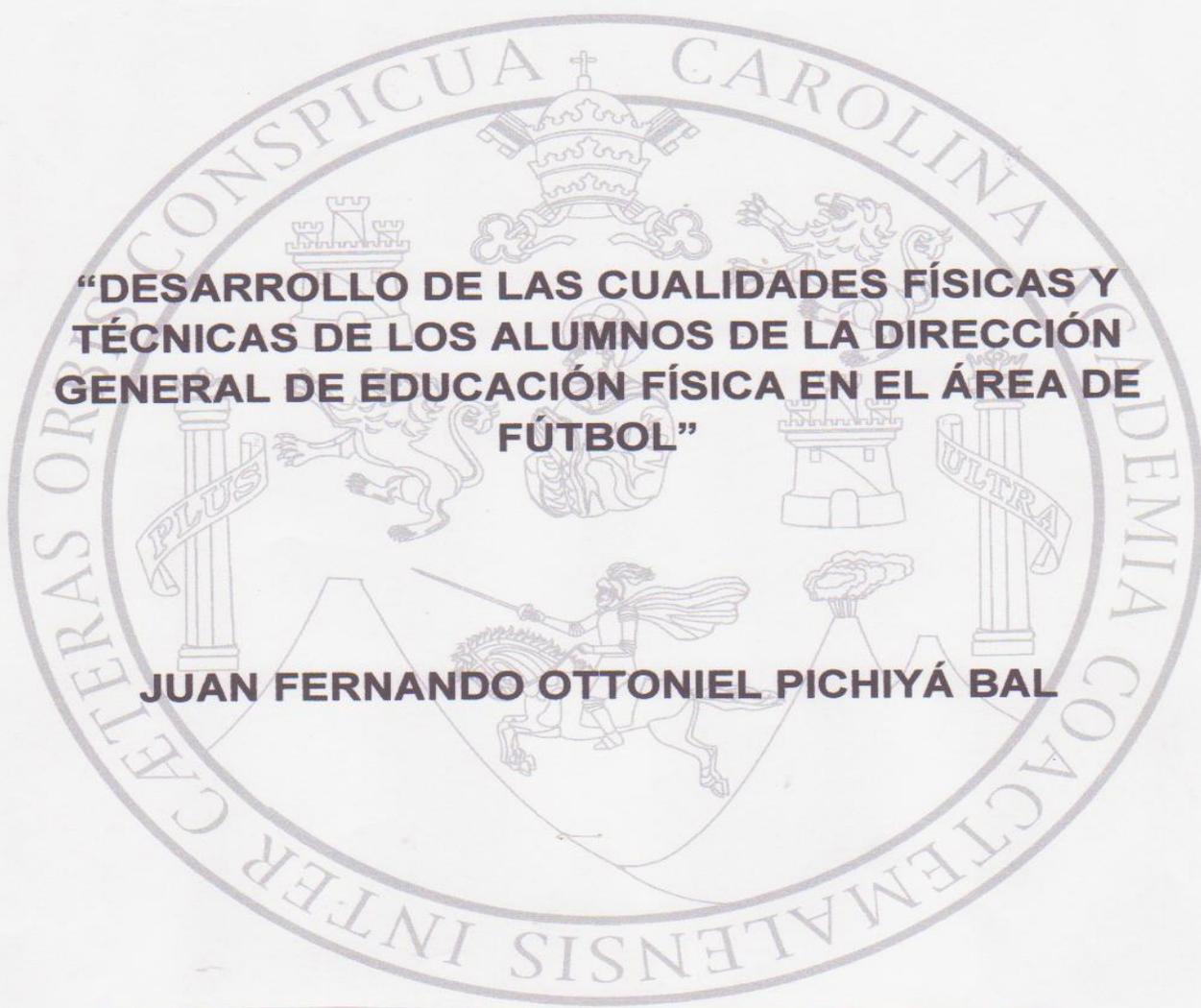


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
-ECTAFIDE-**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a crown at the top, and various symbols including a cross, a castle, and a banner. The text "UNIVERSITAS CAROLINA GUATEMALENSIS" is written around the perimeter of the seal. The title of the work is overlaid on the seal.

**“DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y  
TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN  
GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE  
FÚTBOL”**

**JUAN FERNANDO OTTONIEL PICHİYÁ BAL**

GUATEMALA, FEBRERO DE 2011

**GUATEMALA, MAYO DE 2011**

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

**“DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y  
TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN  
GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE  
FÚTBOL”**

**INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON  
LA COMUNIDAD PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**JUAN FERNANDO OTTONIEL PICHİYÁ BAL**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE**

**TÉCNICO DEPORTIVO**

**EN EL GRADO DE**

**TÉCNICO UNIVERSITARIO**

**GUATEMALA, FEBRERO DE 2011**

**GUATEMALA, MAYO DE 2011**

## **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

**Doctor César Augusto Lambour Lizama**  
DIRECTOR INTERINO

**Licenciado Héctor Hugo Lima Conde**  
SECRETARIO INTERINO

**Jairo Josué Vallecios Palma**  
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usapsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg. 887-2005  
DIR. 95-2011

De Orden de impresión informe Final de -EDC

23 de febrero de 2011

Estudiante  
**JUAN FERNANDO OTTONIEL PICHİYÁ BAL**  
ECTAFIDE  
Edificio  
Estudiante:

Transcribo a usted el ACUERDO DE DIRECCIÓN NOVENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL ONCE (93-2011), que literalmente dice:

**"NOVENTA Y TRES:** Se conoció el expediente que contiene el informe Final de -EDC-, titulado **"DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE FÚTBOL"**, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

**JUAN FERNANDO OTTONIEL PICHİYÁ BAL**

**CARNÉ No. 97-18827**

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Graco Adolfo López Angulo, en la parte Metodológica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo 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"

Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO



JZusy G.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



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

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor:

César Augusto Lambour Lizama

Director

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Doctor Lambour:

Reciba 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 Usted, para informarle 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, del estudiante:

Nombre: Juan Fernando Ottoniel Pichiyá Bal.

Carné No. 9718827.

Titulado: DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE FÚTBOL.

Asesor Técnico: Lic. Graco Adolfo López Angulo M.A.

Asesor Metodológico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos

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 correspondientes.

Atentamente,

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
Coordinador General  
ECTAFIDE



C.c. Control Académico  
Archivo  
/Rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

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

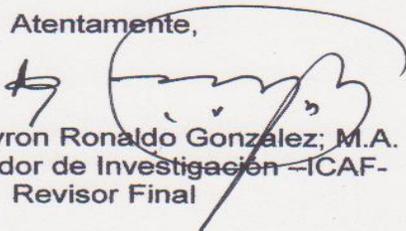
Licenciada de Bolaños:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pregrado de Técnico en Deportes, de:

Estudiante	Juan Fernando Ottoniel Pichiyá Bal
Carné	9718827
Tema	"DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE FÚTBOL"

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

Atentamente,



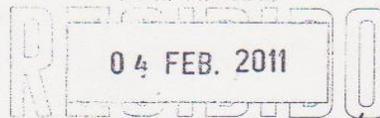
Licenciado Byron Ronaldo Gonzalez; M.A.  
Subcoordinador de Investigación -ICAF-  
Revisor Final



c.c. archivo  
/rut

REF.-ICAF- No.47-2010  
Informe Final de -EDC-  
Guatemala, 29 de noviembre de 2010

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE - USAC



REGISTRO 24 HORA 12:10 P.M. R

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Tefefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. EXT.103-10  
Guatemala 08 de abril de 2010

Licenciado  
Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–  
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC– del estudiante **Juan Fernando Ottoniel Pichiyá Bal**, carné 9718827, titulado "DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE FÚTBOL", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente

Licenciado Grazo Adolfo Lopez Angulo  
Asesor Técnico



c.c.archivo  
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Tefefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. EXT.130-10  
Guatemala 14 de mayo de 2010

Licenciado  
Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–  
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC– del estudiante **Juan Fernando Ottoniel Pichiyá Bal**, carné 9718827, titulado "DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE FÚTBOL", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Asesor Metodológico



c.c.archivo  
/rut



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO 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

cc: Control Académico  
ECTAFIDE  
Archivo  
Reg.887-2005

CODIPs. 1090-2005  
**De Aprobación de Proyecto de EDC**

03 de junio de 2010

**Reposición**

Estudiante  
Juan Fernando Ottoniel Pichiyá Bal  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante Pichiyá Bal:

Transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO (20º) del Acta TREINTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL CINCO (37-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 17 de junio de 2005, que literalmente dice:

“**VIGÉSIMO**: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Protocolo de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: “**DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS ALUMNOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁREA DE FÚTBOL**”, de la Carrera: Técnico en Deportes, presentado por:

**JUAN FERNANDO OTTONIEL PICHİYÁ BAL**

CARNÉ No. 97-18827

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** en esta capital y nombrar como asesor Técnico al Licenciado Graco Adolfo López Angulo y como Asesor Metodológico al Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanés U S A C.  
SECRETARIA



Melveth S.

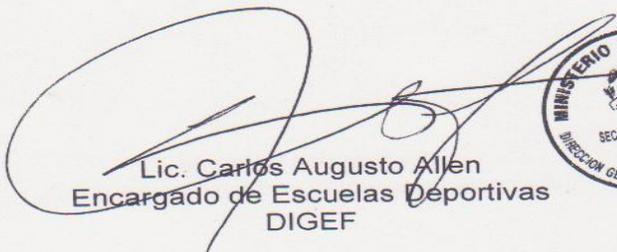
Guatemala 20 de Mayo de 2010

Licda. Mercedes de Bolaños  
Coordinadora General  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Atentamente nos dirigimos a usted para informarle que según consta en nuestros archivos el señor Juan Fernando Ottoniel Pichiyá Bal, le fue autorizada la Práctica Docente con la Comunidad -EDC- la cual realizó del 9 de febrero al 17 de Septiembre de 2004, con el tema: "Desarrollo de las Cualidades Físicas y Técnicas de los Alumnos de la Dirección General de Educación Física en el Área de Fútbol", dicha experiencia fue realizada con alumnos de la Escuela de Iniciación Deportiva, bajo la supervisión del Profesor Ernesto Milián, quien fungió como encargado de la Escuela de Iniciación Deportiva de Zona 11.

Sin otro particular nos despedimos de usted.

Atentamente,

  
Lic. Carlos Augusto Allen  
Encargado de Escuelas Deportivas  
DIGEF



**PADRINO DE GRADUACIÓN**

**GRACO ADOLFO LÓPEZ ANGULO  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE  
Y RECREACIÓN  
COLEGIADO 5340**

## **ACTO QUE DEDICO:**

### **A DIOS**

**Por darme la oportunidad de vivir.**

#### **A MI MADRE:**

**Ángela Bal Sotz, que con su trabajo digno ha demostrado cuanto amor tiene.**

#### **A MI PADRE:**

**Adán Pichiyá Tuyuc, por su sabiduría, amor, comprensión y apoyo que me ha brindado siempre. Quien me ha enseñado a vivir.**

#### **A MI ESPOSA:**

**Elza Elvira, por quererme y confiar en mí.**

#### **A MIS HERMANOS:**

**Edgar, Shený, Gilma, Julio, Selvin, Alex y Lilian, por su compañía en mi niñez y juventud.**

#### **A MIS SOBRINOS:**

**Con mucho amor.**

#### **A LA FAMILIA:**

**Sotz Bal, en especial a mi tío Rigoberto (Q.E.P.D.) por su apoyo incondicional.**

#### **A MIS AMIGOS:**

**Roberto Orozco, Isis Canel, Elena Perén, Judith Estrada, Angélica de Paiz, Ligia Galindo, Rudy Cúmez, Edwin Sotz, Sergio Chex, Baudilio, Francisco Pichiyá y Vinicio Bal que con el tiempo han demostrado ser personas muy especiales.**

#### **Y UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A:**

**Ernesto Milian, por ser un maestro ejemplar.**

**Siempre tendré un sentimiento de gratitud para todos los que me ayudaron, Mil gracias!**

## 1. MARCO CONCEPTUAL

### 1.1 ANTECEDENTES

Uno de los principios de la Ley Nacional para el deporte y la Recreación (decreto 76-97) es la que todo individuo tiene derecho a la práctica de la educación física, la recreación física y el deporte, dicho decreto marca un antecedente histórico para la cultura física de Guatemala, después de la autonomía del deporte, estableciendo parámetros específicos para cada institución que integra el sistema nacional del deporte en nuestro país, es así como en el artículo 7 inciso a. dice: El sistema de educación física, (representado por la Dirección General de Educación Física) persigue como objetivo interinstitucional de carácter general, lograr desde su ámbito escolar la iniciación y formación de la actividad física, sistemática como parte de la cultura general de la sociedad, en órdenes de actividad física desarrollo físico y mejora de los niveles de salud en función de una elevación de la calidad de vida, Así como se integra con las modalidades de deporte y recreación física escolar en el ámbito extracurricular.<sup>1</sup>

Es así como la Experiencia Docente con la Comunidad se realizó en el campo del Instituto Nacional de la Juventud, en el programa de iniciación deportiva, del área extracurricular de la Dirección General de Educación Física, dicho espacio pertenece a esta institución por incorporación en el artículo 47 de la ley del deporte, donde menciona que los Institutos Nacionales de la Juventud de los departamentos de Guatemala y Alta Verapaz, los que se transformaran en Institutos de la Juventud y Deporte –INJUD-, teniendo como finalidad la promoción, implementación y ejecución de programas de práctica y preparación deportiva dirigido a jóvenes guatemaltecos. En el año 2004 las sedes de las escuelas de iniciación deportiva a nivel metropolitano se encontraban en DIGEF zona 11, Piscina Olímpica Zona 4, Gimnasio 7 de Diciembre, Campo Marte y Estadio Cementos Progreso.

