



Facultad de Ciencias de la Salud
APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DEPORTES DE
COMBATE PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y DE
CONVIVENCIA EN AFICIONADOS DE FÚTBOL BOGOTANO

Yesli Daniela Zapata Tarazona
Julián Camilo Garzón Castro

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A
Facultad de Ciencias de la Salud.
Programa de Ciencias del Deporte
Bogotá, D.C.
2019

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DEPORTES DE
COMBATE PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y DE
CONVIVENCIA EN AFICIONADOS DE FÚTBOL BOGOTANO

Daniela Zapata Tarazona
Julián Camilo Garzón

Trabajo de investigación presentado como requisito parcial para optar al título de:

Profesional en Ciencias del Deporte

Director de trabajo de grado:
Alonso Rodríguez Buitrago

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A
Facultad de Ciencias de la Salud.
Programa de Ciencias del Deporte
2019

DEDICATORIA

En primer lugar, deseamos expresar nuestro agradecimiento al director de este trabajo de grado Alonso Rodríguez, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a nuestras sugerencias e ideas y por la dirección que ha facilitado a las mismas.

A mi mami Aurora Tarazona Soledad por brindarme el amor, apoyo y nunca perder la confianza en mi y mis capacidades, a mi hermanos Nicolás y Esteban por verme como un ejemplo a seguir, a mis profesores por orientarme en este largo camino para llegar a ser una gran profesional y a todos aquellos que nunca perdieron la Fe en mi.

Gracias a mis padres Julián Ignacio Garzón Martínez y María Nohemí Castro Cañizales, amigos, que siempre me han prestado un gran apoyo moral y humano, necesarios en los momentos difíciles de este trabajo y esta profesión, por su paciencia, comprensión y solidaridad a todos, muchas gracias.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales por el apoyo para esta investigación y las herramientas que aportan para formar profesionales.

Al Docente Alonso Rodríguez Buitrago por direccionar este trabajo de grado y su apoyo constante en la realización de este.

A los docentes: Diego Rodríguez, Ana María Castaño, Néstor Ochoa, Juan José Ramos, Diana Zapata, Néstor Ordóñez, quienes fueron parte de nuestro proceso de formación profesional por todas las enseñanzas y consejos constantes para culminar nuestro camino.

A la Guardia albi-roja sur : Aguante 48, Guardián 10 y León 10 por permitir compartir esta experiencia y dejar una huella en ellos.

ÍNDICE

Introducción	5
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos	7
Metodología	8
Fases del Proceso Metodológico	10
Planteamiento del Problema	12
Justificación	14
Marco Teórico	16
Importancia de Entrenar Deportes de Combate	18
Capacidades Físicas	21
Niveles del Comportamiento en el Aficionado del Fútbol	24
Aficionados al Fútbol Bogotano	26
Marco Legal	29
Programa de Entrenamiento	31
Resultados	38
Discusión	45
Conclusiones	46
Referencias	48
Anexos	52

INTRODUCCIÓN

El fútbol es el deporte más popular y practicado en Colombia, por esta razón, se quiere profundizar y enfatizar su estudio, sabiendo que el fútbol es un deporte que entraña dos subprocesos, el primero y más importante se desarrolla en el propio campo de juego, donde se ejecutan los procesos de entrenamiento de los jugadores con sus respectivas cargas dependiendo de la función que desempeña cada deportista, y el segundo que se vive como un espectáculo en las gradas por las personas aficionadas a su equipo o club, generando grandes emociones tanto en los aficionados como en los propios jugadores.

Los deportes de combate son unos de los deportes con mayor crecimiento a nivel social y económico en los últimos 20 años, por eso, para la realización de este proyecto es de gran importancia esta disciplina, para el grupo poblacional que estamos tratando este deporte resulta muy atractivo socialmente, haciendo así, que sea una manera pedagógica por la cual se pueda expresarles y hacerles interactuar de la mejor forma la relación con ellos y sus estilos de vida de cada uno. Por estas razones, la investigación va enfocada y dirigida a la actividad física y con énfasis en los deportes de combate, donde se decide priorizar en dos capacidades como lo es la fuerza y la velocidad, para que este cause cambios en el comportamiento de los aficionados a independiente Santa fe de la ciudad de Bogotá. Para ello nos basamos en estudios físicos y psicológicos por medio del test aplicado a los aficionados donde se obtienen los resultados para poder saber si dicha investigación es viable o no.

El objetivo de esta investigación ha sido comprender con mayor detalle a los aficionados de independiente Santa fe y que ellos se enfocarán a través de un programa de actividad física dirigida hacia los deportes de combate. Por esto, se expone en este trabajo la unión del proyecto como la experiencia desarrollada y vivenciada por los aficionados del fútbol a través del ámbito físico y psicológico adquirido por una fuerza mayor de entretenimiento, como lo puede ser para ellos al llegar a realizar el entrenamiento sobre los deportes de combate.

Así mismo, podemos observar que al ejecutar el programa de actividad física con énfasis en los deportes de combate al trabajar con un tipo de población como éste, estamos generando una mejora en su calidad de vida al generar una actividad física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, tal y como lo piden las políticas públicas del “instituto de recreación y deportes para ellos”. Lo cual permitirá estructurar un modelo de gestión fundamentado en los principios de la participación comunitaria y la autogestión para este tipo de poblaciones a veces vulnerables o excluidas como lo son los aficionados del fútbol.

Con un proyecto de grado, como el cual se está ejecutando se quiere conseguir y basarse en

la motivación para los aficionados del club deportivo Santa Fe, con la realización del programa de actividad física enfocado en deportes de combate, ver como hemos venido mencionando es un deporte que para ellos es llamativo por las vivencias y experiencias dirigidas hacia el largo de sus vidas o en los conflictos más comunes que ellos se ven reflejados ; no como un apoyo a la violencia si no como una forma pedagógica para poder entrar en socialización con ellos y a su vez con el tiempo generado y aplicado al programa que ellos mismos van a ir generando un cambio de conciencia de los que puede significar el deporte en una persona, como lo puede ser un cambio de vida en cuanto a calidad y a reflejarlo en sus vidas cotidianas para que estas sean más sociables y sin tantos conflictos.

Al final del programa de actividad física utilizaremos de nuevo el instrumento que nosotros escogimos que es un test psicológico o de comportamiento. Test de agresividad donde este fue seleccionado por nosotros y estudiado en comparación con varios test que nos ofrecían varios autores, debido a este test pudimos avanzar en nuestro proyecto y con nuestros jóvenes, porque en este test nos vivencia el como ellos reaccionan en cuanto a situaciones de conflicto, situaciones de rendimiento como personas, entre otras. Este test tiene un funcionamiento psicológico propio que no puede ser comparado con los demás, donde nos convenía tener unas variables como la motivación, estrés, autoconfianza y un nivel de activación.

Desde el punto de vista psicológico, este trabajo brinda la oportunidad de conocer las características de comportamiento de los aficionados del club deportivo Santa Fe y en la que en muchas ocasiones la juventud puede estar involucrada, debido a que es donde se producen cambios cualitativos y cuantitativos de gran importancia en su personalidad.

Objetivo General

Implementar y analizar un programa de actividad física en deportes de combate para la mejora de las aptitudes físicas y de convivencia en un grupo de aficionados de fútbol bogotano.

Objetivos Específicos

1. Diseñar un programa de actividad física orientado en deportes de combate, para los aficionados de fútbol bogotanos.
2. Aplicar el programa de actividad física para definir el acambio de las aptitudes físicas de fuerza y velocidad desarrolladas en el programa de actividad física en deportes de combate.
3. Evaluar los resultados obtenidos en los cambios de la agresividad y convivencia del grupo de aficionados a través de la aplicación del programa de actividad física y comparalos con estudios y publicaciones realizadas frente a los beneficios del entrenamiento para el comportamiento en aficionados de fútbol bogotano.

METODOLOGÍA

Se diseña y se ejecuta un programa de actividad física en deportes de combate con una muestra de 30 aficionados al fútbol en edades entre los 19 a 28 años residentes en la ciudad de Bogotá, aplicando test físicos dirigidos en las capacidades (fuerza y velocidad) y test de agresividad con el fin de medir los comportamientos y convivencia de los aficionados.

Se ejecutó en una primera toma de los test antes de desarrollar el programa de actividad física y una segunda toma finalizando la investigación.

Tipo de estudio:

Esta investigación tiene un tipo de enfoque mixto debido a que se basa en medir los valores de las capacidades a trabajar, tal y como son la fuerza y la velocidad, pero a su vez un elemento importante para el estudio es el control psicológico de la población porque este, permite analizar aspectos del entorno psicosocial de manera cualitativa. Así mismo, es de tipo descriptivo por lo que se pretende especificar de modo sistemático las características de la variable de comportamiento en los jóvenes por medio del entrenamiento en los deportes de combate.

Diseño de estudio:

(Stanley, (1966)): Dividen la investigación experimental en tres diseños, pre-experimental, cuasi experimental y la que confiere a este trabajo que es experimental, debido a que se conocen las condiciones de las dos muestras a trabajar (fuerza y velocidad) y así mismo, se trabaja con un grupo control para el tema sociológico en el grupo poblacional.

Población de estudio:

La población sobre la cual se realiza la presente investigación, hace parte la ciudad de Bogotá. Individuos entre los 19 y 28 años cumplidos, que sean aficionados al fútbol Bogotano.

Tamaño de la muestra.

El tamaño de la muestra se determinó en 30 individuos, seleccionado de forma intencional todos ellos aficionados al fútbol del club independiente Santafe, en edades entre los 19 a los 28 años de edad. Quienes cumplieron las parámetros de inclusión y exclusión.

FASES METODOLÓGICAS DEL PROCESO

Desarrollar procesos investigativos en poblaciones reales con las características planteadas anteriormente generó la necesidad de diseñar unas fases que permitieran identificar el camino a transitar y organizarlo de forma sistemática para afrontar el fenómeno de estudio propuesto. Dicho proceso se establece con el fin de orientar a otros investigadores en la forma como se podía abordar estos estudios en poblaciones similares. De acuerdo con lo anterior, en la investigación se proponen las siguientes fases:



Gráfica 1. Estructura de fases, (Elaboración propia).

Fase de Concertación o fase inicial

Se realiza un acercamiento para invitar a la población objetivo a participar en el proyecto explicando los alcances de la investigación y el fin de la misma, para ello se desarrollaron varias reuniones con líderes de cada grupo de aficionados, con funcionarios y dirigentes deportivos. De esta manera, se logró familiarizar los contenidos y finalidad de la investigación y tener el aval o autorización de cada uno de los integrantes de dichos grupos.

Fase de Aplicación y Análisis

Luego de lograr la aceptación y participación de la población, se procede a la segunda fase del proyecto, que consiste en programar y realizar las respectivas mediciones para recolectar la información a partir de los test físicos y test psicológicos, que con, su análisis permitirá indicar el cambio físico y comportamental en un periodo de 12 semanas, que fue el tiempo de diferencia entre el post-test y pre-test.

Fase de Análisis de datos

En ella se estableció la recolección, clasificación y análisis de los datos obtenidos, para ello, se utilizó el paquete estadístico de EXCEL para datos cuantitativos y el análisis de la encuesta de psicología. En dicho proceso fue necesario contemplar aspectos cualitativos en el comportamiento de los grupos y la influencia impacto del programa de actividad física en deportes de combate o contacto.

Fase de Conclusiones y resultados

En esta fase se plantea la discusión de la retroalimentación, conclusiones, resultados y recomendaciones para el desarrollo de estudios de investigación en esta área de conocimiento; realizando la presentación de informes finales y socializando los resultados obtenidos en la investigación socializándolos con los aficionados del fútbol Bogotano.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para algunos autores e investigadores sobre el deporte en sus aspectos sociales y deportivos el fútbol es el reflejo de como conviven y se comporta las poblaciones a la cual pertenece. Este planteamiento permite identificar algunas respuestas del por qué dicho deporte en el país genera índices tan elevados de violencia dentro y fuera de los escenarios deportivos. En un entorno social con cifras tan elevadas de injusticia y violencia resulta fácil prever la causa de algunos comportamientos de los aficionados quienes emplean al deporte como medio o canal para expresar dicha realidad social.

