

DL
02
T(112)

CENTROS DEPORTIVOS POPULARES
PARA LA CIUDAD DE GUATEMALA



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
FACULTAD DE ARQUITECTURA

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

TESIS PRESENTADA A LA JUNTA DIRECTIVA
DE LA FACULTAD DE ARQUITECTURA
DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
POR JOSE RICARDO MONTEROS SARAVIA
AL CONFERIRSELE EL TITULO DE ARQUITECTO
ENERO 23 de 1969

JUNTA DIRECTIVA DE LA FACULTAD DE ARQUITECTURA

DECANO:	ARQUITECTO	JORGE MONTES
VOCAL 1°	ARQUITECTO	VICTOR M. DEL VALLE N.
VOCAL 2°	INGENIERO	ERNESTO ROSALES
VOCAL 3°	ARQUITECTO	MARIO FLORES
VOCAL 4°	BACHILLER	MARIO ROCAS
VOCAL 5°	BACHILLER	GUILLERMO GOMAR C.
SECRETARIO:	FISICO	EDUARDO SUGER

TRIBUNAL QUE PRACTICO EL EXAMEN GENERAL PRIVADO

DECANO:	ARQUITECTO	JORGE MONTES
SECRETARIO	FISICO	EDUARDO SUGER
EXAMINADOR	ARQUITECTO	VICTOR M. DEL VALLE N.
EXAMINADOR	ARQUITECTO	ARTURO MOLINA
EXAMINADOR	ARQUITECTO	CARLOS ASENSIO

CONTENIDO

INTRODUCCION
ANALISIS DE LAS ZONAS DE LA CIUDAD
ANALISIS DE LOS CENTROS DEPORTIVOS EXISTENTES
ANTEPROYECTO
BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCION

- A) HISTORIA DEL DEPORTE
- B) LAS DIVERSAS FORMAS DEL DEPORTE
- C) FILOSOFIA DEL DEPORTE
- D) PREPARACION Y ENTRENAMIENTO

HISTORIA DEL DEPORTE

La antigüedad clásica tuvo sus deportes.

En los gimnasios y en las palestras, los griegos de toda edad practicaban la lucha, el pugilato, el pancracio o combate libre, la carrera, el lanzamiento de disco y jabalina y las diferentes formas de juego de pelota. Los representantes de las diversas ciudades se disputaban la victoria en dos sesiones periódicas de juegos.

Los más célebres, los de Olimpia, tenían tal prestigio que la cronología griega contó el tiempo por olimpiadas o períodos de cuatro años. Los romanos practicaron también con ardor los ejercicios físicos en el campo de Marte. Orientados particularmente hacia la preparación bélica, sus prácticas deportivas fueron reemplazadas, bajo el Imperio, por los espectáculos de circo.

LOS JUEGOS OLIMPICOS EN GRECIA:

Cuatro versiones se conocen, sobre el origen de los Juegos Olímpicos, el más antiguo, universal y trascendente de los certámenes deportivos.

Según la primera -que narra Pausanias- los juegos olímpicos nacieron de una proposición que Hércules de Ida hizo a sus cuatro hermanos, como él dáctilos, de celebrar una serie de juegos cuyo premio consistiese en una corona de laurel. Estos cinco dáctilos fueron traídos de Creta a Elida por Rhea, la esposa de Saturno y madre de Júpiter, la cual les encargó la educación del "segundo dios" (en la mitología griega, Júpiter es el segundo dios después de Saturno, el primero).

Otra versión encuentra el primer precedente de los Juegos Olímpicos en la lucha que por el Imperio del mundo, libraron en Olimpia Saturno y Júpiter.

Por su parte, la tercera versión cree que los Juegos Olímpicos nacieron del deseo de Júpiter de festejar su triunfo sobre los titanes. Según esta misma versión, Apolo resultó vencedor de la carrera y del pugilato, de la primera en competencia con Mercurio y del segundo conteniendo con Marte. De ahí que más tarde, los ejercicios del penthlon se ejecutaron al son de aire pitios, esto es, de aires consagrados a Apolo.

Finalmente, Estrabón afirma que los Juegos Olímpicos fueron instaurados por los etolios y los elianos, los cuales solemnizaron de esta manera el regreso de los heraclidas del Peloponeso.

En cualquier caso, lo cierto es que para el año 884 antes de J. C. fecha en la que Ifitos se desplazó a Delfos -para consultar el famoso oráculo-, los Juegos Olímpicos habían caído en el ostracismo. Y al preguntar al citado Ifitos qué medidas tenían que adoptarse para terminar con la guerra civil y el azote de la peste, respondió el oráculo pítico:

"La salvación de Grecia solamente se conseguirá restaurando los Juegos Olímpicos".

Grecia no se salvó, pero los Juegos Olímpicos no tardaron en recuperar el prestigio de que habían disfrutado en tiempos de Pelops. A partir del año 776 antes de Jesucristo y hasta el año 394 de nuestra era -cuya fecha es la de la disputa de los postreros Juegos Olímpicos de la antigüedad-, las Olimpiadas marcaron la pauta de la cronología griega.

En Europa, en la Edad Media, los futuros caballeros se formaban por medio de ejercicios corporales, especialmente el manejo de las armas y la equitación. Los mismos deportes a los cuales vinieron a añadirse el mallo y la pelota, que tuvieron muchos aficionados; continuaron cultivándose mucho aún después del Renacimiento. El pueblo tenía sus deportes, tales como la lucha y distintos juegos de balón a los cuales no desdeñaron entregarse las gentes de importancia y hasta los mismos Reyes.

A fines del siglo XVII la nobleza comenzó a abandonar tales prácticas.

En el último tercio del siglo XIX, cuando este abandono se había acentuado mucho, el movimiento en favor de los ejercicios gimnásticos, hizo renacer el gusto por el esfuerzo físico. El espíritu deportivo reaparece bajo formas importadas de Inglaterra, encuentra adeptos entre los escolares y estudiantes de toda clase, y más tarde entre toda la población. Practícanse primero el remo, el atletismo, el rugby, el tenis, el fútbol, etc.

Y las grandes carreras ciclísticas por carretera, especialmente la de Burdeos a París, demuestran qué proezas puede llegar a realizar el organismo humano adiestrado para sus efectos. Con un retraso de algún tiempo respecto a los deportes de competición, los de-

portes en plena naturaleza se difundieron también entre toda la población y fueron alcanzando una importancia cada vez más grande. El deporte contemporáneo ha tomado formas variadas, cuya diversidad tiende todavía a aumentar.

LOS MAYAS

EL JUEGO DE LA PELOTA

Origen desconocido, algunos supusieron su cuna tolteca.

Franz Bloom ha reivindicado la cuna maya del juego de la pelota, hallando significativo que no se haya encontrado un solo patio en el área tolteca-azteca y los 32 juegos de pelota señalados en el Códice de Mendoza. Se localizan entre las estribaciones de las montañas de Oaxaca y las planicies aluviales regadas por numerosos ríos que desembocan en el Golfo de México, región riquísima que fué el habitat de la nación olmeca, - pueblo del hule- en el límite occidental del área mayor.

Stephan de Borhegyi ("Americas Ball Game"), piensa que la invención de la pelota y su empleo en el juego, debieron ocurrir en las boscosas y húmedas tierras, bajas de Centro América, pues ha de buscarse un área en que crezca la planta que suministra el material (el hule) y fué sin duda objeto de larga experimentación.

El patio de juego de pelota más antiguo se encuentra en Copán y data entre los años 200 y 300 D.C. llamado Clásico Temprano.

Los primeros exploradores del Nuevo Mundo tuvieron oportunidad de ver el juego primero en Haití, luego en el norte de México y hasta en el Sudeste de Arizona, E. E. U. U., a donde pasó sin duda por transculturización vecinal.

LA CANCHA DEL JUEGO DE LA PELOTA

Su disposición y forma era que hacía una calle de dos paredes gruesas, y subiendo van saliendo las paredes afuera y ensanchando el juego, de lo alto; tenían de largo veinte brazos, unos mayores y otros menores, según era el pueblo, que en algunas partes hacían los almenados y curiosos, que también eran templos del demonio, y por eso se destruyeron.

De ancho sería obra de cuatro brazos; las paredes de los lados eran bien altas y anchas: tenían sus escaleras para subir encima, y de todas partes había mucha gente mirando cuando jugaban.

La pelota era del tamaño de las de viento, aunque era más pesada porque la hacían de cierta goma que sale de unos árboles que nacen en tierra caliente y punzando aquel árbol, salen gotas gruesas blancas, y luego se cuajan, y tratándolas tornanse negras como pez.

La primera descripción de la pelota fué dada por Oviedo:

"La pelota está hecha de raíces de árboles y hierbas, y una mezcla de cera y brea. Juntos estos materiales, eran hervidos, y con todo se hacia una pasta; luego le daban una forma redonda para hacer la pelota del tamaño de las de aire; algunas más grandes o más pequeñas. La mezcla tiene una superficie negra lustrosa y no se pega en la mano. Después de secarse se torna esponjosa, no porque tenga orificios o vacíos como la esponja, sino porque se hace ligera y suave.

Jugaban partidas de dos contra dos y tres contra tres. Los jugadores estaban desnudos y solo llevaban la cintura (calzón) que la decencia requería. Era condición esencial del juego no tocar el balón sino con la rodilla, con la coyuntura de la muñeca o con el codo; y el que lo tocaba con la mano, con el pié o con otra parte del cuerpo, perdía un punto.

El jugador que lanzaba el balón al muro opuesto o lo hacía botar en él, ganaba otro punto. Los pobres jugaban mazorcas de maíz y aún a veces la libertad; otros jugaban cierto número de trajes de algodón y los ricos alhajas de oro, joyas y plumas preciosas.

En el espacio que mediaba entre los jugadores había dos grandes piedras, como las de nuestros molinos, cada una con un agujero en medio, algo mayor que el balón.

El que hacía parar el balón por el agujero, lo que raras veces sucedía, no solamente ganaba la partida, sino que por la ley del juego se apoderaban de los vestidos de todos los presentes, y aquel golpe se celebraba como proeza inmortal.

RESUMIENDO:

- a) Todas las canchas, tanto en el Norte como en el Sur, semejaban la forma de una I mayúscula.
- b) Las paredes del lado del campo tienen siempre una superficie lisa inclinada y en distinto plano; la parte inferior y la superficie verticales.

- c) Sólo en la región nortea se encuentran paredes totalmente verticales.
- d) La terraza baja de los extremos incide siempre (a veces hay un extremo abierto o con diferente diseño) aunque varíe su forma.
- e) Los anillos de piedra se encuentran sólo en patios de la región nortea.
- f) Las reglas del juego variaban sin duda de una región a otra.
- g) El juego ceremonial o ritual, adscrito a ceremonias religiosas.
- h) También se jugaban por deporte y para distraer al público, que hacía apuestas.
- i) Gustaba tanto que los señores esperaban turno para contender con otros.
- j) Los jugadores profesionales ganaban rango y eran altamente estimados.

Llegaron a jugarse la vida como los gladiadores romanos ?

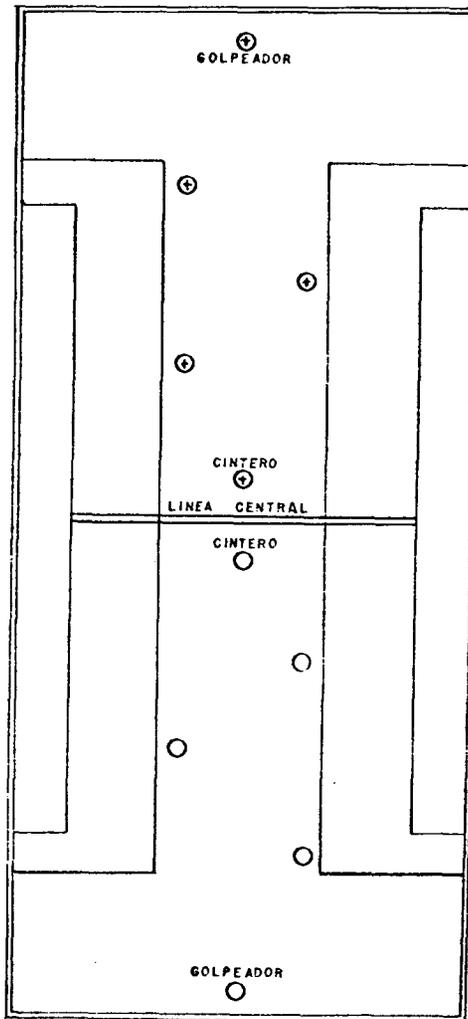
Parece que si y la prueba la tenemos en la región maya de la Huasteca Veracruzana, donde hay un friso que representa el sacrificio de un jugador.

REGLAS DEL JUEGO

No hay regla para el número de jugadores pudiendo ser 3, 5 ó 7 de cada lado; uno se colocaba cerca de la línea pintada en el centro; otro al término del campo guardando la línea final, y los tres restantes, en zig zag; y lo mismo los contrarios.

Un juez, a veces dos probos y conocedores iniciaban el juego tirando la pelota a la línea central y anotaban los puntos ganados y perdidos, con fallos inapelables.

Servían el saque los golpeadores, desde el fondo de su respectivo campo anunciando si hacían juego alto o bajo; el alto lanzándolo por alto con la mano hacia la línea central en donde el contrario debía regresarla, sin tocar la línea con los piés ó con las manos; el juego bajo, lanzando horizontalmente la pelota hacia la línea central, usando a veces el talud de la plataforma central como tabla. Después del saque solo podían golpear la pelota con el cuadril.



como se puede ver
en la experiencia

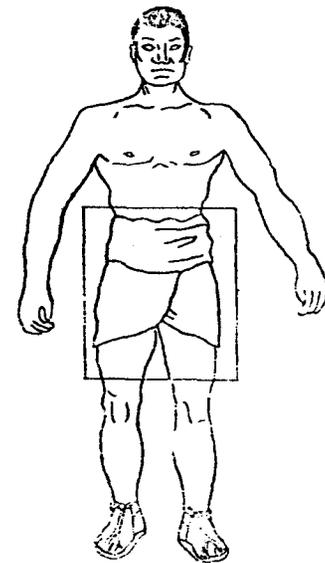
Sección del patio de juego de pelota de Copán, mostrando la posición que regularmente adoptaban los jugadores; cinteros cerca de la raya central, los golpeadores que hacían el saque desde el fondo del campo y los otros tres jugadores escalonados en zig-zag. Sobre las terrazas laterales había cámaras para retiro y preparación de los jugadores.

Se protegían el estómago con una faja gruesa apretada sobre la piel y envuelta en torno al cuerpo. Los mayas usaban guantes, tobilleras, rodilleras y protección igual para los codos.

Se ha mencionado también el yugo, una horma en U que se ajustaba a la cintura, explicando así la abundancia de dichas piezas, de piedra, y decoradas, que sin duda fueron de carácter simbólico y ceremonial. Antes del juego los profesionales en justas ceremoniales, se abstendían de tocar a sus mujeres y observaban una dieta especial.



Sección de las Plazas de Copán, sin casas.



EFIGIE DE JUGADOR, señalando el cuadro de las únicas partes del cuerpo con que podía golpear la pelota, según reglas para usar sólo el "cuadril"; sin embargo, en otras partes se jugaba con los codos, las rodillas y la muñeca.

LAS DIVERSAS FORMAS DEL DEPORTE

EL ATLETISMO

Cuándo surgió el atletismo ?

Se puede afirmar que aún cuando de una manera empírica, no organizada, nació con el hombre mismo con la lucha por cualquier objeto disputado.

Atletismo era la lucha perenne del hombre mitológico con la naturaleza. Y una purísima expresión del atletismo eran las Olimpiadas Griegas, celebradas antiguamente cada cuatro años con el concurso de todo el pueblo. En una ocasión para celebrar las Olimpiadas, "se llegó a interrumpir una guerra".

Pindaro y Baquilides cantaron con imaginación alada las proezas de los atletas-héroes; Fidias y Praxiteles llevaron sus semblantes al mármol.

El vencedor, con la frente ceñida por el laurel sagrado, volvía a su ciudad en un carro tirado por caballos blancos cuyas bridas eran manejadas por fieles admiradores (hoy se les llama fanáticos) del atleta, y para él se abría una brecha en los muros de la ciudad a fin de que no tuviera que pasar por la puerta usada por todos.

Con la decadencia de la civilización Greco-romana, consiguiente decadencia de la estirpe, en el sentido de vitalidad el pueblo ya no participó directamente en las competencias deportivas, y prefirió divertirse en las bárbaras exhibiciones de los prisioneros.

Solo algunos siglos después el atletismo había de renacer, si bien reservado como privilegio de las clases pudientes y dominantes.

También las antiguas Olimpiadas han resurgido, y el mérito corresponde a un francés, el barón Pedro de Coubertin, que en 1894 fundó en París el Comité Internacional Olímpico, que se fijó el objetivo de renovar cada cuatro años los fastos de los célebres juegos griegos.

La primera Olimpiada de los tiempos modernos se desarrolló en el estadio de Atenas en 1896, y de cuatro en cuatro años su celebración pasa de un país a otro con las solas interrupciones debidas a las guerras.

El atletismo comprende:

La carrera a pié, los saltos y el lanzamiento de objetos diversos.

