

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

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



VÍCTOR RODOLFO ATZ CASTRO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

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

ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y DESARROLLO DE
CAPACIDADES CONDICIONALES EN FÚTBOL SALA

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



VÍCTOR RODOLFO ATZ CASTRO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TÉCNICO UNIVERSITARIO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Abraham Cortez Mejía

Director

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

Secretario

Licenciada Dora Judith López Avendaño

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

Representante de los Profesores

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

Representante de Egresados

De Orden de impresión informe Final de EDC

17 de septiembre del 2014

Estudiante
Victor Rodolfo Atz Castro
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º.) del Acta TREINTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL CATORCE (38-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de septiembre del 2014, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de -EDC-, titulado: “**ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES EN FÚTBOL SALA**”, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

Victor Rodolfo Atz Castro

CARNÉ No. 200720066

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Graco Adolfo López Angulo, en la parte Metodológica por la Licenciada María Regina Santos Orellana, y el Revisor Final fue el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez. 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 Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



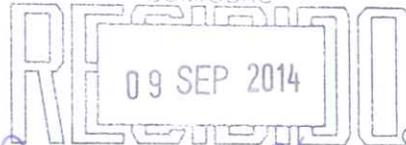
/gaby.



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_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA: *[Firma]* HORA: 15:36 Registro

Of. ECTAFIDE No. 153-14
Reg. 327-2013
CODIPS. 1879-2013

INFORME FINAL DE -EDC-

Guatemala, 8 de septiembre de 2014

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, del estudiante

Nombre: VICTOR RODOLFO ATZ CASTRO

Carné No. 200720066

Titulado: **ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES EN FÚTBOL SALA.**

Asesor Técnico: Lic. Graco Adolfo López Angulo
Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Orellana.
Revisor Final: Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez.

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

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

[Firma]
Lic. Byron Ronaldo González: M.A.
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Archivo
BRG/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"

REF.-ICAF- No.35-14
informe Final de -EDC-

Guatemala, 14 de agosto de 2014

Doctor
Sergio Alexander Escobar Suasnavar
Subcoordinador de -ICAF-
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Doctor Escobar:

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: Víctor Rodolfo Atz Castro

Carné No. 200720066

Titulado: "ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y DESARROLLO DE
CAPACIDADES CONDICIONALES EN FÚTBOL SALA"

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 Ronald Giovanni Morales Sánchez
Revisor Final



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
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 55-14
Guatemala, 11 de marzo de 2014

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-, de estudiante: **Víctor Rodolfo Atz Castro**, con carné, 200720066, titulado "ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES EN FÚTBOL SALA", 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 Boris Estuardo Rodas Figueroa
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

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 54-14
Guatemala, 11 de marzo de 2014

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-, de estudiante: **Víctor Rodolfo Atz Castro**, con carné, 200720066, titulado "ENSEÑANZA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES EN FÚTBOL SALA", 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,

Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA
DIRECCIÓN GENERAL
DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



DEPARTAMENTO DE DEPORTES

Guatemala 04 de marzo del 2014

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

Licenciado González:

Por medio de la presente se hace constar que el Alumno: **Víctor Rodolfo Atz Castro**, quien se identifica con carnet No. 200720067; realizó 300 horas de servicio, comprendidos en los meses de mayo, junio, julio y agosto del año 2013, ejecutando la "Enseñanza de los Fundamentos Técnicos y Desarrollo de Capacidades Condicionales en Fútbol sala" en el Proyecto Deportivo por salud Educativo para la población Sancarlista, como parte de su Experiencia Docente con la Comunidad EDC, mismo que compone el pensum de estudios de la Unidad Académica para obtener el título a nivel Técnico.

Arq. Dámaso Rosales Zelada
Jefe del Departamento de Deportes



Cc. Estudiante Víctor Atz
Cc. Archivo

AVENIDA LAS AMÉRICAS 1-03 ZONA 14, "Club Deportivo Los Arcos".
Telefax: 2368-0884, 2368-0885, 2333-6285. Correo Electrónico: deportesusac@yahoo.com



Padrinos

Ronald Giovanni Moráles Sánchez

Licenciado en Deportes, Educación Física y Recreación

Colegiado No. 6,919

Byron Ronaldo González

Maestro en Docencia Universitaria

Colegiado No. 4,500

Tabla de contenido

Introducción

1. Marco conceptual	2
1.1 Antecedentes	2
1.2 Justificación	4
1.3 Definición del problema	4
1.4 Alcances y límites	5
2. Marco metodológico	6
2.1 Objetivos	6
2.2 Población	6
2.3 Fuente de información	6
2.4 Recolección de información	6
2.5 Tratamiento de la información	7
3. Marco operativo	8
3.1 Recolección de datos	8
3.2 Trabajo de campo	8
3.3 Trabajo de investigación	9
3.4 Trabajo docente	10
3.5 Servicio docente	10
4. Marco teórico	11
4.1 Universidad de San Carlos de Guatemala	11
4.2 Departamento de Deportes	11
4.3 Estrés y sedentarismo	12
4.4 Deporte, salud y beneficios del ejercicio	13
4.5 Fútbol sala	15
4.6 Pruebas físicas	21
5. Descripción de la experiencia docente con la comunidad	22
6. Metodología	23
6.1 Métodos de enseñanza	23
6.2 Métodos prácticos	24
7. Análisis e interpretación de resultados	27

7.1 Gráficas	28
8. Conclusiones	59
9. Recomendaciones	60
10. Referencias bibliográficas	61
11. Anexos	64

Introducción

En Guatemala el estrés y el sedentarismo son factores de riesgo que cada vez más afectan la salud del guatemalteco, pocos son los programas a nivel nacional que brindan atención a la población acerca de este fenómeno, la población de la Universidad de San Carlos de Guatemala no es la excepción al registrar un alto índice de sedentarismo afectando de una u otra forma el rendimiento académico y laboral, según datos estadísticos obtenidos por la Unidad de Salud, indica que en los últimos 5 años un 30% de los hombres y un 67% de las mujeres que se somete a las pruebas físicas obtienen resultados negativos, bueno 9% y 2% y excelente un 6% y 1% respectivamente.

En la Universidad de San Carlos de Guatemala existen pocos programas para mejorar la salud del estudiante, docente y administrativo, facultades como Ingeniería, Ciencias Médicas, Veterinaria y Zootecnia tienen programas deportivos en su unidad académica, en los cuales brindan créditos en los primeros cuatro semestres de su carrera.

En base a estadísticas y a la escasez de programas en la Universidad de San Carlos de Guatemala para el mejoramiento de la salud de la población estudiantil, docente y administrativa, los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, se vieron en la necesidad de crear el primer programa llamado Proyecto Deportivo por Salud, enfocado a la población estudiantil, docente y administrativo de la Universidad de San Carlos de Guatemala, viéndose la necesidad de realizar actividad física en el tiempo libre y así disminuir los índices de sedentarismo.

El programa es impartido por especialistas, con conocimientos anatómicos, fisiológicos, biomecánicos y psicológicos del ser humano, se enfoca al desarrollo de fundamentos técnicos y tácticos básicos de la disciplina deportiva del fútbol sala a través del entrenamiento, también se enfoca a la obtención de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales del deportista, con la finalización del mismo se notan cambios físicos, adquiriendo un mejor tono muscular, mayor resistencia a la fatiga, mejoramiento de la motivación y confianza en sí mismo, asimilación de trabajo en equipo, realización de tareas con puntualidad, honestidad y sobre todo con actitud positiva.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

La Universidad de San Carlos de Guatemala, es la única autónoma y más grande en el país, ubicada en la zona 12 de la ciudad capital, cuenta con la población con la que se realiza este proyecto, fundada en el año 1,676.

Posteriormente, el 15 de enero de 1971, se crea el Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, el cual tiene como visión fomentar el deporte de alto rendimiento a nivel nacional e internacional y como misión crear atletas con alto grado de nivel competitivo, en la actualidad cuenta con 10 disciplinas deportivas e instalaciones deportivas para su práctica.

En el año 1,981 se crea un departamento llamado División de Bienestar Estudiantil Universitario, conformado por la Sección Socioeconómica, Orientación Vocacional y Unidad de Salud.

(<http://www.usac.edu.gt/cip/archivos/cipManualdeOrganizacionDireccionGeneraldeExtensionUniversitaria.PD>).

A través de sus áreas de trabajo la Unidad de Salud realiza actividades docentes, investigativas y de servicio, con el objetivo de mejorar la salud del estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La Unidad de Salud anualmente realiza exámenes médicos de carácter obligatorio para el estudiante que ingresa por primera vez a esta casa de estudios, los datos obtenidos en dichos exámenes demuestran la mala condición física del estudiante, estos resultados son adjudicados a la vida sedentaria que conllevan, a su vez desencadena una serie de factores de riesgo para la salud, motivo por el cual se crea el Programa Permanente de Cultura de la Actividad Física y el Deporte enfocado a la prevención de enfermedades que afectan el desempeño del estudiante, el cual se trabaja en diferentes jornadas para poder atender a una parte de la población interesada en dicho programa. En la jornada de la mañana se trabaja el programa de deporte por salud, impartándose las disciplinas de atletismo, tenis de mesa y voleibol, con el objetivo de obtener beneficios físicos y psicológicos, y no tanto por competitividad. También se trabaja por la tarde clases de aeróbicos, baile y

step, funcionando desde el año 1997 viéndose la necesidad de crear programas como éste en beneficio del estudiante que esté interesado a disminuir el estrés y el sedentarismo dentro del sector universitario.

Éste tiene un enlace directo con las unidades académicas de Ingeniería, Farmacia, y Ciencias Médicas quienes reciben créditos al someterse a este programa de salud.

En el año 2,002 entra en funcionamiento ateniendo a la población universitaria en general de forma gratuita en las disciplinas deportivas de Voleibol, tenis de mesa, caminata, fútbol y aeróbicos, de lunes a viernes en horarios de nueve de la mañana a una de la tarde y de dos a cinco de la tarde, enfocados a la prevención de la salud y disminución del sedentarismo y el estrés en el estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Se comienza a trabajar con facultades como Ingeniería, Medicina Veterinaria y Zootecnia, en el cual les brindan créditos al someterse a este programa; también estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, como parte de sus extracurriculares.

En la actualidad el Programa Permanente de Cultura de la Actividad Física atiende una población de aproximadamente 300 personas.

De conformidad con el punto 7mo. de acta No. 67-89 de la sesión celebrada por el Consejo Superior Universitario el 25 de octubre de 1989, se acordó crear la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- adscrita a la Escuela de Ciencias Psicológicas punto vigésimo noveno acta No. 26-96 del Consejo Superior Universitario fecha 15 de noviembre de 1,996, acordó autorizar que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte funcione en calidad de carrera de la Escuela de Ciencias Psicológicas, con el objetivo de crear profesionales que le brinden atención a la población guatemalteca en el campo de la actividad física, deporte y recreación.

En el año 1,997 la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- se involucra en programas de salud en facultades como Ciencias Médicas, Psicología y Odontología; Escuela de Trabajo Social

y la Unidad de Salud en el Programa Permanente de Cultura Física y Deporte. (<http://www.usac.edu.gt/archivos/cienciaspscscpsicologia.pdf>).

1.2 Justificación:

El estrés y el sedentarismo son los principales factores de déficit del bienestar de los estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, siendo la población adolescente la más afectada, presentando consecuencias de riesgo para su salud, como lo es la obesidad, estrés, tensión, mal humor, desmotivación, ansiedad, desorden de conductas entre muchas otras afecciones físicas y mentales.

La realidad universitaria demuestra la escasa cultura física en sus unidades académicas. El bajo porcentaje de programas orientados a la salud, bienestar físico y psicológico de los estudiantes, docentes y administrativos de la Universidad de San Carlos de Guatemala crean la necesidad en los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, en conjunto con el Departamento de Deportes la creación del Proyecto piloto llamado: Proyecto Deportivo por Salud para la Población de la Universidad de San Carlos de Guatemala, el cual desea mejorar el estado físico y emocional, integrando aspectos de necesidad del ser humano, dirigidos al desarrollo de habilidades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la disciplina deportiva del fútbol sala, también la evolución de cualidades volitivas de la población participante, quienes al someterse a este programa adquieren los beneficios para su organismo.

1.3 Definición del Problema

La principal razón para la realización de este tipo de programa es la notable necesidad de la población estudiantil, docente y administrativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala del requerimiento de programas enfocados al mejoramiento de la salud física y psicológica, dada la falta de interés por parte de las entidades encargadas del manejo del deporte y la recreación en dicha universidad afectando el rendimiento académico de los estudiantes, el nivel de desempeño docente y la eficiencia administrativa, siendo el estrés la causa principal de dichas afecciones, desencadenándose también una serie de enfermedades no transmisibles principalmente causadas

por el desenvolvimiento de una vida demasiada sedentaria al no involucrar actividad física programada en beneficio de su propia salud; tal como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud -OMS-, realizar actividad física como mínimo una hora tres veces a la semana.

1.4 Alcances y Límites

1.4.1 Ámbito Geográfico

Ciudad universitaria, zona 12, Guatemala

1.4.2 Ámbito Institucional

Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.4.3 Ámbito Poblacional

Población San Carlita

1.4.4 Ámbito Temporal

Del 6 de mayo al 30 de Agosto de 2013

2. Marco Metodológico

2.1 Objetivos

Crear el primer programa multideportivo, el cual permitirá a la población de la Universidad de San Carlos de Guatemala el aprendizaje físico, técnico, táctico y psicológico base de los deportes establecidos en este proyecto, así crear en ellos el hábito de la práctica deportiva por salud.

2.1.1 General

Mejorar la salud del participante a través de la práctica del fútbol sala adquiriendo a la vez la el conocimiento técnico, táctico y teórico del mismo.

2.1.2 Objetivos Específicos

Desarrollar las capacidades físicas en la disciplina de fútbol sala.

Enseñar los fundamentos técnicos del fútbol sala.

Dar a conocer tácticas y estrategias en la disciplina de fútbol sala.

Difundir aspectos volitivos en la disciplina de fútbol sala para desarrollar aspectos generales de motivación.

2.2 Población

Estudiantes, docentes y administrativos de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.3 Fuente de Información

Las fuentes de información directas consultadas durante el proceso son:
Entrevistas y encuestas.

Las fuentes de información indirectas consultadas durante el proceso son:
Libros, consultas electrónicas, videos.

2.4 Recolección de Información

Trabajo investigativo:

Libros, videos, fuentes electrónicas, encuestas.

Trabajo de campo:

En la recopilación de información del trabajo de campo se utilizan, encuestas, test, mediciones de campo.

Con la recolección de información del trabajo investigativo y de campo se logra reunir la información necesaria para el respectivo proceso de análisis e

interpretación de resultados realizando una comparación objetiva de los diferentes resultados obtenidos en dicho proceso, diagnosticando así las necesidades requeridas por la población Sancarlista en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre para la realización de actividad física a través del deporte.

2.5 Tratamiento de la Información

Se realizó un análisis comparativo entre los resultados obtenidos del protocolo de pruebas físicas realizadas al inicio y al final del proceso de la actividad planificada, observando resultados positivos notorios en cuanto a capacidades condicionales trabajadas, se utiliza una tabla de comparaciones donde se logra apreciar los cambios obtenidos, el cual se muestra en una gráfica de un programa preestablecido que funciona como herramienta para apreciar los efectos del trabajo realizado. Se obtienen imágenes capturadas con una cámara fotográfica digital evaluando así la ejecución del gesto técnico, analizándose posteriormente a través de una computadora que a su vez archiva los resultados obtenidos para compararlos con el siguiente resultado.

3. Marco Operativo

3.1 Recolección de Datos

Se comenzaron las actividades con la recolección de datos por medio de una ficha de inscripción y una ficha diagnóstica, donde especifica el peso y talla del alumno para determinar el índice de masa corporal y ubicar si se encontraba dentro de los valores normales o no, posteriormente se realizó una serie de test físicos y encuestas en las cuales se obtuvieron datos específicos para la redacción de recomendaciones específicas respectivas para el mejoramiento de las capacidades requeridas en la disciplina deportiva de fútbol sala.

3.2 Trabajo de campo

El programa fue apoyado por el Departamento de Deportes quien colaboró con el manejo de la publicidad a través de la página del mismo, por otra parte, la publicidad distribuida por parte de los encargados del programa deportivo se realizó a través de afiches colocados en lugares estratégicos de todo el campus central utilizando corredores, pasillos, carteleras, entrada de edificios, columnas y una mantas publicitarias en las entradas a la universidad, dicho proceso tiene unas semanas de duración junto con la inscripción de los participantes al programa quienes llenaron una ficha con datos personales.

Durante el proceso de desarrollo de las capacidades condicionales de los alumnos asistentes al programa se realizó trabajos moderados, enseñanza de fundamentos técnicos básicos, jugadas tácticas del fútbol sala, actividades lúdicas y trabajo psicológico con el apoyo de los entrenadores auxiliares de las diferentes disciplinas deportivas involucradas en el programa enfocado al aprovechamiento del tiempo libre de la población Sancarlista en la realización de actividad física para beneficio propio, dichos alumnos contaron con un calendario de programación con el día y la fecha de las actividades planificadas proporcionadas al momento de la inscripción realizándose de lunes a viernes en horario de 10:00 a 16:00 horas.

Las pruebas físicas eurofitness se realizaron durante el programa para la valoración de las capacidades y habilidades físicas de los alumnos al inicio y al final del proceso, funcionaron como dato de estimación de resultados

para la mejora de las mismas, siendo éstas las que a continuación se describen:

Equilibrio flamenco: consistió en mantener el equilibrio durante un minuto sobre una barra metálica de cuatro centímetros de ancho y sesenta de largo.

Flexión del tronco: se tomó la medición de flexibilidad del tronco en posición sentado inclinando el tronco hacia adelante se utiliza un cajón con su respectiva medida para facilitar la medición.

Salto sin impulso: se saltó una distancia utilizando ambas piernas para impulsarse hacia adelante, se utilizó una cinta métrica para la medición de la distancia alcanzada.

Abdominales: se realizó durante treinta segundos la mayor cantidad de abdominales posibles, con las piernas con un ángulo de noventa grados y una persona que le sujete los pies.

Suspensión en brazos: resistieron suspendido de una barra con la barbilla ligeramente despegada de ella el mayor tiempo posible.

Carrera 40 metros lanzados: se recorrió trotando una distancia de veinte metros antes de llegar al punto de arranque de velocidad máxima para recorrer los cuarenta metros.

Prueba de Cooper: se recorrió la mayor distancia posible durante un tiempo de 12 minutos sin detener la marcha durante la realización de la prueba.

Materiales para la realización de las pruebas físicas:

Barra de equilibrio

Cajón de flexibilidad

Colchoneta

Barra paralela

Cinta métrica

Cronómetro

Conos

Silbato

3.3 Trabajo de investigación

El trabajo de investigación se enfocó en la recopilación de información relacionada al fútbol sala involucrando aspectos fundamentales de la disciplina

deportiva como antecedentes, programas similares, fundamentos técnicos, desarrollo de capacidades condicionales, reglamentación internacional.

En el proceso se obtuvo información valiosa en la Unidad de Salud en la división de investigación del Bienestar Estudiantil Universitario proporcionando estadísticas actuales reales del porcentaje de personas que obtienen diferentes resultados de las pruebas físicas realizadas en dicho departamento, información por parte de Licenciados, principalmente la utilización de medios de información electrónica y documental.

3.4 Trabajo docente

Como parte de la docencia se utilizaron varios métodos de enseñanza aprendizaje siendo los más destacados: método demostrativo, inductivo, practico, circuito y de repeticiones.

Se planificaron cuarenta y tres sesiones de ochenta minutos en horario de 10:40 a 12 pm. En las cuales se incluye la evaluación inicial, final y el rally deportivo, sin olvidar el trabajo de la enseñanza de los fundamentos técnicos y desarrollo de las capacidades condicionales de la disciplina deportiva. Al finalizar la jornada del último día de actividades en cada semana se realizó una reunión con los entrenadores de las disciplinas deportivas involucradas en el programa para tratar temas enfocados al mejoramiento de las actividades, logrando establecer las cualidades, logros y defectos en cada una de ellas, obteniendo cambios positivos en el transcurso del proceso.

3.5 Servicio docente.

Se llevó a cabo el trabajo con la comunidad universitaria la enseñanza de la disciplina deportiva de fútbol sala como parte del Ejercicio Docente con la Comunidad -EDC-, en el cual se impartió un total de 3,440 minutos de trabajo como entrenador de dicho deporte y 17,200 minutos como auxiliar técnico en las diferentes disciplinas involucradas en el programa: atletismo, basquetbol, natación, bádminton y béisbol, realizando un total de 300 horas de práctica.

4. Marco Teórico

4.1 Universidad de San Carlos de Guatemala

La Universidad de San Carlos de Guatemala se fundó el 31 de enero de 1,676, inició sus labores el 7 de enero de 1,681 impartió las carreras de Derecho Civil y Derecho Canónico, Medicina, Filosofía y Teología, así como Docencia de Lenguas Indígenas.

Luego de más de 300 años, la Universidad cuenta con 42 carreras a nivel técnico, 36 profesorados, 99 carreras a nivel licenciatura, 24 especializaciones, 35 maestrías y 6 doctorados. Actualmente, atiende a estudiantes, en 18 centros universitarios, 10 facultades, 8 escuelas; y 2 institutos; contando con un centro universitario en cada departamento del país, a excepción de los departamentos de Zacapa, Sacatepéquez y Retalhuleu.

(<http://es.scribd.com/doc/53205414/Sintesis-Historica-USAC>).

En la Universidad de San Carlos de Guatemala no existen suficientes entidades o programas que apoyen la práctica de actividad física por salud, en dicha Universidad existen pocas instalaciones para la práctica deportiva por salud, actualmente las instalaciones deportivas a cargo del Departamento de Deportes son pocas y el acceso a ellas son pagadas, dichas instalaciones son: tenis y natación. La Universidad de San Carlos de Guatemala cuenta con algunas canchas de usos múltiples y la pista de atletismo del estadio Revolución. Existe un estadio de fútbol que es exclusivamente para el equipo de la Universidad de San Carlos lo cual no beneficia a la población de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La Universidad de San Carlos de Guatemala se ve en la tarea de crear un departamento el cual es dirigido al estudiante, el Departamento de Deportes, creado en 1971.

4.2 Departamento de deportes

El departamento de deportes es el ente encargado de fomentar, promover e impulsar el deporte de la Universidad de San Carlos de Guatemala en todas sus disciplinas deportivas, cuenta con instalaciones deportivas en el campus central zona 12 de la ciudad capital y el Club Deportivo Universitario los Arcos, ubicado en la zona 13 de la misma ciudad.

4.2.1 Historia del departamento de deportes

El departamento de deportes es creado el 15 de enero del año 1,971 viéndose la necesidad del estudiante universitario de realizar actividad física para gozar de una mejor salud física y mental, pero sobre todo para mejorar el nivel deportivo de los participantes.