Actualmente existen 27 sedes de Escuelas de Iniciación deportiva, una en cada departamento con excepción de Quetzaltenango que tiene dos sedes, una en la cabecera y otra en Coatepeque y en el departamento de Guatemala con cinco sedes: El Amparo<sup>1</sup> zona 7, Estadio Cementos Progreso, Gimnasio 7 de Diciembre, Piscina Olímpica Zona 4 y DIGEF Zona 11, los deportes que se practican son fútbol, baloncesto, voleibol, ajedrez, tenis de mesa, atletismo, soft y beisbol, entre otras disciplinas.

La mayoría de alumnos son de escasos recursos, interesados internamente en ocupar su tiempo libre y canalizar su energía en actividades deportivas. Considerando la etapa de adolescencia es una de las más lábiles de la vida de la persona, se desarrollo la Experiencia Docente con la Comunidad para atender a dichos adolescentes, partiendo que existen pocos programas y espacios que en nuestro contexto nacional, para atender a dichas personas de forma y

<sup>1</sup>Decreto No 76-97, Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte.

sistemática, también para contrarrestar las influencias negativas que la sociedad ofrece como la drogadicción, alcoholismo, delincuencia y sedentarismo adecuada

La Experiencia Docente con la Comunidad se realizó con la participación de 21 adolescentes todos de género masculino inscritos voluntariamente la mayoría de ellos cursantes del nivel básico.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

La falta de cobertura a nivel nacional, en personal, lugar adecuado e implementación para la práctica deportiva a dificultado la participación de niños, adolescentes y jóvenes a desarrollar sus cualidades físicas y técnicas en el fútbol, considerando la naturaleza de este deporte que es la más llamativa y popular en la cultura guatemalteca, aprovechando esta ventaja, es importante utilizarlo como medio pedagógico para el desarrollo de la persona en lo físico, mental y espiritualmente, que tanta falta hace a nuestros adolescentes de hoy y sean de provecho en la sociedad en un futuro no muy lejano.

En todo momento se aprovecharon las instalaciones de la Dirección General de Educación Física específicamente el campo de fútbol para realizar el programa de la Experiencia Docente con la comunidad, invitando a los adolescentes de 12 a 17 años los cuales asistieron voluntariamente utilizando su tiempo libre después de recibir sus clases académicas en la mañana abarcando así un espacio donde ellos puedan canalizar sus energías y desarrollarse de forma integral.

El programa abarco el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas, tomando como base las características físicas morfológicas y psicológicas de los adolescentes como su espíritu crítico, su capacidad de liderazgo y sus valores, en base a esto se diseño el programa, aplicando una metodología acorde a sus características, las evaluaciones que se realizaron fueron un parámetro de motivación a para mejorarlas cada vez mas.

## **1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

Los espacios reducidos para el juego, donde el adolescente pueda canalizar adecuadamente su tiempo libre, las horas que pasa sentado en la escuela, colegio o instituto, adoptando una actitud sedentaria, vulnerables a factores que puedan dañar su vida como las drogas y las maras; la televisión, la computadora y otros aparatos electrónicos que sin duda nos dan una ayuda en actividades para el desarrollo intelectual pero atentan contra la salud física, mental y social, de los adolescentes.

Con este programa, a través del fútbol se desarrollaron actividades para que el adolescente tome conciencia de los beneficios que nos da la práctica deportiva, así como para que lo adopte como hábito de vida.

El trabajo se desarrollo en base a dos aspectos: preparación física y preparación técnica,

### **1.3 ALCANCES Y LÍMITES**

Los alcances fueron el desarrollo significativo en los aspectos:

- Físicos: aumento de la fuerza, general y específica, mayor resistencia y velocidad.
- Técnicos: precisión en los pases y tiro, mejor coordinación en la conducción.
- Sociales: confianza y cooperación en el grupo.

Limitantes de la práctica: en los días de lluvia todos los grupos se concentraban en el gimnasio, reduciendo el espacio para trabajar.

#### **1.4.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO**

32 Calle 9-10 Zona 11, Colonia Granai 1, en la ciudad capital de Guatemala.

#### **1.4.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL**

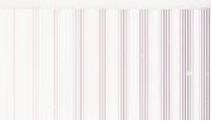
Ministerio de Educación.  
Dirección General de Educación Física. -DIGEF-

#### **1.4.3 ÁMBITO POBLACIONAL**

Alumnos de la escuela de iniciación deportiva, del área extracurricular de la Dirección General de Educación Física.

#### **1.4.4 ÁMBITO TEMPORAL**

Del 9 de febrero al 17 de septiembre 2004



## **2. MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1 OBJETIVOS**

#### **2.1.1 OBJETIVOS GENERALES**

- Concientizar la importancia de la práctica deportiva para el mejoramiento de la salud física.
- Contribuir al desarrollo físico, mental, emocional y espiritual.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en la carrera de Técnico en Deportes.

#### **2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aumentar la fuerza del tren inferior para desplazarse según las exigencias del juego.
- Ejecutar correctamente los gestos técnicos del fútbol en el terreno de juego.
- Dominar correctamente el balón de forma individual y colectivamente en casos reales de juego.

### **2.2 POBLACIÓN**

Los alumnos que participaron en este programa fueron 21 adolescentes de sexo masculino, de diferentes centros educativos públicos y privados que estudian en jornada matutina ubicados en la zona 11, la mayoría de ellos provenientes del Instituto Tezulutlán, a un costado de la Dirección General de Educación Física

### **2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN**

Biblioteca Ectafide  
Biblioteca Central de la Universidad de San Carlos de Guatemala  
Biblioteca personal  
Los alumnos que participaron en el programa.

### **2.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Los datos obtenidos fueron recopilados a través de la aplicación de diferentes pruebas, midiendo la capacidad física y técnica del alumno.

La primera evaluación fue en la semana 1 y 2; del 9 al 16 de febrero, durante el periodo de preparación general.

La segunda evaluación fue en la semana 14 y 15; del 17 al 24 de mayo, durante la etapa de preparación especial.

La tercera evaluación fue en la semana 24 y 25; del 26 de junio al 2 de agosto, durante el periodo competitivo.

En cada una de las evaluaciones se utilizaron parámetros establecidos para indicar a que nivel esta el alumno.

## **2. 5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Las evaluaciones a través de los diversos test sirvieron para controlar el proceso de la asimilación del aprendizaje sobre la enseñanza de los aspectos técnicos y físicos, así como para motivar a los estudiantes sobre su progreso de rendimiento.

Los resultados de las evaluaciones fueron comparados para tener un seguimiento de cada estudiante, los cuales manifestaron un aumento progresivo en cada una de ellas, tanto en lo físico como en lo técnico.



### 3. MARCO OPERATIVO

#### 3.1 RECOLECCIÓN DE DATOS

La recopilación de resultados se llevó a cabo mediante la realización de test de condición física y técnica, comparando cada resultado.

Se realizaron cinco pruebas físicas y tres pruebas técnicas.

#### PRUEBAS FÍSICAS

Primera: Semana 1, del 9 al 13 febrero  
Segunda: Semana 14, 17 al 21 de mayo  
Tercera: Semana 24, 26 al 30 de julio

Pruebas evaluadas:

- **Carrera de la milla (1,609)**

Consiste en medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio.

Ejecución: se instruye a los deportistas para que corran la milla en la forma más rápida posible. La carrera se inicia a la señal de "listos" – "ya" y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de meta. Material e instalaciones: cronómetro, silbato, pista.

- **Abdominales en 1 minuto**

La prueba consistió en medir la fuerza resistencia de los músculos lumbo abdominales. Ejecución: el deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cms. de los glúteos evitando que se despeguen del mismo. A la señal, el evaluado se sienta y toca con sus codos los muslos, inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el examinador le diga "alto", justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Material: una colchoneta y cronómetro. Anotación: se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

- **Prueba de 40 metros**

El objetivo de este test es medir la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción. Material e instalaciones: pista de 40 metros y señalizaciones, cronómetro. Desarrollo: posición de pie, tras oír una señal acústica, recorrer 40 metros lo más rápidamente posible cada testado tiene dos intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor tiempo.

- **Flexión anterior del tronco**

Consiste en medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales. Desarrollo: el alumno se sienta con las rodillas extendidas, se coloca un banco a la altura de los pies, el cual tiene la mediciones en centímetros, (positivo + y negativo -) debe inclinarse hacia adelante para medir hasta donde pueda llegar, esto medirá cual es la flexibilidad del tronco.

- **Fondos (despechadas)**

Mide la fuerza- resistencia de los músculos extensores de los brazos y de los que integran el cinturón escapulo humeral. Desarrollo: Consiste en apoyar las palmas de las manos con las piernas y los brazos extendidos de cubito ventral, seguidamente se flexionan los brazos hasta que el pecho toque el suelo, posteriormente se regresa a la posición inicial. Se contará el número de repeticiones que pueda realizar en un minuto.

## PRUEBAS TÉCNICAS

Primera:                      Semana 2, del 16 al 20 febrero  
Segunda:                     Semana 15, 24 al 28 de mayo  
Tercera:                      Semana 25, 2 al 6 de agosto

### Pruebas evaluadas:

- **Test de conducción**

Mide la destreza del alumno para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección. Materiales: Balones oficiales, círculo de centro del terreno, 5 banderolas de 1.50 metros de altura y cronómetro. Ejecución: El alumno se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador de "listos" – "ya" conduce el

balón hacia el centro del círculo, da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola (2) para iniciar la vuelta al círculo. Rodea la banderola (3) por el lado exterior y se dirige a la (1) para hacer lo mismo, regresando a la (3) para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa.

Reglas:

1. No se puede tocar el balón con las manos, ni tirar una banderola, ni tocar con el balón la línea del círculo cuando se conduce alrededor de este. Cada infracción se sanciona añadiendo 2 segundos al tiempo total.
2. Si el balón es conducido por delante de la banderola (lado interior) se anula el intento.
3. El cronometro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando completa la vuelta y para el balón después de pasar la línea media.
4. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

Anotación: Se anota los dos intentos en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los dos.

- **Test de auto pase y tiro**

Consiste en medir la destreza del alumno para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 16.50 y 18.50 metros. Material: Balones oficiales y una portería dividida en 3 partes de 2.44 metros cada una por cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que se lleva hasta el suelo. Ejecución: El alumno de un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro, corriendo tras el para tirar a meta desde dentro de la referida zona de tiro.

Reglas:

1. Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno si el balón:

Es chutado fuera de la zona de tiro.

Se para antes de la zona de tiro.

Se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro.

Es detenido por el jugador en la zona de tiro, para chutarlo después.

2. Se permite un tiro de práctica con cada pierna.

3. Se conceden 5 tiros con cada pierna.

Anotación: La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a meta:

5 puntos por cada tiro directo entre los extremos.