Es esencialmente un deporte de estadio, adecuado para períodos de buen tiempo. Constituye, en cierto modo, la base de todos los ejercicios y juegos en tierra. Las carreras de velocidad de fondo y de medio fondo se practican sobre todo en pista acondicionada con escoria de plomo o en otro suelo artificial. Se exceptúa la llamada carrera de Maratón (42,750 kms.), en carretera, y el cross country, en terrenos variados.

El programa de saltos comprende generalmente el salto de altura con impulso, el salto de longitud con impulso y el salto con pértiga.

Los lanzamientos atléticos son los de peso, disco, jabalina y martillo. La marcha tiene también sus ejercicios de competición en pista y en carretera.

EL ATLETISMO BASE DE TODOS LOS DEPORTES

La historia del atletismo se confunde con la de todos los ejercicios físicos. Con esto quiere decirse que, mientras el atletismo goza de una substantividad propia e independiente, los restantes deportes tienen algo que les es peculiar y que de hecho les define como tales deportes, pero al mismo tiempo, algo que les une por su base y que es como el común denominador de toda la actividad deportiva. Este algo no es otra cosa que el atletismo.

Analizando cualquier deporte siempre encontraremos en su base algunas de las manifestaciones atléticas más importantes, como son las carreras, los saltos y los lanzamientos.

De ahí que una persona que practique con acierto una o varias pruebas de atletismo tenga más puntos de contacto con su especialidad preferida. Así, un "sprinter" podrá convertirse en poco tiempo en un aceptable extremo de foot-ball, por ser éste un puesto que, aparte de la técnica propia de este deporte, control de la pelota, sentido del dribbling, etc., requiere una gran velocidad. Un saltador de altura, por su parte, destacará con alguna facilidad en un equipo de baloncesto, ya que este deporte requiere de sus practicantes una gran facilidad en el salto de altura, que en la distancia corta es indispensable

para encestar con probabilidades de éxito. Un lanzador del peso o de la jabalina, y con esto acabamos los ejemplos, podrá convertirse en un temible delantero en el juego del balónmano, en que la eficacia está en razón directa con la potencia que pueda imprimirse al balón al impulsarlo con la sola ayuda del brazo.

El indio americano Jim Thorpe, que fué uno de los atletas más completos de su época, de hecho muchos tratadistas le consideran como el atleta más completo de todos los tiempos, destacó asimismo en cuantos deportes practicó y de una manera especial en el football americano y en la pelota-base (base-ball).

EL SALTO DE ALTURA

Se trata de la especialidad, si no más fácil, si más instintiva en las exhibiciones de atletismo ligero. Desde que se iniciaron estas competencias, muchos son los estilos que han venido adoptándose para salvar la BARRA que ha podido, al fin, gracias a la adopción del estilo Horine, ser llevada a una altura de 2.11 metros también superada. El atleta se aproxima diagonalmente, con una leve carrera, hasta la BARRA, separa del suelo el pié derecho se apoya en el izquierdo, mientras pliega ligeramente la rodilla de esta forma inicia el impulso hasta lo alto, la pierna derecha se tiende en sentido paralelo a la barra, al mismo tiempo que la izquierda se eleva detrás del cuerpo. El momento culminante es el de la rotación, que en su comienzo, debe encontrar las caderas como punto más elevado del cuerpo.

EL SALTO DE LONGITUD

El campo ideal para los atletas dotados de gran potencia de escape acompañada de velocidad es el salto de longitud, y estos atletas, saltadores, instintivos, obtienen en él resultado halagüeños, como también los saltadores en cuyo estilo la falta de velocidad es suplida por una elástica acción de escape o ímpetu. Los diferentes estilos adoptados, idénticos en cuanto a la carrera y a la forma de desprenderse del terreno, varían en cuanto al comportamiento en el suelo, el sistema más fácil y simple es el de dos pasos y medio en el aire que se obtienen de los músculos del muslo que actúan directamente sobre las caderas y logran su avance así.

EL SALTO CON PERTIGA O GARROCHA

En esta prueba, juegan ciertamente su papel las disposiciones atléticas, pero la mayor importancia la tienen el estilo, la agilidad, la habilidad en la coordinación de los movimientos.

Se arranca rápidamente, "lanza en ristre"; con una veloz carrera; después, la pértiga se clava en una hendidura del terreno previamente preparada, de modo que actúe como apoyo en el movimiento ascensional del atleta, que es impulsado hacia lo alto; pero solo hasta el tronco, pues las piernas tienden a continuar el movimiento horizontal. De aquí, el posterior plegamiento de las rodillas y el trabajo de los músculos abdominales, que obtienen, al fin, la elevación de las piernas. Terminada la parábola ascendente, se llegó a la rotación, que se obtiene sobreponiendo las piernas y actuando con energía sobre las caderas y sobre los brazos; después la caída, con la mirada fija en la pértiga, y ascendiendo con el cuerpo derecho en el centro del terreno.

LANZAMIENTO DEL DISCO

El disco pesa aproximadamente dos kilos en las pruebas masculinas y uno en las femeninas, mientras la base desde la cual se procede al lanzamiento es circular y mide 2.50 metros de diámetro.

Para empuñar el disco, se requiere el uso de todos los dedos (un discóbolo es fácil de reconocer, basta observar su última falange del pulgar derecho, que por fuerza, ha de ser callosa, dado que a ella le está reservado el cometido de dar la rotación derecha del disco en el instante de salida); el pié izquierdo se apoya sobre la punta y está retrasado con respecto al derecho; las rodillas se pliegan, y el peso del cuerpo se transfiere sobre el pié izquierdo. Así se inicia la rotación. Un salto, el pié derecho viene a apoyarse sobre la punta, es lanzando hasta el límite extremo de la base. El cuerpo ha ejecutado así casi una vuelta completa sobre sí mismo; el brazo derecho contrae el biceps y dobla el codo, apretando con fuerza... y el disco parte.

LANZAMIENTO DE LA JABALINA

Se trata de la prueba más difícil, aquella para la cual los atletas precisan meses y años en la búsqueda de una perfecta coordinación de movimientos que ha de reproducirse en el

momento de lanzar la jabalina, lo que tiene lugar después de una carrera veloz de treinta o treinta y cinco metros. Se necesitan piernas fuertes, abdomen y espaldas fuertes y ágiles, dotes de los finlandeses, verdaderos fanáticos de este deporte. La jabalina es un asta de madera con punta de hierro o de acero, de una longitud no menor de 2.60 metros y un peso de 800 gramos para las pruebas masculinas, mientras las femeninas, las medidas son 2.20 metros de longitud y un peso de 600 gramos.

Sobre ella se aferran el índice y el pulgar, del lado de la envoltura de cuerda, sobre la cual, se cierran los otros tres dedos, con las puntas vueltas hacia lo alto. Se emprende la carrera con paso breve y no demasiado veloz, y se concluye con cuatro brincos, el primero de los cuales, muy forzado en longitud, tiene una importancia fundamental. Después del primer brinco, se eleva el busto, mejor, se inclina hacia atrás; otros tres brincos... y "el lanzamiento".

LANZAMIENTO DEL PESO

El peso reglamentario pesa 7.257 kilogramos. Su lanzamiento se efectúa a partir de una superficie circular, cuyo radio mide 1.06 metros. Delante, este círculo está limitado por un cerco de madera de 10 centímetros de altura. El lanzador puede, como máxima licencia, apoyar el pie en dicha cerca, pero nunca rebasarla. Hay la obligación, además, de no salir del círculo hasta que el peso ha entrado en contacto con el suelo, lo cual, por muy bueno que sea el lanzamiento, sucede a los pocos instantes. El peso debe cogerse de tal forma que repose sobre la base de los dedos, siendo lo más frecuente apoyarlo contra el cuello o colocar bajo la mandíbula. El lanzamiento propiamente dicho, se inicia cuando el atleta, que está situado en la parte posterior del círculo, levanta la pierna izquierda o la derecha, si es zurdo, y la balancea ligeramente, presto a distenderse. Cuando la pierna izquierda entra en contacto con el círculo de madera, y mientras el brazo izquierdo tira de su correspondiente porción de hombro hacia atrás, el brazo derecho impulsa el peso hacia delante, dándole el máximo impulso posible. Con el peso en el aire, y por impulso del lanzamiento, el pie derecho se aproxima al cerco de madera, en tanto que el izquierdo se retrasa ligeramente, para que el equilibrio no se pierda.

LANZAMIENTO DEL MARTILLO

El lanzamiento del martillo es un ejercicio oriundo de Irlanda, donde se practicaba desde tiempo inmemorial. La enorme aceleración que se adquiere al cabo de tres vueltas

que preceden al lanzamiento propiamente dicho, hacen de este ejercicio, uno de los más duros de cuantos incluyen el atletismo. Un ejercicio que requiere fuerza, pero también agilidad y una gran lucidez. El Doctor Callaghan, campeón olímpico en 1928 y 1932, fue el primer hombre que lanzó el martillo a más de 60 metros, si bien esta marca (60.56 metros) no fue reconocida como record del mundo por no estar afiliada Irlanda a la Federación Internacional.

Otro gran lanzador, el noruego Sverre Strandli, ha rebasado últimamente los 62 metros. El martillo es una bola de 7.257 kilos, unida a un hilo de acero de 1.22 metros. El martillo se lanza desde una plataforma de medidas idénticas a la del lanzamiento del peso, rodeada de una alambrada. En la parte anterior de esta jaula, una abertura de siete metros permite la salida del martillo, una vez efectuado el lanzamiento.

DECATHLON

El decathlon se disputa en dos jornadas e incluye las diez pruebas siguientes:

100 metros lisos;
salto de longitud;
lanzamiento del peso;
salto de altura;
400 metros lisos, estos tienen lugar el primer día
110 metros vallas;
lanzamiento del disco;
salto con pértiga;
lanzamiento de la jabalina;
1,500 metros, estos se llevan a cabo en la segunda jornada.

La clasificación se establece partiendo de las marcas y los tiempos obtenidos por los distintos atletas sobre el total de las diez pruebas, para cuya medición se emplea la tabla internacional de puntuación.

La clasificación final, pues, se establece por puntos. El decathlon es la prueba más completa de cuantas incluye el atletismo, por lo que el mejor "decathloniano" es en todos los casos el mejor atleta absoluto.

El norteamericano Bob Mathias es el indiscutible atleta número uno de los Juegos Olímpicos de 1948 y 1952, y mide 1.83 metros y pesa 82 kilos. Sus dos victorias en los Juegos de Londres y de Helsinki prueban sin lugar a dudas que las facultades físicas y el grado de entrenamiento de este soberbio atleta no tienen igual en ningún país del orbe.

MARATHON

La carrera de marathon se creó en memoria y a semejanza de otra carrera cuya autenticidad histórica no pondríamos la mano al fuego: la que llevó a cabo aquel soldado del ejército de Milcíades que, viendo la batalla decidida, corrió a anunciar la venturosa nueva. La primera marathon histórica data de los Juegos Olímpicos de Atenas y fue ganada por el pastor Spiridión Luis. Este, que se pasó la noche de rodillas, orando ante los iconos, tuvo más suerte que Filípides, del que se asegura que, después de exclamar "Hemos vencido", cayó muerto a los pies de los notables de Atenas.

La marathon se disputa sobre un recorrido de 42.196 kilómetros.

La marathon es una de las pruebas favoritas de los fondistas buenos, habiéndose demostrado repetidamente que un hombre que cubra los 10,000 metros en 30 minutos y los 30,000 en menos de una hora 45 minutos, puede convertirse sin apenas esfuerzo en un excelente marathoniano.

CROSS-COUNTRY

El cross-country o campo a través es, como su nombre lo indica, una carrera que se practica a través del campo y en curso de la cual se han de vencer distintos obstáculos naturales y artificiales, tales como ríos, pedregales y barreras de diversas alturas. El cross-country se practica con alguna intensidad durante los meses que van de noviembre a marzo, para disputarse las postreras competencias a principios de abril. Las primeras carreras de la temporada se disputan sobre cinco o seis kilómetros, ascendiéndose progresivamente hasta llegar a los dieciséis kilómetros, que acostumbra a ser la distancia sobre la que se corre el "Cross de las Naciones" oficioso Campeonato del Mundo de cross-country.

El cross-country es el segundo amor de los corredores de fondo, que en invierno trocan las pistas de ceniza por otras más naturales y variadas. El cross-country es uno de los ejercicios más agradables al cuerpo, siendo también, uno de los más beneficiosos cuan-

do el piso está blando y cuando su escenario está apartado de las grandes concentraciones urbanas.

El cross-country suele disputarse por equipos y la clasificación acostumbra a establecerse sumando los puestos obtenidos por los seis primeros clasificados de cada equipo y proclamando vencedor al que totaliza menos puntos. En caso de empate a puntos, vence el equipo que clasifica mejor a su sexto corredor, esto es, el que "cierra" primero.

El cross es un deporte muy antiguo, siendo el primer país en que se practica La Gran Bretaña, donde abundan las praderas verdes y despejadas.

En la actualidad existen muy pocos países cuyo calendario atlético no incluya ninguna carrera de campo a través, si bien en los países nórdicos, dada la rudeza del clima, las pruebas de cross se disputaban en pleno verano.

En la competición, los corredores de un mismo equipo suelen agruparse para darse ánimos los unos a los otros. Esta agrupación no se rompe del todo hasta los últimos tramos de la carrera, en donde los más enteros precinden de toda otra consideración para lanzarse de cara a la meta, de todas formas, la llamada táctica de equipo tiene un valor más nominal que real y exagerarla puede ser más perjudicial que provechoso, por cuanto no todos los componentes de un mismo equipo tienen la misma resistencia para llevar un tren determinado ni la misma velocidad terminal.

LA MARCHA ATLETICA

La marcha es una prueba atlética dotada de una substancialidad independiente que tiene una técnica propia, muy peculiar. El reglamento de la marcha autoriza todos los estilos, exigiendo únicamente el contacto ininterrumpido del pié con el suelo. "El talón de la pierna delantera debe tocar el suelo antes que el otro pié lo abandone. Asimismo, la pierna que ataca el suelo debe permanecer extendida hasta que la otra vuelva a tomar contacto con el suelo".

Las pruebas de marcha atlética reconocidas internacionalmente son los 10 kilómetros en pista y los 50 kilómetros por carretera. Estas dos pruebas requieren una diversidad de estilo. En general, puede decirse que las pruebas de 50 kilómetros corresponden a los cánones generales de la marcha, mientras que en la rápida prueba de 10 kilómetros el

balanceo de los brazos se acentúa extraordinariamente a fin de conseguir mayor velocidad. El entrenamiento del marchador ha de basarse, en primer lugar, en la búsqueda de un buen estilo, procurando adquirir velocidad para los diez kilómetros y tratando de mejorar la resistencia y economizar energías para las pruebas de cincuenta kilómetros.

EL JUEGO DEL FUTBOL

La primera asociación futbolística (Foot-Ball Association) surgió en Inglaterra en 1863, pero eso no quiere decir que ya entonces el fútbol alcanzara la difusión y popularidad que son ahora sus características.

Es un deporte de origen inglés, aunque sobre este particular, conviene hacer alguna aclaración. Concediendo que a Inglaterra debe el fútbol su fisonomía actual, no debemos olvidar que en Italia nació y se desarrolló un antepasado suyo, el más semejante de sus antepasados y el más vecino en el tiempo. Se trata del juego del pallone (balón), que tuvo a Florencia por patria, donde era jugado entre dos partidos-equipos diríamos ahora integrado cada uno por veintisiete jugadores. Los tantos se conseguían cuando se lograba lanzar la pelota más allá de una empalizada de madera, correspondiente a la actual portería, defendida por tres porteros. Este juego cayó en desuso en la primera mitad del siglo XIII.

Pero hablemos ahora un poco del moderno fútbol.

"El partido" se juega en dos tiempos, que duran 45 minutos cada uno, con un intervalo o descanso de quince minutos. Son muchos los que no conocen las dimensiones reglamentarias del campo, oscilan entre 90 y 120 metros de largo, 45 y 90 de ancho. La portería deberá medir 7.32 metros de largo y su altura deberá ser de 2.45 metros; a once metros de ella, se sitúa el punto donde se lanzan los penaltys. El rectángulo de juego se divide en dos mitades por medio de una raya blanca. Son así delimitados los dos campos opuestos en los que, al comienzo del partido, se sitúan los adversarios. Cada equipo se compone de once jugadores. De los once, uno es el portero. Su cometido es delicadísimo, pues sobre él, descansa el peligroso encargo de guardar la portería impidiendo la entrada del balón, y a menudo se convierte en el "chivo expiatorio" de buen número de lances. No debe distraerse jamás y debe estar pronto siempre a lanzarse cuando un tiro amenaza la portería que le está encomendada. Un buen portero debe poseer la agilidad de un

COMUNIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



acróbata; unas veces, lo veremos volar, y frecuentemente, deslizarse del uno al otro poste con velocidad increíble. Es la pieza más importante del sistema defensivo, mártir y héroe de todos los encuentros.

La defensa está formada por dos jugadores, que reciben ayuda de los tres medios, éstos deben, además, desplegar acción ofensiva flaqueando a los cinco atacantes o delanteros, que tienen como misión primordial la de lograr goles, esto es, alojar el balón en la red adversaria.

