el pre test, como se observa en esta etapa la valoración de 8 técnicas de defensa arrojaron malos resultados con el **71,00**, a diferencia de la técnica denominada como “**Defiende con el brazo izquierdo**” que obtuvo resultados regulares siendo esta la que alcanzó una puntuación de media más alta **89**, en la comparación efectuada a las técnicas de defensa personal posterior a la aplicación del entrenamiento deportivo se detectó una elevada mejoría en las frecuencias del post test con una media de muy buena de **98,44**.

INTERPRETACIÓN: Después de aplicar el pos test, se evidencio con claridad la mejoría alcanzada por los agentes civiles de tránsitos después de haber sido sometidos a la preparación física y técnicas de defensa personal.

4.1.2. Técnicas de contraataque

Tabla N° 6: Frecuencia de técnicas de contraataque

ÍTEMS BÁSICOS		Pre test				Post test			
N°	Técnicas de contraataque	M - B	B	R	M	M - B	B	R	M
1	Posición inicial pierna izquierda adelantada semi flexionada	0	0	39	74	78	26	3	6
2	Mirada al brazo del agresor	0	1	18	94	102	6	3	2
3	Cabeza levantada al frente	0	2	16	95	97	10	4	2
4	Cadera rotada hacia el lado derecho	0	3	4	106	112	1	0	0
5	Hombros en línea con la cadera.	0	0	6	107	113	0	0	0
6	Mano derecha retrasada con relación a la cadera	0	1	4	108	107	3	2	1
7	Dedos de la mano juntos al ejecutar el golpe.	0	5	3	105	107	2	2	2
8	Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor	0	2	82	29	109	2	0	2
9	Rotación de cadera en el momento de ejecutar el golpe	0	1	5	107	108	1	2	2
Media		0,00	1,67	19,67	91,67	103,67	5,67	1,78	1,89

Fuente: Pre test - Post test

Elaborado por: Edison Mendoza

ANÁLISIS: El análisis descriptivo de las frecuencias obtenidas en el cuadro en el cual está representado el número total de agentes civiles de tránsito que tuvieron un mal rendimiento en 8 técnicas de contraataque según los resultados arrojados en la aplicación del pre test con una media de **91,67**, exceptuando la denominada “**Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor**” que obtuvo resultados regulares siendo esta la que alcanzó una puntuación de media más alta **82**, el post test aplicado después de la preparación física denota una mejoraría relevante con un valor de media más alta de **103,67**, es decir que los agentes civiles de tránsito han fortalecido la ejecución de las técnicas.

INTERPRETACIÓN: Una vez ejecutado la respectiva preparación física a los agentes civiles de tránsito los resultados que arrojó la aplicación del post test, evidencian con claridad la mejoría alcanzada en la ejecución de las técnicas de defensa personal.

4.2. Análisis de resultados de la ficha de observación: pre test y pos test

4.2.1. Técnicas de defensa

Defensa frente a un ataque circular de puño a la cara por el lado izquierdo desde una distancia media larga

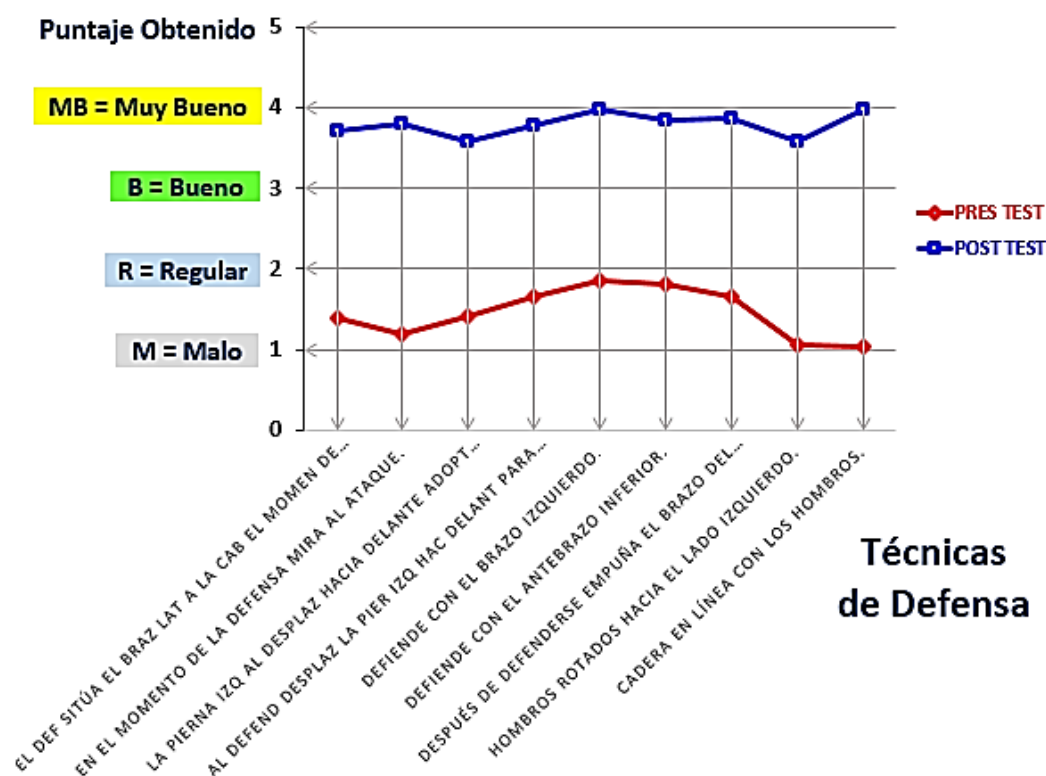
Tabla N° 7: Valores de medias de la evaluación obtenida para las Técnicas de defensa del pre test y post test

N°	TÉCNICAS DE DEFENSA	PRE TEST	POST TEST
1	El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.	1,40	3,72
2	En el momento de la defensa mira al ataque.	1,18	3,81
3	La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.	1,41	3,57
4	Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.	1,65	3,77
5	Defiende con el brazo izquierdo.	1,85	3,97
6	Defiende con el antebrazo inferior	1,80	3,84
7	Después de defenderse empuña el brazo del agresor.	1,66	3,87
8	Hombros rotados hacia el lado izquierdo.	1,05	3,58
9	Cadera en línea con los hombros.	1,04	3,98

Fuente: Pre test - Post test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Figura N° 33: Valores de medias de la evaluación obtenida para las Técnicas de defensa del pre test y post test



Fuente: Pre test - Post test
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

La presente gráfica demuestra una comparación valorativa entre los resultados del pre test y post test, de las nueve técnicas de defensa analizadas y evaluadas en el grupo de trabajo. De manera general se puede establecer que las medias de los valores obtenidos en el pre test son sumamente negativos a diferencia de las medias obtenidas en el post-test, que evidencian una mejora de las nueve técnicas de defensa.

1) Los valores promedio de la técnica de defensa denominada “**EL BRAZO DEL DEFENSOR SE SITÚA LATERAL A LA CABEZA EL MOMENTO DE RECIBIR UN ATAQUE**” del pre test y post test realizado a los agentes civiles de tránsito establecieron que al iniciar con la etapa de entrenamiento obtuvieron una media de **1,40** que representa un valor muy bajo motivado por la inadecuada preparación física observada, comparativamente luego de las clases desarrolladas y aplicado el post test arroja que la media es de **3,72** que determina un crecimiento gracias al fortalecimiento de la ejecución de la técnica.

2) Los valores de la técnica de defensa **“EN EL MOMENTO DE LA DEFENSA MIRA AL ATAQUE”**, el pre test determinó una media de **1,18** que representa un valor bajo, luego de la ejecución del programa de entrenamiento y aplicación del post test se presentó una mejora relevante de los agentes civiles de tránsito con una media de **3,81**.

3) En la técnica de defensa **“LA PIERNA IZQUIERDA AL DESPLAZARSE HACIA DELANTE ADOPTA UNA POSICIÓN SEMI FLEXIONADA”** el pre test arrojó como resultado una media de **1,40** y una vez ejecutado el programa de entrenamiento en cambio se visualizó un cambio positivo con una mejora de la media con **3,57** que determinó resultados muy buenos que destacan un potencial para el desarrollo de su preparación física.

4) Los resultados obtenidos del pre test de la técnica **“AL DEFENDERSE DESPLAZA LA PIERNA IZQUIERDA HACIA DELANTE PARA CONSEGUIR LA DISTANCIA CORRECTA”** demuestran valores inferiores o bajos a los requerimientos de preparación física siendo considerado como malos con una media de **1,65**, evidenciándose una gran diferencia con el post test ejecutado después del programa de entrenamiento el cual arroja una media de **3,77**.

5) Los valores de media obtenidos de la técnica **“DEFIENDE CON EL BRAZO IZQUIERDO”** en la etapa de pre test fueron de **1,85** que demuestran ser valores bajos consecuencias de la débil preparación física que poseen los agentes civiles de tránsito, lo cual repercute en las habilidades y aplicación de las técnicas de defensa personal, posteriormente luego de ser ejecutado el post test se obtiene la media de **3,97** que cambia la realidad y demuestra que el entrenamiento planificado fortaleció la preparación porque lograron la realizar la técnica de manera más premisa entendiéndose como debe ejecutarse en una situación real de riesgo.

6) Los valores de la técnica de **“DEFIENDE CON EL ANTEBRAZO INFERIOR”** arrojaron resultados distintos en el pre test y el post test, en el primero se obtuvo una media de **1,80** que es un valor bajo con una representación de malo para establecer la preparación física en las técnicas de defensa personal de los agentes de tránsito, en el segundo que se desarrolló al finalizar el programa de entrenamiento mostró una mejora evidente con una media de **3,84** que duplicó el valor obtenido al inicio.

7) En la técnica denominada “**DESPUÉS DE DEFENDERSE EMPUÑA EL BRAZO DEL AGRESOR**”, en el pre test desarrollado al inicio del programa de entrenamiento se obtuvo una media de **1,66** que representa un valor bajo, en cambio se demuestra que con la aplicación del programa de entrenamiento los valores arrojados en el post test donde se obtuvo una media de **3,87** fue porque fortalecieron la forma de ejecutar la técnica.

8) Los resultados logrados en la técnica “**HOMBROS ROTADOS HACIA EL LADO IZQUIERDO**” en el pre test la media fue de **1,05** que es uno de los valores más bajos de todas las técnicas analizadas, lo que determinan debilidades en el proceso de preparación física y la dificultad en la ejecución de esos movimientos, posteriormente se muestra un crecimiento de la media en el pos test con un valor de **3,58** que establecen haber alcanzado muy buenos resultados después de la etapa de entrenamiento.

9) Los valores de la media de la técnica “**CADERA EN LÍNEA CON LOS HOMBROS**”, en el pre test fueron de **1,04** que es el valor más bajo del cuadro de medias de las técnicas de defensa, en el post test la media tiene un crecimiento de **3,98** que es el valor más alto por los agentes, es decir, que se denota un mejoramiento y fortalecimiento en la ejecución de la técnica con menos errores y mayor comprensión de la misma.

4.2.2. Técnicas de contraataque

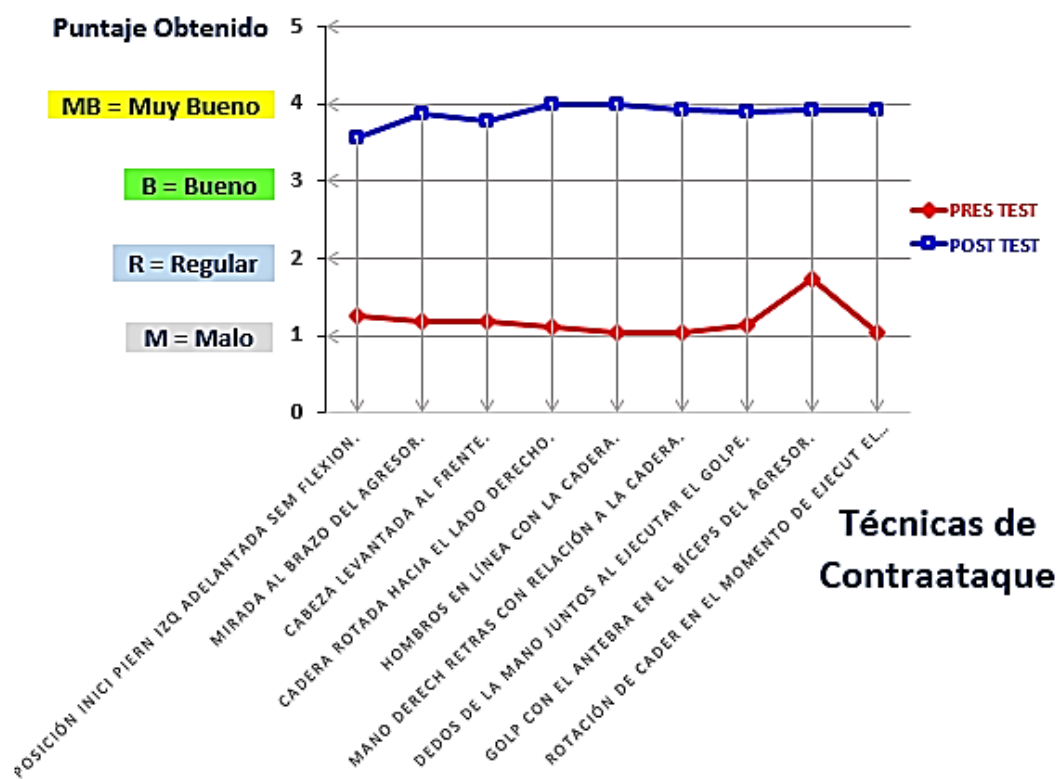
Tabla N° 8: Valores de medias de la evaluación obtenida para las Técnicas de contraataque del pre test y post test

N°	TÉCNICAS DE CONTRAATAQUE	PRE TEST	POST TEST
1	Posición inicial pierna izquierda adelantada semi flexionada	1,26	3,56
2	Mirada al brazo del agresor	1,18	3,86
3	Cabeza levantada al frente	1,19	3,78
4	Cadera rotada hacia el lado derecho.	1,10	3,99
5	Hombros en línea con la cadera.	1,05	4
6	Mano derecha retrasada con relación a la cadera	1,05	3,92
7	Dedos de la mano juntos al ejecutar el golpe.	1,14	3,89
8	Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor	1,73	3,92
9	Rotación de cadera en el momento de ejecutar el golpe	1,05	3,93

Fuente: Pre test - Post test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Figura N° 34: Valores de medias de la evaluación obtenida para las Técnicas de contraataque del pre test y post test



Fuente: Pre test - Post test
 Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

1) Los valores obtenidos en la técnica de contraataque “**POSICIÓN INICIAL PIERNA IZQUIERDA ADELANTADA SEMI FLEXIONADA**”, en la etapa de pres test donde se inició el estudio se determinó una media de **1,26** que es bajo para las capacidades que requieren los agentes civiles de tránsito, al ejecutar el programa de entrenamiento el post test arrojó un valor **3,56** que significa que existe un crecimiento en la ejecución de la técnica y han fortalecido sus habilidades durante un corto periodo de preparación física.

