

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



**“Desarrollo de la velocidad y la flexibilidad
en los jugadores de la categoría sub 14
del Club Social y Deportivo
Municipal”.**

**ASESOR TÉCNICO: Lic. Graco Adolfo López Angulo. M.A.
ASESOR METODOLÓGICO: Licda. María Regina Santos Orellana.**

**Alvaro Estuardo Sarat Pinula.
CARNÉ: 200219280**

Guatemala, abril de 2008.

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Licenciada Loris Pérez Singer
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS

Ninette Archila Ruano de Morales
Jairo Josué Vallecios Palma
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAF
Reg. 3306-2
CODIPs. 856-2

De Orden de impresión informe Final de

15 de mayo de 2008

Estudiante
Alvaro Estuardo Sarat Pinula
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el PUNTO CUDRAGÉSIMO PRIMERO (41o.) del Acta DOCE GUIÓN DOS MIL SIETE (2008), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 08 de mayo de 2008, copiado literalmente dice:

CUDRAGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -Escribió el titular: "DESARROLLO DE LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD EN LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 14 DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL", de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

ALVARO ESTUARDO SARAT PINULA

CARNÉ No.200219

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado (C) Adolfo Lopez Angulo; M.A., en la parte Metodológica por la Licenciada (C) Regina Santos Orellana, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Rodríguez González; M.A. 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 de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA



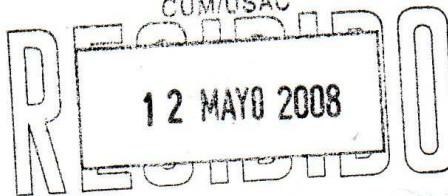


**ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Firma: *[Signature]* hora: 14:20 Registro: 3306-06

Ref. Of. Ectafide No. 82-08
INFORME FINAL DE EDC
Guatemala, 8 de mayo de 2008

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

Señores Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a Ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al Pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, presentado por el estudiante:

Nombre: **Alvaro Estuardo Sarat Pinula**

Carné No. **200219280**

Titulado: **"DESARROLLO DE LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD EN LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 14 DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL"**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites administrativos correspondientes.

Atentamente,

[Signature]
Licenciada Mercedes López de Bolaños; Msc.
Coordinadora General
ECTAFIDE

C.c. Archivo
/Rosario.





**ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

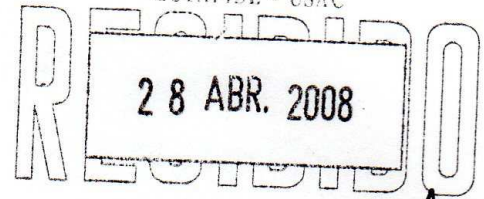
Ref. No. 10 2008

ICAF

Guatemala, 18 de Abril de 2008.

Licenciada
Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE - USAC



REGISTRO 96 HORA 18:20 FIRMA R.

Licenciada López de Bolaños:

Por este medio tengo a bien dirigirme a Usted, para informarle que he procedido a la revisión de Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -FDC- Previo a optar al pregrado a la Carrera Técnico en Deportes.

Estudiante: Alvaro Estuardo Sarat Pinula.

Carné: 200219280

Tema: "DESARROLLO DE LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD EN LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 14 DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL".

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.
Subcoordinación de Investigación -ICAF-
Revisor Final



do
erto Peralta Morales
dinador de Extensión
de Ciencia y Tecnología
tividad Física, el Deporte y la Recreación
Universitaria

do Peralta:

anera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que como asesor
orme Final de Experiencia Docente con la Comunidad -FDC- del estudiante
o Sarat Pinuía, con número de Carné 200219280, titulado DESARROLLO
IDAD Y FLEXIBILIDAD EN LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA
LUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL, he dictaminado favorable
ocumento, motivo por el cual le solicito gire sus instrucciones a donde con
que se apruebe dicho informe final.

iendo su atención, me suscribo.

Atentamente,



Lic. Graco Adolfo Lopez Angulo. M.A.
Asesor Técnico

encubierto

Dr. Alberto Peralta Morales

Subcoordinador de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología

de La Actividad Física, el Deporte y la Recreación

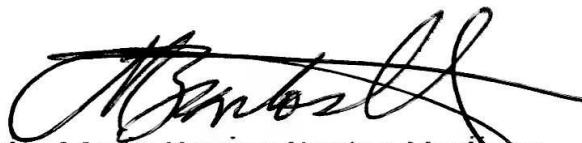
Universidad Universitaria

Encubierto Peralta:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que como asesor asignado para Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC- del estudiante Alvaro Estuardo Sarat Finula, con número de Carné 200219280, titulado DESARROLLO DE LA VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD EN LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 14 DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL, he dictaminado favorablemente dicho documento, motivo por el cual le solicito gire sus instrucciones a donde corresponda al efecto que se apruebe dicho informe final.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,



Licda. Maria Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

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

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Acad

ECT

Reg. 3

CODIPs. 08

De Aprobación de Proyecto de

23 de febrero de

Estudiante

Alvaro Estuardo Sarat Pinula

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento, transcribo a usted el punto OCTAVO (8o.) del Acta C
CUATRO GUION DOS MIL SIETE (04-2007) de la Sesión celebrada p
Consejo Directivo el 02 de febrero 2007, que literalmente dice:

"OCTAVO: El Consejo Directivo Conoció el expediente que contiene el Pro
de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"DESARROLLO
LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD EN LOS JUGADORES DE
CATEGORÍA SUB 14 DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL"**
carrera de Técnico en Deportes, Presentado por:


ALVARO ESTUARDO SARAT PINULA

CARNÉ No. 2002192

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisfaco
requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología c
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR**
REALIZACIÓN y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Graco Adolfo L
Angulo y como Asesor Metodológico al Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



PADRINOS DE GRADUACIÓN.

Lic. Graco Adolfo López Angulo. M.A.

Licenciado en Educación física, deporte y recreación
Colegiado número 5340

Licda. María Regina Santos Orellana.

Licenciada en Pedagogía
Colegiado número 4,562.

ACTO QUE DEDICO A:

A Jesucristo: quien día a día, me permite presentar mi gratitud y peticiones ante el Padre Celestial, GRACIAS TOTALES, por tu fidelidad irreprochable.

A mis Padres: Por ser el mayor ejemplo terrenal a seguir, porque siempre soñaron con tener hijos profesionales, y hoy pueden ver uno de sus sueños cumplidos.

A mis hermanos: Berta, Beto, Freddy, Marisol, Yovany, Betzaida, Esli, y Paola, Gracias por permitirme formar parte de sus vidas, y por estar siempre que los he necesitado.

A Yovani Sarat: Gracias por TODO, Por lo que dejó de ser y hacer para ver un sueño hecho realidad, y mañana, yo quiero estar en su graduación, espero ser siempre su amigo.

A mis compañeros: Alex, Vinicio Noriega, Leonel, Petío (Q.E.P.D.), Pedro M. Chapeta, Dunia, Verito, Cruz, Anibal, Rita, Lucy, Fito, Avelino, Iris, Manuel Lux, Gracias chicos, por los buenos momentos que hemos pasado.

A mis colegas: Corita, Alma, Paola, Hubert, Hector, Erick, Jaime, Elder, Tono, Willy, Betty, Vinicio, Edwin, Sergio, Memo, Vilma, Lubia, Gloria, Yuly, Señores, gracias porque, ustedes saben que el desarrollo de la actividad física nacional, esta en nuestras manos.