Entre los jugadores, el capitán debe ser el mejor dotado de condiciones deportivas, esto es, el más caballeroso y disciplinado; ejercita su autoridad entre sus compañeros de equipo y es el único entre ellos que durante el encuentro puede dirigir reclamaciones al árbitro.

El árbitro es un voluntarioso ciudadano, bueno y lleno de valor, ya que de otra manera, no dedicaría las tardes dominicales a un pasatiempo tan peligroso; además, es un experto en los reglamentos del juego, cuyos lances, ha de seguir mientras vigila su desarrollo atentamente.

EL BASQUETBOL

Durante el juego, todos los músculos son llamados a la acción; los de las extremidades inferiores, por el salto en elevación y por la carrera; los del abdomen, por la flexión y extensión del tronco. Los músculos de la espalda son especialmente puestos en actividad, como directivos y antagonistas; los del toráx coadyuvar al movimiento de las extremidades superiores con intensidad directamente proporcional a la fase del juego que se va desarrollando.

También los dedos, que se someten a un cuidadoso entrenamiento encaminado a dotarlos de una mayor capacidad prensil, son utilizados en movimientos rapidísimos.

El partido se divide en dos tiempos, de veinte minutos cada uno y se disputa entre dos equipos de cinco jugadores, sobre un terreno cuyas medidas varían entre 28.50 y 24 metros para la longitud, y 15 y 13 para el ancho. El espacio así delimitado puede tener un suelo de cemento o de tierra removida, y hallarse emplazado tanto al aire libre como en un local cubierto.

Sobre los lados menores del campo, se coloca una armazón vertical de madera (hoy, están más en auge las de aluminio, fácilmente transportables), provista de una plancha, de madera o de material plástico, en la que se fija un anillo de hierro que lleva el canasto, hecho de cuerda.

La red de una longitud máxima de 40 centímetros, tiene como finalidad la de amortiguar la velocidad del balón en el acto en que éste pasa a través del canasto, lo que permite al árbitro (ahora, existe el doble arbitraje) la seguridad matemática en cuanto a la validez del tanto que se logró. El balón es más grande que el usado para el fútbol, con una circunferencia de 75 centímetros, y su destino es el de ser impelido constantemente hacia el cesto.

La realización de una canasta lleva al equipo del jugador que ha conseguido tal triunfo la suma de dos puntos, siempre que la jugada haya sido precedida de una serie de pases y peloteos; si se alcanza mediante un tiro libre, semejante en cierto modo al penalty del fútbol, el equipo sólo se adjudica un punto.

El tiro libre es concedido por el árbitro cuando media algunas de estas faltas:

- 1) Retención del balón
- 2) Zancadilla
- 3) Carga al adversario
- 4) Juego Violento
- 5) Entorpecimiento, con contacto del cuerpo
- 6) de las acciones del adversario
- 7) así como retención del mismo en el acto de tirar a la red.

Estas faltas deben siempre ser castigadas con dos tiros libres, que se encarga de ejecutar el propio jugador víctima de la jugada ilegal.

Otras infracciones, además de las ya mencionadas, como insultos o amenazas al árbitro, a los jugadores del bando opuesto o al público, son consideradas como irregularidades técnicas y se penan con un tiro libre.

El scorer o marcador de puntos, ayudará al árbitro en su labor, y a la vez, asume las funciones de cronometrista.

El peloteo, llamado en inglés dribbling, señala, junto con la capacidad y precisión del tiro a la canasta, la valía de un basquetbolista; consiste en golpear el balón con una sola mano llevándola a una altura mínima sobre el terreno y acompañando la jugada con fintas hechas con el cuerpo, que desorientan a los adversarios sobre las verdaderas intenciones ofensivas o defensivas, del jugador.

Como sucede en los otros deportes, así es basquetbol tiene su legión de técnicos que hacen profundos estudios sobre cada sistema de juego e impulsan una constante evolución de cada uno de los existentes, sean de defensa o de ataque. Pero en realidad, las diversas tácticas no encierran misterio alguno para los verdaderos aficionados.

Después de la segunda guerra mundial, se ha observado como una renovación del entusiasmo basquetbolístico, enteramente sincero y favorecido por las diversas escuelas o sistemas, que no se dejan llevar de espejismos ni aguardan que este deporte, de auténticos aficionados en casi todos los países, depare fabulosas ganancias, como sucede con otros.

Los campeonatos nacionales, allá donde el basquet se halla completamente extendido, tiene lugar tanto entre equipos masculinos como femeninos, pues también las mujeres cultivan este deporte y no han demostrado ser menos valientes que los hombres.

El basquetbol es un deporte que actualmente se practica en casi todos los países de Europa y América, sin olvidar a Egipto, Filipinas y algunas naciones asiáticas. Los Estados Unidos poseé la supremacía mundial.

EL BEISBOL

En Estados Unidos, Centro América, Puerto Rico, Venezuela, República Dominicana y México, el beisbol es el deporte nacional por excelencia o uno de los que más se practican, atracción irresistible para decenas de millares de fanáticos, tanto como lo es para otros países el fútbol.

Estipendios altísimos, casi fabulosos, perciben los mejores beisbolistas, a los que llega a considerárseles verdaderas glorias nacionales, comenzando con aquel Babe Ruth, bateador de excepcional potencias que llegó con su magistral bateo a lograr la portentosa hazaña de hacer regresar a la casa a todos sus compañeros que se encontraban en las bases, y llegando, en la actualidad a los célebres hermanos Di Maggio, de lejano origen calabrés.

La base es un espacio señalando en cada una de las cuatro puntas del "cuadro", cubierto por una almohadilla, que ha de tocar el jugador, quien debe llegar a ella a tiempo para no ser eliminado de la competencia.

Tres dispuestas de forma que, componen un triángulo isóceles. puede decirse que representan lo más característico del beisbol: la cuarta es el home.

En cuanto a los jugadores, tienen tareas bien definidas:

El lanzador (pitcher) debe arrojar la pelota hacia el bateador. espera el envío (para que el saque sea válido, la pelota debe pasar sobre home, a una altura no superior a la espalda y no inferior a las rodillas del bateador). Este, provisto de un bate, intenta rechazarla lo más lejos posible, y una vez hecho esto, arroja el bat y corre con la máxima velocidad a la primera base, después hacia la segunda, y también hacia la tercera, según la magnitud del impulso que ha sabido darle a la pelota. Pero si ésta es atrapada al vuelo por un jugador del equipo contrario, o por el colocado en la primera, segunda o tercera base antes que el bateador haya llegado en su carrera a estas bases, esto es, cuando el bateador es alcanzado en el curso de una base a la otra, queda eliminado del juego. Eliminación que se produce también cuando el bateador falla tres pelotas seguidas, siempre que éstas hayan sido declaradas válidas por el árbitro, quien sitúa inmediatamente detrás del bateador.

Alcanzada una base, y ocupado su puesto por otro compañero, el primer bateador buscará inmediatamente regresar a home, o sea llegar al lugar de donde partió, con lo que habrá ganado un punto para su equipo.

Prácticamente, el lance principal para el equipo que pitchea es el de conseguir colocar fuera de juego a tres antagonistas antes de que logran llegar a home. mientras que para la novena (los equipos están integrados por nueve jugadores) que batea, su jugada esencial consiste en hacer el recorrido de las tres bases, y por consiguiente, meter en home el mayor número de hombres propios.

EL WATERPOLO

Junto con el básquetbol, y desde el punto de vista fisiológico, el waterpolo, es uno de los deportes más completos. Los orígenes de este juego se pierden en el tiempo. La deno-

minación parece ser que procede de que, en un principio, se jugaba montados los jugadores sobre unos toneles; esto es, un polo acuático. Los ingleses, que en un tiempo fueron maestros de todos los deportes, lo codificaron, y establecieron reglas precisas que todavía conservan plena validez.

La aparición de un reglamento llevó al waterpolo a quemar las etapas en un progresivo crecimiento, hasta el extremo de lograr verse admitido entre los deportes olímpicos.

En Hungría, Italia, España, Holanda, Francia, etc., el juego ha triunfado, aunque sin despertar el entusiasmo delirante que acompaña a otros deportes, tal vez porque sólo los auténticos conocedores pueden justipreciar con exactitud el valor de las jugadas; su principal handicap estriba en que esconde sus méritos. . . . "bajo el agua". Las Olimpiadas celebradas en Helsinki en 1952 vieron el triunfo del equipo húngaro.

El campo tiene como dimensiones 27 metros de largo por 17 de ancho, y cada equipo se compone de siete jugadores que al comenzar el juego, se disponen de la siguiente forma: un portero situado entre los palos de la portería, que tiene una longitud de tres metros y que debe levantarse sobre la superficie del agua, por lo menos 90 centímetros; dos defensas, uno a la derecha y otro a la izquierda; dos delanteros, inmediatamente delante de los defensas; un centro de sostén, y un delantero centro que se sitúa delante del anterior, cerca de la línea de demarcación de las dos áreas.

Como en otros deportes, durante el desarrollo del juego, los participantes buscarán las posiciones que la táctica y la marcha del encuentro aconsejen, sea para contrarrestar la acción adversaria, sea para llevar su ofensiva hasta la puerta enemiga.

El waterpolo es un juego que requiere un concienzudo entrenamiento y un régimen constante y severo de vida, con todos los sacrificios que esto lleva anexos, y hago constar, para que esto sirva de mayor elogio a sus practicantes, que el cultivo de este deporte no reporta beneficio material alguno; sólo alguna medalla como única recompensa tangible.

Los waterpolistas deben llevar un traje de baño que les permita la más amplia libertad de movimientos, y están obligados a cubrirse la cabeza con un gorro del color que corresponda a su equipo; éste es el único signo distintivo que posee el árbitro para reconocer a los culpables en la necesaria representación de las infracciones.

EL TENNIS

En el juego de tenis, el campo tiene una importancia fundamental. Todos los detalles que a él conciernen han de ser cuidados con la máxima atención. No cuentan únicamente las dimensiones, sino también el suelo, la exposición, la inclinación.

La longitud del campo debe ser, aproximadamente, de 24 metros, y el ancho poco más de 8 metros para los simples, esto es para los encuentros que se juegan entre dos adversarios, y de cerca de once metros para los dobles, cuando los jugadores son cuatro.

La red, que divide el campo por la mitad, tiene una altura de 1.10 metros. Cuando se juega al aire libre, es necesario estudiar concienzudamente la exposición al Sol, y para ser precisos, debemos hablar de dos exposiciones; una de la mañana y otra de la tarde. En realidad, sobre el campo ideal, el sol enviaría sus rayos perpendicularmente en el sentido longitudinal del terreno, con lo que el jugador sufriría las menores molestias posibles. Y así como el sol cambia de posición, debería también cambiar la posición del campo; esto es, deberían los jugadores ir cambiando de campo. Todavía hay otra cosa que es importantes hacer constar, y es que el campo debe quedar completamente expuesto al sol, sin paredes ni muros vecinos que con su sombra pueden impedir al jugador seguir la trayectoria de la pelota.

De otra parte, el campo está cercado con una red metálica que debe ser lo suficientemente alta, sobre todo en los extremos, que son los lados más cortos. un encuentro de tenis dura, por lo común, tres sets, o sea, tres tiempos; cada set se logra con el sexto punto (game) adquirido por uno de los contendientes, siempre que exista una ventaja de dos puntos respecto al adversario, pues de no ser así, la partida continúa hasta que uno de los dos logre esta diferencia. El punto o game es el resultado de cuatro fallos o errores del adversario.

La indumentaria o equipo del tenista debe ser elegante, como es el juego en sí. Se halla constituida por una camisa blanca, amplia, con manga corta, pantalones también blancos, largos o cortos, y zapatos sin tacón generalmente de lona, con suela de goma, caucho o cáñamo; para evitar las molestias originadas por el sol se aconseja el uso de una visera.

FILOSOFIA DEL DEPORTE

VALOR EDUCATIVO Y SOCIAL DEL DEPORTE

No hay deporte que puede considerarse completo, es decir, que proporcione al individuo humano todo lo que el ejercicio físico pueda darle.

- 1) Al adolescente lo ayuda a completar la fase de desarrollo sexual tan importante en dicha edad.
- 2) Aumento de la potencia y de la facilidad de sus funciones respiratorias y cardíaca, y ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades tales como artritis, obesidad, enfermedades pulmonares y enfermedades del corazón.
- 3) Actividad de la nutrición y de la eliminación.
- 4) Estímulo del crecimiento
- 5) Garantía de buena salud
- 6) Desarrollo armónico de la musculatura
- 7) Aumento de la resistencia.
- 8) Elevación de las cualidades morales
- 9) Preparación del organismo para superar las dificultades excepcionales que se presenten.
- 10) El ejercicio es la máxima expresión del niño; lo identifica con el medio ambiente.
- 11) Interviene activamente en la higiene mental ayudando al individuo a solucionar problemas de tipo emocional, abstrayendolo de tales problemas brindandole la oportunidad de descargar sus emociones y de este modo abarcar soluciones más adecuadas y menos agresivas.

12) Lo ayuda a llevar una vida hogareña, más armoniosa y ordenada.

Una actividad es llamada de EFECTOS LOCALES, cuando aumenta la potencia muscular y la flexibilidad articular sin estimular mucho las grandes funciones, tal sucede con el levantamiento de pesos, y, en general con la gimnasia de aparatos.

Una actividad es de EFECTOS GENERALES O PROFUNDOS, cuando desarrollas las grandes funciones vitales. Los deportes de esta categoría (carrera, natación, juegos de equipo, alpinismo, turismo activo, etc.), tienen un valor higiénico mucho más grande.

Un ejercicio tiene EFECTOS CORRECTIVOS, cuando su práctica es adecuada para prevenir o corregir las deficiencias del niño o del adolescente, y en especial, las anomalías de la columna vertebral y las insuficiencias respiratorias. La carrera y los juegos deportivos tienen una influencia preventiva real, y la natación posee una acción correctiva considerable.

Según las cualidades más particularmente puesto en juego, un deporte se llama:

MODERADO..... salto, lanzamiento, boxeo, esgrima.
DE VELOCIDAD..... carrera hasta de 400 metros.
DE FONDO..... cross-country.
DE GRAN FONDO..... alpinismo, turismo deportivo.
DE FUERZA..... pesos, lucha.
DE DESTREZA..... esgrima y juego de pelota.

En realidad, varias de estas cualidades, si no todas necesarias para cualquier acto deportivo. Los juegos deportivos tienen un valor para la formación del individuo superior al de los deportes individuales, a causa de la extrema diversidad de movimiento que suponen, de las decisiones rápidas que provocan y puede decirse que todo deporte de equipos (juegos deportivos, remo, alpinismo en equipo) cultiva la disciplina y fomenta la solidaridad.

EL DEPORTE EN LA EDUCACION

Siguiendo el ejemplo de Mr. Thomas Arnold, director del colegio de Rugby desde 1828 a 1842, los educadores anglosajones encargan a los alumnos el gobierno de sus organiza-

ciones deportivas, en las cuales los profesores intervienen poco y solo para contribuir a que en todo momento impere la lealtad y las altas cualidades morales en las relaciones entre los muchachos. En las universidades y colegios británicos o americanos, el deporte es una de las bases de la educación, escuela de la libertad y preparación a la vida social.

Así pues, el deporte no es solamente una concesión que se hace a la exuberancia juvenil y un medio para desarrollar las fuerzas físicas, sino también una manera de fomentar el respeto de sí mismo, el conocimiento de los preceptos higiénicos, y de alejar algunos excesos que degradan al hombre, en particular el alcoholismo.

IMPORTANCIA SOCIAL DEL DEPORTE

Las prácticas deportivas, distracciones sanas cuya difusión contribuye a la eficacia de la lucha contra las plagas sociales, y especialmente contra el alcoholismo y la tuberculosis, constituyen ya actualmente una necesidad humana que aumenta de día en día y a la que todas las colectividades (escuelas, empresas, ejército, municipio, diputaciones provinciales, Estado, etc), deben consagrar atención tanto para animar, alentar, inspeccionar y ayudar a las agrupaciones deportivas, como para facilitarles los terrenos o locales necesarios y acondicionarlos de modo pertinente. Ciertos medios de locomoción, únicamente deportivos en sus orígenes, han alcanzado una importancia general considerable y son de uso corriente. La bicicleta, se ha convertido en un vehículo de transporte habitual y económico. Los deportes al aire libre son para quienes los practican una manera de aumentar sus conocimientos geográficos y humanos.

La vida de las regiones montañosas, antaño suspendidas durante los meses de grandes nieves, se ha modificado profundamente a causa del ski, que permite a los niños de los lugares y caseríos alejados frecuentar la escuela, y a los adultos a trasladarse con comodidad de un punto a otro. El deporte reúne en sí elementos muy diversos. Da a quienes lo practican ocasión de conocerse, estimarse y aún quererse. Sin embargo, estos beneficios sociales que generalmente implica, pueden resultar lamentablemente atenuados por la tendencia a constituir asociaciones deportivas de ideologías opuestas y rivales.