Esta realidad que afronta el deporte más popular en Colombia se convierte en una de sus principales amenazas debido a que las consecuencias del mal comportamiento de los aficionados que se organizan, en la mayoría de los casos en “barras” o grupos han pasado de sanciones preventivas a sanciones de ingreso a los escenarios, la realización de encuentro a puerta cerrada y a la cancelación o aplazamiento de encuentros de carácter internacional como lo registrado en la última final de la Copa libertadores de américa entre Boca junior y River Play de Argentina.

Afrontar dichas problemática planteadas anteriormente exige la consolidación de procesos investigativos que generen soluciones pertinentes, de esta manera el propósito de esta investigación es mostrar esta realidad del deporte que se toca de forma muy tacita y ambigua, proponiendo de manera dinámica a la actividad física por medio de deportes de combate o contacto en los cuales se extrae la formación en valores, control del cuerpo y la mente y todos aquellos aspectos volitivo y de formación del carácter presentes en estas disciplinas deportivas (Le Breton, 2009). Un elemento de valoración y control es establecer un test o prueba psicológica en el área de la agresividad, con la cual se, identifican dichos componentes para corroborar y comparar los resultados en la aplicación de un programa de actividad física que modifique, posiblemente estos comportamientos agresivos.

Uno de los más reconocidos profesionales que estudian el uso del fútbol para fines sociales como forma de integración ciudadana es el sociólogo mexicano Fernando Segura Millán Trejo, doctor asociado al Centro de Investigación y Docencia Económicas (CIDE). Millán Trejo afirma que “el fútbol crea diferentes tipos de lazos sociales entre los individuos, clubes, torneos y naciones”. Ampliando esta idea, el investigador ha explicado que “el deporte es una herramienta que ayuda a tratar problemas sociales, pero no, debe ser visto como una fórmula mágica, sino a través, de la definición de las necesidades específicas de la población”.

Sabiendo un poco de lo que es una reacción psicológica o de agresividad la pregunta de la investigación es llegar a indagar un poco más allá sobre estas situaciones, escogiendo así, un tipo de población vulnerable ante estas situaciones, como lo son los aficionados de

Independiente Santa Fe y viéndolos desde un punto de vista psicológico, ¿cuáles son los factores que provocan los actos de violencia en estos jóvenes?.

Debido a esto se puede vivenciar como un efecto problema de agresividad ante una sociedad y un contexto el cual vemos en el aficionado al fútbol, en el cual se asemeja y se asimila en relación con el deportista y espectador. En el transcurso de los años, podemos referenciar el fútbol como un deporte de historia y de trascendencia, en el cual como muchos ahí problemáticas que se salen de lo normal, con este podemos vivenciar como el fútbol ha sido afectado por los aficionados de cada equipo en contextos sociales de agresividad y violencia, solo por la euforia de ver su patriotismo de cada equipo como el mejor y victorioso antes cada partido, por eso, el problema que se plantea en este trabajo es la agresividad expresada.

La ira es una emoción que surge ante situaciones inesperadas, donde lo podemos vivenciar a través de problemas psicológicos que nos conlleven a reacciones agresivas en aquellas situaciones donde las inseguridades nos invaden o simplemente cualquiera en la que el control se escapa de nuestras manos. Esta emoción puede ser desencadenada prácticamente por cualquier causa, persona o situación, porque lo que la activará será la interpretación que cada sujeto haga sobre el suceso en sí mismo más que por lo sucedido de tal manera que, si tras la evaluación, la interpretación es de amenaza real, se dará la agresividad, (Mike O. V., 2014), con actos violentos por parte de los aficionados al fútbol Bogotano, donde se ven afectados los procesos deportivos de los clubes de fútbol. Partiendo así, que hay estudios que nos demuestran que el deporte y la actividad física, nos dan un mejora emocional y de calidad de vida, haciendo así, un énfasis de sensibilización social en los aficionados en la lucha contra los conflictos de violencia vivenciados por ellos entre los aficionados de un equipo y el rival.

Otro enfoque de la violencia es el del autor David Riches, quien plantea que se entiende mejor la violencia cuando se la examina dentro de una amplia variedad de contextos culturales, y a través, de una gama completa de situaciones sociales como lo vivencian estos aficionados al fútbol (Riches, 1988).

JUSTIFICACIÓN

Las manifestaciones violentas en el fútbol actual son cada vez mayores en algunos países, se convierte esta en una de las principales amenazas de la misma actividad, son muchos los programas generados por entidades como la Federación internacional de fútbol FIFA, las federaciones nacionales y organizaciones privadas que han encaminado sus esfuerzos a combatir dicha violencia y trabajar de forma aislada en prevenir estos comportamientos sociales violentos.

Es importante destacar el impacto que tiene el fútbol en los más jóvenes, es un medio ideal para consolidar procesos de educación y formación integral en valores, bajo este postulado se justifica los alcances del deporte como un medio y no como un fin, de esta manera el fútbol se podría establecer como un transformador social.

Los aspectos psicológicos son de gran importancia para los deportistas, pero también, para los entrenadores, dirigentes y aficionados evaluar el comportamiento en todas sus dimensiones establece una línea de trabajo que permitirá generar elementos de control de cada uno de los procesos (vallodoro, 2005).

Los deportes de combate contienen elementos competitivos de contacto, que es ideal para el grupo poblacional a trabajar, lo que se tiene que hacer énfasis y enseñar es la responsabilidad que este deporte conlleva, con su debido reglamento para que así, los jóvenes vayan tomando conciencia que el programa de actividad física enfatizado en los deportes de contacto es una forma de canalizar y aprender en los aspectos del diario vivir como una mejora aptitudinal y física, para un buen aprovechamiento del tiempo.

El ejercicio físico es una excelente herramienta para aumentar las capacidades funcionales disminuidas. En poblaciones sedentarias, la práctica de ejercicios físicos correctamente prescritos de una manera sistemática y regulada, y adaptados a las características de cada uno, en la medida de lo posible, ayuda a mejorar la calidad de vida, la autonomía e independencia de nuestros jóvenes y a evitar años de mala integridad.

Los deportes de combate, por sus especiales características, permite la organización de tareas y situaciones que configuran programas de actividades acordes con las necesidades de las personas aficionados al fútbol, adecuadas a sus posibilidades y que suponen momentos de distensión y alegría.

Para (Mol., 2002), otro modo de habilidad hacia este deporte es la dirección, en la que diferentes versiones se unen y forman un todo. Con ello, los deportes de combate no se limitan a la suma de las versiones aquí presentadas.

Es importante interpretar, que los deportes de combate exigen un alto nivel no solo técnico

y táctico, si no también, requiere de un excelente estado físico, por lo que se lleva la necesidad de tener un buen proceso de adaptación , que permita llenar espacios vacíos en los barristas y a su vez tener mejoras en los comportamientos sociables sin perder la importancia del derecho de pensamiento y libre expresión, la cual es muy importante para ellos, que nos indiquen lo que desean y hacia dónde quieren ir. Sabiendo que como menciona, (Bleger, 2010). Especialista en psicología toman la iniciativa y procuran que el grupo les siga, son personas que hablan de forma rápida, les gusta tomar decisiones y no les preocupa equivocarse. Equivocarse y tomar otra dirección forma parte de su forma de vivir y de aprender.

MARCO TEÓRICO

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el

cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica, (OMS).

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también, otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea, (OMS).

Este concepto parece sencillo de definir, sin embargo, no lo es tanto, debido en gran parte a la confusión de conceptos relacionados, como ejercicio, deporte, entre otros, sobre todo porque todos ellos tienen un mismo soporte: el movimiento, la motricidad, y demás capacidades con una clara intención de participación física, varios autores definen la actividad física como:

“la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica”, (Mora, 1995).

“la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”, (García J. , 1997).

“la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”, (Sanchez Bañuelos, 1996).

“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía”, (Tercedor, 2001).

Dos autores citan en dos líneas pero muy similares que la actividad física cualitativo y cuantitativo el primero lo define cuantitativo como: “grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad”, (Shephard, 1995) y en segundo lugar, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza, (Hellín, 1998).

"cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". Pero, además, de la experiencia personal la actividad física conjuga otras dos dimensiones como son la biológico y la sociocultural y así lo expresan cuando afirman que “la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones”, (Devís, 2000).

En la sociedad actual, a las personas les interesa más sentirse bien, que la mera ausencia de la enfermedad. Quieren tener capacidad para poder llevar a cabo las tareas diarias en todos los ámbitos, personales, sociales y de ocio. Por lo tanto lo que realmente preocupa cada día es disponer un nivel alto de salud que lógicamente está relacionado con la actividad física, el deporte y la calidad de vida en todas sus vertientes, (Muñoz, 2019).

IMPORTANCIA DE ENTRENAR DEPORTES DE COMBATE

Es importante poner las cosas en perspectiva y apreciar que la aparición de deportes de combate es solo la culminación de diferentes caminos de desarrollo, en lugar de algo enteramente nuevo. La mezcla de técnicas de combate tiene precedencia histórica diferente. (A, 2014).El combate y las artes marciales han existido desde la antigüedad. Lejano este

Civilizaciones de la antigüedad, desarrollaron artes marciales predominantemente para propósitos de guerra. Siempre ha existido un grado de hibridación en forma de adaptación y elementos prestados de diferentes estilos de lucha con el fin de desarrollar una más eficaz Forma de combate que mejoraría las posibilidades de victoria en el campo de batalla.

Practicar deportes de combate ayuda al cuerpo a desarrollar mayores niveles de fuerza y potencia. El nivel de condición física aumenta con la estimulación regular del cuerpo con sesiones de entrenamiento específicos. Entrenamientos de artes marciales mixtas incorporan fuerza y velocidad que involucran el sistema de energía anaeróbica del cuerpo en varios niveles. Este tipo de estimulación ayuda a aumentar la musculatura y los niveles de resistencia cardiovascular. No se concentra en un específico grupo muscular, más bien trabaja en la mejora de los niveles generales del estado físico, (Bonilla, 2015):

- Mejora oxigenación cerebral, disminuyendo el estrés y la ansiedad.
- Mejora del metabolismo, controlando el peso.
- Mejora en el desarrollo de la masa muscular y disminución de la masa grasa.
- Mejora de las capacidades respiratorias en general, así mejora la disposición de oxígeno a todo el organismo.
- Control de la presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Mejora la eliminación de desechos renales y sistémicos en general.
- Mejora la resistencia física.
- Mejora la concentración.
- Mejora la respuesta al stress.
- Incrementa la liberación de endorfinas, evitando la depresión.
- Previene las enfermedades degenerativas como la obesidad y diabetes.

Los deporte de combate que incorpora técnicas de distintas artes marciales y deportes de contacto, estos deportes permiten integrar varias modalidades, donde los participantes de nuestro estudio sentirán una mayor comodidad al practicarlo estas diferentes disciplinas son (Mixtas, 2014):

Jiu-Jitsu Brasileño o JJB / BJJ:

Se caracteriza mayormente por sus técnicas de lucha en el suelo, entre su arsenal se encuentran técnicas de rendición, luxación, estrangulaciones, además de inmovilizaciones.

Kick Boxing:

Estilo de combate en el cual se utilizan puños y pies. Es una mezcla de técnicas del Boxeo y del Karate, incluyendo las patadas bajas a los muslos del Muay Thai, se diferencia de este último en que no permite golpear con los codos y rodillas.

Boxeo:

El boxeo occidental es practicado por artistas marciales mixtos por ser ideal para el trabajo de puños, considerándose el mejor en este sentido. Aunque el Boxeo en sí es bastante vulnerable por si solo, combinado con otros sistemas de combate como el judo o el Bjj, resulta en una combinación de alta eficacia.

Karate:

Sus técnicas de combinación de golpes y patadas tienen una gran efectividad en el combate de pie.

Sambo:

Basado en varios estilos de lucha cuerpo a cuerpo como: el Judo, la lucha greco-romana y olímpica, (Mixtas, 2014).

El combinar esta disciplina deportiva con estos aficionados al fútbol es una herramienta creada debido a que le llama la atención a varios de los sujetos, pero para ello, necesitamos ver como llega este fenómeno al país y cómo se ha venido convirtiendo en un problema social, para esto, usaremos el deporte como una herramienta para poder dar una propuesta de solución.

El entrenamiento se define como un proceso mediante el cual se producen adaptaciones

sucesivas ante estímulos de movimiento que conllevan una mejora del rendimiento, (García v. y., 2003).