A mis padrinos: Lic. Graco Adolfo López Angulo, M.A. Licda. María Regina Santos Orellana. Gracias licenciados, por permitirme formar parte de sus alumnos y sus clases.

A la U.S.A.C.: Por ser mi Alma Mater, y albergarme por un período de 6 años y 5 meses, en sus diferentes aulas y centros de aprendizaje.

A la ECTAFIDE: Por interesarse en la formación de profesionales, en un área tan proactiva e integral, continúen adelante.

A EDU MAYA Y USAID: Por patrocinarme por un período de 6 años, con la cantidad de Q.76,000, para cubrir diferentes gastos de mi carrera. Gracias.

A la sección Socioeconómica: Por la importante labor que realizan con los becarios de los diferentes programas, especialmente, por los que somos del interior de la república y necesitamos un apoyo considerable, gracias por su amistad y apoyo incondicional.

A usted: Quién respetuosamente, se ha tomado un tiempo de su valiosa existencia, para estar aquí, y/o leer este proyecto que con mucho esmero y dedicación, he finalizado.

Tabla de Contenido.

Introducción.

1. MARCO CONCEPTUAL	
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	4
1.3 Definición del problema	5
1.4 Alcances y Limites	
1.4.1 Ámbito Geográfico	
1.4.2 Ámbito Institucional	
1.4.3 Ámbito Poblacional	
1.4.4 Ámbito Temporal	6
2. MARCO METODOLOGICO	
2.1 Objetivos	
2.1.1 Objetivos Generales	
2.1.2 Objetivos Específicos	
2.2 Población	7
2.3 Fuente de Información	
2.4 Recolección de la información	
2.5 Tratamiento de la información	8
3. MARCO OPERATIVO	
3.1 Recolección de datos.....	10
3.2 Trabajo de campo	11
4. MARCO TEORICO	12
Objetivos del Entrenamiento Deportivo	13
La Velocidad	14
La Velocidad en el Futbol	16
Entrenamiento de la Flexibilidad	17
Componentes de la Flexibilidad	18
El futbol en edades de 12 a 14 años	19
5. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD.	21
6. METODOLOGÍA	23
7. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	25
Análisis	32

8. CONCLUSIONES	34
9. RECOMENDACIONES	36
10. BIBLIOGRAFÍA	38
11. ANEXOS	40

INTRODUCCIÓN.

El deporte guatemalteco, hasta el momento, ha tenido un déficit impresionante en lo referente a resultados favorables para un país en general, hasta el día de hoy, llevamos aproximadamente medio siglo, esperando un resultado que nos pueda hacer protagonistas directos en competencias de carácter mundial, pero desafortunadamente, no se ha contado con la oportunidad de ascender un escalón más, en el deporte del área centroamericana, que nos pueda dar la satisfacción de hacer realidad el sueño de una comunidad soñadora.

Uno de los factores principales que son causantes de la inmersión de nuestro fútbol en un plan estacionario, viene siendo la escasa y hasta cierto punto nula profesionalización de las personas encargadas del desarrollo del deporte nacional, como primer factor; mancornada con la escasa visión de la iniciación de un proceso que le pueda permitir a los futbolistas guatemaltecos, llegar sin ninguna desventaja a las competencias, en cuanto a la preparación sistemática y orientada que debe llevar todo deporte que pretenda alcanzar el nivel de alto rendimiento.

Se debe tener presente que si se desea obtener resultados importantes a nivel internacional, se deben respetar las distintas escalas por las que debe de pasar el deporte moderno, pasos que por ningún motivo se pueden obviar, si es que se pretende ser competitivo en el deporte que se practica.

Desafortunadamente, en Guatemala, no se cuenta con procesos que pueda garantizar la participación excelente de los deportistas que compiten en los distintos torneos internacionales, ya que por algún motivo se desconoce, que para llegar al alto rendimiento, antes se debe pasar por una familiarización deportiva, con niños comprendidos en edades de 3 hasta cinco años, posteriormente, con una iniciación deportiva, en edades de 5 hasta 12 años, alcanzando después la formación deportiva, en edades de 12 ha 16 años, y concluir con el

perfeccionamiento deportivo, en edades de 17 años, hasta que el deportista se retire de su deporte.

Es evidente, que en estos tiempos, el deporte ha tenido una considerable cantidad de cambios que benefician cada una de sus disciplinas y sus deportistas propiamente, puesto que haciendo énfasis en la preparación orientada y sistemática, de una disciplina deportiva, se pueden alcanzar logros importantes, y por que no mencionar que si tan sólo, se pudiera cambiar el carácter del deporte nacional, ubicándolo de un plan puramente empírico a un plan, meramente científico, se podría asegurar de manera garantizada, el desarrollo de los deportistas guatemaltecos, y por consecuencia, se tendría también un giro en los resultados que hasta hoy, se han obtenido y sin duda, se alcanzarían los sueños que hasta este día se han quedado tan sólo en eso (sueños).

1. MARCO CONCEPTUAL.

1.1. Antecedentes.

En Guatemala, el fracaso del fútbol radica en varios factores, en primer lugar se puede citar que la mayoría de equipos de la Liga Mayor (Profesional), no cuenta con semilleros o categorías inferiores, otro de los factores que hay que tomar en cuenta es que la gente que dirige nuestro fútbol no se arriesga a invertir en el entrenamiento para estas categorías, también podemos mencionar que los equipos que cuentan con categorías inferiores o fuerzas especiales, atraviesan el problema de no contar con entrenadores con la capacidad suficiente, para el desarrollo integral de los deportistas, y la preparación que se necesita para poder trabajar con niños, infantiles y juveniles.

Un futbolista para poder tener éxito necesita de una preparación adecuada, y dicha preparación debe iniciarse a partir de los cinco años, con el propósito de ir perfeccionando todos los elementos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos que lo pueden llevar a ser catalogado como un futbolista profesional.

Uno de los pocos equipos de fútbol a nivel nacional que cuenta con todas sus categorías inferiores, es el Club Social y Deportivo Municipal, institución que ha tenido una gran trayectoria deportiva y se considera como el equipo de mayor éxito a nivel nacional e internacional (a nivel centroamericano), no solo a nivel mayor sino que también en todas sus categorías inferiores.

El Club Social y Deportivo Municipal, desde hace varios años ha estado permitiendo que alumnos de Ectafide realicen su práctica de Experiencia Docente con la Comunidad, como preparadores físicos, específicamente en las categorías Sub 14, Sub. 15 o Sub 17, ya que en estas no se cuenta con preparador físico, sino únicamente se cuenta con entrenador, y en la mayoría de los casos, este es el responsable de todo el trabajo que se realiza en la institución, (físico, técnico, táctico, etc.).

1.2. JUSTIFICACIÓN

Uno de los elementos más importantes dentro de la preparación de un futbolista es la preparación física, y en la actualidad la mayoría de clubes de fútbol profesional de Guatemala, han descuidado este factor indispensable en todos sus niveles o categorías.