ORGANIZACION DEPORTIVA

La fabricación y venta de artículos deportivos (vestidos, calzado, raquetas, skies, y accesorios diversos) y de material fijo y móvil (postes, redes, balones, cuerdas, etc.), u-

tilizados en todos los lugares en que se practica el deporte constituye la base de importantes ramas de la industria y el comercio. El acondicionamiento de los estadios y terrenos o locales cerrados para las actividades deportivas, ha alcanzado una gran importancia actualmente los planos de los establecimientos escolares comprenden terrenos para la educación física y deportiva, y en los planes y presupuestos urbanos, se concede la atención merecida a los estadios, piscinas, etc. Se tiende en la actualidad a mejorar los caminos utilizados en ciertos deportes: senderos para peatones, pistas para ciclismo, corrientes fluviales con dispositivos para poder franquear fácilmente las presas o embalses, ferrocarriles, teléfericos y funiculares, pistas de descenso jalonadas y graduadas, etc. Esta dotación de facilidades deportivas viene a completarse con los lugares de albergue: casas de clubs o centros sociales, refugios de montaña, mesones y paradores para los jóvenes y lugares especialmente destinados a campamentos de turistas convenientemente situados en los lugares más frecuentados por estos viajeros.

La información sobre esta red de servicios y establecimientos y de su estado actual es dada en los anuarios, guías y mapas destinados al turismo. El Estado suele trazar en algunos países el plan general de la organización del turismo, dejando a las colectividades locales la iniciativa y la propiedad de las instalaciones.

ORGANIZACION NACIONAL

En cada país, las asociaciones o sociedades deportivas que practican igual deporte se reúnen en una federación nacional del mismo. Cada federación se encarga de la dirección de su deporte correspondiente y rige las normas deportivas a que han de sujetarse las personas de uno y otro sexo, así como las que han de regular las competiciones entre profesionales cuando las haya. Organizan también las competiciones nacionales, forman los equipos nacionales, etc.

A veces un Comité Nacional de los Deportes reúne las federaciones dirigentes de los principales deportes de competición y, al mismo tiempo, las federaciones afines. Se ocupa en las relaciones inter federales y en las cuestiones que afectan al deporte en general. A su lado, el comité Olímpico Nacional prepara la participación en los juegos olímpicos.

ORGANIZACION INTERNACIONAL

Salvo algunas excepciones, existe para cada deporte un organismo mundial llamado FEDERACION INTERNACIONAL O INTERNATIONAL BOARD, y, con, frecuencia, una federación continental que reúne en sí las federaciones nacionales correspondientes. Cada federación internacional redacta el código de su deporte y organización sus encuentros internacionales. En la mayor parte de los grandes deportes suelen organizarse torneos periódicos de carácter continental o mundial. El Comité Internacional Olímpico organiza cada cuatro años los juegos olímpicos mundiales. También, se celebran juegos olímpicos universitarios, cada dos años, los años impares.

RELACIONES INTERNACIONALES

Estos numerosos encuentros deportivos y frecuentes combates amistosos, multiplican los contactos entre elementos de pueblos diferentes. Por otra parte, han determinado que hombres de todos los países se hayan puesto de acuerdo para aplicar reglas comunes para sujetarse a una misma disciplina en los terrenos o locales deportivos y para reconocer los records o marcas continentales o mundiales. Todos emplean las tablas finlandesas para cotejar las proezas deportivas. Y todos están unidos en el culto al esfuerzo físico y en la afición a las mismas actividades. Como resultado de todo ello, puede afirmarse que el deporte es un hecho mundial y el medio de que todos los hombres de distintos orígenes se comprendan mejor.

PREPARACION Y ENTRENAMIENTO

El carácter del deporte y la voluntad de vencer en sus luchas llevan a una preparación asidua llamada entrenamiento. Para descollar en un deporte cualquiera son necesarias cualidades atléticas completas.

Una educación física o deportiva generalizada debe, en primer término, elevar el nivel moral y físico. Es menester, particularmente desarrollar la función respiratoria, fortalecer el corazón, acrecer la voluntad y la resistencia. La práctica metódica en uno o varios deportes puede emprenderse al mismo tiempo. Este período de formación es largo. El entrenamiento propiamente dicho viene luego. Supone éste el entrenamiento general, conjunto de medios adecuados para hacer a un individuo capaz de esfuerzos más violentos o más largos, y el entrenamiento especial, perfeccionamiento y repetición de los ademanes, cuya potencia y precisión va aumentando. Un trabajo muscular progresivo y un ejercicio generalizado de intensidad creciente, dan mayor actividad a las grandes funciones orgánicas, especialmente a la respiración y la circulación, y son, por consiguiente, aspectos muy principales del entrenamiento. El régimen alimenticio debe sujetarse a normas estrictas. El alcohol y el tabaco, han de poscribirse. Se evitará cualquier exceso y se procurará por todos los medios un sueño regular y suficientemente reparador. Con el entrenamiento se busca, primero, la buena condición física del deportista, y después, lo que se llama su forma, es decir, el conjunto de circunstancias que, en un momento dado, aseguren su mayor rendimiento.

El hombre en condiciones es el que se encuentran en perfecto equilibrio físico, sobre todo desde el punto de vista de las funciones orgánicas esenciales. Es un estado de potencia latente, mediante el cual puede, en cualquier instante, suministrar un trabajo inhabitual, sin experimentar otra cosa que una sana y natural fatiga.

El atleta en forma es el hombre apto para dar su rendimiento máximo de fuerza o de destreza en una prueba determinada. Para obtener ese estado, debe ejercitarse en una sucesión de esfuerzos gradualmente crecientes. La condición puede ser un estado permanente en un hombre que físicamente se cultiva. La forma es un estado pasajero.

INSPECCION MEDICA

Una actividad física y deportiva moderada forma parte de una vida normal en cualquier

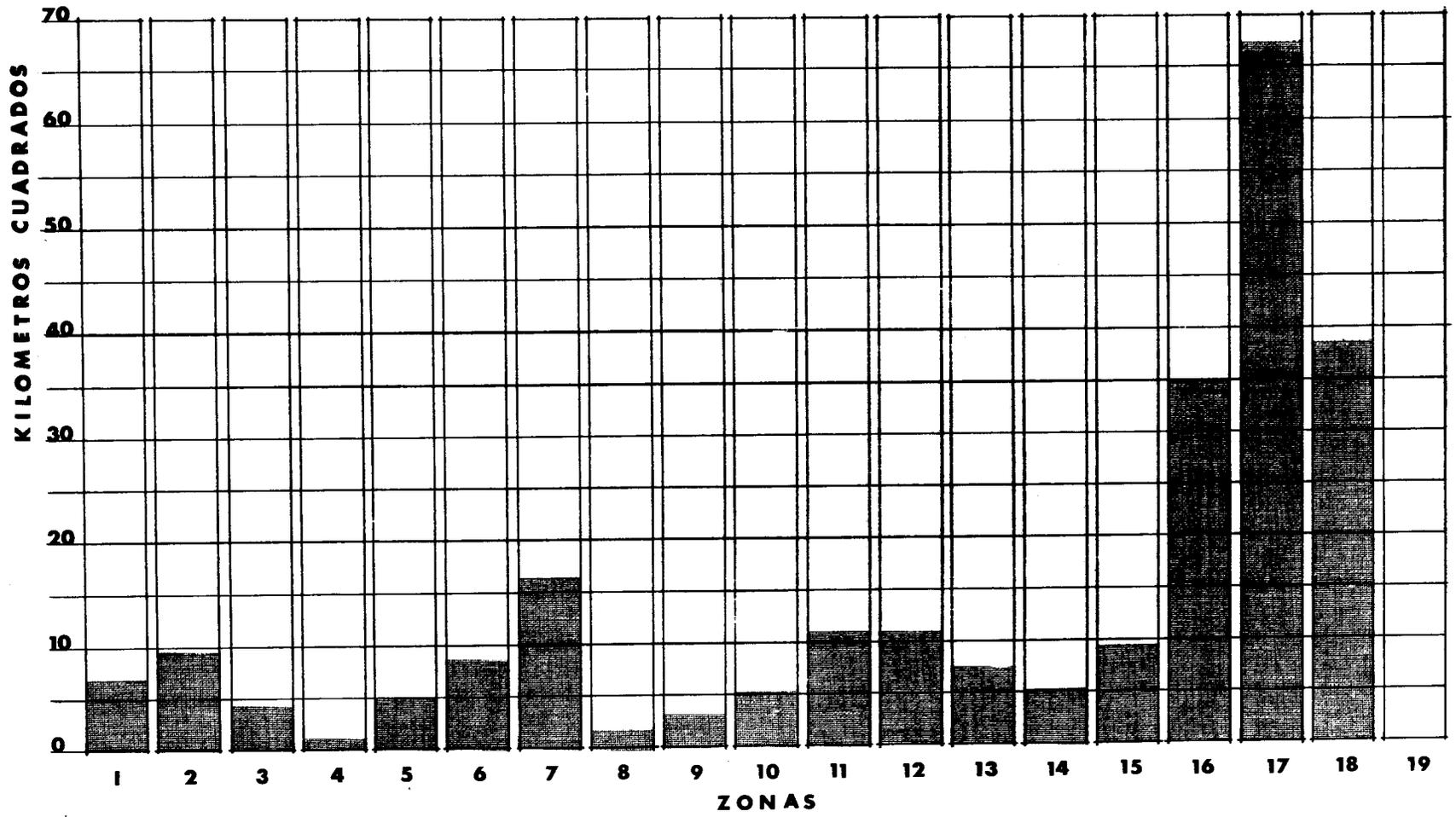
)
edad. Por el contrario, las prácticas intensas de entrenamiento, con vistas a las competiciones o luchas atléticas, debe reservarse a los individuos cuya integridad orgánica haya sido comprobada por un examen médico previo. Durante el entrenamiento es conveniente examinar y registrar los efectos del ejercicio, en especial en lo que atañe al ritmo respiratorio y cardíaco.

)
Se debe comprobar, una semana tras otra, que el número de pulsaciones cardíacas y de movimientos respiratorios aumenta menos en el curso de una misma prueba y que el retorno al ritmo normal se hace más rápido. Un descenso de peso, un sueño irregular, un apetito desigual, una sensación de fatiga o de menor fuerza, una coordinación menos precisa de los movimientos, un poco de fiebre por la noche o la aparición de albúmina en la orina, son síntomas de fatiga o de agotamiento.

ANALISIS DE LAS ZONAS DE LA CIUDAD

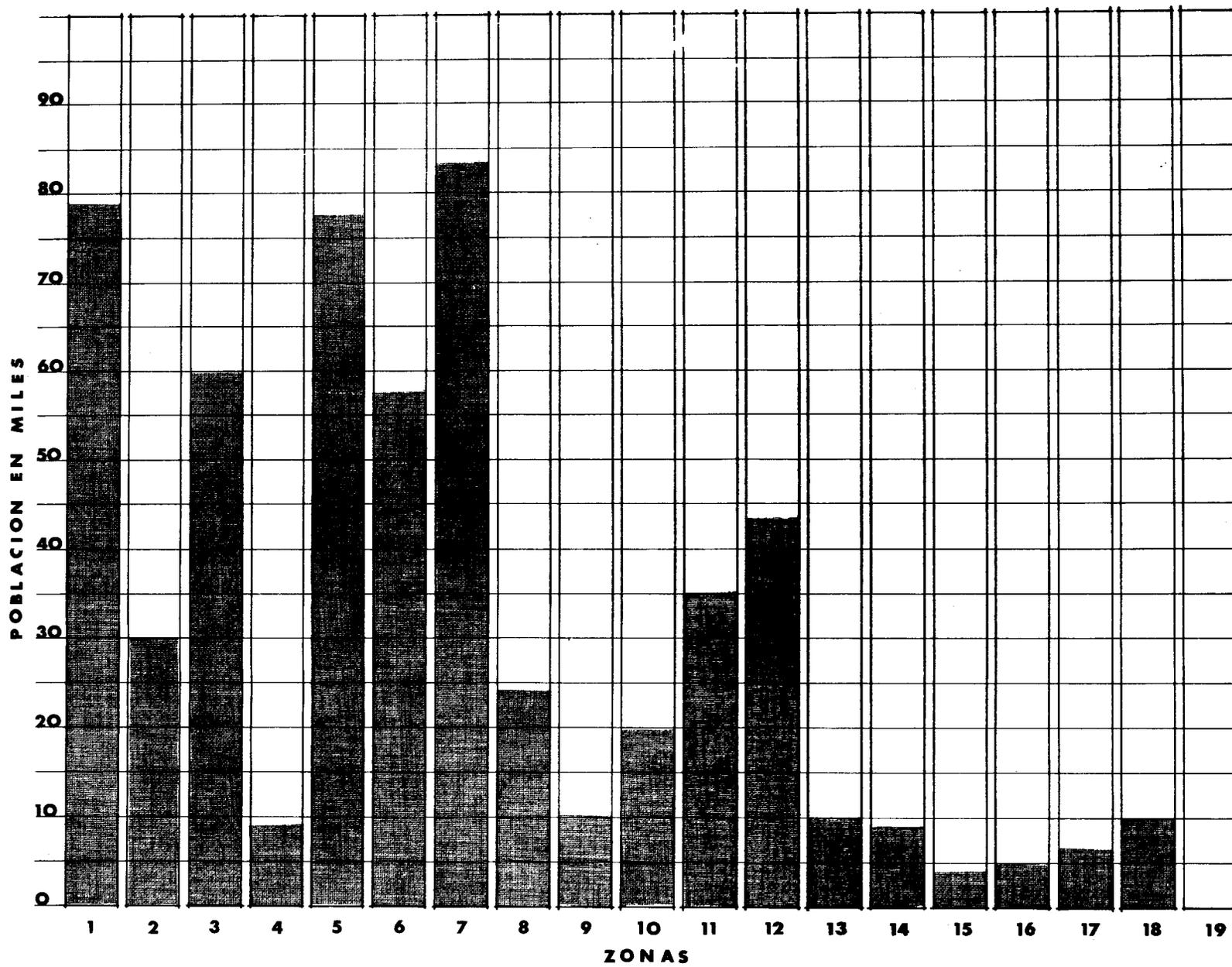
- A) LAS DIFERENTES ZONAS DE LA CIUDAD CON SU AREA EN KILOMETROS
- B) LAS DIFERENTES ZONAS DE LA CIUDAD CON SU POBLACION EN MILES
- C) LAS DIFERENTES ZONAS DE LA CIUDAD CON SU PORCENTAJE RESPECTO A LA POBLACION TOTAL

CUADRO ESTADISTICO No. 1
LAS DIFERENTES ZONAS DE LA CIUDAD CON SU AREA EN KILOMETROS



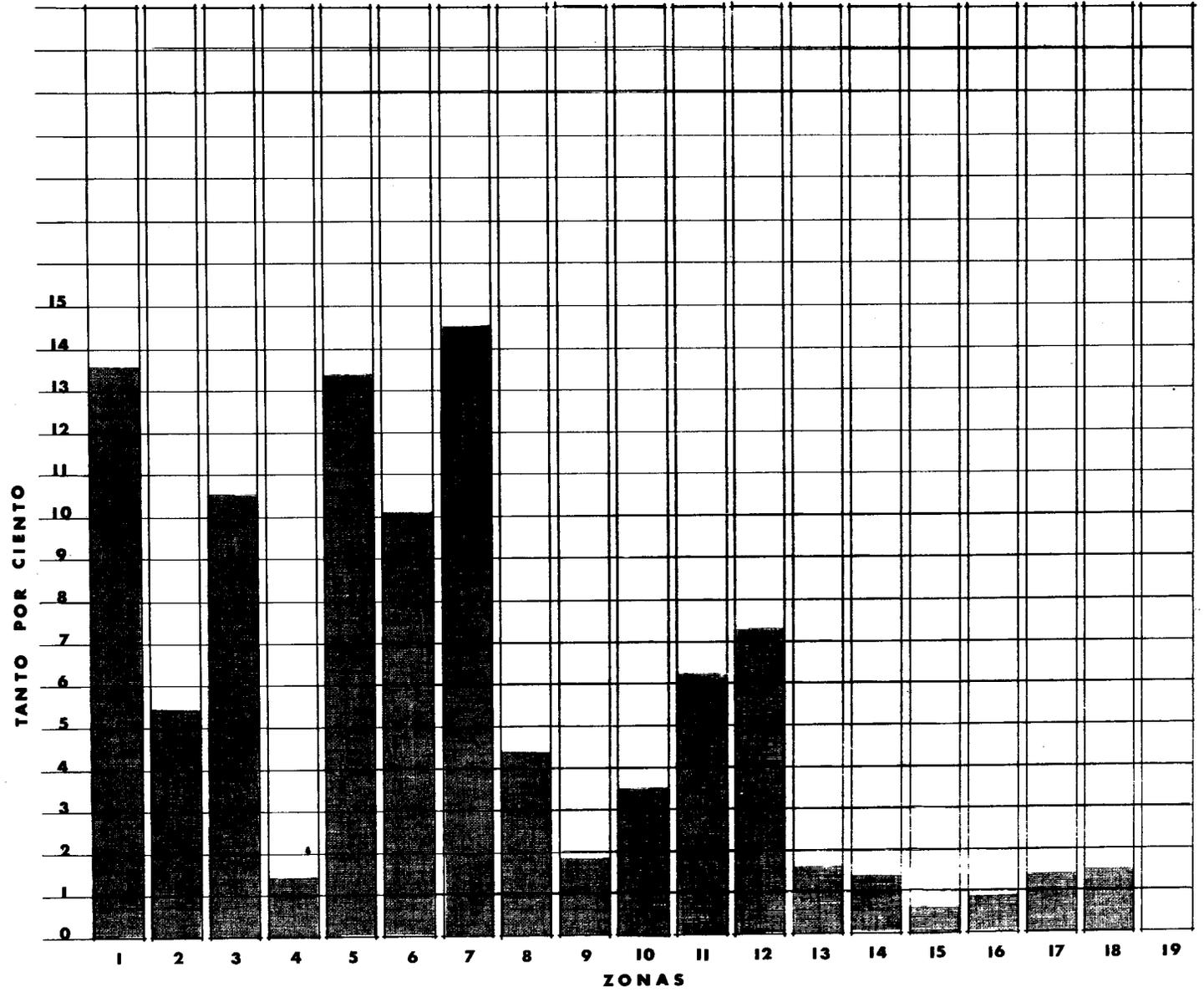
A R E A S

CUADRO ESTADÍSTICO No. 2
LAS DIFERENTES ZONAS DE LA CIUDAD CON SU POBLACION EN MILES



P O B L A C I O N

CUADRO ESTADISTICO No. 3
LAS DIFERENTES ZONAS DE LA CIUDAD CON SU PORCENTAJE
RESPECTO A LA POBLACION TOTAL



PORCENTAJE DE POBLACION

)

)•

•
•

•

)

;

•
•

•

)

ESTOS DATOS SE LOGRARON GRACIAS A LA AMPLIA COLABORACION DE LOS MUCHACHOS DE OBRAS PUBLICAS Y EN ESPECIAL A FABIO GONZALES

ANALISIS DE LOS CENTROS DEPORTIVOS EXISTENTES

A) NO IMPROVISADOS

B) IMPROVISADOS

A) NO IMPROVISADOS

Fueron diseñados para llenar una función, el más grande y completo es el Estadio Olímpico. Decreto No. 382, el Congreso de la República de Guatemala, considerando que el pueblo de Guatemala ha manifestado reiteradamente su deseo de que se construya un estadio, y además existen compromisos internacionales que la hacen imperativo; este decreto fue dado en el Palacio del Organismo Legislativo en la ciudad de Guatemala, a los dieciseis días del mes de mayo de 1947, año tercero de la revolución; y se decretó que un porcentaje de impuestos, se destinará para su construcción.

Decreto No. 400. El Congreso de la República de Guatemala Considerando: que de acuerdo con lo perceptuado en el artículo 82 de la Constitución de la República, el deporte es de utilidad social y por consiguiente es deber del estado prestar las facilidades necesarias para el cumplimiento de aquella desposición.

Considerando que la construcción de el Estadio Nacional es la obra de mayor importancia para el fomento deportivo, siendo además, un compromiso internacional adquirido por Guatemala en las últimas Olimpiadas de Barranquilla, por lo que se impone dictar las medidas convenientes que contribuyan a su realización; por tanto: en uso de las facultades que le confiere el artículo 119, inciso 1°. de la Constitución de la República: decreta:

Artículo 1°. Se declaran de utilidad y necesidad públicas, la construcción del Estadio Nacional y las obras necesarias para su realización, de acuerdo con los proyectos elaborados por la Dirección General de Obras Públicas.

DEL CONTRATO DE PRESTAMO ENTRE EL GOBIERNO DE LA
REPUBLICA Y EL CREDITO HIPOTECARIO NACIONAL DE GUATEMALA

Artículo 15: El Crédito Hipotecario Nacional de Guatemala, celebrará con el Gobierno de la República por medio del Ministerio de Comunicaciones y Obras Públicas un contrato de préstamo hasta por la suma de un millón quinientos mil quetzales, (Q. 1.500.000.00) para invertirla en la construcción del Estadio Nacional.

Este está dividido en secciones según deportes:

Sección No. 1.

Ej. Palacio de los Deportes para todos aquellos que se practican bajo techo: boliche, box, lucha esgrima, tenis de mesa, etc.

Sección No. 2

Acuáticos Está formado por dos piscinas; una para clavados y waterpolo, y otra para competencias de natación, abarcando todos los estilos.

Sección No. 3

Canchas de Tenis.

Sección No. 4

Teatro al aire libre:
Para presentar obras populares y conciertos musicales.

Sección No. 5

El Estadio propiamente dicho (donde se practica el deporte que goza de mayor simpatía en nuestro medio) es el fútbol y alrededor de dicha cancha, arenas para la práctica del atletismo y sus derivados.

Sección No. 6

El Gimnasio:
Donde se practica el Basket-Bol.
El Estadio Universitario de Los Arcos:
Se practica tenis, fútbol natación y atletismo.

)
El Diamante Minerva:

Lugar dedicado para la práctica del beis-bol

Piscina del Tuerto:

Para natación y clavados

Piscina del Hipodromo

Para natación y clavados

) •
•
•
Hay otros centros sociales deportivos que cuentan con instalaciones para la práctica de algunos deportes pero su acceso es limitado, solo para aquellos que son socios o invitados des estos.

-
)
Hay colegios privados que también cuentan con modernas instalaciones deportivas, pero el acceso a ellas es también limitado, pudiendo usarlas únicamente los alumnos de dichos planteles, o en raras ocasiones cuando se efectúan competencias interescolares si tienen acceso los competidores de otros colegios.

B) IMPROVISADOS:

Como su nombre lo indica son todos aquellos sitios baldíos que no cuentan con instalaciones adecuadas y tienden a desaparecer, (debido al auge de la construcción); aún cuando la necesidad de ellos se hace cada día más importante, por la constante explosión demográfica.

De los campos improvisados que existen actualmente, los hay particulares y nacionales, entre los particulares federados hay once en el Roosevelt; ocho en el Campo de Marte; uno en la Florida; dos en Bethania; dos en el Proyecto 4-4; uno en el Proyecto 4-3; dos en Jocotales; dos en Tecún Umán; uno en lo de Bates; uno en el Mariscal; tres donde Castillo Hermanos; uno en La Ginsa; cuatro donde Novella, Etc.

ANTEPROYECTO

- A) Localización del Terreno (Con fotos)
- B) Financiamiento, Ejecución, Administración y Mantenimiento
- C) Consideraciones Generales (Previas al Programa)
- D) Programa Arquitectónico
- E) Partido General
- F) Desarrollo del Proyecto
- G) Etapas de Construcción

LOCALIZACION DEL TERRENO

Después de analizar cuidadosamente la ciudad de Guatemala, se llegó a la conclusión que el lugar más adecuado para la construcción del Primer Centro Deportivo popular para la ciudad de Guatemala, es lo que se conoce como el basurero de la Zona 7, o sea parte de la prolongación del barranco de la Finca El Incienso.

RAZONES:

- 1) Este lugar está localizado entre las Zonas 3, 7, 11, 12 y 8, según el cuadro estadístico de porcentaje de población, nos dá un resultado de un 43.1% del total de habitantes.
- 2) **Accesibilidad**
 - a) Cuenta con vías de tráfico rápido, ejemplo: Avenida Bolívar, Carretera Roosevelt, Calzada San Juan, Boulevard Aguilar Batres, Avenida Petapa.
 - b) Como consecuencia del párrafo anterior, el paso de las camionetas es continuo (Rutas Nos. 4, 5, 7, 8, 10, 13, 15, 15A, 16, 18, 19 y 21) Son doce diferentes.
- 3) Libre de construcciones, como se aprecia en las fotografías.
- 4) Propiedad Municipal
- 5) Extensión ilimitada
- 6) Condiciones topográficas adecuadas para este tipo de instalaciones.

FOTO AEREA DEL TERRENO ACTUALMENTE



EXAMINATION OF THE CITY OF
Baltimore, Maryland

VARIAS VISTAS DEL TERRENO ACTUALMENTE

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)





FINANCIAMIENTO, EJECUCION, ADMINISTRACION Y MANTENIMIENTO

- 1) Considerando que los terrenos donde se proyectó el Primer Centro Deportivo, son propiedad de la Municipalidad.
- 2) Considerando que la ampliación de vías alrededor de estos terrenos, es proyecto de la Municipalidad. Como por ejemplo la 7a. Calle de la zona.
- 3) Considerando que se paga la contribución de Ornato, según acuerdo gubernamental de 14 de mayo de 1946, de 22 de junio de 1953 y 3 de marzo de 1954.
- 4) Considerando que el acceso al parque como a las instalaciones deportivas pueden hacer todos los vecinos que así lo deseen.
- 5) Considerando que la Municipalidad cuenta con recursos suficientes para la construcción y ejecución de la obra a realizarse.
- 6) Considerando que la Municipalidad cuenta con suficientes viveros, y el proyecto está formado en su mayoría por jardines.
- 7) Considerando que la Municipalidad puede conseguir a través de otras instituciones, préstamos a largo plazo y bajo interés.
- 8) Considerando que los vecinos somos los más beneficiados con este tipo de instalaciones, se nos puede exhortar a que contribuyamos según nuestras posibilidades a la realización de la obra especialmente cuando se trate de esta zona.
- 9) Considerando que los vecinos no tendremos inconveniente en pagar una cuota que se fijará según los recursos de los habitantes de las distintas zonas al ingreso de las instalaciones (mantenimiento, mejoras y ampliaciones). El mantenimiento será mínimo, pues se pensó en este detalle, cuando se elaboró el proyecto).

- 10) Considerando que hay gran cantidad de escuelas y colegios privados que no cuentan con instalaciones deportivas propias, no tendrán inconveniente en pagar una cuota mensual para gozar de los beneficios de estas instalaciones. (Dinero que se empleará para amortizar el préstamo).
- 11) Considerando que su ejecución, administración y mantenimiento es prácticamente autofinanciable.
- 12) Considerando que su ejecución es de carácter urgente.
- 13) Considerando que al IRTRA solo gozan de sus instalaciones los afiliados al mismo.
- 14) Considerando que cada deporte cuenta con su federación respectiva.

POR TANTO LA INDICADA PARA EL FINANCIAMIENTO, EJECUCION, ADMINISTRACION Y MANTENIMIENTO ES LA MUNICIPALIDAD DE LA CIUDAD DE GUATEMALA

CONSIDERACIONES GENERALES (PREVIAS AL PROGRAMA)

- CONSIDERANDO Que el solar escogido para desarrollar el centro deportivo popular, se encuentra localizado entre las zonas 3, 7, 11, 12 y 8.
- CONSIDERANDO Que el porcentaje de población de estas zonas es del 43.1% con respecto a la totalidad.
- CONSIDERANDO Que el total de niños y niñas comprendidos entre las edades de cuatro a doce años, de estas zonas, es de 61,780 que representa el 12% con respecto a la totalidad.
- CONSIDERANDO Que estas zonas carecen de instalaciones deportivas adecuadas.
- CONSIDERANDO Que la Constitución de la república de Guatemala en el Artículo No. 82, dice que el Deporte es de utilidad social.
- CONSIDERANDO Que el deporte es indispensable para el desarrollo del niño (cuerpo sano, mente sana).
- CONSIDERANDO Que el deporte es necesario para la salud física y mental del individuo.
- CONSIDERANDO Que estas zonas carecen de instalaciones sociales adecuadas.
- CONSIDERANDO Que el medio de transporte de la mayor parte de las personas que frecuentarán estas instalaciones es el autobús urbano.
- CONSIDERANDO Que estas zonas carecen de instalaciones culturales adecuadas.
- CONSIDERANDO Que el estado, con el propósito de que los trabajadores desarrollen más integralmente su personalidad y hagan un mejor aprovechamiento de su tiempo libre, debe crear con un financiamiento adecuado según las posibilidades, para establecer en Guatemala colonias vacacionales, jardines para trabajadores y CENTROS SOCIALES Y DEPORTIVOS

- POR TANTO Un área del Centro Deportivo popular se destinará para parque infantil, y áreas verdes
- POR TANTO Un área del Centro Deportivo popular se destinará para campos de Foot-ball, de basket ball y una piscina para natación, por ser estos los deportes que gozan de mayor popularidad en nuestro medio.
- POR TANTO Un área del Centro Deportivo popular se destinará a un edificio que contendrá la administración, juegos de salón así como una biblioteca especializada sobre el tema de El Deporte, y sala de proyecciones.
- POR TANTO Un área del Centro Deportivo popular se destinará para una pequeña terminal de autobuses y un parqueo para automóviles.
- POR TANTO Es deber del Estado prestar las facilidades necesarias para el cumplimiento de aquella disposición.

PROGRAMA ARQUITECTONICO

CENTRO DEPORTIVO POPULAR

1) EDIFICIO ADMINISTRATIVO:

- A) Vestíbulo - Exposiciones
- B) Información
- C) Area médica para prestar primeros auxilios
con sala de espera, despacho médico, sala de reposo, sala de curaciones.
- D) Biblioteca (Especializada en Deporte)
- E) Sala de conferencias, proyecciones.
- F) Sala de juegos (Ajedrez, Damas Chinas, Etc.)
- G) Area administrativa: con secretaría, caja, contabilidad, encargado de deportes,
administrador.
- H) Baños hombres y mujeres

2) GARITA DE CONTROL

3) AREAS DEPORTIVAS

Campos de Foot-Ball, Basket-Ball, piscina.

4) BATERIAS DE BAÑOS

PARTIDO GENERAL

- 1) Se trató de aislar el proyecto, de todas las construcciones existentes por medio de muros, donde la topografía del terreno así lo demandaba, y con barreras naturales (bosque de árboles) en los restantes.
- 2) Se pensó en accesos: Dos para peatones y Dos para automóviles y autobuses (incluyendo pequeñas áreas de parqueo).
- 3) Los accesos anteriores dan a un parque principal o plaza que servirá de vestíbulo a las instalaciones; en dicha plaza se encuentra colocado el edificio administrativo, rodeado de estanques y jardines.
- 4) Del vestíbulo general, se pasa a las instalaciones deportivas por un único acceso Garita de Control.
- 5) Por este agradable acceso, compuesto de terrazas, miradores, (siguiendo todas las curvas del nivel del terreno) atravesando bosques, puentes y jardines, etc., en este acceso encontramos núcleos de baños, que aprovechando los cambios de nivel, se baja otro tanto y se llega a ellos, utilizando el terreno al máximo y así hasta llegar a las instalaciones deportivas Foot-ball, basket ball y piscina.
- 6) Cada una de las distintas áreas se encuentra aislada una de otra por los cambios de nivel por una parte, y otra por las barreras naturales.
- 7) Las instalaciones de foot-ball, constan de dos campos y cada uno está semi-aislado el uno del otro, aprovechando los recursos anteriores (desniveles y barreras) y evitando así las corrientes de aire directas.
- 8) El río artificial lleva la pendiente natural del terreno y así hasta llegar a una catarata, y luego a la piscina.
- 9) Al resto del terreno se le siembran árboles y queda como un área de reserva para futuras ampliaciones.

- 10) Con esto se logró hacer un parque agradable con instalaciones deportivas adecuadas para los vecinos de estas zonas.
- 11) La forma de resolver el problema tan ordenadamente, nos inculca la sensación de disciplina (tan necesaria actualmente).
- 12) Al desarrollar este proyecto se pensó en los beneficios que a la sociedad guatemalteca le traería, aunque no de una manera inmediata, pero si en un futuro próximo.
- 13) Los frutos efectivos logrados con el desarrollo de este proyecto podría darnos la pauta, para la construcción de otros similares en las distintas zonas de la ciudad de Guatemala.