3 puntos por cada tiro que después de botar en el suelo entre los extremos.

2 puntos por cada tiro directo que entre por el centro.

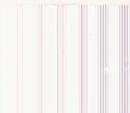
1 punto por cada tiro que después de botar en el suelo entre por el centro

- **Test de pase**

La prueba consiste en tocar el balón contra una pared en alternancia estrictamente con el borde interior del pie derecho y el pie izquierdo sin perder el control, del rebote del balón, durante 30 segundos, tienen dos oportunidades.

### **3.2 TRABAJO DE CAMPO**

El trabajo de campo se realizó en las instalaciones de la DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA –DIGEF- ubicado en la 32 calle 9-10 zona 11 Colonia Granai 1. Ciudad de Guatemala. En horarios de 13:00 a 17:00 horas los días lunes y de 15:00 a 17: horas los días martes, jueves y viernes. Del 9 de febrero al 17 de septiembre del año 2004, con un grupo de 21 estudiantes todos de genero masculino de nivel básico, provenientes de diversos institutos y colegios de la Ciudad Capital.



## 4. MARCO TEÓRICO

### Historia del fútbol<sup>2</sup>

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmásó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. No la utilizaron en campeonatos.

En la edad media hubo muchos caballeros obsesionados por los juegos con pelota, entre ellos Ricardo Corazón de León, quien llegó a proponer al caudillo musulmán Saladino, que dirimieran sus cuestiones sobre la propiedad de Jerusalem con un partido de pelota. Los Hindúes, los persas y los egipcios adoptaron este elemento para sus juegos, utilizándolo en una especie de handball o balonmano. Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira (esfera). Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el tiempo se transformaría en pilotta, evolucionando el término a la denominación actual.

Los griegos y los romanos practicaron el fútbol, y estos últimos los llevaron a las islas británicas. El juego se convirtió en deporte nacional inglés, y a principios del Siglo XIX dio origen al rugby. El fútbol moderno tuvo su origen en Inglaterra en el Siglo XIX. Pero su nacimiento es muy anterior, puesto que los juegos de pelota practicados con el pie se jugaban en numerosos pueblos de la antigüedad. El Harpastum romano es el antecedente del fútbol moderno, y se inspiró en un juego griego que utilizaba una vejiga de buey como pelota. Los romanos, en época del imperio, llevaron a Britania este juego, donde -según datos legendarios- se practicaba una especie de fútbol nativo.

Durante la edad media el fútbol fue prohibido por su carácter violento, y recién en 1848 apareció el primer reglamento de Cambridge, destinado a unificar las distintas reglas que se utilizaban. En 1863 se crearon nuevas reglas y el fútbol se separó definitivamente del rugby. El 21 de mayo de 1904 se funda la FIFA (Federación Internacional del Fútbol Asociado) y por primera vez se establecen reglas mundiales.

### Datos históricos del futbol en Guatemala<sup>3</sup>

El primer equipo de fútbol en Guatemala se creó en 1902, siendo así, los azules y los blancos.

<sup>2</sup>Historia del fútbol. [www.educar.org](http://www.educar.org)

<sup>3</sup>Selección de futbol de Guatemala. *Wikipedia, la enciclopedia libre.mht*



Se da también un rápido aumento de estatura, incremento en el peso, aparición de caracteres sexuales secundarios; en las mujeres: senos, caderas, etc. En los varones: Mayor desarrollo muscular, fuerza física, aumenta el ancho de la espalda, cambio de voz, pilosidad en el rostro, etc.

#### Desarrollo cognoscitivo:

- No confunde lo real con lo imaginario y por tanto puede imaginar lo que podría ser.
- Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis, síntesis... Descubre el juego del pensamiento.
- Desarrollo su espíritu crítico.
- Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto.
- En ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia. Hay una proyección de sí en el porvenir; pero también a veces evade lo real.

#### Desarrollo tendencial:

- Tiene necesidad de seguridad pero a la vez una necesidad de independencia de sus padres.
- Esto hace que despierte la necesidad de libertad, de ser independiente y libre; para ello emplea la desobediencia como una necesidad.

#### Desarrollo afectivo:

- Gran intensidad de emociones y sentimientos.<sup>5</sup>
- Hay desproporción entre el sentimiento y su expresión.
- Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos.
- Pasa con facilidad de la agresividad a la timidez.

#### Desarrollo social:<sup>6</sup>

- Creciente emancipación de los padres.
- Busca la independencia pero a la vez busca protección en ellos.
- Se da mutua falta de comprensión (con sus padres)
- Tiene necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.
- Su principal interés son las diversiones, el deporte, etc.

<sup>5</sup> Beneficios de índole social en el fútbol. (2001). [www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com)

<sup>6</sup> MORENO GONZALEZ, ALBERTO. (2001) Beneficios de la práctica del fútbol. [www.fmf.com.mx](http://www.fmf.com.mx)

Desarrollo sexual:

- Tendencia a la separación entre chicos y chicas.
- Gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad

Desarrollo social:

Va pasando de la heteronomía a la autonomía.

- Aquí influye mucho la moral de la familia como testimonio. Así el adolescente será capaz de:
- Fijar metas y objetivos propios.
- Organizar su actividad en conformidad con sus proyectos.
- Organizar mejor y eficientemente su tiempo libre.

### **Estadios y características importantes en la enseñanza aprendizaje en la adolescencia:<sup>7</sup>**

Todo entrenador deberá tener presente en el momento de seleccionar la técnica metodológica los siguientes pasos:

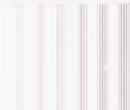
- 1- Métodos y procedimientos activos y variados basados en la psicología del alumno.
- 2- Utilizar tantos métodos le sea posible, asegurando con ello la variedad y motivación en el trabajo, la variación está directamente relacionada con las características de: Los alumnos, los materiales, instalaciones y objetivos que se persiguen.
- 3- Todo método debe guardar directa relación con los contenidos.
- 4- Todo método debe asignar una gran importancia a la experiencia que viva el alumno con relación a los contenidos.
- 5- Los alumnos deben participar en la técnica metodológica (alumnos auxiliares, trabajos grupales, etc.).

De acuerdo a lo anterior, podemos definir la técnica metodológica como el conjunto de medios abstractos y concretos de los que se vale el entrenador para materializar la enseñanza aprendizaje.

Es de suma importancia que todo entrenador conozca y aprecie los principios básicos que deben ser utilizados como base del trabajo a realizar, estos principios son:

- 1-Conocer a los jóvenes (cognitivo-motriz y afectivo).
- 2-Grado psicológico del esfuerzo (principio de sobre-esfuerzo).
- 3-Dosificación del esfuerzo (adaptación a posibilidades individuales).
- 4-Primacía del entrenamiento general (entrenamiento general).

<sup>7</sup>PILA TELEÑA AUGUSTO. (1988). Didáctica de la educación física y los deportes. San José, Costa Rica: Editorial Olimpia S.A.



- 5-Importancia de las actividades al aire libre (aire libre).
- 6-La motivación del ejercicio (motivación lúdica y deportiva).
- 7-La acción educativa del grupo e influencia en el medio social (socialización).

En la mayoría de los casos, los esfuerzos pedidos al joven no tienen en cuenta de forma rigurosa sus características individuales y se fundamentan mucho más en una psicología del adulto adaptada al joven que al conocimiento del mismo.

El criterio más utilizado para determinar lo que un joven es capaz de hacer es su edad cronológica, lo cual es lo más fácil aun cuando no lo más eficaz, pues de forma general el joven reacciona mucho más en función de su desarrollo fisiológico que de su edad cronológica. Esto conviene ser tenido en cuenta por los entrenadores.

En los estudios realizados durante los últimos años sobre el crecimiento se observa que este se realiza más precozmente y que, asimismo, termina antes, de forma que hoy en día es difícil ver un joven de 18 años o una chica de 16 crecer 2 ó 3 centímetros más, este crecimiento temprano supone, además, alcanzar valores antropométricos (especialmente talla y peso) superiores a los de 40 ó 50 años. Esta precocidad en el crecimiento conlleva también a una madurez funcional más temprana. Esta precocidad morfofuncional se atribuye principalmente, a factores genéticos y ambientales considerándose en estos últimos, una mejor alimentación, influencias climáticas, profilaxis médica, mejor higiene, actividades físicas con fines educativos, y a la mayor libertad que hoy goza el hombre, incluida la sexual.

Los crecimientos estructurales y ponderables de la talla y el peso son los que han dado lugar a un mayor número de investigaciones.

La talla. Existen jóvenes que crecen más rápidamente que otros, pero el hecho de ser más pequeños que la media en una edad dada, no significa que su talla adulta sea también inferior a la media. Los niños que aumentan lentamente tienen, en general un tiempo de crecimiento más largo lo que les permite alcanzar una talla relativamente normal. En estos casos es conveniente remitir sea los padres y conocer si son bajos, medios o altos, ya que el factor genético, está íntimamente vinculado a la evolución de la talla y otros caracteres tipológicos.

Por gran número de razones (mala nutrición, enfermedad, problemas afectivos, alteraciones hormonales, etc.) el crecimiento de un niño puede retrasarse, pero, si las condiciones se hacen normales se asiste a un fenómeno de recuperación con una aceleración del crecimiento llegando a superar el retraso a condición de que no hubiera sido demasiado importante.

Como término medio no hay diferencia entre los niños o niñas en la talla hasta 8-10 años. El impulso puberal se efectúa mucho antes en las chicas (10-14 años) que en los adolescentes (12-15 años). Por este impulso puberal adelantado de las mujeres se observan muchos resultados motrices superiores en ellas en las primeras edades de este estadio. También es significativo que las mujeres que

entran tarde en el impulso puberal (menos frecuente) obtienen mejores rendimientos a partir de la época pospuberal.

El ritmo de aumento de la talla varia de forma bastante considerable según los individuos, sobre todo en época puberal en que algunos alcanzan, prácticamente, su talla definitiva mientras que otros continúan creciendo después de ella aumentan a menor ritmo.

Las adolescentes 11-13 años y los adolescentes 12-14 años, se encuentran comprendidos en la más palpable de las crisis de crecimiento, influenciada profundamente por los cambios que producen la maduración sexual, tanto en el terreno morfofuncional, como en el cognoscitivo, el motriz y el afectivo.

En este estadio se operan grandes transformaciones en el metabolismo y en el tipo. Los segmentos del esqueleto, con ritmo de alternancia se estiran y engruesan, aunque mas a lo largo, especialmente las piernas dando paso a los muchachos zanquilargos con piernas mas largas que el tronco.

Los músculos crecen mucho mas a lo largo y ven disminuida su capacidad para mover con eficiencia los segmentos óseos que se les escapan, por lo que los jóvenes se ven frenados en el desarrollo de las coordinaciones tan magníficamente logrados en el estadio anterior, a pesar de que el aumento del musculo, peso y fuerza es evidente. El corazón casi se duplica, aunque su volumen en relación con la talla y el peso es el menor de toda la vida. Y todo este síndrome de cambios profundos rompe el equilibrio morfofuncional del estadio anterior y nos ofrece el joven mas susceptible de ser dañado por una educación física mal planteada, daño que puede ser mucho mas profundo si además, participa de algún entrenamiento deportivo no planteado a conciencia.

Las mujeres alcanzan a los 12 años aproximadamente el mayor crecimiento anual en talla, y los varones igualmente lo alcanzan pero a los 14 años, donde suele darse un crecimiento de hasta 10 centímetros.

Fundamentalmente los cambios morfofuncionales y afectivos vienen dados por la madurez sexual. El timo cesa en su labor de retención y da libre curso a la expansión de las glándulas sexuales y aparecen claramente los caracteres sexuales externos: vello barbudo, axilar y púbico, voz mas grave, estilización de los rasgos tipológicos, etc. Estos cambios súbitos traen consigo la aparición de la crisis en sentido fisiológico, con fuerte repercusión en el plano afectivo, dándonos un periodo delicado.

Las calorías que antes se repartían entre el desarrollo plástico y las funciones de relación, ahora hay que compartirlas con las nuevas labores de las células reproductoras y con el brusco crecimiento. Surgen con más agudeza los peligros de desnutrición, desasimilación y fatiga. Hay que vigilar la alimentación y los ejercicios.

