

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FUTBOL, A NIVEL
AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

GUATEMALA, AGOSTO 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-**

**“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS
BÁSICOS DEL FUTBOL, A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE
PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN (E.D.C.)
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
TÉCNICO EN DEPORTES
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
CARRERA TÉCNICA**

GUATEMALA, AGOSTO 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 María 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

Estudiante Elsy Maricruz Barillas Divas
Estudiante José Carlos Argueta Gaitán
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45 Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14

e-mail: ucscpsic@usc.edu.gt

c.c: Control Académico

ECTAFIDE

Archivo

Reg.:1219-2005

CODIPs. 1395-2005

De Orden de Impresión de Informe
Final de EDC, ECTAFIDE

23 de agosto de 2005

Estudiante

Juan Carlos Hernández Montepeque

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante Hernández:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º), del Acta CINCUENTA Y UNO DOS MIL CINCO (51-2005), de la sesión del Consejo Directivo del 19 de agosto de 2005, que copiado literalmente dice:

"VIGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -E.D.C.- titulado: "ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL, A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

CARNET No. 95-14255

El Asesor Técnico del presente trabajo fue el Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas, el Asesor Metodológico fue el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón 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 ENSEÑAR A TODOS"


Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i.





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



REGISTRADO
 ESCUELA DE PSICOLOGIA-USAC
 CONSEJO DIRECTIVO

No. _____ Acta _____
 Fecha _____
 COPIAS _____

REF. ECTAFIDE NO. 122-2005

Informe Final, Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Recepción e Información
 GUM/USAC

RECIBIDO
 09 AGO. 2005

Firma *[Signature]* Hora 12:00 Registro 1219-05

OFRECE LAS
 SIGUIENTES
 CARRERAS:

PLAN DE
 ESTUDIOS 1998 -
 2010, ACTA 54-
 2001 PUNTO
 VIGESIMO
 SÉPTIMO DEL
 1o DE
 OCTUBRE DE
 2001

PREGRADO

TÉCNICO EN
 DEPORTES .

PROFESORADO
 DE ENSEÑANZA
 MEDIA EN
 ED' CACIÓN
 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 Juan Carlos Hernández Montepeque

Carné 9514455

Tema "ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL, A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA".

Asesores: Asesor Técnico: Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas
 Asesor Metodológico: Lic. Juan Fernando Avendaño Antón
 Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

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

Atentamente,

[Signature]
 Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
 Coordinador General
 ECTAFIDE



C.e. Control Académico
 Archivo
 /bma

Guatemala, agosto 8 de 2005

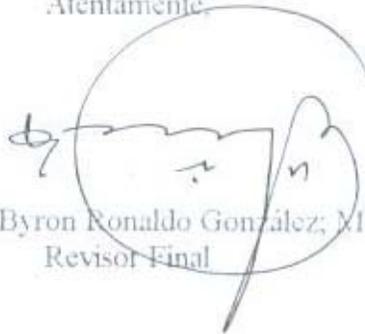
Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC.

Licenciado López Angulo:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la *Revisión* del Informe Final de la Experiencia Docente con la Comunidad –EDC-, del estudiante: Juan Carlos Hernández Montepeque, carné: 9514255, titulado: "ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", previo a optar el grado 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,



Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
Revisor Final

Guatemala, 15 de julio de 2005.

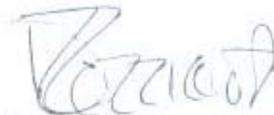
Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Sub-Coordinador de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Presente.

Licenciado Graco López:

Atentamente le informo que he procedido a la revisión del informe final de la Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.), del estudiante JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE previo a obtener el Pre-Grado de Técnico en Deportes, cuyo título se enuncia de la siguiente manera: **"ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FUTBOL, A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**

Y para los efectos de trámite administrativo, doy la aprobación final por llenar los requisitos que establece el reglamento de Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.), de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Atentamente,



Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas
Asesor Técnico

Guatemala, 15 de julio de 2005.

Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Sub-Coordinador de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Presente.

Licenciado Graco López:

Atentamente le informo que he procedido a la revisión del informe final de la Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.), del estudiante JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE previo a obtener el Pre-Grado de Técnico en Deportes, cuyo título se enuncia de la siguiente manera: **"ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FUTBOL, A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**

Y para los efectos de trámite administrativo, doy la aprobación final por llenar los requisitos que establece el reglamento de Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.), de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Atentamente,



Lic. Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor Metodológico



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 Y 14

e-mail: usacpsv@usac.edu.gt

cc.: Control Acad.
DECTAFIDE
archivo

REG. 984-2000

CODIPs. 812-2000

DE APROBACION PROYECTO DE E.D.C.

19 de noviembre de 2002 (Reposición)

Estudiante

Juan Carlos Hernández Montepeque
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto NOVENO (9o.) del Acta CUARENTA Y SIETE DOS MIL (47-2000) de Consejo Directivo, de fecha 28 de agosto de 2000, que copiado literalmente dice:

"NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC- titulado: "ACONDICIONAMIENTO FISICO ORIENTADO HACIA LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL FUTBOL, A NIVEL AFICIONADO, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA (CAMPUS CENTRAL)", de la carrera TECNICO EN DEPORTES, elaborado por:

JUAN CARLOS HERNANDEZ MONTEPEQUE

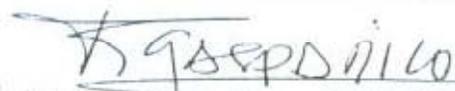
CARNET No. 95-14255

Dicho proyecto se desarrollará en la Facultad de Ciencias Médicas, designándose como asesor técnico al Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas y asesor metodológico al Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve APROBAR SU REALIZACION."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS

X 
Licenciado Ronald Solís Zea

SECRETARIO



/Rosy

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Por darme el privilegio de haber nacido y ser la fuente de vida eterna que por su bondad y misericordia me permite ver la luz de un nuevo día colmándome de amor y bendiciones, permitiéndome superar cada día más y más.

A MIS PADRES Teófilo Hernández y María Elizabeth de Hernández

Por su apoyo incondicional y por sus muestras de amor y afecto demostradas a lo largo de mi vida a través de su comprensión y paciencia.

A MIS HERMANOS Y HERMANAS Abdiel, Jezer, Karina y Sarahy

Por su cariño y apoyo recibido en todos los años de mi vida.

A MIS SOBRINOS Y SOBRINAS, Carlos Enrique, Abner Daniel, Jacqueline Eunice, Jacqueline Elizabeth, Linda, Karla y Ana Karen.

Por mostrarme siempre su cariño y afecto.

A MI CUÑADO Carlos Enrique Mejía

Por animarme a seguir adelante y mostrarme su amistad en todo momento.

A MI PRIMO Josué Márquez

Por su cariño y apoyo demostrado desinteresadamente a través de los años.

A GUATEMALA

País de la eterna primavera que me vio nacer.

A TODAS LAS PERSONAS

Que de una u otra manera colaboraron con la realización de esta investigación.

A USTED

Especialmente.

TABLA DE CONTENIDOS

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO CONCEPTUAL	2
1.1 ANTECEDENTES	2
1.2 JUSTIFICACIÓN	2
1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	3
1.4 ALCANCES Y LÍMITES	4
1.4.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO	4
1.4.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL	4
1.4.3 ÁMBITO GEOGRÁFICO	4
1.4.4 ÁMBITO TEMPORAL	4
2. MARCO METODOLÓGICO	5
2.1 OBJETIVOS	5
2.1.1 GENERAL	5
2.1.2 ESPECIFICOS	5
2.2 POBLACIÓN	6
2.3 FUENTES DE INFORMACIÓN	6
2.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	6
2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	7
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	8
3.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	9
3.3 DEFINICIONES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA	10
3.4 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	10
3.5 COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA	12
3.6 FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FUTBOL	12
4. MARCO OPERATIVO	14
4.1 RECOLECCIÓN DE DATOS	14
4.2 TRABAJO DE CAMPO	18
5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (E.D.C.)	19
6. METODOLOGIA DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD	20
7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	23
8. CONCLUSIONES	27
9. RECOMENDACIONES	28
10. GLOSARIO	29
11. BIBLIOGRAFIA	33
12. ANEXOS	34

INTRODUCCIÓN

Indudablemente la realización de actividad física de una manera continua y sistemática es la forma mas barata y amena de medicina preventiva, ya que el buen estado físico proporciona una salud fuerte, llena de energía, necesaria para disfrutar de una mejor calidad de vida, ya que además de los beneficios que se obtienen en el organismo, mejora la autoestima y motiva al desarrollo de las actividades cotidianas.

A continuación se presenta el informe final de la Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.), con el tema “Acondicionamiento Físico orientado hacia los Fundamentos Básicos del Fútbol en los alumnos de de Primer Ingreso de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala”, dicho informe ha sido recopilado de la práctica realizada como Técnico Deportivo, con un grupo de estudiantes de la Universidad en mención anterior, utilizando el acondicionamiento físico como un medio para la enseñanza básica del fútbol y por ende al mejoramiento y mantenimiento de una buena condición física.

El fútbol es uno de los deportes mas practicados en el mundo, sin embargo la enseñanza de esta disciplina deportiva debe cumplir con algunos principios didácticos y metodológicos basados en una programación sistemática y progresiva.

Este informe contiene datos de resultados obtenido de la población con la cual se trabajo y sus características, los métodos aplicados y las actividades realizadas en el programa de trabajo.