En general se puede definir entrenamiento deportivo como la formación principal de poner en práctica la preparación del deportista por ello se divide en dos pasos:

1. El proceso pedagogo-entrenador, expresado en su dirección directa con el deportista.
2. El sistema metodológico de los ejercicios físicos con el fin de lograr el mayor efecto en el desarrollo del deportista. (L.Matveev., 2000).

“La Universidad De León” (Revista de Artes Marciales Mixtas, 2018). Realizó una investigación etnográfica durante el año 2014 en dos gimnasios en São Paulo - Brasil. Tras convivir con deportistas y otros actores fue posible comprender mejor algunas modalidades de los deportes de combate, donde a través de observaciones y conversaciones sobre sus prácticas.

Se puede observar una comparación de los archivos encontrados en relación con las Artes Marciales Mixtas podríamos afirmar que se ha identificado que los deportes de combate abarcan un espectáculo y un evento en la lógica mercantilista. Además, ha sido posible comprender que las artes marciales mixtas es una modalidad múltiple y que no es posible interpretarla desde una versión única, estable o predefinida, debido a que cada práctica que se desarrolla puede derivar en otras versiones distintas, (Capretti, (2011)).

Los deportes de combate se caracteriza por una lucha que emplea técnicas corporales de varias artes marciales y deportes de combate, (Vaitinen, 2014). En este deporte podemos ver distintas modalidades en las que los aficionados podrían vivenciar a través del programa generado para ellos, tales como lo son jiu-jitsu, boxeo, Kick Boxing, muia thay, entre otras según el sitio o país donde nos encontremos, (Asiát., 2018.).

CAPACIDADES FÍSICAS

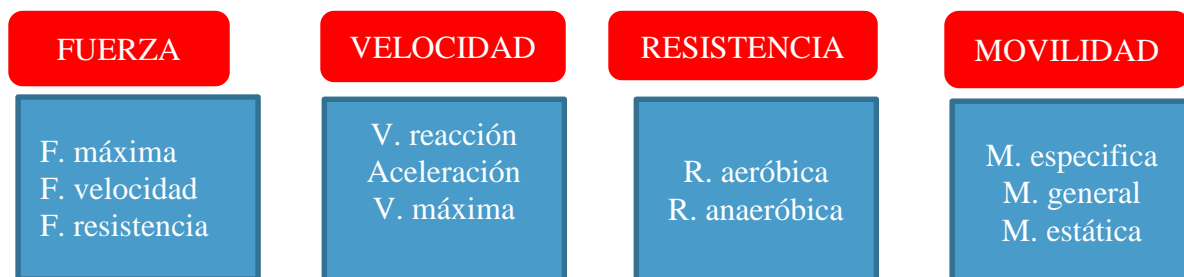
Es importante considerar que las capacidades físicas constituyen una base importante para la adquisición y desarrollo de la condición física y de otras habilidades más complejas, por lo

tanto, es fundamental retomar algunos de sus términos y definiciones, de tal manera, que se pueda establecer un consenso y claridad sobre los conceptos utilizados.

(Fernández., (2003)). Define como capacidades motoras condicionales a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. sabiendo que en campo de la cultura física, la educación física y el deporte se pueden encontrar fácilmente diversidad de definiciones y clasificaciones relacionadas con las capacidades físicas, se proponen y expresan palabras como capacidad, cualidad, habilidad, facultades motrices, aptitudes motrices, capacidades bimotoras, capacidades físicas, cualidades motrices, capacidades condicionales, cualidades físicas, entre otros, términos que suelen ser utilizados por autores diferentes. Sin embargo, se puede observar la tendencia a denominar con estos términos al mismo grupo de capacidades, provocando confusiones. Es fundamental utilizar conceptos y que posibiliten claridad en su interpretación y contengan menos ambigüedad en su significado.

Las capacidades físicas se definen como: las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, debido a que se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general, (Sebastiani M. y Cols, 2000).

(Ruíz, 1989), citado por (González y Cols., 2006) Define como capacidades físicas condicionales simples a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como capacidades físicas condicionales complejas a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.



Grafica 2. Estructura de capacidades. (Elaboración Propia)

Según (López, 2003), al referirse sobre el concepto de cualidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error debido a que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, porque estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico. Tal vez sería equivocado hablar de medir las cualidades físicas sin tener en cuenta el aspecto cualitativo. En este sentido y atendiendo a las expresiones anteriores se propone utilizar como conceptos básicos: capacidades físicas, capacidades perceptivas y cualidades sociomotrices.

Se puede entender la fuerza como el presupuesto necesario para la ejecución de un movimiento, siendo por tanto una capacidad condicional desde el punto de vista de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, (Kraemer, 1987). Partiendo y que para los deportes de combate es muy importante la condición física del sujeto, hablamos más concretamente de la fuerza como una capacidad de tensión que puede generar cada grupo muscular a una velocidad específica de ejecución contra una resistencia.

Se han establecido conceptos referentes a fuerza muscular, entendida como: “la capacidad para demostrar el grado de potencia de un músculo, cuando al movimiento se le opone resistencia, por ejemplo con objetos o con gravedad, o como, la capacidad de un músculo o grupo muscular para producir tensión generando una fuerza resultante en un esfuerzo máximo, de forma dinámica o estática, en relación con las demandas que se le imponen”, (Crepeau, 2005), esta cualidad es la que permite generar la acción mecánica para todo tipo de movimiento corporal.

La generación de fuerza es, por tanto, una de las características esenciales del ejercicio muscular, y es que toda expresión de rendimiento físico puede reducirse, en términos biomecánicos, a la unión de la fuerza y el movimiento. Siguiendo a (Faigenbaum, 2009), el entrenamiento con resistencias o entrenamiento de fuerza se refiere a la utilización de métodos de acondicionamiento físico, que usan de forma progresiva una amplia gama de

pesos o cargas de resistencia en distintas formas, diseñadas para mejorar la salud, la condición física, y el rendimiento deportivo.

Desde el punto de vista de la física, la velocidad es la relación entre la distancia o espacio y el tiempo que se tarda en recorrerlo. Esto solo respondería a una de las manifestaciones de la velocidad, la de desplazamiento. Desde el punto de vista deportivo, la velocidad es la capacidad que posee el sujeto para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, pudiendo ser o no un desplazamiento.

Según (Grosser, 1992), la velocidad en el deporte se define como: “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. Por lo tanto, la capacidad de la velocidad se trata de la rapidez de movimientos en los ejercicios deportivos es fundamental, debido a que la efectividad en su ejecución depende, en su mayor medida, de la velocidad con la que se realice.

NIVELES DEL COMPORTAMIENTO EN EL AFICIONADO DEL FÚTBOL

El comportamiento es la manera de comportarse (conducirse, portarse). Se trata de la forma de proceder de las personas u organismos frente a los estímulos y en relación con el entorno. Es importante y fundamental establecer el que todo comportamiento está

influenciado por una serie de elementos. En concreto, se estipula que aquel estará marcado tanto por la cultura que tenga la persona en cuestión como por las normas sociales existentes en su entorno o la actitud que presente en todo momento.

- El comportamiento consciente es aquel que se realiza tras un proceso de razonamiento. Un ejemplo de este tipo de comportamiento es saludar a un conocido cuando lo vemos en la calle.
- El comportamiento inconsciente, en cambio, se produce de manera casi automática debido a que el sujeto no se detiene a pensar o a reflexionar sobre la acción (como rascarse tras una picadura de un mosquito).
- El comportamiento privado tiene lugar en la intimidad del hogar o en soledad. En este caso, el individuo no está sometido a la mirada de otras personas.
- El comportamiento público es lo contrario, porque se desarrolla frente a otros seres humanos o en espacios compartidos con el resto de la sociedad.

Para la psicología, el comportamiento es todo lo que hace un ser humano frente al medio, cada interacción de una persona con su ambiente implica un comportamiento cuando dicho comportamiento muestra patrones estables, puede hablarse de una conducta, (comportamiento, 2010).

Sabiendo un poco de lo que es una reacción psicológica o de agresividad la pregunta que se plantea como investigadores es llegar a indagar un poco más allá sobre estas situaciones escogiendo así un tipo de población vulnerable ante estas situaciones , como lo son los barristas de Independiente Santa Fe y viéndolos desde un punto de vista psicológico cuáles son los factores que provocan los actos de violencia en estos jóvenes.

La motivación es un motor alimentado por estímulos internos y externos que te ayudará a mantenerte firme en tu camino hacia la meta. Recuerda que las buenas ideas tienen que ponerse en práctica, y que es necesario llegar hasta el final de los proyectos, o serán otros lo que aprovechen las oportunidades que tú has dejado escapar, (Payero., 2009).

Una desvirtuada escala de valores, el deseo de encajar en el grupo y la búsqueda de poder, son algunos de los factores mentales que llevan a los hinchas más radicales del fútbol a llegar a la violencia extrema, según explican expertos en psicología.

Violencia: La autora José María Barrio dice que al oír esta palabra se piensa intuitivamente en la agresividad, (Barrios, 1997).

La palabra violencia, etimológicamente hace relación a cualquier modo de ejercer una fuerza

o energía, proviene de la palabra latina (vis) que traduce como fuerza y vigor.

Otro enfoque de la violencia es el del autor David Riches, quien plantea que se entiende mejor la violencia cuando se la examina dentro de una amplia variedad de contextos culturales y a través de una gama completa de situaciones sociales como lo vivencian estos aficionados al fútbol, (Riches, 1988).

La ira es una emoción que surge ante situaciones inesperadas, donde lo podemos vivenciar a través de problemas psicológicos o psíquicos que nos conlleven a reacciones agresivas en aquellas situaciones donde las inseguridades nos invaden o simplemente cualquiera en la que el control se escapa de nuestras manos. Esta emoción puede ser desencadenada prácticamente por cualquier causa, persona o situación, porque lo que la activará será la interpretación que cada sujeto haga sobre el suceso en sí mismo más que por lo sucedido de tal manera que, si tras la evaluación, la interpretación es de amenaza real, se dará la agresividad, (Mike O. V., 2014).

PERFIL SOCIOPSICOLOGICO EN EL AFICIONADO DEL DEPORTE

La psicología, etiológicamente entendida como ciencia (logos) de la mente (psykhé), se ha expandido enormemente, llegando a ámbitos inesperados hace apenas unas décadas se involucraron con cualquier actividad humana como lo es, el deporte, seguridad vial, drogo dependencia, empresaria, militar, entre otros, actividades mas, en este caso nos enfocamos en el comportamiento violento y el deporte, (Díaz, 2008).

AFICIONADOS AL FÚTBOL BOGOTANO

PERFIL DEL PÚBLICO QUE ASISTE AL FÚTBOL PROFESIONAL.

De acuerdo con el trabajo de Varú, que enmarca el fútbol como una ceremonia o acontecimiento, al trabajo de campo que se pueden realizar con este público este autor divide en 2 clases a los aficionados, el espectador y el “fóforo”

- El espectador: es aquel que percibe el fútbol como un espectáculo.
- El fóforo: es quien lo vive como una ceremonia o acontecimiento.

Esta clasificación se considera aparte de los diferentes tipos descritos por Varú, uno más que es el de aficionado y a su vez se incluyen en la categoría de hincha, (Varú, 1980).

Las mal llamadas “barras bravas” en Colombia, llegan a mediados de los años 1990 a partir de la rivalidad que empezó a crecer entre los hinchas de equipos de las grandes ciudades como (Bogotá, Medellín, Cali, Bucaramanga y Barranquilla) expandiéndose poco a poco a otros lugares del país, a partir de estos hechos los partidos empezaron a ser menos pacíficos y verse de modo menos tradicional, donde las tribunas se compartían entre ambos bandos de hinchas y empezaron a posicionarse de lugares donde los marcaban con grafitis y generando actos violentos dentro del mismo escenario, fuera de él y sus alrededores lejanos. La primera de estas tribus fue “la putería roja” la conformaban los hinchas de independiente Medellín que poco a poco se fueron expandiendo y que se caracterizaron por sus compartimientos en las gradas saltando, cantando y algunas veces provocando, (Unitec, 2011).

Hincha.