Por lo regular la mayoría de dirigentes no valoran el trabajo del preparador físico y le dejan toda la responsabilidad al entrenador. Tomando en cuenta que son dos trabajos diferentes ya que la función del preparador físico se enfoca exclusivamente a la mejora de las cualidades físicas y coordinativas del deportista y por el otro lado, el entrenador se encarga de la parte técnica, táctica y estratégica; es importante que cada equipo de fútbol no importando la categoría, deba poseer por lo menos dentro de su cuerpo técnico a estos dos elementos y así cada quién hacer lo que le corresponda.

El haber realizado la práctica como preparador físico en la categoría Sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal fue importante por los siguientes aspectos: esta categoría no cuenta con preparador físico, y es bien sabido que a esta edad (12 a 13 años) la preparación física es importante, especialmente el trabajo de la velocidad y la flexibilidad, cualidades que sirvieron como tema principal para llevar a cabo la práctica.

Se ha demostrado que con un plan de entrenamiento continuo, sistemático y con una dosificación de cargas de entrenamiento, acordes a las edades de los jugadores se pudieron alcanzar los objetivos trazados, dejando por un lado lo que actualmente en la mayoría de equipos se hace y se conoce como **improvisación**.

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.

La situación del deporte guatemalteco, por distintos motivos, atraviesa por una crisis en cuanto a la preparación general del deportista. Deficiencia a nivel de entrenadores y jugadores, ya que la mayoría de entrenadores, llegan a los equipos basándose en la improvisación y a nivel de deportistas, que por falta de asesoría entrenan sin un rumbo establecido, en otras palabras sin objetivos y metas trazadas, llegando a pensar que el entrenamiento tiene carácter empírico, como hasta hace algunas décadas.

El fútbol en Guatemala no escapa a ello, es por eso que esta práctica se realizó con jugadores de la Categoría Sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal. El tema trabajado fue: EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD EN JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 14 del referido club, tomando como base el desarrollo de una gran cantidad de capacidades físicas, además, la práctica cuenta con objetivos directos tales como: poner en práctica los conocimientos adquiridos en Ectafide, y el demostrar que con un programa de preparación física bien planificado, y acorde a la edad de los jóvenes se pueden alcanzar los resultados deseados.

Para desarrollar el plan de entrenamiento físico se tomó en cuenta a lo largo de la temporada del torneo en que se participó; dos tipos de entrenamiento; el físico propiamente dicho y el físico-técnico. Este trabajo físico –técnico se ha realizado con balón para aprovechar el tiempo que se tuvo para cada sesión de entrenamiento y también para mejorar los gestos técnicos de los jugadores como la conducción, el pase, el regate, el cabeceo, el tiro al marco, entre otros.

Se utilizaron métodos y medios apropiados no solo para la enseñanza, sino que también para el desarrollo de las dos cualidades físicas que son la base de la práctica.

Pero lo más importante son las evaluaciones que se realizaron, las cuales me sirvieron en primer lugar, para determinar en que condiciones se encontraban los jugadores al inicio de la temporada, en segundo lugar, para determinar el grado de adaptación que poseía cada uno de los jugadores, debido a las cargas de entrenamiento establecidas durante todo el periodo que duró la práctica.

1.4. ALCANCES Y LIMITES.

1.4.1 Ámbito Geográfico:

La práctica del EDC se realizará en las canchas deportivas del Establecimiento educativo llamado Filosofado, que queda en la 34 calle y 5 avenida de la zona 11 de esta ciudad capital.

1.4.2 Ámbito Institucional

La institución donde se realizó la práctica, es el Club Social y Deportivo Municipal de Guatemala.

1.4.3 Ámbito Poblacional

Se trabajó con los integrantes del equipo de fútbol de la categoría Sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal de la Capital de Guatemala.

1.4.4 Ámbito Temporal

Esta práctica se llevó a cabo a partir del día 4 de abril al día 17 de noviembre del año 2005.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 objetivos.

2.1.1. Objetivos Generales

- Llevar a la práctica los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad física y el Deporte, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Estructurar un plan de entrenamiento físico que sea acorde a las edades de los jugadores.
- Conocer el grado de adaptación de cada jugador durante todo el período de práctica.
- Evaluar en forma sistemática y periódica el trabajo realizado.

2.1.2. Objetivo Específico

- Mejorar la velocidad y la flexibilidad de cada integrante del equipo de fútbol de la categoría Sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal de Guatemala.

2.2. POBLACIÓN.

La población con la que se realizó, la práctica de Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), fue la Categoría sub 14 del Club Social y deportivo Municipal, de la Ciudad de Guatemala, este Club contaba con una cantidad de veintisiete jóvenes originarios de distintos departamentos del país, dentro de los cuales podemos mencionar los siguientes: Escuintla, Suchitepequez, Sacatepéquez, Izabal, Jutiapa y Cobán, entre otros; estos jóvenes estaban comprendidos en las edades de doce a catorce años de edad respectivamente.

2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN.

La información utilizada en la práctica de Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), fue consultada en la biblioteca Central, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la Biblioteca de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE, la Biblioteca de la Facultad de medicina, la Biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas, estas últimas dos entidades, ubicadas en el Centro Metropolitano Universitario (CUM) y la mayor parte de la información, fue obtenida de la Red internacional de INTERNET.

2.4 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

La información, fue obtenida por medio de fichas bibliográficas, memorias USB, discos de almacenamiento de información, y en algunos de los casos, por medio de fotocopias.

En casos especiales, se realizaron entrevistas y charlas con personas conocedoras del tema de la preparación física y entrenadores en la disciplina deportiva de Fútbol, con las cuales tuve la oportunidad de discutir algunos temas que fueron incluidos dentro del proceso de entrenamiento enfocado al desarrollo de las capacidades trabajadas en esta Experiencia Docente con la Comunidad, tal es el caso del Preparador Físico de la Categoría Especial sub 21 del Club Social y Deportivo Municipal, el Prof. Rubén Gonzáles y el Director Técnico de la misma categoría, el señor Carlos Ruiz, ambos de Nacionalidad Argentina.

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Cada uno de los conceptos de información recopilados, han sido utilizados, para la aplicación de los diferentes aspectos que lleva el entrenamiento integral, dentro de los cuales podemos mencionar, aspectos psicológicos, médicos, técnicos, sociológicos, pero principalmente, para llevar a cabo la consecución de

resultados de las metas planificadas, (Desarrollo de la Velocidad y La Flexibilidad de los jugadores de la Categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal), y; asimismo, cabe mencionar la utilización de las distintas evaluaciones aplicadas a cada uno de los deportistas, para la determinación de algunos parámetros que me permitieron ubicar el Estado físico, técnico y psicológico de ellos, al inicio del trabajo aplicado en las trescientas horas prácticas.

3. MARCO OPERATIVO.

La Experiencia Docente con la Comunidad, inició con una reunión con los directivos responsables de las categorías menores del Club Social y Deportivo Municipal, en este caso, los señores de nacionalidad argentina, Carlos Ruiz, y el señor Rubén Gonzáles, personas encargadas de las fuerzas básicas del Club Social y Deportivo Municipal.

Posteriormente, se dio a conocer la planificación, y el sistema de competencia del equipo, en base a esto, se realizó una serie de pruebas físicas, y Técnicas, para determinar el parámetro en el que los deportistas se encontraban hasta ese momento, así mismo, los directivos del Club, jugadores y cuerpo técnico, establecieron los horarios y lugar de entrenamiento, como también días de competencia, indumentaria a utilizar en los entrenamientos, etc.

