

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CAMBIOS FÍSICO-TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS
DEL INSTITUTO " MIGUEL GARCÍA GRANADOS " INEB JORNADA
MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA
DISCIPLINA DEL FÚTBOL



LUIS FERNANDO PAIZ GÓMEZ

GUATEMALA, MAYO DE 2005.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

CAMBIOS FÍSICO-TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS
DEL INSTITUTO " MIGUEL GARCÍA GRANADOS " INEB JORNADA
MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA
DISCIPLINA DEL FÚTBOL

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

LUIS FERNANDO PAIZ GÓMEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE:

CARRERA TÉCNICA

GUATEMALA, MAYO DE 2005

CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelmi Gasparico Barrientos
DIRECTOR ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i. ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Maria Lourdes González Monzón
Licenciada Liliana Del Rosario Álvarez de García
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciado Evodio Juber Orozco Edelman
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Archivo
REG.1157-2004
CODIPS 867-2005

De Orden de Impresión de Informe
Final de EDC, ECTAFIDE

11 de mayo de 2005

Estudiante

Luis Fernando Paiz Gómez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Paiz:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO NOVENO (19º), del Acta VEINTINUEVE GUIÓN DOS MIL CINCO (29-2005), de la sesión del Consejo Directivo del 6 de mayo de 2005, que copiado literalmente dice:

"DÉCIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -E.D.C.- titulado: **"CAMBIOS FÍSICO-TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS DEL INSTITUTO "MIGUEL GARCÍA GRANADOS" INEB JORNADA MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DE FÚTBOL"**, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

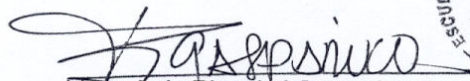
LUIS FERNANDO PAIZ GÓMEZ

CARNET No. 97-23067

El Asesor Técnico del presente trabajo fue el Licenciado Graco Adolfo López Angulo, el Asesor Metodológico fue el Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas y la revisión final estuvo a cargo del Licenciado Byron Ronaldo González. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del informe final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Riquelmi Gasparico
DIRECTOR



/Gladys



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**



REF. ECTAFIDE NO. 063-2005

Informe Final, Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-
Guatemala, abril 20 de 2005

**OFRECE LAS
SIGUIENTES
CARRERAS:**

**PLAN DE
ESTUDIOS 1998 -
2010, ACTA 54-
2001 PUNTO
VICÉSIMO
SEPTIMO DEL
3 DE
OCTUBRE DE
2001.**

PREGRADO

**TÉCNICO EN
DEPORTES .**

**PROFESORADO
DE ENSEÑANZA
MEDIA EN
EDUCACIÓN
FÍSICA.**

**TÉCNICO
RECREACIONIS
TA.**

GRADO:

**LICENCIATURA
EN EDUCACIÓN
FÍSICA,
DEPORTE Y
RECREACIÓN.**

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Tengo a bien dirigirme a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de la Experiencia Docente con la Comunidad -E.D.C.-, previo a optar al pregrado de Técnico en Deportes, del:

Estudiante: Luis Fernando Paiz Gómez

Carné: 9723067

Tema: "CAMBIOS FÍSICO-TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS DEL INSTITUTO "MIGUEL GARCIA GRANADOS" INEB JORNADA MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DE FÚTBOL" .

Asesores: Asesor Técnico: Lic. Graco Adolfo López Angulo
Asesor Metodológico: Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito *Dictamen favorable*, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
Coordinador General
ECTAFIDE



Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC

RECEBIDO
06 MAYO 2005

Firma:
Hora: 10:15 Registro: 779-05
C.c. Control Académico
Archivo
/bma

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"
Edificio M-3, 1er nivel ala sur, Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 476-7219 - 476-0790 al 94 Ext. 1423 - 1465

Guatemala, 19 de abril de 2005

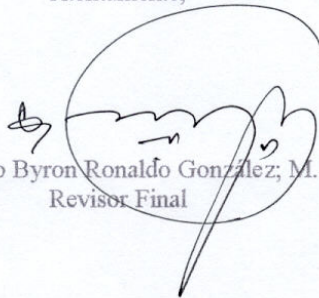
Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC.

Licenciado López Angulo:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la *Revisión* del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, del estudiante Luis Fernando Paíz Gómez, carné: 9723067, titulado: "*CAMBIOS FÍSICO-TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS DEL INSTITUTO "MIGUEL GARCÍA GRANADOS" INEB JORNADA MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DE FÚTBOL*", previo a optar el pregrado de Técnico en Deportes.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la *aprobación* por llenar los requisitos del Reglamento de Elaboración de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, enclosed within a hand-drawn oval. The signature is stylized and appears to read 'Byron Ronaldo González'.

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFIDE-

Guatemala, 2 de Febrero de 2005.

Señor:
Subcoordinador de Extensión
Edificio M-3
Escuela de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte

Señor Subcoordinador:

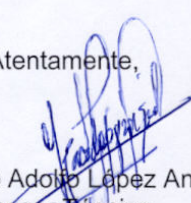
Atentamente informo que se procedió a la revisión del INFORME FINAL DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE correspondiente al pregrado: TÉCNICO EN DEPORTES elaborado por el estudiante: **Luis Fernando Paiz Gómez Carné: 97-23067.**

Cuyo título está enunciado así: "CAMBIOS FÍSICO TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS DEL INSTITUTO MIGUEL GARCÍA GRANADOS INEB JORNADA MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL"

Asesorando en la parte Técnica el Licenciado Graco Adolfo López Angulo. Asesoría Metodológica al Doctor Rodolfo Rodríguez Rodas.

Y, para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Atentamente,


Lic. Graco Adolfo López Angulo
Asesor Técnico

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFIDE-

Guatemala, 1 de Febrero de 2005.

Señor:
Subcoordinador de Extensión
Edificio M-3
Escuela de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte

Señor Subcoordinador:

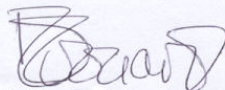
Atentamente informo que se procedió a la revisión del INFORME FINAL DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE correspondiente al pregrado: TÉCNICO EN DEPORTES elaborado por el estudiante: **Luis Fernando Paiz Gómez Carné: 97-23067.**

Cuyo título está enunciado así: "CAMBIOS FÍSICO TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS DEL INSTITUTO MIGUEL GARCÍA GRANADOS INEB JORNADA MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL"

Asesorando en la parte Técnica el Licenciado Graco Adolfo López Angulo. Asesoría Metodológica al Doctor Rodolfo Rodríguez Rodas.

Y, para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Atentamente,



Dr. Rodolfo Rodríguez Rodas
Asesor Metodológico

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc: Control Académico
ECTAFIDE
Archivo
Reg.1157-2004

CODIPs. 1182-2004

De aprobación de proyecto de Investigación

24 de agosto de 2004

Estudiante
Luis Fernando Paiz Gómez
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante Paiz Gómez:

Transcribo a usted el Punto DÉCIMO SÉPTIMO (17º) del Acta CUARENTA Y CUATRO DOS MIL CUATRO (44-2004) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 20 de agosto de 2004, que literalmente dice:

“DÉCIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Protocolo de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: “CAMBIOS FÍSICO TÉCNICOS DE LOS ALUMNOS SELECCIONADOS DEL INSTITUTO MIGUEL GARCÍA GRANADOS INEB JORNADA MATUTINA A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL”, de la Carrera: Técnico en Deportes, presentado por:

LUIS FERNANDO PAIZ GÓMEZ

CARNÉ No. 9723067

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve APROBAR SU REALIZACIÓN en la colonia Bethania, Zona 7 de esta capital y nombrar como asesor Técnico al Licenciado Grado Adolfo López Angulo y como Asesor Metodológico al Doctor Rodolfo Rodríguez Rodas.”

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Emmy Vela de Ortega
Licenciada Kárla Emmy Vela de Ortega
SECRETARIA



/Gladys

ACTO QUE DEDICO

A DIOS:

Por ser siempre mi esperanza y sabiduría para lograr este triunfo tan anhelado.

A MIS PADRES:

Por sus consejos, sacrificios, y amor incondicional, muchas gracias.

A MI FAMILIA:

Por su apoyo y motivación, con especial cariño a Silvia.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL:

A los estudiantes participantes en mi práctica a Ingrid Azurdia, Franqui Álvarez, Lic. Víctor Lossi, Prof. Alexander Gutiérrez, Prof. Roberto Boror, Prof. Julio Pérez, Profa. Aura Marina, Prof. Hugo Rivera, amigos de infancia, mil gracias por su amistad, confianza, y apoyo en la realización de la práctica.