En el contexto colombiano al grupo de seguidores o espectadores del fútbol se le ha conocido en los últimos años de diversas maneras. En primera medida como hincha, entendido como aquel que profesa una pasión y participación permanente en la organización. Posteriormente, como barra brava y más adelante como barrismo organizado, barrismo popular, barrismo

social barras de futbol, barras futboleras o barrismo futbolero. En la actualidad, este concepto ha tomado una mayor relevancia debido a el hincha, según citado, (Edén, 2004) “presenta un esquema en donde se señalan tres actores sociales que conformarían el universo del fútbol. Estos tres actores son: Espectadores comunes, hinchas militantes y por ultimo, la hinchada, para evitar la confusión utiliza el terminó barra-hinchada” A pesar de esto, la mayoría de veces los hinchas son presentados por los medios de comunicación de dos formas: “una bastante emotiva, que es celebrando una victoria o llorando una derrota; y otra salvaje, en la cual inadaptados y bárbaros participan en hechos violentos” (Castro Lozano, 2010).

Este es un aspecto fundamental en los grupos de hinchas, porque la organización al interior de sus grupos genera respeto, mando, obediencia, prestigio, identidad y sobre todo poder, manifestado en la jerarquización de sus roles, citado por, (Castro Lozano, 2010) en cuanto a las jerarquías identifica tres grados de participación. Cabe aclarar que la clasificación de los integrantes de las mal llamadas barras bravas por edades ha venido cambiando en la actualidad. Se conoce que el Ministerio del Interior y Coldeportes han hecho un trabajo reciente sobre la caracterización del barrista en la actualidad, pero aún, en este momento no se tiene acceso a esa investigación.

En sí, los grupos de hinchas son comprendidos como: “una tribu urbana, gracias a la especificidad de los roles y de las relaciones que se entablan entre los individuos, el espacio y el discurso” (Castro Lozano, 2010). En muchas ocasiones se ha querido mostrar al grupo de hinchas como un movimiento social. Este aspecto se clarificará en el siguiente apartado.

Barra Brava.

Los inicios de las primeras organizaciones de jóvenes que empezaron a hacer parte activa en el estadio como espectadores en Colombia, se inspiraron de las prácticas del contexto argentino, en donde se reconocieron como barras bravas. En cuanto al concepto de barra brava, es importante reconocer que:

Los integrantes de las mal llamadas barras bravas tienen una connotación de territorialidad, “se ubican en los extremos del estadio, es decir, en las tribunas traseras a las porterías o arcos de fútbol, ubicación que permite generar mayor presión por parte de estas barras sobre los equipos de fútbol” (Cañón, 2007).

La ubicación en las tribunas traseras de las porterías, además de ser un lugar específico para hacer presión por parte de la barra hacia el equipo visitante, representa dos aspectos fundamentales: la identidad y la territorialidad.

El Barrismo futbolero.

En Colombia el uso de la categoría de barras futboleras ha sido muy reciente. Con el programa Goles en Paz se utilizaron en mayor medida los conceptos de barras de futbol y barras organizadas para darle un nuevo sentido a este fenómeno social y cultural.

Por tanto, en el transcurso de este trabajo, se va a utilizar en lo posible el concepto de barrismo futbolero o barrista futbolero, el cual, se ha convertido en un fenómeno social y cultural que motiva a sus seguidores a la búsqueda de la identidad a través de la organización, de los escenarios de participación ciudadana e inclusión social, a sentirse parte de un grupo social que exige un sentido de pertenencia, (Adán, 1998).

MARCO LEGAL

Con el propósito de promover la convivencia en el Fútbol profesional en Colombia, así como proteger los derechos del aficionado y el cumplimiento de sus deberes, se expide el Estatuto del Aficionado al Fútbol en Colombia (JURISCOL, 2019), dicha ley nace de la necesidad de ajustar y solucionar un problemática visto en el fútbol Colombiano en relación con los deportistas y los aficionados al futbol (barrismo social) , debido a que a través de dichas

problemáticas entre los aficionados y sus rivales, esto se ve afectado en el deporte del fútbol a nivel social . por eso nace la necesidad de la creación de la ley 1270 de 2009, la cual tiene como objetivo principal lograr la convivencia y participación sana entre los aficionados al fútbol, para que con esto haya un mejor desarrollo en el deporte del fútbol.

La Ley 1270 de 2009 reglamenta y establece las normas en los aficionados del Fútbol Colombiano. Otras denominaciones, se han planteado en el acuerdo 360 de 2009, donde se emplea el término de “barras futboleras”. En este mismo sentido, el acuerdo 010 de 2015, mantiene esta misma definición.

La Comisión Técnica Nacional de Seguridad, Comodidad y Convivencia, (CTNSC) creada en el Decreto 1267 de 2009 en su Artículo Quinto, es la encargada de formular y promover la reglamentación necesaria para garantizar la seguridad y la convivencia en el fútbol, lideró reuniones con CTNSC en las ciudades donde se juega fútbol profesional y liderando mesas de trabajo de barrismo social con los aficionados de los clubes colombianos con el objeto de dar espacio a la participación ciudadana y plasmar en este decreto lo expresado por las autoridades y los aficionados.

De acuerdo con lo anterior, la CTNSC es creada con el objetivo principal de garantizar la seguridad entre los aficionados al fútbol colombiano. Así mismo, se ha estructurado promoviendo la creación por medio de una serie de entes como lo son los consejos locales, quedando así atrás, las mesas de trabajo por parte de los aficionados, con los cuales se reúnen los grupos de aficionados colombianos.

También, encontramos en los numerales 20 y 21 del artículo 3o de la Ley 1270 de 2009 la asignan de la Comisión de seguridad la función de diagnosticar las causas de la violencia en el fútbol y proponer, soluciones acordes con las expresiones del barrismo social, así como proponer la adopción de medidas pedagógicas, espacios de encuentro y reflexión, en los que se estudien los problemas sociales que afectan a la juventud e inciden negativamente en el comportamiento de los hinchas. Promoviendo la participación activa en programas de cultura, deporte, entre otros, donde sean mostrados estos hinchas como sujetos aportadores de bienestar en las diferentes ciudades de Colombia. Se estableció que es necesario

desarrollar líneas de investigación en temas de jóvenes, convivencia y fútbol.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Para el desarrollo del proceso investigativo se diseñó un programa de actividad física orientado en deportes de combate, establecido bajo los niveles de los grupos establecidos. Dicho programa tiene una duración de 12 semanas, el mismo guarda rasgos del modelo ATR, en donde, se exponen las diferentes orientaciones, sus contenidos y objetivos a alcanzar.

OBJETIVO: Programa especializado en desarrollo de la potencia o fuerza explosiva. Empleando métodos de bajas cargas los cuales faciliten adaptaciones a componentes fisiológicos y musculares. Favoreciendo de esta manera ala base del deporte a estudio (artes marciales mixtas).

COMPONENTE POTENCIA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Tijera con elevacion frontal TRX, simultáneo extensión mancuerna con agarre neutro y tranferencia a step (rodilla arriba).	3	20 C/U	60% RM
Kettlebell con mancuerna, vuelos laterales y transferencia a escalera de coordinación.	4	12	40% RM
Remo máquina 1`30``, wall ball y transferencia a desplazamientos laterales 10 metros (40 metros).	4	15	40% RM
Salto militares 15 , desplazamientos con banda de resistencia 10metros recorrido (50 metros) y transferencia a low kick y upper cut.	3	20 C/U	40% RM

COMPONENTE POTENCIA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Sentadilla TRX, tranferencia a press plano con mancuerna y aperturas en vuelo.	3	15	40% RM
Peso muerto con barra, sentadilla sumo con mancuerna y simultáneo de extensión hombro con transferencia a escaladores en banco plano.	3	15	50% RM
Push up TRX, trabajo estabilizador de cebntro y tranferencia a coordianción con escalera.	3	15	40% RM
Trabajo interválico en cinta, alta intensidad 3`y media intensidad 2`- tiempo total 15`. Inclinacion graduable al esfuerzo.	1		80% Vo2 max

COMPONENTE POTENCIA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Pull up TRX, transferencia a tijera desplazada con mancuerna y skipping sobre bosu TRX.	4	15	40% RM
Coordinación escalera, transferencia a circuito de 3 ejercicios (rodillas al pecho, jab, crohet).	4	30"	80% Vo2 max
Pull over mancuerna, remo combinado con sentadilla en polea y transferencia a potencia con bandas.	4	15	40% RM
Sentadilla con disco, elevación frontal de mancuernas y transferencia a extensiones cuadriiceps.	4	12	40% RM

COMPONENTE POTENCIA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Arrastre de trineo, transferencia a push up con mancuernas y elevación.	4	15	40% RM
Batida de cuerda alterna, salto doble con lazo y thruster con mancuernas.	4	20	40% RM
Elementos básicos (jab, cross y crohet) 30" cada uno y transferencia a envión con barra.	3	12	40% RM
Ketbell con pesa rusa, sentadilla con salto y elevación de disco frontal.	5	10	40% RM

OBJETIVO: Desarrollo de componente máximo de la fuerza o altas cargas, aplicando métodos y cargas adecuadas para su desarrollo, favoreciendo al deportista en su ejecución técnica, se emplean transferencias como estímulo secundario a la fatiga muscular.

COMPONENTE FUERZA MAXIMA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Sentadilla libre y transferencia a salto con lazo:	5	8	80% FC. 90% RM
Press plano y transferencia a push up en suelo:	4	8	80% RM
Power squat y transferencia a saltos a cajón de 40 cm:	4	8	80% RM
Press inclinado y transferencia a wall balls con balón de 50 libra.	5	8	75% RM

COMPONENTE FUERZA MAXIMA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Halón frontal polea con transferencia a swims con pesa ruda.	5	10	80% RM
Prensa pierna y transferencia a trineo 100 metros, 50 libras.	4	10	80% RM
Peso muerto y transferencia a burpees con mancuerna.	4	10	75% RM
Sentadilla con mancuerna y desplazamientos con banda de resistencia recorrido (100 metros).	5	12	70% RM

COMPONENTE FUERZA MAXIMA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Tijera con mancuerna y batida de cuerda.	5	10	80% RM
Press declinado y aperturas con mancuernas.	4	10	80% RM
Sentadilla frontal y transferencia a escalera.	4	10	80% RM
Prensa frontal pecho y elevacion disco.	4	10	70% RM
COMPONENTE FUERZA MAXIMA			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Sentadila, press militar con mancuerna y elemento tecnico (kic boxing).	5	12	80% RM
Remo con mancuerna, press plano y transferencia a salto con lazo.	4	10	80% RM
Halón de polea, remo con barra y saltos a cajon 50 cm.	6	12	80% RM
Haka maquina y transferecia a escalera agilidad.	5	10	70% RM

OBJETIVO: Mediante métodos continuos se busca la adaptación de los sujetos a cargas altas y al favorecer a periodos más cortos de recuperación, y de igual manera, a lo específico del deporte como los asaltos y sus periodos de ejecución reglamentaria.

COMPONENTE RESISTENCIA		
EJERCICIOS	SERIE	INTENSIDAD
Carrera continua en cinta 30':	1	60% VO2 máx
Intervalos ciclyng 30' 1-1:	1	80% VO2 máx
Circuitos de velocidad y coordinacion 30':	1	75% VO2 máx
Carrera intervalos en cinta 20':	1	80% VO2 máx

OBJETIVO: Fortalecimiento y perfeccionamiento de elementos técnicos específicos del deporte.

COMPONENTE TECNICO			
EJERCICIOS	SERIE	REPETICION	INTENSIDAD
Elementos técnicos (patadas) circuitos de agilidad y core 40':	2	40'	80% VO2 máx
Elementos técnicos (puños) pliometría:	1	50'	80% VO2 máx
Kic boxing, circuitos de resistencia y desplazamientos:	2	50'	80% VO2 máx
Elementos técnicos y circuijo velocidad de reacción:	1	40'	80% VO2 máx

RESULTADOS

Es conocido en el deporte, la educación física y estudios de investigación que son utilizados los denominados tests para el control del estado de los deportistas, alumnos y personas que participan de investigaciones y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas, estos nos permiten conocer variables de las condiciones físicas en las personas.