La Experiencia Docente, inició el día 4 de Abril del año 2005, siendo las 14 horas con cinco minutos, teniendo bajo mi responsabilidad el control y la orientación de la categoría sub 14 del renombrado Club, y finalizó el 17 de noviembre del mismo año, siendo las 17 horas con veinte cinco minutos.

3.1. Recolección de Datos

La recolección de Datos, para la ejecución de la experiencia docente con la comunidad, se dio de diferentes maneras, puesto que se inicio con una recopilación de información, referente al tema, y específicamente al desarrollo de las dos capacidades con las que se trabajó; velocidad y flexibilidad, estos datos fueron recolectados en diferentes bibliotecas, tales como: biblioteca central de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Biblioteca de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física el Deporte y la Recreación, Biblioteca de la Facultad de medicina ubicada en el Centro Metropolitano Universitario, Bibliotecas virtuales e Internet, esta información fue almacenada en memorias usb, .

3.2 Trabajo de Campo:

En la experiencia docente con la comunidad, el trabajo de campo inició, desde el primer día de trabajo, con los deportistas, con los cuales se tuvo la oportunidad de realizar, diferentes evaluaciones y actividades orientadas que permitieran alcanzar los objetivos trazados, y específicamente, el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad en la categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal.

4. MARCO TEORICO.

Antes de abordar el tema de Velocidad y Flexibilidad, describiré algunos conceptos básicos, tal es el caso de el Entrenamiento Deportivo la Preparación Física, ya que todo deportista que aspira obtener resultados destacados, tiene que seguir un proceso sistemático denominado entrenamiento deportivo..

Entrenamiento Deportivo:

Los fisiólogos deportivos entienden por *entrenamiento*, todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por ello, un aumento del rendimiento deportivo.

El entrenamiento deportivo, en el estricto sentido de la palabra, se compone de: la preparación física, técnico-táctica, y psicológica y social del deportista.

En un sentido más amplio, el concepto de *entrenamiento* se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual y técnico-motor del hombre.

En su más amplio sentido el *entrenamiento deportivo* se caracteriza como el proceso sistemático total de la preparación de deportistas para alcanzar máximos resultados¹.

Dentro del ámbito deportivo elitista el entrenamiento se entiende como la preparación de los deportistas para lograr un elevado y máximo rendimiento deportivo. Sin embargo, el entrenamiento deportivo no sólo está destinado a conseguir un alto rendimiento físico, ni técnico, ni táctico, ni estratégico; también pretende mejorar nuestra resistencia aeróbica y/o anaeróbica general de una forma moderada, lo que se traduce en un planteamiento para la mejora física general, fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirnos, ya sea desde un planteamiento recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento.

¹ BENEDECK, Endré, Fútbol infantil.

Objetivos del Entrenamiento Deportivo:

Alcanzar un desarrollo físico multilateral.

Alcanzar un desarrollo físico especial y elevar su nivel de rendimiento.

Dominar la técnica del deporte practicado y perfeccionarla.

Dominar la táctica deportiva y perfeccionarla.

Educar las cualidades morales y volitivas.

Garantizar la preparación colectiva.

Fortalecer la salud, etc.

Preparación Física:

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

El contenido fundamental de la preparación física radica en el desarrollo de las capacidades físicas, como la resistencia, velocidad, fuerza y movilidad. Estas capacidades que se designan también en su totalidad con el concepto de **condición física**, son un requisito fundamental para una elevada facultad de rendimiento deportivo.

La preparación física tiene que estar dirigida, al desarrollo de las cualidades físicas que se requieren para una disciplina especial. La base para ello es una elevada capacidad de rendimiento físico general y una salud estable, lo cual requiere que en los programas de entrenamiento se incluyan, además de los ejercicios competitivos, los de desarrollo general y especiales².

² BENEDECK, Endré, Fútbol infantil.

La Velocidad:

- Sobre el concepto de velocidad, viene caracterizada la capacidad de trasladarse con la mayor rapidez posible"³.
- **RAPIDÉZ:** Movimiento acelerado, cualidad de rápido.
Capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador, es decir, "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado"⁴.
- -Capacidad de realizar un acto motor en el menor tiempo posible, en las condiciones establecidas".

Existen algunos términos relacionados con el de velocidad, como por ejemplo "agilidad, rapidez de reflejos, rapidez, resistencia a la velocidad, pique, velocidad de base y velocidad de punta".

Factores que influyen en la velocidad:

Es importante señalar algunos factores que influyen sobre la velocidad, entre otros: la coordinación neuromuscular, las proporciones morfológicas (estructura ósea, peso), velocidad de contracción de los músculos, cantidad de fibras veloces, técnica de carrera, elasticidad muscular, el conocimiento técnico- táctico y el grado de atención. Existen también factores externos como temperatura, terreno, altura, etc⁵.

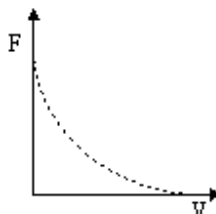
³ Dietrich Harre, 1,992.

⁴ Carmelo Bosco 1,990.

⁵ GRANTT.Dickley, Crecimiento y Preparación Física.

Tal como fue expresado, los factores son múltiples. Pero existe uno que merece ser expuesto como fundamental y es la relación que existe entre fuerza y velocidad.

Relación fuerza-velocidad



A través del gráfico, se explica como incide de manera inversamente proporcional tanto la fuerza sobre la velocidad, como la velocidad sobre la fuerza. Por lo tanto a mayor incremento de la fuerza, disminuye la velocidad y viceversa. Esto permite establecer algunas secuencias de juego que representan tanto ejercicios de fuerza como de velocidad.

La resistencia a la velocidad se visualiza cuando un jugador efectúa continuas aceleraciones que le provocan un estado de fatiga; sin finalizar la recuperación debe volver a acelerar. Es por esto entonces, que es adecuado hablar de resistencia a la aceleración.

La velocidad de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible y es resultado de la perfecta coordinación de la amplitud y de la frecuencia. Va desde los 25 a los 50Metros⁶.

⁶ Carmelo Bosco 1,990.

La Velocidad en el Fútbol

Velocidad de Reacción:

Actuar por reacción de la actuación de otro, o por efecto de un estímulo. Un estímulo hace reaccionar a los seres. Los seres reaccionan favorablemente o en contra de un estímulo.

Velocidad de Desplazamiento:

Capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador, es decir, "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado".

Velocidad Gestual:

Capacidad de realizar un movimiento (Gestual) en el menor tiempo posible, este movimiento debe estar relacionado con la disciplina deportiva en la que este se desempeña, utilizando las extremidades mas utilizadas en su deporte, tal es el caso de el gesto técnico de la Bicicleta en el fútbol.⁷

La flexibilidad

Es la capacidad que tiene el jugador, dependiendo de su movilidad articular y su elasticidad muscular, para realizar mayor o menor recorrido de las articulaciones en las distintas posiciones en que se puedan presentar, proporcionándole agilidad y destreza en la realización de los gestos deportivos.⁸

⁷ PILA, Telaña, Augusto, Preparación Física, tomo I.