El fútbol es un deporte de conjunto, relativamente económico, que se ajusta a las necesidades de cualquier persona. No hay nada como el fútbol para divertirse y adquirir condición física. El fútbol, por su naturaleza de emociones y el sentido recreativo que brinda al jugador, es popular en nuestro país, por tal razón lo practican la mayoría de niños, jóvenes y adultos.

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 ANTECEDENTES

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, etc. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas.

El 12 de julio de 1,989, el honorable consejo universitario según consta bajo el punto 19 del acta No. 39-89, crea la Escuela de Ciencia y Tecnología de la actividad física y el deporte cuya finalidad deberá ser la de fomentar la cultura física, el deporte y la recreación y así como la de formar recurso humano científicamente calificado y especializado. La facultad de ciencias medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala desde el año de 1,996 empezó a preocuparse por la condición física de sus alumnos, docentes y personal administrativo, por lo cual en dicho año se dio el inicio del programa de medicina deportiva y actividad física con el objetivo de orientar a la población estudiantil y al personal de dicha facultad motivándolos a mantener un mejor desempeño físico, mental y social a través de dicho programa.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El estilo de la vida moderna no fomenta, precisamente, el buen estado físico, muchos de los adelantos modernos tienen como objetivo principal eliminar todo tipo de fatiga física en las actividades cotidianas.⁽¹⁾ Muchas personas piensan que con su trabajo diario ya hacen bastante ejercicio como para mantenerse en forma, a este tipo de rutina de trabajo no se le debe de considerar como ejercicio físico, sino al contrario se está obteniendo un desgaste físico, ya que la realización del ejercicio físico debe ser programada, donde el ejercicio prescrito debe incluir la intensidad, duración y frecuencia del ejercicio.

(1) Getchell, Bud "Condición Física, como mantenerse en forma" Editorial Limusa México D. F. 1989 Pág. 20

Como futuros Médicos, los estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Medicina, deben estar conscientes, que el bajo grado de la condición física de cualquier persona, limita su mejor desempeño motriz, y por lo tanto el de todos sus órganos, en otras palabras, la estimulación regular de todo el cuerpo mediante el ejercicio vigoroso, sistematizado y dosificado, hace prevención a las enfermedades y malos hábitos que surgen del sedentarismo.

La Organización Académica del Primer Año de la Facultad de Medicina contempla cursos en los cuales se enfoca el estudio del hombre, la familia y la colectividad sana, partiendo de esta información obtenida por Fase I de la Facultad de Ciencias Médicas de la

Universidad de San Carlos de Guatemala, se considera que el alumno de Medicina debe conocer e inculcar sobre los beneficios de la Actividad Física, y más aun si dicha actividad esta basada en la estructuración de un programa que conlleve a obtener las condiciones óptimas que el cuerpo y organismo en general necesitan.

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, está encargada de formar un Médico general que sea consciente de los problemas que aquejan a nuestra sociedad. El paso de la secundaria a la universidad no significa solamente un cambio de institución educativa, si no que implica, además empezar un estilo de vida estudiantil diferente, aparte de ello hay que agregar el horario de clases que es de 8:00 a 16:00 horas, partiendo de esta información, obtenida por parte del área de Conducta Individual de la Facultad de ciencias Médicas, podemos observar la exigencia académica que tiene esta Facultad hacia los alumnos olvidándose de tomar en cuenta los múltiples beneficios físicos y mentales que se obtienen con la realización de una práctica deportiva, que esté fundamentada y sistematizada con una programación planificada, y no solamente realizar deporte por distracción en un horario no estipulado y de manera asistemática, corresponde entonces a la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (ECTAFIDE), fomentar y difundir el deporte en la Facultad de Ciencias Médicas y en si en toa la Universidad de San Carlos de Guatemala, por medio de los futuros licenciados en deporte.

1.4 ALCANCES Y LÍMITES

1.4.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO

Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central zona 12, Ciudad Capital.

1.4.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL

Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.4.3 ÁMBITO POBLACIONAL

Alumnos de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.4.4 ÁMBITO TEMPORAL

La Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.) se realizó del 21 de Febrero al 15 de Septiembre del 2000 en horario de 06:00 a 08:00 hrs. a.m. de lunes a viernes.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 GENERALES

- Aplicar los conocimientos adquiridos, durante la carrera de técnico deportivo, en los alumnos de primer ingreso de la Facultad de Medicina, tomando como base los principales componentes de la Condición Física, como lo son la fuerza, velocidad y resistencia, orientado hacia los Fundamentos Básicos del Fútbol, a nivel aficionado.
- Lograr, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que el estudiante de Medicina conozca y valore la importancia que tiene la Actividad Física en el ser humano.

2.1.2 ESPECIFICOS

- Desarrollar en el estudiante, cualidades motoras básicas, mediante ejercicios físico - deportivos y futbolísticos, con énfasis en la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, al igual que el desarrollo de las habilidades técnica – táctica del fútbol.
- Capacitar al estudiante de Medicina por medio del acondicionamiento físico, para que pueda desenvolverse eficientemente en la práctica de los conocimientos del fútbol básico.
- Mejorar el rendimiento físico general y el mejor desempeño en los fundamentos básicos del fútbol, a nivel aficionado, en el estudiante de primer ingreso de la Facultad de Medicina.

2.2 POBLACIÓN

Veinte estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala fueron los que concluyeron el Programa de Acondicionamiento Físico orientado hacia los Fundamentos básicos del Fútbol, dichos estudiantes oscilaban las edades entre 17 y 23 años, de los cuales 12 eran varones y 8 eran mujeres. Los estudiantes asistieron regularmente a las sesiones diarias de entrenamiento y de esa manera se cumplió con la planificación establecida.

2.3 FUENTES DE INFORMACION

Como fuentes primarias de información se realizaron los test psicológicos de, Motivos Deportivos de D.S. Butt y el test de personalidad de EYSENCK, los test de pruebas físicas de, Cooper o 12 minutos, de sentadillas en 30 seg., de despechadas en 30 seg., de abdominales en 30 seg., y el test de flexión anterior el tronco, también se realizaron las pruebas técnicas de; conducción de balón, de recepción de balón, de pase corto de balón, de pase largo de balón y la practica de dominio de balón con ambos pies.

Como fuentes secundarias de información se utilizaron libros, enciclopedias, tesis, folletos, seminarios, revistas, fascículos, diccionarios y textos que ayudaron a completar la información presentada dicho material en su mayoría se encontró en la biblioteca central de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas, en la biblioteca de la facultad de ciencias medicas y la biblioteca de Ectafide.

2.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En el proceso de recolección de la información se utilizaron los resultados obtenidos de las 2 evaluaciones psicológicas realizadas el 29 de marzo y el 21 de junio del año 2,000, las 3 evaluaciones físicas realizadas del 28 de febrero al 3 de marzo, del 8 al 12 de mayo y del 14 al 18 de agosto del año 2000 y las evaluaciones técnicas realizadas del 10 al 14 de abril y del 17 al 21 de julio. Los resultados obtenidos en estas evaluaciones fueron anotados en fichas de control previamente diseñadas.

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los resultados en las 2 evaluaciones físicas y en las 2 evaluaciones técnicas fueron comparados con protocolos de las mismas para determinar la categoría en la que se encontraba y en la que termino el programa cada estudiante se utilizaron pruebas físicas para hacer, un análisis comparativo entre la primera y la segunda evaluación así como la prueba técnica en donde también se realizaron análisis comparativos entre la primera y segunda evaluación y así poder determinar el porcentaje de mejoramiento en la condición física y condición técnica de los 20 estudiantes participantes de la experiencia docente con la comunidad (EDC).

Los resultados de las 2 evaluaciones psicológicas sirvieron para conocer el estado anímico de los estudiantes con relación al deporte realizo así también como conocer la personalidad de dichos estudiantes.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los estudios continúan evidenciando que nunca es demasiado tarde para empezar a practicar ejercicio, y que incluso pequeñas mejorías en la forma física pueden disminuir de forma significativa el riesgo de muerte. Simplemente caminar con regularidad puede prolongar la vida en los ancianos. Incluso los pacientes que deben atenderse en casa pueden beneficiarse de un programa destinado a aumentar la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad. Al realizar actividad física, aumenta el ritmo cardíaco y la respiración, con lo que se logra una mejor oxigenación del organismo. Además, como nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento, el sedentarismo produce más desgaste que la actividad. Nadie duda de los múltiples beneficios que el ejercicio aporta a la salud.

El ejercicio no es un lujo ni una simple distracción, es una de las inversiones más importantes en la salud y la clave para lograr un buen estado físico. Debe incluir tonicidad muscular, resistencia física y acondicionamiento cardiovascular. Ejercitarse regularmente ayudará a disminuir significativamente los efectos de las enfermedades. Diversas investigaciones han logrado establecer que la combinación de ejercicios aeróbicos, la mayor actividad física y una dieta balanceada, ayudan a bajar la presión arterial, a reducir las grasas acumuladas en el cuerpo y el nivel de colesterol en la sangre; también se logra quemar calorías y disminuir las posibilidades de tener problemas cardiovasculares. Esto, sin mencionar que el ejercicio genera una mayor energía y ayuda notablemente a reducir el estrés.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico

adecuado para destacar en algunas actividades. Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen un cuerpo genéticamente superior, es decir que está en condiciones óptimas, sin un entrenamiento excesivo. Aún así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas. Esto significa que todos, seamos atléticos o no por naturaleza, podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física.