2) En la técnica de contraataque denominada “**MIRADA AL BRAZO DEL AGRESOR**” se establecieron medias diferentes cuando se desarrolló el pre test y posteriormente en el post test se denota un crecimiento, en el primero la media fue de **1,18** siendo un valor bajo que condiciona un mal rendimiento en la técnica, posteriormente a la aplicación del entrenamiento se nota una media creciente de **3,86** que establece una mejora palpable del rendimiento con una mayor aplicación de la técnica y por ende una comprensión de como efectuar correctamente una técnica de contraataque.

3) Los resultados logrados luego el análisis de la técnica de contraataque denominada “**CABEZA LEVANTADA AL FRENTE**” dieron una media en el pre test de **1,19** que es baja y representa una deficiente preparación y acondicionamiento para el desarrollo de la técnica, aplicado el programa de entrenamiento mediante el post test se demuestra un mejoramiento permanente donde gana protagonismo la preparación física aplicada de los agentes civiles de tránsito que lograron desarrollar la técnica obteniendo un valor de **3,78** como media.

4) En la técnica denominada “**CADERA ROTADA HACIA EL LADO DERECHO**”, se visualiza que cuando se inició con el estudio el grupo evaluado con el pre test tenía valores bajos en su rendimiento con una media de **1,05** que determina deficiencias en la preparación física previa al inicio del programa de entrenamiento, cuando este fue ejecutado se notó una mejoraría creciente con valores que aumentaron, es decir que se obtuvo una media de **3,99** creció en **2,94** a valores positivos calificados como muy buenos porque fortalecieron su capacidad para la ejecución de la técnica.

5) Los valores obtenidos en la técnica de contraataque “**HOMBROS EN LÍNEA CON LA CADERA**”, en el pre test la media fue de **1,05** que demuestra una deficiente realización de la técnica por parte de los agentes civiles de tránsito, evidenciándose la alta diferencia luego de haber ejecutado toda la etapa de entrenamiento se demostró que la preparación física aporta al desarrollo físico, intelectual y fortalece el conocimiento de técnicas de defensa personal con una media de **4** que muestran un crecimiento gradual alto según los resultados obtenidos gracias a que el grupo de estudio se fortaleció el aspecto físico e intelectual para la aplicación correcta de la técnica de contraataque.

6) Las medias del pre test y post test aplicados a la técnica de contrataque “**MANO DERECHA RETRASADA CON RELACIÓN A LA CADERA**”, determinan diferencias importantes en el primero esta fue de **1,05** que es un resultado bajo que demuestra malas condiciones en la preparación física de los agentes civiles de tránsito, en el segundo la media fue de **3,92** demuestra que los valores crecieron de manera positiva y permitieron establecer que existe una mejor preparación física y se fortalecieron las habilidades necesarias que exigen las técnicas de defensa personal.

7) Los resultados obtenidos de la técnica de contraataque “**DEDOS DE LA MANO JUNTOS AL EJECUTAR EL GOLPE**” fueron los siguientes en el pre test se determinó una media de **1,14** que al igual que los valores de las otras técnicas analizadas es bajo por la deficiente práctica de la técnica, posteriormente se observa que la media es **3,89** que indica que el programa de entrenamiento implementado para los agentes civiles de tránsito favorece a su preparación física acrecentando una mayor facilidad para ejecutar la técnica con mayor precisión y eficacia.

8) Los resultados que se obtuvieron en la técnica “**GOLPE CON EL ANTEBRAZO EN EL BÍCEPS DEL AGRESOR**” en la etapa de inicio del estudio en el pre test la media fue de **1,73** que es un valor bajo y una vez ejecutado el programa de entrenamiento la media obtenida fue de **3,92**, por lo que haciendo una breve comparación de las dos medias conseguidas es evidente que el pre test evidencia las debilidades de los agentes civiles de tránsito en aspectos de la preparación física, por ende la dificultad en el desarrollo de las habilidades para la defensa personal, por lo que la aplicación del programa de entrenamiento físico fue clave para demostrar su aporte en las técnicas de defensa personal las cuales deben estar planificadas de manera adecuada.

9) En la técnica de “**ROTACIÓN DE CADERA EN EL MOMENTO DE EJECUTAR EL GOLPE**” se determinaron los siguientes resultados, en el pre test la media fue de **1,05** valor bajo que constituye un resultado malo en función de evaluar las habilidades de los agentes civiles de tránsito observado deficiencias en su ejecución, en el post test fue de **3,93** que concluye un desarrollo de la técnica de manera más exitosa gracias al fortalecimiento sus habilidades durante el proceso de entrenamiento.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- En el estudio se evaluaron dos etapas, las técnicas de defensa personal, la primera arrojó datos sobre como realizan las técnicas de defensa y de contraataque, la cual demostró por medio de los valores iniciales una mala y débil realización de las técnicas de defensa y contraataque de los Agentes Civiles de Tránsito que presentan deficiencias en su capacidad física.
- Los resultados de los instrumentos como el pre test y post test demostraron que la preparación física es fundamental para la realización de las técnicas de defensa personal, sobre todo el último demostró mejoramiento en las técnicas de defensa y contraataque, en cada clase los agentes demostraron un creciente desarrollo de sus habilidades en el ámbito de la defensa personal.
- Se observó la inexistencia de un programa institucional de preparación física y técnicas de defensa personal exclusivo para los Señores Agentes Civiles de Tránsito, por tal razón los valores arrojados en el pre test son bajos y de no buscarse una solución a corto plazo la problemática se profundizara lo que influirá negativamente en el desempeño de las funciones propias de un Agente Civil de Tránsito.

5.2. Recomendaciones

- Sensibilizar a las autoridades del GAD Municipalidad de Ambato sobre la importancia de implementar un programa innovador que permita mejorar la preparación física y las técnicas de defensa personal, que fortalezca el desarrollo de las habilidades físicas e intelectuales de los Agentes Civiles de Tránsito, para lo cual se estructurara los mesos y micros ciclos partiendo del programa aplicado de manera preliminar y fortaleciendo las actividades en cada clase en función de las necesidades existentes en los agentes, quienes sin excepción alguna y con carácter de obligatorio deberán cumplimiento con su asistencia a los entrenamientos y acreditando 12 horas mensuales de preparación.
- Se propone el diseño de un programa INNOVADOR de preparación física y técnicas de defensa personal para todo el personal de Señores Agentes Civiles de Tránsito, actividad que estará supervisada por un profesional en el área, que garantice la ejecución de las actividades de entrenamiento continuo totalmente planificado, para mejorar las capacidades físicas e intelectuales como la ejecución correcta de las técnicas de defensa personal.
- Según la realidad se determina la institucionalización del programa de preparación física y técnicas de defensa con el apoyo del GAD Municipalidad de Ambato, en horarios planificados que permitan la asistencia masiva de los Agentes Civiles de Tránsito a los entrenamientos durante tres días por semana que permitan cumplir con el objetivo del programa.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos

6.1.1. Tema de la propuesta

PROGRAMA INNOVADOR DE PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL PARA LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD DE AMBATO.

6.1.2. Beneficiarios

Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato y Comunidad en general.

6.1.3. Institución ejecutora

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato

6.1.4. Ubicación

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Dirección: Av. Bolívar y 5 de junio

6.1.5. Tiempo para la ejecución

12: Meses

6.1.6. Equipo técnico responsable

Lcdo. Edison Mendoza

6.2. Antecedentes investigativos de la propuesta

Para el desarrollo del estudio se elaboró un pre test y post test que contenían los mismos indicadores evaluativos dirigidos a los agentes de civiles tránsito, al inicio del estudio, los valores demuestran que el grupo observado tiene una mala técnica de defensa así como de contraataque con medias inferiores a 2 puntos, las cuales determinan deficiencias y problemas en la ejecución correcta de la técnica, en muchos agentes es evidente que tienen total desconocimiento del tema, una vez ejecutada la intervención mejoraron de manera importante reforzando la forma de ejecutar las 9 técnicas de defensa y las 9 de contraataque evaluadas, con medias que llegan hasta 4 puntos, media que representa haber alcanzado muy buenos resultados, quedando demostrado que un programa es factible para desarrollar una preparación física adecuada en la práctica y ejecución de la defensa personal.

6.3. Justificación

La presente propuesta tiene como finalidad la ejecución de un programa innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal para los Agentes Civiles de Tránsito que ayude al desarrollo de las habilidades de fuerza, velocidad, agilidad, movilidad y rapidez para actuar ante las agresiones que pueden sufrir los agentes civiles de tránsito durante el desempeño profesional de su trabajo.

Es factible porque inicialmente se realizó un estudio de carácter analítico – descriptivo que permitió conocer el problema y al mismo tiempo evaluar que un programa puede ayudar a la preparación física de los agentes civiles de tránsito en el perfeccionamiento de las técnicas de defensa personal, el personal evaluado denoto un mejoramiento cuando se dio inicio con las clases planificadas y ejecutadas durante la investigación, por ende, se comprobó que su ejecución brinda aportes para el fortalecimiento físico e intelectual en la aplicación de técnicas de defensa personal, sumado a eso se cuenta con un profesional en el área que puede apoyar en todo el proceso de instrucción y con el respaldo de la entidad para que el programa se extienda a un periodo de 12 meses.

La propuesta es importante porque el personal necesita mejorar su capacidad física para un adecuado desenvolvimiento profesional diario en su trabajo, por ende, las técnicas de defensa personal apoyan su entrenamiento para prevenir agresiones y saber controlarlas de manera adecuada, también las artes marciales han aportado mucho en el desarrollo físico de quienes tienen la labor de proteger y amparar a los ciudadanos como los policías y militares, en consecuencia para los agentes civiles de tránsito será una base de conocimientos para aprender a defender ante posibles agresiones de personas violentas que se pueden encontrar en su labor diaria, por ello son el grupo beneficiario de su ejecución.

Es de interés su ejecución porque los agentes civiles de tránsito han sufrido algunas agresiones verbales y hasta física de ciudadanos violentos que no les permiten cumplir con su labor impuesta en la ley, por ello su desarrollo a corto y mediano plazo les brindará la posibilidad de contar con conocimientos específicos sobre aspectos de defensa personal.

6.4. Objetivo

6.4.1. Objetivo General

“Diseñar un Programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal para los Agentes Civiles de Tránsito del GADMA, Municipio de Ambato”.

6.4.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar a las autoridades del GADMA Municipio de Ambato sobre la importancia de un programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal para los Agentes Civiles de Tránsito.
- Planificar los ciclos de entrenamiento y las clases del programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal para los Agentes Civiles de Tránsito.

- Ejecutar las actividades planificadas en el ciclo de entrenamiento y las actividades de las clases del programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal.
- Evaluar los logros obtenidos y las habilidades logradas de los Agentes Civiles de Tránsito.

6.5. Análisis de factibilidad

Recursos Económicos – financieros

La presente propuesta es factible realizarla porque se cuenta con el apoyo incondicional del GADMA y la DTTM- Dirección de Tránsito Transporte y Movilidad de Ambato.

El GADMA Municipio de Ambato anualmente designa el presupuesto necesario para la formación y capacitación continua de su personal, por ende, se puede financiar la continua preparación de los agentes civiles de tránsito mediante el programa propuesto en función de lo establecido en los planes anuales ya que existen los recursos económicos para su ejecución.

A demás el GADMA, cuenta con los espacios físicos equipados y adecuados para ampliar y ejecutar permanentemente la ejecución del Programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal para los Agentes Civiles de Tránsito del GADMA, Municipio de Ambato.

Recursos Técnicos

Se cuenta con los recursos técnicos básicos para la enseñanza de las técnicas de defensa personal apoyados de recursos visuales, el entrenamiento semanal y la especificación de actividades según las planificaciones del programa las mismas que se compone de un fuerte aspecto técnico propuesto por un profesional calificado y con una vasta experiencia en la enseñanza de las técnicas de defensa personal a la

Policía Nacional del Ecuador, Ejército Ecuatoriano y más grupos de control del orden público y personal.

Recursos Tecnológicos

Se cuenta con los recursos tecnológicos apropiados para respaldar su diseño, ejecución como para la enseñanza de las técnicas de defensa personal con recursos visuales como computadoras, proyector y videos que servirán como herramienta para lograr una mayor comprensión de las temáticas tratadas.

Recursos Operativos

Como se mencionaba con anterioridad se cuenta con el apoyo del GADMA Municipio de Ambato para su ejecución, institución que brinda todas las facilidades para trabajar con los agentes civiles de tránsito en su área de gimnasio instalaciones que coadyuvaron a la preparación física muscular para una mejor ejecución de las técnicas de defensa personal.

6.6. Fundamentación teórica

Para la construcción del programa se establece el siguiente formato obtenido de Romero (2016) donde se determinan los componentes de un programa de preparación o actividad física, para su construcción hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos definidos por el autor:

Definición de programa

Para conocer esta definición se parafrasea el concepto de Romero (2016) que menciona que se constituye en una estructura conceptualizada para orientarse en el logro de los objetivos propuestos, mediante su adecuada organización, con un orden racional, determinan en base a tres etapas programadas durante varias semanas o meses, compuestas de varias sesiones, se describe las unidades de tiempo en las cuales las personas se someten a actividades con determinadas cargas, donde se incluye los periodos de reposo que se requiere dentro de una dinámica de recuperación.

Etapas de un programa

Son definidas por Romero (2016) como las divisiones que se determinan en un programa con duraciones diferentes, en donde se analizan las cargas y actividades para la preparación física de acuerdo a las necesidades y posibilidades de los individuos, se debe considerar la adaptación funcional, morfológica y psíquica. (Romero, 2016)

Etapa de acondicionamiento

Se propone que tiene una duración promedio de 8 a 12 semanas, está encaminada al proceso enseñanza aprendizaje de ejercicios para realizar de manera correcta la sesión, ayuda al conocimiento de las principales habilidades de los participantes, su objetivo esencial es lograr en el individuo la adaptación a la actividad física, se deben establecer metas claras y realizables. Según Romero (2016) se fundamenta en la programación de actividades físicas ligeras, “para alcanzar una condición física equilibrada de las cualidades físicas básica, esto le permitirá al individuo un proceso de adaptación progresiva para resistir los constantes estímulos y lograr las modificaciones funcionales de los diferentes órganos y sistemas”. (Romero, 2016)

Etapa de desarrollo

Tienen una duración promedio de 20 a 24 semanas, su objetivo principal es buscar el fortalecimiento de la capacidad de funcionamiento de los diferentes sistemas y órganos, buscando el aumento progresivo del rendimiento psíquico y físico. (Romero, 2016)

En esta etapa se combinan actividades físicas ligeras, moderas y vigorosas, citando a Romero (2016) hay que encaminar a “lograr procesos de adaptación mediante la participación de variados y adecuados estímulos, para provocar supercompensaciones (asimilación de las cargas, incrementando el desempeño físico y orgánico), traduciéndose finalmente, en un mayor rendimiento y una mayor tolerancia al esfuerzo físico”.