- a. Misión: la misión del Departamento de Deportes es promover y difundir el deporte en sus diferentes disciplinas a la comunidad, proyectándose al mejoramiento de la calidad de vida con formación, recreación en forma académica y competitiva.
- b. Visión: tiene como visión, desarrollar y ejecutar programas para cumplir con las metas que lleven a impulsar el deporte en la comunidad, en diferentes disciplinas en forma dinámica, eficaz e innovadora.

(<http://www.usac.edu.gt/cip/archivos/cipManualdeOrganizacionDireccionGeneraldeExtensionUniversitaria.PD>).

4.3 Estrés y sedentarismo.

El estrés y el sedentarismo son dos factores que están asociados profundamente desde el punto de vista médico, el sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria, en la actualidad, el término está asociado a la falta de actividad física.

La escasa actividad física y los malos hábitos de vida como ver televisión, trabajar en oficinas, jugar videojuegos, transportarse en automóvil, entre muchos otros factores que son los causantes que la persona viva una vida muy inactiva físicamente.

El estrés y el sedentarismo trae repercusiones para la salud física y mental del individuo por el hecho de no practicar ningún tipo de actividad física o algún deporte en beneficio de la salud, para evitar el sedentarismo es necesario crear conciencia en la población de los riesgos que causa el vivir una vida muy tranquila, hecho que comienza desde el hogar pasando posteriormente al ámbito educativo y laboral. Para contrarrestar el sedentarismo es necesario una serie de modificaciones educativas y laborales, así como modificaciones en hábitos dentro del mismo hogar, para

crear buenas costumbres de práctica deportiva o algún tipo de actividad física como, practicar ciclismo, nadar, caminar, trotar, o correr en beneficio de la salud del mismo que lo practica.

El sedentarismo y el estrés van evolucionando mediante el avance que tiene nuestra sociedad en cuanto a costumbres, tradiciones y formas de vida que se desarrollan dentro de la comunidad, en donde el acceso a los alimentos, transporte, servicios y todo tipo de necesidades básicas y fundamentales para la subsistencia y comodidad del ser humano se facilitan cada vez más, todo esto se encuentran a nuestro alcance de una forma muy cómoda y sencilla, es decir, que cada vez más nuestra sociedad está en constante cambio para beneficio de la población lo cual hace que adaptemos hábitos perjudiciales para nuestra salud.

(<http://definicion.de/sedentarismo/>).

4.4 Deporte, salud y beneficios del Ejercicio

4.4.1 Deporte

El deporte es el medio por el cual las personas que lo practican pueden demostrar sus destrezas y habilidades físicas a través de movimientos físicos realizados con habilidad y gestos técnicos adecuados para el ahorro de energía y así evitar fatigarse rápidamente, la correcta ejecución técnica por parte del que lo ejecuta también evita que se produzcan una serie de lesiones musculares.

4.4.2 La salud.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El buen estado de salud está precedido de buenos hábitos de vida como la práctica deportiva, buena alimentación, así como también evitar vicios como el consumo de alcohol, cigarrillos, o algunas otras drogas que solo perjudican el estado de salud.

El tema de salud es un tema que actualmente alcanza a ocupar en los medios de comunicación páginas y portadas importantes, seguidas por los hechos de violencia.

(...). El mayor beneficio de todos es que las personas con una buena condición física y con un estilo de vida positivo tienen una calidad de vida mejor y más saludable (Hoeger y Hoeger, 2006, p.8).

4.4.3 Beneficios del ejercicio.

Los beneficios que se obtienen de la práctica deportiva son inmensas comparados con llevar una vida sedentaria, los beneficios son ilimitados, entre ellos podemos mencionar: beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales, culturales, y muchos más, los beneficios fisiológicos y los psicológicos son los más importantes que se obtienen por la práctica deportiva, es por ello que lo describimos más adelante.

La práctica deportiva constante crea el hábito de seguir practicándolo, creando en el que lo practica un sistema de automatización y necesidad de practicarlo repetidamente y así obtener todos los beneficios que éste aporta a la salud física y mental.

- a. Beneficios fisiológicos del ejercicio: no se debe caer en la confusión que la práctica deportiva de alto rendimiento es de beneficio para nuestra salud, sin embargo la actividad física practicada con cargas y volúmenes moderados sirven para obtener una variedad de beneficios fisiológicos mencionados a continuación:

Mejora y fortalece el sistema cardiorrespiratorio.

Promueve un mejor tono, fuerza y resistencia musculares.

Mejora la postura y la apariencia física.

Mejora la habilidad del cuerpo de utilizar la grasa corporal durante la actividad física.

Libera la tensión y ayuda a que las personas manejen el estrés.

(Hoeger y Hoeger, 2006, p.8).

- b. Beneficios psicológicos del ejercicio: el papel de la psicología juega un papel muy importante al momento de la realizar actividades físicas deportivas puesto que cuando se realiza este tipo de actividades la mente muchas veces se torna un tanto negativa por el hecho que requiere un sacrificio físico mental y disciplinario para poder ejecutarlo, es por ello que debemos tomar en consideración la preparación

psicológica que la persona debe tener antes de someterse a estas actividades. Con la práctica deportiva constante y sistemática se llega a obtener resultados como los que a continuación se mencionan:

Promueve el bienestar psicológico a través de una imagen, una autoestima y un estado de ánimo mejores (sic).

Reduce la depresión a la ansiedad.

Motiva la realización de cambios positivos en el estilo de vida.

(Hoeger y Hoeger, 2006, p.8).

4.5 Fútbol sala.

El fútbol sala es un deporte que se practica en una superficie plana con una dimensión de la cancha de juego de 20 por 40 metros de dimensión, cada equipo se integra de 5 jugadores, el partido tiene una duración de 40 minutos divididos en 2 tiempos de 20 minutos cronometrados por cada uno.

El equipo ganador obtiene 3 puntos, el equipo perdedor se quedará con cero puntos, en caso de ser empate cada equipo obtendrá 1 punto, durante un torneo se tomará en cuenta los puntos, los goles a favor y los goles en contra para poder establecer la posición en la que se puedan encontrar.

El fútbol sala es un deporte que se practica en muchas partes del mundo, es un deporte muy dinámico que se basa en reglamentos para que el juego pueda desarrollarse de una forma honesta y segura, el objetivo principal del juego es ganar el partido anotando como mínimo 1 gol más que el equipo contrario para poder obtener los 3 puntos (<http://fundeportivo.galeon.com/>).

Todos los jugadores deben cumplir con la función de jugar ofensiva y defensivamente, rotándose de posición constantemente dentro del área de juego realizando sustituciones frecuentes para lograr desempeñar su trabajo con mayor eficacia dentro del terreno de juego, es un deporte de mucha exigencia física, sin embargo si se practica como deporte por salud como medida de prevención de enfermedades el nivel de exigencia no debe ser muy elevado.

La práctica de este deporte representa la adquisición de varios beneficios, entre los cuales se pueden mencionar los siguientes: mejor circulación sanguínea, mejor oxigenación muscular y cerebral, mejora la resistencia a la

fatiga, también se adquirirán aspectos volitivos como la puntualidad, trabajo en equipo, comunicación, respeto y confianza en sí mismo por el hecho de tratarse de un deporte muy complejo que requiere de mucha disciplina y el cumplimiento de ciertos parámetros reglamentarios para que el juego pueda desarrollarse efectivamente.

4.5.1 Historia del fútbol sala a nivel mundial.

El fútbol sala nace en el país de Uruguay en el año 1,930, años más tarde, en 1965 se crea la Confederación Sudamericana de Fútbol Sala, la Federación Internacional de Fútbol Sala -FIFUSA-, fundada en Sao Paulo, Brasil; esta organización realiza el primer mundial de fútbol sala. La FIFUSA se mantiene como organización independiente hasta su disolución en el año 2,002, problemas internos en la -FIFUSA- hacen que sus federaciones y confederaciones miembros la avalen para intentar la unificación con la FIFA acuerdo que no prospera.

Posteriormente deciden formar la Asociación Mundial de Fútbol Sala, en el año 2,002 con sede central en Asunción Paraguay.

(http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_sala).

4.5.2 Historia del fútbol sala en Guatemala.

En Guatemala el fútbol sala inicia en el año 2,000 con la organización del campeonato mundial FIFA. La liga guatemalteca se organiza desde el año 2,003 con la participación de 10 equipos masculinos, actualmente se cuenta con 10 equipos en la liga mayor y 10 equipos en la liga de ascenso.

La liga femenina inicia en 2,008, actualmente participan más de 10 equipos. También se cuenta con una academia de alto rendimiento en donde participan más de 50 niños desde las edades de 12 años.

(<http://futsalguatemala.com/sitio/historia-de-la-liga-nacional-de-futsal-de-guatemala>).

4.5.3 Reglas principales del fútbol sala.

Basándonos en el reglamento de juego encontramos que el fútbol sala se practica en una área de 40 metros de largo por 20 metros de ancho con un margen de diferencia no mayor de 2 metros, los participantes

dentro del terreno de juego no deben ser mayor de cinco por equipo, entre ellos el portero y un mínimo de cuatro jugadores, el balón debe tener entre 61-64 centímetros de circunferencia y un peso entre los 410 y 430 gramos. La superficie de juego debe ser plana sin ningún tipo de asperezas. Cada equipo tiene derecho a un minuto de tiempo muerto. Ver anexo página. IX. Reglamento fútbol sala.

Este deporte ha tenido en los últimos años un crecimiento rápido en todo el mundo, no siendo la excepción el país de Guatemala, este deporte requiere de una alta exigencia física, sin embargo en el Proyecto Deportivo por Salud dirigido a la población estudiantil, docente y administrativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala se maneja como entrenamiento por salud y no enfocado al nivel competitivo (<http://fundeportivo.galeon.com/>).

4.5.4 Entrenamiento.

El entrenamiento deportivo es un proceso de enseñanza en el cual se estimula el sistema nervioso para darle lugar a una reacción muscular lo cual va generar movimiento y por ende un gasto energético, en este proceso el deportista mejora su condición física progresivamente. En el fútbol sala las capacidades predominantes son: la fuerza, velocidad y resistencia las cuales se definen a continuación:

- a. Fuerza: según Incarbone (2003), define que: “la fuerza es la capacidad del ser humano para superar u oponerse a una resistencia externa, y por lo tanto, se constituye en una de las capacidades fundamentales de la motricidad humana” (p.41); es por ello que en el fútbol sala es indispensable el desarrollo de esta capacidad para lograr que el deportista logre vencer ciertas dificultades que requieren fortaleza muscular.
- b. Velocidad: es una de las capacidades básicas del ser humano, Incarbone (2003), define a la velocidad como: “la capacidad que permite a los seres humanos, en principio, reaccionará rápidamente (velocidad de reacción) y seguidamente realizará acciones motrices cíclicas y acíclicas, dentro de un tiempo mínimo, también se habla de velocidad de

arranque, de traslación y de detención” (p.43), por ello es imprescindible el desarrollo y mantenimiento de esta capacidad condicional, siendo la más utilizada en este deporte.

- c. Resistencia: Incarbone (2003), define como resistencia a: “la capacidad del organismo humano para soportar la fatiga durante un lapso prolongado, sin que ese modifique la intensidad del ejercicio que este practicando” (p.43), esta capacidad es fundamental en el fútbol sala, puesto que sin ella no se podría soportar el ritmo de juego individual y colectivo para poder ejecutar las acciones que se requeridas.

4.5.5 Planificación del entrenamiento.

Citando a Martin, Carl y Lehnertz (2007), menciona que: “Con el concepto de planificación del entrenamiento designamos, muy en general, la anticipación mental del programa del entrenamiento. La planificación se refiere, por tanto, especialmente a la realización del entrenamiento” (p.36).

La planificación del entrenamiento es un plan escrito, y gráficamente estructurado en donde se plasma el contenido, el volumen, carga e intensidad de trabajo diario a través del conocimiento y experiencia previa por parte del entrenador, dicho plan sirve como guía para intentar alcanzar los objetivos previstos, en este caso la obtención de una mejor salud física, éste se puede observar, analizar y saber si se están logrando los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

La planificación también funciona para llevar un control de lo que se quiere conseguir en base a lo planificado y realizar una comparación con lo que se está logrando en cada fase del proceso de desarrollo de enseñanza.

4.5.6 Fundamentos técnicos.

Los autores Tejada y Peña (2,010), mencionan: “Entendemos como fundamentos del juego aquellos aspectos del mismo que es imprescindible dominar para poder practicar de forma adecuada” (p.18).

Los fundamentos técnicos en la disciplina deportiva de fútbol sala son de vital importancia, puesto que sin el conocimiento de estos

fundamentos no se podría llegar a la práctica del mismo por tratarse de una disciplina deportiva con demasiadas variaciones dentro del terreno de juego por lo cual es necesario tener el conocimiento de todos ellos como principio básico de esta disciplina deportiva.

Los fundamentos técnicos en el fútbol sala son los siguientes: pase, recepción, conducción, regate, tiro, toque, cabeceo, los cuales se deben adoptar para lograr un desempeño eficiente al momento de ejecutar un movimiento y así evitar el innecesario gasto de energía y evitar una posible lesión en cualquier órgano muscular.

A continuación realizamos la descripción de cada uno de los gestos técnicos deportivos más utilizados en el fútbol sala: el pase, el pase es el gesto que se utiliza para pasarle el balón a un jugador del mismo equipo con la mayor precisión posible, el gesto del pase es un recurso que se utiliza en todas las jugadas dentro de un partido o un entrenamiento, el equipo que acierta la mayor cantidad de pases suele obtener mayores ventajas sobre el equipo contrario.

La recepción: es una acción demasiado utilizado durante un partido, con el fin de recepcionar el balón, controlarlo y posteriormente ponerlo al servicio y desarrollar en buenas condiciones una acción posterior.

La conducción: mediante la conducción del balón se progresa con éste, adelantándolo ligeramente al frente de los pies, dándole toques con uno a ambos pies alternadamente para lograr desplazarse dentro del terreno de juego sin disminuir la velocidad ni perder el control del balón y así lograr un contragolpe inmediato.

El regate: se utiliza para superar la marca de uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón desplazándose lo más que se pueda para formar un contraataque veloz y bien estructurado, el regate puede realizarse con previa finta o en ausencia de la misma logrando así un dominio y control de los movimientos realizados, lo cual engañará al oponente quien no podrá hacer mucho para detener la acción del atacante.

El tiro: es el golpe que se le da al balón con diferentes partes del pie con el fin de anotar un gol, dicho golpe se puede realizar con la parte interna, con la parte externa, con el empeine, con la punta y con el reverso del pie, dependiendo de la circunstancia, el efecto y la velocidad del que el jugador le quiera dar al balón para beneficio del equipo.

El toque: es el gesto básico e imprescindible para dominar la técnica en situaciones de juego, es fundamental para lograr un buen pase, tiro o conducción puesto que a través de la práctica constante se logra un control total y eficaz de la ejecución de dicho gesto técnico.

El cabeceo: es el gesto técnico que en el fútbol sala se utiliza muy pocas veces el cual tiene como objetivo realizar un despeje, pase, desviación, extensión o anotar un gol esta acción va en dependencia de la acción de juego, la realización de este gesto técnico se aprovecha para sacar ventaja sobre el equipo adversario, éste se puede realizar con el vertex o la parte frontal de la cabeza en dependencia de la acción.

(<http://www.ucm.edu.co/bienestar/?p=2042>).

4.5.7 Objetivos principales de la técnica.

Los objetivos para alcanzar las metas son numerosos pero citando a Martin et al. (2007), definen que: “Los objetivos principales del entrenamiento son básicamente los siguientes: influir de modo sistemático sobre los estados de rendimiento deportivo visibles en el individuo, exhibir rendimientos deportivos y / o conseguir los mayores éxitos individuales” (p.23).

Según lo consultado en el texto anterior podemos decir que los objetivos principales del entrenamiento son: la adquisición de destrezas y habilidades para lograr rendimientos deportivos con mayores resultados favorables para un equipo y conseguir con ello éxitos individuales y colectivos.

4.5.8 Fundamentos tácticos.

El ámbito estratégico trata de conseguir que los movimientos de cada uno de los jugadores se adapten a la intención de juego de todos los demás que forman el equipo” (Tejada y Peña, 2010, p.230).

La estrategia de juego es un factor fundamental para lograr buenos resultados en el ámbito competitivo, en este caso por tratarse de un proyecto en beneficio de la salud para la población estudiantil, docente y administrativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala, no nos adentraremos en profundidad en la práctica de este tipo de fundamentos, pero si aprender aspectos básicos.

4.6 Pruebas físicas.

La importancia de evaluar al deportista al momento en que se inicie en la disciplina deportiva es muy importante puesto que se debe tomar en cuenta las condiciones de las habilidades motoras y capacidades físicas para tener un control de los avances que el deportista va adquiriendo en el proceso de entrenamiento.

Los test de pruebas físicas son una serie de pruebas que de forma imparcial nos permiten a través de mediciones conocer la condición física del individuo que se somete a ella, comprendiéndose las cualidades anatómicas y fisiológicas, siendo éstas las que a continuación de describen:

Equilibrio general. (Equilibrio de flamenco).

Flexibilidad. (Flexión de tronco adelante en posición sentado).

Fuerza explosiva. (Salto de longitud sin impulso).

Resistencia muscular. (Abdominales).

Fuerza funcional. (Suspensión con flexión de brazos).

Velocidad. (Carrera de velocidad en 40 metros lanzados)

Resistencia cardiorrespiratoria. (Prueba de Cooper 12').

Siendo imprescindible el conocimiento del estado físico, se acompaña proporcionar al atleta los datos para que éste tenga conciencia de sus posibilidades y limitaciones, así mismo motivarlo para realizar una práctica deportiva saludable. Las referencias obtenidas son utilizadas para permitir una planificación del entrenamiento íntegro, guiando la praxis deportiva y analizando las actividades desarrolladas en el mismo.

5. Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-

La Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- se lleva a cabo con estudiantes docentes y administrativos de la Universidad de San Carlos de Guatemala formando parte del programa llamado: Enseñanza de Fundamentos Técnicos y Desarrollo de Capacidades Condicionales en Fútbol Sala. El programa se desarrolla por estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, este programa es anclado al Departamento de Deportes de dicha Universidad, llevándose a cabo durante un periodo de cuatro meses, de mayo a agosto de lunes a viernes en la cancha ubicada frente al edificio S 3 en horario de 10:40 a 12:00 pm en el cual se cuenta con apoyo de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas involucradas en el programa siendo estos los siguientes: beisbol, baloncesto, natación, atletismo y bádminton quienes se desempeñan como auxiliares técnicos en tareas como calentamiento, trabajo de las diferentes capacidades condicionales, vuelta a la calma, trabajo teórico y psicológico, siendo de mucha utilidad para brindar una atención más personalizada ante los alumnos que muestran diferente capacidad de asimilación de los gestos técnicos y estímulos musculares desarrollado durante el proceso, se logra observar que dicha diferencia de asimilación se da por la edad, género y experiencia del alumno, en el cual se utilizan diferentes métodos de enseñanza para una mayor comprensión y asimilación de los gestos técnicos, jugadas tácticas y estímulos físicos trabajados en la cual participaron estudiantes de la facultad de ingeniería, agronomía, ciencias económicas, ciencias jurídicas y sociales, veterinaria y zootecnia de las escuelas de ciencias de la comunicación y ciencias políticas de ambos géneros; notando el interés del estudiante Sancarlista por la realización de algún tipo de actividad deportiva en su tiempo libre, aprovechándolo para su beneficio físico y mental, a través de este programa se pudo notar la importancia de crear en cada una de las unidades académicas una unidad de deportes para brindar el asesoramiento profesional y así satisfacer las necesidades en cuanto a práctica deportiva o actividad física del estudiante, docente y administrativo Sancarlista.

6. Metodología

El método utilizado en este proceso de enseñanza aprendizaje fue el inductivo, teniendo en cuenta que debe prevalecer notoriamente la funcionalidad de estrategias básicas con sus variantes para llegar al conocimiento general.

Siendo el objetivo del deporte el desarrollo motriz y cognitivo, este método fue de gran utilidad para que el individuo obtuviera la capacidad de resolver diferentes tipos de dificultades en el proceso de entrenamiento de las habilidades físicas y psicológicas generales vinculadas con el deporte, funcionó como herramienta en el proceso de enseñanza de habilidades específicas básicas y sencillas del ser humano.

El aprendizaje se realizó en ciclos progresivos, de lo conocido a lo desconocido, de menos a más, siendo ésta una fase de familiarización con la disciplina deportiva, desarrollo del esquema corporal, capacidades de movimiento, percepciones, dimensión espacio-tiempo, aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas así como también el participante desarrolló aspectos volitivos.

6.1 Métodos de enseñanza.

El proceso pedagógico del entrenamiento del fútbol sala sirvió para enseñar los fundamentos técnicos del mismo, lo cual a su vez desarrolló el proceso de aprendizaje, utilizando como base: la explicación, demostración, ejecución, corrección, y evaluación de los gestos técnicos requeridos.

6.1.1 Método inductivo

Este método se caracterizó por comenzar el proceso de enseñanza desde lo particular a lo general, este método es utilizado por muchos científicos para lograr grandes descubrimientos, lo que hace este método es comenzar el proceso de enseñanza de lo más fácil para que posteriormente se llegue a lo general teniendo una idea clara de los principios que se quieren alcanzar y así lograr de un modo más fácil el proceso de aprendizaje.

Dentro del fútbol sala fue de suma importancia la utilización del método inductivo, siendo un factor demasiado importante al momento de la realizar la práctica en esta disciplina deportiva, ya que sin ella no se

hubiesen podido lograr los objetivos pretendidos dentro del plan establecido y así poder alcanzar un óptimo desarrollo en función a la repetición consecutiva del gesto motor.

6.1.2 Método demostrativo

En este método se imitó las ejecuciones demostradas por el especialista del área, este hecho se realizó mientras se estaba dando la explicación, este método se caracterizó por aprender rápidamente la tarea demostrada, en este método el que ejecutó el ejemplo corrigió la acción si ésta no se realizó de la forma correcta, cuando la ejecución fue realizado por todos los participantes se prosiguió a pasar a otra demostración formando una sucesión de acciones.

En el fútbol sala fue necesaria la demostración de los ejercicios practicados para la comprensión total de la ejecución de la técnica, es por ello que dentro de esta disciplina deportiva fue muy importante la aplicación de este método, por lo cual se eligió el momento y el espacio adecuado para llevar a cabo la aplicación de este método.

6.1.3 Método analítico

Este método se utilizó para analizar el progreso del aprendizaje detalladamente, observando cada uno de los pasos que se desarrollaron dentro del mismo para analizar el desenvolvimiento de lo que se llevó a cabo dentro de este proceso que fue simple de ejecutarlo pero difícil de mecanizarlo correctamente y así lograr una asimilación lo más acertadamente posible dentro de las capacidades de cada individuo.