3.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Con relación al efecto beneficioso del ejercicio se puede observar cambios en el sistema cardiovascular pudiendo destacar la mejora en la circulación coronaria, mejorando la distribución de los capilares en el músculo cardíaco o la habilidad del corazón para desarrollar nuevos ramales de arterias sanas que puedan llevar la sangre a lugares donde llegaba de forma deficiente. También se produce un aumento de volumen de la cavidad ventricular, lo que supone una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y el consiguiente ahorro en el gasto cardíaco. Asimismo, los estudios demuestran que se produce una reducción de los niveles de grasas en la sangre y un descenso del colesterol y los triglicéridos que se depositan en las paredes de las arterias. En algunos casos también se obtiene una ligera disminución de la tensión arterial en reposo, resultando un excelente complemento en la terapia con medicamentos para la hipertensión. También mejora la capacidad para captar y consumir oxígeno, lo que nos permite afrontar la actividad física con mayor eficacia. Por lo cual la actividad física supone una mejora sustancial en el estado global del organismo y en consecuencia en la calidad de vida.

Los ejercicios realizados con cuidado son siempre beneficiosos para la salud y se debe procurar que sean agradables de ejecutar y no supongan sufrimiento alguno. Naturalmente, no es lo mismo hacer un programa para un deportista que tiene previsto participar en una competición, que hacerlo para una persona que solamente busca << estar en forma >>.⁽²⁾

(2) Smith, Samuel "Practicar un Deporte" Editorial Edimat. Madrid, España. 1999 Pág. 75

3.3 DEFINICIONES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física: Es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar o profesional. ⁽³⁾

Ejercicio: Es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de la educación física y el deporte. ⁽⁴⁾

Deporte: Es una actividad que propicia el trabajo físico, y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo de esta. Otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, la cual constituye al mismo tiempo una recreación sana de los participantes. ⁽⁵⁾

Educación física: Es la parte de la educación que utiliza de manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: agua, aire, sol, etc., como medios específicos. ⁽⁶⁾

Recreación: Conjunto de actividades o experiencias realizadas en el tiempo libre y de manera voluntaria. ⁽⁷⁾

3.4 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La importancia del entrenamiento en el deporte y en especial en el fútbol es infinita, así un futbolista que no se entrene adecuadamente no rendirá en los partidos como otro que sí lo haga.

El plan de acondicionamiento físico se divide en dos partes actividades de fondo en larga distancia (aerobias) y carreras de velocidad (anaerobias).

Algunos de los medios médicos para diagnosticar si el entrenamiento físico se lleva a cabo correctamente y para conocer si el estado de los futbolistas es el óptimo o si por el contrario se tiene que modificar el entrenamiento son los siguientes:

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinario.

(3,4,5,6,7) Paulin Zambrano, Leonardo y Vargas, Rene "Diccionario Básico de conceptos sobre Actividades Físico-Deportivas y Recreativas" Ediciones Supernova. México D. F. 2,000. Págs. 3, 57, 70, 73 y 195.

En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc. El rápido avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento. Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En alto rendimiento se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes. Esto exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen. En definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo. En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento.

Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los jugadores las diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

La ganancia que se logra entrenando fuertemente decae con la misma velocidad que se ha ganando, ya que el cuerpo necesita ciertos cambios en su estructura muscular, cardíaca y glandular, los cuales solamente pueden lograrse con el tiempo y el buen hacer, por el contrario, el entrenamiento moderado y con el descanso adecuado nos permitirá una ganancia en nuestra forma física no tan espectacular, pero que podrá ser mantenida durante muchos años. ⁽⁸⁾

Un aspecto que hoy día es imprescindible es el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego. A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

(8) Pérez, Adolfo "Preparación Física" Editorial Edimat. Madrid, España. 1998 Pág. 14

3.5 COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- **Resistencia:** Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. ⁽⁹⁾
- **Velocidad:** Cualidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. ⁽¹⁰⁾
- **Fuerza:** Se denomina fuerza a cualquier acción o influencia capaz de modificar el estado de movimiento de un objeto. ⁽¹¹⁾
- **Flexibilidad:** Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. ⁽¹²⁾

3.6 FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

La conducción del balón: Se entiende por conducción del balón la acción técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección: a la velocidad adecuada que le permita conseguir la finalidad propuesta, y la superación de los obstáculos.

Conducción con el interior del pie: Esta manera de llevar el balón no es una conducción veloz. La pierna que contacta con el balón debe formar con la otra un ángulo de 90 grados, llevándola flexionada para que si la conducción se realiza en línea recta, la parte inferior del pie está elevada a la altura media del balón, quedando la planta paralela al suelo. En caso de que la conducción se haga en curva, la punta del pie debe elevarse un poco más para que el contacto con el balón se produzca en su arco superior.

Conducción con el exterior del pie: Para llevar el balón con la parte externa del pie, que algunos llaman empeine externo, es necesario realizar un movimiento en la articulación, puesto que se trata de una superficie que va desde el dedo meñique hasta el tobillo. La conducción se hace con la zona intermedia, dirigiendo la punta del pie hacia el suelo, para conseguir un desplazamiento en línea recta del balón, contactando sobre la parte central del mismo.

(9, 10, 11, 12,) Enciclopedia Encarta 2000

Conducción con el empeine: El contacto se produce con la pierna adelantada, el cuerpo erguido y los brazos semiabiertos y flexionados en continuo movimiento, adelantando el brazo contrario a la pierna que avanza.

El dribling: Regatear significa conservar individualmente el control del balón sorteando la oposición del adversario. La imagen más precisa de un dribling viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento del pie que lo guía e, inmediatamente, vuelve a tomar contacto como si el pie formara un nuevo cuerpo con el balón.

El dribling es, por tanto, una acción de avance con el balón. Muchas veces es el único medio a disposición de un jugador con el balón que, al observar que sus compañeros se hallan mal colocados para recibirlo, debe conservar su posesión, protegerlo y efectuar un regate que trate de asegurar la conducción del esférico mientras algún compañero le apoya en la acción.

El pase: El fútbol es, por encima de todo, un juego de conjunto en el que el pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad suprema, que es el gol. De ahí podemos deducir, por consiguiente, que difícilmente se logran buenas jugadas si los jugadores se pasan mal el balón.

En el pase interviene dos factores fundamentales: el toque en el lanzamiento del balón y la recepción del mismo.

El tiro: Aunque la técnica del tiro no consiste más que en aplicar la técnica del pase, hay algunos aspectos dignos de ser tenidos en cuenta.

Potencia y precisión deben formar un “todo” armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Al chutar, el pie describe un movimiento muy parecido al del péndulo, y precisamente por la ley del péndulo sabemos que el punto de velocidad máxima coincide al pasar por la vertical del punto de sustentación. Por tanto, la máxima potencia del tiro se consigue cuando el pie activo pasa por la vertical de su punto de sustentación - la rodilla - momento que coincide con el adelantamiento del pie que chuta respecto al de apoyo.

El terreno de juego: El campo de fútbol es un terreno rectangular de una longitud máxima de 1,20 metros (90 metros como mínimo) y de una anchura máxima de 90 metros (como mínimo).

Sistemas de juego en el fútbol 11: El sistema 1-2-3-5, don existen muchas variaciones, el sistema 4-2-4 que combinaba con gran éxito la solidez defensiva con la fuerza del ataque.

4. MARCO OPERATIVO

4.1 RECOLECCION DE DATOS

Los resultados presentados en esta investigación, se obtuvieron de las diferentes pruebas que se mencionan a continuación.

I. PRUEBAS PSICOLÓGICAS

- a. Test Psicológico de motivos deportivos de D.S. Butt
- b. Test Psicológico de personalidad de EYSENCK

II. PRUEBAS FÍSICAS

- c. Prueba de Cooper en doce minutos
- d. Prueba de Sentadillas en un minuto
- e. Prueba de Despechadas en un minuto
- f. Prueba de Abdominales en un minuto
- g. Prueba de Flexión anterior al tronco

III. PRUEBAS TÉCNICAS

- h. Prueba de dominio del balón
- i. Prueba de tiro con balón parado
- j. Prueba de tiro con balón en movimiento
- k. Prueba de conducción del balón en veinte segundos

Estas pruebas fueron aplicadas a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en las instalaciones del Estadio “Revolución” de dicha universidad.

Los resultados obtenidos se compararon entre sí, para ver la mejoría que alcanzaron los alumnos durante el tiempo en que participaron del programa de actividad física.

I. PRUEBAS PSICOLÓGICAS

a. Test Psicológico de motivos deportivos de D.S. Butt

Esta prueba sirvió para conocer el estado de predisposición que poseen los estudiantes, respecto al estado emocional en que se encontraban durante la realización de la práctica deportiva.

Conflicto: Indica el grado de dificultad emocional en que se encuentra el deportista para realizar su practica deportiva.

Rivalidad: Indica el deseo de poder competir y derrotar a su adversario deportivo.

Suficiencia: Indica los sentimientos de satisfacción derivados de la asimilación técnico táctico dentro de la disciplina deportiva.

Cooperación: Indica la interrelación del individuo dentro del colectivo deportivo.

Agresividad: Constituye el grado de energía, manifestado durante la realización de los ejercicios propios de la disciplina deportiva.

b. Test Psicológico de personalidad de EYSENCK

Esta prueba sirve para conocer el tipo de temperamento dominante de los estudiantes que participaron en la practica deportiva, así también permite conocer sus comportamientos característicos.