⁸ INTERNET. [www.google.com/entrenadores de futbol en internet](http://www.google.com/entrenadores%20de%20futbol%20en%20internet)

El entrenamiento de la flexibilidad o ADM en el fútbol

Unas de algunas de las capacidades condicionales más importantes para el futbolista, es la FLEXIBILIDAD o amplitud de movimientos (ADM)

La base del entrenamiento de la flexibilidad, estriba no sólo en asegurar un óptimo estado de las distintas estructuras anatómicas, sino en conseguir un adecuado acondicionamiento específico de dichas estructuras a las necesidades de prestación en el fútbol, siendo determinantes en su desarrollo la configuración de las estructuras anatómicas (recorridos articulares, elongación músculo-ligamentosa, capacidad de retracción muscular,...) y la relación directa y específica de dicha capacidad (LA FLEXIBILIDAD o ADM) con la fuerza, son componentes que no podemos olvidar, y englobando a componentes de carácter más analítico como son la elongación músculo-ligamentosa y la movilidad articular.

Dichos componentes tienen una relación muy "estrecha" con el resto de capacidades condicionales, donde no sólo no debe existir ninguna "alteración" del nivel básico y equilibrado de las distintas estructuras anatómicas, sino que se debe realizar un entrenamiento dirigido y específico en relación directa con los requerimientos de prestación a nivel de capacidades bioenergéticas (resistencia) y sobre todo neuromusculares (fuerza y velocidad), así por ejemplo una excesiva flexibilidad o ADM puede ser un factor desestabilizador de la estructura articular, puede indicar reflejos protectores por debajo de lo normal aumentando así el riesgo de lesión e igualmente ciertos ángulos de flexión, estiramientos prolongados en recorridos y tiempo son perniciosos para la "vida" del CEA rápido y por tanto para obtener un beneficio del estiramiento de los mecanismos neuronales para incrementar el grado de tensión muscular y su eficaz utilización en el rendimiento deportivo.⁹

⁹ (M. Acero, 1996)

Y por último debemos considerar otras serie de componentes que tienen una participación decisiva en las distintas manifestaciones de FUERZA Y VELOCIDAD como son la ELASTICIDAD (capacidad de almacenamiento y aprovechamiento de la energía generada en una fase inicial de estiramiento en la posterior e inmediata fase de contracción, y que no debemos confundir con el componente de flexibilidad, como ya veremos) y el STIFNESS (capacidad de rigidez o "dureza muscular", muy importante para el almacenamiento de la energía elástica y su nueva utilización). Lo importante no sólo es considerar dichas componentes sino en utilizarlas y entrenarlas

Componentes de la flexibilidad:

Cuatro son los componentes de la flexibilidad:

Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes búscales de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

Plasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original. ¹⁰

¹⁰ INTERNET/www.entrenadoresdefutbolinternet.com/capacidades_fisicas.

Factores de influencia:

Como en el caso de todas las capacidades físicas, la flexibilidad también tiene una serie de factores que influirán directa o indirectamente en su desarrollo, evolución etc. estos se pueden englobar en dos grupos:

Factores internos: la movilidad propia de cada articulación y la elasticidad de los músculos, la fuerza de los músculos agonistas, herencia, sexo, edad y coordinación de los movimientos.

Factores externos: el cansancio, la temperatura, el sedentarismo y falta de actividad, incluso la hora del día.

El Fútbol en edad de 12 a 14 años.

Dentro del ámbito futbolístico esta etapa es muy importante ya que es la *fase de consolidación o final* de la formación básica. Las características de esta fase son la formación técnico-táctica específica así como la preparación física especial-básica.

Con la prepubertad comienza una nueva etapa de desarrollo que todavía manifiesta considerables diferencias corporales entre los 12 y 14 años. Las proporciones corporales cambian como consecuencia del fuerte crecimiento, que puede causar trastornos en la coordinación motriz a corto o largo plazo. La edad de 12 a 14 años es la edad escolar, la etapa de la preparación específica. Esencialmente se emplean ejercicios, formas jugadas y partidos de entrenamiento con realidad de juego o con carácter competitivo que promueven el ejercicio aplicado y aumentan las experiencias¹¹.

Se hace una enseñanza múltiple y variada con carácter futbolístico. Los niños aprenden a aplicar lo aprendido también en el partido. El desarrollo de la

¹¹ GARCÍA M, Juan, Entrenamiento Deportivo.

capacidad de juego del futbolista, la rápida percepción de situaciones y capacidad de actuación, la oportuna y rápida aplicación de lo aprendido son los objetivos fijados.

En la edad de la pubertad son característicos el comportamiento absurdo, la irritabilidad y la debilidad sentimental. Por eso hay que tomar en cuenta a los jóvenes conforme a su edad.

Para un trabajo eficaz con jóvenes de esta edad es de suma importancia la motivación dirigida. Mantener la alegría en un entrenamiento dirigido, la conservación del interés para nuestro deporte es imprescindible para la mejora continua del rendimiento.

A esta edad actúan también de una manera motivante los resultados parciales alcanzados. También es importante que el grado de dificultad de las exigencias crezca de una manera sistemática, que no se les exija a los jugadores demasiado poco. Hay que estimular a los jugadores constantemente para que colaboren, para que actúen autónomamente y para que ellos mismos busquen las soluciones más eficaces. Con todo ello, su estilo autoritario tiene menos éxito que uno basado en la objetividad y en el compañerismo convincente.

La tarea de esta fase consiste en consolidar más y en perfeccionar los elementos técnicos. Esto requiere su enseñanza bajo condiciones específicas de competición, o sea el empleo de ejercicios y formas jugadas muy exigentes con respecto a los mecanismos de decisión de los jugadores y a la velocidad de ejecución, con oposición activa de un contrario. Se recomienda la práctica regular de ejercicios técnicos obligatorios en la parte preparatoria de la sesión de entrenamiento.¹²

¹² GARCÍA M, Juan, Entrenamiento Deportivo.

5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD –EDC-

La Experiencia Docente con la Comunidad, fue realizada, bajo el control de los Asesores designados, tanto para el aspecto Técnico, como también para el aspecto Metodológico, tomando en consideración cada uno de los elementos básicos de aprendizaje adquiridos en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, -ECTAFIDE- llevando a la práctica, los distintos factores que componen el entrenamiento integral, con una orientación científica.

Dicha orientación estuvo enfocada a las mejoras de los deportistas, y así también la búsqueda de la performance deportiva, con personas en edades aptas para la corrección o modificación de algunas deficiencias que los mismos poseían.

Esta experiencia, tuvo lugar en las Canchas de las instalaciones del Instituto Teológico, Rodolfo Robles, (El Filosofado), lugar en el cual las Fuerzas Especiales del Club Social y Deportivo Municipal de Guatemala, tienen la oportunidad de efectuar sus sesiones de entrenamiento constante, los días martes, miércoles jueves, viernes y sábados, puesto que los días domingos se solventaban los compromisos deportivos, tanto en los campeonatos de la Liga CEJUSA, como el campeonato de la Liga Nacional de Fútbol, en la categoría sub 14.

Al iniciar con la ejecución de la experiencia docente con la comunidad, se tomaron parámetros, que sirvieron para establecer un plan de trabajo grupal e individual. Esos parámetros fueron: evaluaciones practicadas de manera periódica, las mismas sirvieron para determinar el funcionamiento del sistema cardiovascular, el fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, las capacidades de flexibilidad, la capacidad de velocidad, y algunos aspectos técnico-tácticos.