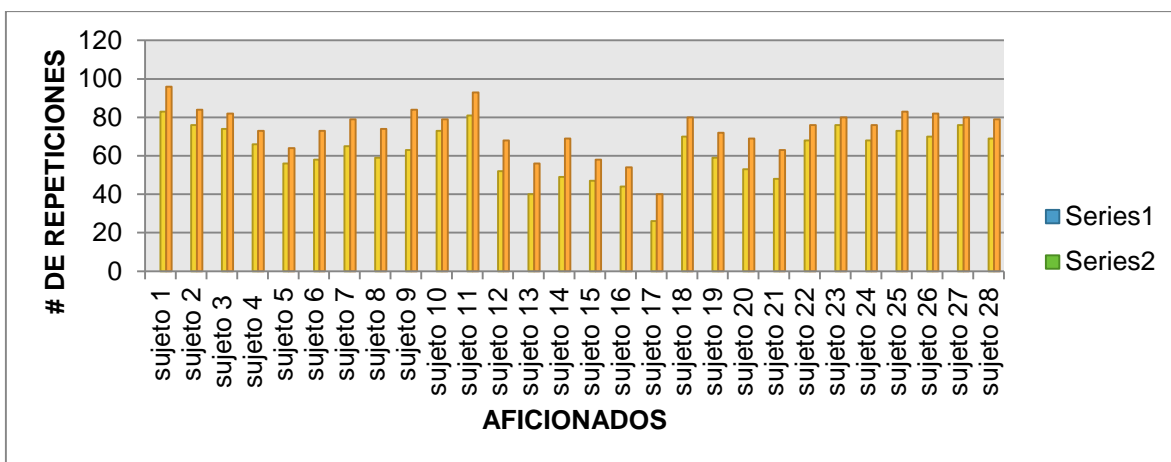
Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales en el deporte, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del deportista durante el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a la preparación física, técnico táctica, teoría, entre otras. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los tests pedagógicos, la cual resulta del cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las dediciones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación, (Guerra, 2008).

Tabla 1: Test de fuerza lumbar x 1 min – rep.

El objetivo principal de este test es evaluar la fuerza lumbar en los aficionados de independiente Santa Fe.

Se evaluaron 28 individuos en esta prueba de sexo masculino, practicantes del deporte de Artes Marciales Mixta, la ilustración de los resultados de este test se evidencian en la gráfica número 1.

Gráfica # 1



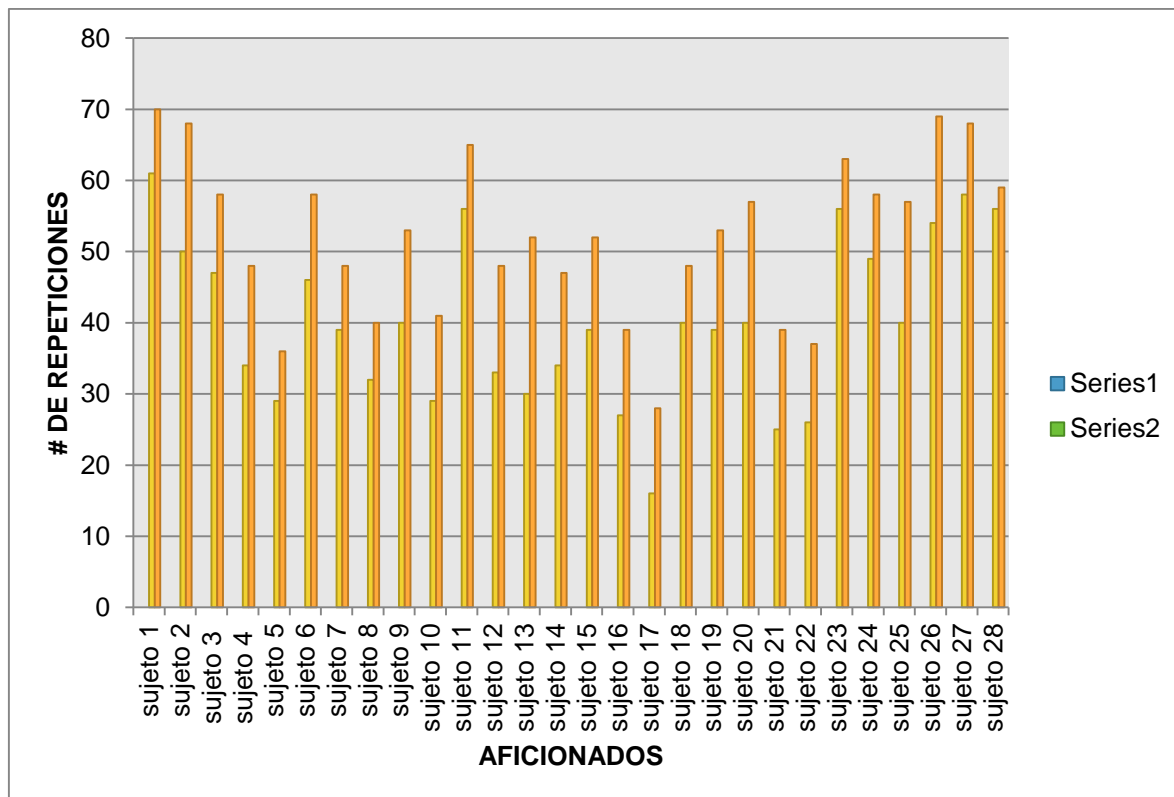
Al determinar y realizar las dos respectivas tomas de este test, realizando una al iniciar el plan de entrenamiento y la otra al finalizar, es decir con duración de 12 semanas, esta grafica nos reporta que hubo una participación positiva físicamente en un 90 % de los aficionados a la guardia Albi- Roja, comprado con el otro 10 % que se mantuvo en un rango muy similar al de la primera toma.

Tabla 2: Test de abdominales en 1 minuto

Esta prueba requiere que el aficionado o el sujeto a realizar el test obtengan la mayor fuerza de resistencia en la zona abdominal, ejecutando así, el mayor número de repeticiones de abdominales en un minuto.

Nota: en cada bajada el tronco debe tocar la colchoneta, pero, sin realizar acción de rebote.

Gráfica # 2

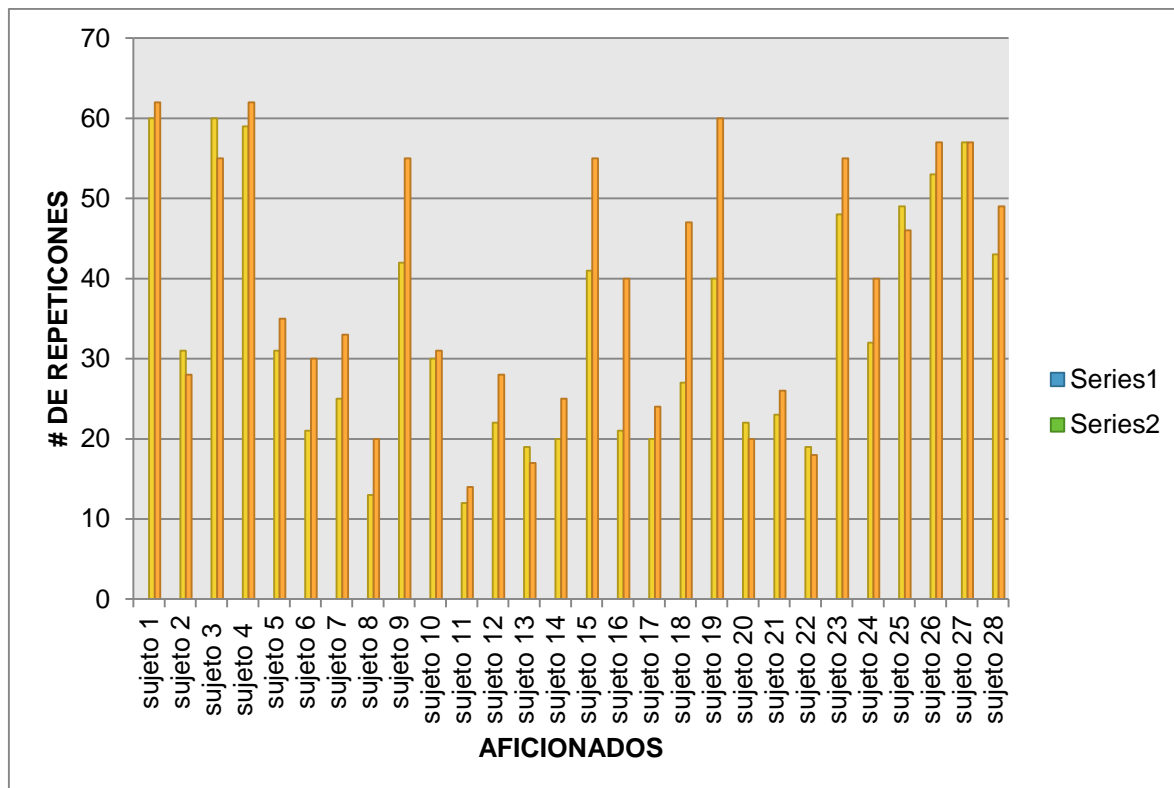


Apoyándonos en esta gráfica de comparación de medidas, observamos las diferentes muestras que obtuvieron cada uno de los sujetos y donde podemos vivenciar en la gráfica que la que segunda toman es superior a la primera toma, que nos deja un buen índice en cuanto a la fuerza de resistencia y sus adaptaciones físicas de los aficionados de la guardia albi roja.

Tabla 3: Test de flexión de brazo

El objetivo de este test es determinar la resistencia de los músculos de la mitad superior del cuerpo del sujeto tomando como medida la cantidad de flexiones de brazo que pueda realizar en 60 segundos.

Gráfica # 3

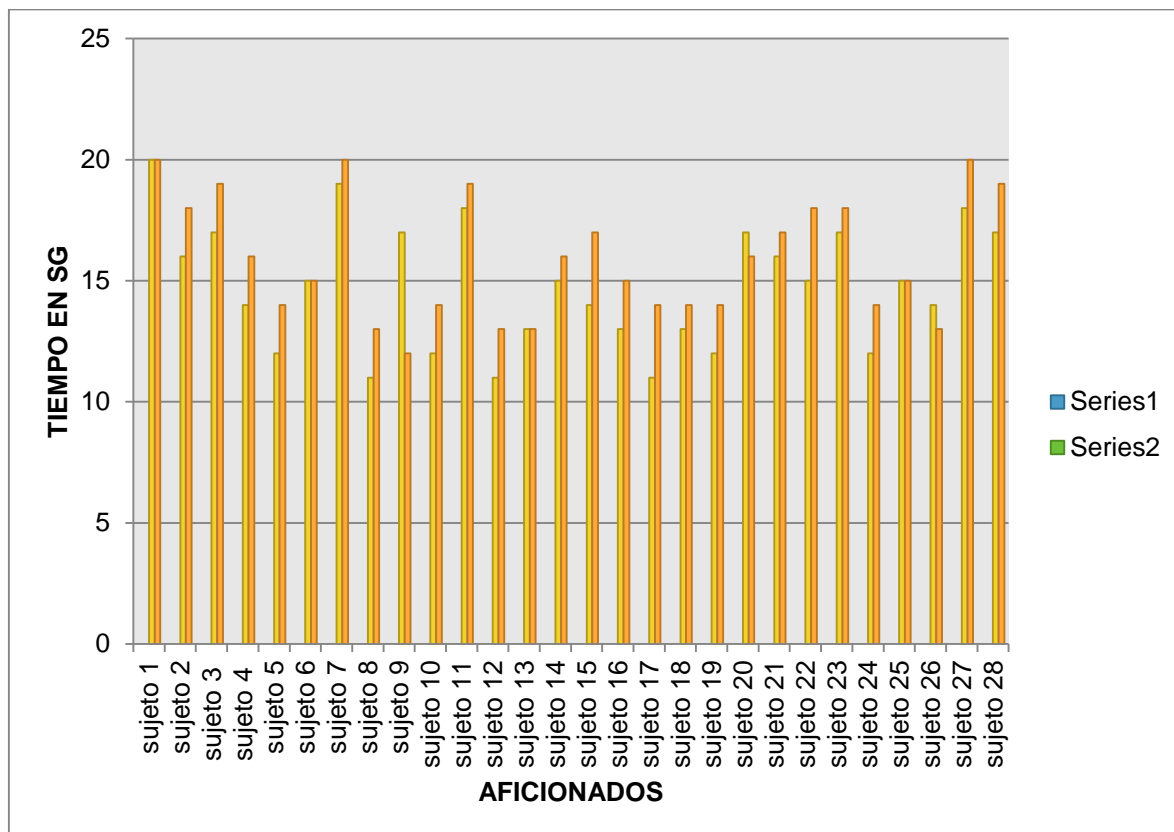


La siguiente gráfica esta medida con el número de repeticiones alcanzadas por cada aficionado en un tiempo de 60 segundos, podemos observar que el sujeto 1 y 4 obtienen el mayor numero de repeticiones de flexiones de brazo alcanzadas en el minuto y el sujeto 11 tiene el menor número de repeticiones con 12 rep, pero aún viendo estos valores es notorio que entre la toma uno y la toma 2 todos los aficionados sobrepasaron su valor obtenido por la primera toma con excepción del sujeto número 2 que bajó en un rango de 3 repeticiones.