A:

Usted especialmente

TABLA DE CONTENIDO

	Pàgina
INTRODUCCIÒN01
1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL02
1.1 ANTECEDENTES02
1.2 JUSTIFICACIÒN03
1.3 DEFINICIÒN DEL PROBLEMA04
1.4 ALCANCES Y LÍMITES05
2. MARCO METODOLÒGICO06
2.1 OBJETIVOS06
2.1.1 OBJETIVOS GENERALES06
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS06
2.2 POBLACIÒN07
2.3 FUENTE DE INFORMACIÒN07
2.4 RECOLECCIÒN DE INFORMACIÒN07
2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÒN07
3. MARCO OPERATIVO08
3.1 RECOLECCIÒN DE DATOS08
3.2 TRABAJO DE CAMPO09
4. DESCRIPCIÒN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD	10
5. METODOLOGÍA16
5.1 MÉTODO CONTINUO17
5.2 MÉTODO DE INTERVALO17
5.3 MÉTODO DE REPETICIONES17
5.4 MÉTODO DE CONTROL17
6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÒN DE RESULTADOS	18
7. CONCLUSIONES	19
8. RECOMENDACIONES	20
9. BIBLIOGRAFÍA21
10. ANEXOS22

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO.	23
PROCEDIMIENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD	24
DATOS ESPECÍFICOS DEL MACROCICLO	24
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO POR TIPO DE PREPARACIÓN	24
VOLUMEN DE TRABAJO POR TIPO DE PREPARACIÓN	25
TABLAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS	26
TABLA No.1 RESULTADOS DE PRUEBAS DE VELOCIDAD.	26
TABLA No.2 RESULTADOS DE PRUEBAS DE COOPER	26
TABLA No.3 RESULTADOS DE FUERZA TREN SUPERIOR.	27
TABLA No.4 RESULTADOS DE FUERZA TREN MEDIO	27
TABLA No.5 RESULTADOS DE FUERZA TREN INFERIOR	28
TABLA No.6 RESULTADOS DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA.	28
TABLA DE RESULTADOS DE PRUEBAS TÉCNICAS	29
TABLA No.7 RESULTADOS DE PRUEBA DE DOMINIO	29
TABLA No.8 RESULTADOS DE CONDUCCIÓN.	29
TABLA No. 9 RESULTADOS DE PRUEBA DE RECEPCIÓN	30
TABLA No. 10 RESULTADOS DE PRUEBA DE GOLPEO.	30
TABLA No. 11 RESULTADOS DE PRUEBA DE PASE	31
GRÁFICAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS	32
GRÁFICAS No.1 DE PRUEBAS DE VELOCIDAD..	32
GRÁFICAS No.2 DE PRUEBAS DE COOPER	33
GRÁFICAS No.3 DE FUERZA TREN SUPERIOR.	34
GRÁFICAS No.4 DE FUERZA TREN MEDIO	35
GRÁFICAS No.5 DE FUERZA TREN INFERIOR.	36
GRÁFICAS No.6 DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA	37
GRÁFICAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS TÉCNICAS	38
GRÁFICAS No.7 DE PRUEBA DE DOMINIO	38
GRÁFICAS No.8 DE CONDUCCIÓN	39
GRÁFICAS No.9 DE PRUEBA DE GOLPEO	40
GRÁFICAS No.10 DE PRUEBA DE RECEPCIÓN	41
GRÁFICAS No.11 DE PRUEBA DE PASE	42

INTRODUCCIÓN

El deporte moderno y el fútbol actual guardan poca relación con la Antigüedad, y no mucha con los ejercicios caballerescos de la Edad Media. En el transcurso de los siglos fue una diversión colectiva no reglamentada en la que jóvenes varones podían desahogar su necesidad de movimiento y su combatividad innata, era un juego violento con el balón y entorno a el que se efectuaba sin orden ni concierto con los pies y las manos. Este " fute-ball" no era del agrado de los monarcas al extremo que el rey Eduardo III, quien en 1348 fundó la Orden de la Jarretera, decretó en esta conexión la original ley siguiente " Por la presente ordenamos que todo habitante de la ciudad de Londres, para su bien físico, haga uso del arco y la flecha aprendiendo y practicando el arte del tiro durante las horas libres y los días festivos, asimismo decretamos que irá a prisión todo aquel que se dedique a jugar al fútbol"

Tres siglo después el " fute-ball " pudo apuntarse el primer punto positivo, en 1681 el Rey Carlos II, que se había retirado a Londres y era la cabeza de la Iglesia, dio su autorización especial para un juego entre sus servidores y los del Conde de Abermale.

Hacia 1840 fueron modernizadas las célebres escuelas públicas inglesas, el nuevo sistema de enseñanza reservó ya entonces tres medios días al deporte; en 1848 se celebró una reunión en el Trinity College en Cambridge. En esta ocasión se crearon las 16 reglas de Cambridge. En 1855 se funda el primer club de Fútbol en el condado de York .Era el 26 de octubre de 1863, cuando se dedicaron con mucho celo a unificar los puntos de vista respecto al juego, así fundaron la Football Asociation (FA), las reglas de Cambridge estaban a disposición y la mayoría podía identificarse con ellas.

El primer encuentro internacional que pasó a la historia fue el jugado entre Escocia, e Inglaterra el 30 de noviembre de 1872.

En Guatemala el fútbol juega un papel trascendental, ya que es el deporte más popular en nuestra sociedad tanto en el interior de la república como en la capital, el fútbol escolar no puede quedar de lado ya que es ahí donde se forman los talentos que posteriormente formarán parte de equipos federados y hasta selecciones nacionales juveniles y mayores.

Durante la Experiencia Docente con la Comunidad E.D.C. el Instituto "Miguel García Granados" abre sus puertas para realizar dicho ejercicio en las instalaciones del establecimiento, se trabajará durante un período de seis meses con los alumnos de la selección de fútbol y esta tendrá participación en diferentes torneos Inter-escolares a los cuales se adapte la misma.

1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

1.1 ANTECEDENTES

El fútbol es un deporte de conjunto en el que se enfrentan dos equipos formados por once jugadores cada uno dentro de la cancha, el objetivo primordial es hacer llegar el balón adentro de la portería del equipo rival, el ganador de dicho encuentro deportivo es aquel equipo que introduzca mas veces el balón en la portería contraria en el tiempo establecido por las reglas del juego. Al momento de introducir el balón en la portería rival se le llama gol.

En el Instituto "Miguel García Granados" labora el maestro de educación física, quien además de ser el único profesor en dicho establecimiento imparte sus clases a los 3 grados básicos, que en su totalidad forman 16 secciones en todo el establecimiento.

En dicho establecimiento no existen campeonatos organizados que logren que los alumnos se sientan motivados de realizar de una manera mas integral y competitiva el deporte que sea de su agrado, este problema representa ser un primer obstáculo para la búsqueda de talentos al momento de representar al Instituto Miguel García Granados en torneos Inter-escolares.

En años anteriores el establecimiento ha participado en algunos torneos escolares y algún invitacional, por lo mismo ha formado selecciones de fútbol en la rama masculina. Aunque ninguna de dichas selecciones de fútbol ha tenido un entrenamiento planificado, sistemático, y estructurado que los lleve al logro de sus objetivos, por lo cual han realizado participaciones de acuerdo a sus capacidades y a la improvisación de las mismas en los distintos torneos escolares e invitacionales.

En los establecimientos públicos es muy poco el interés y la oportunidad que se les brinda a los diferentes seleccionados y alumnado en general para desarrollarse deportivamente, posteriormente el alumno se ve limitado en la práctica de deportes con mayor grado de dificultad y suele no adaptarse rápidamente a los trabajos físicos, tácticos, técnicos y psicológicos que demanda el deporte.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El Instituto Miguel García Granados cuenta con selecciones de diferentes deportes pero no gozan de ninguna preparación específica, esto debido a que es una institución pública y que no poseen los recursos económicos apropiados, para la contratación de un profesional en la rama.

La práctica del fútbol es muy importante ya que la persona logra muchos beneficios a través de la ejecución del mismo, entre los cuales podemos citar algunos de ellos: desarrollo de las condiciones físicas, adaptación al ejercicio, una mejor autoestima, mantener una mejor salud.

En Guatemala los establecimientos públicos educativos no gozan de una práctica sistemática de algún deporte en específico, muchos factores influyen en esta problemática tales como, poco presupuesto, tiempo reducido o falta del mismo, poco interés de las personas indicadas y preparadas para realizarlo, alumnos con falta de motivación, o la poca importancia que se le da al deporte escolar.

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En el Instituto Nacional de Educación Básica Miguel García Granados debido a la falta de aplicación de un proceso pedagógico y sistemático deportivo, no se alcanza el máximo desarrollo en sus capacidades técnicas, cualidades físicas y motoras, provocando un estancamiento en su desarrollo físico técnico, y por ende su formación integral como alumno.

1.4 ALCANCES Y LÍMITES

ALCANCES:

Entrenamiento de los fundamentos físico técnicos de la disciplina de fútbol.

LÍMITES:

Alumnos seleccionados (masculinos) de la disciplina de fútbol del Instituto Miguel García Granados INEB Jornada Matutina.

1.4.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO:

Instituto Miguel García Granados INEB Avenida Moctezuma 21-02 zona 7 colonia Bethania.

1.4.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL:

Instituto Nacional de Educación Básica " Miguel García Granados " Jornada Matutina.

1.4.3 ÁMBITO TEMPORAL:

Del tres de febrero al veintiséis de julio del año dos mil tres.

1.4.4 ÁMBITO POBLACIONAL:

Alumnos de la Selección de fútbol (varonil) del Instituto Miguel García Granados INEB Jornada Matutina.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVOS GENERALES

1. Adaptar el organismo a la práctica del fútbol, en beneficio de la salud.
2. Propiciar a los estudiantes conocimientos fundamentales del reglamento de juego de fútbol.
3. Desarrollar las capacidades condicionales de los estudiantes seleccionados del INEB, Jornada Matutina.

2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Que los alumnos al final de la práctica sean capaces de reconocer los fundamentos teóricos, técnicos, tácticos y diferenciar los diversos sistemas de juego de la disciplina del fútbol.
2. Que los alumnos combinen los estudios con el deporte para lograr la integridad personal y social del individuo.
3. Mejorar el desempeño competitivo del seleccionado de fútbol en los diferentes campeonatos Inter escolares.

2.2 POBLACIÓN

Los alumnos que participaron en la práctica de fútbol fueron veintiún jóvenes de género masculino de primero, segundo y tercer año del ciclo básico de estudios comprendidos entre las edades de trece a dieciséis años.