Las inarmonías de este estadio encuentran en la educación física un eficaz control y remedio si es sabiamente aplicada. Por el contrario, el exceso de ejercicio es peligroso porque hay un gran gasto de calorías en las labores de crecimiento y en la elaboración de nuevos tejidos.

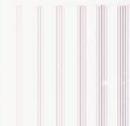
En la pubertad, al igual que en la segunda crisis de crecimiento, los ejercicios de gran consumo de calorías deben ser muy bien planteados y aplicarse bajo la más estricta dosificación y progresión. Hay que dar a cada alumno la dosis de ejercicio que necesita para elevar sin retrocesos, sin procesos de inhibición, ni mucho menos fatiga, sus cualidades al mismo tiempo que se estimula y asegura su normal desarrollo.

En este estadio los deportes y la gimnasia están indicados si se respeta y estimula, como sea dicho, el desarrollo orgánico. También es posible exigir ordenación pues estos jóvenes son capaces de considerable concentración ya que los centros nerviosos encargados de esta función alcanzan su plenitud.

#### **Sugerencias para programar y aplicar en el entrenamiento<sup>8</sup>**

1. Mas que nunca son necesarios los ejercicios que posibilitan hábitos posturales correctos que eviten deformaciones. Se deben trabajar los músculos dorsales, tanto de la espalda baja como los de la alta para contrarrestar las malas posturas de los pupitres y la tendencia a utilizar los miembros superiores en acción flexora.
2. Las actividades deportivas de asociación y del aire libre satisfacen los instintos de exploración y ofrecen oportunidades para alcanzar hábitos gregarios y eliminar el egocentrismo.
3. En la practica deportiva no hay por que exigir rendimiento y si el mejoramiento técnico, así como la integración de grupo y la convivencia.
4. Relegar a un segundo plano los ejercicios de resistencia y cuando se realicen que sean breves y con amplia pausas de recuperación.
5. Introducir reglas especiales en los deportes para suavizarlos.
6. Evitar la competición que puedan llevar a extremos.
7. Insistir en la buena ejecución técnica de los ejercicios y gestos secuenciales.
8. Dar responsabilidad a los alumnos como auxiliares, capitanes, en la organización de campeonatos, en el arbitraje y cualquier otra actividad para frenarles en su actitud crítica y agresiva.

<sup>8</sup>PILA TELEÑA AUGUSTO. (1988). Didáctica de la educación física y los deportes. San José, Costa Rica: Editorial Olimpia S.A.



### **Implicaciones metodológicas en relación con la madurez-aprendizaje y las características del adolescente<sup>9</sup>**

La organización y aplicaciones en el entrenamiento y el tratamiento metodológico del trabajo han de fundamentarse esencialmente, es estos dos aspectos. Así tanto los objetivos como los contenidos y la evaluación habrán de adecuarse a los procesos de maduración y a las características que en forma general y particular presentan los adolescentes en sus distintos estadios evolutivos. Desconocer estas realidades es estar de espaldas a la situación, no tener en cuenta las necesidades de desarrollo e intereses de los alumnos e imponer puntos de vista de adultos y personales que inevitablemente llevarán al fracaso metodológico.

Los objetivos, los contenidos y la evaluación del proceso, planteados por el programa, estarán al alcance, pero con exigencia, de los alumnos según sus estadios evolutivos, este es el camino para los cambios y el progreso constante de las conductas hacia una educación plena, hacia el estado de adulto.

#### **Los métodos más usados son:**

- 1- Método sintético global o del todo.  
Corresponde a presentar la situación motriz como un todo global, no hay análisis del movimiento o destreza, se copia lo que el Profesor muestra, no se busca la perfección, una ejecución aceptable es aquella que es aceptada con coordinación, naturalidad y espontaneidad.
- 2- Método analítico o de las partes.  
Este método se caracteriza por enseñar por partes del movimiento y una vez que se logra el dominio de dichas partes se unen entre sí dando origen al movimiento total o completo.
- 3- Método de mando directo.  
Método mas recurrente, aquí el control de la actividad lo tiene siempre el entrenador y sobresale su personalidad de manera imponente; aquí el entrenador decide que hacer, cuando, cómo, ubicación, ritmo etc.  
Este método tiene 4 partes claramente identificables:
  - Voz explicativa: A cargo del entrenador, aquí se dan a conocer las características de las actividades motrices que se van a realizar.
  - Voz preventiva: Corresponde al momento de adoptar la posición inicial para iniciar la actividad motriz, normalmente corresponde a la palabra "listo".

<sup>9</sup>PILA TELEÑA AUGUSTO. (1988). Didáctica de la educación física y los deportes. San José, Costa Rica: Editorial Olimpia S.A.

- Voz ejecutiva: Ejecución del movimiento dirigida por el entrenador en cuanto a números, ritmos, respuesta, etc.
- Corrección de faltas: Es utilizada cuando la respuesta de los alumnos no es la esperada, dependiendo del error del entrenador determina corregir sobre el ejercicio o detener la actividad para corregir la falta o el error.

#### 4- Método asignación de tareas.

Como su nombre lo indica consiste en dar tareas a los alumnos y éstos bajo su responsabilidad las realizan.

Este método se puede aplicar de mejor manera en trabajo de estaciones. La efectividad del método, descansa en 3 puntos fundamentales: El deber, la acción y el propósito.

Este método implica siempre tres fases:

- 1- Planteamiento previo a lo que se va a ejecutar.
- 2- Explicación o demostración por el Profesor y un ensayo.
- 3- Repetición para alcanzar aspectos deseados.

#### **Fundamentos de la técnica individual**

La técnica individual se fundamenta en tres aspectos principales: la recepción o control, la conducción y el golpeo.<sup>10</sup>

##### Recepción y control

Es la acción de detener el balón sin oponerle resistencia, quedando éste a distancia de ser jugado con las superficies de contacto. También se dice que es detenerle y prepararle para la acción siguiente.

Existen cuatro tipos de controles a saber:

1. Parada
2. Semi-parada
3. Amortiguación
4. Control orientado
5. Desviación

<sup>10</sup>MANUAL DE ENTRENADORES. (1999). Nivel I. Federación Nacional de Fútbol de Guatemala.

### Parada

Consiste en detener totalmente la trayectoria del balón quedando este aprisionado entre la planta del pie y el suelo. Este control es poco utilizado actualmente ya que significa pérdida de tiempo, aparte de posibilitar la intervención del rival.

### Semi-parada

Es la detención de la trayectoria del balón dejándolo en movimiento para utilización posterior, este control es de gran utilidad pues no se pierde tiempo quedando en posición inmediata de poder jugar el balón. Se utiliza las siguientes superficies de contacto: planta, borde externo, borde interno.

### Amortiguación

Consiste en quitarle velocidad a la trayectoria del balón en forma tal que quede en posición de ejecutar un pase tiro a gol. Es el control aéreo que se necesita mayor coordinación, se puede realizar con el pie, el muslo, el pecho y cabeza.

### Control orientado

Es cambiar la dirección del balón en forma habilidosa e inteligente. Se puede desviar un balón para evitar o convertir un gol o para hacer un pase a un compañero, se puede efectuar con el pie, el muslo o con el pecho. También se puede recepcionar con la intención de una segunda jugada.

### Conducción

Llevar el balón de un lugar a otro, siempre que éste se encuentre a distancia de ser jugado, para iniciar un movimiento a pase, la conducción puede ser corta, larga y zig-zag, los complementos de la conducción son dribbling, finta, esquiva, amague, protección y cambio de ritmo.

### Golpeo

Lanzar el balón al marco o hacer un pase con la mayor eficacia, el pie queda momentáneamente en la posición del balón en el preciso instante de hacer contacto y luego sigue su trayectoria normal. El golpeo puede ser estático o dinámico, pies, el muslo y el cuerpo.

## Importancia de la condición física del futbolista

### Sobre la resistencia<sup>11</sup>

Una resistencia básica suficiente o bien desarrollada tiene el efecto de:

- Aumentar la capacidad básica: el jugador entrenado en resistencia puede participar de forma más larga e intensa en los partidos, llegar mas a menudo al balón durante todo el juego sin perder la capacidad de rendimiento.
- Optimización de la capacidad de recuperación de recuperación: el organismo del futbolista entrena en resistencia puede superar los síntomas de cansancio más rápidamente y compensar de forma efectiva los decaimientos energéticos.
- Minimizar lesiones: los jugadores mejor entrenados se lesionan con menos frecuencia, debido a que siempre están “frescos” no incurren en tantas situaciones de riesgo en la defensa ni en el ataque y cuando el partido esta cerca de su finalización todavía pueden reaccionar suficientemente rápido.
- Aumenta la resistencia psíquica: el jugador con mayor resistencia es más inmune contra el esfuerzo y posee mejor estabilidad psíquica.
- Reducción de errores técnicos: el jugador que entrena en resistencia esta concentrado, atento y es rápido hasta el final en todas sus decisiones y movimientos.

El futbolista no debe tener nunca como objetivo desarrollar al máximo su capacidad de resistencia; sino que debe desarrollarla suficientemente, es decir de forma óptima, para sus necesidades futbolísticas.

### Sobre la fuerza<sup>12</sup>

El futbolista necesita la cualidad condicional de la fuerza bajo diferentes puntos de vista:

<sup>11</sup>ERLANGEN J. WEINECK. (2000). Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista. Tomo I. España: Editorial Paidotribo.

<sup>12</sup>ERLANGEN J. WEINECK. (2000). Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista. Tomo II. España: Editorial Paidotribo.

Para incrementar su rendimiento futbolístico: este rendimiento específico se dirige a desarrollar especialmente sus cualidades de fuerza-velocidad para dar saltos, tiros, lanzamientos y para su capacidad de salida. Para ello necesita un entrenamiento preciso de los grupos musculares.

Como prevención de lesiones: una musculatura bien o suficientemente desarrollada conforma la protección más eficaz para el aparato locomotor. Las capsulas articulares y los tendones no estarán nunca en situaciones de amortiguar las fuerzas enormes que afectan al aparato locomotor en una competición sin el apoyo de la musculatura.

Entrenamiento de la fuerza en el sentido de una prevención de los vicios posturales: en esta época tan pobre en movimientos, y a causa de los largos periodos de sedentarismo (escuela y trabajo) casi un escolar de cada dos adolescentes padece de vicios de postura provocados por una musculatura del tronco insuficientemente desarrollados de esta forma puede prevenirse con el tiempo suficiente y de forma eficaz el dolor lumbar típico del futbolista cuya causa debe buscarse, entre otras cosas, en una musculatura del abdomen y de la espalda insuficientemente desarrolladas.

#### Sobre la velocidad<sup>13</sup>

La velocidad representa uno de los componentes más importantes de las capacidades específicas del fútbol. Los mejores jugadores no solo tienen unas características técnico-tácticas excelentes sino que también tienen una capacidad de velocidad excelentemente desarrolladas.

Velocidad de percepción: el futbolista durante todo el partido se encontrara con una gran cantidad de información principalmente visual y auditiva que deberá filtrar y elaborar lo mas rápidamente posible para continuar el juego, seguirá primero la pelota con los ojos pero a partir de un momento determinado empezara ya a moverse: de esta forma sabrá donde va a parar la pelota y podrá controlar a los jugadores contrarios y a los del propio equipo, lo que abre una gran cantidad de posibilidades de reacción, además de forma increíble rápida y creativa. Por el contrario, el jugador mediocre se fijara en la pelota hasta el final, con lo que normalmente no podrá controlar al resto de jugadores.

Velocidad de anticipación: en general puede entenderse como capacidad de anticipación la capacidad del deportista de entender, basándose en un pronostico de percepción , el desarrollo y el resultado de una acción, pero también poder programar el punto y la frecuencia en que aparecerán determinados resultados.

<sup>13</sup>ERLANGEN J. WEINECK. (2000). Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista. Tomo II. España: Editorial Paidotribo.