Sanguíneo: Son personas alegres y de marcados movimientos enérgicos, con gran capacidad para la realización de tareas prolongadas, en las que se requiere de gran concentración, así como para cambiar tarea, tienen posibilidades para las relaciones interpersonales, pero estos no son profundos, generalmente su entusiasmo es fácil de despertar y con facilidad se adaptan a situaciones nuevas.

Flemático: Son personas tranquilas, sus reacciones emocionales pueden ser intensas, pero generalmente no surgen ni desaparecen de forma brusca. Son pocos expresivos, y se caracterizan por su paciencia, ecuanimidad y autodominio. Son capaces de trabajar intensamente.

Colérico: Son impulsivos, enérgicos, su irritabilidad los caracteriza, pues fácilmente se explotan de forma irrefrenable, e incontenible. Inquietos y violentos, pero estables en sus aspiraciones e intereses. Perseverantes frente a los obstáculos y dificultades, a su vez son dinámicos y rápidos.

Melancólico: Son personas analíticas, talentosas, perfeccionistas y abnegadas, con una naturaleza emocional, muy sensible. Sus mímicas y movimientos son inexpresivos, y se caracterizan por ser lentos y hablar en voz baja.

II. PRUEBAS FÍSICAS

c. Prueba de Cooper en doce minutos

Esta prueba sirve para medir la capacidad aeróbica de los estudiantes y consiste en correr la mayor distancia posible en doce minutos, esta prueba debe realizarse en una pista de 400 mts.

d. Prueba de sentadillas en 1 minuto

Esta prueba sirve para medir la potencia de los músculos extensores de las piernas. Consiste en colocarse las manos en la cintura, realizando el mayor número de cuclillas en un minuto.

e. Test de despechadas en un minuto

Esta prueba sirve para medir la potencia de los músculos extensores de los brazos. Consiste en apoyar las palmas de las manos en el suelo con las piernas y brazos extendidos de acostados boca abajo, seguidamente se flexionan los brazos hasta que el pecho toque el suelo, posteriormente se regresa a la posición inicial según las repeticiones que se puedan ejecutar durante ese minuto.

f. Test de abdominales en un minuto

Esta prueba sirve para medir la potencia de los músculos abdominales. Consiste en recostarse sobre la espalda en el suelo con las manos entrelazadas en la nuca, se flexionan las piernas y luego se intenta llegar con las manos entrelazadas en la nuca hacia las rodillas, regresando posteriormente a la posición inicial, procurando realizar el mayor número de repeticiones durante un minuto.

g. Test de flexión anterior del tronco

Esta prueba sirve para medir la potencia de la amplitud de movimiento (flexibilidad) de la espalda. Consiste en colocarse boca abajo, seguidamente un compañero se coloca sobre sus piernas, posteriormente el que esta boca abajo eleva el tronco con las manos entrelazadas en la nuca, manteniendo así hasta contar hasta tres. Se mide con una regla o con un metro la distancia desde el mentón hasta el piso.

III. PRUEBAS TÉCNICAS

h. Prueba de dominio del balón

Esta prueba consiste en realizar el mayor número posible de golpes, evitando que el balón caiga al suelo, pudiéndolo tocar con cualquier parte del cuerpo exceptuado las manos y los brazos.

i. Tiro con balón parado

Esta prueba sirve para conocer la efectividad del golpe de balón y consiste en darle un golpe al balón con el pie que se tenga mayor dominancia realizándolo a balón parado, cuando se le da el golpe se mide la distancia recorrida desde donde se le pego al balón hasta donde llego.

j. Tiro con balón en movimiento

Esta prueba sirve para conocer la efectividad del golpe del balón con el pie con mayor dominancia, realizándolo con el balón en movimiento, consiste en recibir el pase corto de un compañero, luego se mide la distancia desde donde se le pego al balón hasta donde llego.

k. Conducción del balón en 20 seg.

Esta prueba consiste en conducir el balón pudiendo utilizar ambos pies durante 20 seg. Luego se mide la distancia recorrida desde donde inicio la conducción hasta donde la termino al marcar 20 seg.

Las pruebas técnicas fueron elaboradas y aplicadas por el autor de este informe de Experiencia Docente con la Comunidad (E.D.C.), y de acuerdo a las necesidades de la práctica deportiva.

4.2 TRABAJO DE CAMPO

El trabajo de campo se realizó en el estadio “Revolución” parque ecológico las “Ardillas” y campo de fútbol de la facultad de Veterinaria. Campus Central, ciudad Universitaria zona 12, ciudad de Guatemala, en jornada matutina de 06:00 a 8:00 horas, de lunes a viernes, desde el 21 de febrero al 14 de septiembre del año 2000 y fue aplicado a estudiantes de primer año de la facultad de ciencias medicas, de los cuales el noventa y cinco por ciento tuvo una asistencia regular. En este trabajo se obtuvieron buenos resultados los cuales fueron posteriormente analizados y presentados en este informe de experiencia docente con la comunidad.

El proceso mediante el cual se obtuvieron los datos de esta investigación fue realizada en cinco etapas: a) elección de las pruebas, b) elaboración de las fichas de control, c) aplicación de las pruebas de acuerdo a los protocolos, d) recolección de los datos, e) análisis e interpretación de los resultados.

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

1. La duración de la experiencia docente con la comunidad (E.D.C) fue de aproximadamente de 8 meses.
2. En su segunda semana se realizo la primera evaluación y determinar el nivel de condición física de los estudiantes en base a los resultados obtenidos en esta primera evaluación, se inicio el proceso de preparación física y enseñanza de la técnica y táctica futbolística.
3. En la sexta semana se realizo el test de motivos deportivos, dicha evaluación sirvió de parámetro para el interés y el desempeño del estudiante con la practica deportiva.
4. En la etapa de preparación general de la experiencia docente con la comunidad (E.D.C.) se busco el desarrollo multilateral de los estudiantes a través de ejercicios de preparación física general.
5. En la octava semana se realizo la primera evaluación técnica dicha evaluación se llevo a cabo para conocer y determinar el nivel de condición técnica de los estudiantes.
6. Para la etapa de preparación especial el entrenamiento de los estudiantes fue relativamente mas especifico.
7. En la semana quince se realizo la primera competencia preparatoria contra un equipo invitado.
8. En la semana dieciocho se realizo la segunda evaluación psicológica la cual consistía en el test de personalidad dicho test fue aplicado a los estudiantes con el fin de conocer el tipo y las características de temperamento.
9. En la etapa de obtención de la forma deportiva y la etapa del mantenimiento de la forma deportiva se caracterizo por la segunda evaluación técnica y la segunda evaluación física determinando el nivel de condición física y técnica lograda por los estudiantes.
10. El periodo competido que abarco de la semana veintiuno a la semana veintiocho se caracterizo por la segunda competencia preparatoria y la competencia fundamental las cuales se realizaron contra equipos invitados.

6. METODOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (E.D.C.)

PLAN OPERATIVO

IDENTIFICACIÓN DEL PLAN

“Acondicionamiento físico orientado hacia los fundamentos básicos del fútbol, a nivel aficionado, en los alumnos de primer ingreso de la facultad de ciencias medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala”.

OBJETIVOS DEL PLAN

- Mejorar el rendimiento físico general y el mejor desempeño en los fundamentos básicos del fútbol, a nivel aficionado, en el estudiante de primer ingreso de la facultad de ciencias medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Desarrollar en el alumno cualidades motoras básicas, mediante ejercicios físico-deportivos y futbolísticos, con énfasis en la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, al igual que el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas del fútbol.

REQUERIMIENTOS DEL PLAN

Se elaboro un plan de entrenamiento grafico y escrito como guía para la realización de la experiencia docente con la comunidad (E.D.C.).

Se utilizo el estadio “Revolución”, el parque ecológico las “Ardillas” y el campo de fútbol de la facultad de Veterinaria de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Se contó con la colaboración y participación de veinte estudiantes de la facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala quienes se presentaban a las clases de entrenamiento vistiendo los implementos adecuados; pantaloneta y playera, zapatos de fútbol y cuando eran requeridos tenis.

Los materiales utilizados para la realización de la experiencia docente con la comunidad (E.D.C.) fueron, balones, gabachas, silbatos, conos y cuerdas.

EJECUCIÓN DEL PLAN

ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

Contemplo un total de trece semanas, con predominio del volumen de trabajo. Durante esta etapa se realizaron ejercicios de preparación general, para el desarrollo de la fuerza y la resistencia así como también los componentes básicos del fútbol como lo es la conducción y recepción del balón, pases cortos y pases largos con balón.

Esta etapa se caracterizo por tener una prueba física, una prueba técnica y una prueba psicológica.

ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL

Contemplo un total de siete semanas de trabajo, con predominio del volumen de trabajo durante esta etapa se realizaron ejercicios de preparación general, para el desarrollo de la velocidad y de la movilidad articular.

Esta etapa se caracterizo por tener la primera competencia preparatoria y el segundo test psicológico. En esta etapa se trabajo el Dribling y el pressing.

ETAPA DE OBTENCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA

Contemplo un total de cinco semanas para la obtención de la forma deportiva y de tres semanas para mantenerla, predomino la intensidad sobre el volumen de trabajo. Durante esta etapa se realizaron ejercicios técnico-tácticos sobre principios defensivos y ofensivos del fútbol así como también sistemas de juego.