6.2 Métodos Prácticos.

Para entrenar las diversas capacidades motoras en el fútbol sala se requirieron específicamente las funciones de los métodos prácticos.

6.2.1 Método de estaciones

Este método fue empleado para desarrollar las capacidades motoras, así como también la técnica y coordinación entre otros, empleando ejercicios cíclicos que involucraron varianza de intensidad en dependencia de la acumulación de fatiga y volumen de trabajo.

6.2.2 Método de Circuito

Éste se fundamentó en las ejecuciones que no poseían intervalos, demostrando un cambio de ejercicios en cada serie de la zona muscular trabajada dentro del plan de entrenamiento.

6.2.3 Método de la Competición

En éste se realizó una prueba de carácter competitivo en donde el objetivo principal fue la aplicación del reglamento y motivación psicológica por medio de la utilización de instrumentos pedagógicos por parte del instructor.

6.2.4 Método intermitente

El ejercicio intermitente tuvo como finalidad el desarrollo de la capacidad de realizar una ejecución de calidad y una considerable cantidad de repeticiones tomando en consideración el tiempo de descanso para que el deportista pudiera recuperarse.

Fue utilizado para evolucionar la resistencia cardiorrespiratoria en los alumnos practicantes del fútbol sala, los ejercicios realizados en el entrenamiento intermitente fueron: ejercicios de fuerza, dinámicos, coordinativos, pliométricos, de mediana exigencia.

Fue necesario la utilización de ejercicios dinámicos y algunos de pliometría de nivel inicial y con una intensidad de entre 60 y 70%, esto en relación a la capacidad de cada individuo sometido a este método.

La utilización de este método dio como resultado el mantenimiento de la simetría corporal, reducción de la fatiga, aumento de la potencia y a su vez esto hizo que incrementara su velocidad de desplazamiento.

6.2.5 Método de repeticiones

En el entrenamiento este método fue utilizado para repetir varias veces una ejecución a una velocidad determinada, aumentando paulatinamente la velocidad para alcanzar la sistematización del movimiento.

6.2.6 Método lúdico

Navarro (citado por Méndez, 2003) define los juegos precompetitivos como actividades lúdicas que suponen la adaptación de otros de mayor

complejidad estructural y funcional -de deportes- con los que comparten algún tipo de afinidad o paralelismo. Sirven, por tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas se utilizan en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de refuerzo o de predisposición en la competición (pág. 123).

7 Análisis e Interpretación de Resultados

El análisis se logró realizar después de la recolección de diversos datos obtenidos durante el proceso de preparación del alumno para la obtención de resultados físicos positivos para su salud, los datos se obtuvieron a través de mediciones con equipo adecuado los cuales se anotan en hojas específicas detalladas para lograr un mayor ordenamiento y este no sea difícil de interpretar al momento de la realización del análisis respectivo.

Se observó que los resultados obtenidos al inicio comparados con los que se obtuvieron al final del proceso fueron significativamente positivos en relación a la cantidad de tiempo de trabajo durante el periodo de cuatro meses.

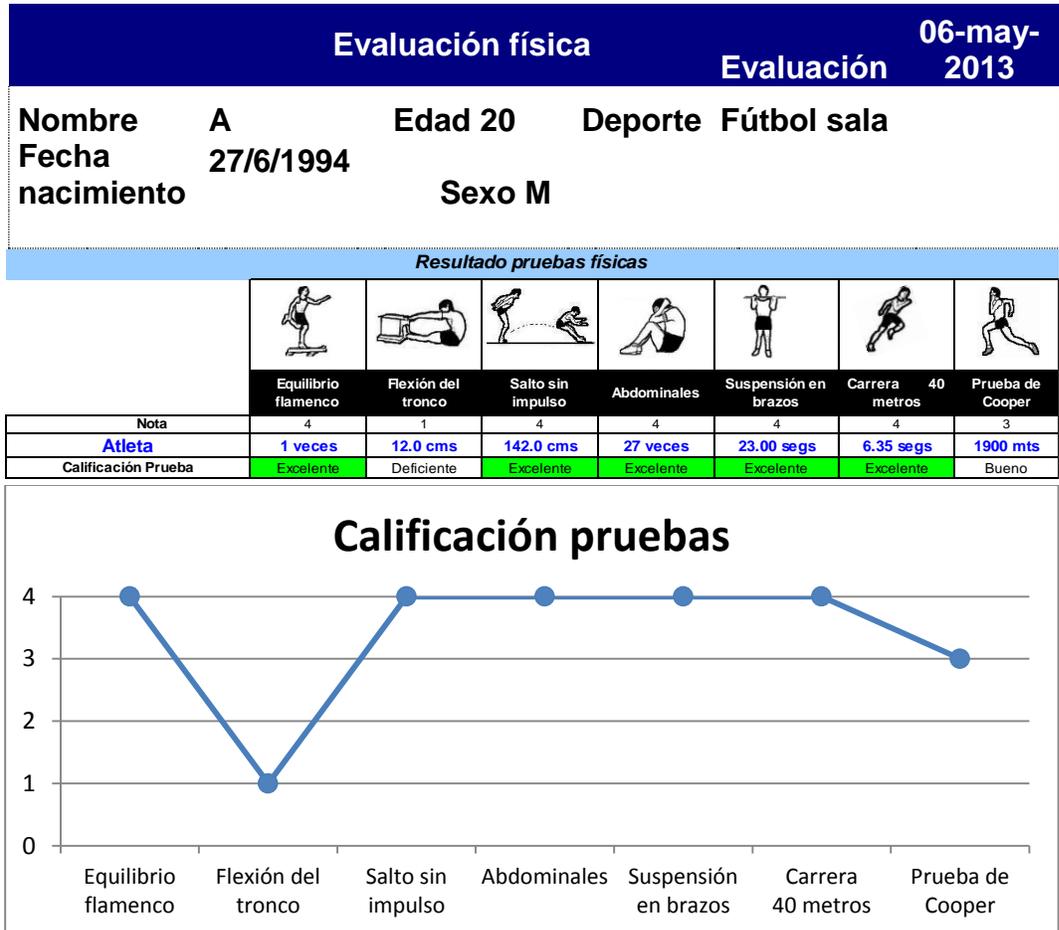
Las últimas pruebas físicas se realizaron en el mismo horario de las primeras pruebas, sobre la misma superficie, mismo material y mismos evaluadores ya que es bien sabido que para que las comparaciones de las pruebas sean aceptables, éstas se deben realizar en las mismas condiciones que las anteriores a excepción del clima que es un factor que no podemos controlar, sino solamente pronosticar. Gracias a la colaboración del Departamento de Ciencias Aplicadas de la Dirección General de Educación Física -DIGEF- del Ministerio de Educación -MINEDUC- se obtuvo dicho protocolo y el software que se utilizó para el análisis de los resultados.

Los datos del peso y la talla fueron determinantes para poder establecer los cambios realizados en el deportista al final del proceso, ya que algunos incrementaron su índice de masa corporal, pero esto no quiere decir que los resultados fueron negativos, esto nos indica que con la actividad física incrementaron su masa muscular en ciertas zonas, otros obtuvieron pérdida de peso ya que al someterse a trabajo de tipo aeróbico utilizaban las reservas de grasa acumulada principalmente en la zona abdominal y el resto del cuerpo.

7.1 Gráficas

7.1.1 Primera jornada pruebas físicas

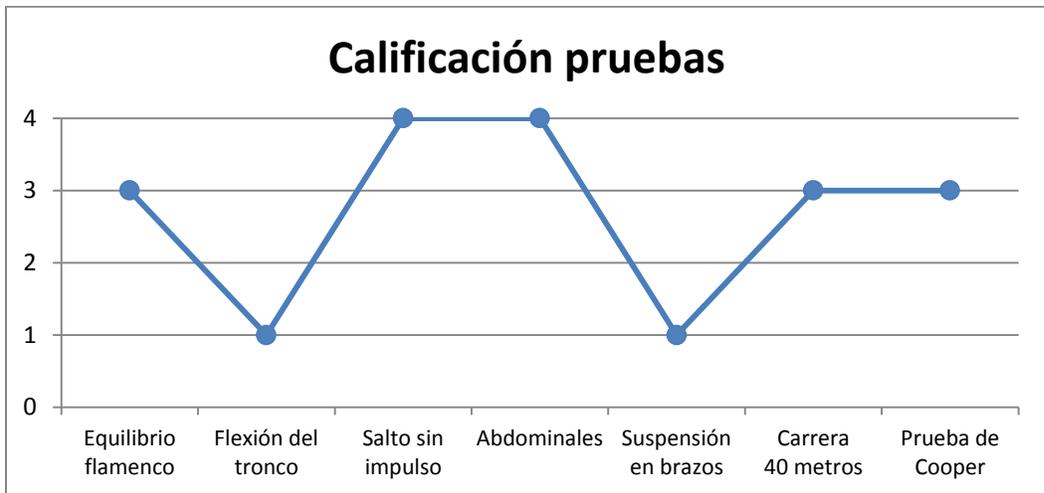
Tabla No. 1 análisis deportista A.



Deportista con excelentes resultados en pruebas con predominio del metabolismo anaeróbico y fuerza, buen resultado en prueba con predominio de metabolismo aeróbico y deficiente en flexibilidad. Se recomienda elaborar un plan de trabajo para mejorar específicamente la flexibilidad, sin descuidar el trabajo de las demás capacidades.

Tabla No. 2 análisis deportista B

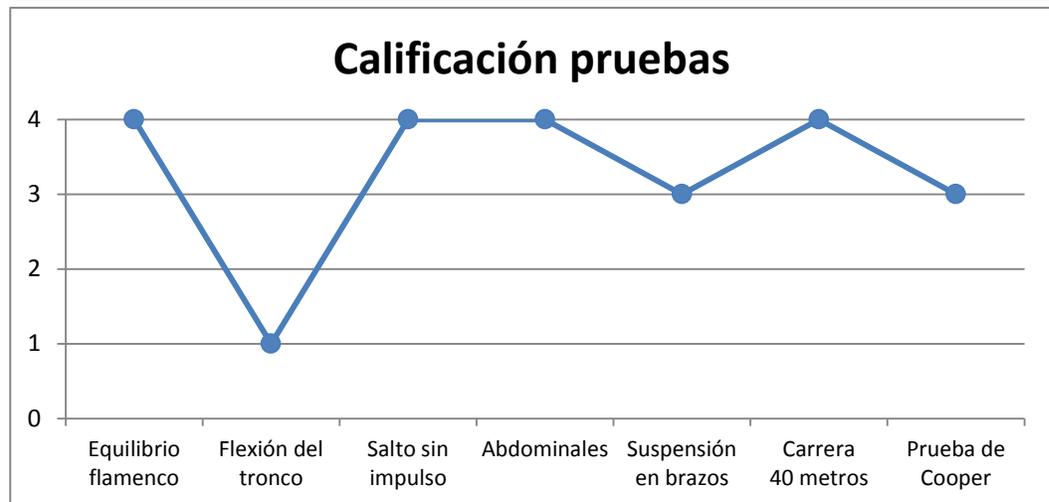
Evaluación física				Evaluación		06-may-2013	
Nombre	B	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	13/8/1992		Sexo	M			
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	3	1	4	4	1	3	3
Atleta	8 veces	10.0 cms	140.0 cms	21 veces	1.00 segs	7.25 segs	2100 mts
Calificación Prueba	Bueno	Deficiente	Excelente	Excelente	Deficiente	Bueno	Bueno



Deportista con resultados excelentes en fuerza abdominal y en extremidades inferiores, bueno en velocidad, resistencia, equilibrio y deficiente en flexibilidad y fuerza dorsal. Se recomienda elaborar un plan de trabajo para mejorar los resultados donde predomina el metabolismo anaeróbico y aeróbico, así como también la flexibilidad y fuerza dorsal sin descuidar el trabajo de otras zonas.

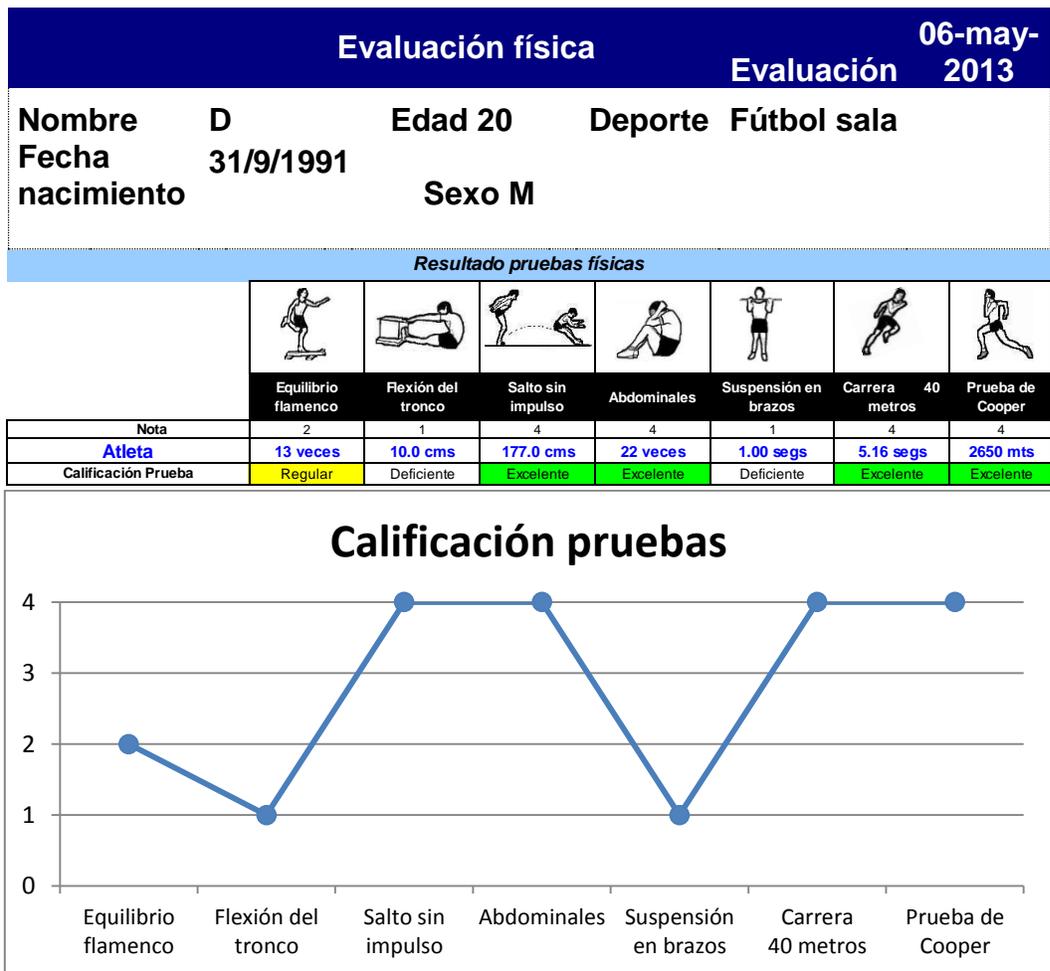
Tabla No. 3 análisis deportista C

Evaluación física				Evaluación		06-may-2013	
Nombre	C	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	21/8/1989	Sexo	M				
Resultado pruebas físicas							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	3	4	3
Atleta	2 veces	12.0 cms	149.0 cms	19 veces	17.84 segs	5.56 segs	2380 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Bueno	Excelente	Bueno



Deportista con excelentes resultados en pruebas con predominio del metabolismo anaeróbico, buen resultado en prueba con predominio metabólico aeróbico y deficiente resultado en flexibilidad. Se recomienda mantener el mismo plan de trabajo para mantener excelentes resultados en cuanto a capacidades condicionales y enfatizar en el trabajo de flexibilidad.

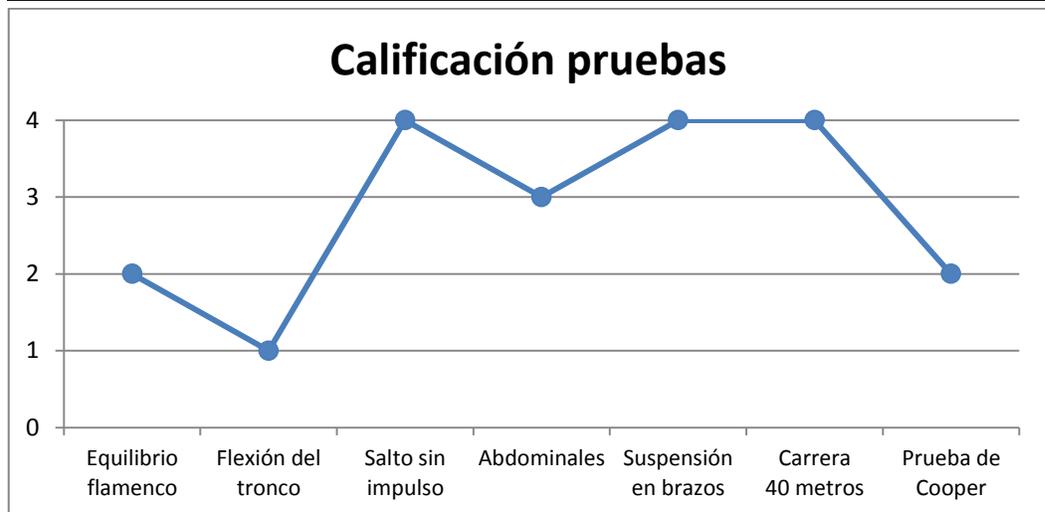
Tabla No. 4 análisis deportista D



Deportista con excelentes resultados en pruebas con predominancia del metabolismo anaeróbico y aeróbico, regular en la prueba de equilibrio, y deficiente en flexibilidad y fuerza en extremidades superiores. Se recomienda enfatizar en el trabajo de equilibrio, mejorar el trabajo de flexibilidad y fuerza en extremidades superiores sin descuidar el trabajo de las capacidades condicionales.

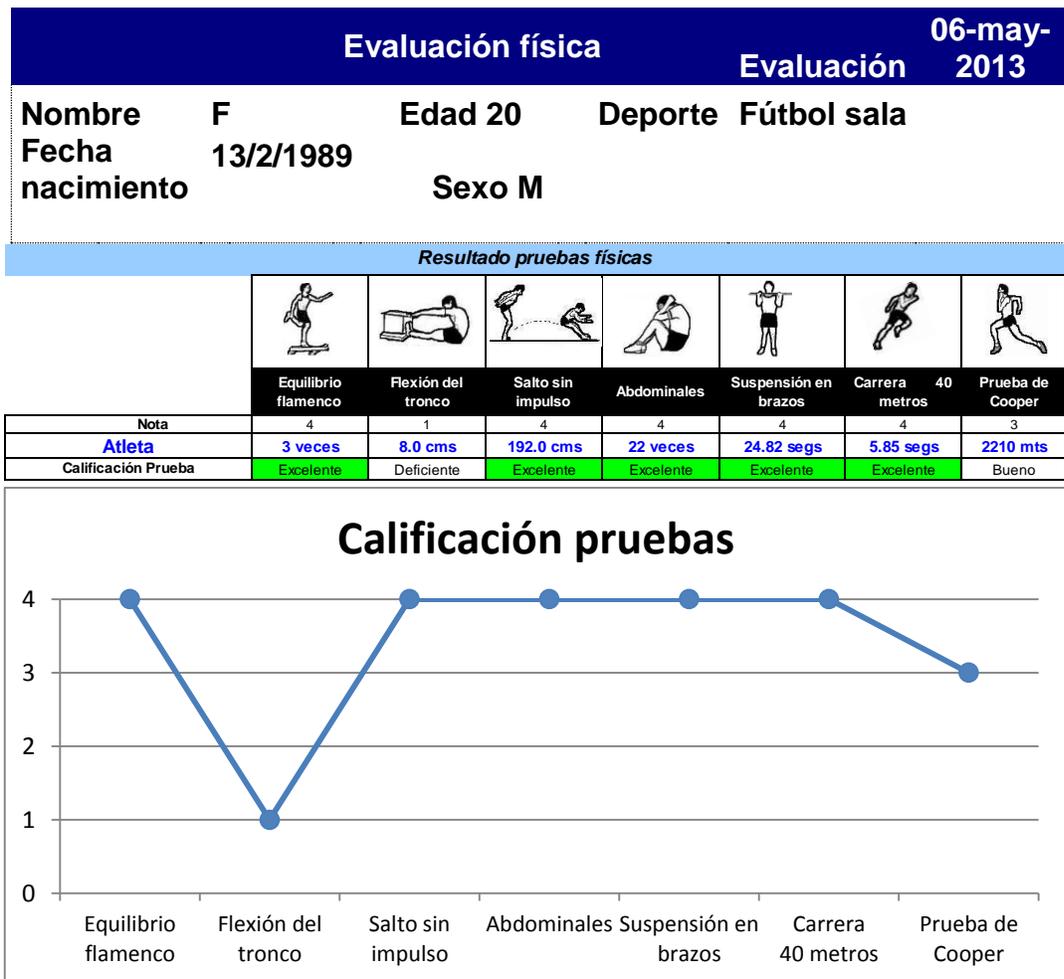
Tabla No. 5 análisis deportista E

Evaluación física				Evaluación			06-may-2013
Nombre	E	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	3/1/1993		Sexo	M			
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	2	1	4	3	4	4	2
Atleta	9 veces	10.0 cms	187.0 cms	17 veces	27.30 segs	4.71 segs	1700 mts
Calificación Prueba	Regular	Deficiente	Excelente	Bueno	Excelente	Excelente	Regular



Deportista con excelentes resultados en fuerza en extremidades superiores, inferiores y velocidad, regular resultado en equilibrio y resistencia y deficiente en flexibilidad. Se recomienda elaborar un plan de trabajo para mejorar la resistencia aeróbica y enfatizar en el trabajo de equilibrio y flexibilidad.

Tabla No. 6 análisis deportista F

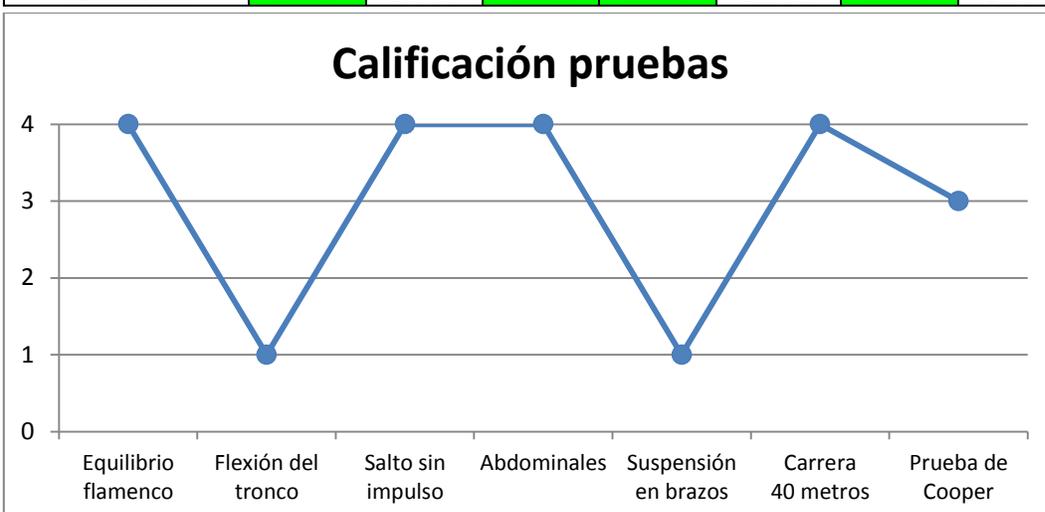


Deportista con resultados excelentes en pruebas con predominio del metabolismo anaeróbico y equilibrio, bueno en prueba de resistencia aeróbica y deficiente en flexibilidad. Se recomienda mantener el mismo plan de trabajo para mantener e ir mejorando los resultados de las pruebas y enfocarse al mejoramiento de la flexibilidad.