Velocidad de decisión: puede decirse que el proceso de decisión tardara más tiempo cuanto mayor sea el complejo de reacción. Cuando se requieren decisiones fáciles, el tiempo de decisión es más corto que en aquellos procesos donde se tienen que contemplar varias reacciones. Esto es lo que alarga el tiempo de decisión en acciones que se efectúan de forma desacostumbrada, por ejemplo, al reaccionar con el pie mas débil (un motivo mas por el cual en el entrenamiento actual se introduce la practica con los dos pies. En la velocidad de percepción, anticipación y decisión la experiencia tiene un papel muy importante. El jugador experimentado debido a su capacidad para valorar correctamente la efectividad de las diferentes alternativas que tiene para seleccionar, siempre es mas rápido en el proceso de decisión. Debe tenerse en cuenta que la velocidad de decisión puede mejorarse con la ayuda del entrenamiento, deberá darse suficientes posibilidades de decisión para poder optimizar esta capacidad.

Velocidad de reacción: la capacidad /velocidad de reacción como resultado del reconocimiento de una situación, del análisis y de procesos de decisión se refiere a las capacidades parciales de la velocidad descritas anteriormente, concretamente la velocidad de percepción, la de anticipación y la de decisión. Se incluye la característica parcial más importante de la velocidad.

La importancia de la velocidad de reacción es porque:

- Como portero o defensa en muchas situaciones de peligro de gol.
- En acciones rápidas del jugador contrario.
- Al regatear o cuando se tiene que reaccionar a un regate.
- Al hacer aceleraciones rápidas a un espacio libre.
- Al intentar despistar al contrario.
- En otras situaciones inesperadas, como puedan ser pelotas perdidas que por ejemplo vuelvan al campo de juego después de un rebote contra los palos de la portería.

#### Sobre la flexibilidad

La flexibilidad es un requisito elemental para poder ejecutar movimientos en cantidad y de calidad. Su óptimo desarrollo afecta de forma muy positivo al desarrollo físico de los factores de rendimiento (por ejemplo, técnicas) además tiene una influencia muy grande sobre el potencial de rendimiento existente, sobre la ejecución del entrenamiento y especialmente sirve para prevenir lesiones.

Flexibilidad y rendimiento físico: al aumentar la flexibilidad podrán efectuarse movimientos más fuertes y más rápidos, ya que la resistencia de los músculos antagonistas queda disminuida y además disminuye la fuerza de los músculos que se han acortado y que no tienen suficiente capacidad de estiramientos.

Flexibilidad, coordinación, técnica y procesos de aprendizaje motor: sin una musculatura con una suficiente capacidad de estiramiento, apenas será posible

efectuar movimientos técnicos o coordinativos, ya que el movimiento no podrá ejecutarse de forma óptima en cuanto a la dinámica de espacio tiempo a que se refiere.

**Flexibilidad y prevención de lesiones:** el esfuerzo en el fútbol viene determinado en gran medida por aceleraciones cortas, cambios de dirección súbitos, paradas, saltos y tiros. Estos movimientos altamente dinámicos y a cíclicos no solo requieren una musculatura altamente potente, sino que también exigen capacidad de estiramiento y de contracción de músculos, en el sentido de poder soportar bien el esfuerzo y evitar posibles lesiones.



## 5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD

La Experiencia Docente con la Comunidad se realizó del 9 de febrero al 17 de septiembre.

Se trabajó con alumnos provenientes de diferentes instituciones entre públicas y privadas por invitación de la Dirección General de Educación Física, a través del programa de iniciación deportiva. Comprendidas entre las edades de 12 a 17 años.

Las sesiones de entrenamiento fueron los días lunes de 13:00 a 17:00 horas y los martes, jueves y viernes de 15:00 a 17:00 horas.

El lugar de trabajo fue la cancha de fútbol de la Dirección General de Educación Física.

Durante la práctica se realizaron cinco pruebas físicas y tres pruebas técnicas. En las siguientes fechas:

Pruebas físicas:

Primera:	Semana 1, del 9 al 13 febrero
Segunda:	Semana 14, 17 al 21 de mayo
Tercera:	Semana 24, 26 al 30 de julio

Pruebas técnicas

Primera:	Semana 2, del 16 al 20 febrero
Segunda:	Semana 15, 24 al 28 de mayo
Tercera:	Semana 25, 2 al 6 de agosto

La parte más importante para mantener la motivación interna de los alumnos, fue la de control, por que en cada evaluación todos superaron su marca anterior y trabajaban mejor, a pesar de su escaso nivel nutricional y la presión del trabajo académico.

En el transcurso del trabajo se realizaron 4 encuentros amistosos y 3 cuadrangulares con equipos invitados.



## **6. METODOLOGÍA PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DOCENTE CON LA COMUNIDAD –(EDC)-**

La metodología que se utilizo en el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas fueron las siguientes:

Para El Desarrollo de la Resistencia

**Método continuo**

Se realizan ejercicios de larga duración normalmente más de 30 minutos sin pausas, por ejemplo carrera continua, bicicleta o natación continua, se divide en continuo uniforme, si siempre se trabaja al mismo ritmo y continuo variable, si se realiza cambios de ritmo.

**Método de intervalo**

Consiste en la repetición de distancias cortas con relativa velocidad, intercaladas con pausas de recuperación.

**Método de control**

Son carreras cronometradas en distancias mayores que las de competición a fin de verificar la resistencia específica.

Para el Desarrollo de la Fuerza

**Método de intervalo**

En este método se trabaja con pausas incompletas es decir que realizaremos el siguiente ejercicio sin que el cuerpo este totalmente recuperado normalmente se utiliza la medición de las pulsaciones y cuando estas bajan a 120/130 por minuto se inicia el siguiente trabajo.

**Método de circuitos**

Consiste en realizar un número determinado de ejercicios con un mínimo periodo de descanso entre los mismos.

**Método a manos libres**

Este método se utiliza solamente el peso del cuerpo como resistencia para todos los ejercicios, variando la intensidad con el número de repeticiones.

Para el desarrollo de la velocidad

Método de repeticiones

El método de velocidad por excelencia es el método de repeticiones, garantiza una recuperación óptima de la capacidad de trabajo después del ejercicio.

Método intervalos

Este método se realiza con pausas incompletas es decir que realizaremos el siguiente ejercicio sin que el cuerpo esté totalmente recuperado.

Para el desarrollo de la flexibilidad

Método activo

Consta de ejercicios que mejoran la movilidad gracias al aumento del grado de contracción de los músculos agonistas y al estiramiento simultáneo de los músculos antagonistas.

Método pasivo

Consta de ejercicios en los cuales actúan fuerzas externas: mediante la ayuda de un compañero o similar, se produce un estiramiento mayor sobre un determinado grupo muscular, sin que por ello se refuercen los antagonista del mismo.

Para la preparación técnica

Método sintético o global

En este método se enseña un ejercicio o una técnica en forma completa o en todo su conjunto.

Método analítico

Consiste en aprender los ejercicios, juegos fundamentos deportivos, etc., por partes para después de aprendidas todas las partes, unir las entre sí.

Método por juego

Este método utiliza el juego como medio para que el alumno logre resolver las situaciones de lo aprendido y lo aplique en la resolución de tareas.



## PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

### La explicación

Generalmente es el primer procedimiento usado, es corta clara, sugestiva y progresiva.

### La demostración o ejemplificación

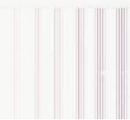
Es el procedimiento de mayor importancia y consiste en la ejecución previa de la tarea, la que deberá ser concreta, repetida y realizada con ritmo normal. Se dan dos clases de demostración: a) personal ó directa y b) material o indirecta.

### Ensayo

Persigue verificar si se ha comprendido el ejercicio, es generalmente el primer intento, dependiendo del factor de individualización.

### Corrección

Cuando esta es verbal, se traduce en observaciones ligeras que basten para dar nuevos estímulos al esfuerzo del alumno. Puede ser individual o colectiva.



## 7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Durante la Experiencia Docente con la Comunidad se realizaron pruebas físicas y técnicas, se obtuvieron los resultados, analizándolos e interpretándolos, utilizando el análisis de las tres evaluaciones comparando los resultados en promedio y el porcentaje de mejoría.

Los resultados de las pruebas tanto físicas como las técnicas se obtuvo una mejoría significativa en cada una de ellas. Tomando en cuenta que el tema de la práctica es el desarrollo de las cualidades condicionales y técnicas. Además se pudo comprobar que se logró el desarrollo de cada uno de ellos en sus diferentes variables velocidad, fuerza, flexibilidad así como las cualidades técnicas, conducción, pase y el tiro.

### GRAFICA No. 1

#### 1ra. CUALIDAD FÍSICA; TEST LA MILLA (1609 METROS)

Esta prueba nos determina la capacidad aeróbica de los alumnos, obteniéndose en la primera prueba un promedio de 8.21 minutos; en la segunda 6.91 minutos; en la tercera 6.60 minutos. Un porcentaje de desarrollo de la siguiente manera: tomando como base la primera evaluación, en la segunda se mejoró un 15% y en la tercera el 20%.

### GRAFICA No. 2

#### 2da. CUALIDAD FÍSICA; ABDOMINALES

En esta prueba se partió como media de 29 abdominales por minuto; en la segunda con 35; la tercera con una media de 38. Obteniéndose un porcentaje de desarrollo partiendo de la primera prueba: de un 20% en la segunda y un 31% de desarrollo en la tercera prueba.

### GRAFICA No. 3

#### 3ra. CUALIDAD FÍSICA; DESPECHADAS

El tiempo fue de un minuto partiendo de una media de 22 despechadas, en la segunda prueba de 29 y en la tercera prueba de 33 despechadas. Los porcentajes de desarrollo fueron de la siguiente forma: un 31% de mejora en la segunda y un 50% de desarrollo en la tercera.

#### GRAFICA No. 4

##### 4ta. CUALIDAD FÍSICA; 40 METROS (VELOCIDAD)

Se evaluó la cualidad física en el área de velocidad, obteniendo una media al inicio de 7.71 segundos; 6.99 segundos en la segunda; 6.36 segundos en la tercera prueba. Con respecto al desarrollo en porcentaje fue de 9.33% segundos para la segunda prueba y 17.5% en promedio a partir de la primera prueba

#### GRAFICA No. 5

##### 5ta. CUALIDAD FÍSICA; FLEXIBILIDAD

Fue la única cualidad física coordinativa que se evaluó a través de la flexibilidad profunda en centímetros, partiendo del promedio inicial de 31 cms.; 33 cms. en la segunda prueba; 35 cms. en la tercera prueba. El porcentaje de desarrollo fue la siguiente: partiendo de la primera prueba a la segunda fue de 6% y en la tercera con un desarrollo de 12%.

#### GRAFICA No. 6

##### 1ra. CUALIDAD TÉCNICA; TEST DE PASE

En esta prueba fue de realizar el pase en una pared durante 30 segundos, la media en la prueba inicial fue de 26; en la segunda con una media de 31; en la tercera de 35. El porcentaje de desarrollo fue de 19% en la segunda y de 34% en la tercera prueba.

#### GRAFICA No. 7

##### 2ra. CUALIDAD TÉCNICA; TEST DE CONDUCCIÓN

Partiendo de una media en la primera prueba que fue de 8.19 minutos; de 8.03 minutos en la segunda prueba: de 7.45 en la tercera. Obteniendo un desarrollo de porcentaje de 3.25 % de reducción de tiempo realizado; mientras que en la tercera prueba fue de 6.84% en reducción del tiempo en realizar el ejercicio.

#### GRAFICA No. 8

##### 3ra. CUALIDAD TÉCNICA; TEST DE TIRO

En esta prueba, de los diez tiros realizados, cinco por cada pierna, en la primera prueba se obtuvo una media de 22 puntos; 26 para la segunda; 29 en la tercera

prueba. El porcentaje de desarrollo fue de 18% para la segunda prueba; en la tercera fue de 31% del nivel inicial del alumno.

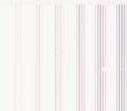


## 8. CONCLUSIONES

1. Los alumnos participantes lograron mejorar tanto las cualidades técnicas como las físicas, en el proceso de entrenamiento de forma significativa.
2. Los alumnos participantes fomentaron mayores relaciones interpersonales, a consecuencia de las vivencias realizadas en los entrenamientos y juegos durante el proceso de entrenamiento.
3. Se logró que adquirieran conocimientos básicos de las reglas, evidenciados en los diferentes juegos que se tuvieron.
4. Que la Experiencia Docente con la Comunidad, es una forma de desarrollar la vocación de servicio y sensibiliza la necesidad que la población estudiantil necesita.