Esta etapa se caracterizo por tener la segunda evaluación técnica y la segunda evaluación física así como también la segunda competencia preparatoria y también la competencia fundamental.

ETAPA DE DESCANSO ACTIVO

Contemplo un total de dos semanas con relativa disminución del volumen y la intensidad trabajo durante esta etapa se realizaron juegos recreativos y ejercicios de relajación. Esta etapa se caracterizo por ser la culminación de la experiencia docente con la comunidad (E.D.C).

METODOS UTILIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<ul style="list-style-type: none">• Método Verbal• Método Visual• Método del juego• Método global o sintético• Método continuo	<ul style="list-style-type: none">• Método de la demostración• Método de la repetición• Método de la explicación• Método de la ejecución• Método de la corrección
--	---

17

7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (E.D.C).

La experiencia docente con la comunidad (E.D.C), llevada a cabo con estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas de la universidad de San Carlos de Guatemala estuvo integrada por 20 estudiantes de los cuales 12 eran de sexo masculino y 8 de sexo femenino.

A excepción de las pruebas psicológicas todas fueron analizadas e interpretadas, utilizando el método comparativo de porcentaje elevado o disminuido haciendo una comparación entre la primera prueba y la segunda los estudiantes fueron y serán considerados los principiantes de esta investigación por lo cual las pruebas fueron y son sencillas, pero objetivas.

GRAFICA 1. TEST DE MOTIVOS DEPORTIVOS DE D.S. BUTT

Se observa en el resultado obtenido del test de motivos deportivos de D.S. Butt que de los 20 estudiantes participantes en el programa de actividades física; 2 tienen conflicto en la realización de la práctica deportiva, 3 están deseosos de competir y tener rivales deportivamente, en 4 se observan sentimientos de satisfacción por la practica deportiva o sea que en ellos existe suficiencia pues tienen deseos de asimilar lo expuesto en la practica, 6 buscan la interrelación dentro de la practica deportiva o sea que en ellos existe la cooperación por la realización de dicha práctica y 5 manifiestan agresividad al realizar la práctica deportiva pues existe en ellos un grado de energía en la realización de ejercicios en la practica deportiva.

GRAFICA 2. TEST DE PERSONALIDAD DE EYSENCK

Se observa en el resultado obtenido del test de personalidad de EYSENCK, que de los 20 estudiantes que participaron en el programa de actividad física 3 se caracterizaron por tener un temperamento colérico con características de extroversión e inestabilidad y por tener una predominancia del temperamento sanguíneo con características de extraversión y estabilidad 5 por tener una

predominancia del temperamento flemático con características de introversión y estabilidad y que en los restantes 8 predomino el temperamento melancólico con las características de extroversión e inestabilidad

GRAFICA 3. TEST DE COOPER

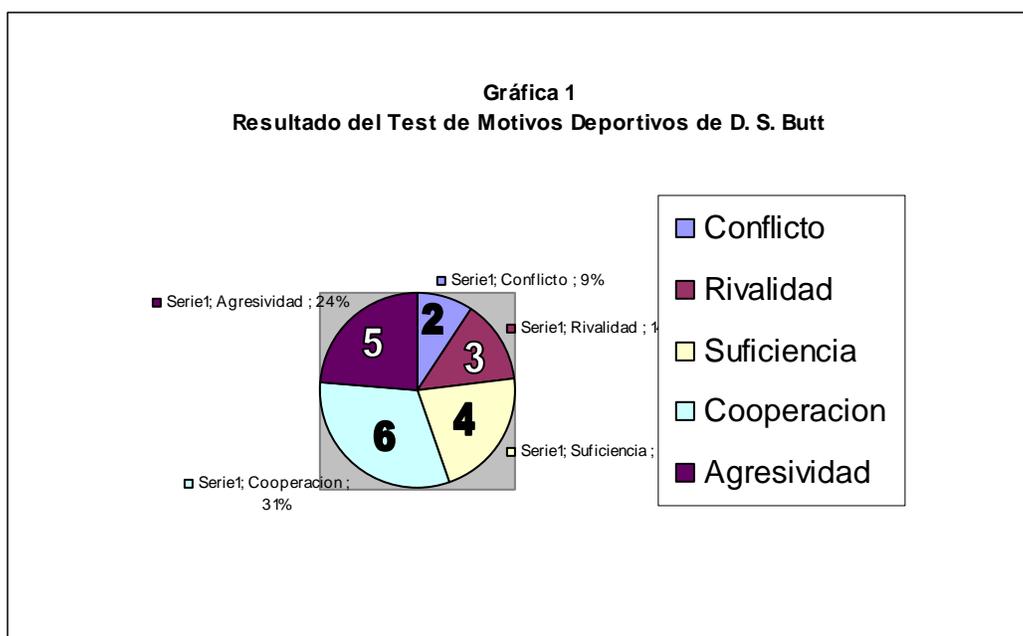
El 100% de los estudiantes mejoro en un 11% por ciento, su capacidad de resistencia aeróbica en comparación a las evaluaciones de cooper realizadas.

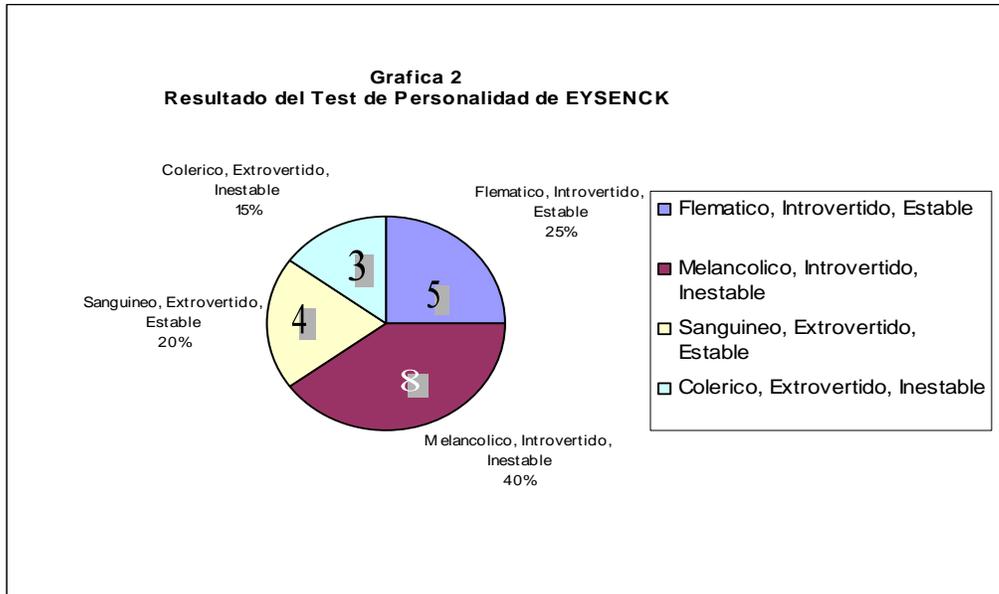
GRAFICA 4. PRUEBAS FÍSICAS

En las sentadillas se tuvo una mejoría de un 4%, en las despechadas un 3%, también en las abdominales se mejoro un 3%, mientras en la flexión anterior del tronco se mejoro en un 2%, en comparación de las evaluaciones físicas realizadas.

GRAFICA 5. PRUEBAS TECNICAS

En el dominio de balón se mejoro en un 4%, en tiro con balón parado se mejoro un 5%, en tiro con balón en movimiento se mejoro también en un 5%, mientras que en la conducción del balón en 30 segundos, se mejoro un 3%.





Cuadro 1

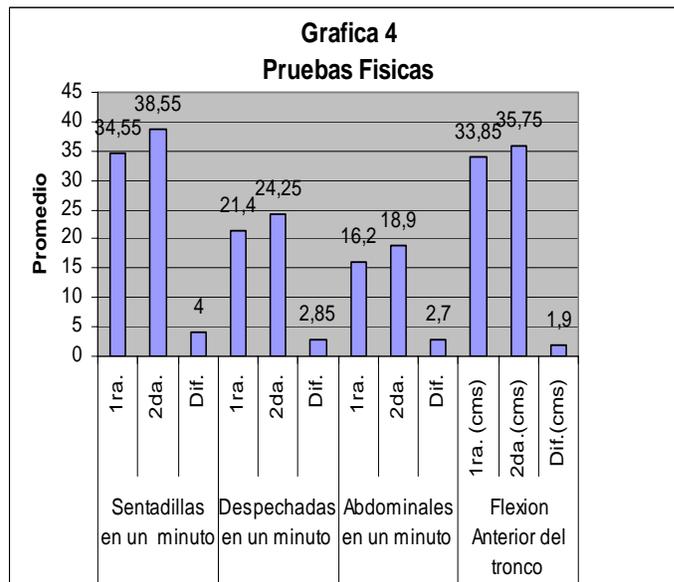
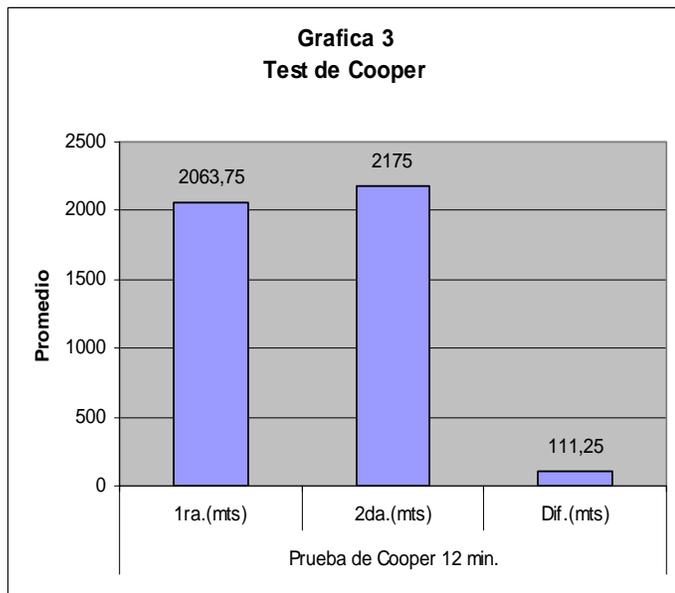
Comparación de los resultados obtenidos de las Pruebas Físicas