Etapas de mantenimiento

Romero (2016) dice que se inicia después de la semana 28 del programa, su objetivo es mantener la condición física alcanzada, mediante la modificación de cargas de entrenamiento cada 6 a 8 semanas, tiempo en el cual se han logrado proceso de adaptación biológica, con un ajuste periódico de intensidades y contenidos. “Se sugiere construir un ambiente innovador con continuas y adecuadas experiencias para que el individuo se mantenga motivado por el programa”.

Sesiones

El programa se constituye mediante la integración de varias sesiones, que tienen una estructura dictada para que el organismo se prepare y participe en el esfuerzo físico. (Romero, 2016)

Contenidos del programa

Los contenidos son el conjunto de actividades o ejercicios que se seleccionan para las distintas etapas del programa y cada una de las sesiones para el logro de los objetivos. (Romero, 2016)

Medios

Los medios son los elementos dispuestos a posibilitar el desarrollo de las actividades programadas, es decir, los recursos materiales, pedagógicos y técnicos, entre los que se incluye las instalaciones, ayudas didácticas entre otros. (Romero, 2016)

Métodos

Los métodos son los procesos ordenados que se desarrollan para el logro de objetivos, se enmarcan en una orientación fundamentada en el establecimiento de un programa controlado, continuo y de carácter progresivo. (Romero, 2016)

Carga de entrenamiento

La carga de entrenamiento según la visión de Romero (2016) “se determina por la totalidad de **estímulos** que el organismo soporta y asimila durante las diferentes sesiones”.

6.7. Modelo operativo

Tabla N° 9: Modelo operativo

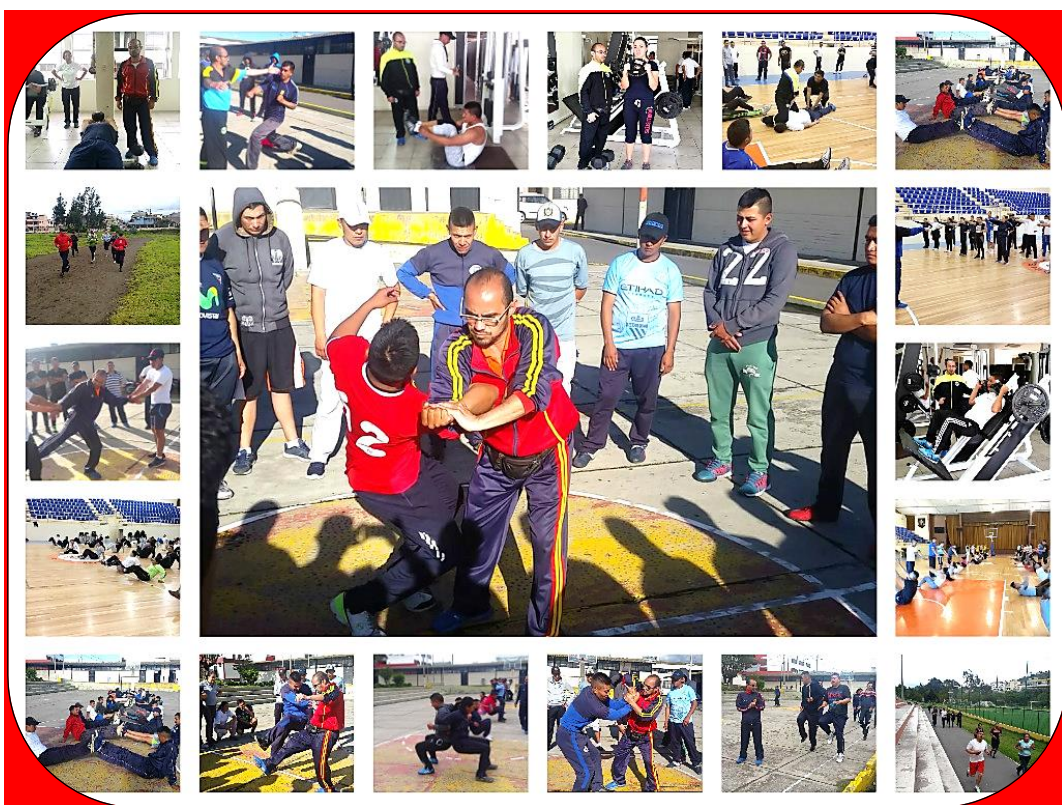
Etapas	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
Sensibilización	Sensibilizar a las autoridades del GADMA Municipio de Ambato sobre la importancia de un programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal.	2 reuniones de trabajo con las autoridades y con los agentes civiles de tránsito.	Proyector Computador/Laptop Recursos de oficina.	Lcdo. Edison Mendoza Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.	1 Mes
Planificación	Planificar los ciclos de entrenamiento y las clases del programa Innovador de Preparación Física y Técnicas de Defensa Personal.	Elaboración del programa a través de mesociclos y microciclos.	Proyector Computador/Laptop Recursos de oficina.	Lcdo. Edison Mendoza Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.	1 Mes
Ejecución	Ejecutar las actividades planificadas en el ciclo de entrenamiento y las actividades de las clases.	Ejecución de las actividades en las clases establecidas.	Proyector Computador/Laptop Recursos de oficina.	Lcdo. Edison Mendoza Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.	12 Meses
Evaluación	Evaluar los logros obtenidos y las habilidades logradas de los Agentes Civiles de Tránsito.	Evaluación de los logros mediante una ficha de observación con indicadores específicos. Entrevista a los agentes de tránsito Grupos focales.	Proyector Computador/Laptop Recursos de oficina Ficha de observación Cuestionario de entrevista.	Lcdo. Edison Mendoza Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.	Permanente



DTTM
DIRECCIÓN DE TRÁNSITO
TRANSPORTE Y MOVILIDAD

TÍTULO

PROGRAMA INNOVADOR DE PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL PARA LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GADMA, MUNICIPIO DE AMBATO.



Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

DISEÑO DEL PROGRAMA

Etapa 1: Acondicionamiento

Duración: 12 Semanas

Finalidad

- Acción pedagógica encaminada a la enseñanza y aprendizaje de las diferentes técnicas de defensa personal.
- Programación de actividades físicas para la adaptación de los agentes civiles de tránsito

Objetivos

- Conocer las habilidades de los agentes civiles de tránsito
- Lograr la adaptación de los agentes civiles de tránsito a la actividad física.

Etapa 2: Desarrollo

Duración: 24 Semanas

Finalidad

Permitir la combinación de ejercicios ligeros, moderados y vigorosos, fortaleciendo su desempeño y ejecución de las técnicas.

Objetivo

Aumentar de forma planificada el rendimiento físico y psíquico de los agentes civiles de tránsito.

Etapa 3: Mantenimiento

Duración: 10 a 12 Semana

Finalidad

Estabilizar las cargas de entrenamiento.

Objetivo

Mantener la condición física alcanzada durante el proceso de preparación física.

**CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTO
 PARA LOS SEÑORES AGENTES CIVILES
 DE TRÁNSITO (SEMANAL Y MENSUAL)**

SEMANA # 1		MESOCICLO # 1	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Días
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren inferior mediante ejercicios de (sentadillas con peso muerto barra, zancadas y extensión de cuádriceps).	Clase 1	Martes
	Defensa Personal = Golpes de puño básicos y patadas para la defensa personal.	Clase 2	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la Resistencia Aeróbica y Muscular del tren Inferior.	Clase 3	Jueves
SEMANA # 2			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Brazos = Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (brazos, bíceps, tríceps y abdominal).	Clase 4	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Defensas de brazos básicas y las posiciones para la defensa personal.	Clase 5	Miércoles
	Preparación Física= TEMA: Ejercicios para mejorar la Velocidad en el tren Inferior.	Clase 6	Jueves
SEMANA # 3			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren inferior mediante ejercicios de (sentadillas con peso muerto barra, zancadas y extensión de cuádriceps).	Clase 7	Martes
	Defensa Personal = Técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y traslado del agresor utilizando los grilletes.	Clase 8	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la Resistencia Aeróbica y Muscular del tren Inferior.	Clase 9	Jueves
SEMANA # 4			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Brazos = Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (brazos, bíceps, tríceps y abdominal).	Clase 10	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y soltura frente a un agarrón del cabello frontal y posterior con las dos manos.	Clase 11	Miércoles
	Preparación Física= TEMA: Ejercicios para mejorar la Velocidad en el tren Inferior.	Clase 12	Jueves

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 2			
SEMANA # 5			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Piernas = Ejercicios para mejorar la Fuerza muscular del tren inferior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Sentadillas en la Hack, Sentadillas Multipower, Extensión Femorales, Extensión de Gemelos y extensión de Cuádriceps de empuje).	Clase 13	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Luxaciones básicas como método de sometimiento al agresor frente a un agarrón de una y dos manos.	Clase 14	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la Fuerza en el tren Inferior y superior abdominal.	Clase 15	Jueves
SEMANA # 6			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Hombros, Espalda y abdominal).	Clase 16	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Defensas de brazos y contraataques de mano abierta o puño.	Clase 17	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior y superior abdominal.	Clase 18	Jueves
SEMANA # 7			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TAMA: Piernas = Ejercicios para mejorar la Fuerza muscular del tren inferior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Sentadillas en la Hack, Sentadillas Multipower, Extensión Femorales, Extensión de Gemelos y extensión de Cuádriceps de empuje).	Clase 19	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Luxaciones básicas como método de sometimiento al agresor frente a un agarrón de una y dos manos.	Clase 20	Miércoles
	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la Fuerza en el tren Inferior y superior abdominal.	Clase 21	Jueves
SEMANA # 8			
70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Hombros, Espalda y abdominal).	Clase 22	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Defensas de brazos y contraataques de mano abierta o puño.	Clase 23	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior y superior abdominal.	Clase 24	Jueves

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3

SEMANA # 9

70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Piernas = (Sentadillas con peso muerto barra, Zancadas y extensión de Cuádriceps).	Clase 25	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Técnicas y tácticas de soltura frente a un agarrón frontal del agresor a uno y dos brazos.	Clase 26	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: ejercicios para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) y fuerza del tren superior de (brazos).	Clase 27	Jueves

SEMANA # 10

70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Pectoral y abdominal).	Clase 28	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Técnicas y tácticas de luxación y sometimiento frente a un agarrón del agresor a la altura del pecho con los dos brazos estirados y semi flexionados.	Clase 29	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la velocidad y resistencia aeróbica del tren inferior y superior.	Clase 30	Jueves

SEMANA # 11

70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Piernas = (Sentadillas con peso muerto barra, Zancadas y extensión de Cuádriceps).	Clase 31	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Técnicas y tácticas de soltura frente a un agarrón frontal del agresor a uno y dos brazos.	Clase 32	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Preparación Física = Tema: ejercicios para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) y fuerza del tren superior de (brazos).	Clase 33	Jueves

SEMANA # 12

70 Minutos. Por clase	Gimnasio = TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Pectoral y abdominal).	Clase 34	Martes
	Defensa Personal = TEMA: Técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y soltura frente a un agarrón del agresor por la espalda a la altura del hombro o brazos con una y dos manos.	Clase 35	Miércoles
	Preparación Física = TEMA: Ejercicios para mejorar la velocidad y resistencia aeróbica del tren inferior y superior.	Clase 36	Jueves

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

PROGRAMA ESPECÍFICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL PARA LOS SEÑORES AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO.

MESOCICLO # 1 SEMANA 1-3-9-11 CLASE N°. 1-2-3-4 70 Minutos.	TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren inferior mediante ejercicios de (sentadillas con peso muerto barra, zancadas y extensión de cuádriceps).	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza de los músculos del tren inferior que ayuden a mejorar el desenvolvimiento profesional de los Agentes Civiles de Tránsito del GAD. Municipio de Ambato.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5 minutos
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 15. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza de las extremidades inferiores (piernas) a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS
Los ejercicios de gimnasio se realizaran siguiendo las siguientes rutinas:		

Sentadillas para mejorar la fuerza de piernas (abdominales como descanso activo)

Trabajo de SENTADILLAS con prensa: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de extensión de CUÁDRICEPS: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de ZANCADAS con mancuernas intercambiando de pierna en la ejecución: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

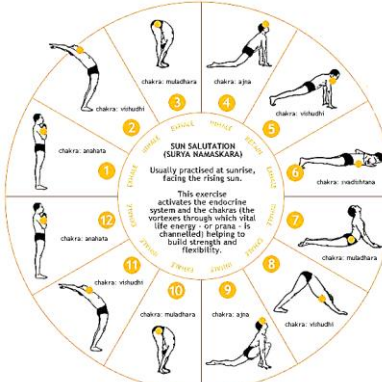
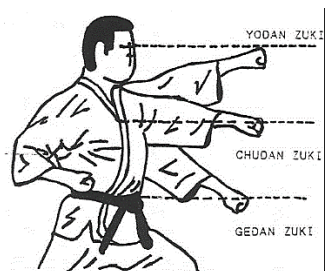

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito cumplieron a satisfacción la planificación propuesta.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

<p style="text-align: center;">MESOCICLO # 1 SEMANA 1 = CLASE N°. 1 70 Minutos.</p>	<p>TEMA: Golpes de puño básicos y patadas para la defensa personal.</p>	
<p>OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de los golpes que se emplearan en la defensa personal en estricto caso de necesidad.</p>		
<p>METODOLOGÍA:</p>	<p>Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.</p>	
<p>Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.</p>		
<p>ACTIVIDADES:</p>	<p>Explicación de la temática a ejecutarse.</p>	<p>Tiempo de la actividad 5 minutos</p>
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Tiempo de la actividad 15. MINUTOS</p> <p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia ataras y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>	
<p>Objetivo específico de la clase: Ejecutar de forma correcta los tres golpes de puño de forma individual y combinados considerados como básicos para la defensa personal a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.</p>	<p>Tiempo de la actividad 20. MINUTOS</p>	
<p>Realizar golpes de puño a las tres alturas diferentes.</p> <p>Yodan Zuki (golpe a la altura de la cara).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="367 1657 694 1926">  </div> <div data-bbox="821 1657 1300 1926">  </div> </div> <p>Chudan Zuki (golpe a la altura del pecho).</p>		



Gedan Zuki (golpe a la altura del estómago).



El repaso de los golpes de puño primero se lo realizara de forma individual y luego entre parejas.

Variación del entrenamiento; ejecución de forma combinada a las tres alturas siguiendo un patrón establecido.

Ejecutar de forma correcta las tres patadas básicas para la defensa personal a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.