Tabla No. 7 análisis deportista G

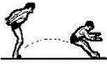
Evaluación física				Evaluación	06-may-2013
Nombre	G	Edad 20	Deporte	Fútbol sala	
Fecha nacimiento	16/12/1993	Sexo	M		

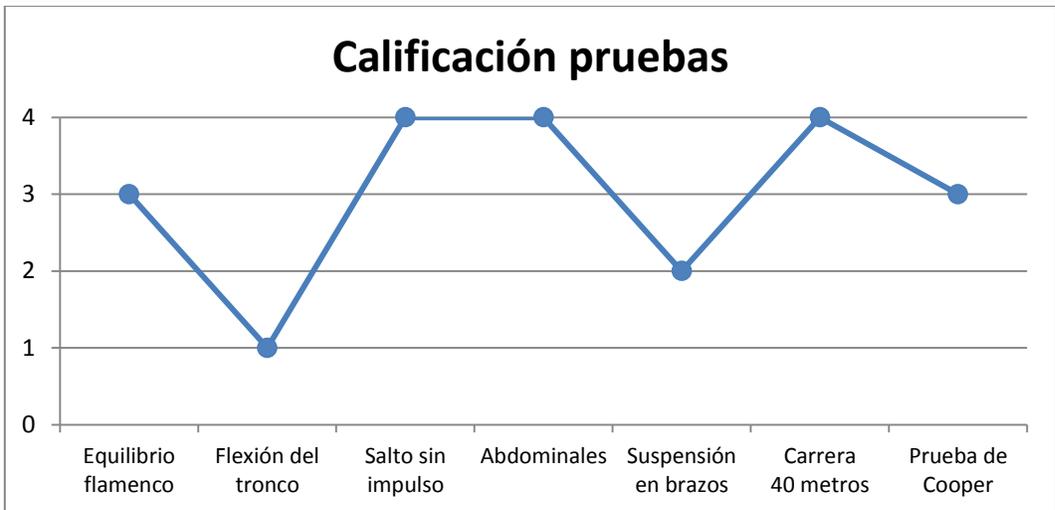
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	1	4	3
Atleta	4 veces	-8.0 cms	175.0 cms	21 veces	2.00 segs	5.69 segs	2350 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Deficiente	Excelente	Bueno



Deportista con resultados excelentes en pruebas con predominio del metabolismo anaeróbico, buen resultado en prueba con predominio metabólico aeróbico, deficiente en flexibilidad y fuerza en extremidades superiores. Se recomienda desarrollar un plan de trabajo para mejorar la flexibilidad y la fuerza en extremidades superiores.

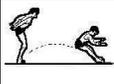
Tabla No. 8 análisis deportista H

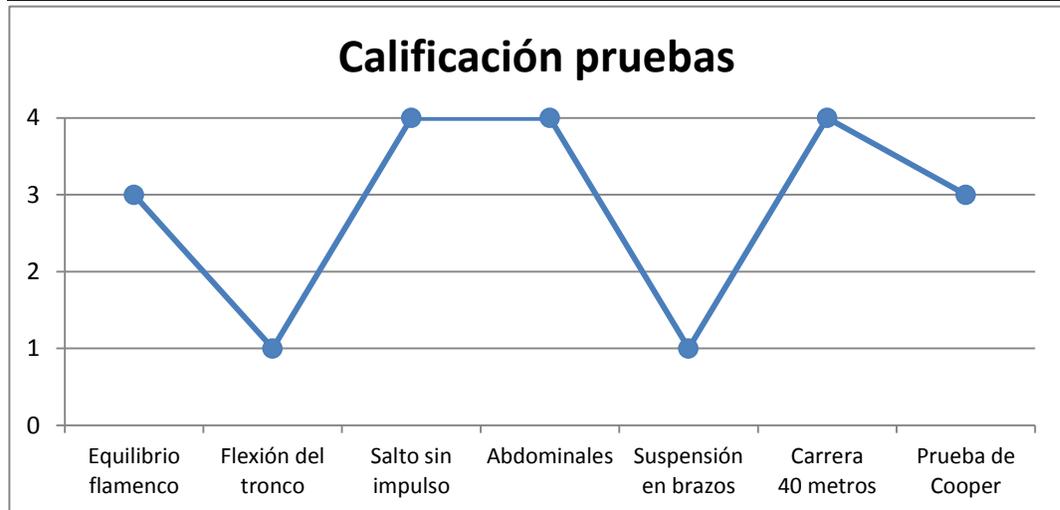
Evaluación física				Evaluación		06-may-2013	
Nombre	H	Edad 20	Deporte	Fútbol sala			
Fecha nacimiento	15/9/1993		Sexo M				
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	3	1	4	4	2	4	3
Atleta	5 veces	9.0 cms	180.0 cms	22 veces	11.28 segs	5.72 segs	1875 mts
Calificación Prueba	Bueno	Deficiente	Excelente	Excelente	Regular	Excelente	Bueno



Deportista con resultados excelentes en fuerza abdominal extremidades inferiores y velocidad, buen resultado en equilibrio y prueba con requerimientos energéticos por la vía aeróbica, regular en fuerza en extremidades superiores y deficiente en prueba de flexibilidad. Se recomienda desarrollar un plan de trabajo para mejorar la fuerza en extremidades superiores y flexibilidad sin descuidar el trabajo del resto de capacidades condicionales.

Tabla No. 9 análisis deportista I

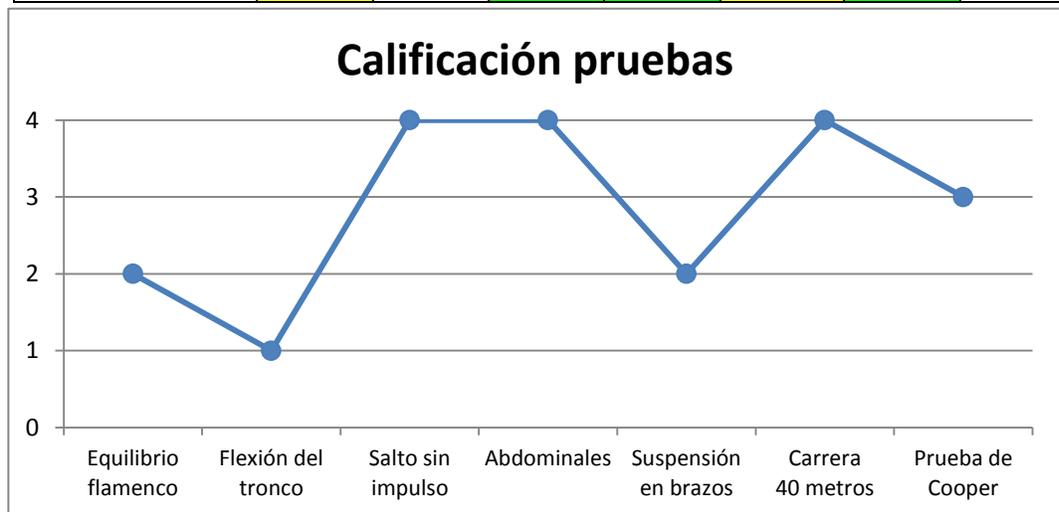
Evaluación física				Evaluación			06-may-2013
Nombre	I	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	26/5/1992		Sexo	M			
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	3	1	4	4	1	4	3
Atleta	5 veces	-1.0 cms	162.0 cms	20 veces	1.00 segs	6.21 segs	1800 mts
Calificación Prueba	Bueno	Deficiente	Excelente	Excelente	Deficiente	Excelente	Bueno



Deportista con excelentes resultados en pruebas con requerimientos energéticos metabolizados por la vía anaeróbica, fuerza en extremidades inferiores y abdomen, buen resultado en equilibrio y prueba con requerimientos energéticos metabolizados por la vía aeróbica, deficiente en pruebas de flexibilidad y fuerza en extremidades superiores. Se recomienda desarrollar un plan de trabajo para mejorar la fuerza en las extremidades superiores, flexibilidad y equilibrio sin descuidar el trabajo de las otras zonas.

Tabla No. 10 análisis deportista J

Evaluación física				Evaluación		06-may-2013	
Nombre	J	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	28/7/1995		Sexo		M		
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	2	1	4	4	2	4	3
Atleta	13 veces	4.0 cms	167.0 cms	24 veces	13.53 segs	5.34 segs	2375 mts
Calificación Prueba	Regular	Deficiente	Excelente	Excelente	Regular	Excelente	Bueno



Deportista con resultados excelentes en fuerza en extremidades inferiores, abdomen y velocidad, buen resultado en prueba con predominio del metabolismo aeróbico, regular en equilibrio, fuerza en extremidades superiores y deficiente en prueba de flexibilidad. Se recomienda desarrollar un plan de trabajo para mejorar el equilibrio, flexibilidad y fuerza en extremidades superiores sin descuidar el trabajo del resto de las capacidades.

7.1.2 Primera jornada índice de masa corporal.

Tabla No. 11 análisis deportista A

Nombre	A
Edad	19
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.56
Peso	105
IMC	19.61179846
Resultado	Normal

Tabla No. 12 análisis deportista B

Nombre	B
Edad	21
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.58
Peso	120
IMC	21.84964531
Resultado	Normal

Tabla No. 13 análisis deportista C

Nombre	C
Edad	24
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.7
Peso	150
IMC	23.59232463
Resultado	Normal

Tabla No. 14 análisis deportista D

9	D
Edad	22
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.59
Peso	149
IMC	26.78979183
Resultado	Sobrepeso

Tabla No. 15 análisis deportista E

Nombre	E
Edad	20
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.7
Peso	139
IMC	21.86222082
Resultado	Normal

Tabla No. 16 análisis deportista F

Nombre	F
Edad	20
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.62
Peso	115
IMC	19.91797259
Resultado	Normal

Tabla No. 17 análisis deportista G

Nombre	G
Edad	19
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.72
Peso	172
IMC	26.42706131
Resultado	Sobrepeso

Tabla No. 18 análisis deportista H

Nombre	H
Edad	20
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.67
Peso	148
IMC	24.12159894
Resultado	Normal

Tabla No. 19 análisis deportista I

Nombre	I
Edad	21
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.6
Peso	167
IMC	29.65198864
Resultado	Sobrepeso

Tabla No. 20 análisis deportista J

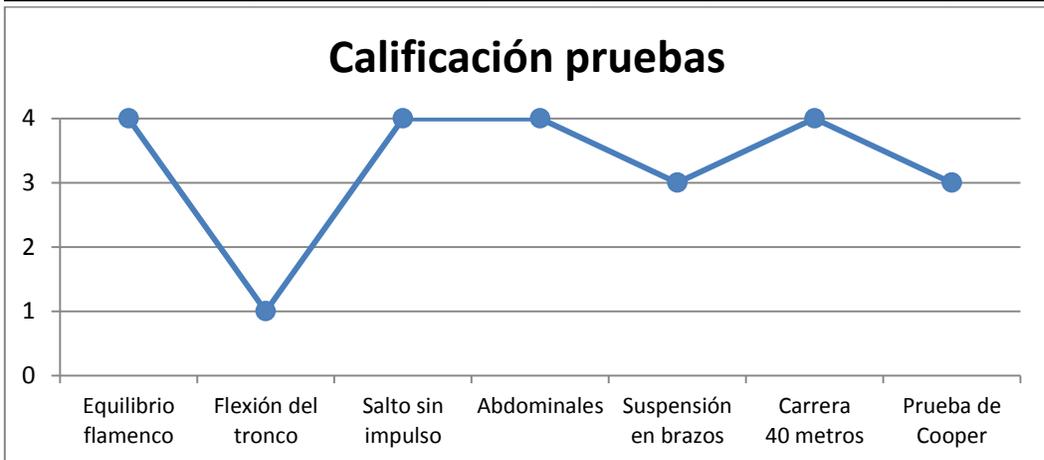
Nombre	J
Edad	18
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.6
Peso	154
IMC	27.34375
Resultado	Sobrepeso

7.1.3 Segunda jornada pruebas físicas

Tabla No. 21 análisis deportista A

Evaluación física				28-ago- Evaluación 2013	
Nombre	A	Edad	20	Deporte	Fútbol sala
Fecha nacimiento	27/6/1994	Sexo	M		

Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	3	4	3
Atleta	1 veces	12.0 cms	148.0 cms	27 veces	20.00 segs	6.55 segs	2280 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Bueno	Excelente	Bueno

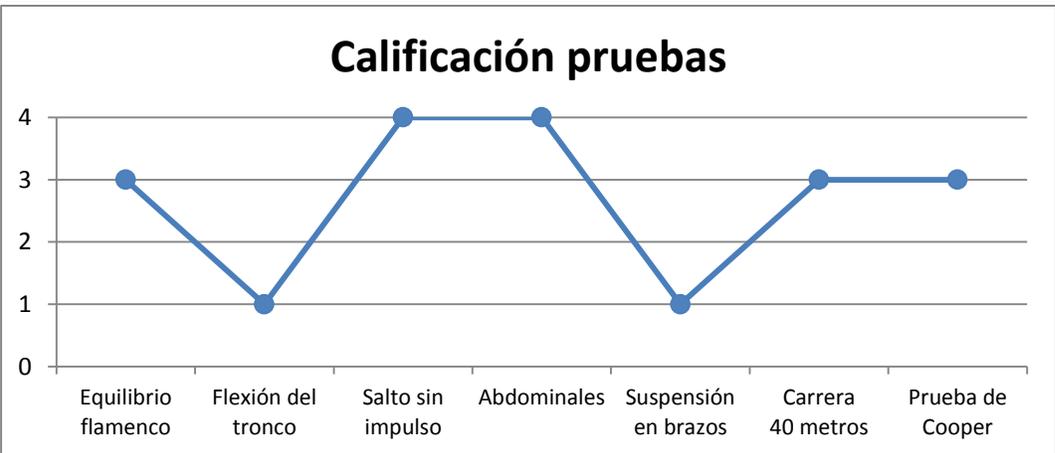


Deportista con capacidades físicas y habilidades coordinativas excelentes logrando mejorar su rendimiento a excepción de la flexibilidad en la cual mantuvo la misma capacidad de amplitud.

Tabla No. 22 análisis deportista B

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013	
Nombre	B	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	13/8/1992	Sexo	M				

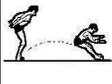
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	3	1	4	4	1	3	3
Atleta	5 veces	13.0 cms	145.0 cms	23 veces	3.00 segs	6.87 segs	2400 mts
Calificación Prueba	Bueno	Deficiente	Excelente	Excelente	Deficiente	Bueno	Bueno

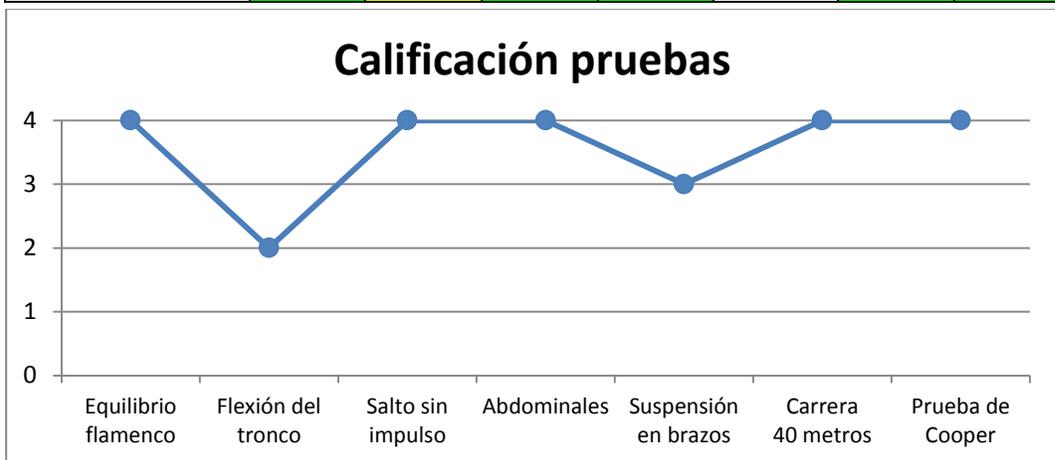


Deportista con capacidades físicas y habilidades coordinativas excelentes, demostrando mejores resultados en las segundas evaluaciones.

Tabla No. 23 análisis deportista C

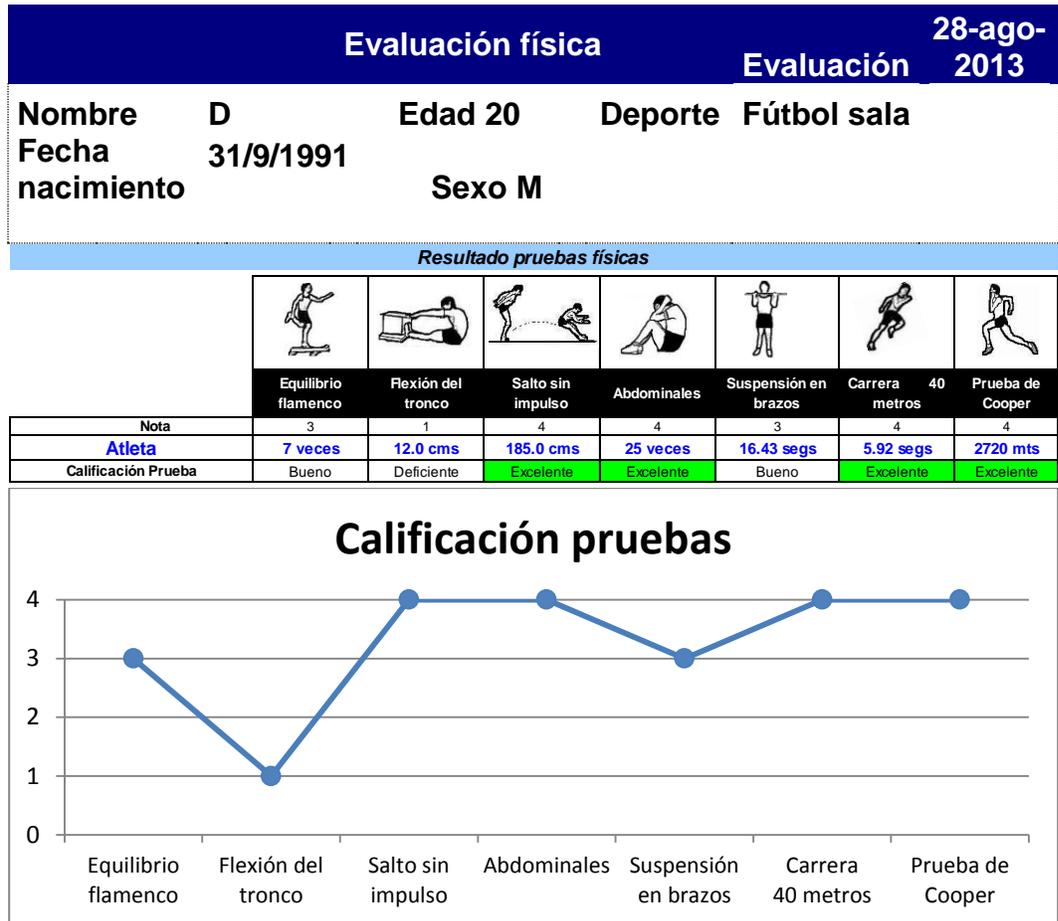
Evaluación física				28-ago-2013	
				Evaluación	
Nombre	C	Edad	20	Deporte	Fútbol sala
Fecha nacimiento	21/8/1989	Sexo	M		

Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	2	4	4	3	4	4
Atleta	3 veces	16.0 cms	155.0 cms	20 veces	19.29 segs	5.25 segs	2560 mts
Calificación Prueba	Excelente	Regular	Excelente	Excelente	Bueno	Excelente	Excelente



Deportista con cambios favorables en cuanto a sus capacidades físicas y habilidades coordinativas mejorando así su capacidad de metabolismo energético aeróbico y anaeróbico.

Tabla No. 24 análisis deportista D

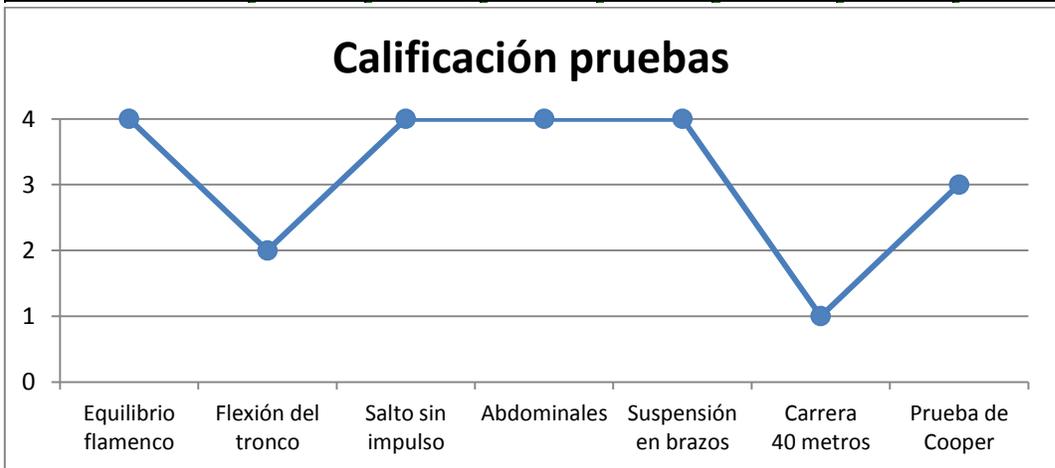


Deportista con mejoramiento de capacidades físicas y habilidades coordinativas, logrando obtener mejores resultados en las pruebas finales.