Prueba de Cooper 12 min.			Sentadillas en un minuto			Despechadas en un minuto			Abdominales en un minuto			Flexión Anterior del tronco		
1ra.(mts)	2da.(mts)	Dif.(mts)	1ra.	2da.	Dif.	1ra.	2da.	Dif.	1ra.	2da.	Dif.	1ra. (cms)	2da.(cms)	Dif.(cms)
2063,75	2175	111,25	34,55	38,55	4	21,4	24,25	2,85	16,2	18,9	2,7	33,85	35,75	1,9

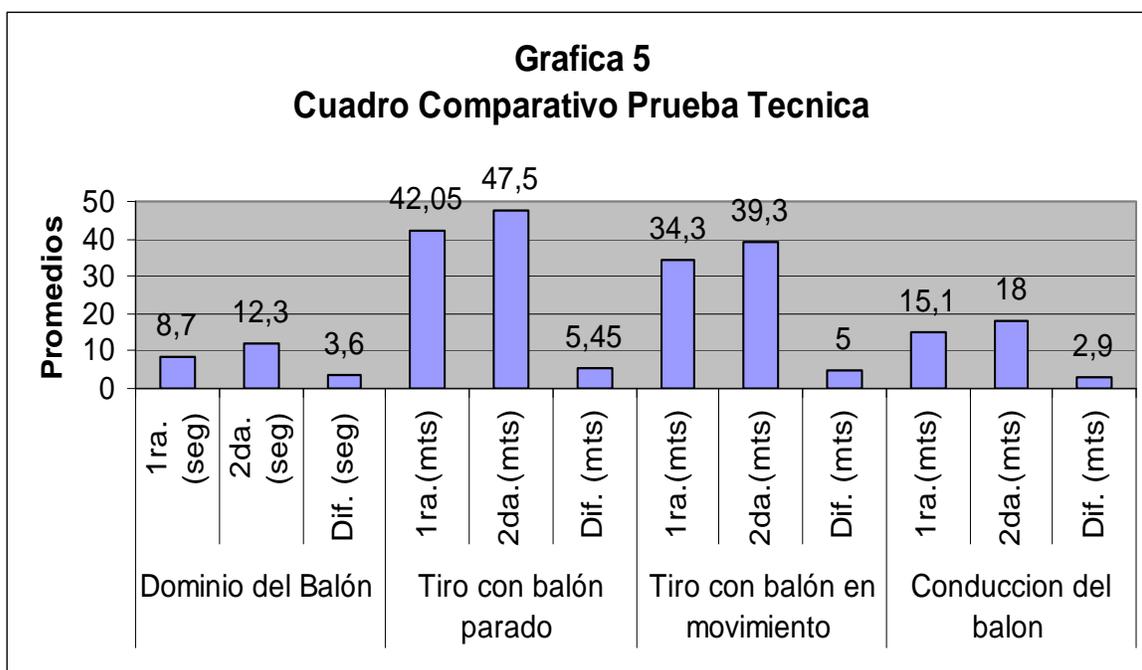
Cuadro 2

Comparación de los resultados obtenidos de las Pruebas Técnicas

Dominio del Balón	Tiro con balón parado	Tiro con balón en movimiento	Conduccion del balon
-------------------	-----------------------	------------------------------	----------------------



1ra. (seg)	2da. (seg)	Dif. (seg)	1ra.(mts)	2da.(mts)	Dif. (mts)	1ra.(mts)	2da.(mts)	Dif. (mts)	1ra.(mts)	2da.(mts)	Dif. (mts)
8,7	12,3	3,6	42,05	47,5	5,45	34,3	39,3	5	15,1	18	2,9



8. CONCLUSIONES

1. Los test psicológicos, los test físicos y los test técnicos, son pruebas en las cuales se logra obtener un mejor diagnostico de las capacidades físicas, mentales y técnicas de los participantes en un programa de actividad física.
2. En 100% de los estudiantes que participaron en el programa de actividad física obtuvieron una mejoría tanto en los aspectos físicos como en los aspectos técnicos deportivos.
3. Por medio de la participación de un programa de actividad física planificado y sistematizado los estudiantes lograron mejorar su condición física.
4. Por medio del control y evaluación de la práctica deportiva se logro un mejor desempeño de los estudiantes que participaron en dicha práctica.

9. RECOMENDACIONES

1. Motivar y concientizar a los estudiantes de las distintas unidades académicas de la universidad San Carlos de Guatemala a la realización de una práctica deportiva planificada y sistematizada.
2. Que las distintas unidades académicas de la universidad de San Carlos de Guatemala promuevan la actividad física por medio de la contratación de profesionales egresados de ECTAFIDE.
3. Que la Universidad San Carlos de Guatemala pueda tener mayor y mejores instalaciones deportivas para la realización de una mejor practica deportiva, estas gestiones deberán realizarlas las autoridades correspondientes de dicha universidad.
4. Que las autoridades universitarias contemplen en los diferentes pensum de las unidades académicas de la universidad de San Carlos de Guatemala la inclusión de programas de actividad física.

10. GLOSARIO

1. **Aficionado:** Que cultiva algún arte sin tenerlo por oficio, que siente afición por algún arte, espectáculo o deporte y asiste frecuentemente a él. Deportista no profesional.
2. **Anticipación:** Prever lo que hará el adversario y colocarse en posición para contrarrestar la maniobra.
3. **Apoyo:** Maniobra que consiste en jugar atrás de un compañero con el propósito de reforzar la defensa o de recibir un pase.
4. **Área de Meta:** Es el área o zona inmediatamente en frente de la meta frente de la meta, encerrada por líneas continuas que penetran 5.46 metros en el campo desde la línea de meta y 5.46 metros hacia las líneas laterales desde la postes de la meta.
5. **Área Penal (o de castigo):** Es el área o zona inmediatamente en frente de la meta delimitada por líneas continuas que penetra 16.38 metros en el campo desde puntos en la línea de meta, por 16.38 hacia las líneas laterales desde los postes de la meta.
6. **Atajar:** Habilidad empleada por el portero, para evitar que el balón penetre en su portería.
7. **Atrapar:** Lograr el dominio del balón (mediante el uso de los pies, el cuerpo o la cabeza) frenando su movimiento, aminorando éste o cambiando su trayectoria en beneficio propio.
8. **Balón entre dos:** El medio de que se vale el arbitro para poner en juego la pelota, después de una suspensión temporal del partido no cubierta específicamente por las reglas.
9. **Balón muerto:** Cuando la pelota, no está en juego, (cuando ha salido del terreo de juego, después de un gol, después de una infracción a las reglas, o cuando el juego es suspendido por el arbitro).
10. **Cabecear:** Jugar el balón con la cabeza.
11. **Carga:** Cuando se está en posición erecta, el uso del hombro contra un adversario para hacerle perder el equilibrio.

12. **Centro:** Patada larga desde una banda del terreno de juego, generalmente hasta el centro del área de meta.
13. **Condición Física:** Es poder llevar a cabo las actividades del diario vivir sin fatigarse, pero conservando las energías suficientes para poder disfrutar de nuestras actividades preferidas en nuestro tiempo libre después de cumplir con nuestras obligaciones diarias.
14. **Despeje:** Alejar el balón en frente de la meta, para evitar anotaciones. Una jugada defensiva.
15. **Driblar:** El jugador que avanza con la pelota usando una serie de regateos o zigzagueos con los pies, al mismo tiempo que conserva el dominio del balón.
16. **Empeine:** La superficie dorsal del pie desde el dedo gordo hasta el tobillo, o la porción donde van los ojillos, para las agujetas de las botas.
17. **Entrenamiento:** Es la suma de todos los estímulos que recibe el organismo en un determinado lapso de tiempo, con el objeto de elevar su capacidad de rendimiento.
18. **Finta:** Movimiento engañoso por parte de un jugador para confundir a un adversario.
19. **Flexibilidad:** Disposición que tienen algunas cosas para doblarse fácilmente sin romperse.
20. **Fuera de lugar (offside):** Un jugador que está más cerca de la línea de meta adversaria que el balón.
21. **Fuerza:** Vigor y Capacidad que se opone al movimiento del cuerpo, para resistir la fatiga en cargas deportivas específicas.
22. **Línea central:** Una línea recta que une las dos líneas laterales a mitad del campo y que divide a este en dos partes iguales.
23. **Línea de meta:** La línea limítrofe que señala el final del campo.
24. **Marcar:** Situarse uno tan cerca de un adversario que los esfuerzos de éste por jugar el balón sean nulificados, o por lo menos estorbados.
25. **Media Volea:** Patear el balón un instante después que tocó el suelo.
26. **Método:** Procedimiento para alcanzar determinado fin.