Tiempo de la actividad
25. MINUTOS

Realizar 15 repeticiones de patadas a las diferentes alturas (con la pierna izquierda y derecha)

Mawashi Geri: (Patada circular Chudan tronco medio)



Mawashi Geri: (Patada circular Gedan externo) Con la pierna izquierda y con la pierna derecha.



Mawashi Geri: (Patada circular Gedan interno) Con la pierna izquierda y con la pierna derecha.



Yoko Geri Chudan: (Patada lateral con el filo exterior del pie en la zona media). Con la pierna izquierda y con la pierna derecha.



Yoko Geri Gedan: (Patada lateral con el filo exterior del pie de la cintura hacia abajo). Con la pierna izquierda y con la pierna derecha.



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

5.
M
I
N
U
T
O
S

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otro tipo de golpes y patadas encaminados a mejorar la acción defensiva considerando diferentes aspectos que intervienen en una agresión.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron mucho interés en el aprendizaje de las técnicas B-D-P.

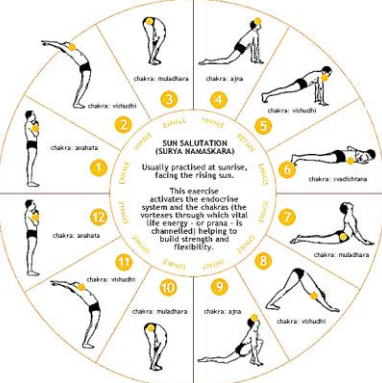
Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las defensas y contraataques empleados frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 1 SEMANA 1-3 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren Inferior.
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior de los Agente Civiles de Tránsito, que coadyuven a un mejor desempeño laboral y empleo eficiente de las técnicas y tácticas propias de la defensa Personal.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5 minutos
Objetivo específico de la clase: Ejecutar de forma correcta los tres golpes de puño de forma individual y combinados considerados como básicos para la defensa personal a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 10. MINUTOS
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p>  <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESTÁTICO GENERAL Y ESPECÍFICO.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas - Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas - Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales - Oblicuos laterales - Espalda acostado en el piso boca abajo - Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>	<p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas - Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas - Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales - Oblicuos laterales - Espalda acostado en el piso boca abajo - Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>	
Objetivo específico de la clase: Alcanzar mejores niveles de resistencia muscular de las extremidades inferiores a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 15. MINUTOS
Realizar un circuito de 3 estaciones con diferentes ejercicios.		
Nota; este tipo de circuitos puede ser ejecutado sin ningún inconveniente con grupos números.		
Estación N°. 1 Realizar Skipping de rodillas en el mismo sitio durante 1 minuto a máxima velocidad.		



Estación N°. 2

Desde la posición conocida como partida baja se realizara un intercambio de piernas de forma alternada llevando la una hacia adelante y la otra hacia atrás.



Estación N°. 3

Se realizara Skipping de elevación de rodillas frente a un compañero de trabajo, quien extenderá los brazos a una altura considerable para que el ejecutante pueda topar sus rodillas con las manos de su compañero, ejercicios que se realizarán durante **1 minuto continuo**.



ESTE CIRCUITO SERÁ EJECUTADO DURANTE 3 SERIES.


2 minutos de descanso al finalizar la estación completa.

Incrementar la resistencia aeróbica y alcanzar un excelente estado físico y un alto rendimiento laboral a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.

**Tiempo de la actividad
30. MINUTOS**

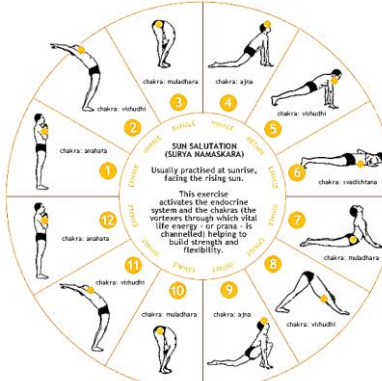


Realizar 30 minutos de trote sin descanso.



<p style="text-align: center;">Vuelta a la calma</p> 	<p>Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.</p>	<p>5. M I N U T O S</p>	<p>Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.</p>
<p>Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.</p>			
<p>Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar y combinar otros ejercicios encaminados a mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren Inferior.</p>			
<p>Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito se sintieron muy motivados por la combinación de ejercicios en la preparación física general.</p>			
<p>Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.</p>			
<p>Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.</p>			

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 1 SEMANA 3 = CLASE N°. 1 70 Minutos.		TEMA: Técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y traslado del agresor utilizando los grilletes.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones frente a diferentes circunstancias de agresión a la que están expuesto los Agentes Civiles de Tránsito.			
METODOLOGÍA:		Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.			
ACTIVIDADES:		Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5 minutos
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).		Tiempo de la actividad 10. MINUTOS	
		Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales – Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Crear respuestas capaces de llevar a cabo una luxación, sometimiento, esposamiento y traslado de un infractor de la ley a través de las técnicas y tácticas específicas planificadas para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Mejorar las acciones defensivas que permitan salir rápidamente de una agresión mediante el agarre del cabello frontalmente. (20 repeticiones de la técnica escogida para el someter a un agresor y el posterior esposamiento, luego se intercambia de compañero de práctica)			
			
Conocer las distintas y variable técnicas de sometimiento al agresor para llevar a cabo un esposamiento exitoso. (20 repeticiones de la técnica escogida para el someter a un agresor y el posterior esposamiento, luego se intercambia de compañero de práctica)			



Aplicar técnicas eficientes y cómoda para llevar a cabo una esposamiento de forma rápida y con total éxito. (20 repeticiones de la técnica escogida para el someter a un agresor y el posterior esposamiento, luego se intercambia de compañero de práctica)



Aplicar correctamente las técnicas de traslado de un agresor esposado. (20 repeticiones de la técnica escogida para el someter a un agresor y el posterior esposamiento, luego se intercambia de compañero de práctica)



Aplicar de forma correcta las técnicas para levantar a un agresor esposado del suelo. (20 repeticiones de la técnica escogida para el someter a un agresor y el posterior esposamiento, luego se intercambia de compañero de práctica)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas de soltura frente a diferentes tipos de agarrones.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito practicaron con responsabilidad y eficiencia las técnicas y tácticas de esposamiento para el eficaz cumplimiento en caso de necesidad en cumplimiento de sus responsabilidades laborales.




Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las técnicas de sometimiento y esposamiento empleada frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

<p align="center">MESOCICLO # 1 SEMANA 2-4 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.</p>		<p>TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (brazos, bíceps, tríceps y abdominal).</p>
<p>OBJETIVO GENERAL: Ampliar el conocimiento que conlleve a ser conscientes de la necesidad de mejorar la fuerza del tren superior de los Agentes Civiles de Tránsito.</p>		
<p>METODOLOGÍA:</p>		<p>Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.</p>
<p>Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.</p>		
<p>ACTIVIDADES:</p>		<p>Explicación de la temática a ejecutarse.</p> <p align="right">Tiempo de la actividad 5 minutos</p>
<p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p>		<p align="center">Tiempo de la actividad 10. MINUTOS</p> <p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia ataras y laterales – Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>
		<p>Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza de las extremidades superiores de (brazos) mediante ejercicios específicos planificados que contribuyan a conseguir los resultados esperados.</p> <p align="right">Tiempo de la actividad 45. MINUTOS</p>
<p>Los ejercicios de gimnasio se realizaran siguiendo las siguientes rutinas:</p>		
<p>Trabajo de TRÍCEPS con el propio cuerpo en banco: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)</p>		
		
<p>Trabajo de TRÍCEPS con peso muerto en banco: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)</p>		



Trabajo de TRÍCEPS en polea alta: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



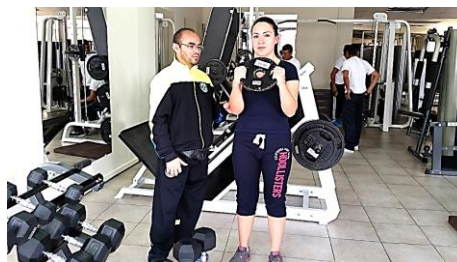
Trabajo de TRÍCEPS con el propio cuerpo en banco: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)




Trabajo de BÍCEPS en predicador: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de BÍCEPS con peso muerto: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



<p style="text-align: center;">Vuelta a la calma</p> 	<p>Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.</p>	<p>5.</p> <p>M</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>U</p> <p>T</p> <p>O</p> <p>S</p>	<p>Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.</p>
<p>Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.</p> <p>Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.</p>			
<p>Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito realizaron las rutinas de entrenamiento siguiendo con la planificación propuesta por el docente.</p>			
<p>Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.</p> <p>Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.</p>			

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 1 SEMANA 2 = CLASE N°. 1 70 Minutos.		TEMA: Defensas de brazos básicas y las posiciones para la defensa personal.
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las defesas de brazos y las posiciones que se emplearan en la defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 10. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Biceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Conocer la ejecución correcta de las técnicas de defensa como acciones propias de la defensa personal a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 25. MINUTOS
Realizar y ejecutar de forma correcta las defensas básicas para la defensa personal.		
Yodan Age Uke (Defensa a la altura de la cabeza). (20 repeticiones con cada brazo)		
		
Uchi Uke (defensa en zona media). (20 repeticiones con cada brazo)		



Soto Uke (defensa circular de afuera hacia adentro)

(20 repeticiones con cada brazo)



Defensa Gedan Barai (bloqueo en zona baja).

(20 repeticiones con cada brazo)



El repaso de las defensas primero se las realizara de forma individual y luego entre parejas.

Variación del entrenamiento; ejecución de forma combinada las cuatro defensas siguiendo un patrón establecido.

Conocer la ejecución correcta de las posiciones acciones propias de la defensa personal.

**Tiempo de la actividad
10. MINUTOS**

Realizar y ejecutar de forma correcta las dos posiciones fundamentales básicas para la defensa personal.

Desarrollar 10 patadas Mawashi Geri, con la pierna izquierda y luego con la derecha.

Zenkutsu-Dachi (Posición adelantada con la pierna derecha - izquierda)

Con la pierna derecha hacia adelante - Con la pierna derecha hacia atras

Con la pierna izquierda hacia adelante - Con la pierna izquierda hacia atras



Kiba Dachi (Posición del Jinete con la pierna derecha - izquierda)

Con la pierna derecha hacia adelante - Con la pierna derecha hacia atras

Con la pierna izquierda hacia adelante - Con la pierna izquierda hacia atras



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas de defensivas consideradas básicas y posiciones que conlleven a mejorar las acciones de respuesta frente a diferentes tipos de ataques a los que se está expuesto en el cumplimiento de la profesión.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron la asimilación de las defensas básicas de la Defensa personal.


Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las defensas, posiciones y contraataques empleados frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

<p align="center">MESOCICLO # 1 SEMANA 2-4 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.</p>	<p>TEMA: Ejercicios para mejorar la velocidad en el tren inferior.</p>	
<p>OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior de los Agente Civiles de Tránsito, que coadyuven a un mejor desempeño laboral y empleo eficiente de las técnicas y tácticas propias de la defensa personal.</p>		
<p>METODOLOGÍA:</p>	<p>Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.</p>	
<p>Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.</p>		
<p>ACTIVIDADES:</p>	<p>Explicación de la temática a ejecutarse.</p>	<p>Tiempo de la actividad 5. MINUTOS</p>
<p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p align="center">“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p> 	<p align="center">Tiempo de la actividad 10. MINUTOS</p> <p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>	
<p>Objetivo específico de la clase: Mejorar la velocidad del tren inferior a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.</p>		<p>Tiempo de la actividad 45. MINUTOS</p>
<p>Trabajo para mejorar la velocidad del tren inferior de (piernas) mediante piques de velocidad en una distancia de 25 metros: 2 series de 8 repeticiones (con un descanso activo de 20 abdominales al finalizar la carrera)</p>		
<p>Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 2 minutos.</p>		
		

Trabajo para mejorar la velocidad del tren inferior de (piernas) mediante piques desde una posición acostado boca arriba en una distancias de 25 metros: 2 series de 8 repeticiones (con un descanso activo de 25 abdominales en pareja al finalizar la carrera)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 2 minutos.



Trabajo para mejorar la velocidad del tren inferior de (piernas) mediante el intercambio de piernas en grada: 3 series de 40 repeticiones (con un descanso activo de 20 abdominales en pareja al finalizar el trabajo de piernas sobre las gradas)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 2 minutos.



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**10.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito ejecutaron a satisfacción un exigente circuito de preparación física.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

<p align="center">MESOCICLO # 1 SEMANA 4 = CLASE N°. 1 70 Minutos.</p>		<p>TEMA: Técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y sultura frente a un agarrón del cabello frontal y posterior con las dos manos.</p>
<p>OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones frente a diferentes circunstancias de agresión.</p>		
<p>METODOLOGÍA:</p>		<p>Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.</p>
<p>Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.</p>		
<p>ACTIVIDADES:</p>		<p>Explicación de la temática a ejecutarse.</p> <p align="right">Tiempo de la actividad 5. MINUTOS</p>
<p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p align="center">“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p>		<p align="center">Tiempo de la actividad 15. MINUTOS</p> <p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales – Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>
		<p>Objetivo específico de la clase: Crear respuestas capaces de salir ileso ante diferentes tipos de agarrones al cabello a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.</p> <p align="right">Tiempo de la actividad 45. MINUTOS</p>
<p>Mejorar las acciones defensivas que permitan salir rápidamente de una agresión mediante el agarre del cabello frontalmente. (20 repeticiones de la técnica escogida como defensa, luego se intercambia de compañero de práctica)</p>		
		
<p>Responder de forma adecuada y a tiempo frente a un agarrón de cabello por la espalda con una o dos manos. (20 repeticiones de la técnica escogida como defensa, luego se intercambia de compañero de práctica)</p>		



Mejorar las acciones de respuesta frente a diferentes tipos de agarrones que lleguen a nuestra integridad de forma inesperada. (20 repeticiones de la técnica escogida como defensa, luego se intercambia de compañero de práctica)



Aplicar acciones defensivas que ayuden a solucionar agresiones direccionadas al cabello y que comprometan nuestra seguridad personal. (20 repeticiones de la técnica escogida como defensa, luego se intercambia de compañero de práctica)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas de soltura frente a diferentes tipos de agarrones.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito ejecutaron eficientemente las técnicas de soltura frente a diferentes tipos de agarrones.

Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las defensas de luxación, sometimiento y soltura frente a un agarrón del cabello frontal y posterior con las dos manos frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 2 SEMANA 5-7 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Ejercicios para mejorar la Fuerza muscular del tren inferior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Sentadillas en la Hack, Sentadillas Multipower, Extensión Femorales, Extensión de Gemelos y extensión de Cuádriceps de empuje).
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza de los músculos del tren inferior que ayuden a mejorar el desenvolvimiento profesional de los Agentes Civiles de Tránsito del GAD. Municipio de Ambato.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 15. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia ataras y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza de las extremidades inferiores (piernas) a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.	Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Los ejercicios de gimnasio se realizaran siguiendo las siguientes rutinas: Sentadillas para mejorar la fuerza de piernas (abdominales como descanso activo) Trabajo de SENTADILLA Hack: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)		
		

Trabajo de SENTADILLA Multipower: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de CURL FEMORAL tumbado: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Extensión de gemelos hacia delante (5 series de 20 repeticiones). (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito cumplieron con la rutina de fuerza del tren inferior.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 2 SEMANA 5-7 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Luxaciones básicas como método de sometimiento al agresor frente a un agarrón de una y dos manos.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones frente a diferentes circunstancias de agresión.			
METODOLOGÍA:		Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.			
ACTIVIDADES:		Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).		Tiempo de la actividad 15. MINUTOS Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
		Objetivo específico de la clase: Memorizar la aplicación correcta de las técnicas de luxación frente a diferentes tipos de agarrones dirigidas a los brazos a través de las técnicas específicas planificadas para este fin.	
Objetivo específico de la clase: Memorizar la aplicación correcta de las técnicas de luxación frente a diferentes tipos de agarrones dirigidas a los brazos a través de las técnicas específicas planificadas para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Practicar técnicas y tácticas de luxaciones frente a un agarrón inesperado a los brazos, simulando una agresión real. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)			
Practicar técnicas y tácticas de luxaciones que permitan deshacer un agarrón inesperado a los brazos, simulando una agresión real. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero)			



Practicar técnicas y tácticas de luxaciones frente a diferentes tipos de agarrones, simulando una agresión real y en diferentes circunstancias. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Aplicar diferentes estrategias que permitan ejecutar con absoluta facilidad una luxación ante un agarrón al brazo izquierdo o derecho, simulando una agresión real. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas de sometimiento consideradas básicas que conlleven a repeler cualquier modalidad de agarre del agresor a nuestras manos.

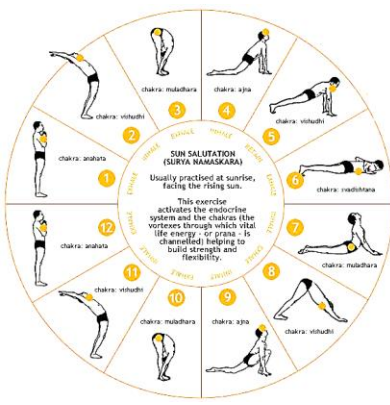


Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito ejecutaron correctamente las diferentes combinaciones de luxaciones.

Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las luxaciones como método de sometimiento ejecutado frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 2 SEMANA 5-7 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Ejercicios para mejorar la Fuerza en el tren Inferior y superior abdominal.
OBJETIVO GENERAL: Alcanzar niveles aceptables de fuerza en el tren inferior y superior de los Agente Civiles de Tránsito, que coadyuven a elevar la autoestima personal y mejorar la imagen personal e institucional.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 10. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza del tren inferior a través de la combinación múltiple de ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS
Trabajo para mejorar la fuerza del tren inferior de (piernas) mediante saltos de longitud desde la posición de cuchillas mínimo a una distancia de 1 metro: 4 series de 10 repeticiones (con un descanso activo de 20 abdominales la serie anterior de piernas)		
Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 3 minutos.		
		
Trabajo para mejorar la fuerza del tren inferior de (piernas) mediante sentadillas de espaldas entre compañeros que se encontraran entrelazados con los brazos: 3 series de 10 repeticiones (con un descanso activo de 20 abdominales en pareja al finalizar la carrera)		

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 2 minutos.



Trabajo para mejorar la fuerza del tren inferior de (piernas) mediante sentadillas entre parejas con los pies unidos y agarrados entre manos: 4 series de 30 repeticiones (con un descanso activo de 20 abdominales boca abajo remando tipo natación)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 2 minutos.



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**10.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

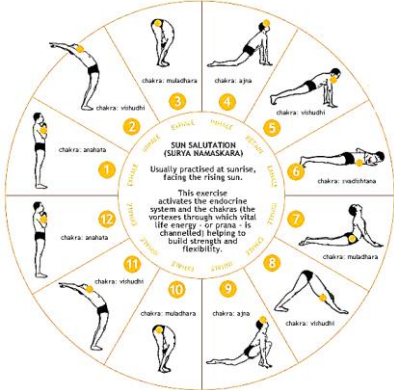


Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito ejecutaron en el tiempo establecido la rutina de ejercicios planteado a través de un circuito de alta intensidad.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

<p align="center">MESOCICLO # 2 SEMANA 6-8 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.</p>	<p>TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (Hombros, Espalda y abdominal).</p>	
<p>OBJETIVO GENERAL: Alcanzar una dosificación muscular adecuada que ayude al óptimo rendimiento laboral de los Agentes Civiles de Tránsito.</p>		
<p>METODOLOGÍA:</p>	<p>Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.</p>	
<p>Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararnos para un máximo rendimiento.</p>		
<p>ACTIVIDADES:</p>	<p>Explicación de la temática a ejecutarse.</p>	<p>Tiempo de la actividad 5. MINUTOS</p>
<p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p align="center">“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p> 	<p align="center">Tiempo de la actividad 10. MINUTOS</p> <p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales – Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Biceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>	
<p>Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza de las extremidades superiores de (hombros, espalda) mediante ejercicios específicos planificados que contribuyan a conseguir los resultados esperados.</p>		<p>Tiempo de la actividad 45. MINUTOS</p>
<p>Los ejercicios de gimnasio se realizaran siguiendo las siguientes rutinas:</p>		
<p>Trabajo de HOMBROS con elevación de mancuernas frontal: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)</p>		
		
<p>Trabajo de HOMBROS con Pec Deck: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)</p>		



Trabajo de HOMBROS con elevación de polea baja: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



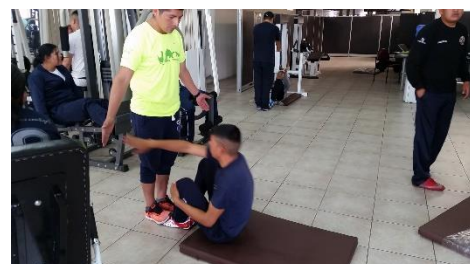
Trabajo de HOMBROS con mancuernas (elevación lateral): 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de HOMBROS con hombrera: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de HOMBROS con mancuernas (sentado): 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de HOMBROS con polea alta tras nuca: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de ESPALDA mediante el ejercicio de dominadas: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de ESPALDA mediante el remo sentado en polea: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de ESPALDA con polea alta mediante jalones frontales en Lat Machine: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de ESPALDA mediante jalones y agarres invertidos en Lat Machine: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

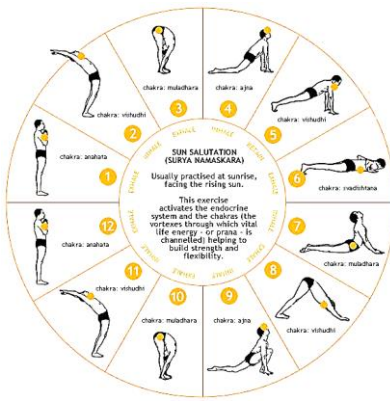


Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito siguieron las instrucciones impartidas en esta jornada de entrenamiento deportivo para mejorar la fuerza del tronco superior aplicando el descanso activo.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 2 SEMANA 6-8 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Defensas de brazos y contraataques de mano abierta o puño.
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones frente a diferentes circunstancias de agresión.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 15. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Biceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Interiorizar la acción defensiva y el contraataque más idóneo frente a una agresión de puño o agarrones mediante las técnicas específicas planificadas para este fin.	Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Practicar de forma repetitiva las acciones defensivas y de contraataque con el fin y objetivo de crear una respuesta natural frente a una agresión inesperada. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)		
		
Practicar los movimientos defensivos y de contraataque como anticipaciones a la/s acciones del agresor. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)		



Crear el hábito de respuesta defensiva y de contraataque más efectivo ante ates plenamente determinados y que en su mayor parte siguen un patrón plenamente determinado. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Combinar adecuadamente acciones defensivas y de contraataque frente determinadas agresiones y comportamientos que conlleven a futuros ataques. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas y de contrataque de mano abierta o puno que conlleven a repeler cualquier modalidad de agresión imprevista.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron haber alcanzado un aceptable nivel de destreza M.

Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de los golpes de mano abierta o puno serrado empleados frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 2 SEMANA 6-8 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior y superior abdominal.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior de los Agente Civiles de Tránsito, que coadyuven a un mejor desempeño laboral y empleo eficiente de las técnicas y tácticas propias de la defensa Personal.			
METODOLOGÍA:		Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.			
ACTIVIDADES:		Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).		Tiempo de la actividad 10. MINUTOS	
 <p style="font-size: small;"> SUN SALUTATION (SURYA NAMASKARA) Usually practised at sunrise, facing the rising sun. This exercise activates the endocrine system and the chakras (the vortexes through which vital life energy - or prana - is channelled) helping to build strength and flexibility. </p>		Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia ataras y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza del tren superior de brazos y abdominal a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Trabajo para mejorar la fuerza del tren superior de (brazos y abdominal) mediante los ejercicios de balón planificados: 4 series de 30 repeticiones. Finalizado la primera serie se aplicara un descanso activo de abdominales entre compañeros durante 1 minuto. Realizar un circuito de 4 estaciones a máxima velocidad con diferentes ejercicios de balón en parejas. Estación N°. 1 - 30 Lanzamientos de balón desde la posición acostado. Estación N°. 2 - 30 Lanzamiento del balón sentado.			



Estación N°. 3 - 30 Lanzamientos y recepción del balón mediante los puños entrelazados.



Estación N°. 4 - 30 Lanzamiento mediante el pase de pecho con balón a máxima velocidad.



Trabajo para mejorar la fuerza del tren superior de (brazos y abdominal) mediante flexiones de brazos desde la posición arrodillado: 4 series de 40 repeticiones (con un descanso activo de fuerza abdominal entre parejas quienes ejecutara 4 series con 40 repeticiones)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**10.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito mejoraron la coordinación en la ejecución de los ejercicios agrupados en un circuito.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3 SEMANA 9-11 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Técnicas y tácticas de soltura frente a un agarrón frontal del agresor a uno y dos brazos.
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones frente a diferentes circunstancias de agresión.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 15. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales – Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Conocer y dominar las acciones correctas a ser ejecutadas para lograr una soltura frente a diferentes tipos de agarrón inesperados a través de técnicas y tácticas específicas planificadas para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS
Practicar y ejecutar técnicas de soltura de forma oportuna frente a diferentes tipos de agarrones efectuados a uno de los brazos. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)		
		
Ejecutar acciones que produzcan la soltura de un agarrón a los dos brazos por parte del agresor con las dos manos. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)		



Utilización del elemento contundente como la rodilla para lograr la soltura frente a un agarrón de mis dos brazo por parte del agresor con las dos manos. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Practicar la utilización de la patada como elemento de soltura frente a un agarrón de mis dos brazos por parte del agresor con las dos manos. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

5.
M
I
N
U
T
O
S

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas de soltura frente a diferentes tipos de agarrones.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron eficiencia en la ejecución de la técnica de soltura.

Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las técnicas y tácticas de soltura frente a un agarrón frontal del agresor a uno y dos brazos empleados frente a diferentes tipos de ataques y contextura física de los agresores.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3 SEMANA 9-11 = CLASE N°. 1-2 70 Minutos.	TEMA: Ejercicios para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) y fuerza del tren superior de (brazos).
--	---

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior de los Agente Civiles de Tránsito, que coadyuven a un mejor desempeño laboral y empleo eficiente de las técnicas y tácticas propias de la defensa Personal.

METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.
---------------------	--

Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.

ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
---------------------	--	--

<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p style="text-align: center;">Tiempo de la actividad 10. MINUTOS</p> <p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia ataras y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>
--	--

Objetivo específico de la clase: Perfeccionar la coordinación del tren inferior a través de los ejercicios específicos planificados para este fin sin descuidar el trabajo de fuerza que requiere el tren superior de brazos.	Tiempo de la actividad 45. MINUTOS
--	---

Trabajo para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) mediante carreras de velocidad cruzando por encima de las piernas de los compañeros: 5 series de 2 minutos (con un descanso activo de fuerza mediante ejercicio específicos de brazos durante 30 segundos)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Trabajo para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) mediante saltos utilizando las piernas del compañero como obstáculos desde la posición sentado el compañero de práctica ejecutara la apertura y cierre

de piernas: 6 series de 1 minuto (con un descanso activo de fuerza mediante flexiones de brazos de 6 series con 30 repeticiones)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Trabajo para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) mediante elevación de rodillas en parejas y avanzando de espaldas a una distancia de 25 metros: 6 series de mínimo 25 elevaciones de rodillas (con un descanso activo de fuerza mediante técnicas de lucha entre compañeros por un tiempo mínimo de 30 segundos)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Trabajo para mejorar la coordinación del tren inferior de (piernas) mediante elevación de talones en parejas y avanzando de espaldas a una distancia de 25 metros: 6 series de mínimo 25 elevaciones de rodillas (con un descanso activo mediante la ejecución de la medición de fuerza entre compañeros manteniendo los brazos estirados accionando el uno hacia afuera y el otro hacia adentro por 15 segundos)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**10.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron su mejoría en la coordinación y resistencia del tren inferior.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3
SEMANA 10 = CLASE N°. 1
70 Minutos.

TEMA: Técnicas y tácticas de luxación y sometimiento frente a un agarrón del agresor a la altura del pecho con los dos brazos estirados y semi flexionados.

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones y sometimiento frente a diferentes circunstancias de agresión.

METODOLOGÍA:

Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.

Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.

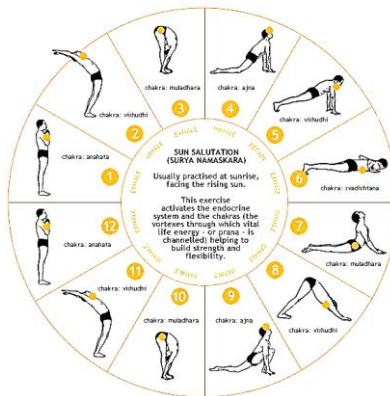
ACTIVIDADES:

Explicación de la temática a ejecutarse.

Tiempo de la actividad
5. MINUTOS

CALENTAMIENTO

“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).



Tiempo de la actividad
15. MINUTOS

Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.

Calentamiento estático general y específico.

Ejemplo:

Movilidad articular estático general y específico.

Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas - Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas - Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.

Ejercicios de estiramiento estático general y específico.

Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales - Oblicuos laterales - Espalda acostado en el piso boca abajo - Bíceps femorales y gemelos.

Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.

Objetivo específico de la clase: Conocer la ejecución correcta de las técnicas y tácticas de soltura frente a un agarrón inesperado a la altura de los brazos a través de técnicas y tácticas específicas planificadas para este fin.