Posteriormente, de conocer la preparación física y las posibles reacciones de los jugadores ante la estimulación de un trabajo orientado, se dio a conocer los días

de trabajo físico y los días de trabajo técnico, cada cual con su respectivo periodo de recuperación.

Las primeras dos semanas, fueron determinantes, para crear en los futbolistas, la forma física general, que serviría de base para el resto de la temporada. Obviamente que el inicio del trabajo repercutió en algunos jugadores que no contaban con una adaptación ante las exigencias de un deporte de conjunto.

La práctica de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC- es un requisito que la ECTAFIDE, ha establecido, para cada uno de los estudiante de la carrera de Técnico en Deportes, como actividad previa a optar por el título que los acredita como Técnico Deportivo Universitario, -TDU- .

La –EDC-, se realiza con el objetivo, de poner en práctica los conocimientos adquiridos en la ECTAFIDE, así también, es utilizada como una herramienta de servicio a la sociedad guatemalteca, en un área un tanto empírica en nuestro país, tal es el caso de el deporte, y en esta oportunidad con un factor tan desconocido en ligas menores, como lo es la Preparación Física.

6. METODOLOGÍA.

6.1 Métodos de Enseñanza:

Para la enseñanza de los gestos físicos y técnicos es recomendable utilizar la metodología apropiada, ya que hay que tomar en cuenta las edades de los jugadores que participarán en esta práctica.

La metodología utilizada fue la siguiente:

La explicación del ejercicio.

La demostración de lo que se explicó.

La ejecución del ejercicio por parte de los jugadores.

La corrección por parte del practicante.

La evaluación del trabajo realizado.

6.2 Métodos Prácticos:

Le llamaremos métodos prácticos a los métodos que se utilizaron para desarrollar la velocidad y la flexibilidad.

Métodos para el desarrollo de la Velocidad:

DE REPETICION: También llamado método en serie, que consiste en establecer una o varias series de algún ejercicio específico, efectuándose un número de repeticiones determinado.

DEL JUEGO: Este método nos permite evitar la monotonía del entrenamiento, brindándonos las herramientas de aprendizaje, o desarrollo de algunas

capacidades por medio del juego, sin olvidar los objetivos principales de las actividades a realizar.

DE CONTROL: El presente método, suele ser un tanto rígido, en el sentido de la supervisión, al realizarse alguna actividad establecida, suele utilizarse, en periodos de evaluación principalmente, o en la pretemporada planificada en un macro ciclo.

Métodos para el desarrollo de la Flexibilidad:

INSISTENCIAS PASIVAS O TÉCNICAS DE STRETCHING (estiramiento), compuesto por diversas actividades de elongación, que nos permiten tener una mejor recuperación y una tonificación muscular adecuada.

7. ANALISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En base a los resultados encontrados en las pruebas realizadas al principio de la Experiencia Docente con la Comunidad, a continuación se describen los resultados obtenidos, y los avances que se consiguieron en el tiempo establecido de siete meses, dando a conocer que el entrenamiento orientado y dosificado de manera adecuada, es una herramienta que nos permite conseguir resultados interesantes y favorables, tanto para el Club, como par el Deporte Nacional.

Después del periodo establecido para el mejoramiento de dos capacidades tan importantes en los deportistas y específicamente para las personas que se dedican a la practica del fútbol, se pudieron notar de manera considerable, las mejoras que cada uno de los jugadores obtuvo, teniendo como consecuencia, las mejoras grupales y alcance de resultados en los diferentes torneos en los cuales se competía.

Cada una de las capacidades trabajadas, en esta experiencia docente con la comunidad: la velocidad y la flexibilidad, que fueron los parámetros básicos a trabajar con cada uno de los jugadores de la categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal, tuvieron un avance importante, en el transcurrir del trabajo planificado.

A Continuación se presentan los resultados de las evaluaciones aplicadas en el mes de abril del año 2005, en las cuales se buscó un índice que me permitió conocer la capacidad de Flexibilidad y velocidad de los jugadores, y posteriormente, los resultados generales, los cuales nos muestran objetivamente el desarrollo alcanzado, no solo en las capacidades trazadas, sino en otros ámbitos grupales:

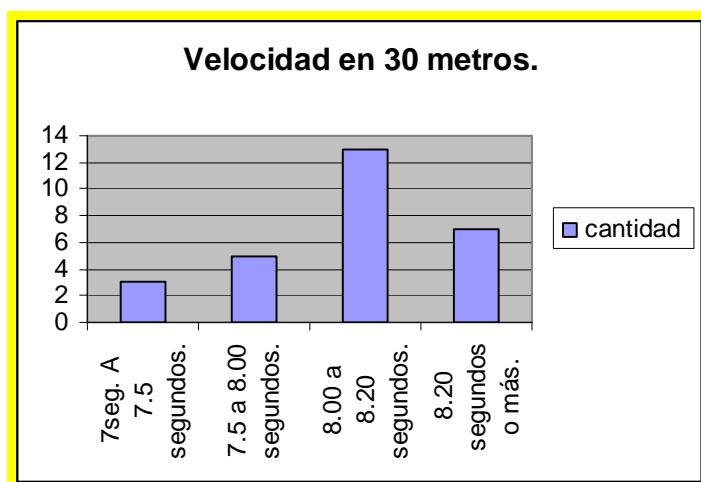
Tabla de resultados de las evaluaciones realizadas en el periodo inicial, en el mes de abril del año 2005.

DEPORTISTAS	EDAD	VELOC. DE DESPLAZ. 30MTS.	FLEXIBILIDAD TRONCAL.
1	13	8.12	4cms.
2	13	8.25	3
3	13	8.10	1
4	13	8.15	1
5	13	8.08	6
6	13	8.00	5
7	13	8.25	5
8	13	8.17	0
9	13	8.25	2
10	13	8.00	0
11	13	8.17	0
12	13	8.21	2
13	13	8.34	0
14	13	8.25	-1
15	13	8.10	-1
16	14	7.00	6
17	14	7.75	0
18	14	7.90	7
19	13	7.20	3
20	14	8.10	-1
21	14	8.00	1
22	14	8.05	0
23	14	8.03	1
24	14	7.95	5
25	14	8.20	0
26	12	8.05	1
27	13	8.07	0
28	14	7.90	2

Estadísticas de los resultados de la evaluación realizada en la etapa de diagnóstico, en velocidad de desplazamiento.

Tiempo	cantidad
7seg. A 7.5 segundos.	3
7.5 a 8.00 segundos.	5
8.00 a 8.20 segundos.	13
8.20 segundos o más.	7

**Periodo inicial.
Etapa de Diagnóstico.**



Resultado de las evaluaciones aplicadas en el periodo de diagnóstico, en flexibilidad.

Rango	Cantidad.
-2 a 0.centímetros.	3
0. a 2 centímetros	16
3 a 5 centímetros	6
6 a 10 centímetros	3

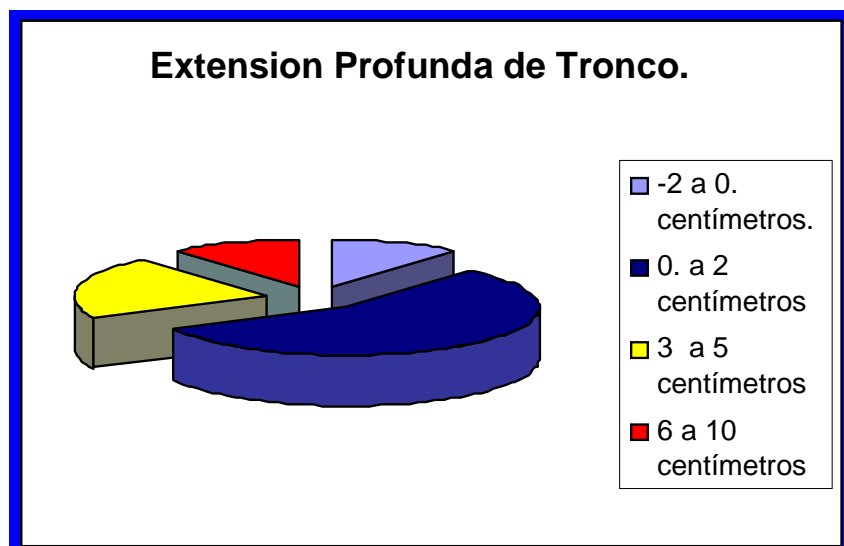


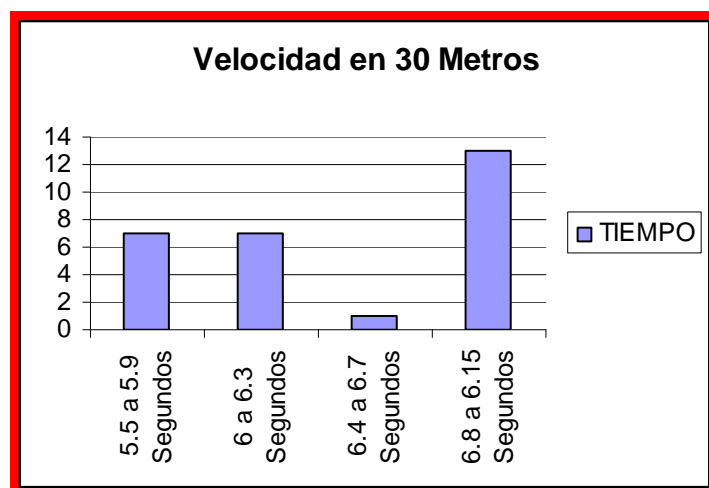
Tabla de resultados, de las evaluaciones realizadas al final de la práctica de 300 horas.

DEPORTISTAS	EDAD	VELOC. DE DESPLAZ.	FLEXIBILIDAD
1	13	6.10 seg.	4cms.
2	13	6.10	6
3	13	6.07	2
4	13	6.10	2
5	13	6.0	7
6	13	5.7	6
7	13	6.2	6
8	13	6.10	0
9	13	6.10	3
10	13	6	1
11	13	6.10	1
12	13	6.10	3
13	13	6.10	2
14	13	6	2
15	13	6.10	3
16	14	5.80	7
17	14	5.60	15
18	14	5.50	9
19	13	6.10	5
20	14	6	1
21	14	6	3
22	14	5.90	4
23	14	6.10	2
24	14	5.95	8
25	14	6.15	1
26	12	6.10	2
27	13	6	3
28	14	5.85	5

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN APLICADA EN EL MÁXIMO ALCANCE DE LA FORMA DEPORTIVA, AL FINAL DE LA TEMPORADA.

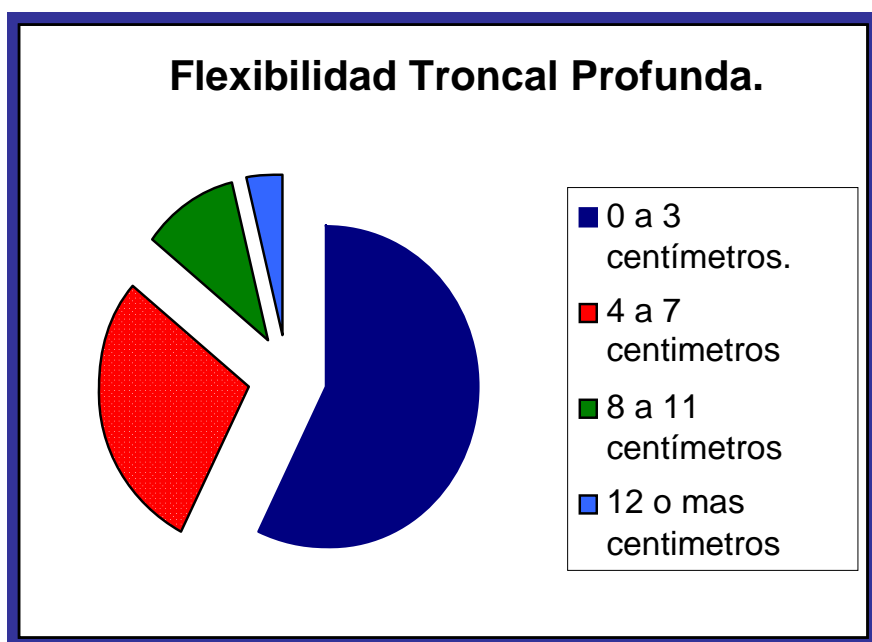
**Velocidad de desplazamiento
En 30 metros.**

RANGO	TIEMPO
5.5 a 5.9 Segundos	7
6 a 6.3 Segundos	7
6.4 a 6.7 Segundos	1
6.8 a 6.15 Segundos	13



Resultados de la evaluación aplicada, en el periodo de competencia, en el mes de octubre.

RANGO	CANTIDAD
0 a 3 centímetros.	16
4 a 7 centímetros	8
8 a 11 centímetros	3
12 o mas centímetros	1



Análisis:

según los datos encontrados en las tablas de resultados de las evaluaciones aplicadas, al inicio y final de la práctica, respectivamente, se ha notado que los jugadores de la categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal, alcanzaron un desarrollo notable en las dos capacidades trabajadas en esta ocasión, refiriéndome a la Velocidad de desplazamiento y la Flexibilidad, teniendo como consecuencia, la reducción del tiempo hasta dos segundos un desplazamiento, de distancias de treinta metros, y la amplitud de sus movimientos, relacionado con la capacidad de extender a un porcentaje efectivo, sus articulaciones.

Obteniendo así, una mayor y mejor predisposición, para la práctica de Fútbol; deporte que en cada uno de sus aspectos funcionales, tanto, técnicos y tácticos y físicos, padecen de dificultades mayores en su desarrollo en Guatemala, por la poca importancia que se le presta a temas indispensables en un deporte tan exigente como lo es el Fútbol.

Interpretación de Resultados:

En base a los datos obtenidos, en el principio de la práctica, se pudo notar que las capacidades de los deportistas de la categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal, habían estado estancadas hasta cierto punto, ya que al aplicarles una serie de actividades orientadas y planificadas, se enfocó en el desarrollo de la **Velocidad y la Flexibilidad** de los jugadores, y estos pudieron obtener resultados, evidentes, dentro de los cuales se menciona, que algunos de ellos han alcanzado un desarrollo significativo, al observar en las tablas anteriores, que pudieron reducir hasta 3 segundos, el tiempo en relación a la distancia recorrida, que en este caso era de 30 metros, en una superficie plana y compacta. Dándoles este aspecto, la oportunidad, de ser más eficaces en la práctica y realización de su deporte en específico, tanto en ofensiva, como en defensiva; situación que les permitirá, alcanzar de manera más convincente y segura, las metas establecidas al principio de la temporada.