27. **Metodología:** Valoración de las posibilidades para dar el paso adecuado o rápido seguro y más cercano posible en el aprendizaje planificado.
28. **Obstruir:** Impedir los movimientos de un adversario permaneciendo en su senda de movimiento.
29. **Pantalla:** Obstruir la vista de un jugador sobre la pelta, o combinación que hacen dos o más jugadores para burlar a un adversario.
30. **Pase:** Patear o cabecear el balón hacia un compañero.
32. **Posición:** Área del campo ocupada por un jugador.
33. **Resistencia:** Fuerza que se opone al movimiento del cuerpo. Para resistir la fatiga en cargas específicas.
34. **Saque de banda:** El medio de reanudar el juego después que el balón ha quedado fuera de juego al cruzar las líneas laterales.
35. **Saque de Meta:** Patada libre indirecta ejecutada por el equipo defensivo desde cualquier punto desde dentro de la mitad del área de meta más cercana al punto por donde el balón cruzó la línea de meta.
36. **Saque inicial:** Patada libre indirecta desde el punto central del campo usada como medio de comenzar el juego.
37. **Sujetar:** Obstruir los movimientos de un adversario con las manos o los brazos.
38. **Superar:** Llegar al balón antes que un adversario o burlar éste driblando o despojándolo del balón para pasarla a un compañero.
39. **Táctica:** Sistema ideado y empleado hábilmente para conseguir un fin.
40. **Técnica:** Relativo a las aplicaciones y resultados prácticos de las ciencias, buscando eficacia.
41. **Tiro con balón parado:** Patada a un balón estacionado en tierra.
42. **Tiro de esquina (corner):** Tiro Libre directo ejecutado por el equipo atacante desde el arco de 91 cm. En la esquina del terreno de juego.
43. **Tiro libre directo:** Una patada con el balón inmóvil, directamente para hacer gol.

44. **Tiro libre indirecto:** Patada con balón inmóvil, con la cual no podrá anotarse un gol a menos que el balón haya sido tocado o jugado por otro jugador antes de cruzar los postes de la meta.
45. **Tiro penal o castigo (penalti):** Patada libre directa ejecutada desde el punto de penalti.
46. **Velocidad:** Capacidad que tiene un objeto para desplazarse en el menor tiempo posible.
47. **Volea:** Patear una pelota que está en el aire.
48. **Zancada:** Paso largo, durante el cual el peso del cuerpo del jugador se mantiene en equilibrio. Se usa cuando se regatea o se para un balón.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. AXHAR, Alain. 1997. "El Fútbol, Inicialización y Perfeccionamiento". Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
2. BARRALLO VILLAR, Guillermo. 1990. "Valores y Beneficios del Deporte". Editorial Desclee de Brouwer de la Gran Enciclopedia Vasca; Bilbao, España.
3. _____ 1998. Diccionario "Larousse" Ediciones Larousse, S.A. México.
4. _____ 2000. Enciclopedia Microsoft Encarta.
5. FETZ, F. Y KORNEXL, E. 1986 "Test Deportivo – Motores" Colección Educativa Física. Editorial Kapelusk: Buenos Aires Argentina.
6. GETCHELL, Bud. 1989 "Condición Física, Como Mantenerse En Forma". Editorial Limusa. México D.F.
7. GOMA OLIVA, Antonio. 1999 "Manual del Entrenador de Fútbol Moderno". Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
8. _____ 1994. "Gran Enciclopedia de los Deportes". Ediciones Cultura S.A. Madrid, España.
9. OZOLIN, N.G. 1989. "Sistema Contemporánea de Entrenamiento Deportivo". Editorial Científico – Técnica, Ciudad la Habana, Cuba.
10. PAULIN ZAMBRANO, Leonardo y Vargas, Rene. 2,000. "Diccionario Básico de conceptos sobre Actividades Físico-Deportivas y Recreativas" Ediciones Supernova. México D. F.
11. PÉREZ, Adolfo. 1998. "Preparación Física" Editorial Edimat. Madrid, España.
12. ROSALES VALENZUELA, Carlos Humberto. 1993 "Guía de Orientación Técnica del Fútbol para entrenadores Aficionados, Monitores y Maestros de Educación Física. Centro Editorial Guatemalteco. Guatemala.
13. SMITH, Samuel. 1999. "Practicar un Deporte" Editorial Edimat. Madrid, España.
14. WHITEHEAD, Nick, y COK, Malcom. 1999 "El entrenamiento de Fútbol, Juegos Adiestramientos Y Prácticas". Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

12. ANEXOS

Anexo
1

PLAN GRÁFICO

MACROCICLO	E.D.C																																												
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO															PERIODO COMPETITIVO										PERIODO TRANS.																			
ETAPAS	PRE. GRAL.										PRE. ESPECIAL					O.F.D.					M.F.D.					RECUP. ACTIVO																			
MESOCICLOS	ENTRANTE			DESARROLLADOR					ESTABILIZADOR							DESARROLLADOR					ESTABILIZADOR					P.PRECOM					MANTE					COMP					DESC. ACTIVO				
TAREAS FUND.	T.P.				T. PSICO		P.T.								C.P.		P. PSICO				P.T.		C.P.		T.P.		CF																		
MESES	FEBRERO			MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE											
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	26	27	28	29	30															
TIPOS /MICROS	I	I	I	0	0	0	0	R	0	0	0	0	0	R	0	0	CH	R	0	0	R	0	0	CH	R	0	0	C	R	R															
DIAS	21/25	28/23	6/10	13/17	22/26	27/31	3/7	10/14	17/21	24/28	1/5	8/12	15/19	22/26	29/2	5/9	12/16	19/23	26/30	3/7	10/14	17/21	24/28	31/4	7/11	14/18	21/25	28/1	4/8	11/15															
VOLUMEN	330	330	330	360	390	390	420	390	420	420	450	450	480	420	480	510	540	510	540	600	540	510	480	450	420	390	39	360	300	300															
% VOLUMEN	55	55	55	60	65	65	70	65	70	70	75	75	80	70	80	85	90	85	90	100	90	85	80	76	70	65	65	60	50	50															
% PRE. GRAL.	50% = 2,503.3 MINUTOS															40% = 1,078.3 MIN.					30% = 577.8 MIN.					20% = 207.4 MIN.					50% = 592.5 MIN.														
% PRE. ESP.	19% = 500.7 MINUTOS															5% = 403.3 MIN.					20% = 385.1 MIN					25% = 259.2 MIN					10% = 118.5 MIN.														
% PRE. T.T.	35% = 1,752.3 MINUTOS															40% = 1,078.3 MIN.					45% = 866.5 MIN.					60% = 518.4 MIN.					35% = 414.7 MIN														
% PRE. TPS.	5% = 250.3 MINUTOS															5 = 400.3 MIN.					5% = 92.5 MIN.					5% = 51.8 MIN.					5% = 59.3% MIN.														
TOTAL DIAS	65 DIAS															35 DIAS					25 DIAS MIN.					15 DIAS					10 DIAS														
TOTAL SEMANAS	13 SEMANAS															7 SEMANAS					5 SEMANAS MIN.					3 SEMANAS					2 SEMANAS														
TIEMPO / TRABAJO	5006.6 MINUTOS															2,695.8 MIN.					1925.6 MIN.					1036.8 MIN.					1185 MIN.														
PRE. FIS. GRAL.	165	165	165	180	195	195	210	195	210	210	225	225	240	168	192	204	216	204	216	240	162	153	144	135	128	78	78	72	150	150															
PRE. FIS. ESP.	33	33	33	36	39	39	42	39	42	42	45	45	48	63	72	76	81	76	81	90	108	102	96	90	84	98	98	90	30	30															
PRE. TÉCNICA T.	116	116	116	126	136	136	147	136	147	147	157	157	168	168	192	204	216	204	216	240	243	229	216	202	189	195	195	180	105	105															
PRE. TEORICA PS.	17	17	17	18	20	20	21	20	21	21	23	23	24	21	24	26	27	26	27	30	27	26	24	23	21	20	20	18	15	15															

O.F.D. = Obtención de la forma deportiva
M.F.D. = Mantenimiento de la forma Deportiva
D.A. = Descanso activo
C.P. = Competencia preparatoria.

T.P. = Test Pedagógico
P. Psico. = Prueba psicológica
P.T. = Prueba Técnica

C.F. = Competencia Fundamental
RA = Recuperador activo
I = Introdutor

R = Recuperador
CH = Choque
C = Competitivo

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD E.D.C

Anexo
2

ACTIVIDADES																																						
ACTIVIDADES	AÑO																																					
A	MES	FEB				MAR				ABR				MAY					JUN				JUL					AGO				SEP						
REALIZAR	SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4			
Inicio de la E.D.C.				■																																		
Primera Prueba Física					■																																	
Primera Prueba Psicológica									■																													
Primera Prueba Técnica													■																									
Segunda Prueba Física																	■																					
Primera Competencia Preparatoria																		■																				
Segunda Prueba Psicológica																									■													
Segunda Prueba Técnica																																	■					
Segunda Competencia Preparatoria																																		■				
Tercera Prueba Física																																						■
Competencia Fundamental																																						■
Culminación de la E.D.C.																																						■

PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO.