Tiempo de la actividad
45. MINUTOS

Realizar las técnicas de luxaciones y sometimiento frente a una agresión del agresor a nuestra integridad, con las dos manos desde una distancia corta. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Practicar las técnicas y tácticas más efectivas a aplicarse frente a una agresión desde una distancia larga. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Ejecutar las técnicas y tácticas más efectivas frente a una agresión desde una distancia corta y con distintas clases de agresores. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Aplicar en el tiempo adecuado la respuesta más efectiva al agresor en una distancia corta. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

5.
M
I
N
U
T
O
S

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas de soltura frente a diferentes tipos de agarrones.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito mejoraron la ejecución técnica y táctica de las diferentes formas de luxaciones como respuesta a varios tipos de agresiones.

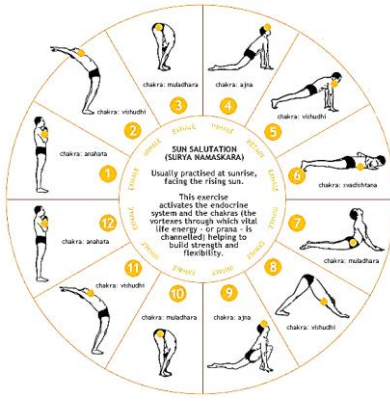


Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las técnicas y tácticas de luxación frente a un agarrón del agresor a la altura del pecho con los dos brazos estirados y semi flexionados frente a agresores de contextura física diferente.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3 SEMANA 10-12=CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tren superior mediante la siguiente rutina de entrenamiento (pectoral y abdominal).
OBJETIVO GENERAL: Mantener al cuerpo en exentes condiciones y aspecto físico.		
METODOLOGÍA:	Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.		
ACTIVIDADES:	Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO “La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).	Tiempo de la actividad 10. MINUTOS	
	Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo. Calentamiento estático general y específico. Ejemplo: Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies. Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales – Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos. Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.	
Objetivo específico de la clase: Mejorar la fuerza de las extremidades superiores del (pectoral) mediante ejercicios específicos planificados que contribuyan a conseguir los resultados esperados.	Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Los ejercicios de gimnasio se realizaran siguiendo las siguientes rutinas:		
Trabajo de PECTORAL con Pec Deck: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)		
		
Trabajo de PECTORAL con mancuernas (apertura): 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)		



Trabajo de PECTORAL con barra: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de PECTORAL con hombrea: 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Trabajo de PECTORAL con mancuerna (pulóver): 5 series de 20 repeticiones cada serie (con un descanso activo de abdominales de 5 series y 20 repeticiones)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**5.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito mejoraron la ejecución técnica de los ejercicios del tren superior.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador
Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3
SEMANA 12 = CLASE N°. 1
70 Minutos.

TEMA: Técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y soltura frente a un agarrón del agresor por la espalda a la altura del hombro o brazos con una y dos manos.

BJETIVO GENERAL: Mejorar la ejecución básica de las luxaciones frente a diferentes circunstancias de agresión.

METODOLOGÍA:

Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.

Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.

ACTIVIDADES:

Explicación de la temática a ejecutarse.

Tiempo de la actividad
5. MINUTOS

CALENTAMIENTO

“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).

Tiempo de la actividad
15. MINUTOS

Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.

Calentamiento estático general y específico.

Ejemplo:

Movilidad articular estático general y específico.

Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello- Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.

Ejercicios de estiramiento estático general y específico.

Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atasas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.

Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.

Objetivo específico de la clase: Conocer la ejecución correcta de las técnicas y tácticas de sometimiento y soltura frente a un agarrón por la espalda con una y dos manos mediante técnica y tácticas específicas planificadas para este fin.

Tiempo de la actividad
45. MINUTOS

Ejecutar las técnicas y tácticas de sometimiento o soltura en caso de un ataque inesperado por la espalda, con una y dos manos. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Realizar las técnicas y tácticas para el sometimiento o soltarse ante un agarrón del agresor por la espalda a una de mis manos. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Ejecución correcta de la técnica y táctica para salir ileso del ataque del agresor. (20 repeticiones con cada brazo luego se intercambia de compañero de práctica)



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

5.
M
I
N
U
T
O
S

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otras técnicas defensivas de soltura frente a diferentes tipos de agarrones.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron que están en la capacidad de defenderse eficientemente de diferentes tipos de agresiones y agarrones por la parte posterior del cuerpo.

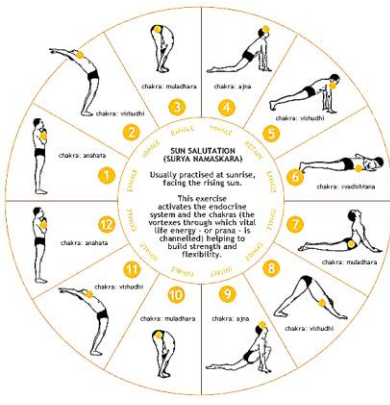


Recomendaciones: La intensidad del entrenamiento técnico y táctico se realizara de forma progresiva incrementando la carga y complejidad de acciones propias de la defensa personal de forma gradual que permita la ejecución correcta de las acciones necesarias.

Es recomendable cambiar de compañero de práctica una vez que los dos practicantes hayan cumplido con la serie y repeticiones establecidas previamente, esto con la finalidad y objetivo de medir la efectividad de las técnicas y tácticas de luxación, sometimiento y soltura frente a un agarrón del agresor por la espalda a la altura del hombro o brazos con una y dos manos frente a agresores de contextura física diferente.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

MESOCICLO # 3 SEMANA 10-12=CLASE N°. 1-2 70 Minutos.		TEMA: Ejercicios para mejorar la velocidad y resistencia aeróbica del tren inferior y superior.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia aeróbica y muscular del tren inferior de los Agente Civiles de Tránsito, que coadyuven a un mejor desempeño laboral y empleo eficiente de las técnicas y tácticas propias de la defensa Personal.			
METODOLOGÍA:		Método explicativo personalizado que garantice mejores resultados.	
Objetivo específico de la actividad: Preparar al organismo a un trabajo físico que exija un esfuerzo superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos y pre-pararlos para un máximo rendimiento.			
ACTIVIDADES:		Explicación de la temática a ejecutarse.	Tiempo de la actividad 5. MINUTOS
CALENTAMIENTO		Tiempo de la actividad 10. MINUTOS	
<p>“La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportivo” (Matveev, 1985; Platonov, 1993).</p>		<p>Ejecutar una serie de ejercicios de carácter general y luego específico de todo tipo.</p> <p>Calentamiento estático general y específico.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Movilidad articular estático general y específico. Rotación, flexión y extensión lateral de cabeza y cuello - Rotación, círculos pequeños y círculos amplios de hombros - Rotación, flexión y extensión de los codos - Rotación, flexión y extensión de brazos - Rotación, flexión y extensión de mano y muñecas – Rotación de cintura, flexión y extensión del tronco y cadera - Rotación, flexión y extensión de rodillas – Rotación, flexión y extensión de tobillo y pies.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático general y específico. Ejemplo: Cuello arriba abajo y laterales - Hombro hacia atas y laterales– Oblicuos laterales – Espalda acostado en el piso boca abajo- Bíceps femorales y gemelos.</p> <p>Calentamiento dinámico. Ejemplo: Trote continuo en el mismo sitio - Con brazo circular - Topo el piso con las manos de manera alternada - Elevación de rodillas al pecho de manera alternada - Elevación de talones de forma alternada - Carreras cortas a una distancia predeterminada.</p>	
			
Objetivo específico de la clase: Alcanzar altos niveles de resistencia muscular y aeróbica del tren inferior y superior a través de los ejercicios específicos planificados para este fin.		Tiempo de la actividad 45. MINUTOS	
Trabajo para mejorar la resistencia muscular y aeróbica del tren inferior y superior mediante carreras de postas: 5 series (con un descanso activo de fuerza abdominal con una duración de 1 minuto)			
Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.			
			

Trabajo para mejorar la resistencia muscular y aeróbica del tren inferior y superior mediante saltos con obstáculos y retorno por debajo: 5 series de 15 repeticiones (con un descanso activo de fuerza abdominal con una duración de 1 minuto)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Trabajo para mejorar la resistencia muscular y aeróbica del tren inferior y superior mediante carreras de relevos con obstáculos entre compañeros: 5 series con el total de los participantes por columnas (con un descanso activo de fuerza abdominal mediante le extensión y flexión de pierna con una duración de 1 minuto)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Trabajo para mejorar la resistencia muscular y aeróbica del tren inferior y superior mediante extensión y flexión de piernas hacia adelante y atrás en un solo tiempo: 5 series de 15 repeticiones(con un descanso activo de fuerza abdominal en posición boca abajo con una duración de 1 minuto)

Finalizado toda la serie se aplicara un descanso pasivo de 4 minutos.



Vuelta a la calma



Ejecutar ejercicios de estiramientos estáticos, solos y entre compañeros.

**10.
M
I
N
U
T
O
S**

Permitir que el organismo vuelva a la normalidad de una manera progresiva y no parando bruscamente.

Observación: Este plan de entrenamiento se realizara 2 veces por mes, para alcanzar los objetivos propuestos.

Nota: Si se dispone de tiempo se podrá realizar otros ejercicios encaminados a fortalecer los músculos involucrados en dicha sección de entrenamiento.

Evaluación: Los Agentes Civiles de Tránsito demostraron eficientemente mediante la ejecución de los circuitos.

Recomendaciones: La intensidad del ejercicio se realizara de forma progresiva incrementando la carga de entrenamiento de forma gradual que permita la ejecución correcta de la acción muscular involucrada.

Y cumplir al 100% las rutinas de ejercicios planificados en cada sesión de entrenamiento para alcanzar los resultados esperados.

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

6.8. Administración

Tabla N° 10: Administración

Responsables	Instructor Lcdo. Edison Mendoza
Tiempo de ejecución	12 Meses
Presupuesto	
Entidad ejecutora	Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato

6.9. Evaluación

Tabla N° 11: Evaluación

Preguntas básicas	Explicación
¿Quiénes solicitan evaluar?	Instructor - Agentes de civiles de tránsito
¿Por qué evaluar la propuesta?	Para fortalecer las actividades que se realizaran durante la realización del programa
¿Para qué evaluar?	Para conocer el nivel de desarrollo de habilidades de los agentes de tránsito.
¿Qué evaluar?	Indicadores de logros obtenidos con relación al desarrollo de las técnicas de defensa personal.
¿Quién evalúa?	Instructor - Agentes de civiles de tránsito
¿Cuándo evaluar?	Permanente Durante la ejecución de cada actividad durante los ciclos establecidos del programa
¿Cómo evaluar?	Con las siguientes técnicas: Ficha de observación – test Grupos focales - Entrevistas
¿Con que evaluar?	Con las siguientes herramientas: <ul style="list-style-type: none">• Cuestionario de entrevista• Ficha de observación• Ficha de grupos focales

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). Constitución de la República del Ecuador. *Registro Oficial* 449. Obtenido de <http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/Constitucion-2008.pdf>
- Beas, R. (2011). Defensa personal. *Mailxmail - Cursos*. Obtenido de <http://imagenes.mailxmail.com/cursos/pdf/3/defensa-personal-4933-completo.pdf>
- Bompa, T. (2007). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento* (Segunda ed.). Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Castro, U., Cruz, H., Gil, G., Guerra, G., Hernández, J., Quiroga, M., & Rodríguez, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo* (Primera ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Colcha, D. (2011). *Defensa Personal*. Obtenido de <http://taekwondoconocimientos.blogspot.com/2011/04/defensa-personal.html>
- Collazo Macías, A. (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. *Colectivo de autores*.
- Cortés, M. (14 de Mayo de 2015). *Las 10 mejores artes marciales para defensa personal*. Obtenido de <http://www.guioteca.com/artes-marciales/las-10-mejores-artes-marciales-para-defensa-personal/>
- Fonseca, A. I. (2013). La preparación física en el baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Rosa Zarate” del cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi. *Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación*.
- Fuencarral. (2015). Acondicionamiento Físico General (AFG). Obtenido de <http://www.cpt-fuencarral.com/index.php/contacto.html>
- Gaby, C. (2012). *Defensa personal*. Lulu.com.
- Galeon. (2015). Acondicionamiento Físico. Obtenido de <http://cseverino.galeon.com/aficiones1885643.html>
- González, C. “. (2013). ¿Qué es el entrenamiento deportivo? *Biciclub*(143). Obtenido de <http://biciclub.com/que-es-el-entrenamiento-deportivo/>
- Guimaraes, T. (2002). *El entrenamiento deportivo: capacidades físicas* (Primera ed.). San José, Costa Rica: EUNED Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Hernández Arteaga, I. (2010). *Mejoramiento de la preparación física a través; del trabajo de fuerza con pesas en atletas principiantes de boxeo del Municipio de San Miguel*

Petapa. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física Y el Deporte -ECTAFIDE- .

Hernández, R., & Torres, G. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. *Revista de Ciencias del Deporte*, 33 - 34.

Hernández, R., & Torres, G. d. (2010). "Preparación física integrada en deportes de combate". *Revista de Ciencias de Deporte*(7).

Iza, J. C. (2013). "La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad". *Trabajo presentado como requisito para la obtención del grado de Magister*.

Izquierdo, E. (2012). Elementos de defensa personal policial. *Módulo del curso*. Obtenido de www.shotokaivalencia.es/resources/Defensa+personal+policial.pdf

Kiew, W. (2007). *Kung-Fu Shaolin. Los secretos del Kung Fu para la autodefensa, la salud y la iluminación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., & Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Editorial Paidotribo.

Matveev, L. P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.

Mestre, J. (2004). *Planificación deportiva: teoría y práctica : bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte* (Tercera ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mestre, J., & García, E. (1999). *La gestión del deporte municipal* (Segunda ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mestre, J., Brotóns, J., & Alvaro, M. (2002). *La gestión deportiva: clubes y federaciones* (Primera ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Nikolaievich, V., & Mijailovna, M. (2001). *La preparación física* (Cuarta ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Habana: Ed. Científico Técnico.

Pac. (Julio de 2014). *Deportes de combate: historia y tipos*. Obtenido de <http://www.pac.com.ve/contenido/deportes-de-combate-historia-y-tipos/11171>

Pérez, J. L., & Pérez O'rreilly, D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. *Revista Digital*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Prieto, J. (2010). Bases Teóricas y técnicas de la defensa Personal. Obtenido de <http://www.clubkisoku.com/secciones/goshin?id=153>

- Robles, J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista Digital - Buenos Aires*, 14(138). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Rodríguez, J. M. (2010). La planificación deportiva y sus componentes. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(148). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>
- Romero, J. A. (2016). Estructuración de un programa sistemático de actividad física para una vida saludable. Obtenido de <http://www.fundacionasciende.com/publicaciones-de-fundacion-asciende/articulos/22-estructuracion-de-un-programa-sistemico-de-actividad-fisica-para-una-vida-saludable>
- Toscano, B. A. (Mayo de 2011). El espíritu de las artes marciales. *Observatorio Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón*, 3(11). Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.htm>
- UPEL. (2005). *Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales*. Caracas: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Vargas, G., Pérez, A., & Fernández, J. D. (2014). Propuesta de ejercicios para elevar el nivel de preparación física especial de los miembros del grupo anticriminal perteneciente a la Policía Nacional Revolucionaria del Municipio Habana V. *EFDeportes.com, Revista Digital*(191). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd191/preparacion-fisica-especial-del-grupo-anticriminal.htm>
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo* (Segunda ed.). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vasconcelos, R. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* (Segunda ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte* (Primera ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Primera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

**A
N
E
X
O
S**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN



MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ANEXO 1: FICHAS DE OBSERVACIÓN.