De la misma manera, la tabla de resultados, de las evaluaciones, aplicadas a la flexibilidad, nos indica que, los jugadores, pudieron ganar entre un promedio de dos, tres y hasta cinco centímetros en cuanto a su capacidad de Flexibilidad total del tronco, esta capacidad desarrollada, les permitirá realizar las actividades gestuales propias de su deporte, de manera mas amplia y eficiente, puesto que dicha capacidad, es el engranaje perfecto con el resto de capacidades, para obtener deportistas con una performance deportiva, digna de admiración.

8. CONCLUSIONES.

- La aplicación de un trabajo planificado, orientado y dosificado con un enfoque al desarrollo de la velocidad de desplazamiento y la flexibilidad en los jugadores de la categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal, tuvo como resultados, el mejoramiento de estas dos capacidades en una manera considerable y determinante para el desempeño del equipo en general, en los diferentes torneos en los cuales participaba.
- La planificación del trabajo de desarrollo deportivo, aplicada a los jugadores de la Categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal, tuvo resultados favorables, ya que pude notar que los mimos, (jugadores) obtuvieron beneficios físicos, que les permitieron ser mas efectivos en la práctica de su deporte, beneficios tales como. Realizar un desplazamiento en un tiempo menor que el que realizaban unos meses antes, y amplitud de sus movimientos generales, en cada uno de los gestos deportivos que engloba el Fútbol.
- Los resultados obtenidos en el tiempo de práctica de la EDC. fueron significativos, ya que en lo que corresponde a la velocidad, los jugadores pudieron superar el tiempo de desplazamiento con el que contaban al inicio de la Temporada, en un tiempo considerable de dos y hasta tres segundos en desplazamientos de hasta 100 metros.
- El desarrollo de la Flexibilidad, se ha alcanzado en una cantidad que ha beneficiado de tal manera a los deportistas, ya que los jugadores, ganaron, entre dos y hasta 10 centímetros en la flexibilidad total de sus extremidades superiores e inferiores, permitiéndoles, esta adquisición, una soltura mas grande y una facilidad mayor, a la hora de realizar los diferentes movimientos que exige su respectivo deporte.

- En la mayoría de Clubes Guatemaltecos, desafortunadamente no se toma en consideración elementos fundamentales en el deporte moderno, tal es el caso de la preparación física general, y la búsqueda del desarrollo de las capacidades que los futbolistas necesitan, para tener un resultado optimo, tanto a nivel nacional como a internacional.

9. RECOMENDACIONES.

- Se insta a las instituciones deportivas a que continúen, con la inclusión y aceptación de practicantes, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, en las instituciones privadas y publicas, ya que de esta manera, se podrán ganar cambios sorprendentes, tanto en la iniciación, la formación, como en el alto rendimiento del deporte guatemalteco, así mismo, en el desarrollo de los otros campos del deporte nacional, tal es el caso del deporte para todos, y el deporte formativo.
- Se recomienda a las personas encargadas de dirigir, instituciones deportivas, que se despojen del empirismo, y que se basen en lo científico, puesto que el deporte moderno, día con día, adquiere cambios que le permiten tener un mejor resultado en sus diferentes disciplinas y modalidades.
- Iniciar con planes de entrenamiento, estructurados de manera sistemática y orientada, aplicados por personas profesionales en el deporte, para generar una verdadera formación deportiva, que nos permita construir capacidades necesarias en los deportistas guatemaltecos.
- Trabajar con las fuerzas básicas o categorías infantiles y juveniles principalmente, ya que estos deportistas, están en una pre disposición absoluta, para asimilar, tanto gestos técnicos-tácticos, como capacidades físicas y algunos otros factores de influencia en el deporte moderno, como lo es, lo psicológico y lo sociológico.
- Llevar un proceso de entrenamiento, que le permita a los deportistas guatemaltecos, llevar la cadena que va desde la familiarización del deporte, continuando con la iniciación deportiva, pasando por la formación

deportiva y concluyendo con el alto rendimiento o deporte de elite, recordando que cada uno de estos pasos, deben de ir concatenados, y que no puede excluirse ni uno sólo si se pretende tener una competitividad importante a nivel mundial.

10. BIBLIOGRAFÍA

- 1). BENEDECK, Endré, 1998. Fútbol Infantil. Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona 396 pp.
- 2). BRAUBE, Jurgen, 1989 et al, el Fútbol Base: Programas de Entrenamiento. Gymnos. Segunda Edición. España. 267 pp.
- 3). GARCÍA, M, Juan M.; Navarro V. Manuel; Ruiz C., José A. 1999. Bases del Entrenamiento Deportivo, Editorial Gymnos. España.518 pp.
- 4). HARRE, Dietrich. 1,987. Teoria del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico- Técnica Ciudad de la Habana. 395 pp.
- 5). MANNO, Renato. 2000, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo Barcelona, España. 300 pp.
- 6). OZOLIN, N. G. 1,989 Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo Editorial Ciudad de la Habana. 488 pp.
- 7). PILA, Teleña, 1,989. Augusto. Preparación Física. Tomo I. Séptima Edición. Editorial Olimpia. San José, Costa Rica. 637 pp.
- 8). ROSADO, Muñoz, Andrés. 1,997 La Preparación Física en jóvenes Editorial Gymnos. España. 163 pp.
- 9). WEINECK, 2001. Erlangen J. Fútbol Total: El Entrenamiento Físico del futbol Edición. España. Editorial Paidotribo. Vol. II. 570 pp.

- 10). GRANTT, Dickley, Stuard Coro2000.: Crecimiento y preparación Física, EDICIÓN 1. Editorial el Kijote, España.
- 11). INTERNET, www.sudarlacamiseta.com.mx. 2006.
- 12). INTERNET, www.entrenadoresdefutboleninternet.com.mx.2006.
- 13). INTERNET, [www.google.com./preparación física](http://www.google.com./preparación%20física).2006.
- 14). INTENET.[www.altavista.com/desarrollo de la velocidad](http://www.altavista.com/desarrollo%20de%20la%20velocidad).2006
- 15).INTERNET.[www.altavista.com/desarrollo de la flexibilidad](http://www.altavista.com/desarrollo%20de%20la%20flexibilidad)

11. ANEXOS.

MUNICIPAL

CAMPEÓN SUB 14.
Campeonato CEJUSA 2005.
CAMPEÓN
Torneo Inter-clubes 2005.



FOTOS.

Entrada en calor. Actividad previa a las actividades de mayor intensidad.



Tiempo de elongación, como actividad de beneficio para la adquisición de una mejor flexibilidad.



La presente Experiencia Docente con la Comunidad –EDC-, se realizó con la Categoría sub 14 del Club Social y Deportivo Municipal, con el objetivo general, de desarrollar la preparación física de los futbolistas de dicha categoría, y específicamente, el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad.

Lic. Graco Adolfo López Angulo. M.A.
ASESOR TÉCNICO.

Licda. María Regina Santos Orellana.
ASESOR METODOLÓGICO.