## 9. RECOMENDACIONES

1. Que los programas extracurriculares por parte de las instituciones gubernamentales tengan mayor cobertura, para que los adolescentes y jóvenes aprovechen y utilicen su tiempo libre de forma adecuada.
2. Proporcionar con implemento básico a los participantes de los programas de la Dirección General de Educación Física, para que se motiven, considerando que la mayoría de los que asisten en los diferentes programas provienen de sectores limitados económicamente.
3. Que en cada programa deportivo que se diseñe, lleve implícito la enseñanza de valores morales y espirituales, a fin de desarrollar no solo mejores deportistas sino mejores personas.
4. Motivar al seguimiento de los alumnos, tomando en cuenta los datos aquí expuestos, a través de programas de seguimiento a fin que no se pierda el talento humano desarrollado.



## 10. BIBLIOGRAFIA

1. BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, DOMINGO. (1999). *Evaluar en educación física*. Barcelona España: Editorial INDE.
2. CONGRESO DE LA REPUBLICA DE GUATEMALA. (2004). Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte.
3. ERLANGEN J. WEINECK. (2000). *Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista*. Tomos I y II. España: Editorial Paidotribo.
4. GONZÁLEZ, BYRON RONALDO. (2010). *Normas A.P.A. para citar información bibliográfica*. Guatemala. Instituto de Ciencia de la Cultura de la Actividad física. ICAF.
5. GRUPO OCÉANO. (1992). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona, España: Editorial Océano.
6. LATORRE ROMAN, PEDRO ANGEL. HERRADOR JULIO. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar*. Barcelona, España: Editorial paidotribo.
7. MANUAL DE ENTRENADORES. (1999). Nivel I y II. Federación Nacional de Fútbol de Guatemala.
8. PILA TELEÑA AUGUSTO. (1986). *Evaluación de la educación física y los Deportes*. San José, Costa Rica: Editorial Olimpia S.A.
9. PILA TELEÑA AUGUSTO. (1988). *Didáctica de la educación física y los deportes*. San José, Costa Rica: Editorial Olimpia S.A.
10. RAPOSO, VASCONCELOS. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. España: Editorial INDE.
11. RIERA RIERA JOAN. (2002). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. España. Editorial INDE.
12. ROSSI LUTER, OSCAR. SAGASTUME, BYRON R. GARCIA KAREN. GADNER, KAREN. (2008). *Programa de preparación del futbolista*

guatemalteco. Federación Nacional de fútbol de Guatemala.

13. TORTORA, GERARD J. (1993). Principios de anatomía y fisiología. Colombia.

14. ZAMORA JORGE L. (2007). Didáctica de la educación física. Guatemala: Editorial Artemis Edinter.



**11. ANEXOS**

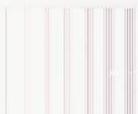


TABLA No. 1

<b>1ra. CUALIDAD FÍSICA</b>			
<b>TEST: LA MILLA</b>			
<b>(1,609 metros)</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	11.26	8.2	7.55
2	7.05	6.55	6.3
3	7.55	6.2	6.2
4	6.55	6.1	6.05
5	7.55	7.05	6.55
6	7.05	6.3	6.2
7	7.55	7.3	7
8	8.16	7.5	6.55
9	9.35	8.25	7.55
10	7.4	7	6.4
11	7.55	6.3	6.22
12	7.40	6	6
13	8.55	6.55	6.5
14	11.13	7.55	7.3
15	8.55	6.3	6.15
16	6	6	5.55
17	6.55	6.3	6.15
18	10	8.05	7.5
19	11.11	8.2	7.22
20	6.5	6.1	6.1
21	9.55	7.36	7

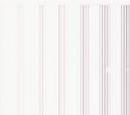


TABLA No. 2

<b>2da. CUALIDAD FÍSICA</b>			
<b>TEST: DE FUERZA ABDOMINAL</b>			
<b>ABDOMINALES ( 1 minuto)</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	11	26	32
2	37	37	45
3	14	26	30
4	15	20	23
5	16	37	31
6	28	30	35
7	30	36	38
8	27	36	38
9	22	30	33
10	38	47	56
11	27	36	37
12	30	30	35
13	33	34	35
14	28	35	38
15	39	44	46
16	38	38	40
17	36	39	42
18	34	36	36
19	32	32	38
20	44	48	47
21	39	38	41



TABLA No. 3

<b>3ra. CUALIDAD FÍSICA</b>			
<b>TEST: DE FUERZA, TREN SUPERIOR</b>			
<b>DESPECHADAS (FONDOS)</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	14	26	35
2	28	37	40
3	15	23	26
4	8	25	27
5	15	23	25
6	30	32	38
7	27	27	30
8	19	29	32
9	15	22	25
10	27	35	40
11	10	20	22
12	46	48	48
13	38	38	43
14	8	20	23
15	22	36	39
16	21	26	27
17	24	29	38
18	24	30	31
19	17	22	29
20	38	38	42
21	22	31	36

TABLA No. 4

<b>4ta. CUALIDAD FÍSICA</b>			
<b>TEST: DE VELOCIDAD</b>			
<b>40 METROS</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	8.95	8.05	7.12
2	6.88	6.55	5.97
3	6.79	6.6	5.78
4	7.33	7.3	6.45
5	8.03	7.4	6.97
6	7.61	6.45	5.97
7	7.8	6.85	6.05
8	7.65	7.03	6.9
9	8.76	7.6	7
10	7.3	6.9	6.12
11	8.49	7.95	6.97
12	7.82	6.8	6.3
13	6.59	5.98	5.34
14	8.22	7.04	6.67
15	7.19	6.8	5.91
16	6.99	5.97	5.67
17	7.4	6.14	5.97
18	8.26	7.16	6.45
19	8.35	7.97	6.77
20	7.24	6.99	6.35
21	8.39	7.36	7.02



TABLA No. 5

<b>5ta. CUALIDAD FÍSICA</b>			
<b>TEST: DE FLEXIBILIDAD</b>			
<b>FLEXIBILIDAD DEL TRONCO</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	29	34	36
2	33	35	37
3	26	28	32
4	30	31	32
5	36	39	40
6	24	26	29
7	25	26	28
8	33	35	37
9	32	34	37
10	26	28	32
11	29	34	36
12	31	33	36
13	33	34	35
14	29	31	34
15	25	28	30
16	33	35	35
17	37	40	42
18	32	34	35
19	31	33	35
20	36	37	39
21	36	36	42

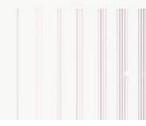


TABLA No. 6

<b>1ra. CUALIDAD TÉCNICA</b>			
<b>TEST: DEL PASE</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	23	29	35
2	30	34	39
3	27	30	34
4	22	32	36
5	31	35	37
6	26	30	32
7	29	34	39
8	25	30	35
9	22	29	36
10	27	30	33
11	25	32	36
12	29	34	37
13	23	29	34
14	26	29	32
15	30	35	39
16	28	32	36
17	23	36	36
18	22	27	32
19	25	30	36
20	25	30	38
21	24	31	35

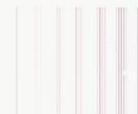
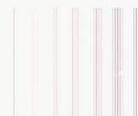


TABLA No. 7

<b>2da. CUALIDAD TÉCNICA</b>			
<b>TEST: CONDUCCIÓN DEL BALÓN</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	7.2	7.18	7.06
2	8	7.5	7.4
3	8.36	8.12	7.59
4	7.49	7.35	7.22
5	9.14	9.02	8.05
6	7.5	7.25	7.04
7	8.12	7.59	7.32
8	8	7.52	7.35
9	7.43	7.3	7.07
10	9	8.4	8.1
11	9.02	8.5	8
12	9.05	9.5	8.35
13	8.32	8.02	7.48
14	7.56	7.3	7.25
15	8.21	8.05	7.54
16	9.35	8.1	8.55
17	8.34	8.15	8.05
18	8.47	8,30	8.17
19	7.56	7.4	7.37
20	7.39	7.3	7.25
21	7.4	7.25	7.12

TABLA No. 8

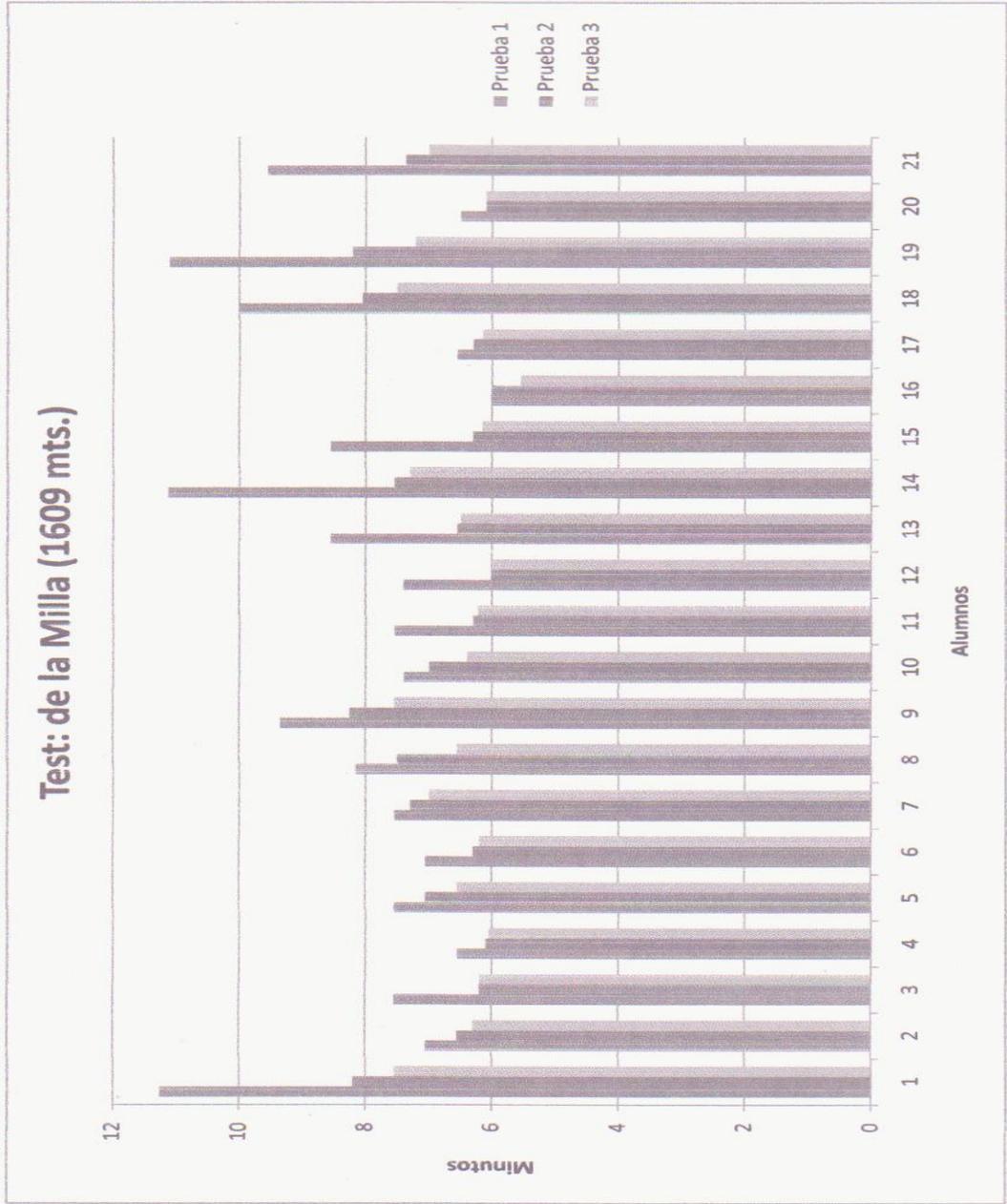
<b>3ra. CUALIDAD TÉCNICA</b>			
<b>TEST: DE TIRO</b>			
<b>Alumno</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
1	20	28	30
2	22	25	28
3	22	26	26
4	24	28	28
5	22	24	29
6	16	24	27
7	28	33	35
8	18	26	29
9	30	34	36
10	26	30	32
11	18	27	28
12	18	23	26
13	16	18	24
14	16	18	25
15	28	32	34
16	29	33	34
17	25	27	31
18	26	29	35
19	23	30	31
20	21	26	29
21	20	25	27