FICHA DE OBSERVACIÓN: PRE TEST

DEFENSA FRENTE A UN ATAQUE CIRCULAR DE PUÑO A LA CARA POR EL LADO IZQUIERDO DESDE UNA DISTANCIA MEDIA LARGA					CONTRAATAQUE AL BÍCEPS DEL AGRESOR CON EL ANTEBRAZO						
N O M B R E S	TÉCNICA DE DEFENSA	EVALUACIÓN CUALITATIVA				N O M B R E S	TÉCNICAS DE CONTRAATAQUE	EVALUACIÓN CUALITATIVA			
		M	R	B	MB			M	R	B	MB
		PUNTUACIÓN						PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4			1	2	3	4
1	El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.					1	Posición inicial pierna izquierda adelantada semi flexionada				
	En el momento de la defensa mira al ataque						Mirada al brazo del agresor				
	La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.						Cabeza levantada al frente				
	Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.						Cadera rotada hacia el lado derecho				
	Defiende con el brazo izquierdo.						Hombros en línea con la cadera				
	Defiende con el antebrazo inferior						Mano derecha retrasada con relación a la cadera				
	Después de defenderse empuña el brazo del agresor						Dedos de la mano juntos al ejecutar el golpe				
	Hombros rotados hacia el lado izquierdo						Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor				
Cadera en línea con los hombros					Rotación de cadera en el momento de ejecutar el golpe						

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

M = Malo

R = Regular

B = Bueno

MB = Muy bueno



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN



MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ANEXO 2: FICHAS DE OBSERVACIÓN.

FICHA DE OBSERVACIÓN: POST TEST

DEFENSA FRENTE A UN ATAQUE CIRCULAR DE PUÑO A LA CARA POR EL LADO IZQUIERDO DESDE UNA DISTANCIA MEDIA LARGA					CONTRAATAQUE AL BÍCEPS DEL AGRESOR CON EL ANTEBRAZO						
N O M B R E S	TÉCNICA DE DEFENSA	EVALUACIÓN CUALITATIVA				N O M B R E S	TÉCNICAS DE CONTRAATAQUE	EVALUACIÓN CUALITATIVA			
		M	R	B	MB			M	R	B	MB
		PUNTUACIÓN						PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4			1	2	3	4
1	El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.					1	Posición inicial pierna izquierda adelantada semi flexionada				
	En el momento de la defensa mira al ataque						Mirada al brazo del agresor				
	La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.						Cabeza levantada al frente				
	Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.						Cadera rotada hacia el lado derecho				
	Defiende con el brazo izquierdo.						Hombros en línea con la cadera				
	Defiende con el antebrazo inferior						Mano derecha retrasada con relación a la cadera				
	Después de defenderse empuña el brazo del agresor						Dedos de la mano juntos al ejecutar el golpe				
	Hombros rotados hacia el lado izquierdo						Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor				
Cadera en línea con los hombros					Rotación de cadera en el momento de ejecutar el golpe						

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

M = Malo

R = Regular

B = Bueno

MB = Muy bueno



Resultados y medias obtenidas mediante la aplicación de la ficha de observación del Pre Test y Post Test (Defensas y Contraataques), a los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

PRE TEST																																												
TÉCNICA DE DEFENSA																																												
DEFENSA FRENTE A UN ATAQUE CIRCULAR DE PUÑO A LA CARA POR EL LADO IZQUIERDO DESDE UNA DISTANCIA MEDIA LARGA																																												
	PREGUNTA # 1				PREGUNTA # 2				PREGUNTA # 3				PREGUNTA # 4				PREGUNTA # 5				PREGUNTA # 6				PREGUNTA # 7				PREGUNTA # 8				PREGUNTA # 9											
	El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.				En el momento de la defensa mira al ataque				La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.				Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.				Defiende con el brazo izquierdo.				Defiende con el antebrazo inferior				Después de defenderse empuña el brazo del agresor				Hombros rotados hacia el lado izquierdo				Cadera en línea con los hombros											
EVALUACIÓN CUALITATIVA																																												
	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB	M	R	B	MB				
	PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN											
#	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	1				1				2				2				2				1				2				1				2				1				1			
2	1				1				1				2				2				1				2				1				2				1				1			
3	1				1				1				2				2				1				2				1				2				1				1			
4	1				1				2				2				2				1				2				1				2				1				1			
5	1				1				1				2				2				1				2				1				2				1				1			
6	1				1				2				2				2				1				2				1				2				1				1			

7	1			1			1			1			1			2			1			1		
8	1			1			2			2			2			2			1			1		
9	1			1			1			1			1			1			1			1		
10	1			1			1			1			1			2			1			1		
11	1			1			1			1			2			2			1			1		
12	1			1			1			1			1			1			1			1		
13	1			1			1			1			2			2			1			1		
14	1			1			1			1			2			2			1			1		
15	1			1			1			2			1			2			1			1		
16	1			1			1			2			2			2			1			1		
17	1			1			2			2			2			2			1			1		
18	1			1			2			2			2			2			1			1		
19	1			1			1			2			2			2			1			1		
20	1			1			1			2			2			2			1			1		
21	1			1			2			2			2			2			1			1		
22	2			1			1			2			2			2			1			1		
23	1			1			1			1			1			1			1			1		
24	2			1			2			1			2			2			1			1		
25	2			1			2			2			2			2			1			1		
26	1			2			1			2			2			2			2			1		
27	1			1			1			1			1			1			1			1		
28	1			2			2			2			3			2			2			2		
29	1			2			2			2			2			2			1			1		
30	2			2			2			1			2			3			3			1		
31	1			2			2			2			2			3			1			1		
32	1			1			1			1			2			2			1			1		
33	1			1			1			1			2			1			1			1		
34	1			2			1			2			2			2			3			2		
35	1			2			3			2			2			2			3			1		
36	1			3			2			4			3			2			3			2		
37	1			3			2			4			2			2			2			2		
38	2			2			2			2			2			2			2			2		
39	1			1			1			1			1			1			1			1		
40	2			2			1			1			2			1			1			1		
41	2			3			2			2			1			2			1			1		
42	2			2			1			1			2			1			1			1		
43	1			1			1			1			1			1			1			2		
44	2			2			1			1			2			2			1			2		

83	1			1			2			1			2			1			2			1			1		
84	1			1			2			1			2			1			2			1			1		
85	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
86	1			1			1			1			2			1			2			1			1		
87	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
88	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
89	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
90	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
91	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
92	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
93	2			1			1			1			2			1			1			1			1		
94	2			1			1			1			2			1			1			1			1		
95	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
96	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
97	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
98	2			2			2			2			2			2			2			2			2		
99	1			1			1			1			2			1			1			1			1		
100	2			1			1			1			2			1			1			1			1		
101	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
102	2			1			1			1			2			1			2			1			1		
103	2			1			1			1			2			1			2			1			1		
104	1			1			1			1			2			1			1			1			1		
105	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
106	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
107	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
108	2			1			2			2			2			1			1			1			1		
109	1			1			2			2			2			1			2			1			1		
110	2			1			2			2			2			1			2			1			1		
111	1			1			1			1			2			1			1			1			1		
112	1			1			2			2			2			1			1			1			1		
113	1			1			2			2			2			1			1			1			1		
	1,37			1,18			1,41			1,65			1,80			1,80			1,66			1,05			1,04		

Fuente: resultados del Pre test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Fórmulas utilizadas

=PROMEDIO (B10:B122)

PRE TEST																																								
TÉCNICAS DE CONTRAATAQUE																																								
CONTRAATAQUE AL BÍCEPS DEL AGRESOR CON EL ANTEBRAZO																																								
PREGUNTA # 10					PREGUNTA # 11				PREGUNTA # 12				PREGUNTA # 13				PREGUNTA # 14				PREGUNTA # 15				PREGUNTA # 16				PREGUNTA # 17				PREGUNTA # 18							
Posición inicial pierna izquierda adelantada semi flexionada					Mirada al brazo del agresor				Cabeza levantada al frente				Cadera rotada hacia el lado derecho				Hombros en línea con la cadera				Mano derecha retrasada con relación a la cadera				Dedos de la mano juntos al ejecutar el golpe				Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor				Rotación de cadera en el momento de ejecutar el golpe							
EVALUACIÓN CUALITATIVA																																								
M R B MB					M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB							
PUNTUACIÓN					PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN							
#	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
2	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
3	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
4	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
5	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
6	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
7	1				1				1				1				1				1				1				1				1							
8	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
9	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
10	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
11	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
12	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
13	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
14	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
15	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
16	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
17	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
18	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
19	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
20	1				1				1				1				1				1				1				2				1							
21	1				1				1				1				1				1				1				2				1							

22	1			1			1			1			1			1			1		
23	1			1			1			1			1			1			1		
24	2			1			1			1			1			2			1		
25	1			1			1			1			1			2			1		
26	1			2			2			1			1			1			1		
27	1			1			1			1			1			1			1		
28	1			2			2			3			2			3			1		2
29	1			2			2			2			1			1			1		1
30	2			2			2			1			1			2			3		1
31	2			2			2			1			2			1			3		2
32	1			1			1			1			1			3			3		2
33	1			1			2			1			1			1			1		1
34	2			2			3			3			1			3			3		2
35	2			2			2			1			1			3			3		3
36	2			2			3			3			1			2			3		3
37	2			3			3			1			1			1			1		2
38	2			2			2			1			2			1			1		2
39	1			1			1			1			1			1			1		1
40	1			2			2			3			2			3			2		2
41	1			2			2			1			1			1			1		1
42	1			2			2			2			1			1			1		1
43	1			2			2			1			2			1			1		2
44	1			2			2			1			1			1			2		1
45	1			1			1			1			1			1			1		1
46	1			2			1			1			1			1			1		1
47	1			1			1			1			1			1			1		1
48	2			2			2			1			1			1			1		1
49	1			1			1			1			1			1			1		1
50	1			1			1			1			1			1			2		1
51	1			1			1			1			1			1			1		1
52	1			1			1			1			1			1			2		1
53	1			1			1			1			1			1			2		1
54	1			2			2			1			1			1			1		2
55	1			1			1			1			1			1			1		1
56	1			1			1			1			1			1			2		1
57	1			1			1			1			1			1			2		1
58	2			1			1			1			1			1			2		1
59	2			1			1			1			1			1			2		1

60	1			1			1			1			1			1			1		
61	1			1			1			1			1			1			1		
62	1			1			1			1			1			2			1		
63	1			1			1			1			1			2			1		
64	1			1			1			1			1			2			1		
65	1			1			1			1			1			1			1		
66	1			1			1			1			1			2			1		
67	1			1			1			1			1			2			1		
68	1			1			1			1			1			2			1		
69	1			1			1			1			1			2			1		
70	1			1			1			1			1			1			1		
71	1			1			1			1			1			1			1		
72	1			1			1			1			1			1			1		
73	1			1			1			1			1			1			1		
74	1			1			1			1			1			2			1		
75	1			1			1			1			1			2			1		
76	1			1			1			1			1			2			1		
77	1			1			1			1			1			2			1		
78	1			1			1			1			1			1			1		
79	1			1			1			1			1			1			1		
80	1			1			1			1			1			2			1		
81	1			1			1			1			1			2			1		
82	2			1			1			1			1			2			1		
83	1			1			1			1			1			2			1		
84	1			1			1			1			1			1			1		
85	2			1			1			1			1			2			1		
86	1			1			1			1			1			1			1		
87	2			1			1			1			1			2			1		
88	2			1			1			1			1			2			1		
89	2			1			1			1			1			2			1		
90	2			1			1			1			1			2			1		
91	2			1			1			1			1			2			1		
92	2			1			1			1			1			2			1		
93	1			1			1			1			1			2			1		
94	1			1			1			1			1			2			1		
95	2			1			1			1			1			2			1		
96	2			1			1			1			1			2			1		
97	2			1			1			1			1			2			1		

98	2			2			2			2			2			1			2			2			
99	1			1			1			1			1			1			2			1			
100	1			1			1			1			1			1			2			1			
101	1			1			1			1			1			1			2			1			
102	1			1			1			1			1			1			2			1			
103	1			1			1			1			1			1			2			1			
104	1			1			1			1			1			1			2			1			
105	2			1			1			1			1			1			2			1			
106	2			1			1			1			1			1			2			1			
107	2			1			1			1			1			1			2			1			
108	2			1			1			1			1			1			2			1			
109	2			1			1			1			1			1			2			1			
110	2			1			1			1			1			1			2			1			
111	1			1			1			1			1			1			2			1			
112	1			1			1			1			1			1			2			1			
113	1			1			1			1			1			1			2			1			
	1,26			1,18			1,19			1,10			1,05			1,05			1,14			1,73			1,05

Fuente: resultados del Pre test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Fórmulas utilizadas

=PROMEDIO(AL10:AL122)

POST TEST
TÉCNICA DE DEFENSA

DEFENSA FRENTE A UN ATAQUE CIRCULAR DE PUÑO A LA CARA POR EL LADO IZQUIERDO DESDE UNA DISTANCIA MEDIA LARGA

PREGUNTA # 1	PREGUNTA # 2	PREGUNTA # 3	PREGUNTA # 4	PREGUNTA # 5	PREGUNTA # 6	PREGUNTA # 7	PREGUNTA # 8	PREGUNTA # 9
El brazo del defensor se sitúa lateral a la cabeza el momento de recibir un ataque.	En el momento de la defensa mira al ataque	La pierna izquierda al desplazarse hacia delante adopta una posición semi flexionada.	Al defenderse desplaza la pierna izquierda hacia delante para conseguir la distancia correcta.	Defiende con el brazo izquierdo.	Defiende con el antebrazo inferior	Después de defenderse empuña el brazo del agresor	Hombros rotados hacia el lado izquierdo	Cadera en línea con los hombros

EVALUACIÓN CUALITATIVA

#	M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB							
	PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN				PUNTUACIÓN			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
2	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
3	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
4	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
5	4				4				3				4				4				4				4				4				4							
6	3				4				2				3				4				4				4				1				2							
7	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
8	3				4				3				4				4				4				4				4				4							
9	3				4				3				4				4				4				4				4				3							
10	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
11	4				4				3				4				4				4				4				4				4							
12	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
13	4				4				3				4				4				4				4				2				3							
14	3				4				3				4				4				4				4				3				4							
15	4				4				3				4				4				4				4				4				4							
16	4				4				1				2				4				4				4				4				4							
17	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
18	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
19	4				4				4				4				4				4				4				4				4							

58	1			1			1			1			2			1			2			2			4			
59	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
60	3			4			4			4			4			4			4			4			4			
61	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
62	4			4			4			4			4			4			4			4			3			
63	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
64	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
65	3			4			4			4			4			4			4			4			1			
66	4			4			3			4			4			4			4			4			4			
67	4			4			4			4			4			4			4			4			2			
68	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
69	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
70	1			3			1			1			2			2			2			2			1			
71	2			2			2			2			4			4			4			4			2			
72	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
73	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
74	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
75	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
76	4			3			4			4			4			4			4			4			4			
77	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
78	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
79	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
80	4			3			4			3			4			4			4			4			3			
81	4			3			3			4			4			4			4			4			3			
82	4			4			3			4			4			4			4			4			4			
83	4			4			3			3			4			4			4			4			4			
84	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
85	4			4			3			3			4			4			4			4			4			
86	3			3			3			4			4			4			4			4			3			
87	1			3			3			3			4			4			4			4			2			
88	4			4			4			4			4			4			4			4			3			
89	1			2			3			3			4			3			4			4			1			
90	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
91	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
92	4			4			4			4			4			4			4			4			3			
93	4			4			4			4			4			4			4			4			4			
94	2			4			4			4			4			4			4			4			3			
95	2			3			3			4			4			4			4			4			3			

96	4			4			3			4			4			4			3			4		
97	4			4			4			4			4			4			3			4		
98	4			4			4			4			4			4			4			4		
99	4			4			4			4			4			4			4			4		
100	4			4			4			4			4			4			4			4		
101	3			4			3			4			4			4			3			4		
102	4			4			4			4			4			4			4			4		
103	4			4			3			4			4			4			4			4		
104	3			2			2			4			1			3			1			4		
105	4			4			2			4			1			4			4			4		
106	4			4			4			4			2			4			4			4		
107	4			4			4			4			4			4			4			4		
108	4			4			4			4			4			4			4			4		
109	4			4			4			4			4			4			4			4		
110	4			4			4			4			4			4			4			4		
111	3			4			3			3			4			1			4			2		
112	4			3			3			3			4			4			4			4		
113	4			4			4			4			4			4			4			4		
	3,72			3,81			3,57			3,77			3,96			3,84			3,87			3,98		

Fuente: resultados del Post test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Fórmulas utilizadas

=PROMEDIO (B10:B122)

POST TEST

TÉCNICAS DE CONTRAATAQUE

CONTRAATAQUE AL BÍCEPS DEL AGRESOR CON EL ANTEBRAZO

PREGUNTA # 10	PREGUNTA # 11	PREGUNTA # 12	PREGUNTA # 13	PREGUNTA # 14	PREGUNTA # 15	PREGUNTA # 16	PREGUNTA # 17	PREGUNTA # 18
Posición inicial pierna izquierda adelantada semi flexionada	Mirada al brazo del agresor	Cabeza levantada al frente	Cadera rotada hacia el lado derecho	Hombros en línea con la cadera	Mano derecha retrasada con relación a la cadera	Dedos de la mano juntos al ejecutar el golpe	Golpe con el antebrazo en el bíceps del agresor	Rotación de cadera en el momento de ejecutar el golpe

EVALUACIÓN CUALITATIVA

#	M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB				M R B MB						
	Puntuación				Puntuación				Puntuación				Puntuación				Puntuación				Puntuación				Puntuación				Puntuación						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	4				4					4					4					4					4					4					
2	4				4					4					4					4					4					4					
3	4				4					4					4					4					4					4					
4	4				4					4					4					4					4					4					
5	3				4					4					4					4					4					4					
6	2				4					4					4					4					2					4					
7	4				4					4					4					4					4					4					
8	3				4					4					4					4					4					4					
9	3				4					4					4					4					4					4					
10	4				4					4					4					4					4					4					
11	3				4					4					4					4					4					4					
12	4				4					4					4					4					4					4					
13	2				4					4					4					4					4					4					
14	2				4					4					4					4					4					4					
15	2				4					4					4					4					4					4					
16	1				4					4					4					4					4					4					
17	4				4					4					4					4					4					4					
18	4				4					4					4					4					4					4					
19	4				4					4					4					4					4					4					
20	4				4					4					4					4					4					4					
21	4				4					4					4					4					4					4					
22	4				4					4					4					4					4					4					
23	4				4					4					4					4					4					4					

24	4			4			4			4			4			4			4		
25	4			4			4			4			4			4			4		
26	4			4			4			4			4			4			4		
27	4			4			4			4			4			4			4		
28	4			4			4			4			4			4			4		
29	4			4			4			4			4			4			4		
30	3			4			4			4			4			4			4		
31	4			4			4			4			4			4			4		
32	4			4			4			4			4			4			4		
33	4			4			4			4			4			4			4		
34	3			4			3			4			4			4			4		
35	3			4			4			4			4			4			4		
36	3			4			4			4			4			4			4		
37	4			4			4			4			4			4			4		
38	4			4			4			4			4			4			4		
39	3			4			4			4			4			4			4		
40	4			4			4			4			4			4			4		
41	4			4			4			4			4			4			3		
42	4			4			4			4			4			4			4		
43	4			4			4			4			4			4			4		
44	4			4			3			4			4			4			4		
45	4			4			4			4			4			4			4		
46	4			4			4			4			4			4			4		
47	1			2			1			4			4			4			4		
48	4			4			4			4			4			4			4		
49	4			4			3			4			4			4			4		
50	4			4			3			4			4			4			4		
51	4			4			3			4			4			4			4		
52	4			4			4			4			4			4			4		
53	4			4			4			4			4			4			4		
54	4			4			4			4			4			4			4		
55	4			4			4			4			4			4			4		
56	3			4			4			4			4			4			4		
57	1			3			4			4			4			4			4		
58	1			1			2			4			1			2			1		
59	4			4			4			4			4			4			4		
60	4			4			4			4			4			4			4		
61	4			4			4			4			4			4			4		

62	4			4			4			4			4			4			4		
63	4			4			4			4			4			4			4		
64	4			4			4			4			4			4			4		
65	4			4			4			4			4			4			4		
66	3			4			4			4			4			4			4		
67	4			4			4			4			4			4			4		
68	4			4			4			4			4			4			4		
69	4			4			4			4			4			4			4		
70	1			3			4			4			4			4			4		
71	2			2			2			4			4			4			4		
72	4			4			4			4			4			4			3		
73	4			4			4			4			4			4			4		
74	4			4			4			4			4			4			4		
75	4			4			4			4			4			4			4		
76	4			4			4			4			4			4			4		
77	4			4			4			4			4			4			4		
78	4			4			4			4			4			4			3		
79	4			4			3			4			4			4			4		
80	4			3			3			4			4			4			4		
81	4			3			4			4			4			4			4		
82	3			4			4			4			4			4			4		
83	4			4			4			4			4			4			4		
84	4			4			4			4			4			4			4		
85	4			4			4			4			4			4			4		
86	3			4			4			3			4			4			4		
87	3			4			3			4			4			4			4		
88	4			4			4			4			4			4			4		
89	3			2			1			4			4			2			1		
90	4			4			4			4			4			4			4		
91	4			4			4			4			4			4			4		
92	4			4			4			4			4			4			4		
93	4			4			4			4			4			4			4		
94	4			4			2			4			4			4			1		
95	3			3			3			4			4			4			4		
96	3			4			3			4			4			4			4		
97	4			4			3			4			3			3			4		
98	4			4			4			4			3			3			4		
99	4			4			4			4			4			4			4		

100	4			4			4			4			4			4			4						
101	3			4			4			4			4			4			4						
102	4			4			4			4			4			4			4						
103	3			4			4			4			4			4			4						
104	2			2			2			4			4			4			4						
105	2			4			4			4			4			4			4						
106	4			4			4			4			4			4			4						
107	4			4			4			4			4			4			4						
108	4			4			4			4			4			4			4						
109	4			4			4			4			4			4			4						
110	4			4			4			4			4			4			4						
111	3			4			4			4			4			4			4						
112	3			4			4			4			4			4			4						
113	4			4			4			4			4			4			4						
	3,56			3,86			3,78			3,99			4,00			3,92			3,89			3,92			3,93

Fuente: resultados del Post test

Elaborado por: Lcdo. Edison Mendoza

Fórmulas utilizadas

=PROMEDIO(AL10:AL122)

AUTORIZACIÓN PARA EL USO DE LOS PREDIOS UNIVERSITARIOS DE LA UTA.

Ambato 16 de Marzo del 2016.

Ing. M.Sc.
JORGE LEÓN MANTILLA.
Vicerrector Administrativo de la Universidad Técnica de Ambato.



Presente.-

De mis consideraciones:

Por medio de la presente, reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez deseándole éxitos en las funciones a usted encomendadas.

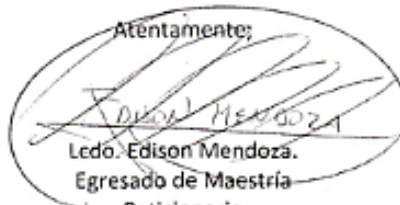
Edison Ramón Mendoza Zambrano, con C.C. N° 171473095-7, actualmente Egresado de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Tercera Cohorte, tengo el grato honor de dirigirme a usted para solicitarle de la manera más comedida se me conceda la respectiva **AUTORIZACIÓN para hacer uso del Centro de Cultura y Deportes de nuestra Alma Mater Ambateña**, con la finalidad de llevar a cabo la investigación practica del tema Titulado **"LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD DE AMBATO"**, previo a la obtención del Título de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.


Para cumplir con el objetivo de mi investigación, pongo a su conocimiento el siguiente calendario:

Inicio	Finalización	Días de practica	Horarios	N° De participantes
Martes 22 de marzo del 2016.	Sábado 30 de abril del 2016.	Martes a Sábados	08h00 a 10h00. AM. 16h00 a 18h00. PM	193. Agentes Civiles de Tránsito del GAD. Municipalidad de Ambato

Nota: Debiendo expresar que las fechas que el Centro de Cultura y Deportes sea utilizado para otros eventos programados por la Institución Universitaria y compromisos asumidos, la investigación práctica se la realizara en las canchas del ex Colegio Universitario, en los mismos días y horarios planificados.

Por la favorable atención que se dé a la presente, agradezco y me suscribo de su Autoridad.

Atentamente;

 Ledo. Edison Mendoza.
 Egresado de Maestría
 Peticionario

En protesta
 16/03/2016

lok

AUTORIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN GADMA.



DIRECCIÓN DE DESARROLLO INSTITUCIONAL
Y DEL TALENTO HUMANO

DITH-16-1308
Ambato, abril 18 de 2016

Licenciado
Edison Mendoza
Presente

De mi consideración:

En atención a comunicación s/n de fecha 15 de abril de 2016 mediante la cual informa que se ha estructurado el tema de su proyecto de investigación con el título *"La preparación física en las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del GAD Municipalidad de Ambato"*.

Al respecto me permito informarle, que como se indicó en el oficio DITH-15-3674 de fecha 21 de diciembre de 2015 se concede autorización para que desarrolle su proyecto investigativo con el tema propuesto.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,


Ing. Raulina Naranjo Castillo
Directora de Desarrollo Institucional
y del Talento Humano



18-04-2016
PNC/Katie

**CERTIFICACIÓN DE HABER REALIZADO Y FINALIZADO
LA INVESTIGACIÓN EN EL GADMA. MUNICIPALIDAD DE
AMBATO.**



**DIRECCIÓN DE DESARROLLO INSTITUCIONAL
Y DEL TALENTO HUMANO**

Certificado DITH-16-199
Ambato, mayo 31 de 2016

Yo, Ing. Paulina Naranjo Castillo Directora de Desarrollo Institucional y del Talento Humano del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato, por el presente me permito:

CERTIFICAR

Que, una vez revisados los archivos de esta Dirección hago constar que el licenciado **Edison Ramón Mendoza Zambrano**, portador de la cédula de ciudadanía No. 1714730957 desarrolló en nuestra institución el proyecto investigativo *"La preparación física en las técnicas de defensa personal de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato"* del 29 de marzo al 29 de abril de 2016, en un tiempo de 40 horas (2.400 minutos), para el efecto utilizó los espacios físicos del Centro de Cultura y Deportes de la Universidad Técnica de Ambato, Canchas del ex Colegio Universitario ubicado en los predios de la UTA, Gimnasio del GADMA y canchas del Parque El Sueño.

Es todo cuanto puedo CERTIFICAR en honor a la verdad, suscribiéndome al pie para constancia, en el lugar y fecha indicados.

Atentamente,


Ing. Paulina Naranjo Castillo
Directora de Desarrollo Institucional
Y del Talento Humano



31-05-2016
PNC/Katia

TRABAJO DE PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL.

Finalización de la investigación con los señores Agentes Civiles de Tránsito –
Viernes 29 de abril del 2016.

Fotografía N° 1.



Charla de motivación y agradecimiento a los señores Agentes Civiles de Tránsito, por la colaboración y activa participación en la investigación.

Fotografía N° 2.



Trabajo de preparación física con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 3.



Trabajo de preparación física y fuerza abdominal con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 4.



Estiramiento de extremidades inferiores con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 5.



Estiramiento de extremidades inferiores con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 6.



Trabajo de preparación física y resistencia a la fuerza de las extremidades inferiores con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 7.



Trabajo de resistencia a fuerza de las extremidades superiores e inferiores con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 8.



Trabajo de resistencia y coordinación con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 9.



Trabajo de fuerza de extremidades inferiores mediante el salto con impulso con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 10.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de la defensa personal frente a un agarrón de brazos con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 11.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de la defensa personal para realizar un esposamiento de forma exitosa con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 12.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de los golpes en la defensa personal con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en el Parque el Sueño de Ambato.

Fotografía N° 13.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de las técnicas de la defensa personal con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 14.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de los contraataques en la defensa personal con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 15.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de las luxaciones en la defensa personal con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 16.



Enseñanza de los fundamentos técnicos de las patadas en la defensa personal con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 17.



Trabajo de resistencia aeróbica mediante circuitos con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 18.



Trabajo de velocidad con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios de la Universidad Técnica de Ambato.

Fotografía N° 19.



Trabajo de resistencia con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en el Parque el Sueño de Ambato.

Fotografía N° 20.



Trabajo de fuerza del tren inferior con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios del Gimnasio del GADMA, ubicado en las calles Bolívar y 5 de Junio.

Fotografía N° 21.



Trabajo de fuerza del tren superior con los señores Agentes Civiles de Tránsito, en los predios del Gimnasio del GADMA, ubicado en las calles Bolívar y 5 de Junio.

Fotografía N° 22.