Tabla No. 25 análisis deportista E

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013	
Nombre	E	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	3/1/1993	Sexo	M				

Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	2	4	4	4	1	3
Atleta	3 veces	16.0 cms	191.0 cms	21 veces	23.17 segs	497.00 segs	2200 mts
Calificación Prueba	Excelente	Regular	Excelente	Excelente	Excelente	Deficiente	Bueno

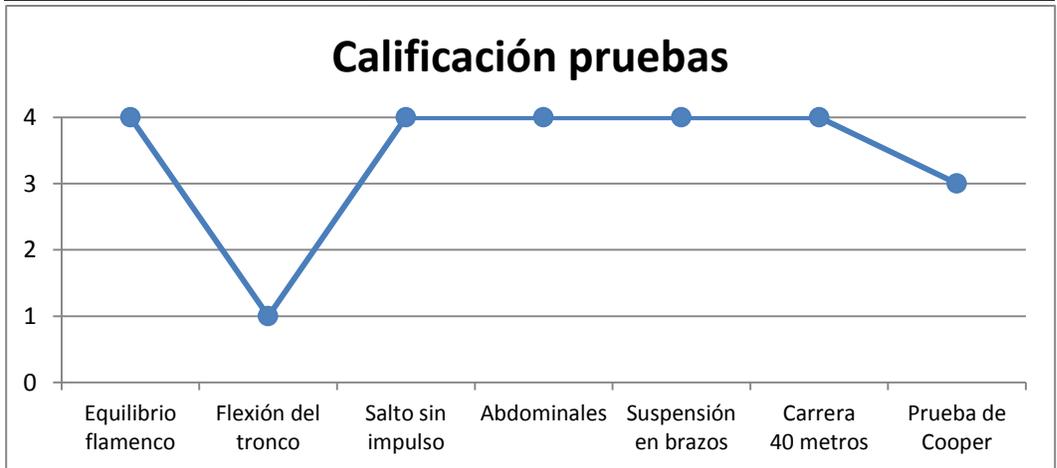


Deportista con notables mejoras en pruebas realizadas en cuanto a fuerza funcional de los músculos requeridos en las extremidades inferiores, superiores y abdomen, disminuyendo la velocidad y aumentando la resistencia de la vía energética aeróbica.

Tabla No. 26 análisis deportista F

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013	
Nombre	F	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	13/2/1991	Sexo	M				

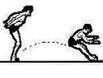
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	4	4	3
Atleta	1 veces	12.0 cms	200.0 cms	24 veces	32.82 segs	6.02 segs	2400 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Bueno

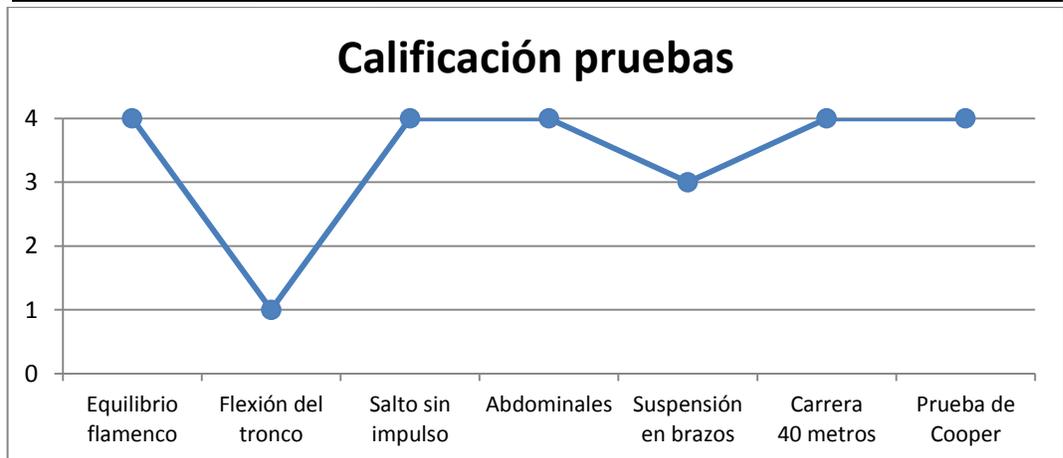


Deportista con resultados positivos, logrando mejorar sus capacidades físicas y habilidades coordinativas.

Tabla No. 27 análisis deportista G

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013
Nombre	G	Edad	20	Deporte	Fútbol sala	
Fecha nacimiento	16/12/1993	Sexo	M			

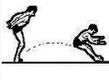
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	3	4	4
Atleta	4 veces	-5.0 cms	180.0 cms	25 veces	15.56 segs	5.00 segs	2625 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Bueno	Excelente	Excelente

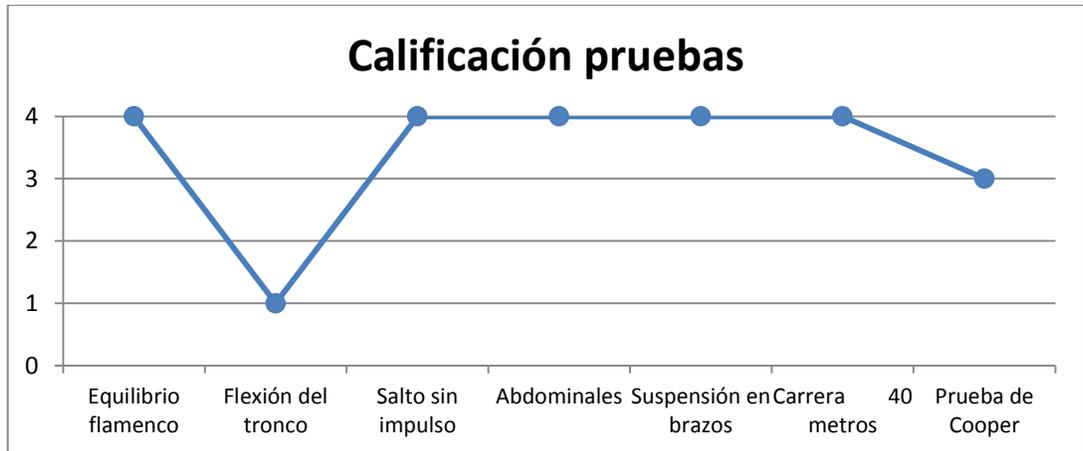


Deportista con cambios positivos en cuanto a capacidades físicas y habilidades coordinativas evaluadas al final del proceso.

Tabla No. 28 análisis deportista H

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013	
Nombre	H	Edad	20	Deporte	Fútbol sala		
Fecha nacimiento	15/9/199	Sexo	M				

Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	4	4	3
Atleta	2 veces	11.0 cms	190.0 cms	26 veces	23.06 segs	5.25 segs	2300 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Bueno

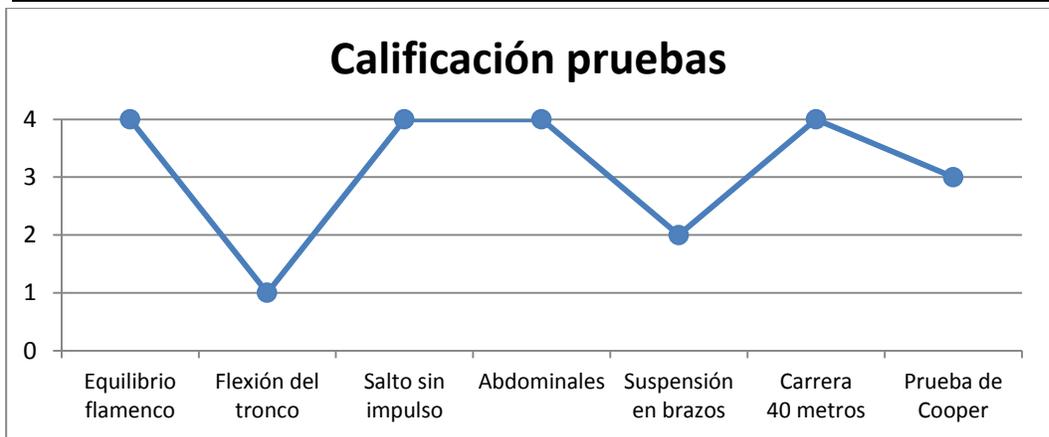


Deportista con resultados positivos en cuanto al desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades coordinativas.

Tabla No. 29 análisis deportista I

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013
Nombre	I	Edad	20	Deporte	Fútbol sala	
Fecha nacimiento	26/5/1992	Sexo	M			

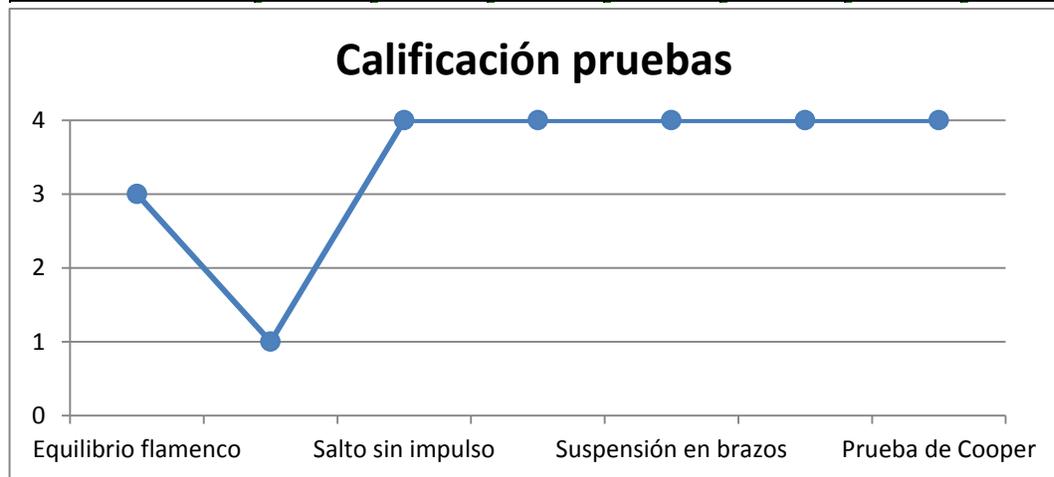
Resultado pruebas físicas							
							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	4	1	4	4	2	4	3
Atleta	3 veces	6.0 cms	175.0 cms	23 veces	8.00 segs	6.01 segs	2200 mts
Calificación Prueba	Excelente	Deficiente	Excelente	Excelente	Regular	Excelente	Bueno



Deportista con mejora en cuanto a sus capacidades físicas y habilidades coordinativas.

Tabla No. 30 análisis deportista J

Evaluación física				Evaluación		28-ago-2013	
Nombre	J	Edad 20	Deporte Fútbol sala				
Fecha nacimiento	28/7/1995	Sexo M					
Resultado pruebas físicas							
	Equilibrio flamenco	Flexión del tronco	Salto sin impulso	Abdominales	Suspensión en brazos	Carrera 40 metros	Prueba de Cooper
Nota	3	1	4	4	4	4	4
Atleta	7 veces	7.0 cms	173.0 cms	25 veces	22.11 segs	5.09 segs	2525 mts
Calificación Prueba	Bueno	Deficiente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente



Deportista con resultados positivos en cuanto a cambios de capacidades físicas y habilidades deportivas.

7.1.4 Segunda jornada índice de masa corporal.

Tabla No. 31 análisis deportista A

Nombre	A
Edad	19
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.56
Peso	105
IMC	19.61179846
Resultado	Normal

Tabla No. 32 análisis deportista B

Nombre	B
Edad	21
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.58
Peso	119
IMC	21.66756493
Resultado	Normal

Tabla No. 33 análisis deportista C

Nombre	C
Edad	24
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.7
Peso	154
IMC	24.22145329
Resultado	Normal

Tabla No. 34 análisis deportista D

9	D
Edad	22
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.59
Peso	150
IMC	26.96958909
Resultado	Sobrepeso

Tabla No. 35 análisis deportista E

Nombre	E
Edad	20
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.7
Peso	137
IMC	21.5476565
Resultado	Normal

Tabla No. 36 análisis deportista F

Nombre	F
Edad	20
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.62
Peso	115
IMC	19.91797259
Resultado	Normal

Tabla No. 37 análisis deportista G

Nombre	G
Edad	19
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.62
Peso	143
IMC	24.76756592
Resultado	Normal

Tabla No. 38 análisis deportista H

Nombre	H
Edad	20
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.66
Peso	170
IMC	28.0420697
Resultado	Sobrepeso

Tabla No. 39 análisis deportista I

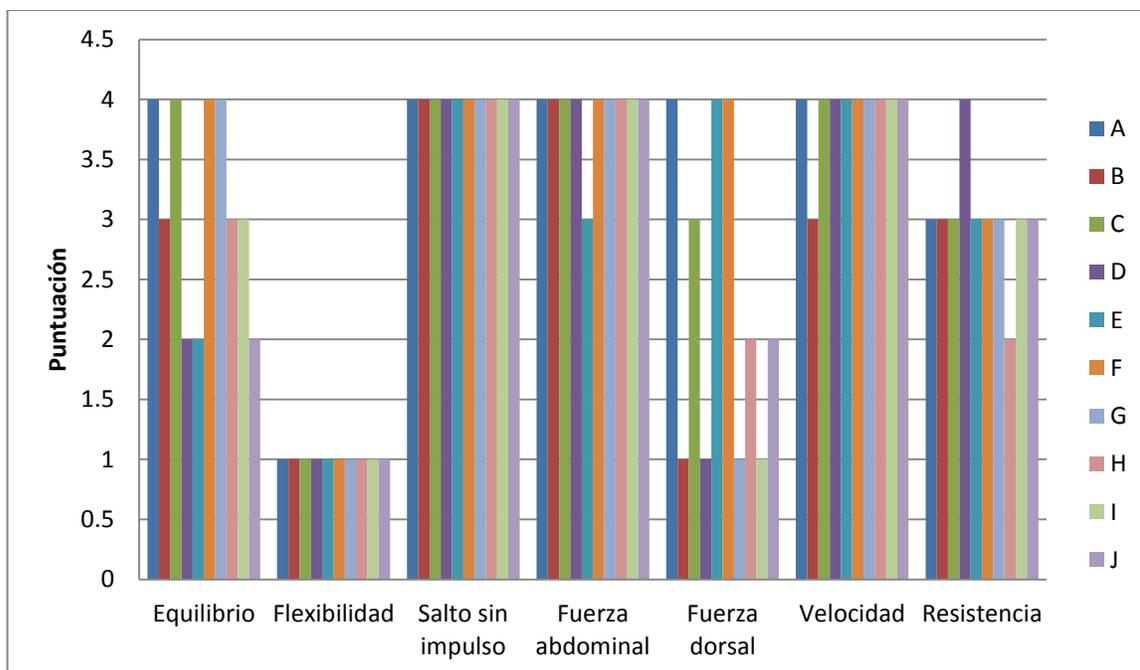
Nombre	I
Edad	21
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	F
Talla	1.6
Peso	160
IMC	18.91968593
Resultado	Normal

Tabla No. 40 análisis deportista J

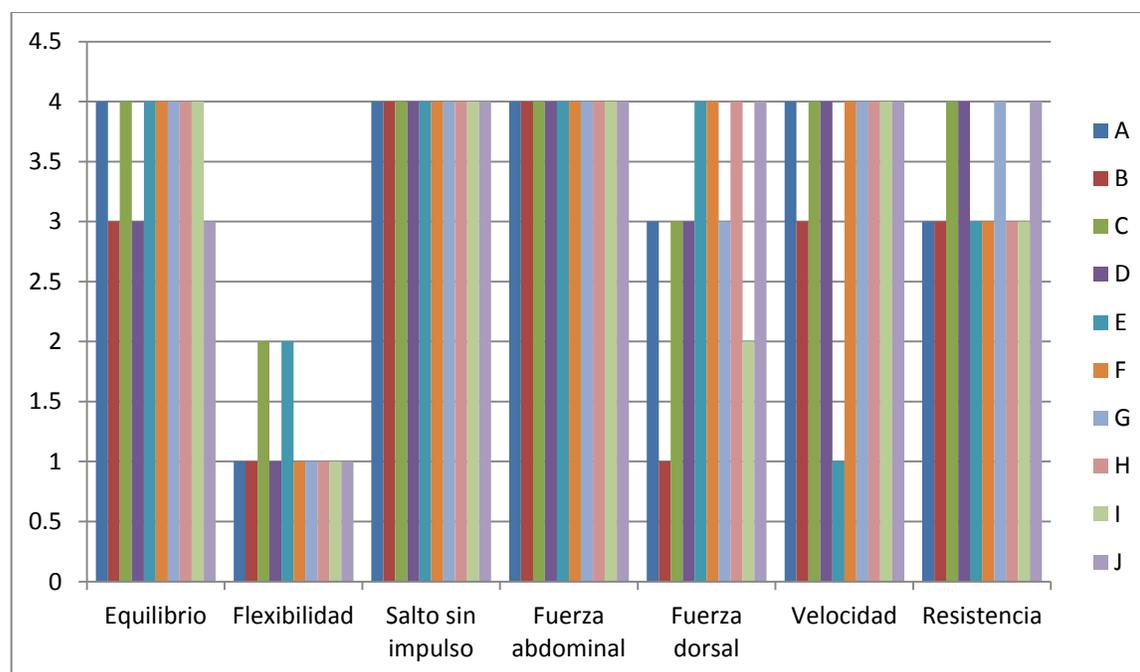
Nombre	J
Edad	18
Disciplina Deportiva	Fútbol sala
Sexo	M
Talla	1.6
Peso	152
IMC	26.98863636
Resultado	Sobrepeso

Análisis comparativo

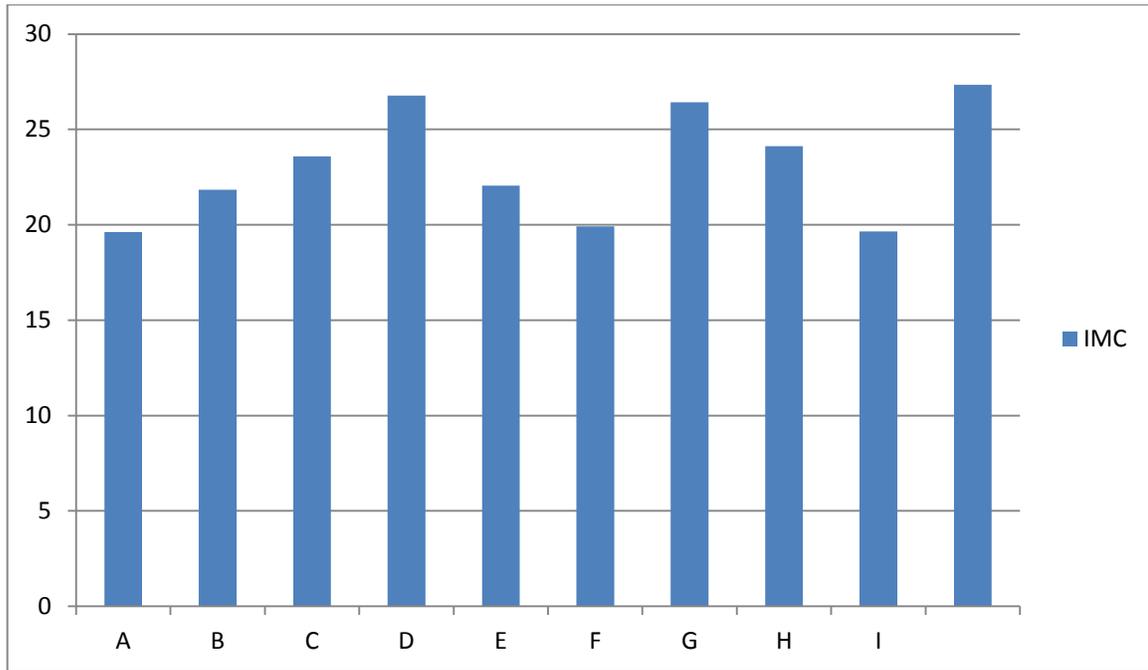
Primera jornada de pruebas físicas en fútbol sala



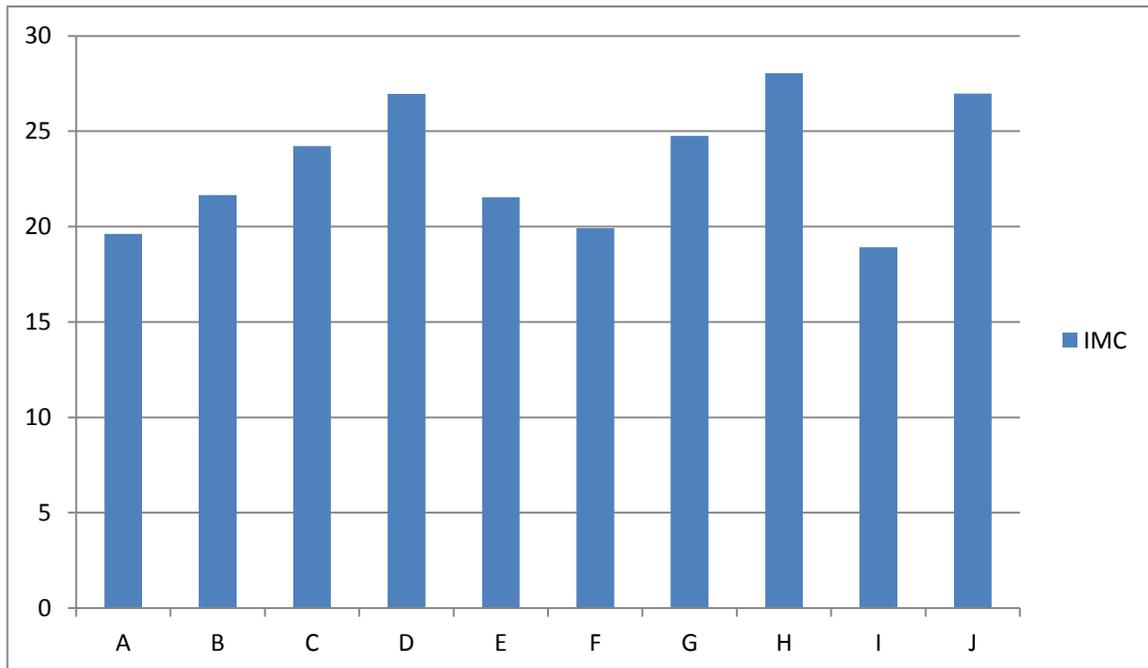
Segunda jornada de pruebas físicas en fútbol sala



Primera jornada IMC en fútbol sala



Segunda jornada IMC en fútbol sala



La enseñanza de los fundamentos técnicos en el Fútbol Sala fueron utilizados como herramienta pedagógica para la obtención de beneficios físicos, mentales, volitivos saludables, así como también el mejoramiento de la frecuencia cardiaca a través de la práctica deportiva por salud, contando con una población participante de 26 alumnos de diferentes facultades y escuelas tales como: Odontología, Agronomía, Ciencias Jurídicas y Sociales, Ciencias políticas, Ciencias económicas, Ingeniería, Historia, EFPEM y Veterinaria y Zootecnia, tomándose únicamente 10 participantes como muestra de la población, siendo los que con mayor frecuencia asistieron a la práctica respectiva, (véase tabla No. 10 en anexos), tomando en cuenta que para el análisis de cada disciplina deportiva involucrada en el proyecto se utilizó diferente población.