GRAFICA No. 1

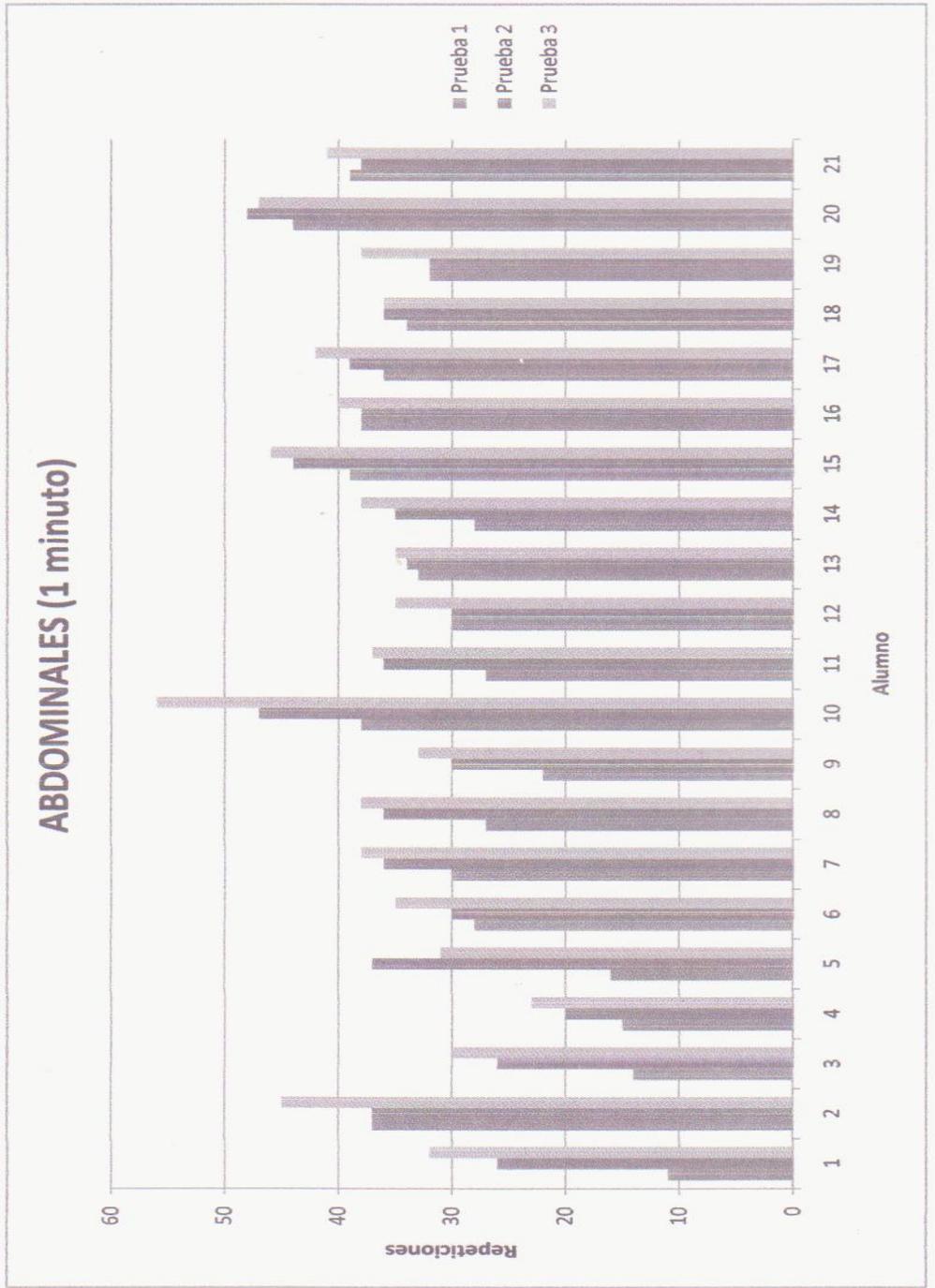
COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA DEL TIEMPO RECORRIDO

Test: de la Milla (1609 mts.)



GRAFICA No. 2

COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA DEL NÚMERO DE REPETICIONES HECHAS EN UN MINUTO



GRAFICA No. 3

COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A LAS REPETICIONES HECHAS EN UN MINUTO

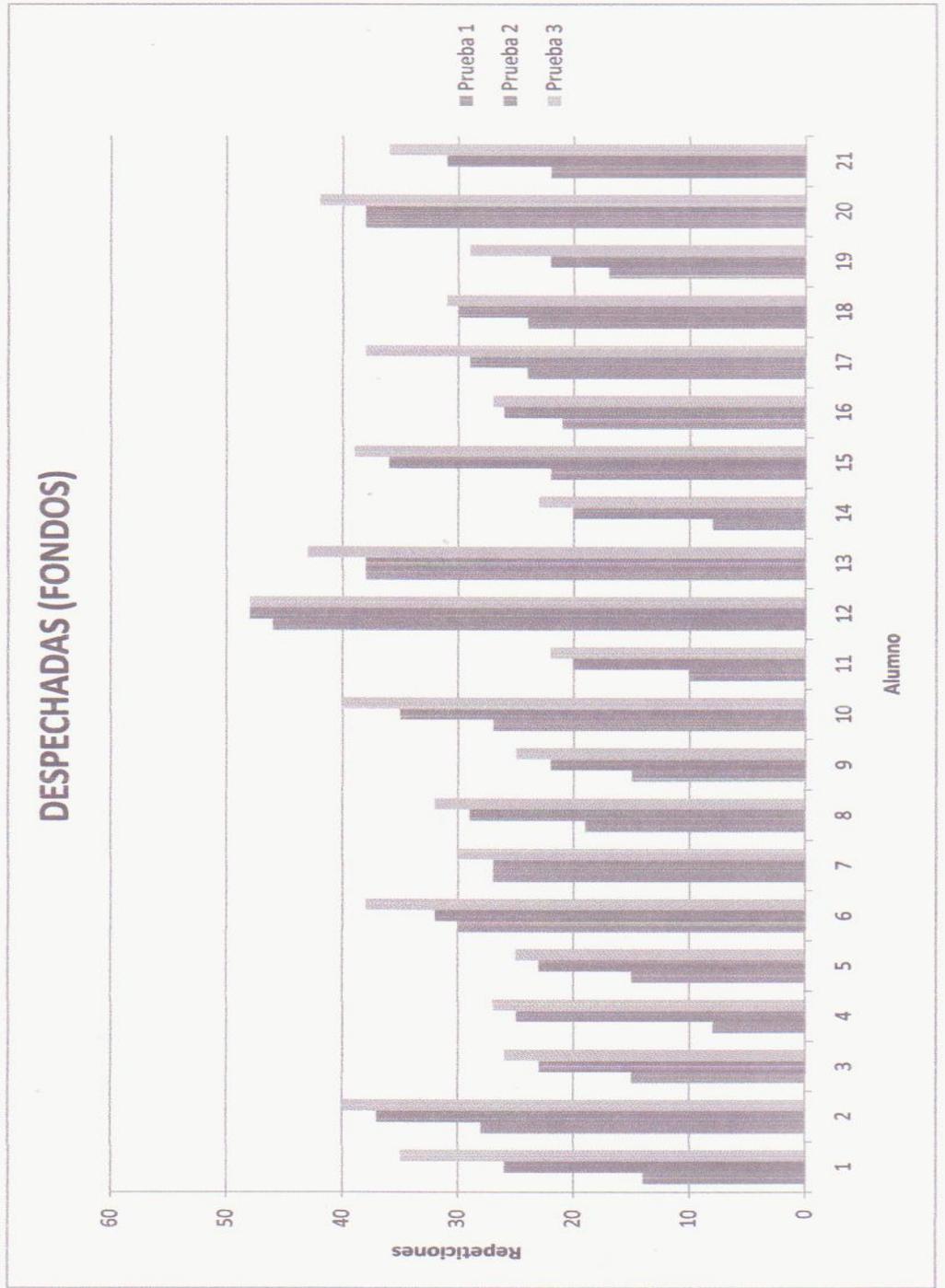


GRAFICO No. 4

COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA AL TIEMPO REALIZADO

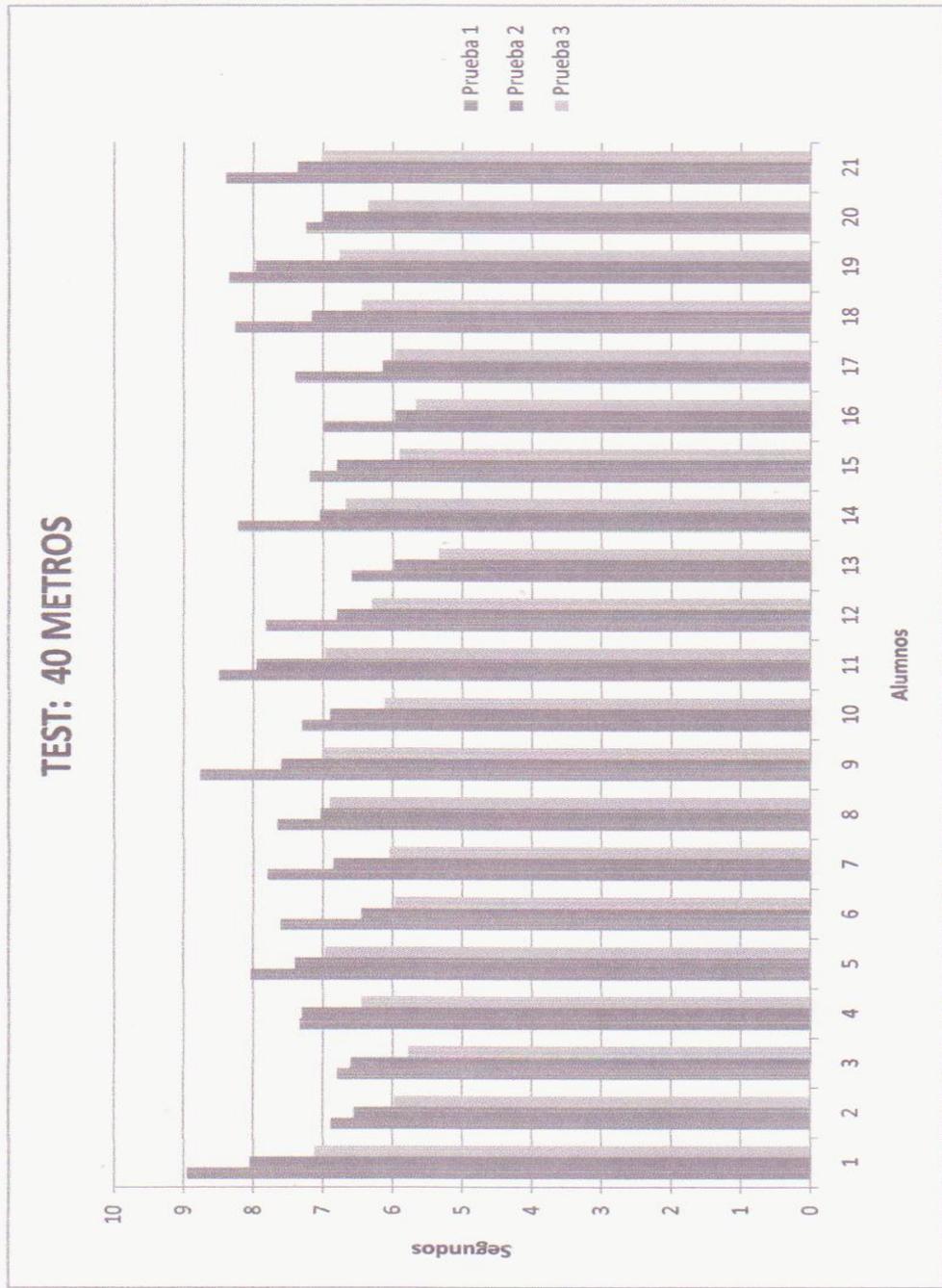


GRAFICO No. 5

COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A LA FLEXIBILIDAD DEL TRONCO