2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN

Las principales fuentes de información fueron las siguientes:

- Biblioteca Central USAC
- Biblioteca del Comité Olímpico Guatemalteco
- Biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas USAC
- Estudiantes de la Selección de Fútbol del Instituto Miguel García Granados INEB jornada matutina.

En estas fuentes se recopiló la información necesaria para la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC).

2.4 RECOLECCION DE INFORMACIÓN

Para recolectar información se efectuaron diferentes pruebas físicas y pruebas técnicas las cuales identificaron en que nivel físico técnico se encuentran los alumnos.

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La información obtenida en las diferentes bibliotecas será aplicada durante la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC).

Los diferentes resultados de las pruebas físicas y técnicas serán comparados con los resultados anteriores de los mismos alumnos para determinar el grado de condición física en que ellos se encontrarán.

3. MARCO OPERATIVO

3.1 RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizaron las tablas de resultados de las diferentes pruebas con el fin de recolectar la información necesaria, compararlas y analizarlas con las pruebas que se fueron realizando.

3.2 TRABAJO DE CAMPO

Se desarrollaron planes diarios de clase los cuales se relacionaron con el macrociclo de actividades el cual tuvo una duración de seis meses.

Se llevó un registro en el diario de campo de todas las actividades programadas.

El trabajo se realizó en la cancha de fútbol de la colonia Bethania en la zona 7 de la ciudad de Guatemala en horario de 4:30 a 06:30 horas de lunes a viernes, y los días sábados de 06:00 a 08:00 de la mañana, y eventualmente se realizó trabajo en la finca el Naranjo, en la misma zona.

Se efectuaron cuatro pruebas físicas y dos pruebas técnicas en el transcurso del macrociclo siendo de la siguiente manera:

TEST FÍSICOS

Semana No. 04, del 24 al 28 de febrero de 2,003

Semana No. 10, del 07 al 11 de abril de 2,003

Semana No. 16, del 19 al 23 de mayo de 2,003

Semana No. 22, del 30 de junio al 04 de julio de 2,003

Prueba de Cooper

Prueba de 30 metros, velocidad

Prueba de salto vertical

Prueba de abdominales en 60 segundos

Prueba de despechadas en 10 segundos

Prueba de flexión profunda

PRUEBAS TÉCNICAS

Semana No. 08, del 24 al 28 de marzo de 2,003
Semana No. 19, del 09 al 13 de junio de 2,003

DOMINIO: Dominar el balón en 30 segundos

CONDUCCIÓN: Cuántos metros podrá avanzar en 30 segundos con el balón dominado.

RECEPCIÓN: Cuántos balones podrá recepcionar en 30 segundos

GOLPEO: Cuántos tiros puede hacer al marco en 30 segundos

PASE: Cuántos pases correctos puede realizar en 30 segundos

Para la evaluación de los test físicos se tomaron los resultados iniciales, y los posteriores que nos arrojaron los test para luego compararlos y observar el desarrollo obtenido en los mismos.

Para evaluación de los test técnicos se tomaron registros en la semana 8 para luego retomar la próxima evaluación en la semana 19 para comparar la evolución que se obtuvo de los mismos.

4. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (EDC)

La Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) dio inicio el tres de febrero del 2,003.

Se trabajó con los alumnos seleccionados de fútbol de la categoría juvenil comprendidos entre las edades de trece a dieciséis.

Las sesiones de entrenamiento se realizaron de lunes a sábado, y se trabajó en los siguientes lugares.

Lunes a Viernes	de 4:30 hasta 6:30 pm	Campo Col. Bethania zona 7
Y Sábados	de 6:00 hasta 8:00 am	Finca el Naranja

En el tiempo trabajado se realizaron cuatro pruebas físicas y dos pruebas técnicas en los siguientes meses:

Pruebas Físicas
Febrero, abril, mayo y julio,

Pruebas Técnicas
Marzo y junio,

El veintiséis de julio de 2,003 se finalizó la experiencia docente con la comunidad.

Se realizaron 14 encuentros deportivos donde se obtuvieron 8 victorias, 1 empate y 6 derrotas, y se anotaron 50 goles y se recibieron 38.

4.1 TABLA DE RESULTADOS DE PARTIDOS JUGADOS

No.	Fecha	Torneo	Equipo	Resultado	Ronda
1	8/03/03	Amistoso	Selección del Internado San Jorge	7-0 perdido	Única
2	8/03/03	Invitacional San José.	Coro del Internado San José.	2-1 perdido	Única
3	17/03/03	Amistoso	Equipo Otten Prado	2-2 empatado	Única
4	1/04/03	DIGEF	Instituto Tezulutlan	2-1 perdido	Ronda Eliminatoria
5	05/04/03	DIGEF	Colegio Federico Taylor	11-2 ganado	Ronda Eliminatoria
6	08/04/03	DIGEF	Colegio Indolatino	5-2 ganado	Ronda Eliminatoria
7	14/05/03	DIGEF	Colegio La Patria	2-3 perdido	Octavos de Final
8	17/06/03	Amistoso	Equipo Otten Prado	4-2 ganado	Única
9	12/07/03	Cuadrangular Escuela Central Normal para Varones	Selección del Instituto Nacional Central para Varones equipo "B"	4-1 ganado	Semifinal
10	12/07/03	Cuadrangular Escuela Central Normal para Varones	Selección del Instituto Nacional Central para Varones "A"	2-1 ganado	Final
11	15/07/03	Amistoso	Selección del Colegio Horeb	3-5 perdido	Única
12	19/07/03	Amistoso	Equipo Sporting	4-0 ganado	Única
12	26/07/03	Octagonal Bethania	Antares (campeón 2002)	3-1 ganado	Cuartos de Final
13	26/07/03	Octagonal Bethania	La Coruña (campeón 2003)	3-2 Ganado	Semifinal
14	26/07/03	Octagonal Bethania	Sporting	6-5 perdido	Final

4.2 TESTS MOTRICES

4.2.1 TEST FÍSICOS

Semana No. 04, del 24 al 28 de febrero de 2,003

Semana No. 10, del 07 al 11 de abril de 2,003

Semana No. 16, del 19 al 23 de mayo de 2,003

Semana No. 22, del 30 de junio al 04 de julio de 2,003

4.2.2 TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS:

Prueba de resistencia: Prueba de Cooper

Consiste en recorrer la mayor distancia posible en doce minutos ya sea caminando o corriendo sobre una superficie plana, la prueba se realiza en una pista ovalada de 400 metros o bien en una pista a la intemperie o bajo techo.

Antes de aplicar la prueba debe calentarse adecuadamente.

Al momento de realización de la prueba, si falta aliento se recomienda caminar un tiempo hasta que se recobre el evaluado y entonces siga corriendo. Nunca debe forzarse.

EVALUACIÓN

Distancias cubiertas en 12 minutos

CATEGORÍA	DISTANCIA EN METROS
EXCELENTE	MÁS DE 2,816
BUENA	DE 2,412 A 2,799
REGULAR	DE 2,011 A 2,397
MALA	DE 1,609 A 1,995
MUY MALA	MENOS DE 1,609

(Distancia para varones menores de 30 años)

Prueba de flexibilidad:

Flexión profunda

Consiste en agacharse con las piernas abiertas, pasar las manos por adentro de las piernas lo más lejos que pueda manteniendo toda la planta de ambos pies sobre el piso toca con la punta de los dedos medios la cinta métrica que indica la distancia que realizó el evaluado.

EVALUACIÓN: Se anota la distancia en centímetros alcanzada por el dedo medio menos adelantado.

Prueba de velocidad:

Treinta metros de velocidad

Consiste en recorrer treinta metros en el menor tiempo posible el evaluado se coloca atrás de la línea de salida a la señal de correr sale a toda velocidad en la distancia marcada.

EVALUACIÓN:

Sobresaliente: 3.6 segundos

Notable: 4.0 segundos

Bien: 4.2 segundos

Suficiente: 4.5 segundos

Deficiente: 4.9 segundos

Muy deficiente: 5.1 segundos

Pruebas de fuerza:

Tren Superior

Despechadas en diez segundos

Consiste en realizar el mayor número de despechadas en diez segundos colocando las manos apoyadas en el piso, según el ancho de los hombros, tronco y piernas extendidos, Los brazos se flexionan hasta el pecho y el mentón toque el piso después sigue una extensión total de los brazos.

EVALUACIÓN: Se registra el número de repeticiones correctas ejecutadas en 10 segundos.

Tren Medio

Abdominales en sesenta segundos

Consiste en realizar el mayor número de abdominales en sesenta segundos, colocándose el evaluado boca arriba, las piernas flexionadas separadas unos 50 centímetros. Un compañero lo sujeta por los tobillos se levanta y toca con los brazos al frente cruzados sobre el pecho a las rodillas.

EVALUACIÓN:

Sobresaliente:	50 repeticiones
Notable:	42 repeticiones
Bien:	36 repeticiones
Suficiente:	30 repeticiones
Insuficiente:	24 repeticiones
Deficiente:	18 repeticiones
Muy deficiente:	menos de 18 repeticiones

Tren Inferior

Salto vertical sin impulso

Consiste en alcanzar la mayor distancia posible en un salto sin impulso se mide la talla de la persona con el brazo estirado luego que desde una flexión de piernas de un salto vertical y se marca lo mas alto que pueda, la diferencia entre la talla de la persona con el brazo estirado y la marca que realizó con el salto es la potencia de salto.

EVALUACIÓN:

Sobresaliente.	75 centímetros
Notable.	67 centímetros
Bien:	61 centímetros
Suficiente:	55 centímetros
Insuficiente:	29 centímetros
Deficiente:	43 centímetros
Muy deficiente:	por debajo de 43 centímetros

4.2.3 REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (E.D.C.)

MATERIALES :

- Silbato
- Balones de Fútbol
- Cronometro
- Playera
- Pantalóneta
- Zapatos de fútbol
- Gabachas
- Conos
- Cancha de fútbol

PERSONALES :

Asistir obligatoriamente a la práctica deportiva en un mínimo de 75%.