Haciendo un análisis comparativo de cada una de las pruebas físicas demuestra que en equilibrio mejoró el 50% y el 50% se mantuvo, flexibilidad 20% mejoró y el 80% se mantuvo, salto sin impulso 10% mejoró y el 90% se mantuvo, fuerza dorsal 60% mejoró y el 40% se mantuvo, resistencia 40% mejoró y el 60% se mantuvo, fuerza abdominal y velocidad disminuyó un 10% y el 90% mantuvo sus condiciones.

Los resultados generales en las diferentes pruebas físicas realizadas a la muestra poblacional señala una mejora del 62%, un 36% mantuvo sus resultados y el 2% restante disminuyó su rendimiento en determinadas pruebas, esto debido posiblemente a circunstancias fisiológicas, emocionales y/o adaptativas.

En cuanto al índice de Masa Corporal -IMC- el 50% de los participantes lograron disminuir, un 30% aumentó y un 20% mantuvo su peso. Teniendo en cuenta que los resultados son relativos ya que cada organismo reacciona de distinta manera a las adaptaciones y estímulos trabajados, ya que algunos disminuyeron su índice de grasa, otros aumentaron su masa muscular y otros mantuvieron un equilibrio en cuanto a estos dos últimos factores, logrando obtener beneficios saludables en cuanto a sus capacidades físicas y coordinativas a través de la práctica deportiva como medio para la obtención de salud y mejor calidad de vida.

8 Conclusiones

Con la realización de este programa se logra la participación de estudiantes y docentes de la Universidad de San Carlos de Guatemala en su tiempo libre, logrando así el aprovechamiento de ese espacio para la realización de deporte, con la cantidad de población atendida y los resultados obtenidos nos hemos dado cuenta que programas como éste dan resultado para el mejoramiento de la salud física y psicológica del Sancarlista a través del desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas tomando también en cuenta la enseñanza de los gestos técnicos a través de movimientos biomecánicos adecuados para el ahorro de energía en la ejecución de la misma y evitar la aparición de algún tipo de lesión por la mala acción del movimiento.

Este tipo de programa son los que se deben implementar para evitar el sedentarismo y las enfermedades de no transmisión que se originan por la no realización de actividad física programada con el fin de obtener los diferentes beneficios que éste aporta, la entidad encargada del manejo de la salud del estudiante docente y administrativo debieran crear programas anclados a cada una de las facultades y escuelas para que éstas sean obligatorias dentro del pensum de estudios, solo así se podría tener una población más sana y activa no solo física sino también mentalmente.

Los resultados obtenidos en el programa son realmente positivos en cuanto a la satisfacción de los que se sometieron al proceso, notándose resultados positivos física y psicológicamente siendo notorios los cambios obtenidos en beneficio del propio participante.

La práctica del fútbol sala brinda múltiples beneficios, ya que en él se desarrollan capacidades condicionales que en otro tipo de actividad no se obtienen, es por ello que la práctica constante de este deporte brinda bienestar físico y mental, logrando así una mejor calidad de vida siempre y cuando se tomen las precauciones necesarias al practicarlo y así poder seguir un programa de entrenamiento adecuado.

9 Recomendaciones

Se recomienda hacer mayor publicidad a través de afiches, volantes, mantas publicitarias, de medios electrónicos, de medios de comunicación que manejan información concerniente a la universidad para masificar la población participante en las diferentes disciplinas deportivas

Se recomienda programar la realización de dos programas anuales, realizándose el primero en el primer semestre y otro en el segundo semestre para que la asistencia de la población Sancarlista pueda acudir en una cantidad más numerosa.

Para atender a la mayoría de la población interesada en participar en este tipo de programa es necesario ampliar el programa para que pueda impartirse en la jornada matutina y vespertina manejándose los horarios más adecuados para su efecto, también pueden aumentarse el número de deportes manejados en el programa para crear una amplia gama en la cual la población pueda optar la disciplina deportiva que mejor le agrade.

El programa debe implementarse a todas las unidades académicas para que los puedan incluir dentro del pensum de estudios el cual sería obligatorio para crecimiento de la población en cuanto la práctica deportiva, asunto que también podría aprovecharse para canalizar el aprovechamiento del tiempo libre y visualizar y desarrollar a posibles representantes deportivos universitarios.

10 Referencias bibliográficas

García F. (2008). 250 actividades sociomotrices de fútbol y fútbol sala. Editorial Paidotribo. España.

Hoeger, A. y Hoeger, K. (2006). Beneficios del ejercicio. Ejercicio y salud. Cengage learning editores.

Incarbone Ó. (2003). Del juego a la iniciación deportiva. Editorial Stadium S.R.L. Argentina

James D. Garth F y Pat V. (1999). Test y pruebas físicas. Editorial paidotribo. España.

Martin D. Carl K. y Lehnertz, K. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. España.

Martinez J. (1998) Deporte y calidad de vida. MG comunicación Gráfica. España.

Méndez A. (2003). Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física. Editorial Paidotribo. España.

Mirella R. (2001). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Editorial Paidotribo. España.

Platonov v. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo. España.

Tejada V. y Peña L. (2010). Entrenamiento de base en fútbol sala. Editorial Paidotribo. España.

Weineck J. (2001). Salud ejercicio y deporte. Editorial Paidotribo. España.

Zhelyazkov T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. España.

E-Grafías:

Fundamentos técnicos futsal.- [en línea].- [consultado el 12 de marzo de 2013].
Disponibile en: <http://www.ucm.edu.co/bienestar/?p=2042>

Historia de la USAC. -[en línea].- [consultado el 10 de marzo de 2013].- disponible en: <http://es.scribd.com/doc/53205414/Sintesis-Historica-USAC>

Historia de psicología usac. -[en línea].- [consultado el 10 de Marzo de 2,013].-disponible en: <http://www.usac.edu.gt/archivos/cienciaspspcpsicologia.pdf>

Historia del departamento de deportes usac. -[en línea].- [consultado el 9 de marzo de [2,013].- disponible en:
<http://www.usac.edu.gt/cip/archivos/cipManualdeOrganizacionDireccionGeneraldeExtensionUniversitaria.PD>

Historia del fútbol sala a nivel mundial. -[en línea].- [consultado el 11 de marzo de 2013].- disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_sala

Historia del futsal Guatemala.- [en línea].- [consultado el 11 de marzo de 2013].- disponible en: <http://futsalguatemala.com/sitio/historia-de-la-liga-nacional-de-futsal-de-guatemala>

Método de enseñanza demostrativo -[en línea].- [consultado el 11 de marzo de 2013].- disponible en: <Http://abalorios.us/metodos.htm>

Método de enseñanza inductivo. -[en línea].- [consultado el 12 de marzo de 2013].- disponible en:
<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0031clasificacionmetodos.htm>

Método de repeticiones. -[en línea].- [consultado el 17 de abril de 2013].- disponible en: <http://www.cesdonbosco.com/profes/lumomo/web/acond/veloc.pdf>

Reglamento del fútbol sala. -[en línea].- [consultado el 8 de Marzo 2013].- disponible en: <http://fundeportivo.galeon.com/>

Salud -[en línea]. -[consultado el 10 de Marzo de 2013].- disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/index.html>

Sedentarismo. -[en línea].- [consultado el 10 de Marzo de 2013].- disponible en: <http://definicion.de/sedentarismo/>

11. Anexos

Propuesta Deportiva

Proyecto Deportivo por salud educativo, para la población Sancarlista.

La Propuesta es planteada por alumnos cursantes del séptimo semestre de la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, como parte de la -EDC- requisito indispensable para optar título de Técnico en Deportes. Se presenta una innovación en el programa deportivo de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Es bien sabido por todas las personas que están ligadas a este medio que en la universidad hace falta implementar algunas estrategias especiales dentro de la Unidad de Deportes para que le provea a la población Sancarlista una amplia gama deportiva y que éstos gocen de actividades físicas proporcionadas por profesionales con el conocimiento específico de la disciplina. Se pretende maximizar la práctica deportiva, siendo una actividad con amplio atractivo para los participantes, proporcionando beneficios integrales en el ser humano.

Por: Víctor Rodolfo Atz Castro. Nancy Patricia Medina Marín.
Carlos Alberto González Trejo. Ana Clariza Paz Pérez.
Miguel González Galdámez. Nancy Maricela Reyes

Presentación de la propuesta: esencialmente la investigación está orientada a la creación de un proyecto piloto, herramienta a utilizar por el Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala con anclaje a la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-; dirigidos al desarrollo de habilidades para el aprendizaje de la técnica deportiva, evolución de cualidades volitivas de la población estudiantil participante y adquisición de los beneficios del ejercicio.

El trabajo presenta una perspectiva de como en el proceso pedagógico se debe tener un conocimiento general del individuo con el que se trabaja en un entrenamiento, para mejorar las capacidades de trabajo de manera individual garantizando la extensión de asimilar el aprendizaje.

Objetivo: crear el primer programa multideportivo, el cual permitirá a la población universitaria el aprendizaje técnico, físico, psicológico y táctico base de los deportes establecidos desde un enfoque recreativo.

Metodología: primordialmente el método a utilizarse en el proceso de enseñanza aprendizaje es el método deductivo, teniendo en cuenta que debe prevalecer notoriamente la funcionalidad de estrategias generales con sus variantes sobre las analíticas.

Siendo el objetivo deportivo el desarrollo motriz y cognitivo, el método de enseñanza de resolución de problemas será de gran utilidad para que el individuo tenga capacidad de resolver dificultades en el inicio de la enseñanza de las habilidades generales vinculadas con el deporte, el descubrimiento guiado como herramienta cuando se inicie el proceso de enseñanza de habilidades específicas básicas y sencillas.

El aprendizaje será en ciclos progresivos, de lo conocido a lo desconocido de lo menos a lo más complejo, siendo esta una fase de familiarización con el juego, desarrollo del esquema corporal, capacidades de movimiento, percepciones, dimensión espacio-tiempo, aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas así como el desarrollo de motivación.

Desarrollo de la propuesta: el estrés y el sedentarismo son los principales factores del déficit de bienestar de la población general, presentando

consecuencias de riesgo para la salud del ser humano como lo es la obesidad, tensión, mal humor, desmotivación, ansiedad, desorden de conductas entre otras afectando así física y psicológicamente para las personas sedentarias, siendo la población adolescente y adulta los más afectados, este proyecto tiene como finalidad despertar el interés del Sancarlista hacia el deporte, para obtener beneficios del mismo integrando así aspectos de necesidad del ser humano.

Beneficios del ejercicio a nivel fisiológico: la realización de una actividad física produce cambios funcionales que vuelven a sus valores normales al regresar al estado de reposo, pero la práctica periódica, continuada y programada de la actividad física produce transformaciones.

Los efectos del ejercicio se dan variadamente en los órganos y todos los sistemas del cuerpo, en algunos de forma más notoria, en dependencia del tipo, duración e intensidad del ejercicio.

En relación con el oxígeno principalmente sobre los sistemas de captación, transporte y utilización, siendo los principales: respiratorio, circulatorio, muscular, metabólico endocrino y nervioso.

Beneficios del ejercicio a nivel psicológico: la voluntad es la acción exclusivamente humana que se utiliza para lograr fines, deportivos regulando las actividades conscientemente. Radicando en procesos psíquicos, permitiendo ejercer poder sobre nosotros y controlar impulsos, deseos, necesidades e intereses, por lo que si su desarrollo es óptimo puede repercutir positivamente en los resultados deportivos.

La fuerza de voluntad es tan intensa que se puede predecir o pronosticar las decisiones, pero también en otras situaciones las fuerzas constructivas y destructivas son equilibradas por lo que las decisiones son difíciles de predecir, siendo características de vital importancia para situaciones de juego de los atletas.

Es necesario educar procesos volitivos a través del entrenamiento partiendo de la valoración y la relación del proceso volitivo, así como los resultados de las cualidades que se necesitan en el deporte y cuáles son las que se poseen individualmente. Las acciones volitivas se inician a tempranas etapas del

desarrollo con el autocontrol de movimientos y acciones, su relación principal es con los movimientos voluntarios que son regulados por impulsos nerviosos, estas cualidades no nacen con la persona sino se adquieren y manifiestan conforme su desarrollo en dependencia del tiempo y su relación con el medio, siendo un tema que deben de desarrollarse.

El deporte en el individuo a nivel psicológico ayuda a afrontar la vida con mayor optimismo, energía, aumento de autoestima, bienestar personal, dominio de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, aumenta la capacidad de concentración, enriquecimiento de la concentración y disminuye comportamientos agresivos.

Un individuo que posea equilibrio en el factor psicológico puede demostrar un comportamiento hacia la sociedad de cooperación, respeto, superación que a su vez es un beneficio a nivel de la misma.

Aprendizaje técnico: es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutando de manera individual y definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, todo ello en beneficio de la competencia regulando la coordinación y la técnica de forma planificada, utilizando metodologías científicas para lograr los objetivos establecidos.

Aprendizaje táctico: el conocimiento táctico de diferentes deportes que se impartirán en el programa tienen un enfoque directo a resolver problemas, no obstante tomaremos en cuenta el trabajo individual y colectivo, según el deporte, esto permitirá al alumno mejorar sus destrezas adquiridas en el transcurso de su vida.

La táctica son las diferentes estrategias que permiten un mejor ordenamiento de conocimientos técnicos para tener un mejor resultado dentro de la competencia.

El proceso de enseñanza se define: ofensiva y defensiva, mismas que permiten desarrollar de forma ordenada una competencia, sin embargo también

las estrategias pueden ser colectivas e individuales previamente estudiadas para su ejecución.

El participante adquirirá el conocimiento de pericias base para el desarrollo cognitivo personal.

Actividades

Pruebas Físicas:

Equilibrio.

Flexibilidad.

Fuerza abdominal.

Suspensión de brazos.

Salto sin impulso fuerza explosiva.

Velocidad 40 mts. Lanzados.

Cooper.

Deportes:

Atletismo.

Natación.

Futsala.

Beisbol.

Bádminton.

Basquetbol.

Rally pre-deportivo.

Análisis de Resultados al concluir el programa.

Conclusiones del análisis de los resultados.

Propósito de la actividad

Pruebas Físicas: los test de tasación son una serie de pruebas que de forma imparcial nos permiten a través de mediciones el conocimiento de la condición física del individuo, comprendiéndose las cualidades anatómicas y fisiológicas.

Siendo imprescindible el conocimiento del estado físico, se proporciona al atleta los datos para que este tenga conciencia de sus posibilidades y limitaciones, así mismo motivarlo para realizar una práctica deportiva saludable. Las referencias obtenidas son utilizadas para permitir una planificación del entrenamiento guiando la praxis deportiva y analizando las actividades desarrolladas en el mismo.

Es indispensable poseer la información inicial y final de los participantes, para así establecer la evolución en el proceso de ejecución del programa por medio de los baremos establecidos.

Deportes: en el proceso de aprendizaje de los deportes citados con anterioridad, generalmente el individuo recibirá los conocimientos esenciales del deporte asignado, el cual será planificado de forma individual.

Los fundamentos básicos permitirán mejora de la técnica adecuada del deporte, evitando lesiones provocadas por la inadecuada ejecución del la misma.

El desarrollo cognitivo indispensable para resolver problemas, adaptando conocimientos y ejecutándolos de óptima manera, conjunto a un adecuado gesto técnico para proporcionar un buen resultado del juego.

El participante gozará de formación de valores, comportamiento y capacidad para desarrollarse de la mejor forma en su entorno por medio del deporte en función de mente sana cuerpo sano, aumentando el autoestima, carácter, interrelación personal, seguridad, control de emociones por medio del juego mejorando sus estados de ánimo con un fin positivo.

Proceso periódico de las pruebas físicas: los integrantes de cada deporte serán sometidos a evaluaciones para establecer el nivel de rendimiento en el que se encuentran, estas se realizarán al inicio del proceso, intermedio y al finalizar, permitiendo realizar un análisis comparativo de los resultados de las tres etapas para enfatizar las mejoras que se obtuvieron de su rendimiento, señalando aspectos claves para seguir mejorando su estado físico.

Recursos: los recursos a emplearse en el “Proyecto deportivo por salud educativo, para la población Sancarlista” serán las instalaciones del Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Desarrollo de la actividad: destacando el objetivo de un proyecto piloto, el cual es un diseño de prueba, será aplicada a una muestra de la población, tomando un segmento de lo que sería el universo del ya mencionado proyecto, por lo que se aplicará a 20 individuos por deporte, tratándose de una prueba experimental, luego se evaluarán los resultados, haciendo ajustes, para posteriormente aplicarlo en una población general.

La estructura se plantea para que el mismo sea conformado por una fase, con una duración de cuatro meses, la cual será periodizada mensualmente.

Su ejecución se llevará a cabo de lunes a viernes en horarios de 8:00 a 12:00 horas, dedicando una hora con quince minutos a cada deporte.

Reglamento fútbol sala.

La superficie de juego

1. Dimensiones: a) La superficie de juego será rectangular y su longitud será siempre mayor que su anchura.

Longitud: cuarenta metros . Anchura: veinte metros.

Excepcionalmente se podrá autorizar una variación en más o menos, sobre un máximo de dos metros.

b) Se recomienda que haya un área de seguridad que debe rodear los límites exteriores del terreno de juego. En los partidos Internacionales los márgenes de seguridad deberán ser como mínimo de un metro desde la línea de banda y dos metros en las líneas de fondo.

2. Marcación: la superficie de juego se marcará según el plano, con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

Las dos líneas de marcación más largas se denominan líneas de banda, las dos más cortas se llaman líneas de meta.

Todas las líneas tendrán una anchura de ocho centímetros.

La superficie estará dividida en dos mitades por una línea media denominada línea de medio campo.

El centro de la superficie estará indicado con un punto, situado en el centro de la línea de medio campo, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de tres metros.

3. Área de penalti: estará delimitada por tres líneas. Una línea recta de tres metros de longitud paralela a la línea de portería, trazada a una distancia de seis metros de ésta. Las otras dos líneas serán las dos curvas resultantes del trazado de dos circunferencias de seis metros de radio, con el centro en la base de cada

uno de los postes de la portería, las cuales unirán los extremos de la anterior línea paralela a la línea de fondo.

4. Punto de penalti: se dibujará una línea de diez centímetros con un punto a seis metros de distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

5. Punto de doble penalti: se dibujará un segundo punto a diez metros de distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

6. Zona de sustituciones: a) Sobre la línea del lado donde están los bancos de suplentes y perpendicularmente a ella, se trazarán dos líneas de ochenta centímetros de largo (quedando cuarenta centímetros. al interior del terreno de juego y cuarenta centímetros. al exterior) a una distancia de cinco metros de un lado y del otro de la línea de medio campo. En el espacio situado entre el medio campo y la línea de sustituciones de su banquillo, deberán salir y entrar los jugadores cuando se produzca una sustitución.

b) El espacio situado desde cada una de estas líneas hasta el final de cada uno de los banquillos será la zona utilizada por los entrenadores para instrucción de los jugadores en los tiempos muertos.

7. Las metas: a) Las porterías se colocarán en el centro de cada línea de meta.

Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de las esquinas y unidos en la parte superior por un travesaño horizontal.

La distancia (media interior) entre los postes será de tres metros y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de dos metros.

La profundidad de la meta, es decir, del lado interno de ambos postes hacia el exterior de la superficie de juego, será de al menos ochenta centímetros en su parte superior y de cien centímetros a nivel del suelo.

Los postes y el travesaño tendrán la misma anchura y espesor, ocho centímetros. Las líneas de meta tendrán la misma anchura que los postes y el travesaño.

b) Las redes, que deberán ser de cáñamo, yute o nylon, se engancharán en la parte posterior de los postes y el travesaño, y la parte inferior estará sujeta a tubos encorvados o a cualquier otro soporte adecuado de aguante.

c) Las caras de los postes y travesaños estarán pintadas en dos colores alternativos, que se distingan claramente del suelo y del campo. En los dos ángulos superiores de unión de postes y travesaños, cada franja de pintura debe medir veintiocho centímetros y ser del mismo color. El resto de las franjas serán de veinte centímetros.

d) Seguridad: las porterías deberán disponer de un sistema antivuelco, no pudiendo ser fijas.

8. Superficie de juego: la superficie del terreno de juego deberá ser lisa y libre de asperezas y no obstante se recomienda que sea de parquet, de madera o material sintético (caucho o linóleo).

9. Lugar para la mesa del anotador-cronometrador: las canchas de juego dispondrán obligatoriamente, en sitio central e inaccesible a los espectadores, de una mesa y sillas donde puedan ejercer funciones el anotador cronometrador y el representante de la entidad organizadora si la hubiere. Estará situada a una distancia de un metro de la línea lateral como mínimo.

10. Lugar para jugadores reservas, técnicos, médicos y/o auxiliares de equipo: serán fijados en lugares distintos y apropiados, situados en los márgenes laterales, de manera inaccesible a los espectadores. Deberán guardar una distancia nunca inferior a cinco metros de la línea de medio campo. Tendrá preferencia para elegir lugar para todo el encuentro el equipo organizador.

Ninguno de los componentes del banquillo podrá acercarse a menos de cinco metros de la mesa de anotadores. A estos sólo podrá dirigirse el Entrenador o Delegado del equipo, o segundo entrenador en caso de descalificación del primero, debidamente acreditado al efecto y en los momentos que autorizan las presentes reglas.

Las personas que podrán estar en el banquillo, previa inscripción en acta, serán: siete jugadores reservas y siete miembros del cuerpo técnico (entrenador, segundo entrenador, delegado físico, médico, auxiliar, etc.), estando limitado el número de auxiliares a un máximo de tres.

El entrenador, o segundo entrenador en caso de descalificación del primero, es el único componente del banquillo que puede permanecer de pie en el transcurso del partido. Su zona de movimiento estará comprendida desde el final de su zona de sustituciones hasta la línea de fondo de donde esté situado su banquillo, sin poder incidir en el desarrollo o reanudación del juego, ni impedir la visibilidad del cronometrador.

11. Marcador: deberá existir en condiciones de perfecta visibilidad para el juez de mesa, jugador y público en general, un marcador-cronometrador donde constará el tiempo que resta para la conclusión del encuentro y donde se vayan anotando los goles válidos a medida que se originen.

12. Altura libre de obstáculos: en los partidos en que reglamentariamente se determine, será obligatoria la utilización de sala o pabellón cubierto, el cual deberá tener una altura mínima admisible libre de obstáculos de cinco metros.

13. Homologación: aquellos terrenos de juego que no cumplan los anteriores requisitos, deberán ser expresamente homologados por la entidad organizadora de cada competición para la celebración de encuentros de la misma.

El balón

1. Propiedades y medidas: será esférico, de cuero u otro material adecuado. Tendrá una circunferencia entre sesenta y uno y sesenta y cuatro centímetros.

Tendrá un peso de entre cuatrocientos diez y cuatrocientos cuarenta gramos al comienzo del partido.

Tendrá una presión equivalente a 0,4-0,6 atmósferas (400-600 g/cm²) al nivel del mar.

Dejándolo caer desde una altura de dos metros, no deberá rebotar menos de cincuenta centímetros ni más de sesenta y cinco centímetros en el primer bote.