DEPORTE / ESPECIALIDAD: **FÚTBOL Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** FECHA: _____

OBJETIVO: _____

PERIODO: _____ MESOCICLO: _____

MICROCICLO: _____ # _____ DEL: _____ AL: _____
 Tipo de microciclo

FASE	CONTENIDOS	MEDIOS / METODOS	TIEMPO
INICIAL			
PRINCIPAL			
FINAL			

TOTAL:

OBSERVACIONES: _____

TEST DE MOTIVOS DEPORTIVOS

Nombre: _____ Sexo: _____
 Edad: _____ Deporte: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Conteste todas las preguntas marcando con una “x”, en las columnas SI o NO, según su elección. Si la pregunta no se le puede aplicar a su deporte responda NO, ya que usted no ha tenido la sensación. Si cree que la mejor respuesta es “algunas veces” marque SI. Recuerde marcar todas las preguntas. “Durante los últimos meses, mientras participa, entrenando o compitiendo”.

No.	SE HA SENTIDO	SI	NO
01	Cansado (a) y desganado (a)?		
02	Decidido (a) a ser el primero (a)?		
03	Emocionado (a)?		
04	Deseoso (a) de ayudar a otros a mejorar?		
05	Lleno (a) de energía?		
06	Molesto (a) sin razón alguna?		
07	Ganar es muy importante para mi?		
08	Amigable hacia el grupo (compañeros, equipo, club)?		
09	Impulsivo (a)?		
10	Molesto (a) porque alguien es mejor que yo?		
11	Más feliz que nunca?		
12	Culpable por no hacerlo bien?		
13	Poderoso (a) y lleno de entusiasmo?		
14	Muy nervioso (a)?		
15	Contento (a) porque alguien lo hizo bien?		
16	Estoy haciendo más de lo que puedo?		
17	Con ganas de llorar?		
18	Con deseos de superar a alguien?		
19	Más interesad (a) en mi deporte que en otra cosa?		
20	Disgustado (a) porque perdí?		
21	Con ganas de hacer algo por el equipo o por el grupo?		
22	Deseoso (a) de derrotar a quien se ponga en mi camino?		
23	Satisfecho (a) porque me he superado?		
24	Molesta (a) porque otros obtienen más de lo que merecen?		
25	Con deseos de Felicitar a alguien que lo hizo bien?		

TEST DE PERSONALIDAD

INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK

Nombre: _____ H. Cl. _____

Edad: _____ Sexo _____ Estado Civil _____ Fecha de Nacimiento _____

Escolaridad _____ Ocupación _____

Dirección _____

Deporte _____ Fecha de Aplicación _____

F O R M A “B”

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará algunas preguntas que hacen referencia a su manera de proceder, De sentir y de actuar, después de cada pregunta hay un espacio para contestar SI o NO.

Lea cada una de las preguntas y decida si, aplicada a usted mismo, indica su modo habitual de actuar o de sentir. Si usted quiere contestar SI. Trace una cruz dentro del primer cuadro, en la columna encabezada con el SI. Si desea contestar NO, trace una cruz en el segundo cuadro, en la columna encabezada con el NO.

Trabaje rápidamente, y no emplee demasiado tiempo en cada pregunta; es preferible su primera reacción, espontánea, y no una contestación largamente meditada y pensada. Normalmente se tarda unos pocos minutos en contestar el cuestionario. Conteste todas las preguntas sin omitir ninguna.

Trabaje rápidamente y recuerde contestar todas las preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas; esta no es una prueba de inteligencia o habilidad, sino simplemente una apreciación de su modo de actuar.

Ahora, vuelva la página y comience.

	SI	NO
1. ¿Le gusta mucho salir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Se siente una veces rebosante de energía y decido en otras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Se queda Ud. Apartado o aislado de los demás en las fiestas o reuniones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Necesita a menudo amistades comprensivas que lo animen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Le agradan las tareas en que debe trabar aislado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Habla algunas veces sobre cosas que desconoce completamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Se preocupa a menudo por las cosas que no debería haber hecho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Le agradan a Ud. Las bromas entre amigos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Se preocupa Ud. Durante mucho tiempo después de haber sufrido una experiencia desagradable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Es usted activo o emprendedor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Se despierta varias veces en la noche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Ha hecho alguna vez algo de lo que tenga que avergonzarse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Se siente molesto cuando no se viste como los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Piensa usted con frecuencia en su pasado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Se detiene muy a menudo a meditar y analizar sus pensamientos y sentimientos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ¿Cuándo está disgustado necesita algún amigo para contárselo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿Generalmente puede Ud. “soltarse” y divertirse en una fiesta alegre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Si al hacer una compra le despacharan de más por equivocación, ¿Lo devolvería aunque supiera que nadie podría descubrirlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ¿Se siente usted a menudo cansado e indiferente sin ninguna razón para ello?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ¿Acostumbra usted. A decir la primera cosas que se le ocurre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ¿Se siente de pronto tímido cuando desea hablar a una persona atractiva que le es desconocida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ¿Prefiere usted, planear las cosas mejor que hacerlas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. ¿Siente palpitaciones o latidos en el corazón?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. ¿Son todos sus hábitos buenos y deseables?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cuando se ve envuelto en una discusión, ¿Prefiere “llevarla hasta el final” antes que permanecer callado, esperando que de alguna forma se calme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. ¿Se considera usted una persona nerviosa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. ¿Le gusta a menudo conversar con personas que no conoce y que encuentra casualmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. ¿Ocurre con frecuencia que toma usted sus decisiones demasiado tarde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. ¿Se siente seguro de si cuando tiene que hablar en público?
30. ¿Chismea algunas veces?
31. ¿Ha perdido usted a menudo horas de sueño a causa de sus preocupaciones?
32. ¿Es usted alegre?
33. ¿Está usted con frecuencia “en la luna”?
34. ¿Cuándo hace nuevas amistades normalmente es usted el que da el primer paso o invita?
35. ¿Se siente molesto o preocupado con frecuencia por sentimientos de culpabilidad?
36. ¿Es usted una persona que nunca está de mal humor?
37. ¿Se llamaría a sí mismo una persona afortunada?
38. ¿Se preocupa por cosas terribles que pudieran sucederle?
39. ¿Prefiere quedarse en casa a asistir a una fiesta o reunión aburrida?
40. ¿Se mete usted en líos con frecuencia, por hacer las cosas sin pensar?
41. ¿Su atrevimiento lo llevaría a hacer casi cualquier cosa?
42. ¿Ha llegado alguna vez tarde a una cita o al trabajo?
43. ¿Es usted una persona irritable?
44. ¿Por lo general hace y dice las cosas rápidamente sin detenerse a pensar?
45. ¿Se siente usted algunas veces triste y otras alegres sin motivo aparente
46. ¿Le gusta a usted hacer bromas a otras personas?
47. ¿Cuándo se despierta por las mañanas se siento agotado?
48. ¿Ha sentido usted en alguna ocasión deseos de no asistir al trabajo?
49. ¿Se sentiría mal si no estuviera rodeado de otras personas la mayor parte del tiempo?
50. ¿Le cuesta trabajo conciliar el sueño por la noche?
51. ¿Le gusta trabajar solo?
52. ¿Le dan ataques de temblores o estremecimientos?
53. ¿Le agrada mucho bullicio y agitación a su alrededor?
54. ¿Se siente alguna veces enojado?
55. ¿Realiza sin deseos la mayor parte de las cosas que hace diariamente?
56. ¿Prefiere tener pocos amigos, pero selectos?
57. ¿Tiene usted desmayos?

N =	L =	E =
-----	-----	-----

FICHA DE EVALUACIÓN FÍSICA

Nombre del Alumno: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Prueba de Cooper en 12 minutos.

Mts.

Prueba de Sentadillas en 1 minuto.

Total

Prueba de Despechadas en 1 minuto.

Total

Prueba de Abdominales en 1 minuto

Total.

Prueba de Flexión anterior del Tronco.

Cms.

FICHA DE EVALUACIÓN TÉCNICA

Nombre del Alumno: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Dominio de Balón

Seg.

Tiro con Balón parado

Mts.

Tiro con Balón en movimiento

Mts.

Conducción del Balón

Mts.

Fotografía No. 1 “Grupo de alumnos realizando prueba de Cooper”



Fotografía No. 2 “Grupo de alumnos realizando prueba de test de motivos deportivos”



En lo que a deporte se refiere, vivimos en la actualidad, una situación paradójica considerando especialmente al fútbol como uno de los fenómenos culturales y sociales más importantes de este siglo, ya que el fútbol constituye un deporte universal, que lo define generalmente, como la más importante actividad física humana, desde el punto de vista lúdico, recreativo y profesional.

El fútbol ofrece beneficios múltiples, entre los cuales destaca el incremento a la fuerza muscular, mejora la resistencia cardiovascular y desarrolla las cualidades físicas, contribuyendo con ello a tener un mejor desempeño motriz.

El fútbol es, por encima de todo, un juego de conjunto en el cual intervienen la preparación física, la técnica, la táctica y el aspecto psicológico, la facilidad que presenta la realización del fútbol es la que lo ha hecho un deporte rey ya que representa aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un equipo adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares.

Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas
ASESOR TÉCNICO

Lic. Juan Fernando Avendaño
ASESOR METODOLÓGICO

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
REVISOR DE INFORME FINAL



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