5. METODOLOGÍA

Durante el desarrollo de la Experiencia Docente con la Comunidad E.D.C. se utilizarán varios métodos para la enseñanza y práctica de fútbol.

5.1 MÉTODOS DE ENSEÑANZA

- Método Inductivo
- Método Magistral

5.2 MÉTODOS PRÁCTICOS

DESARROLLO DE LA RESISTENCIA:

- Método de Duración.
- Método de Intervalo.
- Método de Repeticiones.
- Método de Control.

DESARROLLO DE LA FUERZA:

- Método de Intervalo
- Método de Repeticiones
- Método de Control

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD:

- Método de Repeticiones.

5.3 MÉTODO CONTINUO (DE DURACIÓN)

Consiste básicamente en corridas y esfuerzos ininterrumpidos de larga duración, sobre todo para el desarrollo de la resistencia.

5.4 MÉTODO DE INTERVALO

La característica común de todas las variantes de los métodos intervalicos es el cambio sistemático entre fases de carga y descanso.

5.5 MÉTODO DE REPETICIONES

Se caracteriza por cargas repetidas y muy intensas con descansos completos intercalados. Durante estos descansos todos los parámetros del rendimiento de los sistemas funcionales implicados vuelven a su estado inicial.

5.4 MÉTODO DE CONTROL

Se basa en las pruebas (controles) que se realizan periódicamente en el proceso de entrenamiento con el objetivo de comprobar el nivel de preparación y el aumento de rendimiento.

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados físicos obtenidos durante la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), evidenciaron una mejora en cada una de las capacidades evaluadas como resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Los veintiún alumnos que realizaron las pruebas físicas y pruebas técnicas mostraron una evolución positiva en cada una de las mismas.

Todas y cada una de las pruebas tuvieron un protocolo de medición, ejemplo el de velocidad fue evaluado metros en segundos, el de resistencia metros, el de fuerza en sus tres divisiones, tren superior en repeticiones, tren medio en repeticiones, y tren inferior en centímetros,

Para la realización de las pruebas de resistencia y velocidad los veintiún alumnos participantes en la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) se presentaron sin excusa alguna.

Para la realización de las pruebas de fuerza se ausentaron algunos alumnos, en tren superior (despechadas) un alumno, en tren medio (abdominales) dos, y de tren inferior (salto vertical) se ausentaron dos, de los veintiún alumnos que participaron en la Experiencia Docente con la Comunidad.

Para la realización de las pruebas técnicas, dominio, conducción, recepción, golpeo, pase, ninguno de los veintiún alumnos participantes de la Experiencia Docente con la Comunidad se ausentó.

7. CONCLUSIONES

1. Se logró que cada uno de los alumnos participantes en la Experiencia Docente con la Comunidad mejoraran su estado físico, técnico, a través de la enseñanza de los fundamentos de la disciplina del fútbol.
2. Se logró que los alumnos adquirieran los conocimientos fundamentales del reglamento de juego de fútbol, y los aplicaran dentro de la cancha.
3. Se logró que los alumnos adquirieran los conocimientos tácticos del juego a través de los distintos sistemas que se pusieron en práctica durante la realización de la Experiencia Docente con la Comunidad.
4. Los alumnos lograron mejorar sus cualidades físicas individualmente y como grupo, como grupo la evolución se dio de la siguiente manera.

4.1 Fuerza:	% de Mejora por Calidad Física
Tren Superior	64.30%
Tren Medio	57.21%
Tren Inferior	57.21%
4.2 Resistencia	27.49%
4.3 Velocidad	18.01%
4.4 Flexibilidad Profunda	30.71%

5. El desempeño competitivo del seleccionado fue muy bueno al lograr ubicarse dentro de los 10 primeros lugares de 32 equipos participantes en el torneo de la DIGEF en su primera participación, segundo lugar en la Octagonal de la Bethania, y 1er lugar en la cuadrangular de la Escuela Normal Central para Varones.

8. RECOMENDACIONES

1. Crear convenios entre los Institutos Públicos donde se han realizado prácticas de Experiencia Docente con la Comunidad , y la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte para darle continuidad a los procesos y así continuar dándole el seguimiento a dichos establecimientos
2. Crear y realizar torneos escolares deportivos entre los practicantes y sus respectivas Centros o Instituciones Educativas donde se realiza la Experiencia Docente con la Comunidad.
3. Crear y ejecutar convenios tripartitos entre Ministerio de Cultura y Deportes, Dirección General de Educación Física, Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, con el fin de colaborar con la implementación, y participación en los distintos torneos escolares organizados por la entidades antes mencionadas, y así realizar una práctica con fines de desarrollo deportivo nacional.
4. Crear reuniones de trabajo donde los practicantes expongan sus problemas con los compañeros de EDC , y catedráticos encargados de la práctica supervisada para elaborar conjuntamente acciones ante tales problemas.
5. Motivar a los alumnos que realizaron la Experiencia Docente con la Comunidad, a seguir realizando actividad física como un método eficaz de lograr una mejor forma de vida.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. EDAF. 1991. Enciclopedia de los deportes Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
2. GARFIEL, Charles A. 1991. Rendimiento máximo, Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
3. GONZALEZ, Byron Ronaldo. 1,998. Presentación de los requerimientos legales para la realización de Experiencia Docente con la Comunidad -E.D.C.-, monografía, normas básicas de nivel pregrado Técnico Deportivo, Profesorado en Enseñanza Media en Educación física.
4. GROSSER, Manfred. 1,991 Alto Rendimiento Deportivo, Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
5. HOWE, Don. 1,991. Manual de Fútbol. Barcelona, España Ediciones Martínez Roca.
6. LOSSI , Víctor Hugo Acondicionamiento Físico en Beneficio del aprendizaje de Fundamentos Técnico Tácticos de la Disciplina de Fútbol en la Selección Masculina del Instituto Técnico Vocacional Dr. Imrich Fischmann
7. ROSITO, LUIS Francisco. 2001 Planificación y Programación en Levantamiento de Pesas, Guatemala, Editorial Cultura.
8. VERJOSHANSKI, Lurig V. 1,991. Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
9. ZAMORA, Jorge L. La evaluación de la capacidad condicionante en la educación física. Guatemala.
10. WWW.SPORT-EXPERT.NET/MINUTERUN.HTM (Encontrar en pagina Web de la Federación Mundial de Halterofilia).

ANEXOS

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Fútbol RAMA: Masculina
 DOCENTE: Prof. Luis Fernando Paiz Gomez FECHA: 03 de febrero al 26 de julio de 2,003
 INSTITUCIÓN: Instituto Miguel García Granados INEB Jornada Matutina

MACROCICLO																									E.D.C. 2,003																																					
PERIODOS																									PERIODO PREPARATORIO												PERIODO COMPETITIVO								TRANSITO																	
ETAPAS																									PREPARACION GENERAL								PREPARACION ESPECIAL				PRE COMPETITIVO								C					TRANSITO												
MESOCICLOS																									INTRODUCTORIO				DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR				CONTROL PREPARATORIO				PRE COMPETITIVO				COMPETITIVO								C					ESTABLCEDC				
TAREAS FUND.																									TF			CP			TT			CP			TF			CP			TF			CP			TF			CF			ESTABLCEDC							
MESES																									FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO																	
MICROCICLOS																									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25													
TIPOS/ MICROS																									I	I	I	O	CH	R	O	O	CH	R	O	O	O	O	MC	R/O	O	MC	R	C	C	C	CF	R	R													
DÍAS																									3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21													
																									8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26													
VOLUMEN																									360	396	432	432	466	504	540	540	576	612	648	648	664	664	720	664	648	612	612	576	540	540	504	432	360													
% VOLUMEN																									50	55	60	60	65	70	75	75	80	85	90	90	95	95	100	95	90	85	85	80	75	75	70	60	50													
%PRE.GRAL.																									50 % = 2123								25 % = 989								20 % = 939								35 % = 277													
%PRE. ESP.																									25 % = 1062								40 % = 1582								35 % = 1644								30 % = 238													
%PRE. T.T.																									20 % = 849								30 % = 1187								40 % = 1878								30 % = 238													
%PRE. Tps.																									05 % = 212								5 % = 198								5 % = 235								5 % = 39													
TOTAL DÍAS																									54								36								48								12													
TOTAL SEMANAS																									9								7								8								2													
TIEMPO/ TRABAJO																									4246								3956								4696								792													
PRE. FIS. GRAL																									180	198	216	216	233	252	270	270	288	153	162	162	166	166	180	133	130	122	122	115	108	108	101	151	126													
PRE. FIS. ESP.																									90	99	108	108	117	126	135	135	144	245	259	259	266	266	288	232	227	214	214	202	189	189	176	130	108													
PRE. TÉCNICA T.																									72	79	86	86	93	101	108	108	115	184	195	195	199	199	216	266	259	245	245	230	216	216	202	130	108													
PRE. TEÓRICA Ps.																									18	20	22	22	23	25	27	27	29	30	32	32	33	33	36	33	32	31	31	29	27	27	25	22	18													
TAREAS FUNDAMENTALES																																																														
TF: TEST FÍSICOS																																																														
CP: COMPETENCIA PREPARATORIA																																																														
TT: TEST TÉCNICOS																																																														
TT: TEST TÉCNICOS																																																														
CF: COMPETENCIA FUNDAMENTAL																																																														

PROCEDIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD

PLAN GRÁFICO

DATOS ESPECÍFICOS DEL MACROCICLO

FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACIÓN	HORARIO	TOTAL DE MICROCICLOS	TOTAL DE MESOCICLOS	TOTAL DE DÍAS DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO DE TRABAJO EN MINUTOS
Febrero 3, 2003	Julio 26, 2003	Lunes a Viernes 4:30 a 6:30 pm Sábados de 6:00 a 8:00 am	25	7	150	13,690

PERIODIZACIÓN

PERIODO	TOTAL DE MICROCICLOS	TOTAL DE MESOCICLOS	FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACIÓN	TOTAL DE DÍAS DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO DE TRABAJO EN MINUTOS
Preparatorio	15	4	Febrero 3, 2003	Mayo 17, 2003	90	8,202
Competitivo	8	3	Mayo 19, 2003	Julio 12, 2003	48	4696
Transitorio	2	1	Julio 14, 2003	Julio 26, 2003	12	792

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO POR TIPO DE PREPARACIÓN DEL MACROCICLO

ETAPA DE PREPARACIÓN	TOTAL DE MICROCICLOS	TOTAL DE MESOCICLOS	FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACIÓN
General	9	2	Febrero 3, 2003	Abril 5, 2003
Especial	6	2	Abril 7, 2003	Mayo 17, 2003
Pre competitiva	8	2	Mayo 19, 2003	Julio 12, 2003
Transitoria	2	1	Julio 14, 2003	Julio 26, 2003

VOLUMEN DE TRABAJO POR TIPO DE PREPARACIÓN

PREPARACIÓN	FÍSICA GENERAL	MINUTOS	FÍSICA ESPECIAL	MINUTOS	TÉCNICO TÁCTICA	MINUTOS	TEÓRICO PSICOLÓGICO	MINUTOS	TOTAL DE MINUTOS
General	50 %	2,123	25 %	1062	20 %	849	05 %	212	4,246
Especial	25 %	989	40 %	1,582	30 %	1,187	05 %	198	3,956
Pre competitiva	20 %	939	35 %	1,644	40 %	1,878	05 %	235	4,696
Transitoria	35 %	277	30 %	238	30 %	238	05 %	39	792

TABLAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS						
TABLA No. 1		PRUEBA DE VELOCIDAD				
VELOCIDAD 20 METROS EN SEGUNDOS						
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	3ER TEST	4TO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	4.38	3.7	3.61	3.51	-19.86
2	B	4.3	3.4	3.3	3.26	-24.19
3	C	4.39	3.41	3.28	3.24	-26.20
4	D	4.27	3.81	3.74	3.65	-14.52
5	E	4.4	4.14	4.04	3.89	-11.59
6	F	4.2	3.77	3.72	3.59	-14.52
7	G	4.28	3.97	3.94	3.79	-11.45
8	H	4.33	3.54	3.48	3.31	-23.56
9	I	4.49	3.92	3.87	3.74	-16.70
10	J	4.24	3.74	3.62	3.48	-17.92
11	K	4.49	4.18	4.11	4.01	-10.69
12	L	4.36	3.86	3.74	3.59	-17.66
13	M	4.41	3.95	3.86	3.68	-16.55
14	N	4.75	4.12	4.09	4.03	-15.16
15	Ñ	4.48	4.02	3.93	3.75	-16.29
16	O	4.66	4.13	4.07	3.92	-15.88
17	P	4.3	3.95	3.86	3.63	-15.58
18	Q	4.39	3.74	3.62	3.39	-22.78
19	R	4.41	3.84	3.56	3.39	-23.13
20	S	4.36	3.89	3.72	3.52	-19.27
21	T	4.3	3.43	3.33	3.24	-24.65
						-18.01
TABLA No. 2		PRUEBA DE RESISTENCIA				
CARRERA EN 12 MINUTOS LA MAYOR DISTANCIA						
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	3ER TEST	4TO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	1946	2180	2312	2720	39.77
2	B	1999	2385	2632	2910	45.57
3	C	1929	2125	2290	2450	27.01
4	D	2073	2175	2317	2462	18.77
5	E	1899	2025	2269	2510	32.17
6	F	1949	2168	2326	2425	24.44
7	G	2098	2206	2457	2601	24.00
8	H	2462	2589	2877	3125	26.92
9	I	2105	2301	2596	2780	32.07
10	J	2306	2404	2596	2720	17.97
11	K	1880	2028	2229	2360	25.53
12	L	2206	2398	2520	2725	23.53
13	M	1980	2202	2389	2510	26.77
14	N	1820	1976	2183	2295	26.10
15	Ñ	1890	1908	1996	2325	23.02
16	O	2209	2321	2468	2795	26.53
17	P	2250	2459	2687	2910	29.33
18	Q	2325	2529	2713	2995	28.82
19	R	2310	2549	2717	3015	30.52
20	S	2100	2223	2389	2600	23.81
21	T	2125	2296	2463	2650	24.71
						27.49

TABLA No. 3		PRUEBA DE FUERZA TREN SUPERIOR				
		DESPECHADAS EN 10 SEGUNDOS				
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	3ER TEST	4TO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	9	9	11	12	33.33
2	B	11	10	13	13	18.18
3	C	8	9	11	12	50.00
4	D	8	11	12	13	62.50
5	E	6	8	10	12	100.00
6	F	8	7	10	11	37.50
7	G	10	10	11	12	20.00
8	H	10	9	13	13	30.00
9	I	6	8	10	12	100.00
10	J	8	10	13	13	62.50
11	K	6	6	8	9	50.00
12	L	9	9	11	12	33.33
13	M	6	7	9	11	83.33
14	N	3	4	6	8	166.67
15	Ñ	8		12	13	62.50
16	O	7	13	15	16	128.57
17	P	10	10	12	13	30.00
18	Q	7	10	13	14	100.00
19	R	8	10	13	14	75.00
20	S	9	9	12	13	44.44
21	T	8	11	12	13	62.50
						64.30

TABLA No. 4		PRUEBA DE FUERZA TREN MEDIO				
		ABDOMINALES EN 1 MINUTO				
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	3ER TEST	4TO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	30	43	51	57	90.00
2	B	36	46	53	59	63.89
3	C	26	30	35	40	53.85
4	D	31		36	43	38.71
5	E	28	32	39	47	67.86
6	F	36	35	41	50	38.89
7	G	30	36	42	47	56.67
8	H	36	42	48	55	52.78
9	I	29	31	36	43	48.28
10	J	35	43	48	54	54.29
11	K	28	37	42	48	71.43
12	L	32	31	40	49	53.13
13	M	28	32	42	50	78.57
14	N	25	31	34	36	44.00
15	Ñ	30		38	47	56.67
16	O	43	43	49	58	34.88
17	P	29	30	38	47	62.07
18	Q	32	33	38	47	46.88
19	R	38	46	51	59	55.26
20	S	34	42	49	56	64.71
21	T	35	43	52	59	68.57
						57.21

TABLA No. 5		PRUEBA DE FUERZA TREN INFERIOR				
		SALTO VERTICAL EN CENTÍMETROS				
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	3ER TEST	4TO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	30	43	51	57	90.00
2	B	36	46	53	59	63.89
3	C	26	30	35	40	53.85
4	D	31		36	43	38.71
5	E	28	32	39	47	67.86
6	F	36	35	41	50	38.89
7	G	30	36	42	47	56.67
8	H	36	42	48	55	52.78
9	I	29	31	36	43	48.28
10	J	35	43	48	54	54.29
11	K	28	37	42	48	71.43
12	L	32	31	40	49	53.13
13	M	28	32	42	50	78.57
14	N	25	31	34	36	44.00
15	Ñ	30		38	47	56.67
16	O	43	43	49	58	34.88
17	P	29	30	38	47	62.07
18	Q	32	33	38	47	46.88
19	R	38	46	51	59	55.26
20	S	34	42	49	56	64.71
21	T	35	43	52	59	68.57
						57.21

TABLA No. 6		FLEXIBILIDAD PROFUNDA				
		Flexibilidad en Centímetros				
No.	NOMBRE	1ER TEST	2DO TEST	3ER TEST	4TO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	39	42	45	49	25.64
2	B	34	36	39	41	20.59
3	C	34	35	38	40	17.65
4	D	29	31	32	34	17.24
5	E	30	33	36	38	26.67
6	F	25	27	30	32	28.00
7	G	26	28	31	33	26.92
8	H	30	33	37	42	40.00
9	I	27	29	33	35	29.63
10	J	28	32	36	39	39.29
11	K	26	29	33	37	42.31
12	L	28	31	34	37	32.14
13	M	27	30	32	35	29.63
14	N	25	28	32	35	40.00
15	Ñ	26	29	32	34	30.77
16	O	27	31	35	37	37.04
17	P	29	34	37	41	41.38
18	Q	31	35	39	43	38.71
19	R	28	31	32	35	25.00
20	S	31	35	38	40	29.03
21	T	33	36	39	42	27.27
						30.71