2. Balón defectuoso: si el balón revienta o se daña durante un partido: se interrumpirá el juego.

Se reanudará el juego por medio de balón a tierra, ejecutado con el nuevo balón y en el lugar donde se dañó el primero.

Si el balón revienta o se daña en un momento en que no está en juego (saque inicial, saque de meta, saque de esquina, tiro libre, tiro penal o saque de banda), el partido: se reanudará conforme a las Reglas. El balón no podrá reemplazarse durante el partido sin la autorización del árbitro, aunque los capitanes respectivos de los equipos podrán proponer la sustitución de un balón defectuoso, resolviendo el árbitro al respecto.

Número de jugadores

1. Jugadores: el partido lo disputarán dos equipos formados por un máximo de cinco jugadores cada uno, uno de los cuales jugará como guardameta.

Las normas de cada competición determinarán el número mínimo de jugadores presentes en el terreno de juego que sea necesario para poder iniciar un partido.

En el caso de que por cualquier circunstancia un equipo quedase reducido a tres jugadores (incluido el guardameta), durante el transcurso del partido, el árbitro decretará suspendido el mismo.

2. Procedimiento de sustitución: en cualquier partido de una competición oficial organizada por la FIFA, una confederación o una asociación nacional podrá haber sustitutos.

El número máximo de jugadores inscritos en acta será de doce.

El número máximo de sustitutos es siete.

Se permitirá un número ilimitado de sustituciones. Un jugador que ha sido reemplazado podrá reingresar. En la superficie de juego sustituyendo a otro jugador.

Para efectuar una sustitución, deberá ser avisado el juez de mesa.

Una sustitución puede realizarse siempre, esté o no el balón en juego, si se observan las siguientes disposiciones: el jugador que sale de la superficie de juego lo debe hacer por la línea de banda en la zona de sustituciones de su propio equipo.

El jugador que entra en la superficie de juego debe hacerlo por la misma línea de banda en la zona de sustituciones y únicamente cuando el jugador que sale traspase completamente la línea de banda.

Un sustituto se somete a la autoridad y jurisdicción de los árbitros, sea o no llamado a participar en el encuentro.

La sustitución se completa cuando el sustituto entra en la superficie de juego, momento en el que se convierte en jugador, mientras que el jugador a quien reemplaza deja de serlo.

Las sustituciones serán volantes, sin necesidad de parar el juego, incluida la del portero.

El guardameta únicamente podrá cambiar su puesto por el otro jugador, portero indicado en el acta antes del inicio del encuentro, o por un jugador de campo que se indicará en el momento de realizar la sustitución. Este deberá estar debidamente equipado según las reglas de juego (regla IV, apartado cuarto). Este último jugador no podrá realizar, a partir de este momento, funciones de jugador de campo.

Equipamiento de los jugadores

1. Seguridad: los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o los demás jugadores (incluido

cualquier tipo de joyas), y que así sea considerado por el árbitro para la práctica de este deporte.

2. Equipamiento básico: el equipamiento básico obligatorio de un jugador será:

Camiseta de manga corta o de manga larga.

Pantalón corto, si se utilizaran pantalones térmicos éstos tendrán el color principal de los pantalones.

Medias y Calzado, siendo su uso obligatorio. El único tipo permitido será zapatillas de lona o cuero blando con suela de goma u otro material similar.

El uso de canilleras (espinilleras), se establece con carácter opcional. Éstas deberán estar cubiertas completamente por las medias y deberán ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar), y deberán proporcionar un grado razonable de protección.

3. Camiseta: se usarán obligatoriamente camisetas con los números en la espalda del uno al quince, éstos tendrán una longitud comprendida entre quince y veinte centímetros.

Será también obligatorio el contraste entre el número y la camiseta. El número de dorsal deberá figurar también en la parte delantera del equipamiento (en la camiseta o en el pantalón), aunque de menor tamaño.

4. El guardameta: el guardameta podrá utilizar pantalones largos.

Cada guardameta vestirá colores que lo diferencien de los demás jugadores y de los árbitros.

Si un jugador sustituye al guardameta, deberá llevar el número dorsal que le corresponde en una camiseta de guardameta.

5. Sanciones: los jugadores deberán presentarse en la superficie de juego debidamente equipados, con las medias subidas y las camisetas por dentro del pantalón, pudiendo ser retirados temporalmente si ocurre lo contrario.

El árbitro ordenará al jugador infractor abandonar la superficie de juego para que ponga su equipamiento en orden o lo complete con la pieza faltante.

Los árbitros

1. La autoridad de los árbitros: cada partido será controlado por dos árbitros quienes tendrán la autoridad total para hacer cumplir las reglas de juego en el partido para el que han sido nombrados, desde el momento en que entran en el recinto deportivo donde se encuentra la superficie de juego hasta que la abandonan.

2. Decisiones de los árbitros: las decisiones de los árbitros sobre hechos relacionados con el juego son definitivas, en tanto se refiere al resultado del partido.

Durante el partido, su facultad de sancionar se extenderá a las infracciones cometidas durante la suspensión temporal del partido y cuando el balón esté fuera de juego.

3. Derechos y obligaciones del árbitro: a) Aplicará y hará cumplir las reglas de juego.

b) Permitirá que el juego continúe y se abstendrá de castigar si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja y sancionará la infracción cometida inicialmente si la ventaja prevista no es tal.

e) Tomarán nota e informarán a las autoridades competentes de todos los incidentes ocurridos antes, durante y después del partido, y de las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores técnicos y auxiliares de los equipos.

d) Tendrán poder discrecional para interrumpir, suspender o finalizar el partido en caso de infracción a las reglas de juego o por cualquier tipo de interferencia externa (elementos, intervención de espectadores, etc.).

e) Desde el momento que penetren al terreno de juego, amonestarán a todo jugador que observe conducta incorrecta y, si reincide, lo descalificarán. En tal

caso, comunicarán el nombre del culpable al organismo competente, en la forma y plazo estipulado en los reglamentos bajo cuya jurisdicción se celebra el partido.

f) No permitirán que personas no autorizadas entren en la superficie de juego.

g) Interrumpirán el juego si estiman que algún jugador ha sufrido una lesión de importancia, permitiendo su asistencia sanitaria si dicho jugador lo estima necesario, debiendo ésta realizarse fuera de la cancha de juego. En este supuesto, el jugador deberá ser sustituido por otro jugador suplente, pudiendo reintegrarse al partido cuando el balón haya dejado de estar en juego nuevamente. Si no fuere necesario asistir al jugador por no estimarlo preciso este último, el juego podrá reanudarse o seguir inmediatamente con independencia de la situación física del jugador.

En caso de lesiones sangrantes, el jugador deberá abandonar obligatoriamente el terreno de juego para ser atendido.

De igual forma se procederá en el caso de los guardametas.

h) Tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometan faltas merecedoras de amonestación o expulsión.

i) Descalificarán del terreno de juego a todo jugador que en su opinión sea culpable de conducta violenta, juego brusco grave o si emplea actos injuriosos o groseros.

j) Descalificarán igualmente, sin previa advertencia, al jugador, técnico, entrenador, o cualquier otra persona que intervenga en el partido, que mantengan actitudes atentatorias a la moral o antideportivas.

k) Cuando marque una falta, designarán la infracción, ordenando en caso de faltas acumulativas los respectivos registros en el acta por el juez de mesa.

l) Indicarán la reanudación del juego después de señalar penalti, doble penalti, falta sancionada con tarjeta, la quinta falta acumulativa, saque inicial, gol, o hayan tenido que hacer alguna indicación al juez de mesa.

m) Se asegurará de que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la regla dos.

El juez de mesa

1. Deberes: se designará uno o dos jueces de mesa. Se ubicarán en el exterior de la superficie de juego, a la altura de la línea de medio campo y en el mismo lado que la zona de sustituciones.

2. Funciones: a) Anotar en el acta del encuentro el número de camiseta y el nombre y apellidos de los jugadores participantes, las faltas acumulativas, los goles conseguidos legalmente.

b) Llevará un registro de las primeras cinco faltas de cada equipo, señaladas por los árbitros en cada período y colocará una señal visible sobre la mesa del cronometrador para informar de dicha circunstancia.

c) Llevará un registro de las interrupciones del juego y las razones de las mismas.

d) Anotará los números de los jugadores que marcaron los goles.

e) Tomará nota de los números y nombres de los jugadores que hayan sido amonestados, descalificados o expulsados.

f) Proporcionará cualquier otra información importante para el juego.

g) Llevará un registro de las primeras cinco faltas de cada equipo, señaladas por los árbitros en cada período, e indicará, mediante un silbato o una señal acústica diferente de la del árbitro, la quinta falta de un equipo, con el fin de que se proceda a la sanción de tiro libre sin barrera, o doble penalti, a partir de la siguiente, excepto si se aplica la ley de la ventaja, en cuyo caso, también se anotará la correspondiente falta acumulativa cuando termine la jugada.

h) Medir el tiempo de juego por medio de un cronómetro. Controlará que el partido tenga la duración estipulada en la regla siete y para ello:

Pondrá en marcha el cronómetro después del saque de salida.

Detendrá el cronómetro cuando lo determinen los árbitros, e independientemente de la determinación de los árbitros.

Detendrá el cronómetro cuando el balón esté fuera del juego, durante los tiempos muertos pedidos por los equipos, en las salidas de los balones por los laterales y líneas de fondo y por cualquier otra detención.

Volverá a ponerlo en marcha, en el momento que especifican las reglas después de un saque de banda, de meta o de esquina, de un tiro libre con derecho a barrera o de un balón a tierra.

No poner el cronómetro en funcionamiento hasta el momento de una secuencia de lance, en los casos de penalti, doble penalti o falta sin barrera después de la quinta falta acumulativa por equipo. Se considerará secuencia de lance la intervención o participación de otro jugador en la jugada, tocando el balón en legalidad, excepto si el balón da en el portero y se introduce en la meta. Se considerará igualmente secuencia de lance cuando el balón en su trayectoria toca en los palos o travesaño de la portería y no se introduce en la meta.

Cronometrará el minuto de tiempo muerto.

Anunciará a los árbitros, mediante un silbato o una señal acústica diferente de la del árbitro, el inicio y final del primer tiempo, del partido, de las prórrogas y del minuto de tiempo muerto.

Llevará un registro de todos los tiempos muertos que le queden a cada equipo e informará a los árbitros y a los equipos sobre el particular, indicará la autorización para un tiempo muerto cuando sea solicitado por el entrenador o delegado de uno de los equipos.

i) Revisar las fichas o documentos de todos los participantes en el juego para la supervisión de los árbitros.

La duración del partido

1. Períodos de juego: el tiempo de duración de un partido es de cuarenta minutos cronometrados, en dos tiempos iguales de veinte minutos cada uno.

La duración de cualquiera de los períodos deberá ser prorrogada para permitir la ejecución de una penalidad máxima, doble penalti o de un tiro libre sin barrera, una vez agotado el tiempo reglamentario.

2. Tiempo muerto: los equipos tienen derecho a solicitar un minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos. Se deberán respetar las siguientes disposiciones:

Los entrenadores y delegados acreditados de los equipos están autorizados a solicitar un minuto de tiempo muerto al cronometrador.

El minuto de tiempo muerto se concederá únicamente cuando el equipo solicitante esté en posesión del balón.

El cronometrador concederá el tiempo muerto cuando el balón esté fuera de juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de las usadas por los árbitros.

Durante el tiempo muerto, los jugadores deben permanecer en el interior de la superficie de juego. En caso de que quieran recibir instrucciones de un oficial de su equipo, sólo podrán hacerlo al borde de la línea de banda a la altura de su banco de sustitutos, pero no podrán abandonar la superficie de juego. Igualmente, no se permitirá que un oficial imparta instrucciones en la superficie de juego.

Si un equipo no solicita el tiempo muerto que le corresponde en el primer período, seguirá disfrutando únicamente de un minuto de tiempo muerto en el segundo período.

Si el reglamento de la competición estipula que se deben jugar prórrogas al final del tiempo reglamentario, no habrá tiempos muertos en las prórrogas.

Los órganos competentes podrá variar la duración de los partidos y del descanso de los mismos, con carácter excepcional y en general por cuestiones derivadas de la transmisión televisada de los mismos.

3. Intervalo del medio tiempo: el intervalo entre los dos períodos no durará más de quince minutos, las normas reguladoras de cada competición podrán fijar la duración del mismo.

El inicio y reanudación del juego

1. Al iniciarse el partido: se lanzará una moneda y el equipo que gane el sorteo decidirá la dirección en la que atacará durante el primer tiempo del partido.

El otro equipo efectuará el saque de salida para iniciar el partido.

El equipo ganador del sorteo ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo tiempo.

El segundo tiempo del partido, los equipos cambiarán de mitad de campo y atacarán en la dirección opuesta.

A una señal de un árbitro, el juego comenzará con un saque a balón parado, es decir, con un puntapié dado al balón colocado en el suelo, en el centro del terreno, en dirección al campo contrario.

2. El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:

Al comienzo del partido.

Tras haber marcado un gol.

Al comienzo del segundo tiempo del partido.

Al comienzo de cada tiempo de la prórroga, dado el caso.

Se puede anotar un gol directamente de un saque de salida (inicio de cada período y reanudación después de obtener un gol).

3. Procedimiento: todos los jugadores deben encontrarse en su propio campo.

Los jugadores del equipo contrario a aquél que efectúa el saque de salida deberán encontrarse al menos a tres metros del balón hasta que sea jugado

(exterior del círculo de [tres] metros de radio del centro del terreno antes de que el balón esté en juego).

El balón estará inmóvil en el punto central.

El árbitro dará la señal.

El balón entrará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia delante.

El ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes que sea tocado por otro jugador.

Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario efectuará el saque de salida.

4. Sanciones: en caso de infracción se repetirá el saque de salida, excepto si el jugador que hizo el saque volvió a jugar el balón antes de haber sido tocado o jugado por otro jugador. En este caso, se concederá al bando adversario un lanzamiento de banda en el lugar más próximo a la altura en que se cometió la falta.

5. Interrupciones temporales: el balón a tierra es una forma de reanudar el juego después de una interrupción temporal, siempre que el balón esté en juego y no haya sobrepasado las líneas de banda ni las de meta a causa de cualquier incidente no mencionado en las reglas de juego.

a) Procedimiento: el árbitro dejará caer el balón en el lugar donde se hallaba cuando se interrumpió el juego, excepto si el balón se encontraba en el interior del área penal, en cuyo caso se dejará caer el balón en la línea del área penal en el punto más cercano al lugar donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego.

El juego se reanuda cuando el balón toca el suelo.

b) Sanciones: si el balón puesto en juego de esta manera traspasa una línea de banda o de meta antes de haber sido tocado por un jugador, el árbitro repetirá el balón al suelo. Ningún jugador podrá jugar el balón antes de que éste haya tocado el suelo. Si no fuera así, el árbitro repetirá el saque.

Balón en juego o fuera de juego

1. Balón fuera de juego: el balón estará fuera del juego si:

Ha traspasado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire.

El juego ha sido detenido por el árbitro.

Golpea el techo (si se juega en superficie techadas y el balón golpea el techo, se reanuda el juego con un saque de banda que ejecutará el equipo adversario. El saque de banda se efectuará en el punto más cercano a la línea de banda al lugar donde tocó el techo).

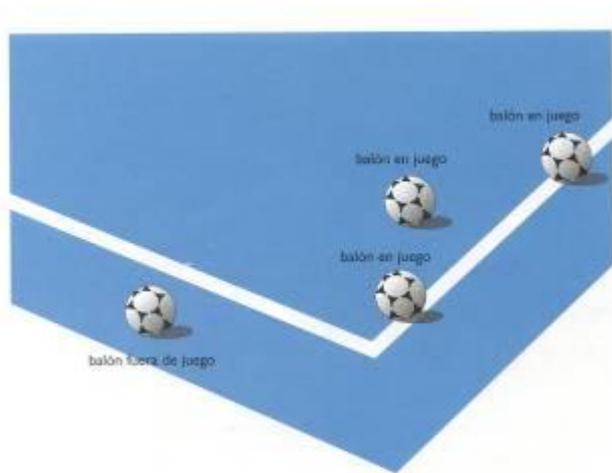
2. Balón en juego: a) El balón estará en juego en todo momento desde el comienzo hasta el final del partido, incluso si:

Rebota en los postes o el travesaño y permanece en el terreno de juego.

Rebota en cualquiera de los árbitros situados dentro de la superficie de juego.

Mientras no se adopte una decisión debido a una supuesta infracción a las Reglas de Juego.

b) A estos efectos, las líneas pertenecen a las zonas que delimitan. Como consecuencia, las líneas de banda y meta forman parte del terreno de juego.



El gol marcado

1. Gol marcado: se marcará un gol si el balón traspasa totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño sin que haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el portero y siempre que el equipo anotador no haya infringido previamente las reglas de juego.
2. Equipo ganador: el equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate.
3. Reglamentos de competición: los reglamentos de una competición podrán estipular una prórroga u otro procedimiento para determinar el ganador de un partido en caso de empate.

El saque de banda: el saque de banda es una forma de reanudar el juego, no se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

1. Saque de banda: se concederá un saque de banda cuando el balón atraviese enteramente las líneas laterales, sea por el suelo o por el aire, su retorno a la cancha se hará mediante un lanzamiento con las manos desde el lugar exacto donde salió el balón, en cualquier dirección y por un jugador del equipo contrario a aquél que lo tocó por última vez.

2. Posición del balón y los jugadores. Procedimiento: el jugador que ejecuta el lanzamiento debe hacerlo de frente a la cancha y con una parte de cada pie apoyada en el suelo y desde el lado de afuera de la línea lateral. El lanzador tendrá que usar ambas manos y lanzar el balón desde detrás de su cabeza hacia delante, debiendo tener los pies situados perpendicularmente a la línea de banda.

El jugador que efectúa el saque de banda no volverá a jugar el balón hasta que el esférico no haya tocado a otro jugador.

El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

3. Sanciones: a) Un jugador del equipo contrario efectuará el saque de banda si:

El saque de banda se efectúa incorrectamente.

El saque de banda se efectúa desde una posición que no corresponde al lugar donde el balón salió de la superficie de juego.

El saque de banda no se efectúa en los cuatro segundos después de que el balón esté en disposición de realizar el saque.

b) Si el lanzamiento de banda es efectuado contra la portería contraria y el balón penetra en la misma sin haberlo tocado nadie, se lanzará un saque de meta.

c) Si el lanzamiento de banda es efectuado contra la portería contraria y el balón entra a gol después de haberlo tocado sólo el portero, se efectuará un lanzamiento de esquina contra el equipo defensor desde el lugar más cercano a donde entró el balón a gol.

d) Si el lanzamiento de banda es efectuado contra la portería propia y el balón entra sin haberlo tocado nadie, se efectuará un lanzamiento de esquina desde el lugar más cercano a donde penetró el balón en la portería.

e) Si se lanza un saque de banda contra la portería propia y el balón es tocado por cualquier jugador, incluido el portero, antes de entrar a gol, será válido el tanto.

El saque de esquina

El saque de esquina es una forma de reanudar el juego.

1. Concesión del saque de esquina: cuando el balón traspase enteramente la línea de fondo, excluida la parte comprendida entre los postes de meta y el travesaño y en las condiciones en que legalmente es conquistado un tanto, por el suelo o por alto después de haber sido tocado o chutado por última vez por un jugador del equipo defensor, será marcado un lanzamiento de esquina.

2. Procedimiento: el lanzamiento de esquina será ejecutado por uno de los componentes del equipo atacante usando ambas manos y haciendo pasar el balón por encima de su cabeza, trayéndolo de atrás, antes de ejecutar el lance. Parte de los pies quedará apoyada en el suelo, del lado de fuera de la cancha y el lanzador tendrá su frente vuelta hacia el vértice del ángulo formado por las líneas laterales y de fondo, en el punto en que se juntan.

No será válido el gol resultante de un lanzamiento de esquina, a menos que el balón haya sido tocado por un jugador, exceptuando el portero.

3. Sanciones: a) Si el saque de esquina no ha sido ejecutado correctamente, será ejecutado un saque de meta por el equipo contrario.

b) Si el saque de esquina no es ejecutado dentro de un tiempo de cuatro segundos, una vez que el ejecutante ha tomado posesión del balón, el árbitro marcará un saque de banda a favor del equipo contrario.

c) Si al lanzar un saque de esquina el balón entra a gol habiéndole tocado sólo el portero, se efectuará un saque de esquina desde el lugar más cercano por donde entró el balón a gol.

El saque de meta

El saque de meta es una forma de reanudar el juego.

Se concederá un saque de meta, si el balón ha traspasado en su totalidad la línea de meta, excluyendo la parte comprendida entre el travesaño y los postes del

marco, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado a un jugador adversario en último lugar, y no se haya marcado un gol.

1. Procedimiento: a) El balón será lanzado con la mano desde cualquier punto del área de penalti por el guardameta del equipo defensor.

b) Los adversarios deberán permanecer fuera del área de meta hasta que el balón esté en juego.

c) El portero podrá recibir el balón del compañero que recupere o controle el mismo en posesión de un contrario.

d) El balón estará en juego cuando haya sido lanzado directamente fuera del área penal; de esta manera, se considerará correcto el saque de meta.

2. Sanciones: a) Si el balón traspasa la mitad del terreno de juego sin haber sido jugado o tocado por un jugador y sin haber tocado el piso, el árbitro marcará un saque de banda a favor del equipo contrario desde la línea lateral más próxima por donde traspasó el balón.

b) Si el balón es tocado o jugado por un jugador del equipo del guardameta que ejecuta el saque de meta o por un jugador contrario, en el interior del área de penalti del guardameta, el saque de meta deberá repetirse.

c) El guardameta no podrá volver a tocar el balón hasta que éste venga directamente de un jugador contrario o le sea devuelto por el jugador de su equipo tras una recuperación de balón procedente de un contrario.

Faltas e infracciones

1. Faltas técnicas

Se considerarán faltas técnicas: a) Dar o intentar dar una patada a un adversario.

b) Poner una zancadilla a un contrario, hacerlo caer o intentarlo, sea por medio de la pierna o agachándose delante o detrás de él.

c) Saltar o tirarse sobre un adversario.

- d) Cargar violentamente o de forma peligrosa a un adversario.
- e) Cargar por detrás a un adversario que no hace obstrucción.
- f) Golpear o intentar golpear a un contrario o escupirlo.
- g) Sujetar a un contrario o impedirle la acción.
- h) Empujar a un contrario con las manos o los brazos.
- i) Cargar a un contrario con el hombro sin disputa de balón,
- j) Jugar el balón, es decir, llevarlo, golpearlo o lanzarlo con la mano o el brazo separados del cuerpo, o intencionadamente con el brazo o mano pegado al cuerpo, excepto cuando lo efectúe el guardameta dentro de su propia área de penalti.