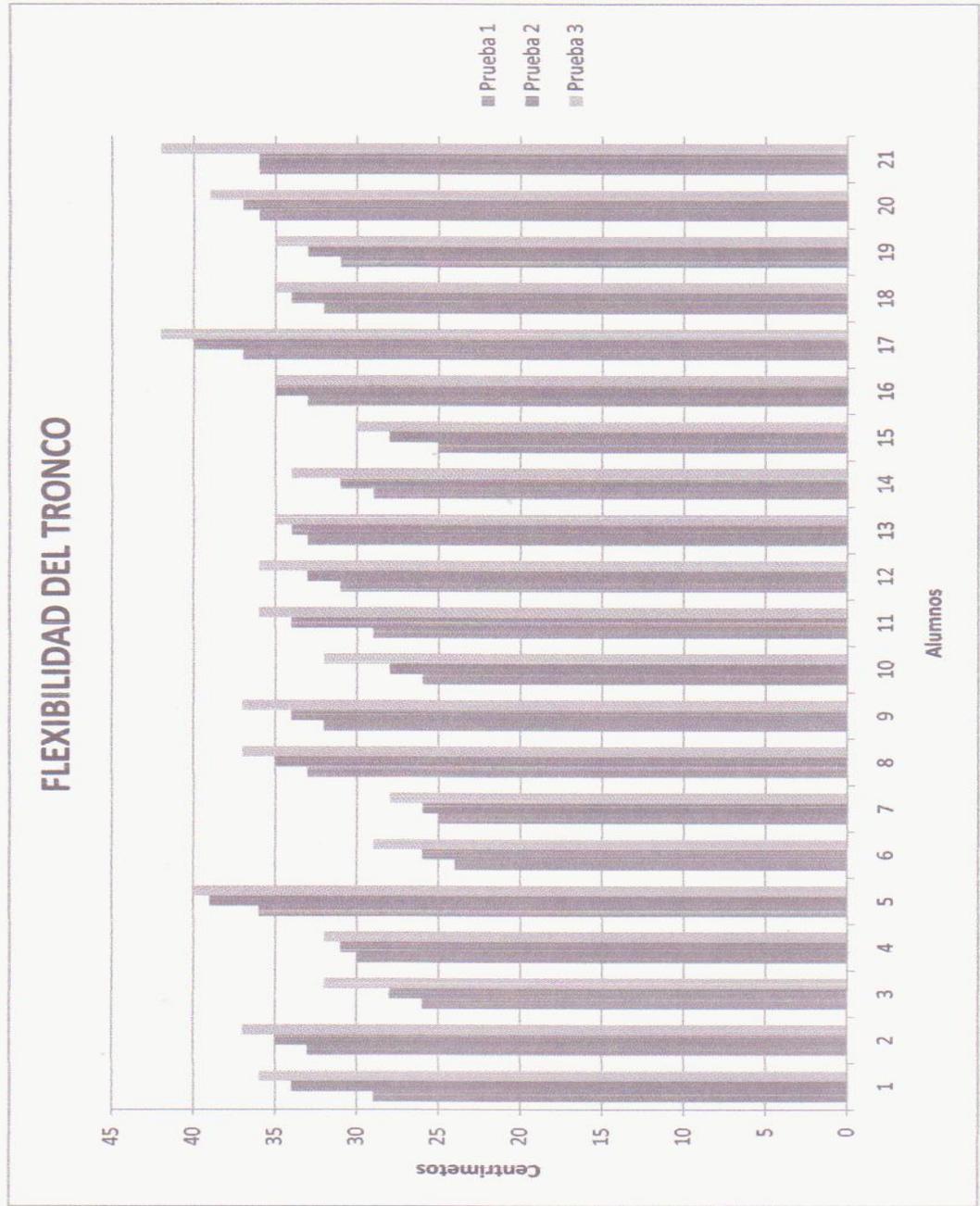


GRAFICO No. 6

COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A LOS PASES REALIZADOS

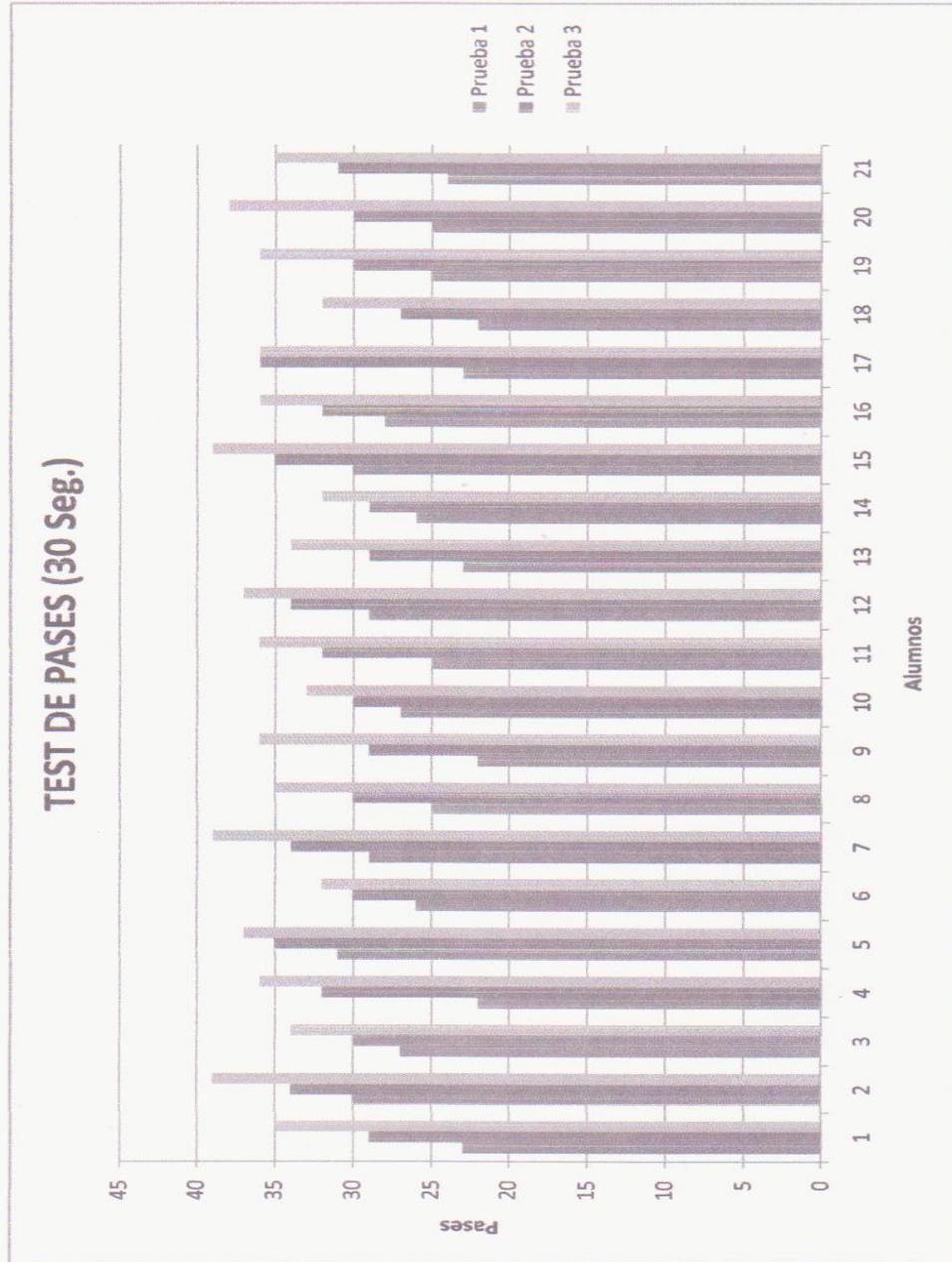
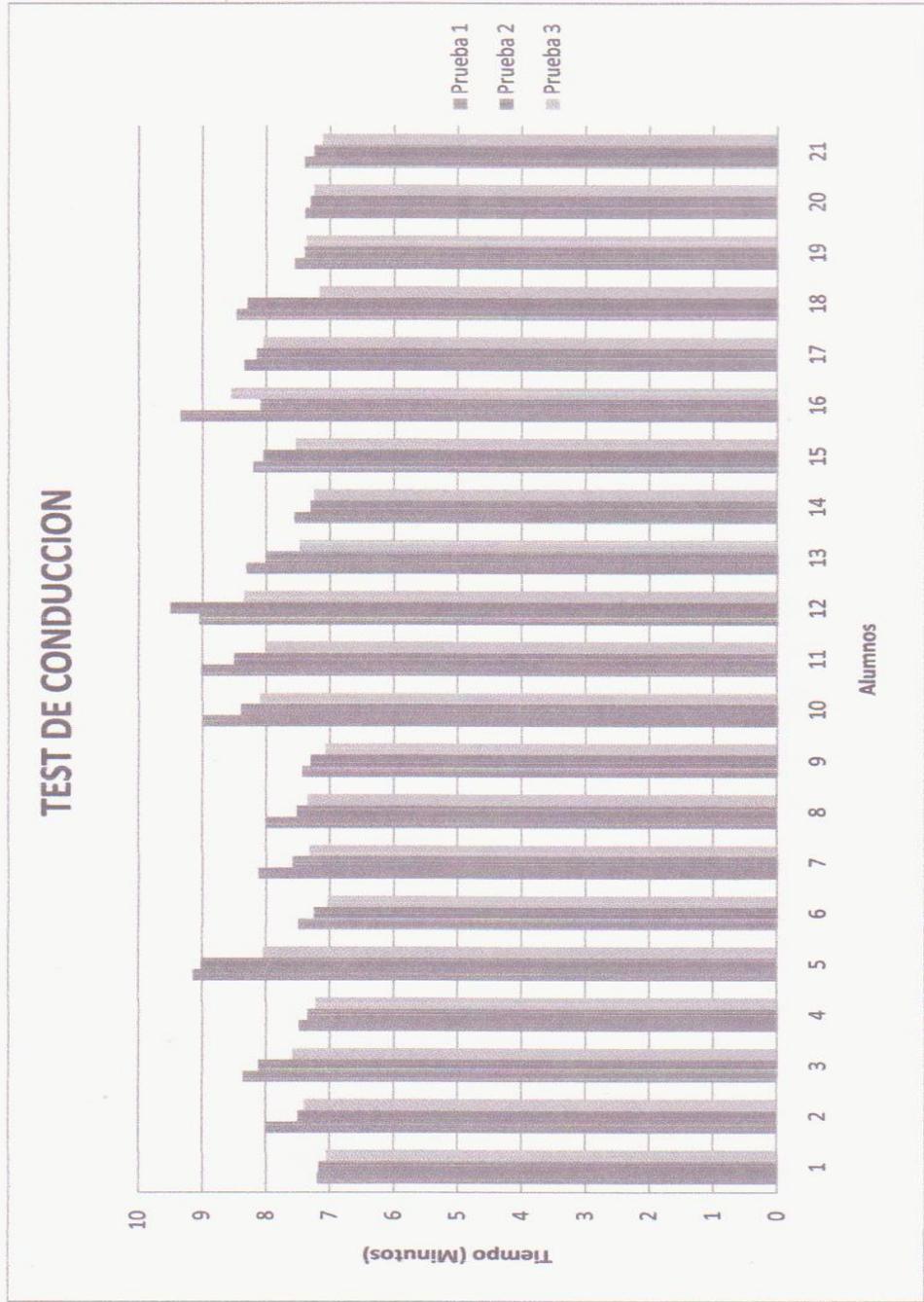


GRAFICO No. 7

COMPARACIÓN DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA AL TIEMPO REALIZADO



En la Experiencia Docente con la Comunidad, participaron adolescentes de 12 a 17 años los cuales asistieron voluntariamente utilizando su tiempo libre después de recibir sus clases académicas en la mañana, abarcando así un espacio donde canalizaron sus energías y se desarrollarse de forma integral.

El programa abarco el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas, tomando como base las características físicas morfológicas y psicológicas de los adolescentes como su espíritu crítico, su capacidad de liderazgo y sus valores, en base a esto se diseño el programa, aplicando una metodología acorde a sus características, las evaluaciones que se realizaron fueron un parámetro de motivación para mejorarlas cada vez mas.

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

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Asesor Metodológico

Lic. Byron Ronaldo González M.A.  
Revisor Final



**Escuela de Ciencias Psicológicas  
Escuela de Ciencia y Tecnología de  
La Actividad Física y el Deporte  
-ECTAFIDE-**