Tabla 4: Test de 10 x 5

La finalidad de este test en los aficionados, era medir su capacidad de velocidad, concretamente la de 10 x 5 metros, donde el objetivo de esta prueba consistía en medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad de cada uno de los integrantes que realizaron este test, los valores de medida se tomaron en segundos con el cronómetro respectivo y se reportan en la gráfica 5.

Gráfica # 4

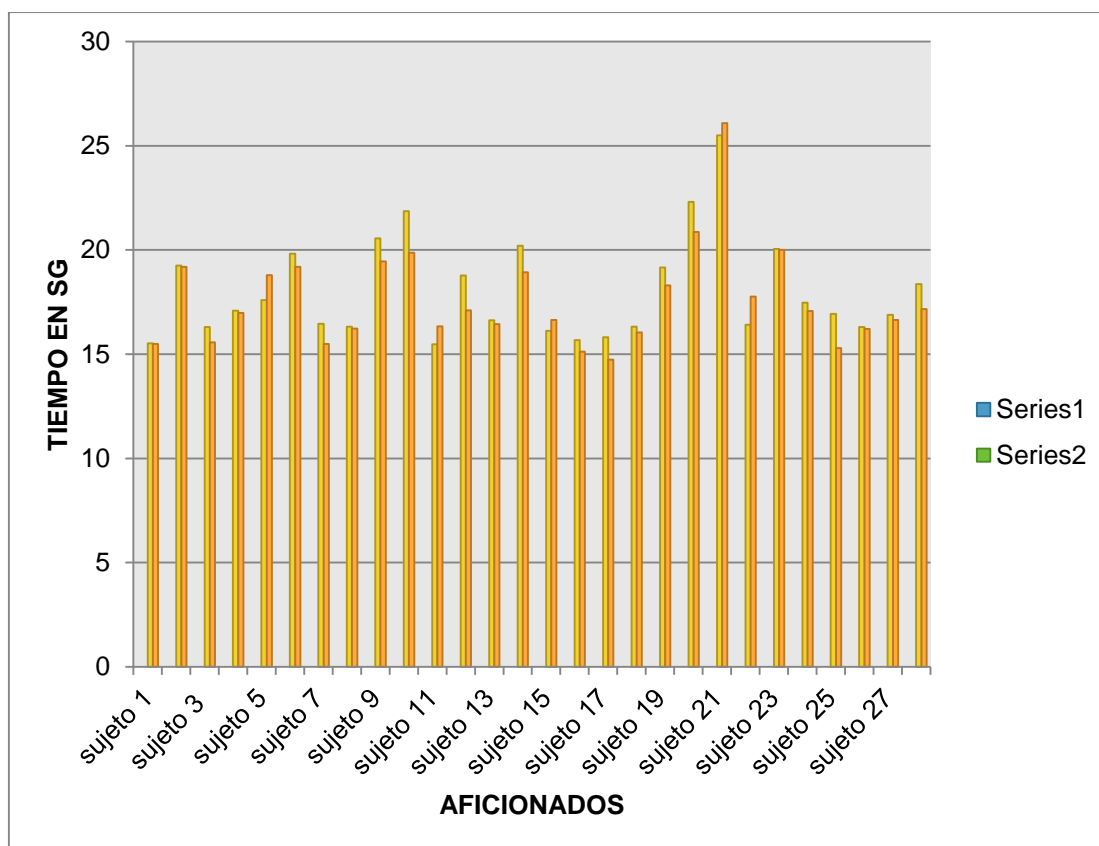


Apoyados en nuestra gráfica del test de 10 x 5 nos pone a prueba la comparación con la primera toma, que fue al iniciar el plan de entrenamiento de MMA y 12 semanas después cumpliendo en ciclo completo de entrenamiento, por esta razón, los resultados en cuanto a mejora de velocidad y agilidad en los aficionados de Independiente Santa Fe fueron superiores en un 85% en comparación con la primera toma.

Tabla 5: Test de agilidad Con Drill.

Este test de agilidad es una prueba de movimiento lateral que mide la agilidad de los atletas o las personas que realicen esta prueba especialmente el control del cuerpo y el cambio de dirección. El procedimiento de esta prueba es colocar conos en forma de estrella. El ejecutante debe dar la vuelta y correr a la derecha y tocar el cono 2 con su mano. Después debe dar la vuelta y correr hacia el cono central hacia el siguiente cono 3, hacia el centro y hacia el cono 4, hacia el cono centro, y finalmente, a su vez terminar ejecutando a través de la línea de meta al 5 cono.

Gráfica # 5

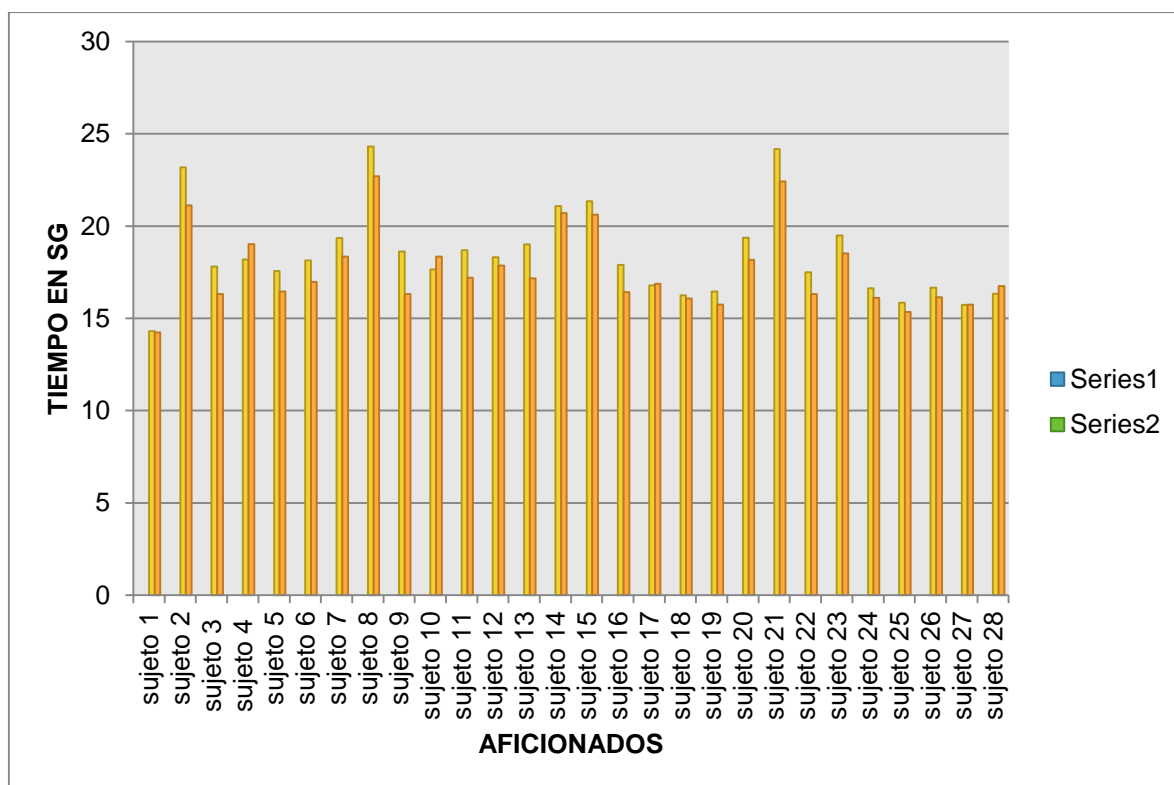


En la gráfica encontramos una muestra en un rango de 16 segundos, y donde así mismo, como podemos ver en el eje horizontal la serie 1 que es la primera toma para todos los aficionados, no sobre que pasa los límites entre 15 y 25 segundos, y para la serie 2 está muy similar sobre el mismo rango, pero se alcanza a ver una mejoría sobre la serie 2 que es la línea trazada con color rojo en concordancia con la serie 1, que es la raya marcada con azul, esta diferencia se puede notar en la tabla debido a que la diferencia es mínima y la notamos en milésimas .

Tabla 6: Test de Illinois

Si bien hay una gran cantidad de tests para determinar las capacidades de agilidad de un atleta adulto, existe una prueba que incorpora componentes múltiples de la agilidad, y que por, eso recomendamos hacer, cuyo nombre es el Test de Agilidad Illinois. Una vez ubicados se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, levantándose rápidamente y recorrer la trayectoria del sistema. Aquí, es importante tener en cuenta que no se puede golpear ningún cono al pasar por ellos. La prueba es completada y el cronómetro parado, cuando no hay conos golpeados y se cruza la línea de final.

Gráfica # 6



En esta gráfica podemos evidenciar la mejoría en la velocidad de los sujetos, debido a que en la primera toma tuvieron un rango promedio de 18 a 20 segundos y en la segunda toma se ve reflejado el mejoramiento llegando a realizar la prueba en un menor tiempo entre 16 a 18 segundos, teniendo en cuenta, que trabajar la velocidad conlleva a más trabajo para ver una disminución más significativa en los resultados.

DISCUSIÓN

La violencia que se vive constantemente en escenarios deportivos como lo son los estadios y sus alrededores por parte de aficionados del fútbol, viene desde tiempos atrás que han sido corruptos y en el presente vemos reflejados en los comportamientos de estos jóvenes esto ha dejado huellas que en el presente vemos como una problemática social en los diferentes sectores de hinchas que ven el fútbol como un escape o un lugar donde no son juzgados por la sociedad y los estereotipos impuestos por la misma, podemos ver que se han realizado diferentes estudios donde se ven las problemáticas comunes como lo son la drogadicción, consumo de alcohol y violencia, pero no hay estudios específicos donde se plantee una intervención deportiva como herramienta para entender la actitud agresiva de estos hinchas que leemos en el libro: “ MANIFESTACIONES VIOLENTAS DE LOS AFICIONADOS AL FÚTBOL PROFESIONAL EN BOGOTÁ, D.C” el cual escribe sobre las entrevistas realizadas a los diferentes referentes de las mas conocidas barras bravas en el fútbol. Pero no se realizó una intervención con un programa de deporte, ni se llegó a una propuesta de solución para este problema, el libro nos plantea realizar integraciones con estas barras para vivir el fútbol en paz podemos recomendar profundizar mas en el tema porque es una problemática social que va creciendo con el tiempo y que mejor herramienta que el deporte para realizarlo.

Se logró identificar el fútbol como aquel deporte que moviliza masas, sin distinción de clase, raza, religión, entre otros. Sin embargo, en Colombia existen diversas opiniones en cuanto a su surgimiento, porque no se cuenta con una historiografía sólida y con una versión unificada de fecha y origen específico. En esta investigación no se profundizó sobre la época de El Dorado, porque el interés primordial se centró en la participación de los aficionados de fútbol para desarrollar y aplicar un programa de entrenamiento, específicamente Bogotá, D.C.

También, comparamos esta investigación con la investigación realizada por (Castro-Lozano, 2010) con su artículo “EL CARNAVAL Y EL COMBATE HACEN EL AGUANTE EN UNA BARRA BRAVA” donde nos muestra como hoy en día los aficionados al futbol bogotano buscan ser reivindicados en la sociedad, aportando un bienestar participando espacios culturales, deportivos y recreacionales buscando de esta forma cambiar el concepto de ver el ser un aficionado en un equipo de fútbol, esto es realizando actividades deportivas que no sólo incluyen aficionados de un solo equipo, sino a la comunidad en general para dejar de ser estigmatizados como personas malas y no aportadoras a la sociedad.

CONCLUSIONES

1. Se selecciona el grupo de aficionados al fútbol bogotano, se ejecuta la primera toma de los test físicos y de comportamiento, en el cual se pudo vivenciar el estado en que se encontraron todos los sujetos próximos a realizar y someterse con el plan de actividad física enfocado a los deportes de combate. Se ejecutaron 5 test físicos con el fin de abarcar los diferentes grupos musculares y las diferentes habilidades físicas los test realizados fueron:

Para un perfeccionamiento del plan de entrenamiento de actividad física con énfasis en deporte de combate, se hace la realización del test de ira y agresividad del (Centro de psicología Psico-adapta), en el cual, se verán vivenciados los cambios drásticos de comportamiento en el grupo poblacional con el fin de demostrar que no solo la ejecución de los deportes de combate fueron de productividad, si no que a su vez, estos ayudan de manera psicológica a que el deportista cambie de manera interna y externa, debido a emocionalmente, puede liberar cargas de ira y de estrés, que son las causas primordiales para llegar a un conducto de agresividad, tal cual como fue y quedó demostrado en este trabajo de grado .

2. Debido a lo vivenciado con la primera toma de los test físicos y psicológico, se diseñó el programa de actividad física con énfasis en deportes de combate dirigido a la fuerza y velocidad. Dando así, a la ejecución del objetivo del programa donde se desarrolló la capacidad aeróbica de base tipo 1, desarrollo funcional a masa muscular, favorecimiento a la activación metabólica mediante el entrenamiento de fuerza y velocidad aplicando métodos mixtos, híbridos, concurrente y el desarrollo de habilidades y técnicas. Todo esto; direccionado al deporte base de la programación de los deportes de combate.
3. De acuerdo a la aplicación del programa de entrenamiento de actividad física con énfasis en deportes de combate con una duración de 12 semanas se obtienen unos resultados en cuanto al desarrollo del componente máximo de la fuerza o altas cargas y de velocidad aplicada por los diferentes test realizados a los aficionados al fútbol. Así mismo, se fueron aplicando métodos y cargas adecuadas para su desarrollo, favoreciendo al deportista en su ejecución y técnica, se emplean transferencias como estímulo secundario a la fatiga muscular. Con la ejecución programa de actividad física que se planificó por 12 semanas del estudio que se llevaría a cabo, se logró obtener resultados muy favorables para los participantes, donde en conclusión se determinaron los niveles de fuerza y velocidad de los aficionados al fútbol de 19 a 28 años, lo que evidenció que de acuerdo con la primera toma de los test existió una mejoría en comparación con la segunda toma del test debido a que

significativamente superior, tal y como se puede observar en las gráficas, lo cual nos deja un buen índice en cuanto a la fuerza y velocidad aplicada en el proceso de los entrenamientos de un deporte en combate. Así mismo hablamos de una mejora de la motivación de la constante activación de aptitud física y psicológica que notaban en ellos mismos, se logró hacer un compromiso mayor en cada uno, y así, tener los mejores resultados.

En La aplicación del test de ira y agresividad creado por el: “ Centro de Psicología Psicoadapta” se pudo evidenciar como la actitud violenta de los aficionados al iniciar el programa de entrenamiento era de una manera descontrolada debido a que muchos de sus actos son de acciones inseguras, y al realizar la segunda toma se evidencia como la agresividad bajo significativamente en ellos, debido a que este plan nos ayuda a canalizar muchas de estas inseguridades desarrolladas en ellos .

4. Se comparó este estudio con el trabajo realizado por Héctor Hernando Lambuley García, UDCA, marzo 2003: “MANIFESTACIONES VIOLENTAS DE LOS AFICIONADOS AL FÚTBOL PROFESIONAL EN BOGOTÁ, D.C”, y con el estudio “EL CARNAVAL Y EL COMBATE HACEN EL AGUANTE EN UNA BARRA BRAVA”, (Lozano, (2010)). Se observa que se han realizado diferentes estudios donde se ven las problemáticas comunes como lo son la drogadicción, consumo de alcohol y violencia, pero no hay estudios específicos, donde se plantee una intervención deportiva como herramienta para entender la actitud agresiva de estos hinchas vemos el libro “ MANIFESTACIONES VIOLENTAS DE LOS AFICIONADOS AL FÚTBOL PROFESIONAL EN BOGOTÁ, D.C” que nos habla de las entrevistas realizadas a los diferentes referentes de las más conocidas barras bravas en el fútbol, pero no se realizó una intervención con un programa de deporte, ni se llegó a una propuesta de solución para esta problemática. También, comparamos esta investigación con la investigación realizada por (Castro-Lozano, 2010) con su artículo: “EL CARNAVAL Y EL COMBATE HACEN EL AGUANTE EN UNA BARRA BRAVA” a donde nos muestra como hoy en día los aficionados al fútbol bogotano buscan ser reivindicados en la sociedad aportando un bienestar, y otra forma de ver, el ser un aficionado a un equipo de fútbol Colombiano esto es realizando actividades deportivas, que no solo incluyen aficionados de un solo equipo, sino a la comunidad en general para dejar de ser estigmatizados como personas malas y no aportadoras a la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Bonilla, D. (20 de Mayo de 2015). Beneficios de Practicar Artes Marciales Mixtas . *La Fragua* .
- Unitec, B. B. (9 de Mayo de 2011). *Tema Fantástico, S.A.. Con la tecnología de Blogger*. Recuperado el 19 de Junio de 2017 , de <http://barrasbunitec.blogspot.com.co/2011/05/historia-del-barrismo-en-colombia.html>
- Mixtas, A. M. (21 de Enero de 2014). *Tema Fantástico, S.A.. Con la tecnología de Blogger*. Recuperado el 8 de Julio de 2017, de Blogger. : <http://blogartesmarcialesmixtas.blogspot.com.co/p/disciplinas.html>
- Chicaiza, C. V. (2014). *barrismo social y colectivo barrista colombiano: los antecedentes del diseño de una política pública*. Cali , Colombia .
- comportamiento, D. d. (2010). *Definicion.de* . Obtenido de <https://definicion.de/comportamiento/>
- Suarez, S. A. (18 de Febrero de 2018). *el antifascismo como posicionamiento político* . (D. Z. Garzón, Entrevistador) Bogotá , Colombia .
- Donempleo. (2016). Recuperado el 28 de Noviembre de 2017, de <http://recursos.donempleo.com/pruebasselecciontestpsicotecnicos.html#Testpersonalidad>
- Chile, U. d. (s.f.). Obtenido de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/cs-villablanca_c/pdfAmont/cs-villablanca_c.pdf
- bbc, n. (s.f.). Obtenido de http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/specials/newsid_4371000/4371158.stm
- Norte, U. C. (s.f.). *revista virtual* . Obtenido de 1) <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/467/989>
- conflictos, c. d. (s.f.). Obtenido de http://www.cerac.org.co/assets/pdf/Other%20publications/Estado_del_Arte_BarrasDeFutbol.pdf
- rosario, U. n. (s.f.). Obtenido de 1) <http://www.fcpolit.unr.edu.ar/wp-content/uploads/Sodo.pdf>
- BBC. (s.f.). Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150122_deportes_hooligans_finde_yv
- Garcia, v. y. (2003). *Bases del entrenamiento deportivo* . madrid .
- L.Matveev. (2000). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. españa: Raduda Moscu.
- Zizek, S. (2008). *En defensa de la intolerancia*. . Sequitur. , Madrid .
- erba., G. a. (2001). *La cultura política*. España .
- Diaz, J. D. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (Vol. 2). españa : Mc Graw Hill .
- García, H. H. (2003). *manifestaciones violentas de los aficionados al fútbol profesional en botá*. (Vol. 1). Bogotá , Bogotá , Colombia : ASEUC.

Barrios, J. M. (1997). *positivismo y violencia. el desafío actual de la cultura de la paz* . pamploña .

Riches, D. (1988). *el fenómeno de la violencia* . Madrid .

Varú, V. (1980). *el fútbol: mitos, ritos y símbolos*. Madrid : alianza .

Sur, L. G.-R. (2019). *LGARS* . Obtenido de <http://www.lgars.com.co/#inicio>

United, R. G. (2019). *RGU*. (M. Roa, Productor) Obtenido de <http://rgu1312.wixsite.com/ultrantifa/inicio>

Rodríguez, R. Z. (2019). *psicoadapta*. Obtenido de centro de psicología : <https://www.psicoadapta.es/blog/test-de-ira-y-agresividad/>

L.Matveev. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. España: Raduda Moscu.

United, R. G. (s.f.). Obtenido de <http://rgu1312.wixsite.com/ultrantifa/inicio>

Sur, L. G.-R. (s.f.). Obtenido de <http://www.lgars.com.co/#inicio>

HINCHA, E. D. (2009). *estatuto del hincha . decreto* . bogotá , bogotá, colombia .

runfitnes. (s.f.). *runfitnes* . Recuperado el 06 de Septiembre de 2018, de runfitnes : <https://runfitners.com/ejercicios-aerobicos-anaerobicos/>

academia . (s.f.). *academia* . (F. Maureira, Productor) Recuperado el 17 de Septiembre de 2018 , de http://www.academia.edu/35522290/Validez_del_test_de_Rockport_para_evaluar_el_VO2_máx._en_mujeres_adultas_mayores_de_Santiago_de_Chile

javeriana, r. (s.f.). Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/22337/CONTENIDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castaño Pérez, G. A. (2014). *Barras bravas en el fútbol, consumo de drogas y violencia*. Medellín: Fondo Editorial FUNLAM.

Cañón, L. &. (2007). *Estudio de caso sobre el fenómeno de las barras bravas: una mirada desde la escuela. Típica*, Boletín Electrónico de Salud Escolar.

Castro Lozano, J. A. (2010). *Etnografía de hinchadas en el fútbol: una revisión bibliográfica*. Maguaré.

Castro-Lozano, J. A. (2010). *El aguante en una barra brava: apuntes para* Revista Folios.

Clavijo Poveda, J. (2010). *Cantar bajo la anaconda. Un análisis sociocultural del barrismo en el fútbol. 1st ed. Bogotá* , Bogotá, Colombia .

DeportivoCali.co. (s.f.). *DeportivoCali.co*. Recuperado el 2019 de septiembre de 2019 , de DeportivoCali.co: <https://deportivocali.co/historia>

Londoño Aguirre, J. J. (2014). *Juventud sin Oportunidades: las barras ultras, un ejemplo paradigmático*. España : España: USC Universidad de Santiago de Compostela.

gispert, d. d. (2017). *academia* . Recuperado el 2019 , de https://www.academia.edu/35722927/El_fenomeno_hooligan

OMS. (s.f.). Recuperado el 2019 , de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Adán, M. (1998). *Ultras e hinchas política y violencia* .

Edén, M. (2004). *FUTBOL Y VIOLENCIA* .

JURISCOL. (2019). Obtenido de <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1206161>

Mora, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico* .

García, J. (1997). *Actividades físicas organizadas: AFO. Apuntes Ineditos* .

Sanchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva Madrid* .

Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. .
 Shephard, R. (1995). *Physical activity, health and well-being at different life stages. Research quarterly for exercise and sport.*
 Hellín, P. (1998). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia. Murcia. *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia. Murcia* . (U. d. Murcia, Ed.) Universidad de Murcia .
 Devís, J. C. (2000).). *Actividad física, deporte y salud.* Barcelona , España : INDE .
 Muñoz, S. P. (2019). Actividad Física y Salud: aclaración conceptual . *Efdeportes* .
 Ortega, G. (1930).
 Crepeau, E. (2005).
 Revista de Artes Marciales Mixtas. (Enero de 2018).
 Capretti. (2011).
 Vaittinen, A. (2014).
 Asiát., (. M. (2018.). (13(1), 20- 34.) .
 Payero. (2009). 85.
 Stanley, C. y. ((1966)).
 Mike, O. V. (2014).
 Gutiérrez. (2010).
 Le Breton, D. (2009).
 vallodoro, E. (2005).
 Mol. (2002).
 Cordeiro, S. (2014).
 Bleger, J. (2010). Buenos Aires , Argentina .
 Mike, O. V. (2014). sports Brands.
 A, V. (Octubre de 2014). Intersections Amodern 3: Sport and Visual Culture.
 Guerra, E. P. (Noviembre de 2008). Las pruebas o tets en el deporte . *efdeportes.com* .
 Cols., S. M. (2000).
 Fernández., L. C. (2003).
 Ruiz. (1989).
 Cols., H. G. (2006).
 López, E. M. (2003).
 Kraemer, K. y. (1987).
 cols, F. y. (2009).
 Faigenbaum. (2009).
 Grosser. (1992).
 (s.f.). Obtenido de 1) http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/Barras_Bravas.pdf

virtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/467/989
 conflictos, c. d. (s.f.). Obtenido de
http://www.cerac.org.co/assets/pdf/Other%20publications/Estado_del_Arte_BarrasDeFutbol.pdf
 rosario, U. n. (s.f.). Obtenido de 1) <http://www.fcpolit.unr.edu.ar/wp-content/uploads/Sodo.pdf>
 BBC. (s.f.). Obtenido de
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150122_deportes_historia_hooligans_finde_yv

- García, v. y. (2003). *Bases del entrenamiento deportivo* . madrid .
- L.Matveev. (2000). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. españa: Raduda Moscu.
- Zizek, S. (2008). *En defensa de la intolerancia*. . Sequitur. , Madrid .
- erba., G. a. (2001). *La cultura política*. España .
- Díaz, J. D. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (Vol. 2). españa : Mc Graw Hill .
- García, H. H. (2003). *manifestaciones violentas de los aficionados al fútbol profesional en botá*. (Vol. 1). Bogotá , Bogotá , Colombia : ASEUC.
- Barrios, J. M. (1997). *positivismo y violencia. el desafío actual de la cultura de la paz* . pamplona .
- Riches, D. (1988). *el fenómeno de la violencia* . Madrid .
- Varú, V. (1980). *el fútbol: mitos, ritos y simbolos*. Madrid : alianza .
- Sur, L. G.-R. (2019). *LGARS* . Obtenido de <http://www.lgars.com.co/#inicio>
- United, R. G. (2019). *RGU*. (M. Roa, Productor) Obtenido de <http://rgu1312.wixsite.c>
- Rodríguez, R. Z. (2019). *psicoadapta*. Obtenido de centro de psicología : <https://www.psicoadapta.es/blog/test-de-ira-y-agresividad/>
- (s.f.). Obtenido de 1) http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/Barras_Bravas.pdf

ANEXOS.

CRONOGRAMA

MARCO ADMINISTRATIVO AÑO 2016																
MESES	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	2018 JULIO	2018 AGOSTO	2016 SEPTIEMBRE	
ACTIVIDADES																
Diagnostico del proyecto	■	■														
revisión de la fundamentación teórica		■	■	■	■											
Definición de tema ajustes de la implementación que se va a utilizar				■	■	■										
elaboración del planteamiento del tema que se va a tratar con los deportistas							■	■	■							
Análisis del test								■	■	■						
Aplicación del instrumento	■											■				
Recopilación y control de los datos													■	■		
Análisis de los resultados.														■	■	
Conclusión de la investigación															■	

LA GUARDIA ALBI-ROJA SUR

Transcurría el año 1991, cuando un grupo de entusiastas Hinchas Santaferenses decidieron cambiar su tradicional forma de acompañar y alentar al equipo de sus entrañas, Independiente Santa Fe. Por aquella época, influenciados por la tradicional forma de alentar y ver el fútbol que se usaba en la Argentina, Javier Fandiño "Jota", decidió dar vida a una peculiar Barra que nacería en la tribuna Oriental General del "Campin". Allí con la copia de cánticos y saltos importados del país del tango, cuyo fútbol sólo podíamos ver en diferido por la "Cadena 3" y cuyo espectáculo impactaba a simple vista fue tomando forma la Barra que en honor al cumpleaños número 453 de La capital adoptó el nombre de "SANTA FE DE BOGOTÁ" y a la que mas tarde la propia prensa deportiva capitalina apodaría como "LOS SALTARINES". De esta manera y como un imán la barra "SANTA FE DE BOGOTÁ" fue atrayendo hinchas de otras barras santaferenses e independientes que iban acrecentando la masa y que empezaron a darle un colorido especial a la tribuna, la ideología de la barra se basaba fundamentalmente en apoyar incondicionalmente al club más allá de los resultados, al mismo tiempo que la identidad como Bogotano era resaltada y el culto a todo lo Capitalino tomaba una real importancia. La masa generó respeto ante las demás hinchadas y ante la menor sospecha de irrespeto contra la institución o algunos de sus símbolos se generaba una reacción inmediata por parte de los miembros de "LOS SALTARINES". Era una verdadera familia en donde todos cuidaban la espalda de todos, surgieron grandes guerreros como "Hooligan", "Victorino", "Martes 13", "El Chapas", "Botafogo". Se iniciaron los viajes por todo el país, se marco un hito con la primera bandera gigante de 20 por 7 metros, con dos franjas blancas a los lados y en la mitad el imponente león del escudo holandés sobre tela satinada. Con el paso de los años el grupo se estancó, llegaron personajes que vieron negocio en la barra y frenaron el impulso de la misma, al interior del grupo se creo una división entre los lideres mas veteranos y la sangre nueva que alimentaba a la barra. Fue entonces cuando uno de los veteranos para la época (John Vera) junto con 32 personas más entre las que destacaban nombres como Richi Vera, Pedro Duran, Federico Perry, Cristián Koeglher entre otros, deciden trasladarse a la tribuna de lateral sur. Fue un 12 de enero de 1997 para un partido Santa Fe Vs aBerica (0-0) en el que por vez primera en los tubos de la mencionada tribuna se adornara con estandartes cardenales, aparecen nombres como Camilo Plazas y otros tantos que con su trabajo ayudaron con la confección de las banderas tirantes con las que definitivamente se demarcaría el espacio en el que hasta nuestros días fuera la morada de la barra más popular y colorida del LEÓN. **LA GUARDIA ALBI-ROJA SUR // UNA SOLA HINCHADA !**

ORGANIZACIÓN INTER LABORALES:

NUESTROS SERVICIOS



DISEÑO

Branding corporativo, Identidad, diseño editorial, Merchandasing



ESCUELA DEP.

Escuela de formación deportiva para niños de todas las edades.



ESTAMPADO

Mugs, Ropa, gorras.
Técnicas: Vinilo textil y screen.



GIMNASIO

Contamos con una serie de máquinas para el entrenamiento físico.

COMPONENTE SOCIAL



LA ESCUELA DE FÚTBOL

Misión:

La Escuela de Fútbol de La Guardia Albi-Roja Sur, está enfocada hacia la práctica del fútbol como deporte potencializador de habilidades físicas y sociales, fortaleciendo a los jóvenes sus condiciones y calidad de vida; mejorando a su vez; su capacidad técnica para la práctica futbolística y logrando un alto nivel de competitividad, responsabilidad para asumir compromisos deportivos, individuales y sociales.

Visión:

Consolidarse para el 2020 como una Escuela Deportiva a nivel distrital, que promueva la enseñanza - aprendizaje del fútbol de forma activa e incluyente para que los niños, niñas y jóvenes adquieran la fundamentación necesaria a nivel físico, técnico, táctico y sociocultural que les permita mejorar sus habilidades, destrezas, aptitudes y capacidades en contextos sociales que le permitan ser partícipe de una sociedad más activa.

(Sur, LGARS , 2019)

TEST DE PERSONALIDAD

- **Qué son y qué evalúan:**

En función de las exigencias del puesto de trabajo, la personalidad del candidato será más o menos determinante en la selección. Los tests de personalidad intentan extraer a través de preguntas de índole personal los principales rasgos del carácter de un individuo lo que permitirá deducir su adaptabilidad al puesto de trabajo ofertado. Hay aspectos generales de la personalidad que se valoran en prácticamente cualquier puesto de trabajo: la capacidad de iniciativa, persuasión y empatía, la adaptación social, a las normas o a los cambios, el nivel de madurez y responsabilidad, la motivación y la estabilidad emocional. Las contestaciones no son malas ni buenas, simplemente reflejan el carácter del candidato o su forma de pensar ante determinadas situaciones. Lo que busca el seleccionador es ver si tu perfil se adecua al puesto que han de cubrir. Así, si necesitan un conserje puede que busquen a una persona de carácter más sumiso que si precisan un director comercial, cuya personalidad deberá ser más agresiva. Por ejemplo, una administrativa para trabajar en el departamento comercial necesita unos rasgos de personalidad diferentes (sociabilidad, extraversión...) de los que necesita una administrativa contable (reflexiva, tranquila...). Existen dos grandes grupos de test de personalidad: los introspectivos y los proyectivos.

- **Test de personalidad introspectivos:**

Los tests de personalidad introspectivos suelen consistir en un listado de preguntas cerradas con 3 opciones de respuesta en cada pregunta. Una opción indica un polo, otra indica el otro polo opuesto y, finalmente, la tercera quedaría indicada para los indecisos. La información que se obtiene se estructura en un perfil de rasgos diferenciales de personalidad y miden tu grado de sociabilidad, estabilidad emocional, introversión/extroversión, autonomía, autoritarismo, autoconfianza, flexibilidad, sinceridad, lealtad, agresividad, etc. Las preguntas de los cuestionarios se desarrollan sobre un principio según el cual cada persona tiende a un polo en cualquier rasgo que se mida. Los ítems suelen ser muy tajantes y opuestos, para forzar al candidato a elegir entre una de las dos opciones, lo que permite definir su perfil de una forma más aproximada. Quien haya realizado este tipo de tests se habrá encontrado con la sensación de que las preguntas se repiten y no se equivocan. La explicación estriba en que para medir un rasgo de la personalidad se utilizan distintos ítems, que sumados dan como resultado esa parte de la personalidad del individuo.

- **Test de personalidad proyectivos:**

En los test de personalidad proyectivos se plantean una serie de situaciones verosímiles en las que tú debes proponer una solución o una respuesta. Posteriormente, el seleccionador interpreta tus contestaciones para tener una visión general de tu personalidad. En otras palabras son preguntas o situaciones que necesitan una respuesta abierta que implica una identificación personal con la pregunta o problema a resolver, proyectando la propia personalidad en la respuesta. (Donempleo, 2016)

TEST DE COMPORTAMIENTO

0	PREGUNTAS	SI	NO	AVECES
1	Cuando alguien hace algo que me molesta tengo el derecho a expresar mi enfado, e incluso si lo considero necesario, mostrarme agresivo, independientemente de cómo le pueda sentar a los otros y a pesar de hacerles daño.			
2	Generalmente cuando surgen los problemas es porque los otros suelen tener la culpa pues algo habrán hecho mal.			
3	Cuando espero que algo salga bien prefiero hacerlo yo pues seguro que si se encargan otros podrían fastidiarlo o estropearlo			
4	Cuando deseo algo es obligación de los otros cumplir con mi deseo, y no tienen derecho a negármelo.			
5	Solo cuando expreso todo mi enfado o rabia logro sentirme mejor.			
6	Solo cuando expreso todo mi enfado o rabia logro sentirme mejor.			
7	Para mi es terrible que las cosas no vayan por el camino que me gustaría.			
8	Si algo sale mal, considero que los culpables deben pagar y ser castigados por ello.			
9	No tengo por qué aguantar decepción o rechazo por parte de otros.			
10	La gente que me quiere debe demostrarme que me apoya en todo			
11	Por norma general creo que la gente suele estar en contra mía.			
12	No se puede confiar en otras personas, porque a la mínima pueden pisotearte para lograr sus objetivos.			
13	Las personas actuamos en función de una serie de normas y, para que el sistema sea justo, deben respetarse.			
14	La vida debería tratarme siempre bien			
15	Muchas personas no son capaces de reaccionar o hacerte caso hasta que te enfadas con ellos.			

RESPUESTAS

Mayoría de respuestas “SÍ”:

Por tus respuestas parece existir una tendencia a resolver los conflictos con agresividad. En ocasiones la violencia supone un medio para conseguir aquello que deseas cuando otros medios son negados. También puede darse como defensa si nos sentimos amenazados o debido a un déficit de expresión por falta de recursos para hacerlo de otra manera.

Mayoría de respuestas “A VECES”:

Suelen ser situaciones especialmente desbordantes para ti las que te hacen perder el control y actuar de forma agresiva, aunque en otras has demostrado tener capacidad para controlar tu ira. En ocasiones hay personas que son capaces de controlar su agresividad en un ambiente como el laboral, pero lo manifiestan en uno más íntimo como el familiar.

Mayoría de respuestas “NO”:

Parece de tener un gran control sobre tus emociones, sobre todo respecto a la ira y la agresividad, (Rodríguez, 2019).