7

8

9

10

11

12

13

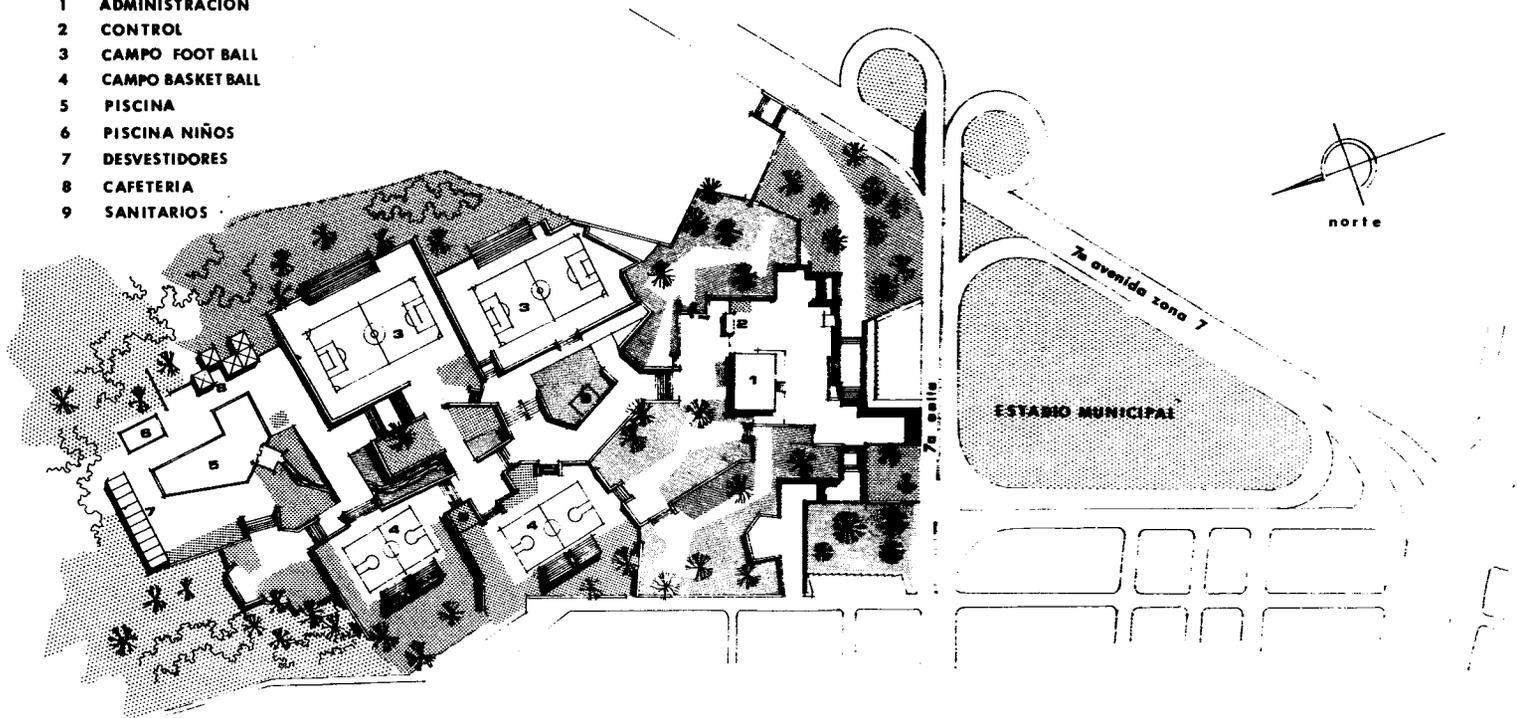
14

15

DESARROLLO DEL PROYECTO

1) PLANTA DE CONJUNTO

- 1 ADMINISTRACION
- 2 CONTROL
- 3 CAMPO FOOT BALL
- 4 CAMPO BASKET BALL
- 5 PISCINA
- 6 PISCINA NIÑOS
- 7 DESVESTIDORES
- 8 CAFETERIA
- 9 SANITARIOS



PROFESORADO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
BIBLIOTECA DE LA UNIVERSIDAD

2) VISTA DE LA PLAZA PRINCIPAL



0

0

.

.

0

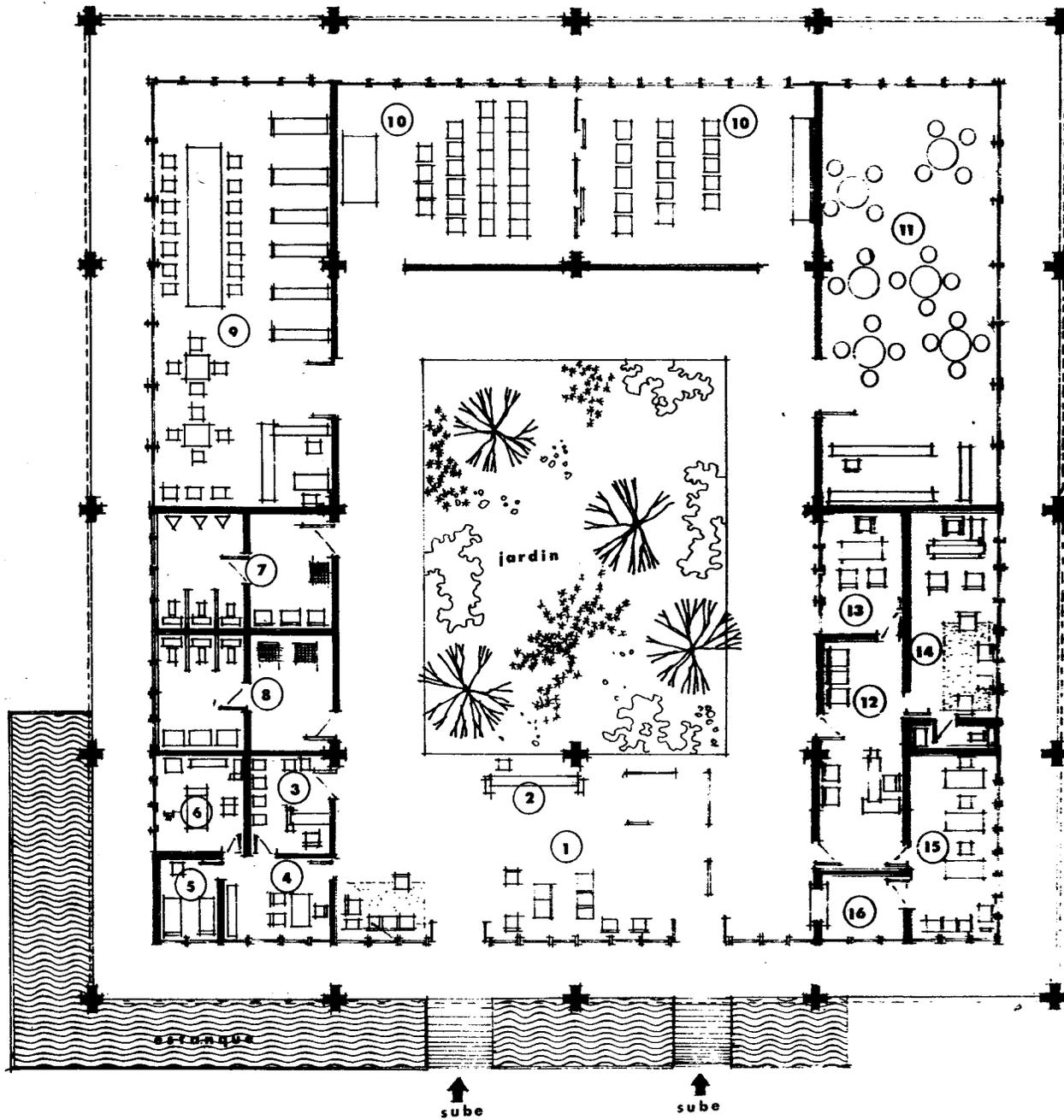
)

.

.

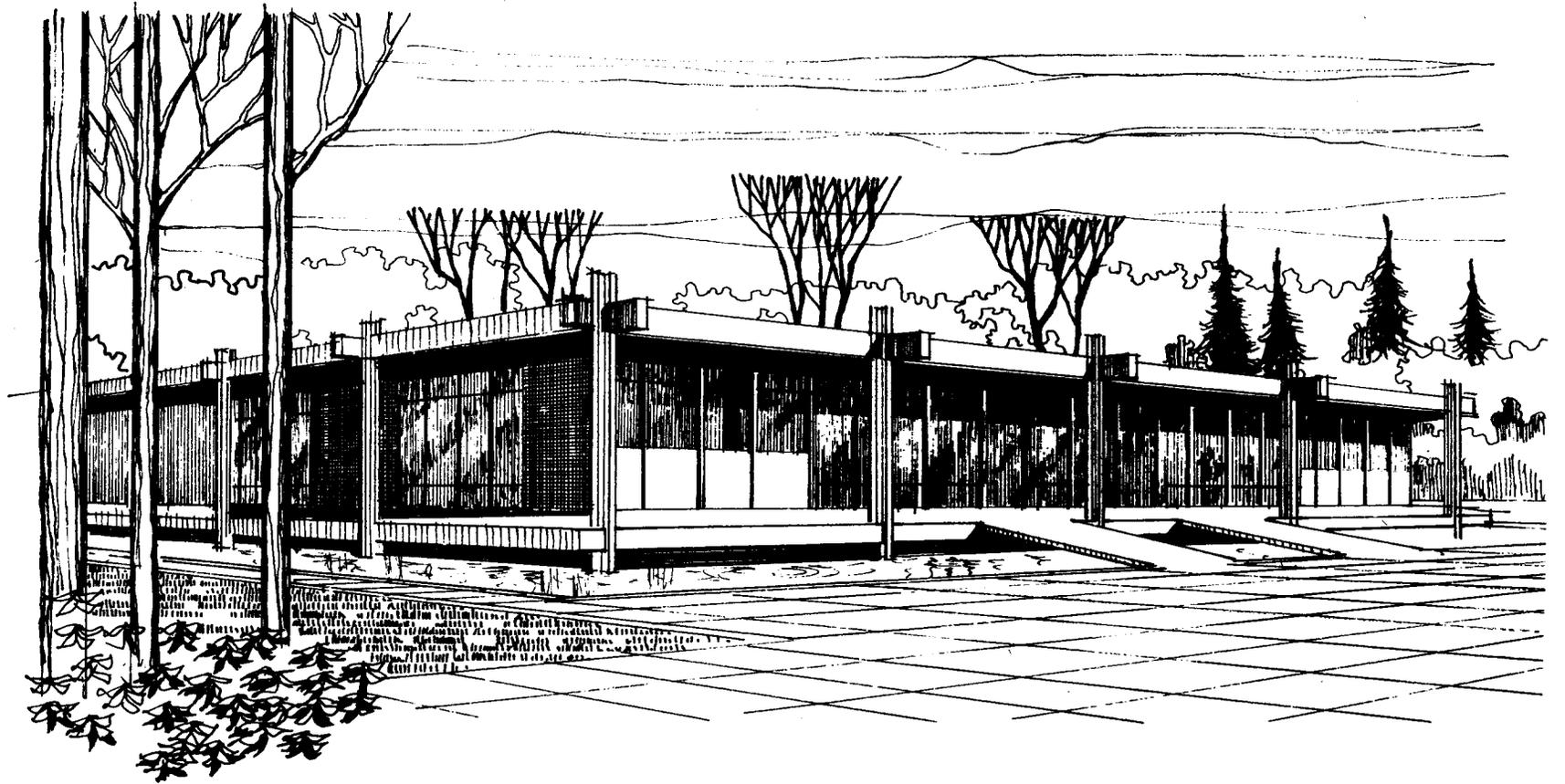
)

3) PLANTA EDIFICIO ADMINISTRATIVO

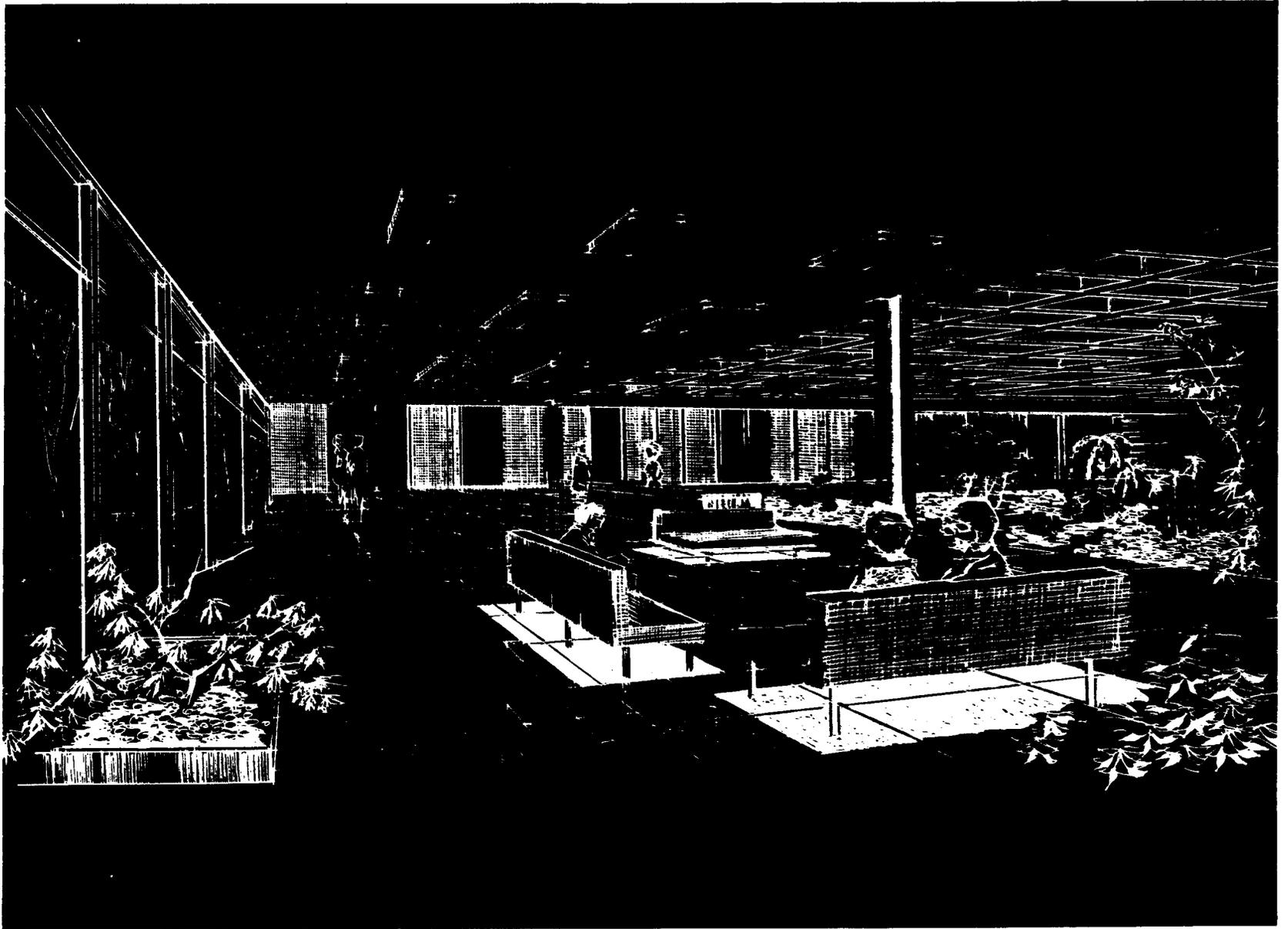


- 1 VESTIBULO-EXPOSICIONES
- 2 INFORMACION
- 3 ESPERA
- 4 DESPACHO MEDICO
- 5 SALA DE REPOSO
- 6 CURACIONES
- 7 BAÑO HOMBRES
- 8 BAÑO MUJERES
- 9 BIBLIOTECA
- 10 CONFERENCIAS-AULAS
- 11 SALA JUEGOS
- 12 SECRETARIA
- 13 ENCARGADO DEPORTES
- 14 ADMINISTRADOR
- 15 CONTABILIDAD
- 16 CAJA

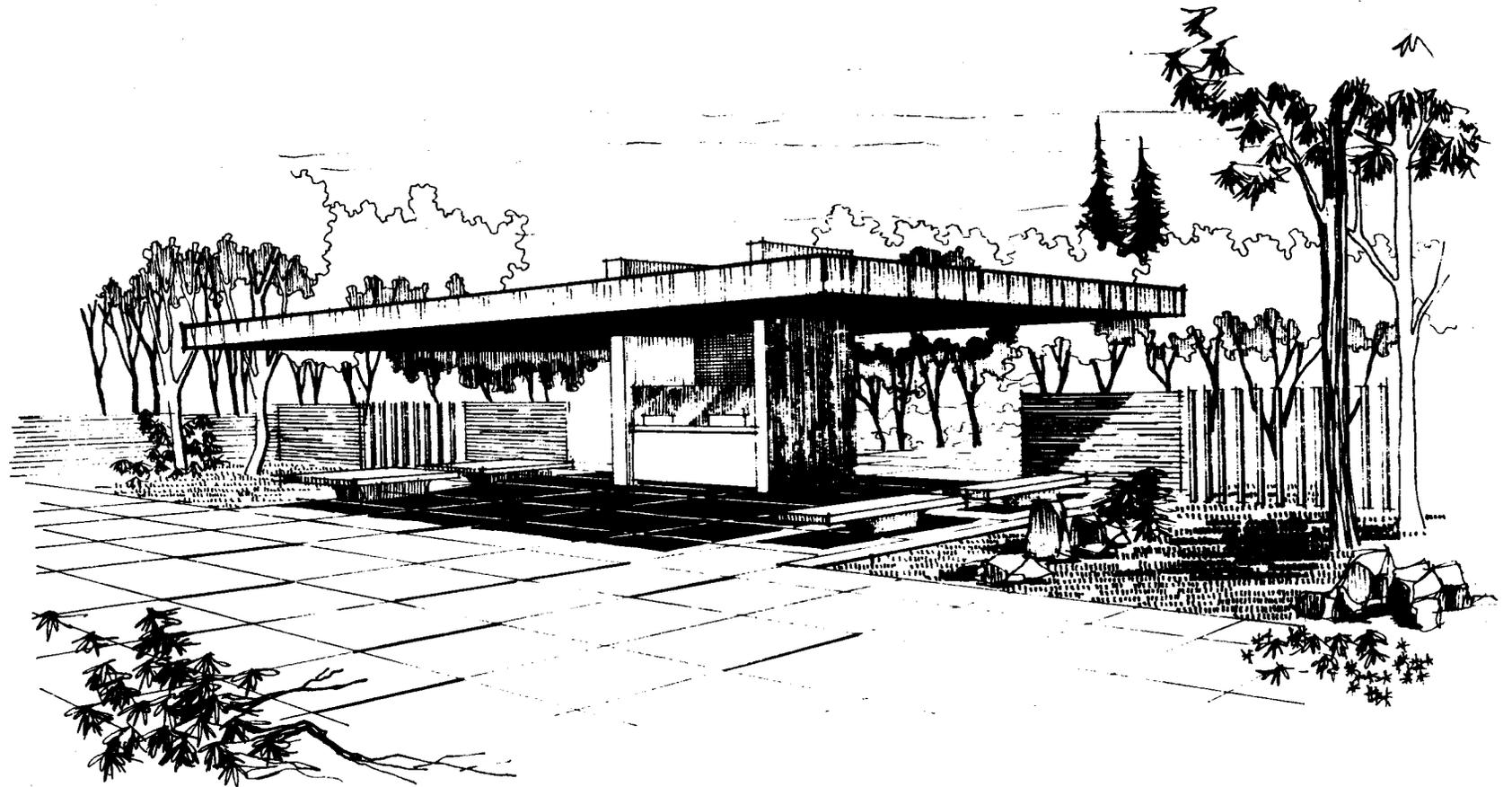
4) VISTA EXTERIOR DEL EDIFICIO ADMINISTRATIVO



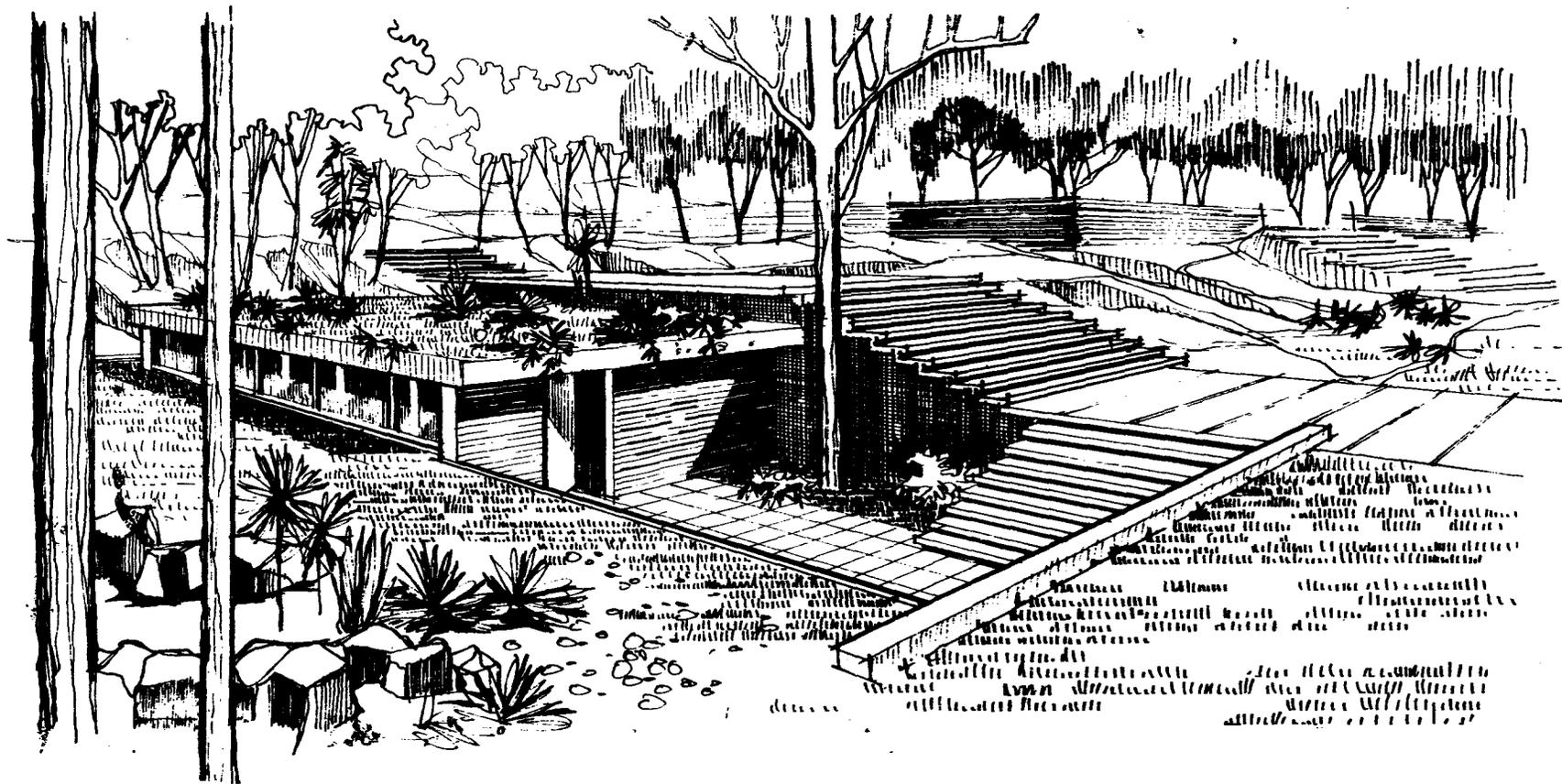
5) VISTA INTERIOR DEL VESTIBULO



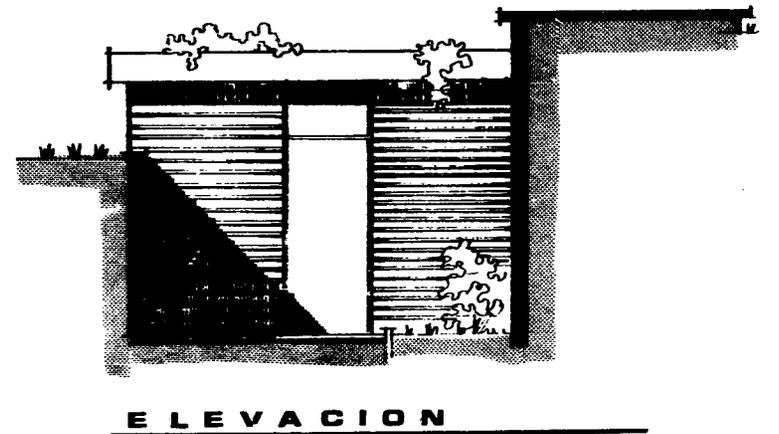
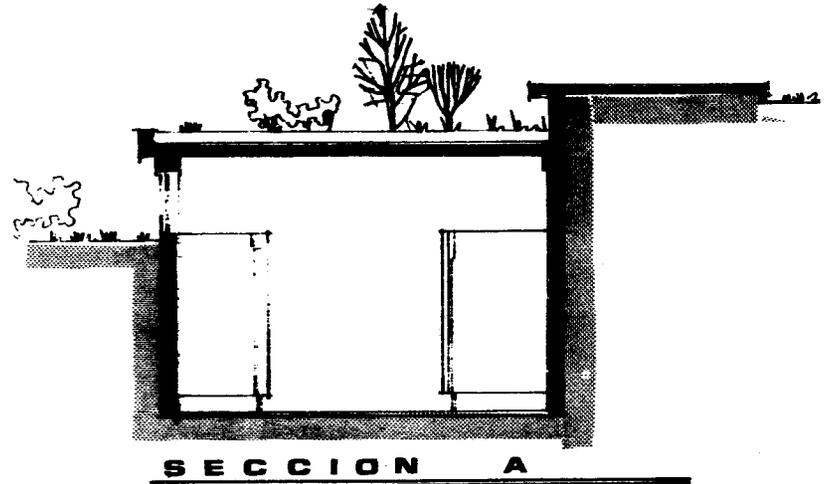
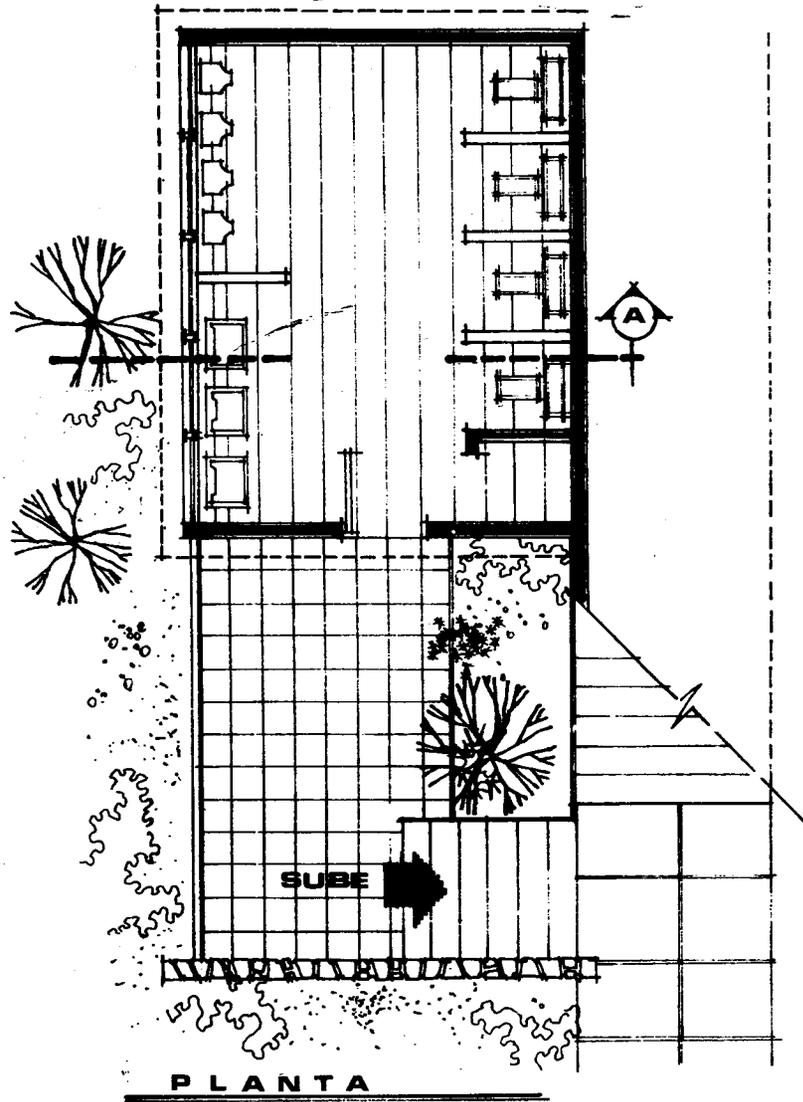
6) VISTA DE LA GARITA DE CONTROL



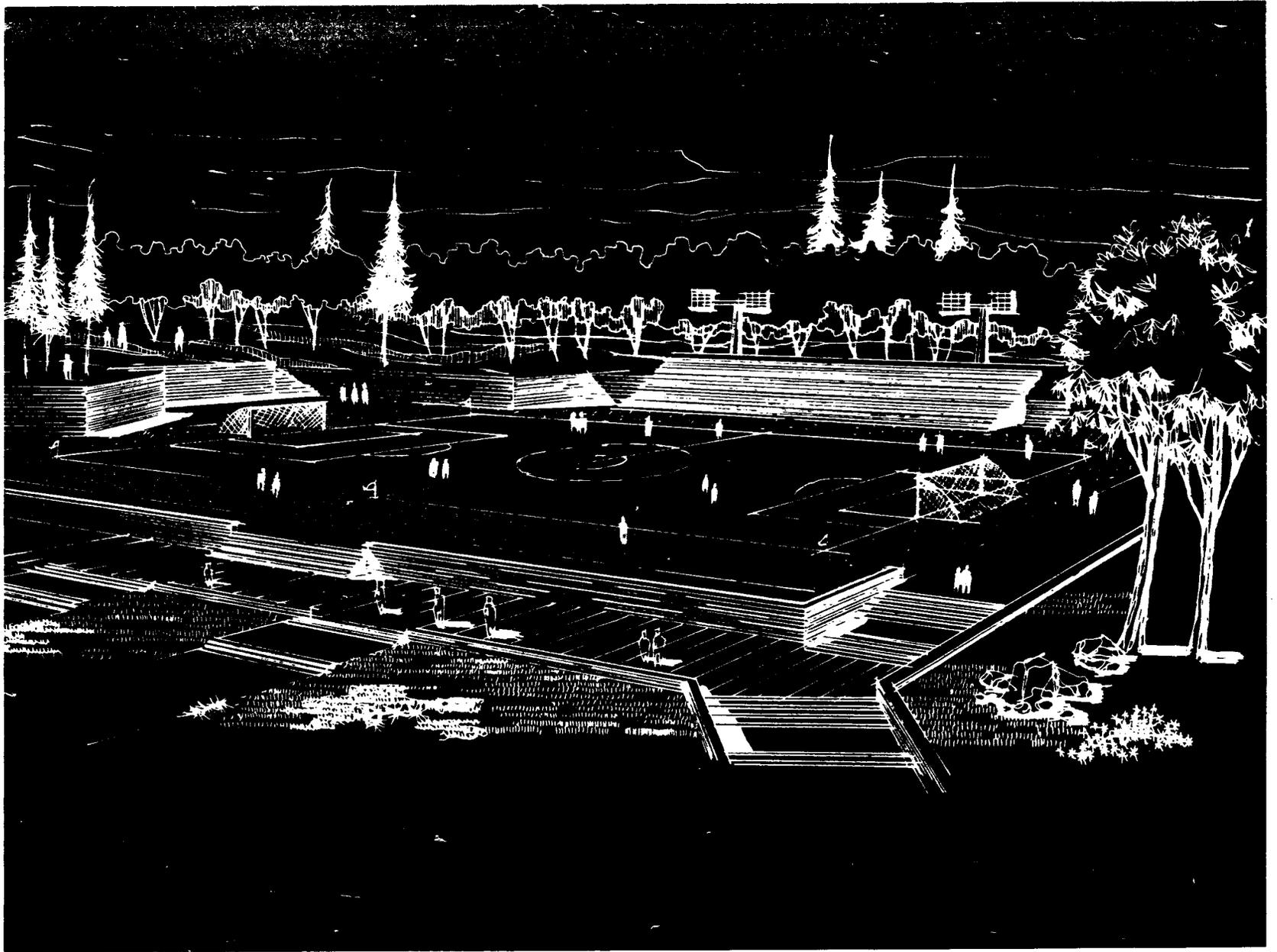
7) VISTA DE BAÑOS TÍPICOS



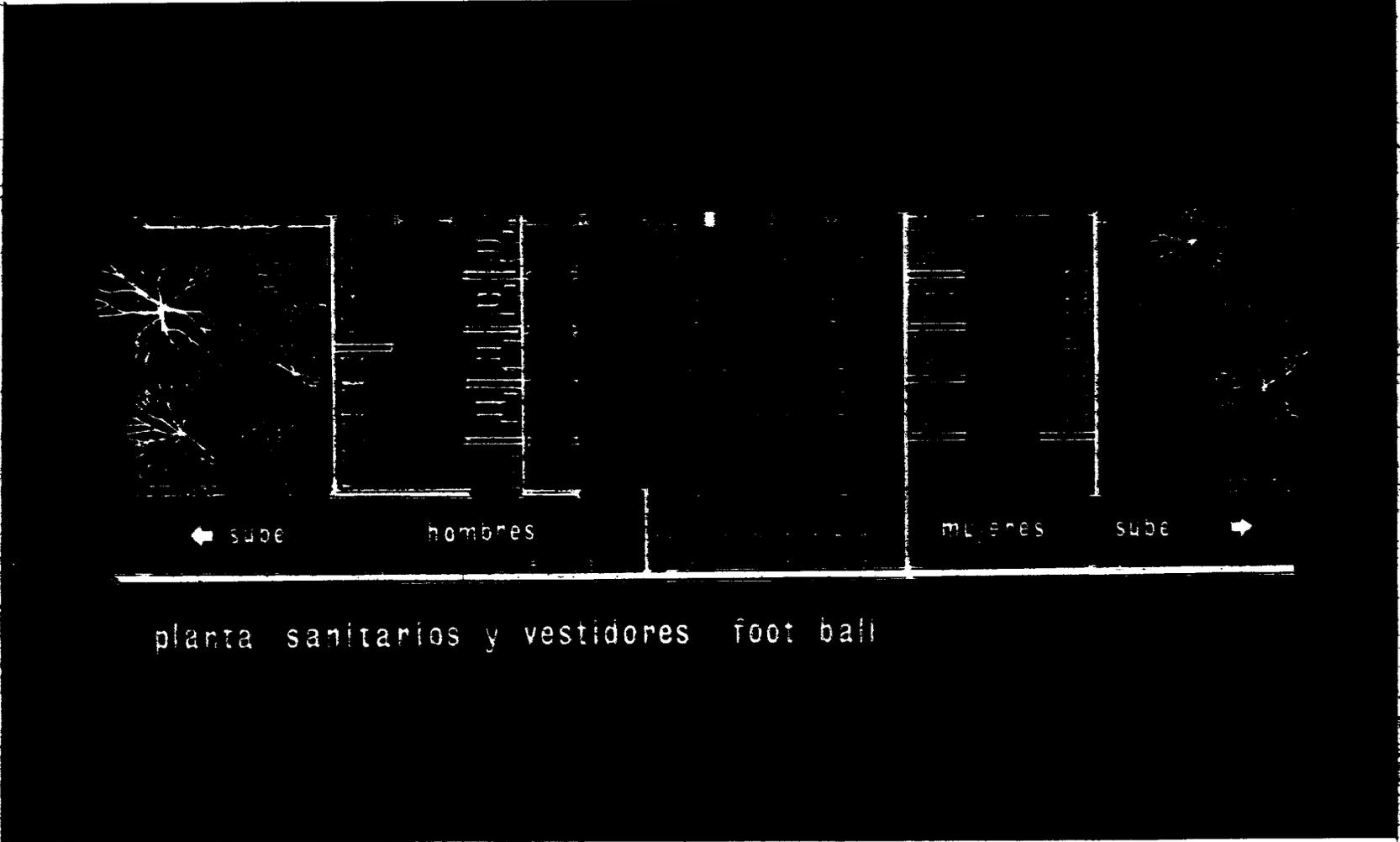
8) PLANTA, ELEVACION Y CORTE BAÑOS TIPICOS



9) VISTA DEL CAMPO DE FOOT-BALL

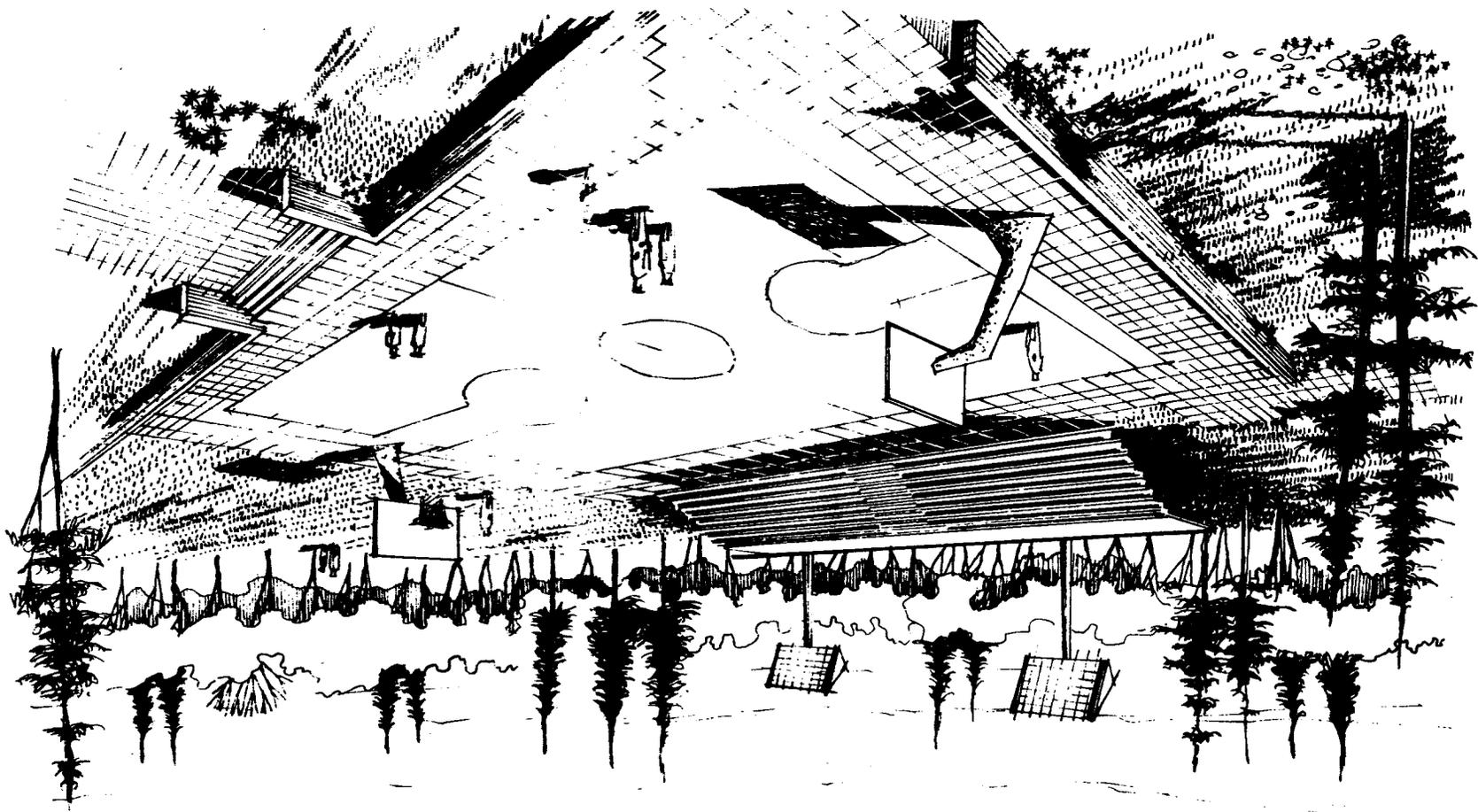


10) PLANTA SANITARIOS Y VESTIDORES, FOOT-BALL

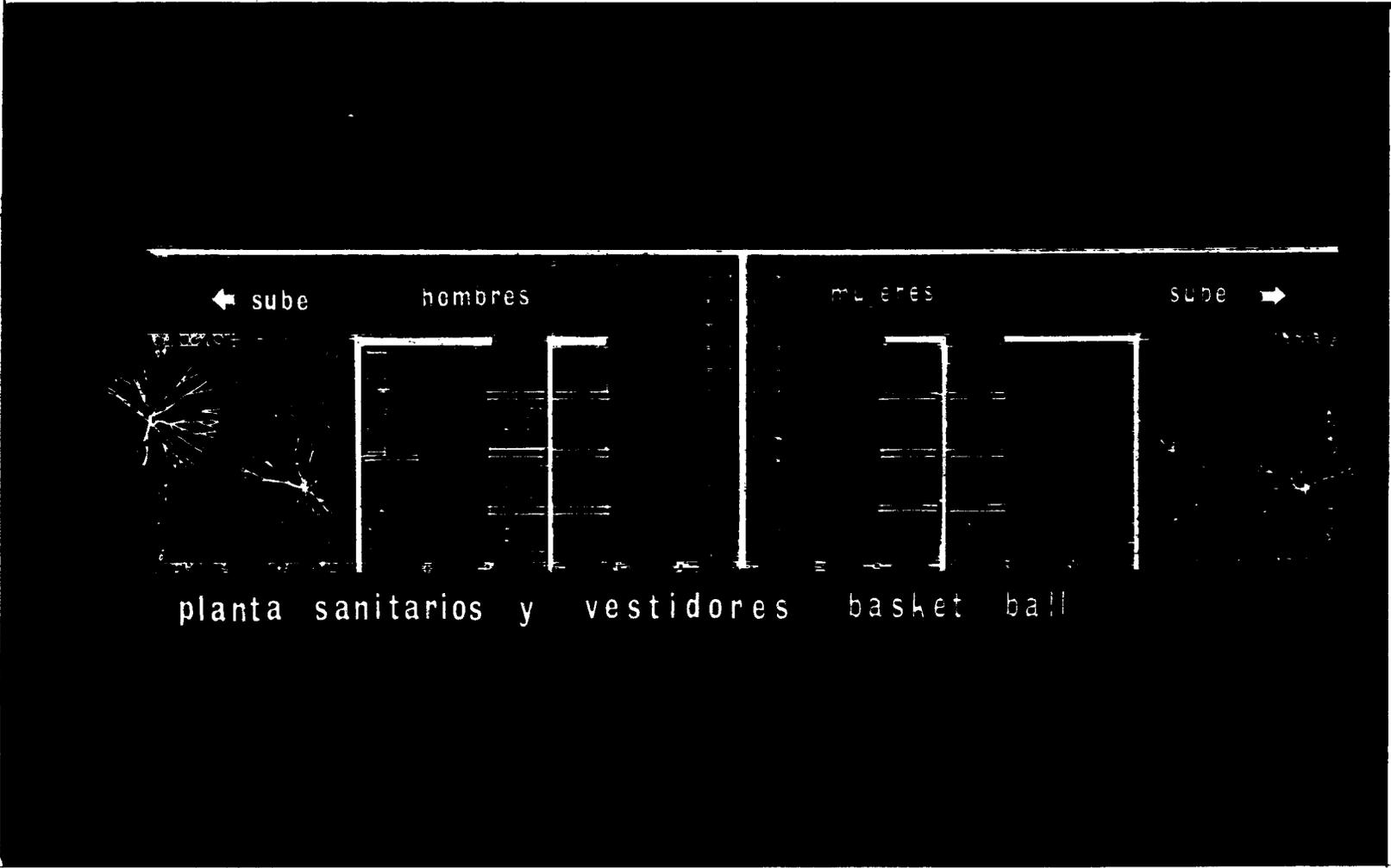


planta sanitarios y vestidores foot ball

11) VISTA DEL CAMPO DE BASKET-BALL



12) PLANTA SANITARIOS Y VESTIDORES BASKET-BALL



← sube

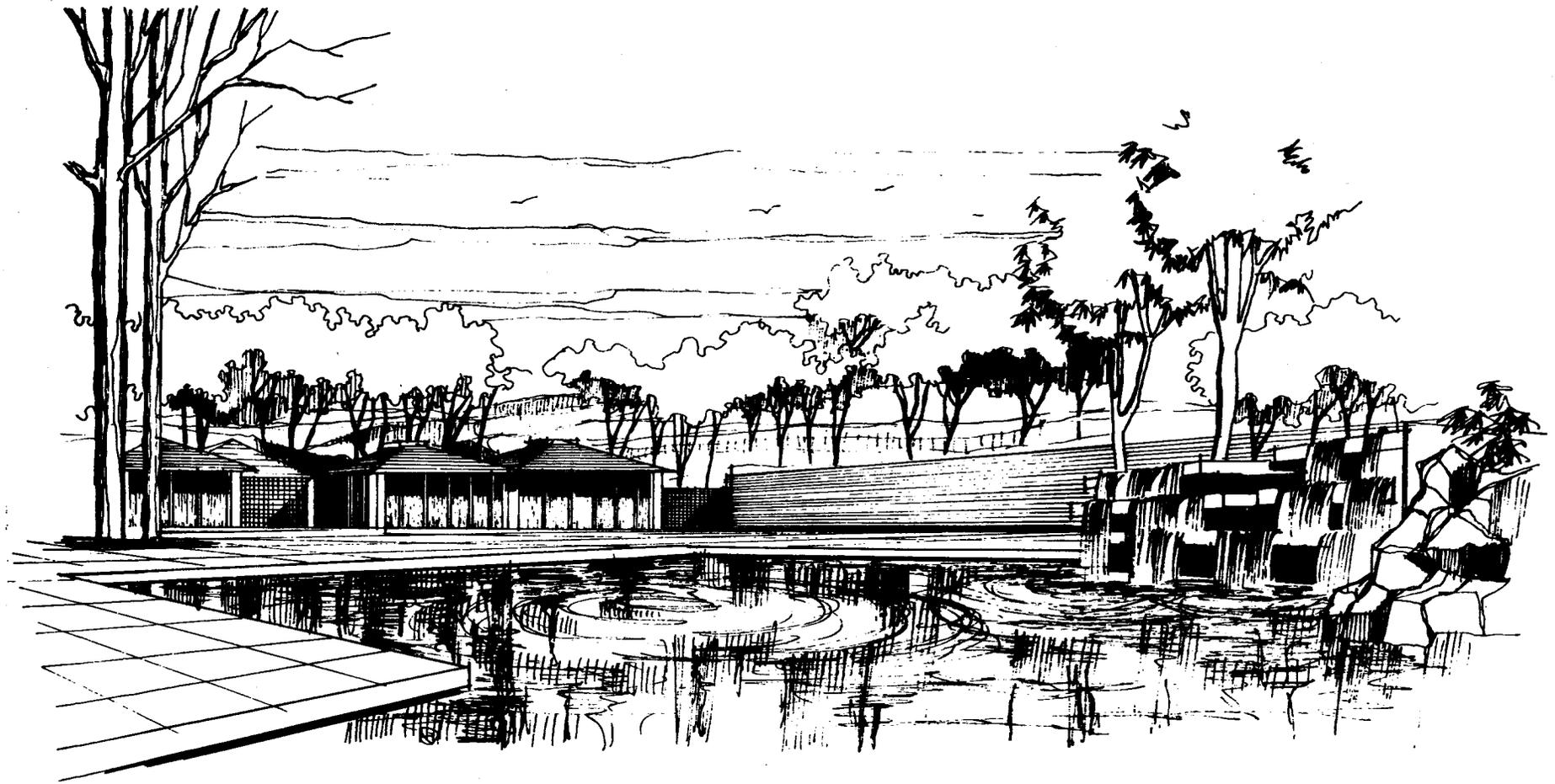
hombres

mujeres

sube →

planta sanitarios y vestidores basket ball

13) VISTA DE LA PISCINA



ETAPAS DE CONSTRUCCION DEL PROYECTO

PRIMERA ETAPA

La ampliación de la 7a. Calle, Zona 7 (que es ya un proyecto municipal), la construcción del medio-trebol y de un puente para comunicar las instalaciones municipales ya existentes con el resto del centro deportivo. Con esto se beneficiará los vecinos de la Colonia Kaminal-Juyú al tener una calzada de tráfico ligero para comunicarse con el centro de la ciudad, además de todos los vecinos que deseén visitar el centro deportivo popular.

El financiamiento de esta primera etapa estaría incluido en la partida de mejoras y ampliaciones que la municipalidad tiene destinadas anualmente.

SEGUNDA ETAPA

Sería la construcción de la terminal de autobuses y el parqueo de automóviles. parte del parque (accesos principales, terrazas, asi como los baños). Los campos de foot-ball, bas ket-ball y la caseta de control y cobro.

En esta etapa se pensó construir todo lo que no fuera muy costoso y dejara una entrada de dinero mensualmente para empezar a amortizar la deuda.

TERCERA ETAPA

Sería la construcción de la piscina que al ya estar terminada, vendría a ser otra fuente de ingresos.

CUARTA ETAPA

Sería la construcción del edificio administrativo, que como se dijo anteriormente cuenta con una pequeña biblioteca, sala de juegos de salón o proyecciones y sala de reuniones sociales; que através de la alcaldía auxiliar y un comité de vecinos se podrían impulsar las actividades culturales y sociales para aprovechar las instalaciones existentes. Y asi lograr otra fuente de ingresos.

QUINTA ETAPA

Esta etapa queda abierta, para ver con el tiempo los resultados obtenidos y de acuerdo con ellos hacer las ampliaciones y mejoras que asi convenga.

Se trató en este proyecto de que la mayoría de los vecinos participaran de una u otra forma activamente, y esto se logró gracias a las diversas actividades con que se puede participar en el Centro Deportivo Popular.

La idea de la construcción de este Centro Deportivo Popular, es que después de observar los beneficios para con los vecinos, ir construyendo otros en las distintas zonas e irles haciendo mejoras y cambios que así se justifiquen: y para un futuro no muy lejano, extenderse en toda la república, contando con la colaboración de la alcaldía y los vecinos (medio imprescindible para su realización).

ENCICLOPEDIA UTEHA

UNION TIPOGRAFICA EDITORIAL
HISPANOAMERICANA
MEXICO 1959

EL LIBRO DE NUESTROS HIJOS

UNION TIPOGRAFICA EDITORIAL
HISPANOAMERICA
MEXICO 1956

DICCIONARIO ENCICLOPEDICO
LAROUSSE UNIVERSAL ILUSTRADO

PARIS 1962

LOS MAYAS, SU CIVILIZACION SU
HISTORIA, SUS VINCULACIONES
CONTINENTALES

RAFAEL GIRARD

PLASTICA MAYA

SEMINARIO DE INTEGRACION
SOCIAL GUATEMALTECA
DAVID VELA

VIVIENDA, CENSOS DE 1964

DEPARTAMENTO DE CENSOS
Y ENCUESTAS
DIRECCION GENERAL DE ESTADISTICA
MINISTERIO DE ECONOMIA

POBLACION DE LA CIUDAD DE
GUATEMALA, CENSOS DE 1964

DEPARTAMENTO DE CENSOS Y ENCUESTAS
DIRECCION GENERAL DE ESTADISTICA
MINISTERIO DE ECONOMIA

RECOPIACION DE LAS LEYES
DE GUATEMALA

TOMO No. 66

ARCHITECTURAL RECORD
JUNE 1968

SPORTS ARENA W. OAKLAND
CALIFORNIA BY SKIDMORE,
OWINGS & MERRIL

L'ARCHITECTURE D'AU
JOURD'HUI

INSTITUTO DE RECREACION
DE LOS TRABAJADORES DE
GUATEMALA IRTRA

ARCHITECTURAL CRAPHIC
STANDARDS. FOURTH EDITION

CONSTRUCTIONS DEPORTIVES
SEPTEMBER - NOVEMBER 1964

LEY DE CREACION
ESTATUTOS
REGLAMENTO DE LA JUNTA DIRECTIVA

CHARLES GEORGE RAMSEY. A. I. A.
HAROLD REEVE SLEEPER. F. A. I. A.



LITOGRAFIA & EDITORIAL ARENDIS

11 Calle 11-65. Zona 1. Guatemala C. A.