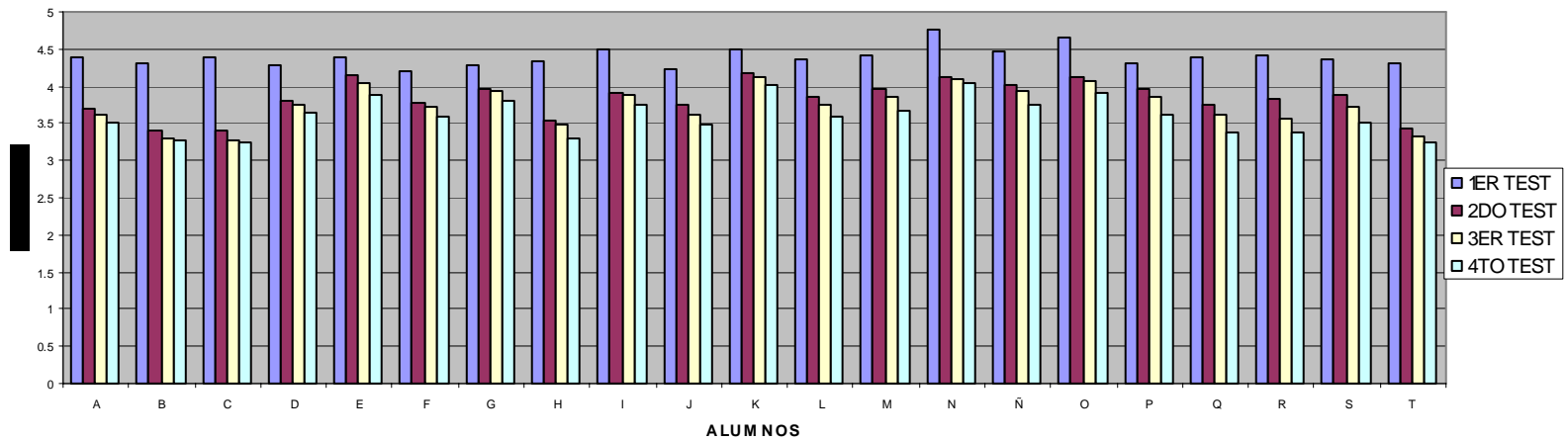
TABLAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS TÉCNICAS				
TABLA No. 7		PRUEBA DE DOMINIO		
		DOMINIO DE BALÓN EN 30 SEGUNDOS		
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	16	23	30.43
2	B	18	27	33.33
3	C	19	29	34.48
4	D	14	22	36.36
5	E	20	31	35.48
6	F	17	26	34.62
7	G	18	28	35.71
8	H	22	34	35.29
9	I	19	28	32.14
10	J	21	31	32.26
11	K	18	25	28.00
12	L	25	36	30.56
13	M	20	28	28.57
14	N	14	19	26.32
15	Ñ	18	24	25.00
16	O	18	27	33.33
17	P	22	31	29.03
18	Q	21	32	34.38
19	R	20	27	25.93
20	S	19	25	24.00
21	T	22	33	33.33
				31.36
TABLA No. 8		PRUEBA DE CONDUCCIÓN		
		Avanzar con el balón en 30 segundos		
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	12	15	20.00
2	B	14	17	17.65
3	C	16	20	20.00
4	D	11	15	26.67
5	E	14	18	22.22
6	F	11	16	31.25
7	G	13	17	23.53
8	H	15	21	28.57
9	I	13	18	27.78
10	J	14	19	26.32
11	K	12	16	25.00
12	L	16	22	27.27
13	M	13	18	27.78
14	N	10	15	33.33
15	Ñ	14	18	22.22
16	O	13	18	27.78
17	P	16	21	23.81
18	Q	15	20	25.00
19	R	14	18	22.22
20	S	13	16	18.75
21	T	15	22	31.82
				25.19

TABLA No. 9		PRUEBA DE RECEPCIÓN		
		RECEPCIONAR EN 30 SEGUNDOS		
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	6	9	33.33
2	B	8	12	33.33
3	C	8	11	27.27
4	D	6	9	33.33
5	E	7	11	36.36
6	F	5	8	37.50
7	G	6	8	25.00
8	H	9	14	35.71
9	I	6	9	33.33
10	J	8	12	33.33
11	K	8	10	20.00
12	L	10	15	33.33
13	M	6	9	33.33
14	N	5	7	28.57
15	Ñ	7	10	30.00
16	O	8	10	20.00
17	P	7	12	41.67
18	Q	9	14	35.71
19	R	8	11	27.27
20	S	7	9	22.22
21	T	9	14	35.71
				31.25

TABLA No. 10		PRUEBA DE GOLPEO		
		TIROS AL MARCO EN 30 SEGUNDOS		
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	6	8	25.00
2	B	7	10	30.00
3	C	7	11	36.36
4	D	6	8	25.00
5	E	7	10	30.00
6	F	6	8	25.00
7	G	6	9	33.33
8	H	7	12	41.67
9	I	6	9	33.33
10	J	7	10	30.00
11	K	6	9	33.33
12	L	7	12	41.67
13	M	6	10	40.00
14	N	5	8	37.50
15	Ñ	6	9	33.33
16	O	7	10	30.00
17	P	8	12	33.33
18	Q	8	12	33.33
19	R	7	11	36.36
20	S	6	9	33.33
21	T	7	11	36.36
				33.25

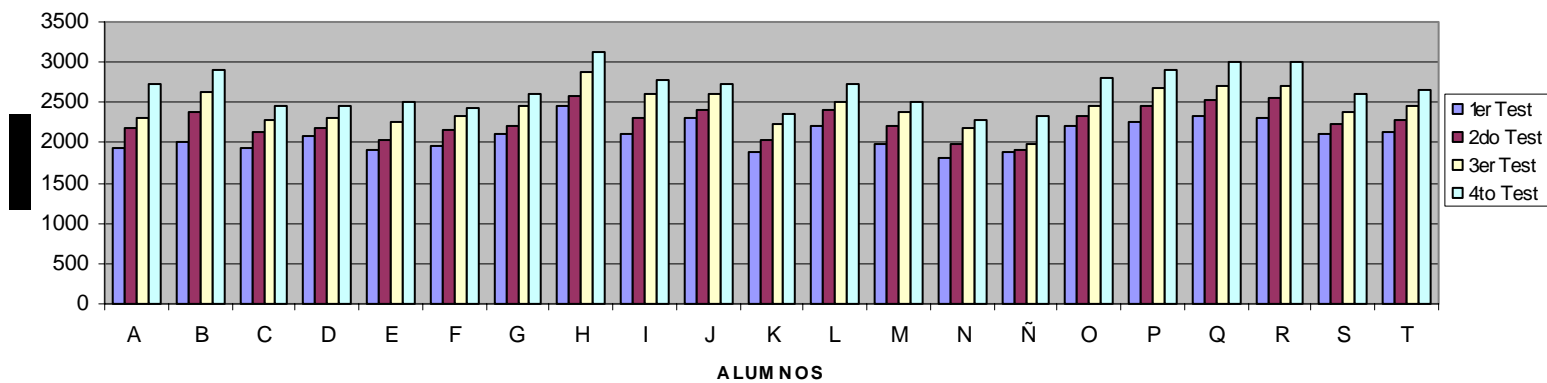
TABLA No. 11		PRUEBA DE PASE		
		PASES CORRECTOS EN 30 SEGUNDOS		
No.	ALUMNO	1ER TEST	2DO TEST	% DE MEJORÍA
1	A	9	12	25.00
2	B	10	14	28.57
3	C	10	14	28.57
4	D	9	11	18.18
5	E	9	12	25.00
6	F	9	11	18.18
7	G	10	13	23.08
8	H	11	15	26.67
9	I	9	13	30.77
10	J	10	13	23.08
11	K	9	12	25.00
12	L	11	16	31.25
13	M	9	13	30.77
14	N	8	11	27.27
15	Ñ	9	13	30.77
16	O	8	13	38.46
17	P	10	15	33.33
18	Q	10	14	28.57
19	R	10	14	28.57
20	S	8	12	33.33
21	T	10	15	33.33
				27.99

GRÁFICA No.1
RESULTADOS DE LOS TEST DE VELOCIDAD



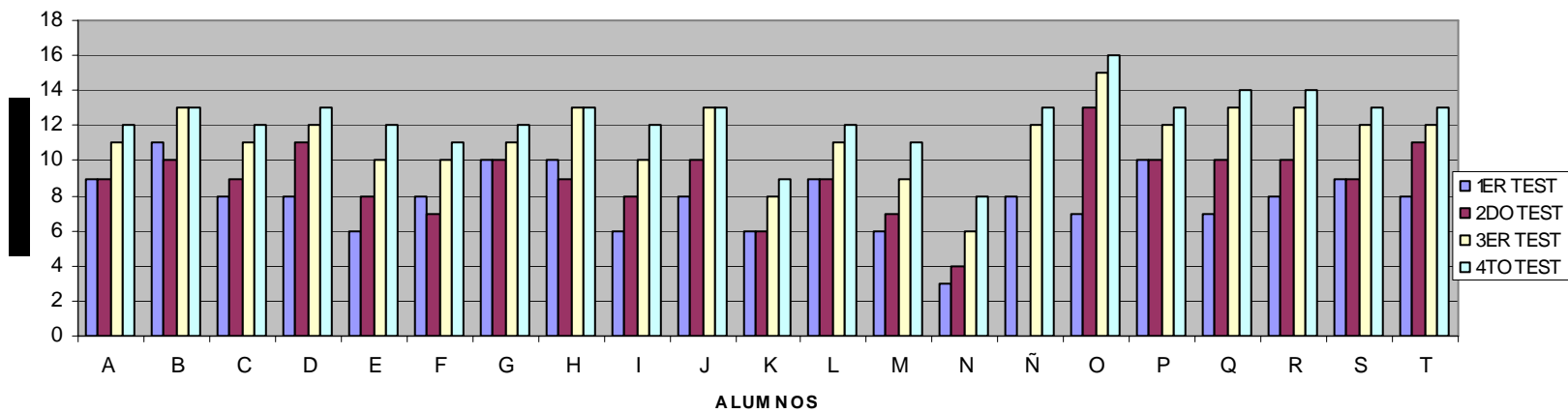
Con los trabajos realizados de distancias cortas se logró la disminución de los tiempos de el 100% de los alumnos, con una mejora grupal cuantitativa de 18.01% de la velocidad.

GRÁFICA No.2
RESULTADOS DE LOS TEST DE RESISTENCIA



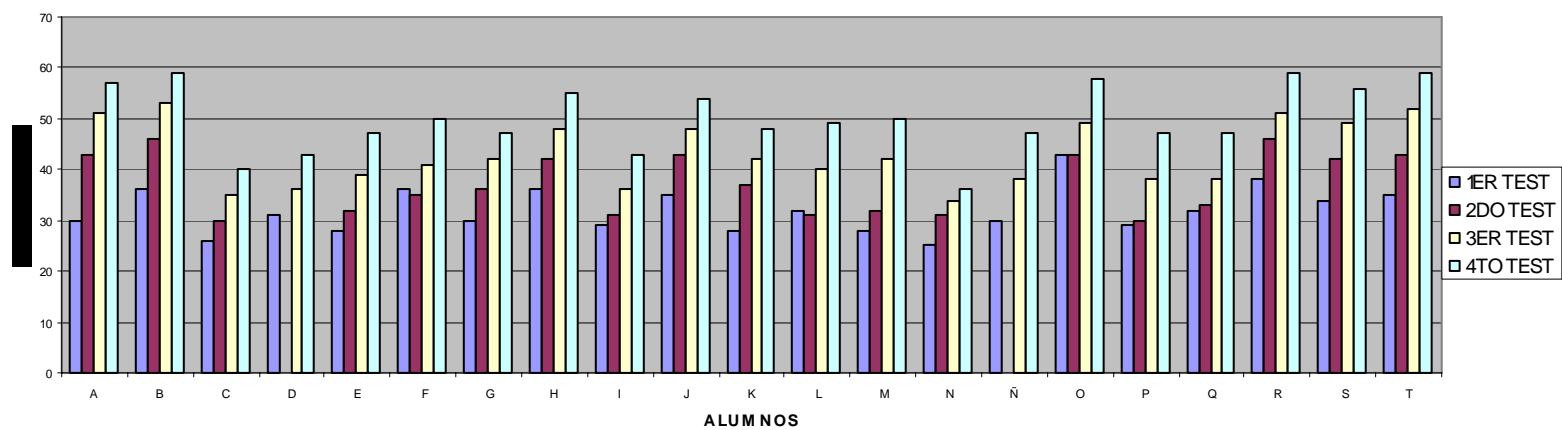
Debido a la aplicación del método continuo se logró que el 100% de alumnos mejoraran, y además se logró un incremento grupal del 27.49% en la resistencia general.

**GRÁFICA No.3
RESULTADOS DE LOS TEST DE DESPECHADAS**



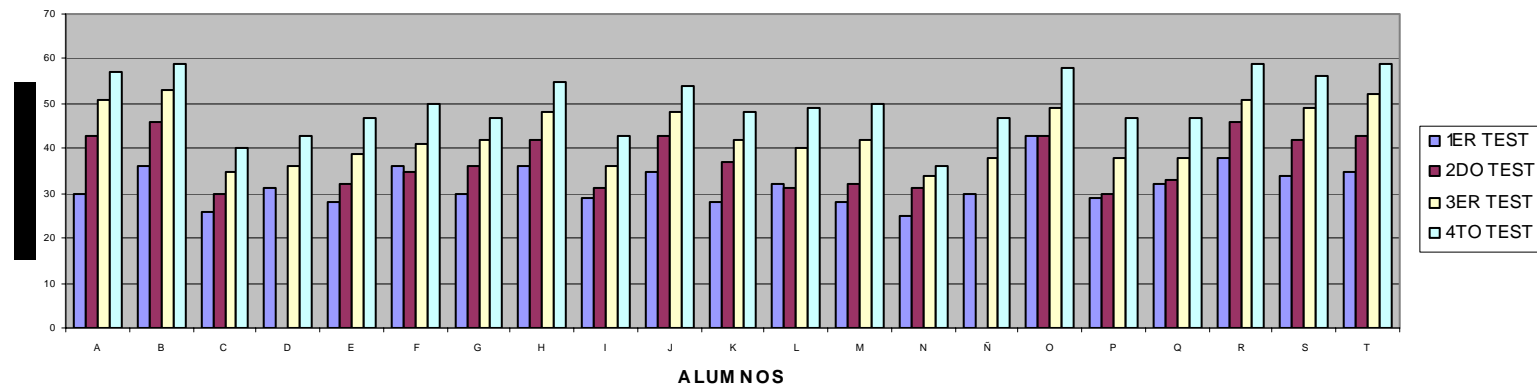
Por medio de la aplicación de estaciones contra resistencia y con series preestablecidas se logró que todos los alumnos mejoraran, hasta incrementar su fuerza a nivel grupal en un 64.30% en el tren superior.

GRÁFICA No. 4
RESULTADOS DE LOS TEST DE ABDOMINALES



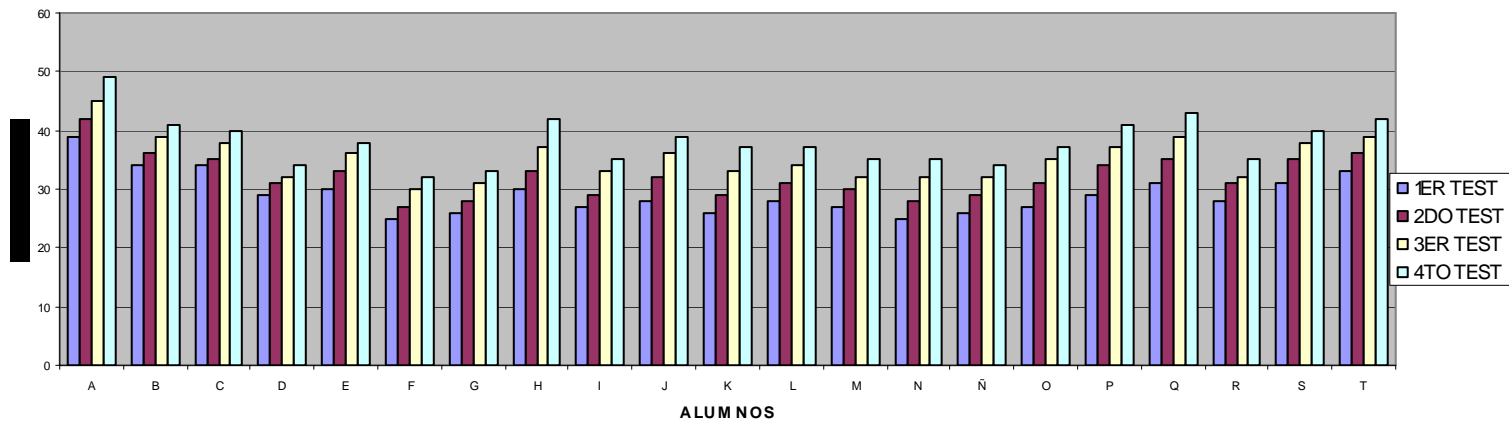
Por medio de los ejercicios de repeticiones lograron mejorar la totalidad de alumnos participantes, y se mejoró a nivel de grupo en un 57.21% la fuerza del tren medio.

GRÁFICA No.5
RESULTADOS DE LOS TEST DE SALTO VERTICAL



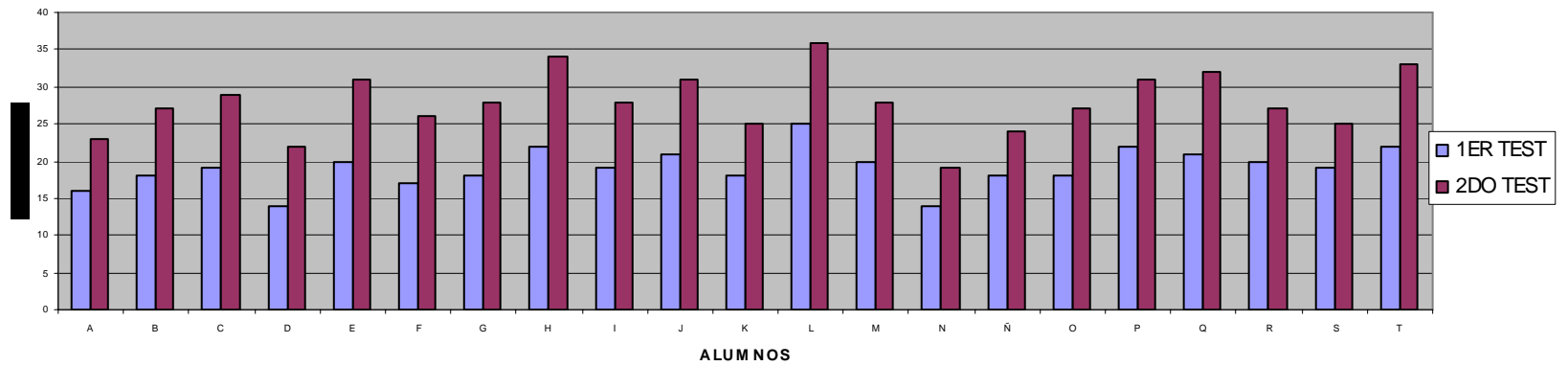
A través de la realización del trabajo con pesas y multisaltos se logró incrementar en la totalidad de los estudiantes, además se obtuvo una mejora grupal de 57.21% a la fuerza de tren inferior.

GRÁFICA No.6
RESULTADOS DE LOS TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA



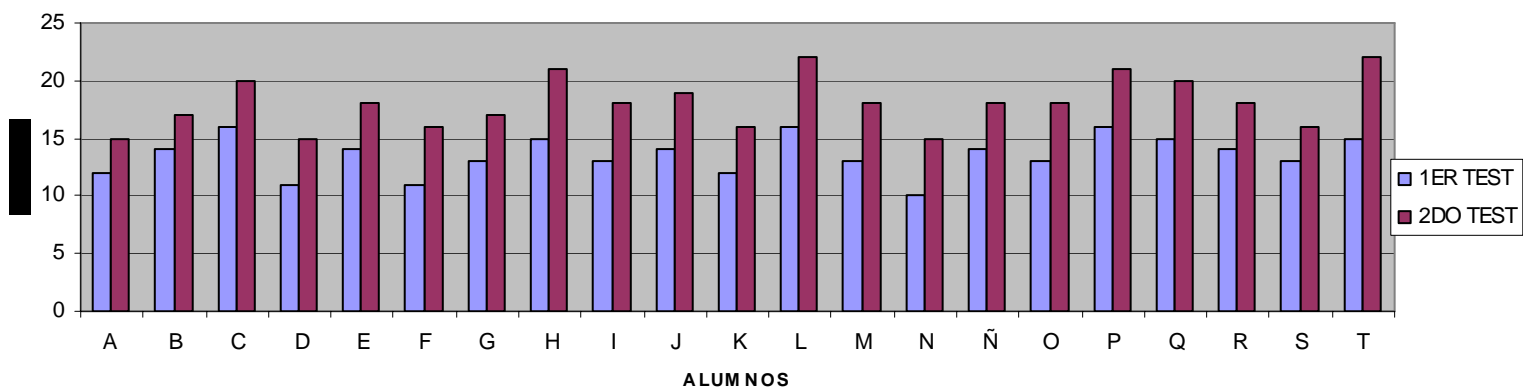
Al trabajarse dicha cualidad física en cada sesión de entrenamiento, muestra que el 100% de los estudiantes lograron un incremento, el cual a nivel de grupo se cuantifica con un 30.71% la mejora de la flexibilidad.

GRÁFICA No.7
RESULTADOS DE LOS TEST TÉCNICOS DE DOMINIO



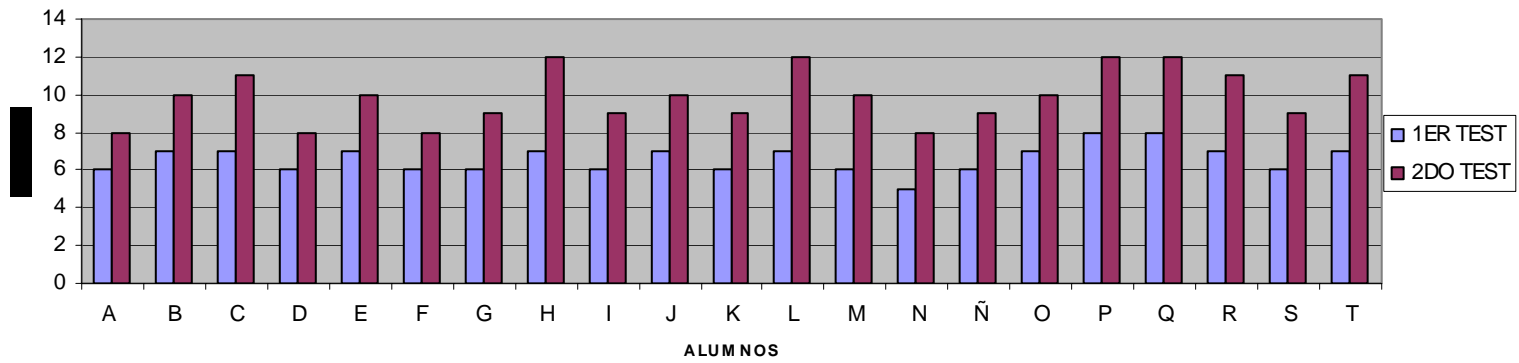
Los distintos y continuos ejercicios de dominio del balón resultaron ser muy efectivos al observar que el 100% de alumnos logró realizar una mejora en dicho gesto técnico.

GRÁFICA No.8
RESULTADOS DE LOS TEST TÉCNICOS DE CONDUCCIÓN



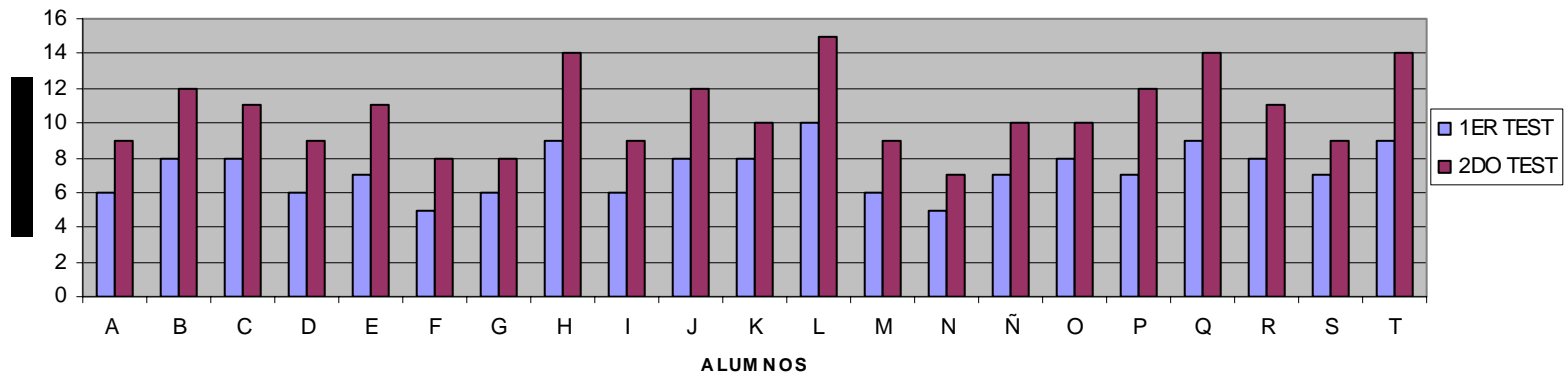
La aplicación de ejercicios para la mejora de la conducción en el fútbol dio resultados positivos con el incremento de metros en el 100% de los alumnos participantes.

GRÁFICA No.9
RESULTADOS DE LOS TEST TÉCNICOS DE GOLPEO



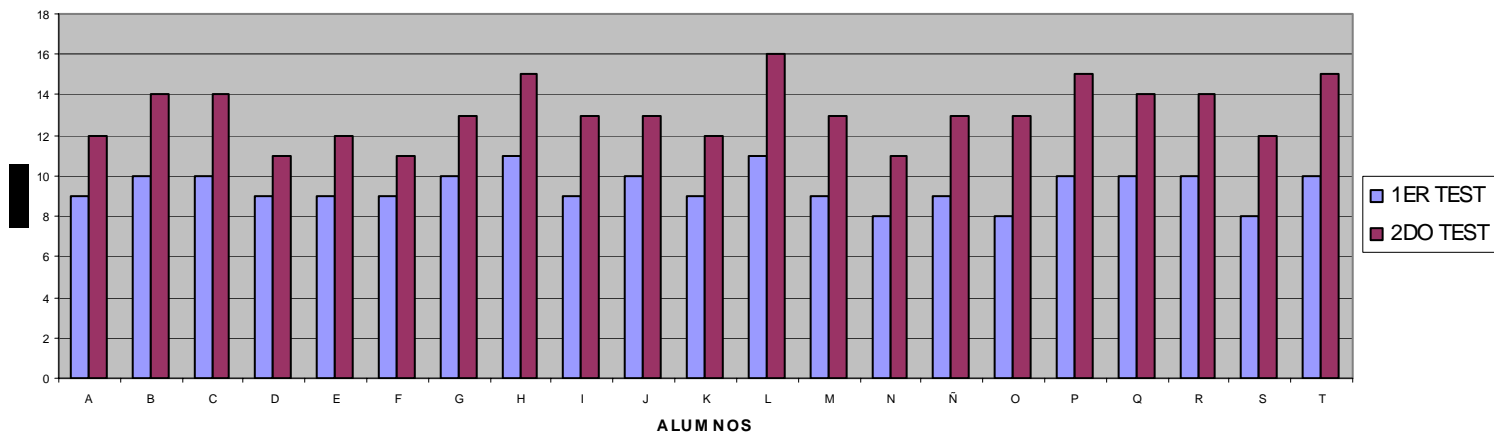
Con los ejercicios realizados y a través de la ejecución y corrección del movimiento se logró la mejora en el 100% de los alumnos en la técnica de golpeo.

GRÁFICA No. 10
RESULTADOS DE LOS TEST TÉCNICOS DE RECEPCIÓN



Con los ejercicios realizados para la mejora del gesto técnico de recepción se puede observar que fue asimilado correctamente al darse un incremento del 100% de alumnos participantes.

GRÁFICA No. 11
RESULTADOS DE LOS TEST TÉCNICO DE PASE



El 100% de los alumnos mejoraron su técnica de pase por medio de las continuas correcciones al gesto técnico.

En Guatemala el fútbol juega un papel trascendental, ya que es el deporte mas popular en nuestra sociedad tanto en el interior de la república como en la capital, durante la Experiencia Docente con la Comunidad E.D.C el Instituto "Miguel García Granados " abrió sus puertas para la realización de dicho ejercicio docente, sabido que es ahí donde se forman los talentos que posteriormente formarán parte de equipos federados y hasta selecciones nacionales mayores y juveniles.

Lic. Graco Adolfo López Angulo
Asesor Técnico

Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas
Asesor Metodológico

Lic. Byron Ronaldo González; M. A.
Revisor Final



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-.