Sanciones: a) Se castigará con tiro libre y falta acumulativa, concedido al equipo contrario en el lugar donde fue cometida la infracción, excepto si se aplica la ley de la ventaja, en cuyo caso también se anotará la correspondiente falta acumulativa cuando termine la jugada. Si se estimase peligrosidad o voluntariedad, llevará implícita la tarjeta amarilla o azul.

b) Si fuera un jugador del equipo defensor quien cometiera una de estas diez faltas dentro de su área de defensa de seis metros, será castigado con penalti.

También se considerarán faltas técnicas:

k) Jugar de forma estimada peligrosa por los árbitros, por ejemplo, intentar quitar el balón de las manos al portero contrario; plantillazo, levantar el pie a la altura del busto, etc.

l) Obstruir intencionadamente a un contrario, sin jugar el balón, esto es correr entre el mismo y el balón.

m) Levantar los pies para chutar hacia atrás (bicicleta) o chutar el balón sin intención de jugarlo, alcanzando a un contrario o amenazando alcanzarle peligrosamente.

n) Cargar al portero, salvo que éste se encuentre fuera de su área.

Sanciones: a) Se castigará con tiro libre y falta acumulativa, concedido al equipo contrario en el lugar donde fue cometida la infracción, excepto si se aplica la ley de la ventaja, en cuyo caso, también se anotará la correspondiente falta acumulativa cuando termine la jugada. Si se estimase peligrosidad o voluntariedad, llevará implícita la tarjeta amarilla o azul.

b) Si la infracción se comete dentro del área, deberá ejecutarse la falta sobre la línea de seis metros, en el punto de esta línea más cercano al lugar donde ocurrió la infracción.

2. Faltas personales

Se considerarán faltas personales cometidas por los jugadores: a) Obstruir una jugada prendiendo o sujetando el balón con los pies, o evitando e impidiendo con su cuerpo el movimiento del balón, a excepción del guardameta cuando esté caído en el suelo dentro de su área. Pisar o retener el balón cualquier jugador por tiempo superior a cuatro segundos.

b) Tocar el balón al ejecutar de un lanzamiento lateral, de esquina, de tiro libre, doble penalti o penalti, antes que otro jugador lo haga.

c) Demorar más de cuatro segundos para reponer el balón en juego en la ejecución de un tiro libre, doble penalti, penalti, saque de banda, saque de esquina o saque de meta.

d) Tocar el balón estando en juego un jugador que no está debidamente equipado.

e) Permanecer el balón más de cuatro segundos dentro del área de meta propia, estando en juego el mismo.

f) En el lanzamiento del penalti, doble penalti o tiro sin barrera tocar el balón un compañero del ejecutor antes que sea rechazado por el portero o la portería, o que el balón se detenga antes de penetrar en el área, o que el lanzamiento no sea ejecutado hacia portería.

9) Traspasar el balón la línea divisoria de medio campo, realizado por el portero dentro de su área.

h) Recibir el portero el balón en su propia cancha cedido voluntariamente por un compañero si no viene directamente del saque de banda, falta o corner, o del compañero que recupere o controle el balón en posesión de un contrario. Retener el portero el balón más de cuatro segundos dentro de su propia cancha, en campo contrario estará considerado como un jugador más sin límite de tiempo de posesión del balón.

Sanciones: a) Todas estas infracciones serán castigadas con el cambio de posesión del balón al equipo contrario, que lo repondrá en juego mediante un saque de banda, desde el punto más cercano donde ocurrió la infracción. Además, el apartado "h" llevará implícita la anotación como falta acumulativa.

3. Faltas disciplinarias

Son infracciones consideradas como faltas de disciplina:

A. Jugadores

- 1) En la sustitución, entrar en el terreno de antes de que salga el jugador sustituido o incorporarse al juego por un lugar indebido.
- 2) Demostrar con palabras o actos, su disconformidad con las decisiones del árbitro.
- 3) Infringir de forma persistente, las reglas del juego.
- 4) Ser culpable de conducta incorrecta.
- 5) Cambiar su número de camiseta sin avisar al juez de mesa o a los árbitros.
- 6) Dirigirse a los árbitros o juez de mesa. Sólo podrá dirigirse a éstos el capitán, de forma correcta y respetuosa.
- 7) Demorarse más de cuatro segundos en los saques que se efectúen desde el centro del terreno de juego.

8) Una vez interrumpido el juego sólo podrán tocar el balón los componentes del equipo que tiene que reanudar el partido, bajo las indicaciones arbitrales.

B. Técnicos y entrenadores

1) Entrar en la cancha de juego para dar instrucciones a sus jugadores o socorrerles en caso de accidentes, sin la autorización arbitral. La facultad de los técnicos y entrenadores para dar instrucciones a sus jugadores, no les autoriza a ingresar en la cancha de juego, pero sí a permanecer de pie y con movilidad en la zona autorizada al efecto, siempre que no impidan la visión del cronometrador.

2) Dirigirse irrespetuosamente a los árbitros, juez de mesa, adversarios o público. Sólo podrá dirigirse a los árbitros el entrenador de forma correcta y respetuosa.

Sanciones: a) Las infracciones consideradas como faltas de disciplina, será castigadas con falta acumulativa al equipo y tarjeta de amonestación al jugador, técnico o entrenador, y en caso de ser reincidente, será decretada su descalificación definitiva del partido.

b) Si el partido fuera detenido para aplicar la sanción de amonestación, descalificación o expulsión, será reiniciado con un bote neutral en el lugar más cercano donde se encontraba el balón en el momento de la suspensión, excepto si fuera dentro del área, ocasión en que habrá que realizarlo fuera de la misma y en el lugar más cercano.

c) La interrupción del partido nunca deberá beneficiar al club infractor, debiendo permitir el árbitro la continuación de la jugada y, a su conclusión, aplicar las oportunas medidas disciplinarias.

d) El jugador será objeto de descalificación del terreno de juego si, en opinión de los árbitros:

Es culpable de conducta violenta.

Es culpable de juego brusco grave.

Utiliza propósitos injuriosos o groseros.

Reacciona con acciones o palabras a alguna agresión sufrida.

e) Si el partido fuera interrumpido por motivo de descalificación o expulsión de un jugador y si sus razones no caracterizan otra infracción capitulada en el texto propio de estas reglas de juego, el juego será reiniciado con la ejecución de un bote neutral en el lugar más cercano donde se encontraba el balón en el momento de la suspensión, excepto si fuera dentro del área, ocasión en que habrá que realizarlos sobre la línea de seis metros y en el lugar más cercano.

C. Componentes del banquillo

1) Interrumpir el normal desarrollo del juego, con la finalidad de sacar provecho del lance.

Sanciones: se castigará con falta acumulativa, lanzamiento de doble penalti contra el equipo infractor y tarjeta azul al infractor.

2) Dirigirse a los árbitros, juez de mesa, adversarios o público. Sólo podrá dirigirse a los árbitros el entrenador de forma correcta y respetuosa.

Sanciones: se castigará con falta acumulativa y tarjeta azul al infractor.

Faltas acumulativas

1) Serán consideradas como faltas acumulativas, todas las faltas técnicas, y disciplinarias capituladas en la Regla XIV, así como el apartado "h", regla XIV,

Todas las faltas acumulativas son de anotación obligatoria en el acta del partido para los equipos.

2) Las faltas técnicas se sancionarán con un tiro libre, mediante el cual podrá directamente marcarse un gol, excepto si se aplica la ley de la ventaja. Las faltas personales serán sancionadas con saque de banda.

3) Cada uno de los equipos podrá, en cada uno de los períodos de juego, incurrir en cinco faltas acumulables con derecho a formación de barrera de jugadores.

4) Cuando se señale una falta sancionada con tiro libre con derecho a formación de barrera, el árbitro ordenará con el silbato la ejecución del mismo, si le fue solicitada la distancia y después de indicar la misma, disponiendo el jugador desde ese momento de cuatro segundos para sacar.

5) En la ejecución de un tiro libre, sin un jugador del equipo infractor no respetase la distancia de cinco metros hasta el balón antes de ser realizado el saque de dicha falta, los árbitros advertirán al infractor y retrasarán la ejecución de dicha falta hasta que sea observada la regla.

Si persistiese en la infracción los árbitros deberán amonestar al jugador con tarjeta amarilla y falta acumulativa al equipo, y en la reincidencia descalificarse definitivamente del partido.

6) En caso de ser concedido un tiro libre al cuadro defensor dentro de su propia área de meta, el portero no podrá recibir el balón en las manos. El balón deberá ser chutado más allá del área de meta, y si esta parte de la Regla no fuese cumplida, el tiro será repetido, advirtiendo al infractor.

7) Cuando ocurra la quinta falta acumulativa de un equipo, el juez de mesa avisará a los árbitros y colocará sobre su mesa, en el lado que defienda el equipo infractor, sin tener en cuenta la posición de los banquillos, una bandera o señal indicativa, debiendo notificar el árbitro o el cronometrador al equipo infractor de esta circunstancia.

8) A partir de la señalización de la sexta falta acumulativa de equipo, todas las faltas que se sancionan con tiro libre y que se produzcan a una distancia superior a diez metros de la línea de fondo de la portería del infractor; excepto si se aplica la Ley de la Ventaja; se lanzarán desde la línea de doble penalti, sin barrera. En estos lanzamientos, a excepción del portero del equipo infractor, y el lanzador los jugadores, tanto atacantes como defensores, permanecerán en la superficie de juego, detrás de una línea imaginaria alineada con el balón, paralela a la línea de meta y fuera del área penal, a una distancia de cinco metros del balón y no podrán obstaculizar al jugador que ejerza el tiro libre, debiendo permanecer fuera de la zona de carrera del mismo. Ningún jugador podrá cruzar dicha línea imaginaria hasta el balón sea pateado y entre en movimiento. El lanzamiento

deberá consistir en todo caso con un tiro hacia la portería del equipo infractor con intención de conseguir gol, sin que ningún otro jugador pueda tocar el balón, antes de que éste hubiese sido tocado por el portero o rechazado por la portería.

9) Si las faltas se produjeran a una distancia inferior a diez metros, se reanudará el juego desde el punto en que se cometieron y todos serán sin barrera, pudiendo optar cualquier jugador del equipo lanzador por tirarla desde el punto donde se cometió la misma o desde el punto de doble penalti, y en este caso se deberá cumplir lo estipulado en el punto anterior, 8). En ambos casos, a excepción del portero del equipo infractor, y el lanzador, los jugadores, tanto atacantes como defensores, permanecerán en la superficie de juego, detrás de una línea imaginaria alineada con el balón, paralela a la línea de meta y fuera del área penal, a una distancia de cinco metros del balón y no podrán obstaculizar al jugador que ejerza el tiro libre, debiendo permanecer fuera de la zona de carrera del mismo. Ningún jugador podrá cruzar dicha línea imaginaria hasta que el balón sea pateado y entre en movimiento. El lanzamiento deberá consistir en todo caso con un tiro hacia la portería del equipo infractor con intención de conseguir un gol, sin que ningún otro jugador pueda tocar el balón, antes de que éste hubiese sido tocado por el portero o rechazado por la portería.

10) En los lanzamientos de doble penalti y tiro sin barrera, el portero deberá estar situado a una distancia no inferior a cinco metros del balón, y siempre dentro de su área.

11) El ejecutor del tiro de doble penalti deberá ser debidamente identificado.

12) Las faltas acumulativas se anotarán y ejecutarán por el orden cronológico que se produzcan.

Sanciones: a) Todo jugador, atacante o defensor, que penetre en la zona del terreno de juego denominada como zona imaginaria de doble penalti (o zona imaginaria de tiro libre sin barrera) o cualquier jugador defensor que invada la zona de carrera del ejecutor, desde el pitido del árbitro hasta que el balón sea puesta en juego, será advertido mostrándole la tarjeta amarilla y falta acumulativa al equipo.

b) Si el jugador infractor fuese un defensor y del resultado del tiro se diera gol, éste será válido por aplicación de la ley de la ventaja y se mostrará tarjeta amarilla al jugador defensor interviniente y falta acumulativa al equipo.

c) Si el jugador infractor fuese un atacante y del resultado del tiro se diese gol, éste será invalidado, se mostrará tarjeta amarilla a este jugador interviniente, falta acumulativa al equipo, y secándose de meta.

d) En el lanzamiento de doble penalti, todo jugador defensor, que penetre en la zona de doble penalti desde el pitido del árbitro hasta que el balón sea puesto en juego, será advertido mostrándole la tarjeta amarilla y falta acumulativa al equipo.

El penalti: se concederá un tiro de penalti contra el equipo que comete una de las faltas sancionables con un tiro libre directo dentro de su propia área penal mientras el balón está en juego.

Se podrá marcar un gol directamente de un tiro de penalti.

Se concederá tiempo adicional para poder ejecutar un tiro de penalti al final de cada tiempo o al final de los períodos de la prórroga.

1. 1. Posición del balón y de los jugadores

El balón: se colocará en el punto de penalti.

El ejecutor del tiro de penalti: deberá ser debidamente identificado.

El guardameta defensor: deberá permanecer sobre su propia línea de meta, pudiendo desplazarse a través de ella (movimiento lateral) hasta que el balón esté en juego.

Los jugadores, excepto el ejecutor del tiro, estarán ubicados: en la superficie de juego, fuera del área penal, detrás del punto penal, a cinco metros del punto de penalti en una línea imaginaria paralela a la línea de fondo.

2. Procedimiento: el ejecutor del tiro de penalti, golpeará el balón hacia adelante.

No volverá a jugar el balón hasta que el esférico haya tocado a otro jugador.

El balón estará en juego en el momento en que es golpeado y se pone en movimiento.

Cuando se ejecuta un tiro de penalti durante el curso normal del partido o durante una prolongación del primer o segundo período, se concederá un gol si el balón, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño:

Toca uno o ambos postes, o el travesaño, o al guardameta.

3. Sanciones: a) Si un jugador del equipo defensor infringe esta regla del juego:

Si no se marca, un gol, se ejecutará nuevamente el tiro libre.

Si se marca un gol, no se repetirá el tiro libre.

b) Si un jugador del equipo que ejecuta el tiro infringe esta regla del juego:

Si se marca un gol, se ejecutará nuevamente el tiro libre.

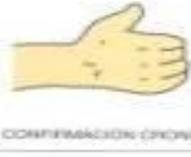
Si no se marca un gol, no se repetirá el tiro.

c) Si el ejecutor del tiro infringe esta regla del juego después de que el balón esté en juego:

Se concederá un saque de banda a favor del equipo contrario, que se lanzará desde el lugar más próximo a donde se cometió la falta.

Señales del árbitro

 LIBRE CON BARRERA	 NUMERO 10	 INDICACION DIRECCION
 FINAL 1.º O 2.º TIEMPO	 SUSTITUCION O ANOTACION DE FALTA DESPUES L. V.	 TIEMPO MEDIO
 FALTA ACUMULATIVA	 CUENTA DE 5 SEGUNDOS	 MANO
 PATADA O ZARCADILLA	 AGARRON	 EMPUJON

 ADELANTAMIENTO DE BARRERA	 DESPLAZAMIENTO DE BALON	 SUSTITUCION NO VALIDA
 REITERACION DE FALTAS	 ESCLUPHO O GOLPEAR	 SEÑALES ORDENES
 T. AMARILLA (PROTESTA)	 CONFIRMACION (PROV)	 PARALIZACION O SEÑAL BARRERA
 CARTELINAS (M. AZ. FJ)	 FALTAS ACUMULATIVAS (S)	 NO VALE

<http://fundeportivo.galeon.com/>

Plan escrito

Los procesos metodológicos que se proyecten en este programa procederán a desarrollar las capacidades físicas del deportista, así como también el deportista adquirirá el conocimiento técnico y táctico fundamental del fútbol sala para crear en él un factor disciplinario que le permitirá realizar tareas en conjunto, desenvolviéndose en el medio deportivo con respeto, disciplina, puntualidad y honestidad.

Número de alumnos: 20

Objetivos físicos: desarrollar las capacidades motoras, fuerza, velocidad y resistencia.

Técnico Táctico: enseñar los fundamentos técnicos y jugadas tácticas fundamentales que se realizan dentro de la disciplina del fútbol sala.

Teórico: dar a conocer parte del reglamento de fútbol sala.

Psicológico: motivar al participante a que continúe practicando actividad física deportiva en su tiempo libre.

Información específica

Fecha de inicio: 6 de mayo del 2013.

Fecha de Culminación: 30 de agosto del 2013.

Horario: 08:00 a 12:00

Días: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes.

Cantidad de semanas: 17

Cantidad de días: 85

Periodo: preparatorio

Numero de semanas: del 6 de mayo al 02 de agosto.

Total de días: 65

Tiempo de trabajo en minutos: 15600'.

Periodo: mantenimiento.

Numero de semanas: del 5 de agosto al 30 de agosto.

Total de días: 20

Tiempo de trabajo en minutos: 4800'.

Distribución del tiempo en cada tipo de preparación.

Preparación general

Numero de semanas: del 6 de mayo al 28 de junio.

Total de días: 40

Tiempo de trabajo en minutos: 9600'.

Preparación específica.

Numero de semanas: del 1 de julio al 2 de agosto.

Total de días: 25

Tiempo de trabajo en minutos: 6000'.

Estabilización.

No. de semanas: del 5 de agosto al 30 de agosto.

Total de días: 20

Tiempo de trabajo en minutos: 4800'.

Plan Gráfico.

Tabla No. 1 Actividad deportiva

Deportes	
Técnico de fútbol Sala	
Auxiliar técnico de atletismo	
Auxiliar técnico de natación	
Auxiliar técnico de bádminton	
Auxiliar técnico de baloncesto	
Auxiliar Técnico de Béisbol	

Tabla No. 2 Distribución del tiempo disciplinas deportivas mes de mayo.

	Mayo																			
	Mesociclo introductorio																			
	Microciclo introductorio - evaluativo - ordinario					Microciclo ordinario					Microciclo ordinario				Microciclo recuperador					
Hora	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
08:00 a 09:20																				
09:20 a 10:40																				
10:40 a 12:00																				

Tabla No. 3 Distribución del tiempo disciplinas deportivas mes de junio.

	Junio																			
	Mesociclo de desarrollo moderado																			
	Microciclo ordinario					Microciclo ordinario					Microciclo variable				Microciclo ordinario					
Hora	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
08:00 a 09:20																				
09:20 a 10:40																				
10:40 a 12:00																				

Tabla No. 4 Distribución del tiempo disciplinas deportivas mes de julio.

	Julio																					
	Mesociclo estabilizador																					
	Microciclo variable					Microciclo ordinario					Microciclo recuperador				Microciclo ordinario		Microciclo recuperador					
Hora	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30
08:00 a 09:20																						
09:20 a 10:40																						
10:40 a 12:00																						

Tabla No. 5 Distribución del tiempo disciplinas deportivas mes de agosto.

	Agosto																			
	Mesociclo de desarrollo fuerte																			
	Microciclo ordinario					Microciclo ordinario					Microciclo ordinario					Microciclo evaluativo y recuperador				
Hora	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
08:00 a 09:20	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange
09:20 a 10:40	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey	Blue	Grey
10:40 a 12:00	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow	Black	Yellow

Diseño de trabajo mensual técnico táctico.

Tabla N0. 6 trabajo técnico táctico Mayo.

Tipo de trabajo técnico-táctico en Fútbol Sala		
Mayo		
Semanas	Fecha	Tipo de trabajo
semana 1	6	Pase libre
	8	Pase pie derecho
	10	Pase pie izquierdo
semana 2	14	Conducción de balón libremente
	16	Conducción de balón con pie diestro
semana 3	20	Conducción de balón con pie diestro
	22	Conducción de balón con pie diestro
	24	Conducción de balón con pie diestro
semana 4	28	Realidad de juego
	30	Realidad de juego

Tabla N0. 7 trabajo técnico táctico Junio.

Tipo de trabajo técnico-táctico en Fútbol Sala		
Junio		
Semanas	Fecha	Tipo de trabajo
semana 5	3	Recepción de balón con pecho
	5	-
	7	Recepción de balón con pecho
semana 6	11	Recepción de balón con muslo
	13	Recepción de balón con borde interno
semana 7	17	-
	19	Conducción de balón con pie izquierdo
	21	Realidad de juego
semana 8	25	Realidad de juego
	27	Tiro al arco libremente

Tabla NO. 8 trabajo técnico táctico Julio.

Tipo de trabajo técnico-táctico en Fútbol Sala		
Julio		
Semanas	Fecha	Tipo de trabajo
semana 9	1	tiro al arco con pie derecho
	2	tiro al arco con pie izquierdo
	5	cabeceo
semana 10	9	cabeceo
	11	Realidad de juego
semana 11	15	Conducción de balón con pie izquierdo
	17	Conducción de balón con ambos pies
	19	Jugadas a balón parado
semana 12	23	-
	25	Jugadas a balón parado
semana 13	29	Tiro picado al arco
	31	tiro al arco

Tabla NO. 9 trabajo técnico táctico Agosto.

Tipo de trabajo técnico-táctico en Fútbol Sala		
Agosto		
Semanas	Fecha	Tipo de trabajo
semana 13	2	Tiro de primera intención
semana 14	6	
	8	Jugadas preparadas con tiro al arco
semana 15	12	conducción de balón con ambos pies
	14	Realidad de juego
	16	regate
semana 16	20	Realidad de juego
	22	conducción de balón libre
semana 17	26	Realidad de juego
	28	Realidad de juego
	30	-

Tabla N.10 participantes Fútbol Sala.

Deportista	Facultad o Escuela
A	EFPEM
B	Facultad de Ingeniería
C	Facultad de Ingeniería
D	Facultad de Ingeniería
E	Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
F	Facultad de Ingeniería
G	Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia
H	EFPEM
I	Facultad de Ingeniería
J	Facultad de Ingeniería
K	Facultad de Ingeniería
L	Facultad de Ingeniería
M	Escuela de Ciencia política
N	Facultad de Ingeniería
Ñ	Facultad Agronomía
O	EFPEM
P	Facultad de Odontología
Q	Escuela de Historia
R	Facultad de Ciencias Economicas
S	Facultad de Agronomía
T	Facultad de Agronomía
U	Facultad de Agronomía
V	Facultad de Ingeniería
W	Facultad de Ingeniería

Deportistas analizados

El sedentarismo es un factor que afecta la salud de la población Sancarlista y para contrarrestarla se recomienda la práctica deportiva por salud, que brinda grandes beneficios en el ser humano, fisiológicos, psicológicos, sociales y volitivos, siempre y cuando se cumpla una constante, es por ello que el aprovechamiento del tiempo libre es fundamental para su erradicación.

El Fútbol Sala es un conjunto de actividades físicas, técnicas, tácticas y coordinativas para el desarrollo de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, así como también el incremento de las capacidades intelectuales involucradas en este deporte, siendo una herramienta utilizada pedagógica y sistemáticamente para mejorar la calidad de vida de la persona que lo practica.

Licenciado Graco Adolfo López Angulo

Asesor Técnico

Licenciada María Regina Santos Orellana

Asesor Metodológico

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA