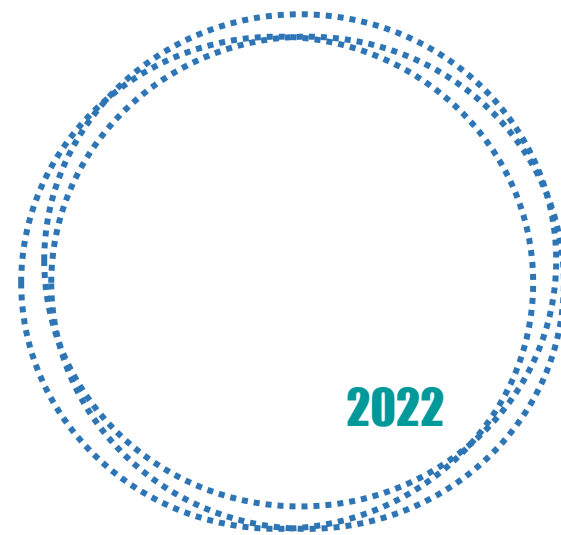




Fig. #1
referencia de deporte.

PROYECTO DE GRADUACIÓN
LICENCIATURA ARQUITECTURA
MÓNICA PAOLA ALFARO ZAMORA



2022



**Centro Integral para el Desarrollo
Deportivo Regional de Nicoya**

Imagen del proyecto propuesto.

DEDICATORIA

El dar las gracias, es de gran valor.

En forma de agradecimiento dedico mi proyecto y logro a todos aquellos que de una u otra manera se vieron involucrados y me dieron un empujón para no desistir en el proceso.

Agradezco a la niña que fui en el pasado, la que un día tuvo un sueño que hoy se materializa.

Agradezco a la vida y los caminos que he encontrado en ella para cumplir con esta meta.

Agradezco a mis padres; Carlos, papi siempre con sus estrategias únicas y Yorleny, mami con sus abrazos de paz únicos; son mi gran ejemplo a seguir, mi guía en la vida, siempre valientes y llenos de fe, de quienes tengo mucho por aprender. Agradezco a mi hermana Sophía, mi luciérnaga que siempre ilumina mi camino, llena de sabiduría. Agradezco a mi compañero de vida y amor Jeffrie, siempre incondicional y paciente. Estos cuatro seres maravillosos que han estado a mi lado, hasta en mis peores días, siempre llenos de amor, me han apoyado y alentado, sin ellos esto seguiría siendo solo un sueño.

Agradezco a mis abuelos, familiares y amistades, que en algún momento me externaron su apoyo y confianza, con consejos llenos de cariño y motivación.

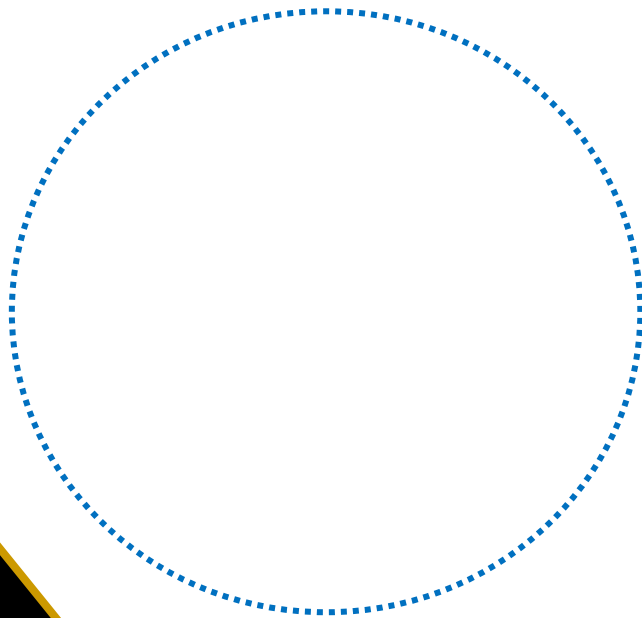
Agradezco a esos seres amados que me acompañaron físicamente por un tiempo y hoy, ya transformados en polvo de estrellas, me acompañan desde el cielo.

Agradezco a mis cinco importantes mascotas, que siempre he podido contar con su compañía a veces silenciosa, a veces juguetona, pero siempre llena de amor perruno.

Agradezco también a los profesores y profesionales con los que he coincidido en algún momento, por compartir su conocimiento y experiencias para mi crecimiento.

Finalmente me agradezco y felicito, por que aun que me cueste creerlo, hoy concluyendo este ciclo, veo que mi esfuerzo valió la pena, ha sido una lucha contra mi, mis pensamientos y mis miedos. "Muy bien moni".

Gracias.



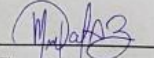
DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Mónica Paola Alfaro Zamora, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 116060955 egresado de la carrera de Arquitectura de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercebido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Arquitectura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya

_____ es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 07 días del mes de septiembre del año dos mil veintidos.


Firma del estudiante
Cédula: 116060955

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 06 de setiembre de 2022

Señores,
Escuela de Arquitectura
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante, Srta., Monica Paola Alfaro Zamora cédula número 1-1606-0955, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado, " *Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya, Guanacaste* ", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Arquitectura.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD EN EL DESARROLLO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA: MEDIACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EN DOCUMENTO ICONOGRÁFICO Y DIAGRAMÁTICO	20%	18%
d)	CUMPLIMIENTO ENTREGA AVANCES	10%	8%
C)	COHERENCIA ENTRE LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y EL DESARROLLO DE OBJETIVOS CON EL PROCESO DE DISEÑO EN SUS DIFERENTES ETAPAS (DEMOSTRACIÓN Y APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO POR PARTE DEL ESTUDIANTE): - CONCEPTUALIZACIÓN ESPACIAL/FUNCIONAL/TÉCNICA - PARTIDO ARQUITECTÓNICO - PROPUESTA DE DISEÑO	20%	18%
d)	APLICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LAS CONCLUSIONES COMO LINEAMIENTOS DE DISEÑO EN PROPUESTA -ESPACIAL, TÉCNICA Y FUNCIONAL- A NIVEL DE ANTEPROYECTO, QUE DEFINA EL CARÁCTER E IDENTIDAD DEL MISMO Y CUMPLA CON LAS NECESIDADES ESTABLECIDAS Y CONTEMPLE LA REGULACIÓN CONSTRUCTIVA Y URBANA.	30%	28%
e)	PRESENTACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE ANTEPROYECTO: RESOLUCIÓN ESPACIAL- FUNCIONAL-TÉCNICA. PRINCIPIOS DE COMPOSICIÓN DIAGRAMÁTICA - AMBIENTACIÓN - PROPORCIÓN Y MANEJO DE LA IMAGEN GRÁFICA DEL PROYECTO.	20%	18%
	TOTAL	100%	90%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

JORGE ARTURO ROJAS MOLINA (FIRMA)
Firmado digitalmente por JORGE ARTURO ROJAS MOLINA (FIRMA)
Fecha: 2022.09.05 15:53:25 -06'00'

Arq. Jorge Arturo Rojas Molina.
Tutor de tesis.
Cédula 1-0496-0842
Carné A-8731

CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

Heredia, 1 de diciembre de 2022.

Destinatario
Carrera
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

Los estudiantes **Monica Paola Alfaro Zamora con cedula de identidad 116060955** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación en calidad de lector, el trabajo de investigación denominado **Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Arquitectura.

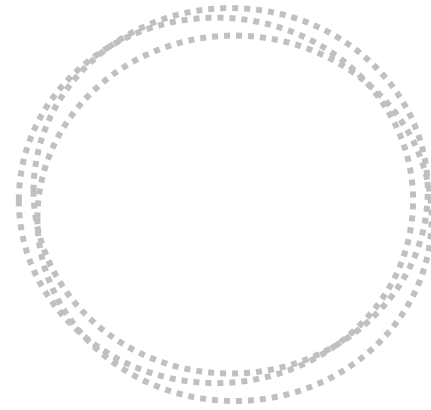
En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho la mayoría de las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; queda pendiente la elaboración de conclusiones y recomendaciones, y otras observación generales que se enviaron vía electrónica, no obstante **queda aprobada la lectura del documento.**

En virtud de la calidad del documento elaborado, se aprueba el proceso de lectura.

Atentamente,



Nombre Jorge Eduardo González Ramírez.
Cédula identidad N. 4 – 145 -653
Carné Colegio Profesional N. A-8818



AUTORIZACIÓN PARA REPOSITORIO INSTITUCIONAL

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLÓGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 07 de septiembre de 2022

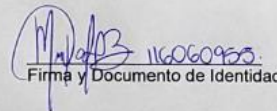
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrita Mónica Paola Alfaro Zamora con número de identificación 116060955 autora del trabajo de graduación titulado Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Arquitectura; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


Firma y Documento de Identidad

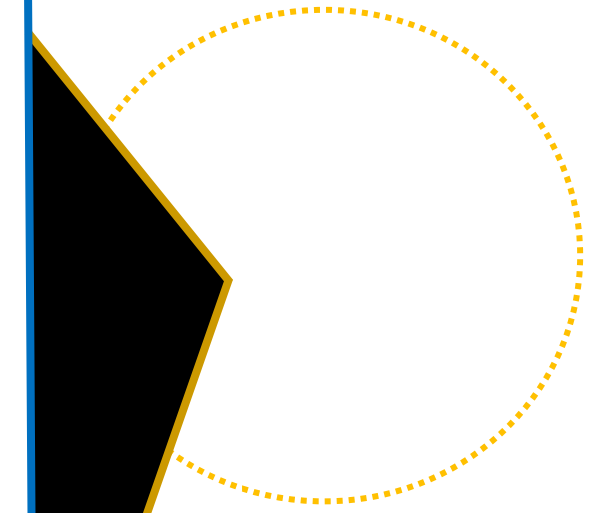
ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.



CONTENIDO

CAPITULO 1 **ASPECTOS GENERALES**

- 1.1 PROBLEMA
- 1.2 JUSTIFICACIÓN
- 1.3 DELIMITACIONES
- 1.4 VIABILIDAD
- 1.5 OBJETIVOS
 - 1.5.1 OBJETIVOS GENERALES
 - 1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- 1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES
- 1.7 ESTADO DE LA CUESTIÓN
- 1.8 MARCO HISTÓRICO
- 1.9 MARCO CONCEPTUAL
- 1.10 TEORÍAS RELACIONADAS
- 1.11 REGLAMENTACIÓN
- 1.12 METODOLOGÍA

CAPITULO 2 **USUARIO Y SUS NECESIDADES**

- 2.1 DEFINICIÓN DEL USUARIO
- 2.4 CLASIFICACIÓN DEL USUARIO
- 2.3 ANTROPOMETRÍA- ERGONOMÉTRICA - ISOPTICA
- 2.4 ANÁLISIS DEPORTIVO
- 2.5 NECESIDADES FÍSICO-ESPACIALES
- 2.6 DIAGRAMAS DE FUNCIONES
- 2.7 PROGRAMA ARQUITECTÓNICO



CAPITULO 3

ANÁLISIS DE SITIO

- 3.1 UBICACIÓN DEL PROYECTO
- 3.2 ANÁLISIS DE LA ZONA (MACRO)
 - 3.2, 1. LIMITES MACRO
 - 3.2, 2. HITOS
 - 3.2, 3. NODOS
 - 3.2, 4. FLUJOS
 - 3.2, 5. TRANSPORTE PÚBLICO
 - 3.2, 6. AFLUENTES DE AGUA
 - 3.2, 7. INFRAESTRUCTURA EXISTENTE
- 3.3 ANÁLISIS DE TERRENO (MICRO)
 - 3.3, 1. LIMITES
 - 3.3, 2. TOPOGRAFÍA Y GEOMORFOLOGÍA
 - 3.3, 3. EMPLAZAMIENTO EXISTENTE
 - 3.3, 4. ANÁLISIS CLIMA
 - 3.3, 5. FLORA EXISTENTE
 - 3.3, 6. EJES Y VISTAS



CAPITULO 4

PROPUESTA ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO

- 4.1 CONCEPTUALIZACIÓN
- 4.2 BÚSQUEDA DE FORMA
- 4.3 PROPUESTA CLIMÁTICA
- 4.4 PROPUESTA DE ARBORIZACIÓN
- 4.5 PROPUESTA DE MATERIALES
- 4.6 PROPUESTA ARQUITECTÓNICA
 - 4.6.1 PROPUESTA SITIO
 - A. GIMNASIO MULTIUSOS
 - B. PUENTE CONECTOR
 - C. ALBERCA OLÍMPICA
 - D. ESTADIO
 - E. VILLA OLÍMPICA
- 4.7 VALORACIONES
- 4. 8- TABLA DE GRÁFICOS.
- 4. 9- TABLA DE FIGURAS.
- 4.10- REFERENCIAS.



Capítulo I

referencia de deporte.

ASPERCTOS GENERALES

- 1.1 PROBLEMA
- 1.2 JUSTIFICACIÓN
- 1.3 DELIMITACIONES
- 1.4 VIABILIDAD
- 1.5 OBJETIVOS
 - 1.5.1 OBJETIVOS GENERALES
 - 1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- 1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES
- 1.7 ESTADO DE LA CUESTIÓN
- 1.8 MARCO HISTÓRICO
- 1.9 MARCO CONCEPTUAL
- 1.10 TEORÍAS RELACIONADAS
- 1.11 REGLAMENTACIÓN
- 1.12 METODOLOGÍA



Fig. #3



Fig. #5

Fig. #3, #4, #5 #6 referencia de deporte.

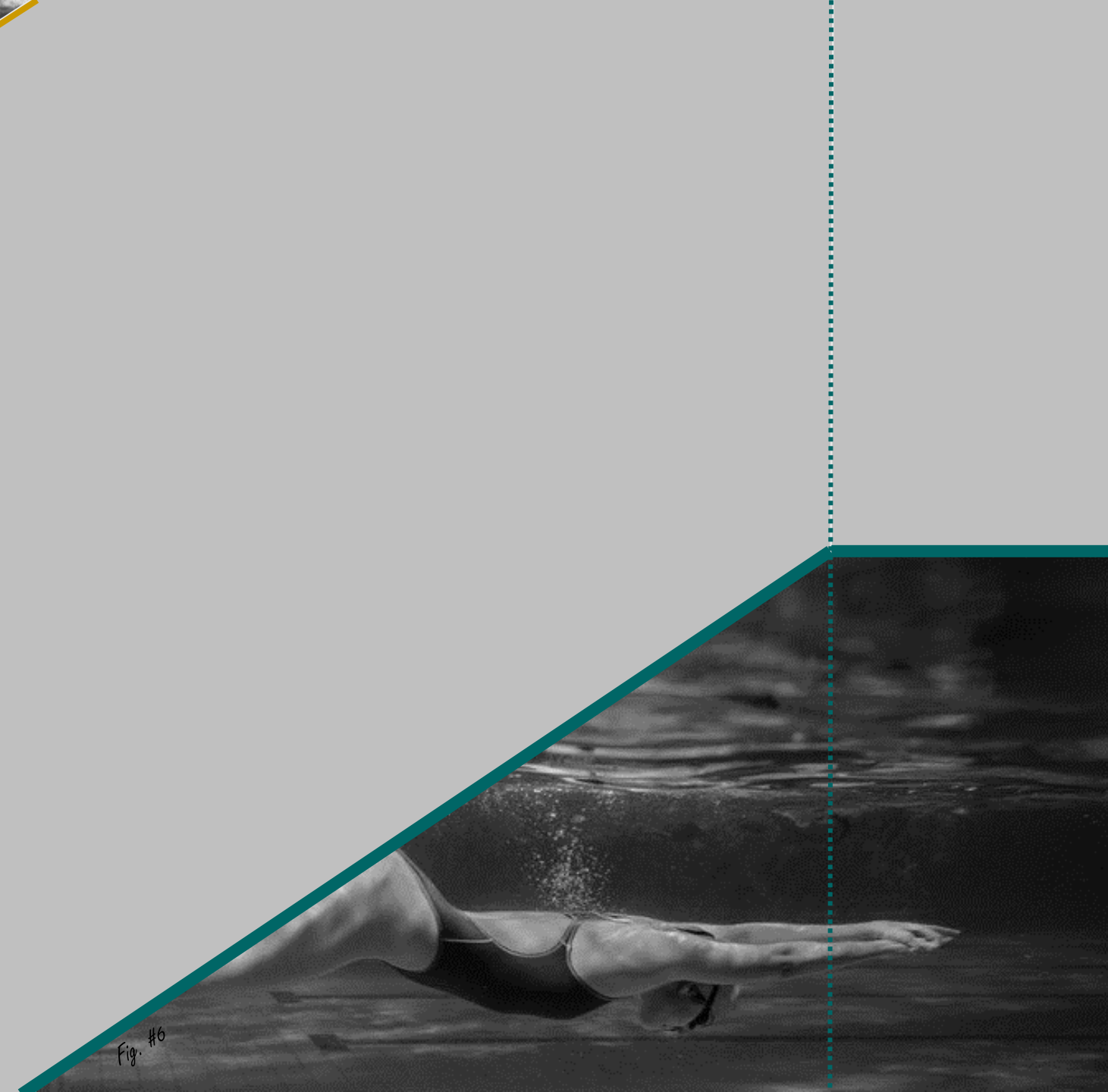


Fig. #6



Fig. #4

“La arquitectura es donde la imaginación encuentra vida”
Palabras de Kazuyo Sejima

1.1 PROBLEMA

“El éxito es cuando la preparación y la oportunidad se encuentran” Robert William Unser “Bobby Unser”
Piloto de automovilismo de velocidad.

Antecedentes:

Para el Censo del 2011, el cantón de Nicoya tenía 50,825 habitantes, con una densidad demográfica de 38,13 hab/km², con un 34% de población urbana (EcuRed, SF). Según la última información recopilada por el INEC para el 2015 la densidad demográfica de Nicoya aumentó a 40,79 hab/km² (INEC, 2016). La ciudad de Nicoya, se caracteriza por su importancia regional, ya que sobresale en la península por ser el centro cultural de Guanacaste. Por lo cual, Nicoya, es de gran relevancia para Guanacaste, en cuanto a turismo, cultura, arte y también ha logrado destacar en el deporte.

Cada vez es mayor el crecimiento de la población Nicoyana y sus necesidades a nivel urbano. Entre estas necesidades surge la carencia de un **Centro Integral Deportivo** en el cantón. Este problema es causado principalmente por la falta de apoyo y desinterés que siempre se ha visto reflejada en Costa Rica, por parte del Gobierno hacia el deporte, hasta hace unos años se le ha empezado a dar la relevancia requerida. El Gobierno costarricense se ha esforzado en destinar mayores recursos a localidades que necesiten impulsar a sus deportistas. Fig. #7, referencia de deporte.

Según manifestó Alba Quesada, directora del ICODER “En este momento, con el recorte presupuestario del ICODER de casi ₡1mil millones, para aportar a la solución fiscal que viene Costa Rica arrastrando desde hace muchos años, se hace imposible recortar aún más sus programas”

(Quesada, 2015)

“La carencia de grandes logros en los últimos 16 años refleja el estancamiento del deporte de alto rendimiento en Costa Rica.” (La Nación, 2017). Comprendiendo esta situación, el avance ha sido lento, causando que algunos cantones se queden rezagados en cuestión deportiva, como es el caso de Nicoya.

Retomando e interpretando la frase del señor Robert William Unser “Bobby Unser” citada anteriormente, los deportistas necesitan ser capacitados de manera adecuada y en las mejores condiciones, con instalaciones y espacios óptimos, de esta manera pueden desarrollar todas sus habilidades deportivas y alcanzar mejores resultados en su rendimiento y logros. Así como impactar positivamente, evitando una serie de problemas sociales con la práctica del deporte.

Pregunta del problema:

¿CÓMO LOS HABITANTES DEL CANTÓN DE NICOYA PUEDEN POTENCIAR SUS HABILIDADES DEPORTIVAS, MEJORAR SU CALIDAD DE ENTRENAMIENTO Y BIENESTAR, AL CONTAR CON UN CENTRO INTEGRAL PARA EL DESARROLLO DEPORTIVO REGIONAL?

Fig. #8
referencia de deporte.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Según la Ley N.º 5395, Ley General de Salud:

ARTÍCULO 1.- La salud de la población es un bien de interés público tutelado por el Estado.

ARTÍCULO 2.- Es función esencial del Estado velar por la salud de la población. Corresponde al Poder Ejecutivo por medio del Ministerio de Salubridad Pública, la definición de la política nacional de salud, la normación, planificación y coordinación de todas las actividades públicas y privadas relativas a salud, así como la ejecución de aquellas actividades que le competen conforme a la ley. Tendrá potestades para dictar reglamentos autónomos en estas materias.

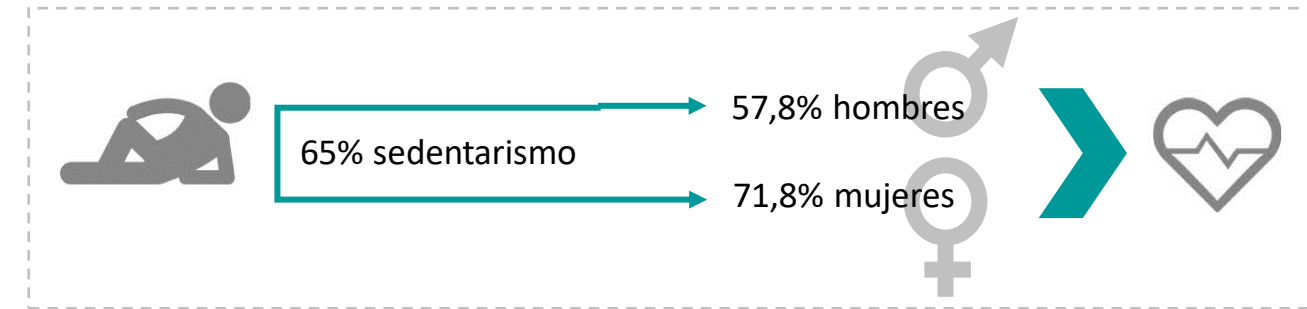
En virtud de esta Ley es que el Gobierno de Costa Rica debe velar por el bienestar de la población en cuestión de salud, por con siguiente, encargarse de la creación y mantenimiento de espacios públicos destinados al deporte y recreación, por medio de entes estatales, dedicadas al deporte específicamente como el Ministerio del Deporte y el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), el Gobierno fomenta el deporte como un impulsador de una buena salud mental y física.

Impulsar la práctica del deporte contribuye al bienestar de salud mental y física, pero también a un mayor bienestar social. “El deporte, una pasión compartida por hombres y mujeres alrededor del mundo, es una fuerza para el bienestar físico y el empoderamiento social, declaró Irina Bokova, la Directora General de la UNESCO.” (Bokova, 2017).

El deporte puede fungir como medio de prevención en una serie de problemas sociales, tales como la desigualdad de género, drogadicción, sedentarismo, disminución de delincuencia y otros, así también el deporte ayuda a crear vínculos con otras personas y crecer en cuanto a valores.

Según datos de la Universidad de Costa Rica:

La población costarricense en el 2019 era de 5.010 276. En el año 2017 era de 4.890 751 el total de costarricenses, en ese momento un 65% de la población (3.178 988,15) no realizaban ninguna actividad física, por consiguiente el sedentarismo iba en aumento generando una serie de problemas de salud.



“(…) en algunas investigaciones se mencionan como posibles causas del sedentarismo la falta de educación desde la niñez para que las personas realicen alguna actividad física, el poco tiempo disponible y la inexistencia de lugares idóneos para la práctica deportiva.” (Salas, 2017). Fig. #9. Observar que el beneficio del deporte se refleja en todas las etapas de la vida y es una herramienta clave para combatir el sedentarismos.

La gente que tiene hijos es 10% menos sedentarias que las personas que no

Actualmente 20% de la población costarricense padece obesidad
Resumen de datos según INEC.





Nicoya es referente por la longevidad de sus habitantes, ocupando el segundo lugar en Zona Azul, de las cuales solo existen cinco en el mundo.



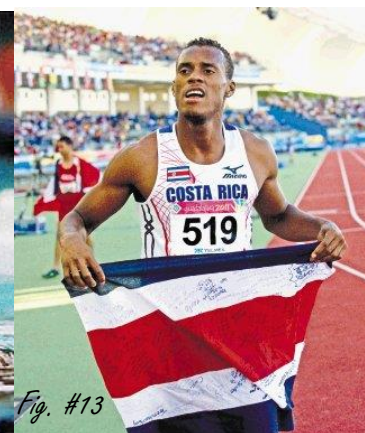
“Estas zonas se tiñen de azul de manera coincidente cuando sus pobladores de ochenta, noventa o cien años gozan de los siguientes factores que fortalecen su condición: buena salud física y mental, el apego a una tradición alimentaria, una sólida fe y espiritualidad, mucho apoyo y respeto de una red familiar, la actividad física reflejada en una movilidad constante y contar con un propósito de vida o razón de ser.” (Periódico Guanacaste a la altura, 2017). Fig. #11, pareja de personas longevas de Nicoya.

En el año 2017, el cantón de Nicoya fue testigo de la realización de un encuentro de Zonas Azules, donde participaron personas de avanzada edad y científicos en un conversatorio sobre la Longevidad de la zona. "De las zonas azules del mundo Nicoya es la que tiene mayor extensión territorial.(...)" destacó en su presentación el doctor en demografía belga Michele Poulain, según menciona Irene Rodríguez para el periódico La Nación.

Destacando esto, la realización del Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional, es un aporte importante y relevante para la zona, al brindar a la población nicoyana una mayor calidad de vida que ayuda a mantener este cantón como una importante Zona Azul del planeta. Fig. #11, se puede ubicar en el mapa del mundo designadas como zonas azules.

Costa rica ha destacado internacionalmente por méritos deportivos de alto nivel de una gran lista de atletas, como hace algunos años lo lograron Claudia y Sylvia Poll Ahrens, reconocidas nadadoras profesionales, Nery Brenes, atleta y velocista, Hanna Gabriels, gran boxeadora y recientemente el increíble papel que desempeñaron Kenneth Tencio, Andrey Amador, Andrea Vargas en los Juegos Olímpicos 2020, entre muchos mas que agrandan la lista y enorgullecen al país. Todos estos deportista provienen de diferentes provincias del país y Guanacaste no es la excepción. Lo cual es admirable, ya que no siempre cuentan con las mejores condiciones para entrenar y practicar deporte. Fig. #12, 13, 14 y 15, ejemplo de deportistas destacados.

“Génova Arias, atleta nicoyana y seleccionada nacional de atletismo de 25 años, sabe lo que es ganaroros y romper récords nacional e internacionalmente, pero también sabe lo que es entrenar en Santa Cruz con implementos dañados y viejos, en una pista de asfalto.” (Esquivel, 2017). Este caso de la atleta Génova Arias, deja en evidencia la gran necesidad de la creación de un Centro Integral para el desarrollo deportivo regional de Nicoya, que esté dotado adecuadamente para ofrecerle a los atletas espacios óptimos y de alta calidad, asegurando a los deportistas de la zona no tener que movilizarse a cantones vecinos en búsqueda de espacios para su entrenamiento. Este centro debe estar al alcance y disposición de cualquier persona que desee utilizarlo, debe cumplir con todas las condiciones y normativas requeridas con la intención de evitar lesiones a los deportistas y que a su vez, puedan entrenar de manera óptima.



1.3 DELIMITACIONES

1.3.1 Delimitación Social: El proyecto está dirigido a deportistas de alto nivel y deportistas en formación que practican disciplinas como atletismo, natación, deportes de contacto, fútbol y otros, también a la población en general de Nicoya y foráneos, desde niños hasta adultos mayores, que se interesen en realizar algún deporte de manera recreativa o formativa en el lugar.

1.3.2 Determinación física: El planteamiento de la propuesta del Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional, se sitúa en Nicoya, Guanacaste. Aproximadamente a unos 2km al sureste del Hospital la Anexión, y unos 500mts oeste de la sede de la Universidad Nacional de Nicoya, sobre la vía principal.

1.3.2 Determinación temporal: El proyecto se divide en etapas, las cuales se realizarán en el período de tiempo que la Universidad Hispanoamericana tiene predestinado a la elaboración del proyectos de graduación, de la carrera de Arquitectura.

1.3.4 Determinación disciplinaria: El proyecto se realizará en el ámbito de la arquitectura y se contará con la colaboración de otras áreas interdisciplinarias, como el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), Ministerio de Salud, Municipalidad de Nicoya, Comité Deportivo de Nicoya.

Fig. #16



1.4 VIABILIDAD

Para realizar este proyecto se requiere el apoyo de la **Municipalidad local de Nicoya**, el **Ministerio del Deporte**, el **Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)** y el **Comité Deportivo de Nicoya**, estas instituciones tendrán a cargo el aporte económico, la realización de la obra y el continuo mantenimiento de la infraestructura y sus espacios. Al mismo tiempo, el Comité Deportivo de Nicoya, conformado por personas del mismo cantón dispuesta a velar por el bienestar y buen funcionamiento del proyecto, se encarga de llevar a cabo una buena administración, una vez ejecutado este centro deportivo. Fig. #17, 18 y 19, logos de instituciones mencionadas anteriormente.

De esta forma crearnos un centro adecuado e integral, destinado a satisfacer las necesidades de los pobladores y deportistas que acuden al lugar a realizar algún tipo de deporte, ya sea por ocio o recreación, impulsar e incentivar a los potenciales grandes atletas en desarrollo de este bello lugar, Nicoya. Fig. #16 y 20, imágenes ilustrativas de personas practicando deporte.



Fig. #17



Fig. #18



Fig. #19

Fig. #20



1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Diseñar una propuesta arquitectónica que cuente con las condiciones necesarias para solventar la carencia de un espacio integral destinado al desarrollo deportivo en el cantón de Nicoya.

1.5.2 Objetivos Específicos

1. Identificar las necesidades de los usuarios en cuanto al desarrollo deportivo y recreativo de los habitantes de Nicoya.
2. Analizar las características físico – espaciales y ambientales del sitio donde se ubicará.
3. Definir a nivel de anteproyecto arquitectónico el Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya.

1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES

El proyecto pretende ofrecer a Nicoya un espacio enfocado en la práctica deportiva y recreativa, donde sus habitantes y foráneos, desde niños, adultos, adultos mayores, deportistas en formación y los más experimentados y personas con capacidades diversas, se sientan en un lugar seguro al practicar una disciplina deportiva, que cumpla las necesidades requeridas por los usuarios, construido con materiales adecuados para una mayor comodidad, mejor entrenamiento y evitar lesiones. Observar fig. #21 y 22, referentes al deporte.

Se planea que este centro deportivo esté dotado con variados espacios para brindar versatilidad de uso, pensado de manera tal que, se puedan realizar entrenamientos diarios, formación deportiva, eventos relacionados al deporte como juegos cantonales y nacionales. El proyecto además de tener espacio de entrenamiento y recreación, también debe estar facultado con un espacio para albergar atletas en eventuales ocasiones, espacio de comedor y área destinada a prestar atención médica a los atletas

1.7 ESTADO DE LA CUESTIÓN

1.7.1 Casos de estudio nacionales

Complejo Deportivo FEDEFUTBOL – Plycem Proyecto Goal Costa Rica

Este proyecto nace en 1999, por parte de la Presidencia de la FIFA, para beneficiar a las Federaciones de Fútbol, llenando vacíos como administración, capacitación, formación e infraestructura, y otros. Y en el año 2001, la FEDEFUTBOL brinda la ayuda financiera necesaria para la construcción del “Complejo Deportivo FEDEFUTBOL-Plycem”.

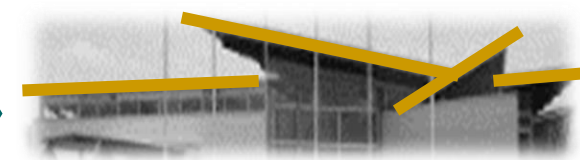
Este complejo se encuentra ubicado en San Rafael de Alajuela, abarca un área de 72.000 metros cuadrados y sus instalaciones comprenden: La sede de la federación, gimnasio, cancha de futsala, recinto habitacional y residencia de selecciones nacionales, centro de salud, centro de recreación, caminos, comedor, canchas de fútbol, fútbol playa, estacionamientos y otros.

Este proyecto se vuelve interesante al fungir como una **conexión entre el deporte y la naturaleza**. Su diseño permite a los deportistas entrenar en espacios abiertos y muestra una arquitectura que evoca el **dinamismo deportivo** y brindando condiciones adecuadas a las necesidades de los atletas y adaptándose a la morfología del terreno, sacándole el mayor provecho a este.

En el proyecto Goal Costa Rica, cuenta con espacios de práctica del deporte en diferentes disciplinas, áreas de esparcimiento y la parte habitacional.

APORTES A LA PROPUESTA DE PROYECTO:

Reflejo y aplicación de movimiento en las cubiertas



Aperturas para que se pueda aprovechar la mayor cantidad de luz natural dentro de la edificación y ventilación.



Utilización de elementos como parasoles para proteger las fachadas más expuestas a sufrir una sobreexposición, permitiendo así espacios confortables.



Incorporación de naturaleza y aprovechamiento al máximo de las zonas verdes y geografía



(FEDEFUTBOL, SF)

Villa Olímpica de Desamparados

Creada por el Gobierno costarricense y la Municipalidad de Desamparados. Se encuentra ubicado estratégicamente, de manera tal que, sea accesible desde cualquier sector de Desamparados.

Este lugar se creó con la idea de potenciar la cultura, arte y deporte al servicio de los costarricenses. En él se alberga un campo ferial, la Villa José Figueres Ferrer, el Estadio Jorge Hernán "Cutty" Monge, el Gimnasio Jesús "Tuto" Jiménez (Multiuso), las Piscinas Claudia y Silvia Poll y el Gimnasio de deportes de contacto.

En esta Villa Olímpica se encuentra la posibilidad de practicar varios deportes, y que se lleven a cabo grandes eventos deportivos al mismo tiempo, ya que, todas las **instalaciones están ligadas y concentradas** en un mismo sitio.

(Municipalidad de Desamparados, SF)



Fig. #26



Fig. #27



Fig. #25

APORTES A LA PROPUESTA DE PROYECTO:



Reflejo y aplicación de movimiento en las cubiertas



Aperturas para que se pueda aprovechar la mayor cantidad de luz natural dentro de la edificación y ventilación.



Incorporación de la estructura al edificio, como parte estética y composición de la forma.



Diversas edificaciones conforman el espacio de la Vila Olímpica, donde se desarrollan variadas actividades físicas.

1.7.2 Casos de estudio internacionales

La Villa Olímpica de Pekín

Los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 fueron realizados en este lugar. Se encuentra conformada por diversas edificaciones destinadas al desarrollo de deportes.

Entre los cuales se encuentran Centro de Tenis del Parque Olímpico de Pekín (tenis), Gimnasio del Centro Olímpico de Pekín (balonmano), Estadio del Centro Olímpico de Pekín (fútbol y pentatlón), Piscina Ying dong (waterpolo y pentatlón), Centro de Conferencias del Parque Olímpico (centro de prensa), Estadio de Hockey del Parque Olímpico de Pekín (hockey), Campo de Tiro con Arco del Parque Olímpico de Pekín (tiro con arco), Antorcha Olímpica, y los dos de mayor relevancia en esta villa son el Estadio Nacional de Pekín: Inspirado en la forma de nido de pájaro, con vigas de acero que se entrelazan de manera aleatoria para formar una de las edificaciones más especiales del mundo. Está equipado para alimentarse de energía solar y recoger el agua de la lluvia para utilizarla posteriormente, diseño de los arquitectos Jacques Herzog y Pierre de Meuron, Fig. #29; y el Centro Acuático Nacional de Pekín: Con un diseño semejante a un enorme cubo de agua, es el centro acuático y generalmente se celebran competiciones de natación, natación sincronizada y saltos, diseño de la arquitecta Zaha Hadid, Fig. #30



Fig. #29

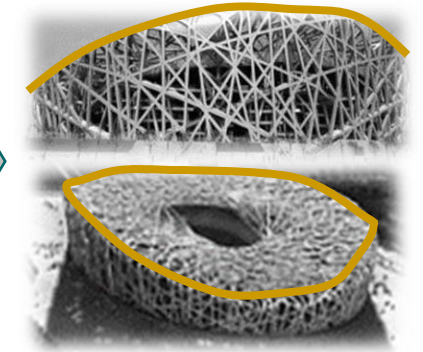


Fig. #28

Este proyecto se puede ver como una **ciudad deportiva** en la que convergen múltiples deportes. Tiene capacidad de albergar a gran cantidad de personas para disfrutar de espectáculos deportivos al mismo tiempo. Escénicamente es muy rico, ya que, sus edificaciones son de diversos **estilos arquitectónicos**.

APORTES A LA PROPUESTA DE PROYECTO:

Aplicación de movimiento en las cubiertas. En su estructura también se refleja el movimiento, que lo hace muy icónico



Incorporación de la estructura al edificio, como parte estética y composición de la forma.

Aperturas para que se pueda aprovechar la mayor cantidad de luz natural dentro de la edificación y ventilación. Incorporación de fuentes eléctricas alternativas, ya que hay espacios que solo con luz artificial pueden ser funcionales



Diversas edificaciones conforman el espacio de la Vila Olímpica, donde se desarrollan variadas activases físicas. Fig. #28

Gimnasio Arena de Morro en Natal Herzog & de Meuron

Se ubica en Brasil, en una zona natural protegida, frente a una carretera principal y al mar desarrollado comercialmente. Dentro de la propuesta se encuentra un gimnasio, con un campo de deportes con gradería para 420 personas, salas de usos múltiples, como la danza y la educación, una terraza con vistas al mar, vestuarios y baños públicos. Su cubierta genera grandes espacios públicos y se ha convertido en un símbolo de la comunidad. Se adapta a la topografía, la gradería va de acuerdo a las curvas de nivel.

Posee una estructura simple y abierta, reflexiona y responde con los materiales de construcción locales y métodos disponibles. Su diseño permite el paso de la brisa del océano y a la vez que el aire caliente escape; así como la entrada de la luz natural. El gimnasio transforma y traduce el impacto de su medio ambiente urbano y natural en un destino público y el centro de coordinación de deporte, ocio y actividades culturales.

De este proyecto es importante resaltar cómo a través de su diseño estratégico se logra una **armonía entre el clima y la edificación**, generando espacios muy abiertos y utilizando materiales locales adecuados para el lugar, la **adaptación** a la topografía del lugar también es de admirar.



Fig. #31



Fig. #32

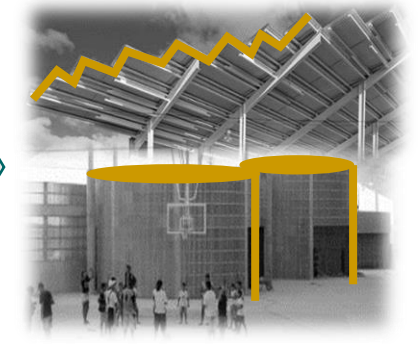
(Herzog & de Meuron, SF)



Fig. #33

APORTES A LA PROPUESTA DE PROYECTO:

Reflejo y aplicación de movimiento en las cubiertas

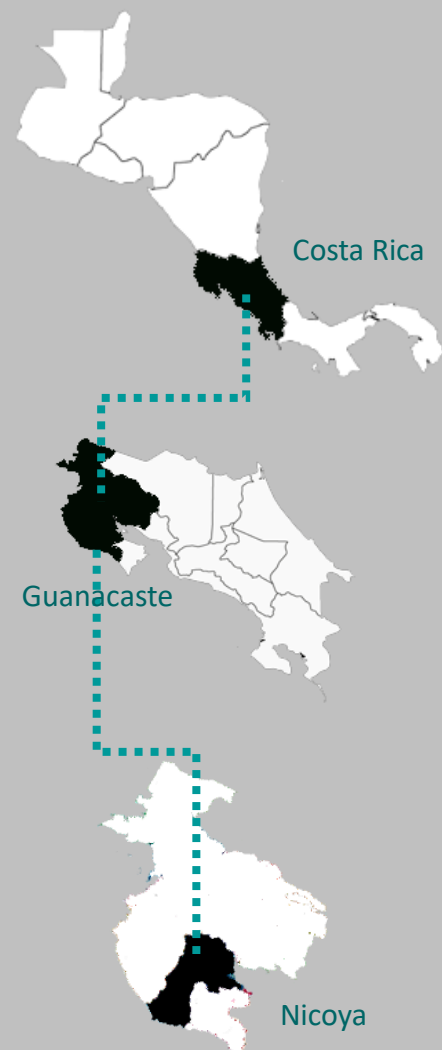


Aperturas para que se pueda aprovechar la mayor cantidad de luz natural dentro de la edificación y ventilación.



Incorporación de la estructura al edificio, como parte estética y composición de la forma.





Coordenadas geográficas del Cantón de Nicoya están dadas por 10° 06' 14" latitud norte y 85° 26' 13" longitud oeste (Guiascostarica, 2015).

Fig. Autoría propia

1.8 MARCO HISTÓRICO

Nicoya es de los cantones más visitados de Guanacaste y el país, debido a sus numerosas playas mágicas y paradisíacas, además de ser uno de los cantones con más riqueza culturales de Costa Rica



Escudo Municipalidad Nicoya

El origen del nombre del cantón, según don Manuel María de Peralta, en su ensayo sobre Los Aborígenes de Costa Rica, Nicoya es una palabra indígena *del nahuatl, Necocyanh*; de *necoc*: de ambos lados, de una y otra parte; *yauh*: su agua, de i, adjetivo posesivo de la tercera persona y de *auh* o *atl*, agua; es decir *necociatl, Necoyauh*, Nicoya; que significa país con agua en ambos lados. (Municipalidad de Nicoya, 2017)

Nicoya inicialmente fue parte de una de las provincias de los indígenas llamados chorotegas, sus dominios se extendían hasta el Lago Nicaragua. En el momento inicial de la Conquista, este territorio pertenecía al cacique Nicoya. (Guiascostarica, 2015)



Época precolombina

Fue tierra de amerindios (nativos) chorotegas hasta la llegada española en 1520. (Alonso, 2017)

1520



Gil González Dávila llegó al lugar en plan de conquistar el sitio. (Guiascostarica, 2015)

1523

Se construye la primer Parroquia de Nicoya (la más antigua establecida por los españoles en Costa Rica), dedicada a San Blas; construida posiblemente de paja. (Guiascostarica, 2015)



1544

1562



Juan Vázquez de Coronado realizó envíos por tierra de ganado vacuno y caballos, desde León, Nicaragua (Guiascostarica, 2015)

Se estableció el Golfo de San Lucas, lo que es hoy Nicoya (Guiascostarica, 2015)



1599

1634 / 1644



La parroquia fue destruida por un incendio, y se perdieron gran cantidad valiosos documentos. Se creó una iglesia de calicanto, techada con teja (Guiascostarica, 2015)

La edificación nuevamente sufrió deterioros importantes con un incendio y un terremoto (Rodríguez, 2017)



1783/1822

Fig. #42



La iglesia de Nicoya fue declarado reliquia nacional, el 28 de julio de 1923(Ramírez, 2017)

“Una de las edificaciones antiguas más sobresalientes, la iglesia parroquial ubicada en el parque de la localidad (Recaredo Briceño), fue construida pocos años después de la colonización. Fue restaurada exitosamente en años recientes y se exhibe hoy al público. Data de 1544 (fundación de la ermita de San Blas), y su arquitectura es una primicia del barroco latinoamericano.” (Ramírez, 2017)

Nicoya es un cantón muy agradable y una ciudad pequeña; en él se encuentra variedad de edificios, algunos pocos sobre pasan los dos niveles y en sus cercanías se encuentra extraordinarios lugares y con mucha riqueza natural.

El 25 de julio de 1824, el pueblo de Nicoya, en cabildo abierto decidió anexarse al Estado de Costa Rica. (Guiascostarica, 2015)



Fig. #43

1824

En la administración de don Manuel Aguilar Chacón, un 11 de diciembre, se otorgó el título de Villa al pueblo de Nicoya. (Guiascostarica, 2015)



Fig. #45

1837

1835



Fig. #44

27 de marzo, Nicoya se constituyó como un pueblo del Departamento de Guanacaste, uno de los tres en que se dividió en esa oportunidad. (Guiascostarica, 2015)

1846



Fig. #46

Por resolución del Gobierno, el 21 de agosto, se ordenó crear una escuela de primeras letras. (Guiascostarica, 2015)

Nicoya cantón. Fundado el 7 de diciembre, lo que lo convierte en uno de los trece primeros cantones que tuvo el país. Siendo el segundo cantón de Guanacaste. (Guiascostarica, 2015)



Fig. #47

1848

1850



Fig. #48

El templo actual se inició a reedificar en 1827, y se terminó en 1850. (Ramírez, 2017)

El 24 de julio de 1918, en el Gobierno de don Federico Tinoco Granados, se decretó la ley No 28 que le otorgó a la villa la categoría de Ciudad. (Guiascostarica, 2015)



Fig. #49

1918

1952



Fig. #50

El Liceo de Nicoya inició sus actividades docentes en 1952, en el Gobierno de don Otilio Ulate Blanco. Y llegó el alumbrado público al cantón. (Guiascostarica, 2015)

En la primer administración de don José Figueres Ferrer, se creó la Escuela Leonidas Briceño. Actualmente continua funcionando como tal. (Guiascostarica, 2015)



Fig. #51

1957

1995



Fig. #52

La parroquia fue declarada de interés histórico-arquitectónico. En cuanto a la historia, es el templo más importante de Guanacaste. (Ramírez, 2017)

1.8.1 HISTORIA DEPORTIVA EN COSTA RICA

El deporte en Costa Rica tuvo sus orígenes a finales del siglo XIX, en la parte Occidental del Valle Central de San José, (hoy el Parque Metropolitano de La Sabana).



Fig. #53



Fig. #54

Se fundó el Jockey Club de Costa Rica

1873

Las primeras carreras de caballos en La Sabana



1875

Fig. #55

Se introdujo el fútbol iniciando en la Sabana



1876

Fig. #56

1888
Llegada del suizo Samuel Montandon a Costa Rica, contratado como Profesor de Cultura Física, Higiene y Gimnástica.

Incorporación el atletismo, construir una instalación para dicha práctica y en organizar un evento



Fig. #57



1896

Fig. #58

Incorporación el béisbol



Fig. #59

Incorporación el cricket

1899

Incorporación del polo



1902

Fig. #60

Incorporación del golf



1908

Fig. #61

En 1974 La Sabana perdió los hangares y el aeropuerto fue reubicado en Alajuela, por lo que dicho espacio se llenó de canchas de fútbol. En 1976 se presentó el proyecto del Parque Metropolitano de La Sabana

Todos estos acontecimientos convergieron para que en los primeros años del siglo XX, en Costa Rica, se organizara el primer evento atlético con todo un protocolo y normas que marcaron el inicio de una tradición deportiva de continuo crecimiento en el país.

Curiosamente, muchos de estos deportes que se iniciaron en Costa Rica se fueron quedando de lado y muchos otros ganaron espacio hoy en día.

Esa influencia extranjera en el aspecto cultural, educativo y social de Costa Rica fue diversa y se vio afectada por factores políticos como económicos en los siglos XIX Y XX.

El doctor Carlos Pupo, fue quien trabajó y promovió un estilos de vida saludable como la actividad física cotidiana, buenos hábito alimenticios y de higiene.

Información tomada de Lobo Di Palma, J. (2021). "Los primeros juegos atléticos y la primera carrera pedestre costarricense. San José 1905."



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) se origina por la Ley 7.800, el 1° de agosto de 1998, como institución semiautónoma del Estado, con personería jurídica e independencia administrativa.



El Comité de Cantonal de Deportes y Recreación de Nicoya, fue creado con el objetivo de capacitar, promover y estimular la práctica deportiva y la sana recreación entre la población nicoyana

Fig. #62

En marzo del 2014 se dio la edición #33 de Juegos Deportivos Nacionales, más de 300 deportistas arribaron a Nicoya provenientes de diferentes cantones, para competir en la disciplina de la natación.

Las competencias tuvieron una duración de una semana y que tuvo lugar en el Gimnasio del Polideportivo de Nicoya, utilizando la piscina olímpica que se ubica ahí. (Villalobos, W. (2014)



Fig. #63

Algunos de los mas representativos deportistas del cantón de Nicoya son:

- Según datos publicados por la FIFA, Luis Mario Díaz Espinoza, es un futbolista costarricense que juega actualmente de Mediocampista en el Columbus Crew SC de la Major League Soccer (MLS).
- Jimena Duarte figura como una gran competidora del atletismo.
- Rodolfo Palacios posee grandes récords en decatión.(Solis, M. 2016)



Fig. #64

Luis Díaz Espinoza

1.9 MARCO CONCEPTUAL

Con la intención de conocer más a fondo la pretensión del proyecto arquitectónico planteado y sus aportes para el cantón de Nicoya, es necesario abordar algunos conceptos fundamentales que ayuden a esclarecer los fundamentos teóricos de la investigación.

DEPORTE

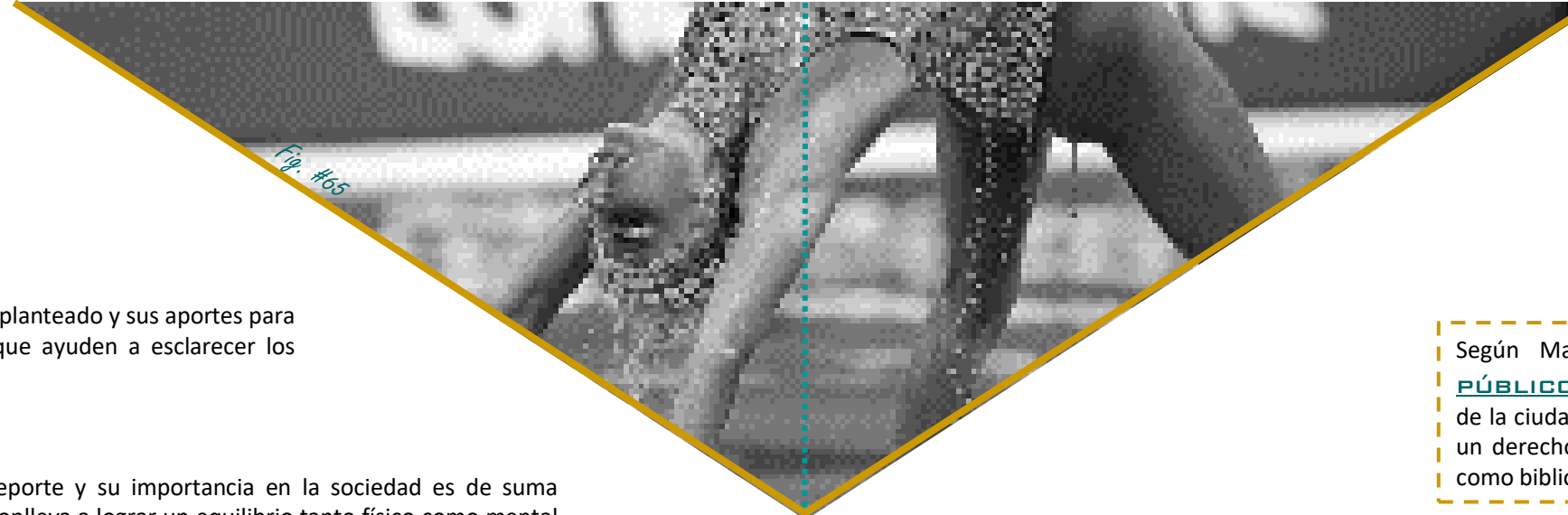
“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.” (RAE, 2018)

Para este proyecto conocer lo que es el deporte y su importancia en la sociedad es de suma relevancia, ya que, la realización del mismo conlleva a lograr un equilibrio tanto físico como mental en los individuos. No consta solamente de un bienestar individual, sino colectivo debido a que al lograr seres estables se garantiza un mejor entorno. “El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo” (Editorial Definición MX, 2014). Fig #65, representación de deporte.

“La **SALUD** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, 1948)..Si se fomenta el deporte en la sociedad, los índices de salud se verán en aumento. Este proyecto plantea la creación de zonas para el desarrollo del deporte y la recreación, colaborando de esta manera con la calidad de vida de la población Nicoyana y aportando así a la prolongación de la expectativa de vida de los mismos.

Sociedad se define como “Agrupación natural o pactada de personas, organizada para cooperar en la consecución de determinados fines.”(RAE, 2018). El fin de este proyecto es conseguir la mayor armonía posible entre toda la población que habita el cantón de Nicoya, tanto nativos como foráneos, esto con el propósito de fomentar una sana interacción con el entorno y su disfrute.

“Borja, (2000), concibe al espacio público como el corazón de la ciudad, para él más que un simple lugar son espacios ciudadanos, por lo que todas las problemáticas de la ciudad moderna repercuten de manera directa sobre ellos (...)” lo anterior según cita la licenciada en sociología Jessica Montserrat Fonseca Rodríguez, para la revista de Tecnología y Sociedad de la Universidad de Guadalajara publicada en 2014.



Según María de Lourdes García Vázquez “¿Qué entendemos por **ESPACIO PÚBLICO**? En principio diremos que el espacio público corresponde a aquel territorio de la ciudad donde cualquier persona tiene derecho a estar y circular libremente (como un derecho); ya sean espacios abiertos como plazas, calles, parques, etc.; o cerrados como bibliotecas públicas, centros comunitarios, etc.”

Los espacios públicos, como lo explica en la cita anterior García Vázquez, conocida arquitecta Mexicana, son espacios que se encuentran a disposición de las personas en general y a los usos que las mismas les deseen dar. En muchos casos estos espacios públicos son mal utilizados, hasta el punto del olvido, convirtiéndose muchos de ellos en espacios muertos y sin aporte a la población. Una vez entendido esto, se hace visible la necesidad de la sociedad respecto a la intervención arquitectónica en estos espacios, para lograr así el aprovechamiento óptimo de estas zonas.

El propósito de este proyecto es darle un nuevo uso a este espacio público actualmente inerte, creando un sitio agradable y accesible a todos los habitantes, para la realización de diversos deportes y la recreación. “**Instalación deportiva: Conjunto de espacios deportivos y complementarios que están situados en un recinto común y tienen un funcionamiento dependiente y homogéneo.**” (SANDEI, 2017)

RECREACIÓN

Diversión para alivio del trabajo. (RAE, 2021)

ESPACIO DE RECREACIÓN

Espacio destinado a esparcimiento y despeje de la vida diaria, donde se puede practicar deporte y juegos

“A los espacios ubicados dentro de instalaciones deportivas y donde se desarrolla actividades físicas con fines deportivos se las denomina **ESPACIOS DEPORTIVOS**. Y estos espacios se subdividen en tres.

- **Espacio deportivo convencional** brindan servicio a prácticas de los deportes más comunes y tradicionales, ajustándose lo más posible a las normativas establecidas.
- **Espacio deportivo singular** generalmente esta sujetos a la demanda y requerimientos espaciales. Presentando características de acuerdo a cada tipo y lugar.
- **Área de actividad** no posee límites definidos y en el se realiza la físico-deportiva, puede ser un espacio terrestre, acuática o aérea. En una infraestructura o espacio natural.”

(SANDEI, 2017)

POLIDEPORTIVO

Lugar o instalación destinado al ejercicio de varios deportes. (RAE, 2021)

VILLA DEPORTIVA

Recinto o instalación destinado para dar posada a los deportistas que lleguen de visita al proyecto a quedarse en el lugar, para .

JUEGO

Ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. (RAE, 2021)

CALIDAD DE VIDA

Conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable, digna y valiosa. (RAE, 2021).

Fig. #66, referencia de deporte.

Una vez expuestos estos conceptos básicos y ligados completamente a la propuesta arquitectónica , se puede dar continuidad a la investigación.



Fig. #66

1.10 PERSPECTIVA TEÓRICA

En busca de una mejor orientación y dirección del proyecto se toman en puntos de vista referentes al tema, con la intención de sustentar al proyecto.

“Una ciudad puede cambiar en dos años, no importa la escala ni los recursos financieros. Sin interferir en la planificación general se pueden realizar actuaciones rápidas de mejora en puntos concretos, es lo que yo denomino **“ACUPUNTURA URBANA”**, según lo menciona el arquitecto y político brasileño Jaime Lerner, 2009

Jaime Lerner, fungió en Curitiba, Brasil como alcalde durante tres periodos y dos como Gobernador de la capital del Estado de Paraná. Relata que nunca fue tan arquitecto, hasta que tuvo la oportunidad de ser alcalde.

Según lo establecido por el reconocido arquitecto Lerner, en sus libros y escritos, las ciudades tienen más soluciones que problemas y dentro de ellas mismas se encuentran dichas soluciones, solo hay que saber observar, encontrar su causa y buscar la manera de hacerlo funcionar. Lo que realmente ocupan las ciudades es contar con una planificación adecuada, donde todos los elementos que la conforman tengan armonía y se integren entre sí, sin competir.

La **acupuntura** es una terapia milenaria originaria de China, que consiste en la aplicación de agujas en puntos específicos del cuerpo para tratar enfermedades y para promover la salud. (Frazão, 2008).

"La Arquitectura no son cuatro paredes y un tejado, sino el espacio y el espíritu que se genera dentro" (Lao Tsé)

Desde hace unos años se utiliza el termino “ciudades enfermas” para designar ciudades con algún tipo problemática, lo que se plantea con la teoría de **acupuntura urbana** es que se debe ver a las ciudades como seres vivos que se afectan y enferman por diferentes razones. Tal como lo menciona Lao Tsé, anteriormente, no se debe de ver a la arquitectura como un objeto, si no como un conjunto del todo, incorporando en ella los usuarios, el entorno y la conexión existente entre estos.

“Siempre tuve la ilusión y la esperanza de que con un pinchazo de aguja sería posible curar las enfermedades. El principio de recuperar la energía de un punto enfermo o cansado por medio de un simple pinchazo tiene que ver con la revitalización de ese punto y del área que hay a su alrededor.”(Lerner, 2009). De este modo al crear una obra arquitectónica en un unto de la ciudad, se puede generar un cambio que repercuta positivamente en un población.

Fig. #67, referencia a acupuntura urbana.

“El medio cultural es importantísimo porque le sirve al individuo como marco de referencia para evaluar las actividades en lo que atañe tanto a la jerarquía que la sociedad les atribuye como a sus propias posibilidades y rendimientos. Ejemplo: en una sociedad donde el deporte es valorado y apoyado, mayor cantidad de niños y jóvenes se dedicaran al mismo”(Paglilla, 2018) Con la creación del centro deportivo integral propuesto, se brinda la posibilidad de que se genere un impulso social en cuanto a salud, recreación y crecimiento deportivo.

1.11 REGLAMENTACIÓN

Como es natural para efectos de un desarrollo óptimo de todo proyecto arquitectónico se debe de tomar en cuenta y respetar ciertas normas de reglamentación.

En un proyecto deportivo y recreativo es importante estar muy consiente de que cada disciplina es diferente y por consiguiente posee variaciones en su normativa, independientemente de esto, existen algunas reglamentaciones generales a acatar. Fig. #68, 69 y 70, hacen referencia a diferentes diciplinas deportivas.

Por ser un tema extenso, se hace referencia a los principales lineamientos a nivel país (Costa Rica) e internacional, sobre el tema de reglamentos relacionados a instalaciones deportivas, recreativas y los usuarios que disfrutan de ellas.



Fig. #68



Fig. #69



Fig. #70

TABLA DE REGLAMENTACIÓN

NORMATIVA	CAPÍTULO	ARTÍCULO
CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COSTA RICA		Artículo 50.
LEY DE PLANIFICACIÓN URBANA No. 4240	• CAPÍTULO TERCERO Zonificación	Artículo 25.
	• CAPÍTULO QUINTO Mapa Oficial	Artículo 42. / Artículo 44.
	• CAPÍTULO SEXTO Renovación Urbana	Artículo 51.
LEY ORGÁNICA DEL AMBIENTE No. 7554	• CAPÍTULO I DISPOSICIONES GENERALES	ARTÍCULO1.- Objetivos.
	• CAPÍTULO II PARTICIPACIÓN CIUDADANA	ARTÍCULO 6.- Participación de los habitantes.
	• CAPÍTULO XIV RECURSOS ENERGÉTICOS	ARTÍCULO 57.- Aprovechamiento de recursos. / ARTÍCULO 58.- Fuentes energéticas alternas.
LEY GENERAL DE CAMINOS PÚBLICOS No. 5060		Artículo 4.
LEY DE CONSTRUCCIONES N 833	• CAPÍTULO XI EJECUCIÓN DE LA CONSTRUCCIÓN	Artículo 29.
	• CAPÍTULO XIII EXCAVACIONES	Artículo 59.
	• CAPÍTULO XIV LUGARES DE REUNIÓN	Artículo 60.
LEY IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. No 7600	• CAPITULO 1 Disposiciones generales	Artículo 1.
	• CAPITULO IV Acceso al espacio físico	Artículo 41.
	• CAPITULO VII Acceso a la cultura, el deporte y las actividades recreativas	Artículo 54. / Artículo 55.
	• CAPITULO III DISPOSICIONES FINALES	Artículo 82
LEY INTEGRAL PARA LA PERSONA ADULTA MAYOR No. 7935	• TITULO I Disposiciones generales CAPITULO I	Artículo 1º— Objetivos
	• TITULO III Deberes de la sociedad CAPITULO III Educación, cultura, deporte y recreación	Artículo 21. / Artículo 22.

Tabla #1. Autoría propia

RESUMEN DE APORTE REGLAMENTARIO



CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COSTA RICA

Apegado a lo establecido en el Artículo 50, el Estado debe procurar y garantizar el bienestar de cada individuo residente, por lo que garantiza un ambiente sano y equilibrado en muchos ámbitos



LEY FORESTAL No.7575

Esta ley principalmente da pautas a seguir para que exista un manejo de bosques y protección forestal adecuado y responsables, donde el entorno e involucrados no sean perjudicados por un mal manejo de los bosques existentes



LEY ORGÁNICA DEL AMBIENTE N 7554

La pretensión del acatamiento de esta regulación es cuidar y preservar los recursos ambientales involucrados en el proyecto directa e indirectamente, estableciendo el manejo y aprovechamiento adecuado de estos.



LEY DE PLANIFICACIÓN URBANA No. 4240

Mediante una planificación adecuada las ciudades ya sean grandes o pequeñas se comportan mucho mejor y para sus habitantes esto siempre es un beneficio, tomando esta ley en cuenta durante la ejecución del proyecto, se logrará un mayor beneficio a los usuarios, dentro del cantón y fuera de esté.



LEY GENERAL DE CAMINOS PÚBLICOS No. 5060

Establece los requerimientos que se deben cumplir para la ejecución de vías o caminos de uso público.



LEY DE CONSTRUCCIONES N 833

Dicta la normativa correspondiente a la construcción y procedimientos a realizar durante la ejecución de la obra, para evitar posibles eventualidades o colapsos en la estructura posteriormente



LEY INTEGRAL PARA LA PERSONA ADULTA MAYOR N 7935

Las personas de la tercera edad cuenta con esta ley que aboga por ellos. Ella se estipula que deben contar con espacios aptos a sus diversas condiciones, para seguir incentivando la practica del deporte y recreación de manera sana y segura.



LEY IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. No 7600

Esta ley vela y garantiza que todas las personas tengan la misma disponibilidad del lugar, independientemente de sus limitantes físicas. En el caso de un proyecto arquitectónico deportivo, debe de ser accesible desde la entrada, hasta la disposición de acceso a la practica de los diversos deportes.

En el reglamento a la Ley 7600, se establecen las medidas adecuadas que se deben cumplir a cabalidad arquitectónicamente para que las personas con algún tipo de discapacidad, puedan acceder fácilmente a los sitios al igual que el resto de usuarios.



NFPA 101 Código de seguridad humana

Según este código, en espacios públicos y edificaciones se den en de cumplir con ciertos requerimientos, para asegurar el bienestar y seguridad de las personas que hacen uso del recinto, con el fin de resguardarlos al momento de algún incidente que ponga en riesgo su salud.



SETENA

“Reglamento para la elaboración, revisión y oficialización de las Guías Ambientales de buenas prácticas productivas y desempeño coeficiente
Nº 34522

4ºQue las actividades humanas impactan de manera positiva o negativa el ambiente, produciendo resultados de diversa índole, por lo cual resulta imperioso unificar criterios así como establecer lineamientos técnicos y legales claros para su correcta apreciación.”



NORMATIVA SOBRE INSTALACIONES DEPORTIVAS Y PARA EL ESPARCIMIENTO (NIDE)

“NORMAS REGLAMENTARIAS Las Normas Reglamentarias desarrollan para cada deporte aspectos dimensionales, de trazado, orientación solar, iluminación, pavimentos, material deportivo no personal, etc. que influyen en la práctica activa de la especialidad de que se trate. En la elaboración de estas normas se han tenido en cuenta los Reglamentos vigentes de la Federaciones Deportivas correspondientes. Además se han considerado las normas europeas (EN) y españolas (UNE) existentes en este ámbito (Equipamiento deportivo, pavimentos, iluminación)

NORMAS DE PROYECTO Las Normas de Proyecto tienen como finalidad establecer los criterios para el planeamiento y el diseño de las instalaciones deportivas tales como Pistas, Salas y Pabellones, Campos de deportes, Pistas de Atletismo, Piscinas, etc.”

A pesar se ser una normativa española, funge como referente en cuanto a establecimiento de parámetros para este proyecto.

1.12 METODOLOGÍA

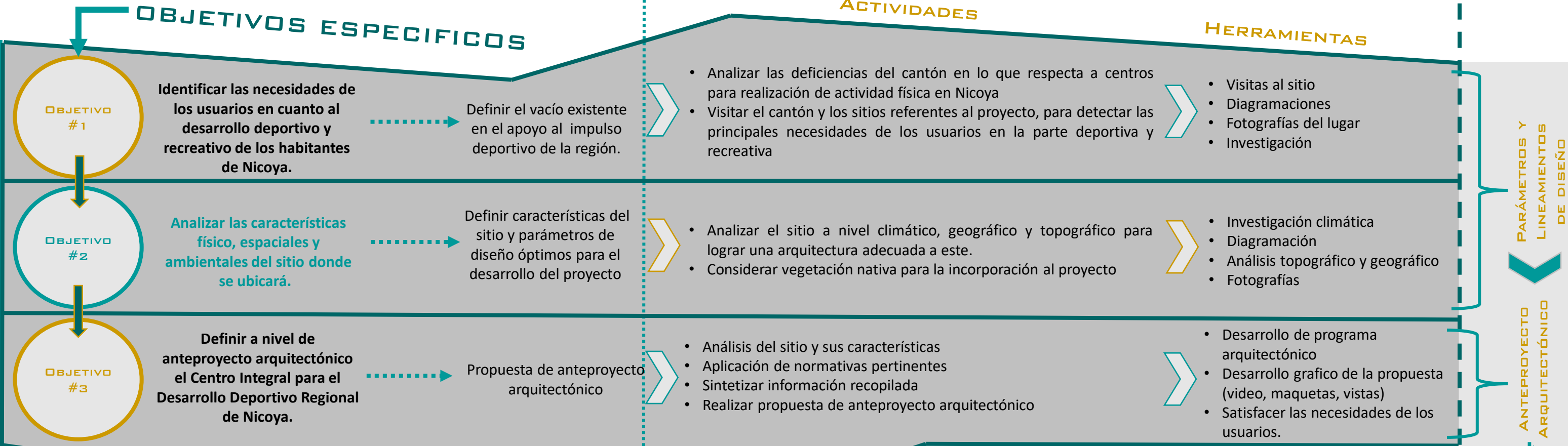
PROGRAMACIÓN DEL PROYECTO

MARCO METODOLÓGICO

La investigación se realiza de forma no experimental, con un estudio transversal de datos mixtos, recolectados, tanto cuantitativa y cualitativamente, referentes al tema del deporte, la población y el cantón de Nicoya, de utilidad para el desarrollo de la misma y para brindar respuesta al planteamiento del problema.

Mediante un esquema del mapa metodológico, se sintetiza el cronograma para llevar a cabo el planteamiento de la propuesta del proyecto arquitectónico. (Sampieri, 2014)

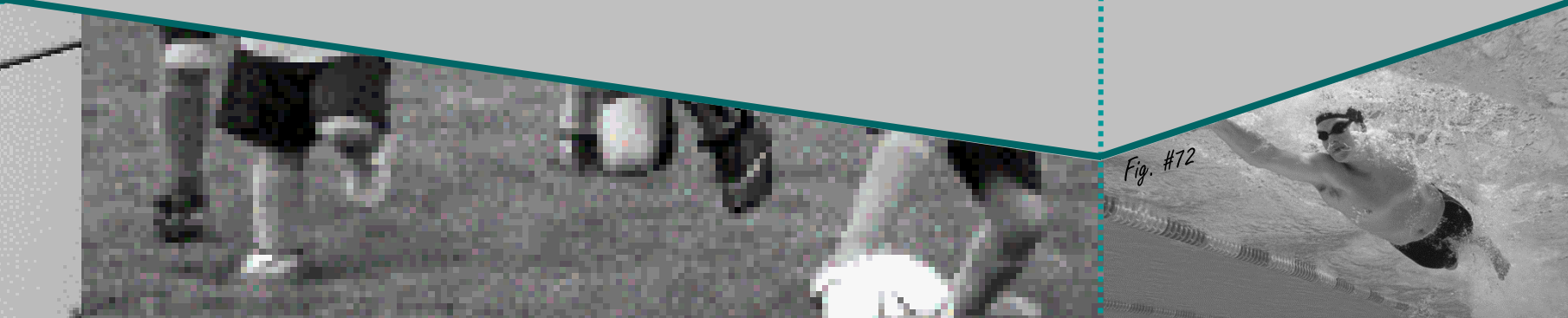
Fig. #59, 60 y 61, referentes al deporte



OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta arquitectónica que cuente con las condiciones necesarias para solventar la carencia de un espacio integral destinado al desarrollo deportivo en el cantón de Nicoya.

Fig. #71, 72. Representación deporte



Capítulo 2

USUARIO Y SUS NECESIDADES

- 2.1 DEFINICIÓN DEL USUARIO
- 2.4 CLASIFICACIÓN DEL USUARIO
- 2.3 CONCEPTOS BÁSICOS
DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE LOS USUARIOS
- 2.4 ANÁLISIS DEPORTIVO
- 2.5 NECESIDADES FÍSICO-ESPACIALES
- 2.6 DIAGRAMAS DE FUNCIONES
- 2.7 LISTA DE NECESIDADES

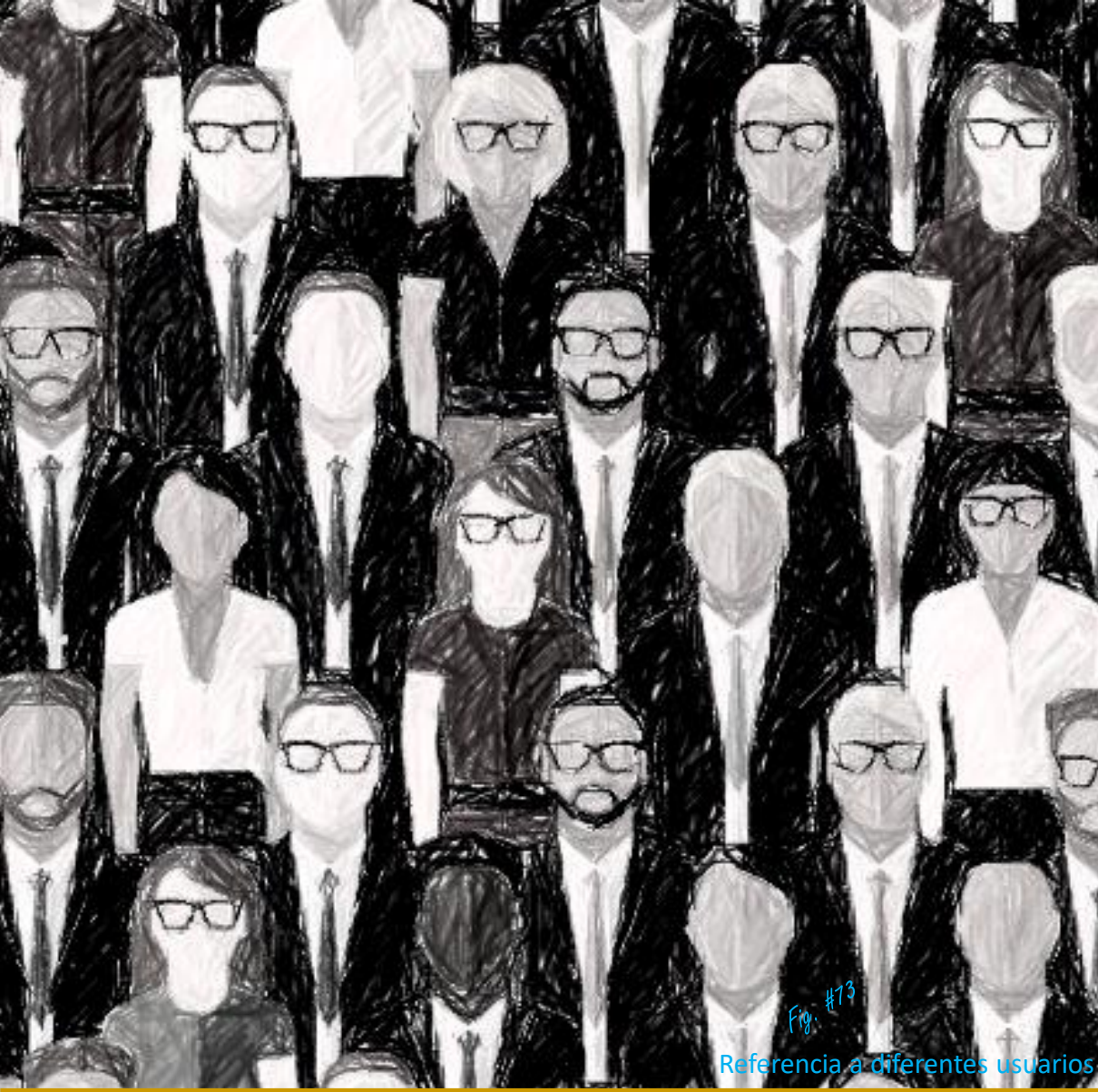
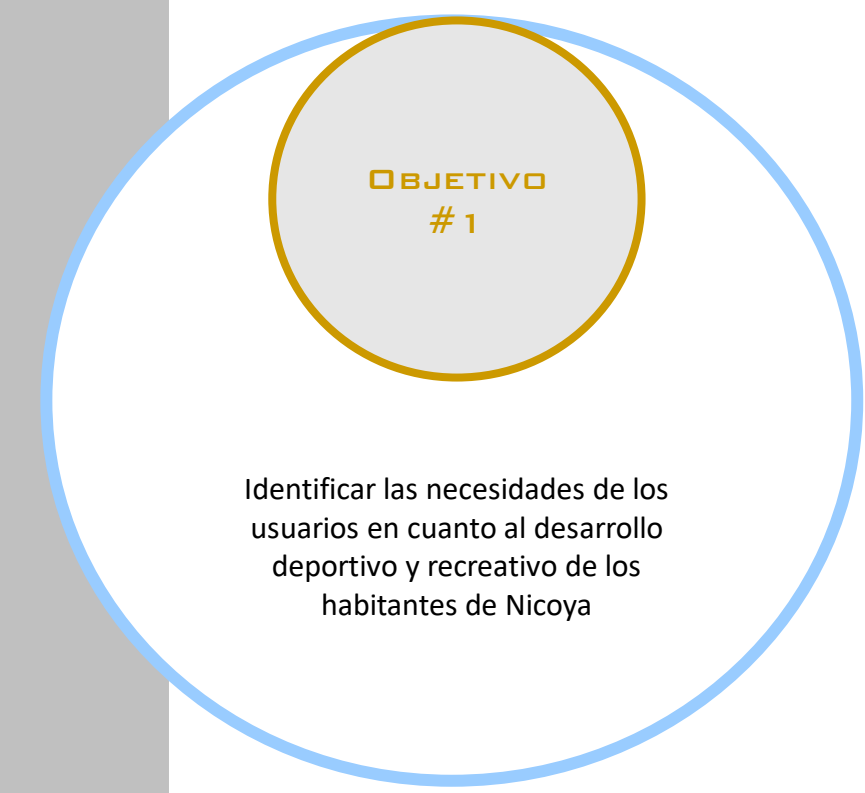


Fig. #73
Referencia a diferentes usuarios



OBJETIVO
1

Identificar las necesidades de los usuarios en cuanto al desarrollo deportivo y recreativo de los habitantes de Nicoya

“La arquitectura no existe sin personas”

Kjetil Trædal Thorsen Snøhetta
Congreso Internacional

2.1 DEFINICIÓN DEL USUARIO

Un usuario es quien usa ordinariamente algo, según la Real Academia Española (RAE), esta definición se refiere a hacer uso de un sitio, objeto o servicio.

Para poder analizar a los usuarios que utilizarán y disfrutarán las diferentes áreas del proyecto, es primordial antes hacer la acotación de la existencia de los usuarios directos e indirectos.

Un usuario **directo** será todo aquel individuo que va utilizar las instalaciones para fines deportivos, recreativos o bien reciba algún servicio que se brinde en ellas.

Un usuario **indirecto** será todo el personal administrativo, profesional y colaboradores que brinden servicios en el lugar.

Realizar el estudio y la clasificación de los usuarios a quien va dirigido el proyecto propuesto es de suma importancia, ya que son estos los que le darán la razón de ser al mismo.

Ya que con el diseño propuesto se buscará que tanto la población de Nicoya, como foráneos puedan disponer de espacios en optimas condiciones para realizar actividades recreativas, deportivas y hasta formativas en esta misma línea.

Fig. #74
Referencia a
variados usuarios



2,2 CLASIFICACIÓN DEL USUARIO

Usuario Directo

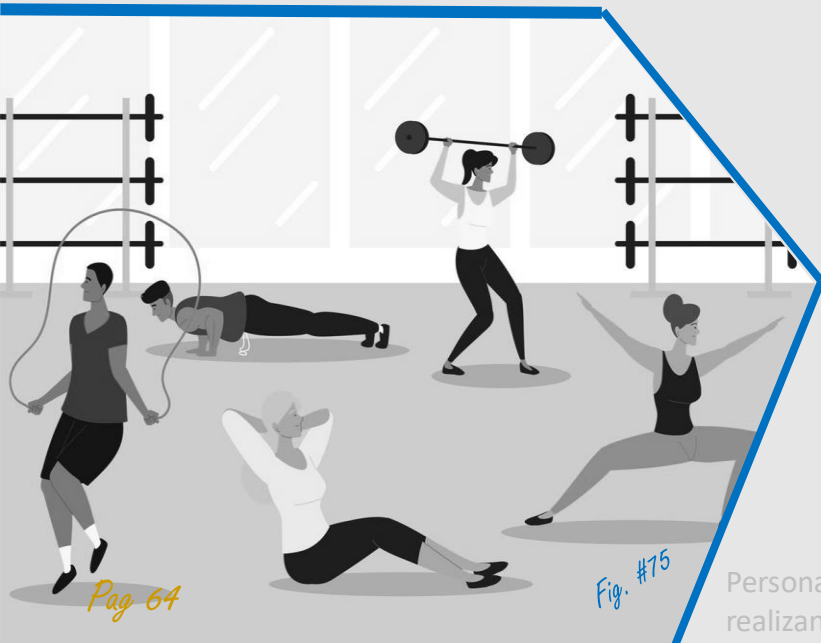
Toda persona que llegue al lugar a hacer uso de las áreas con fines deportivos, recreativos o bien en búsqueda de alguno de los servicios que ofrece el proyecto, tales como capacitaciones, charlas, formación deportiva, entre otros.

Para específicamente estos usuarios estará diseñado el complejo deportivo que se propone, enfocado en llenar las necesidades que actualmente se presentan a nivel deportivo y ligadas, en el cantón.

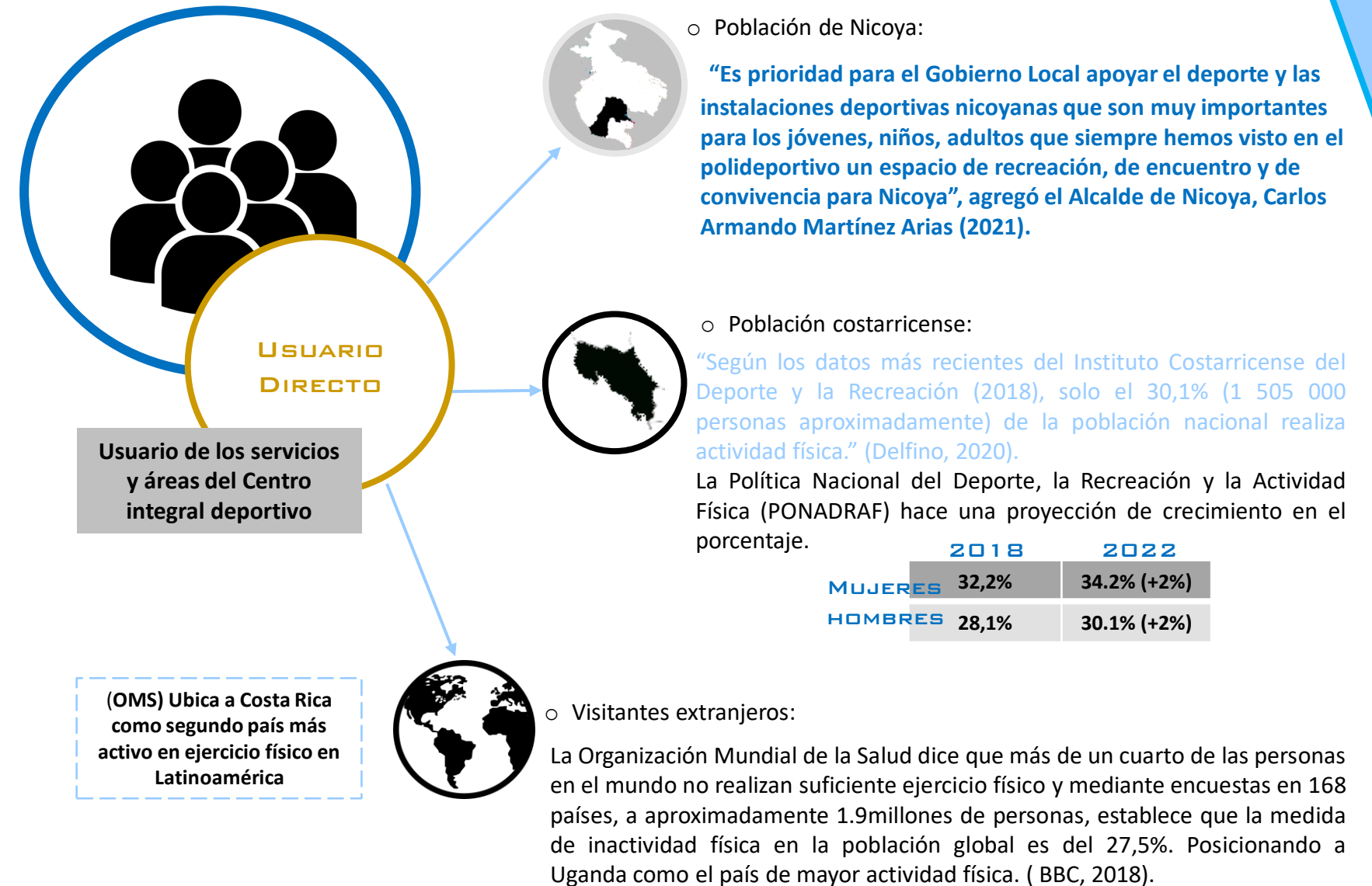
- Población de Nicoya
- Población costarricense
- Visitantes extranjeros

Estos usuarios serian de diversas edades:

- Deportistas en formación deportiva
- Deportistas de nivel elite
- Adultos de la tercera edad
- Población con necesidades especiales



Personas de diferentes realizando actividad física.



El proyecto se enfoca en brindar espacios diseñados para la recreación, practica y formación de deportistas, estas personas van desde edades tempranas hasta personas de la tercera edad, sin olvidar las necesidades especiales de algunas personas.

USUARIO DIRECTO



Fig. #76

Deportistas en formación deportiva: Niños, adolescentes y adultos jóvenes que practican algún deporte con el fin de competir.



Fig. #77

Deportistas de nivel elite: Principalmente adolescentes y adultos jóvenes que practican deporte con la finalidad de llevarlo a un nivel profesional y de alto rendimiento. En este grupo entran deportistas extranjeros que eventualmente competirán en este proyecto también.



Fig. #78

Deportistas por Recreación y salud: Adultos de la tercera edad y población en general que recurren a la practica del deporte como aliado para mantener su bienestar y de forma recreativa.



Fig. #79

Población con necesidades especiales: Personas con alguna limitación o discapacidades física, o bien en estado de embarazo que recurren a practica del deporte como un aliado para su mejora o mantener su salud o bien para practicarlo a nivel profesional.

Es importante el constante movimiento físico para los seres humanos, indiferentemente de sus edades y limitaciones físicas, el realizar algún tipo de actividad, trae grandes beneficios a la salud. Según indicaciones de la Organización Mundial de la Salud lo recomendado en tiempo de ejecutar alguna actividad física, según las edades es:

Beneficios de realizar actividad física

Beneficios biológicos de practicar ejercicio

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

• Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos de hacer deporte

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia

Guía de actividad física

Niños 5-18



60 minutos de actividad física por día

Adultos 19-64



150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana

Adultos +65



150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana y ejercicios de fuerza dos veces por semana

Fuente: Public Health England

Fig. #80

Fig. #80, grafico de actividad física, según la edad de la persona, BBC news.

Fig. #81, referencia a una vida sana



Fig. #81



En el Centro integral para el desarrollo deportivo toda la población es relévate y se busca brindar espacios aptos, independientemente de quien practique el deporte o actividad física, el proyecto pretende la integración de los humanos y la no discriminación. Para ello se debe tener presentes y respetar leyes que establecen un serie de parámetros y medidas básicas, para que los espacios del proyecto estén en optimas condiciones y accesibles para todo individuo, como lo es: La ley 7600, Igualdad y oportunidades para las personas con discapacidad

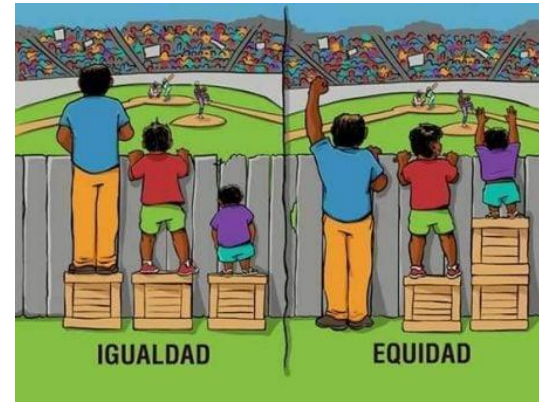


Fig. #82

La primera igualdad es la equidad
Víctor Hugo (1802-1885) Novelista francés.



Fig. #83

Personas de diferentes edades y capacidades

Usuario Indirecto

Todo individuo que brinde algún servicio o desarrolle alguna función como colaborador en el centro deportivo integral.

Gracias a estos funcionarios se podrá cumplir con las necesidades de los usuarios directos en el proyecto, de manera adecuada y cumpliendo expectativas de los mismos. Ya sean servicios brindados permanente o eventualmente en el sitio.

- Expertos, profesionales deportivos, administrativos, de la salud
- Colaboradores, proveedores y trabajadores
- Expositores y Asesores

Estos usuarios serían personas de en edad productiva, lo cual aporta también al factor socioeconómico y laboral de la zona, ya sea de forma directa, como lo ocurriría con los trabajadores en el proyecto o indirectamente, como proveedores y otros colaboradores.

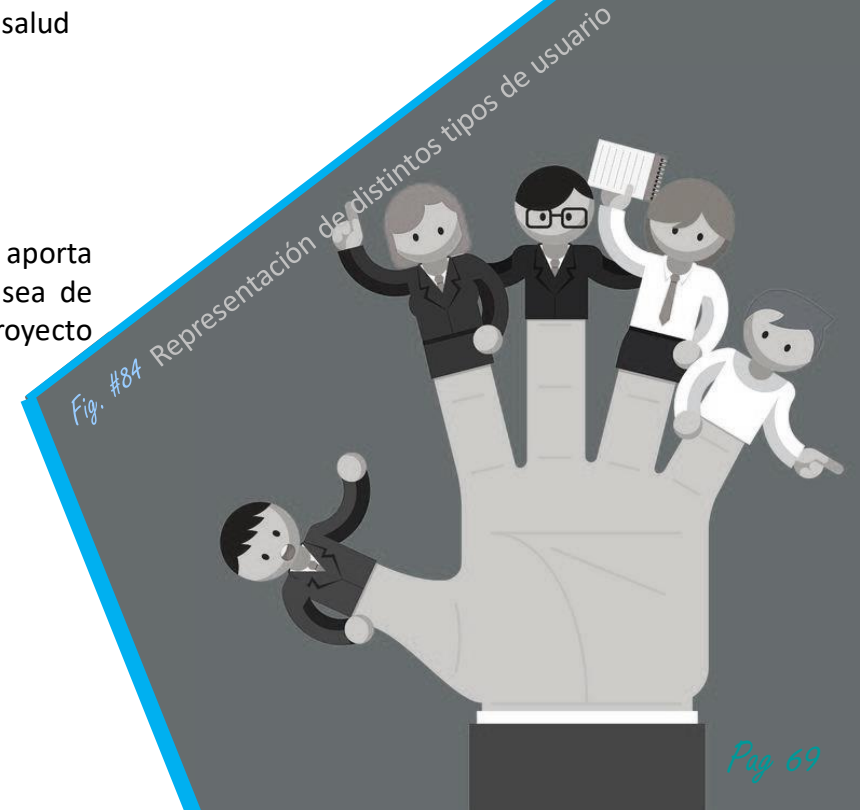


Fig. #84 Representación de distintos tipos de usuario



Fig. #85

Expositores y Asesores:
Expertos en temas ligados a la salud integral, el deporte y referentes, brindaran en el proyecto exposiciones, chalas, clases, talleres, de manera que los usuarios puedan constantemente adquirir o reforzar conocimientos.



Fig. #86



Estos usuarios son personas que aportan su labor en el centro integral deportivo, ya sea desarrollando algún trabajo o brindando algún servicio en beneficio de los usuarios directos del lugar

Colaboradores, proveedores y trabajadores:
Encargados de mantener al proyecto limpio, abastecido, seguro, para que los usuarios directos e indirectos se sientan en un espacio en buenas condiciones y excelente mantenimiento, estos usuarios colaboraran en las instalaciones, cocina, jardines, bodegas, etcétera.



Fig. #87

Fig. #88



Profesionales deportivos:
Para los diferentes deportes que se van a practicar en el proyecto es necesario que están a disposición personas profesionales que entrenen y supervisen en la buena práctica y desempeño de estos deportes o actividades físicas.

Fig. #89



Profesionales administrativos:
Todos los encargados de administrar los diferentes edificios y áreas dentro del proyecto.

Fig. #90



Profesionales de la salud:
Principalmente en el área de la pequeña clínica se va a encontrar a estos profesionales, encargados de brindar atención en algún ámbito de la salud relacionados al deporte, a los usuarios directos del proyecto o bien algún otro atleta externo que así lo requiera

Fig. #85 y 91, representación de deporte.



Fig. #91

Usuario indirecto y socioeconomía

El 21 de mayo del 2020, el Concejo Municipal de Nicoya aprobó en una sesión extraordinaria la declaratoria: “Nicoya cantón de la Economía Social y Solidaria, así como de interés público cantonal el Fomento, Desarrollo y Formalización de grupos y organizaciones comunitarias como empresas de la Economía Social Solidaria, en el marco de una reactivación económica necesaria”. Esto con el fin de buscar mejorar la deplorable situación económica vivida en Nicoya. (Noticias Frente Amplio, 2020).



El aporte socioeconómico que puede hacer el desarrollo del centro integral deportivo en el cantón es de gran relevancia. Ya que será un lugar donde se brindaran varias actividades y servicios, donde el recurso humano que le de ejecución a las labores llevadas a cabo en el será primordial.
Fig. #92 y 93

2.3 CONCEPTOS BÁSICOS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE LOS USUARIOS

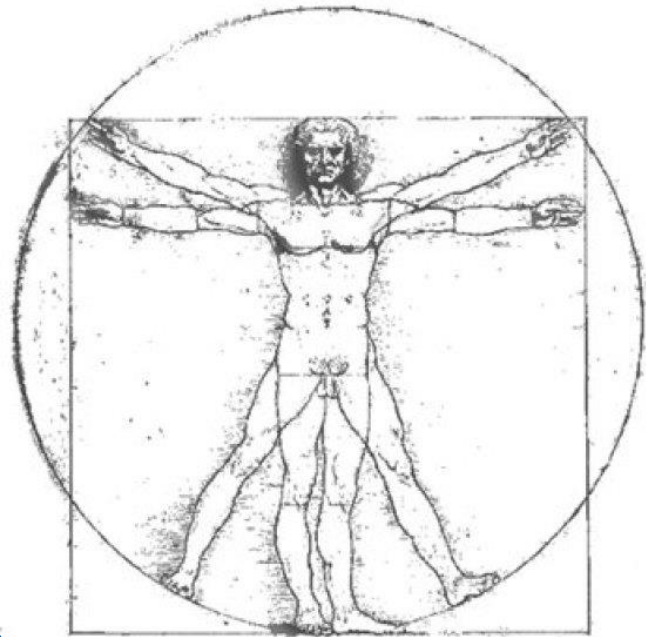
Se debe tomar en cuenta algunos conceptos que incorporar en el diseño arquitectónico para que los usuarios dispongan de la mayor comodidad posible en todos los espacios. De manera que la reacción, practica de deportes, recibir charlas, capacitaciones, entre otros sea accesible para todos los usuarios y sus necesidades.



Fig. #94, representación de deporte.

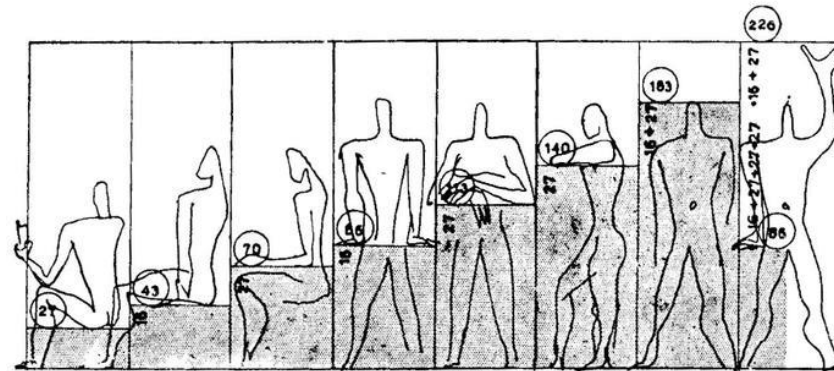
Antropometría

Según la Real academia española, se define como la sub-rama de la antropología biológica o física, que estudia de las proporciones y medidas del cuerpo humano. Este estudio permite diseñar espacios estando consientes de las medidas y dimensiones que para el humano son adecuadas, de manera que siempre se sienta cómodo, priorizando una buena accesibilidad de todos los individuos en el proyecto arquitectónico, así como en rampas, ascensores, escaleras, demás áreas y en el mobiliario que se encuentra en el.

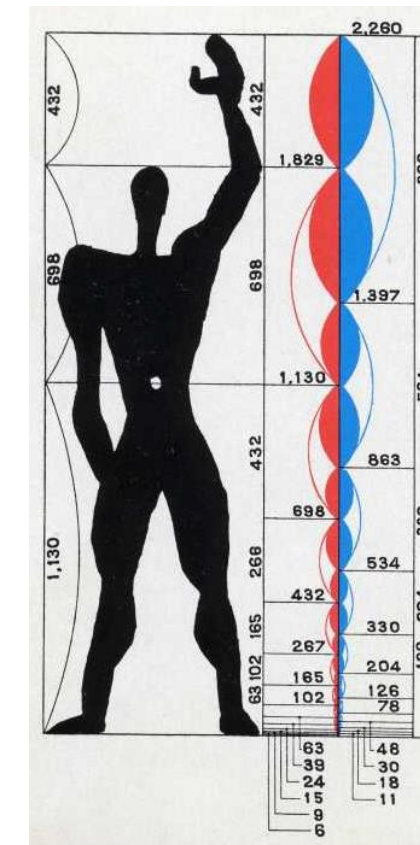


El Hombre de Vitruvio,
por Leonardo da Vinci.

“... la altura de una silla en relación a un escritorio y sus cajones, ciertamente debe existir una relación matemático estadística que enlace y determine los tamaños y distancias para que dichos elementos sean cómodos como para que el promedio de los seres humanos, y sus rangos de variaciones” (ANFRIX, 2016).



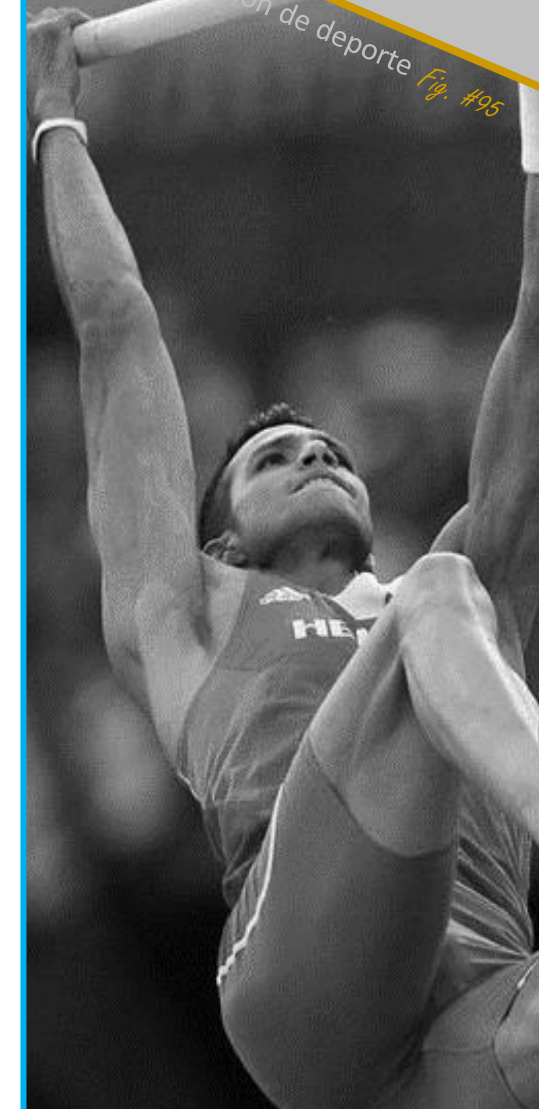
Al modular tomando en cuenta las medidas y proporciones del humano se obtendrá un mejor resultado tanto en el diseño como en los objetos o mobiliario que el proyecto requiere para hacer de todas sus áreas espacios cómodos, armoniosos y adecuados a las dimensiones de los diversos usuarios.



•La antropometría estática (ergonomía): es la medida del tamaño del cuerpo en reposo y cuando se utilizan muebles.

•La antropometría funcional: es la medición de las habilidades relacionadas con las tareas de movimiento. (Arquitectura Pura, SF).

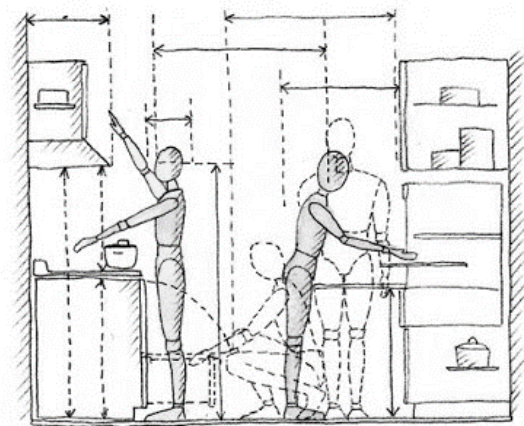
Representación de deporte Fig. #95



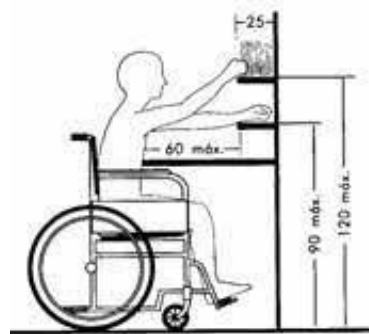
Ergometría

Estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia. **Adaptación a las condiciones del usuario**, según la Real Academia Española

El objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano. (AEE, SF). Al diseñar siempre es necesario tomar en cuenta las funciones, las características y necesidades de las personas que van a estar haciendo uso de ella y como se integrara con las actividades desarrollada, para que su comodidad sea mayor. Fig. #96, representación de deporte con adaptaciones para personas con capacidades especiales.



Espacios diseñados con medidas adecuadas a las necesidades del usuario



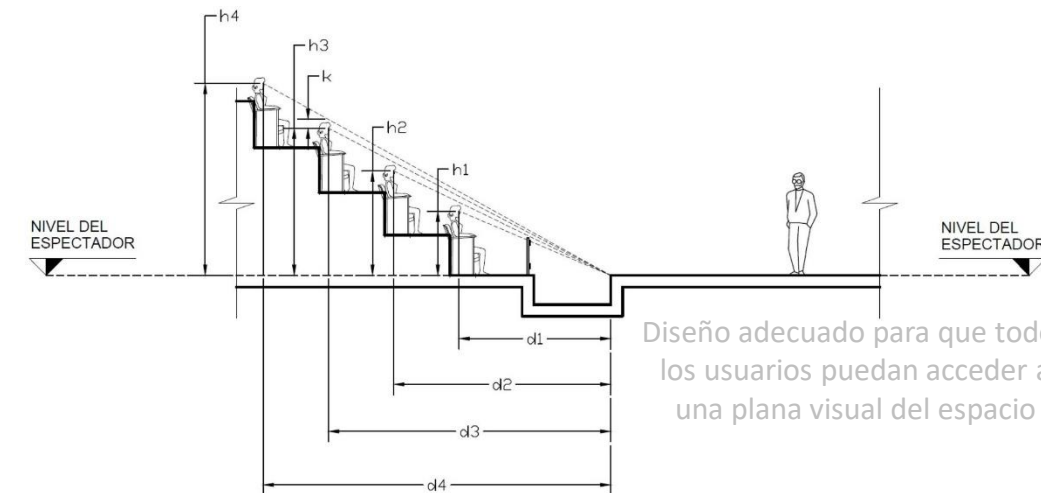
Espacios diseñados tomando en cuenta las condiciones especiales de los usuarios

Isoptica

Isóptica es igual a visual. La curva trazada para lograr la total visibilidad de varios objetos y la cual está formada por el lugar o los lugares que ocupan los observadores. Se dice que, el ojo cuenta con un campo limitado visual el cual está considerado en 180°. (Rodríguez, 2012).

En el diseño de espacios arquitectónicos se debe tomar en cuenta este rango visual, para el ojo humano capte de la mejor forma la mayor imagen posible, así también tomar en cuenta las altura e inclinaciones donde se colocara el usuario en cada espacio para que de esta manera no se opongan elementos u objetos que interrumpan en su vista. Por ejemplo, las gradería de las canchas, aulas, escenarios, área de piscina y las diferentes áreas.

Según investigaciones se concluye, que la forma más óptica para tener mejor visibilidad es el método gráfico, según Rodríguez (2012). Para este método se toma en cuenta la altura de la mirada, inclinaciones del piso, y recomienda que el espectador más alejado del escenario se encuentre en una distancia de 20m como máximo, también se debe de tomar en cuenta la ubicación de los espectadores.



Diseño adecuado para que todos los usuarios puedan acceder a una plana visual del espacio

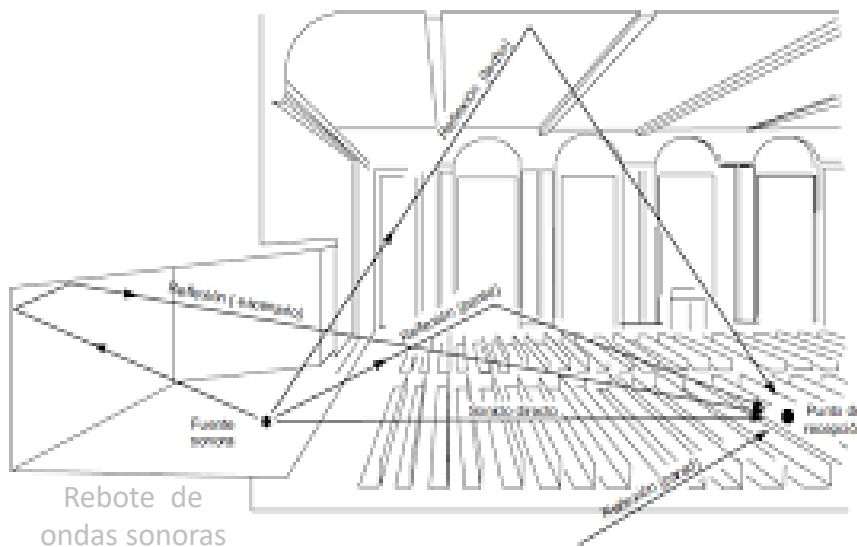


Fig. #98 Oído humano



Acústica

Estudio de la generalización, propagación y transmisión del sonido en todos los espacios cerrados o abiertos donde realiza sus actividades el ser humano. (Rodríguez, 2012).



Rebote de ondas sonoras en un espacio

La capacidad auditiva del ser humano se puede ver afectada según el entorno donde se encuentre, para hacer que la acústicas de un espacio arquitectónico existen ciertas formas y parámetros para que las ondas sonoras sean distribuidas por los mismos elementos arquitectónicos de manera que sea distribuido y pueda llegar a todos los usuarios en el lugar adecuadamente.

En los diseños arquitectónicos siempre debe de ser considerado, principalmente en espacios como graderías, escenarios, auditorios, aulas, talleres, entre otros, para que la información auditiva sea captada por todos.

“LA ARQUITECTURA NO ES MUCHO MÁS QUE UN ÁRBOL. LOS ÁRBOLES CRECEN EN CONCORDANCIA CON SU ENTORNO. PERO ALGUNOS ARQUITECTOS CONSTRUYEN SIN CONSIDERAR SU ENTORNO, CREANDO UN ORDEN PARTICULAR. YO NO LO HAGO, PORQUE CREO QUE SÓLO HACEMOS BIEN EL TRABAJO CUANDO LO ACOMODAMOS AL ENTORNO” **TOYO ITO**

2.4 ANÁLISIS DEPORTIVO

Millones de personas practican alguna actividad física alrededor del mundo, ya sea a practica a nivel profesional o solamente por ocio y fortalecimiento de la salud física. Según la región varia la preferencia de las personas en cuanto a las disciplinas practicadas, en un sitio y otro:

Los más populares en Costa Rica son: el fútbol, aunque últimamente ha habido un resurgimiento de otros deportes como el atletismo y el ciclismo. (Swissinfo, 2022).



Fig. #100



Fig. #99

Los más practicados a nivel mundial, según la Revista Multideporte (2022), son: el fútbol, el baloncesto, el voleibol, Natación, Tenis, Béisbol, Hockey.

Fig. #100, grandes exponentes del deporte costarricense.

Fig. #99, deportistas internacionales.

Para efectos del desarrollo del proyecto, Centro integral deportivo, se seleccionaran los deportes, de acuerdo con los más practicados en Costa Rica y principalmente los pobladores de Nicoya. En el proyecto se crearan y diseñaran las áreas con las especificaciones correspondientes de cada deporte.

Ciclismo

Deporte practicado sobre una bicicleta, existe varias modalidades y se enfoca principalmente en velocidad y resistencia.



Fig. #102

Baloncesto

Deporte practicado entre dos equipos de cinco personas cada uno, la finalidad del juego es encestar el balón en una canasta y obtener la mayor cantidad de puntos



Fig. #101

Fútbol

Deporte practicado en un espacio rectangular, en el cual dos equipos, durante algún tiempo establecido, patean un balón con el cual deben marcar la mayor cantidad de goles posible.



Fig. #103

Atletismo

Deporte de competición, conformado por varias pruebas que se pueden desarrollar individual o grupalmente, sobre una pista. Las pruebas requiere destreza física y técnica.



Fig. #104

Tai chi

Ejercicio suave, consiste en realizar diferentes posturas de estiramiento, que van fluyendo sin pausa, en constante movimiento y a su propio ritmo.



Fig. #105

Natación

Practica de movimiento y desplazamiento dentro del agua, es de los ejercicios más completos a nivel físico y existen varias modalidades.



Fig. #106

Ping-pong

Juego practicado alrededor de una mesa, dividida por una red al medio y una persona de cada lado o una pareja, consiste en golpear una pelota pequeña



Fig. #107

Yoga

Practica que involucra la parte mental, física y espiritual, para lograr un equilibrio entre las tres. Requiere de gran destreza física y flexibilidad



Fig. #108

Deportes de contacto

Son una versión de enfrentamiento básico, uno contra uno, en espacios controlados y con igualdades para los contrincantes, algunos ejemplos son: Karate, Boxeo, Artes marciales mixtas, Kick Boxing



Fig. #109

Fig. #110



Fig. #111



Fig. #112

Running

Deporte individual, consiste en correr de forma rítmica, se desarrolla en cualquier área abierta al aire libre



Fig. #113

Voleibol

Deporte jugado entre dos equipos en mismo área, dividida por una red, se debe anotar puntos en el territorio adverso, logrando que el balón toque el suelo del adversario.

El proyecto arquitectónico podrá contar con una gran variedad espacios destinados a diferentes disciplinas deportivas.

De manera que las personas que acudan al sitio, tendrán una gran gana de posibilidades para realizar ejercicio o actividad física, así sea de forma profesional o por ocio y recreación.

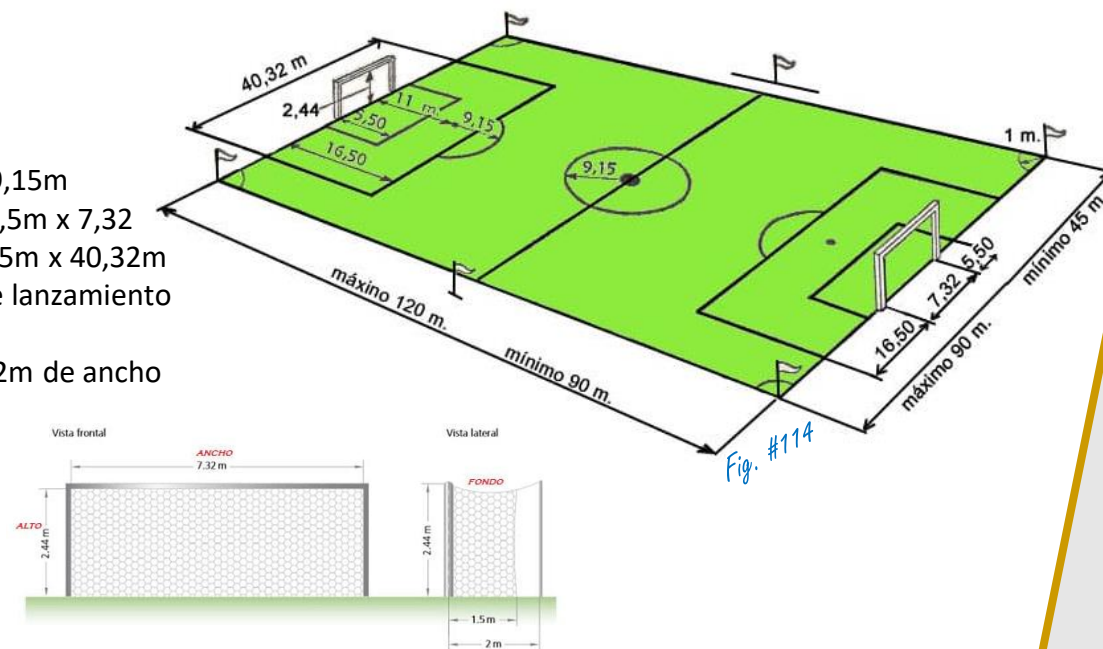
Los deportes a través de los años han evolucionando en cuanto a reglamentos y medidas siempre buscando la mejora en ellos y beneficio para los deportistas, pero manteniendo su esencia y avaladas por las entes correspondientes.

Estas medidas deben ser respetadas y cumplidas a cabalidad para que los deportes se puedan ejecutar como se debe, en áreas adecuadas y en óptimas condiciones.

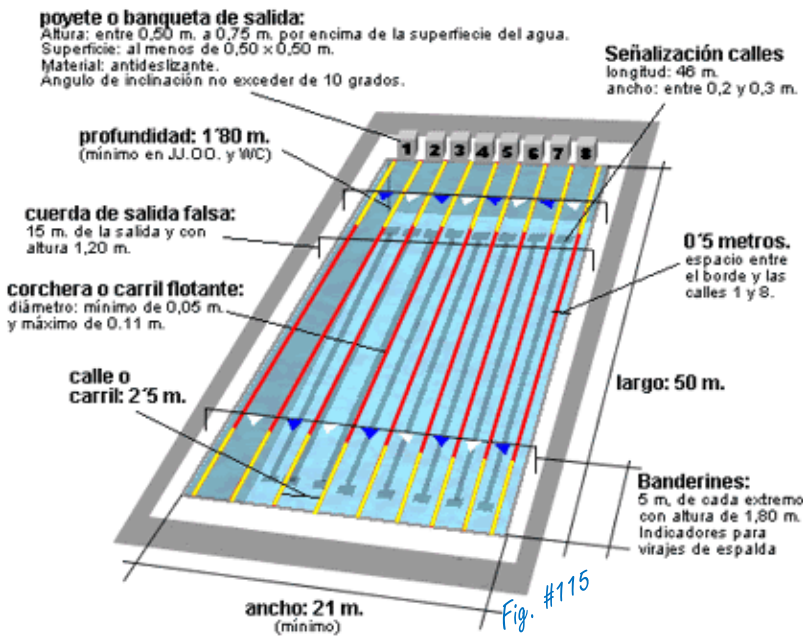
A continuación información técnica relevante en el diseño de estos espacios:

Fútbol

- Largo comprendido entre 90m y 120m
 - Ancho comprendido entre 45m y 90m
 - Circunferencia central posee un radio de 9,15m
 - El área pequeña que rodea el arco es de 5,5m x 7,32
 - El área grande que rodea el arco es de 16,5m x 40,32m
 - Desde la línea del fondo hasta el punto de lanzamiento debe haber 11m
 - El marco posee una altura de 2,44m y 7,32m de ancho
 - Pueden poseer césped natural o artificial
- (Reglas del Fútbol, SF).



Natación



Las medidas de una piscina olímpica establecidas por la Federación Internacional de Natación (FINA) son:

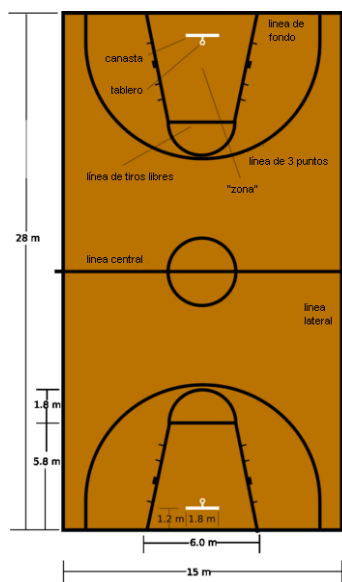
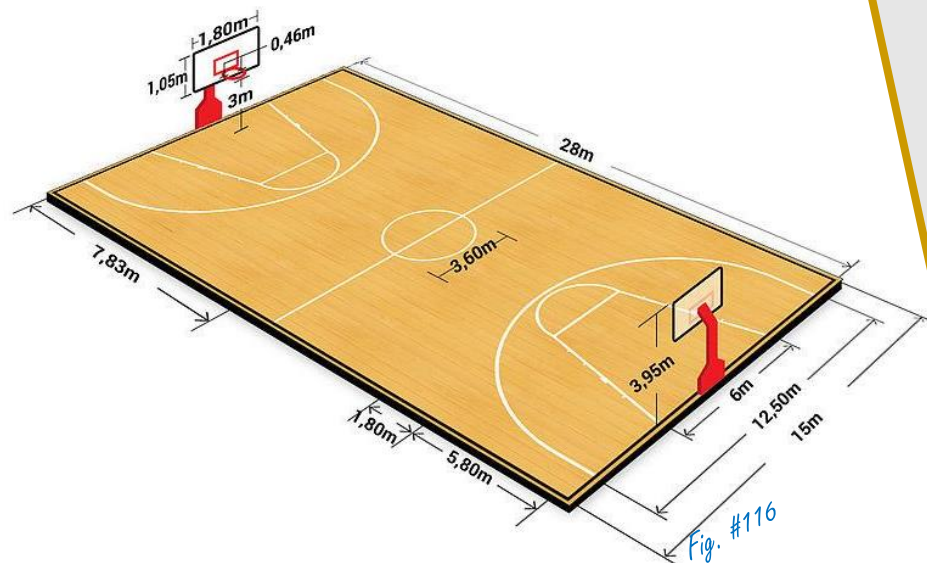
- El largo reglamentario es de 50m
- El ancho puede variar, el indicado es de 21m
- Lo ideal es que haya 7 y 8 carriles y de 3m cada uno.
- Se recomienda que exista un carril libre a cada costado para que el rebote del agua no le repercuta a los nadadores
- La profundidad de las piscinas olímpicas puede variar entre 0'80m y 3m. Lo recomendable es 3m, para las competencias.

Hay que tener en cuenta que las medidas de las piscinas olímpicas no solo se tienen en cuenta y se emplean para las pruebas de varios deportes: natación, pero también la natación sincronizada o el waterpolo las tienen como protagonistas. (Editorial Etecé. 2021)

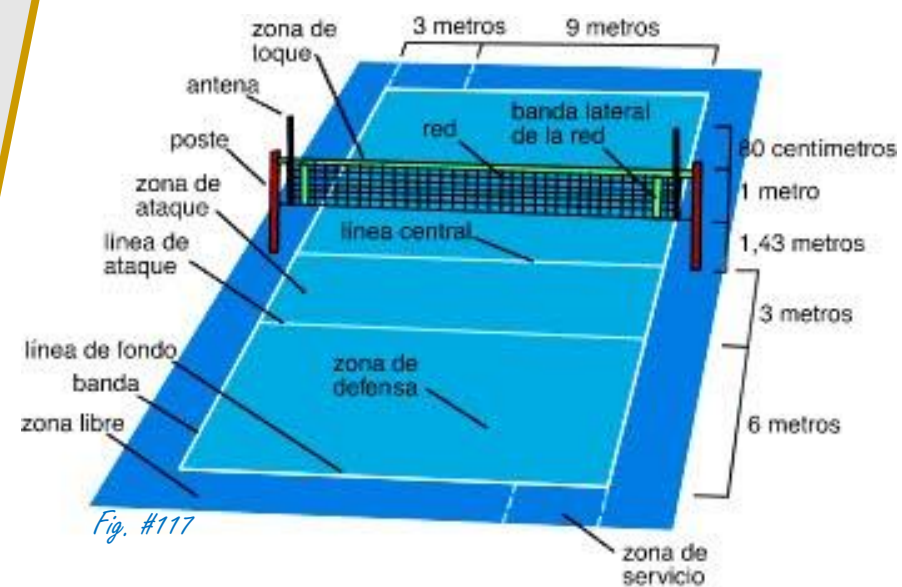
Baloncesto

La medidas de la cancha pueden variar según la competición.

- En la NBA, la cancha mide 29m de largo por 15m de ancho. Y bajo las reglas de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) la cancha debe medir exactamente 28m de largo por 15m de ancho
- Las canastas siempre deben estar 3m encima del piso, excepto en algunas competiciones juveniles
- La cancha debe tener una superficie plana y dura, libre de obstrucciones
- Las líneas deben tener 5 cm de ancho, deben ser dibujadas en color blanco y deben ser completamente visibles
- El área donde se ubican los bancos del equipo deben estar marcados afuera de la cancha y delimitadas por dos líneas
- La línea de tiro libre debe ser dibujada en paralelo de cada línea final. Debe tener su borde hasta 5.8 metros desde la línea interior de la línea final y debe medir 3.6 metros de longitud
- El arco debe tener un radio de 6.75 metros. El arco es unido a las líneas paralelas
- El aro debe tener un diámetro interior de 450mm o de 459 mm, fabricado de metal sólido y pintado de color anaranjado.
- El tablero debe ser transparente, no reflectante, con una superficie plana y debe tener una estructura de soporte protectora alrededor del borde exterior. Debe ser fabricado de una manera que, en caso de romperse, las piezas no se separen.



Voleibol



- Es un campo rectangular dividido en 2 mitades por una red
- La medidas de la cancha son de 18m de largo por 9m de ancho
- Entre la línea de ataque y la red debe haber 3 metros y entre la línea de ataque y la de fondo hay 6 metros
- Alrededor del terreno de juego tiene que haber un espacio de un mínimo de 2m en lugares cubiertos y de 3m en el exterior
- En cuanto al techo la altura mínima de la cubierta es 7m pero lo indicado es 12,5m
- La red tiene 1m de ancho y de 9,5m a 10m de ancho. En los laterales de la misma se sitúan unas varillas que delimitan la zona por la que tiene que pasar la pelota. La altura de la misma variará en función de las categorías, para los senior se sitúa en 2,43m para hombres y 2,24m para mujeres.

Atletismo

En el atletismo entran diversas pruebas, que son muy distintas entre si, por lo cual todas las reglamentaciones son diferentes. Se práctica sobre una pista especial y otras pruebas en la cancha.

Pruebas de Pista:

- Carreras de Velocidad
- Carreras de Medio Fondo
- Carreras de Resistencia
- Carreras con Obstáculos
- Carreras de Relevos

Pruebas de Campo:

- Lanzamientos
- Saltos
- Otras:
- Pruebas Combinadas
- Marcha Atlética



2.5 NECESIDADES FÍSICO-ESPACIALES

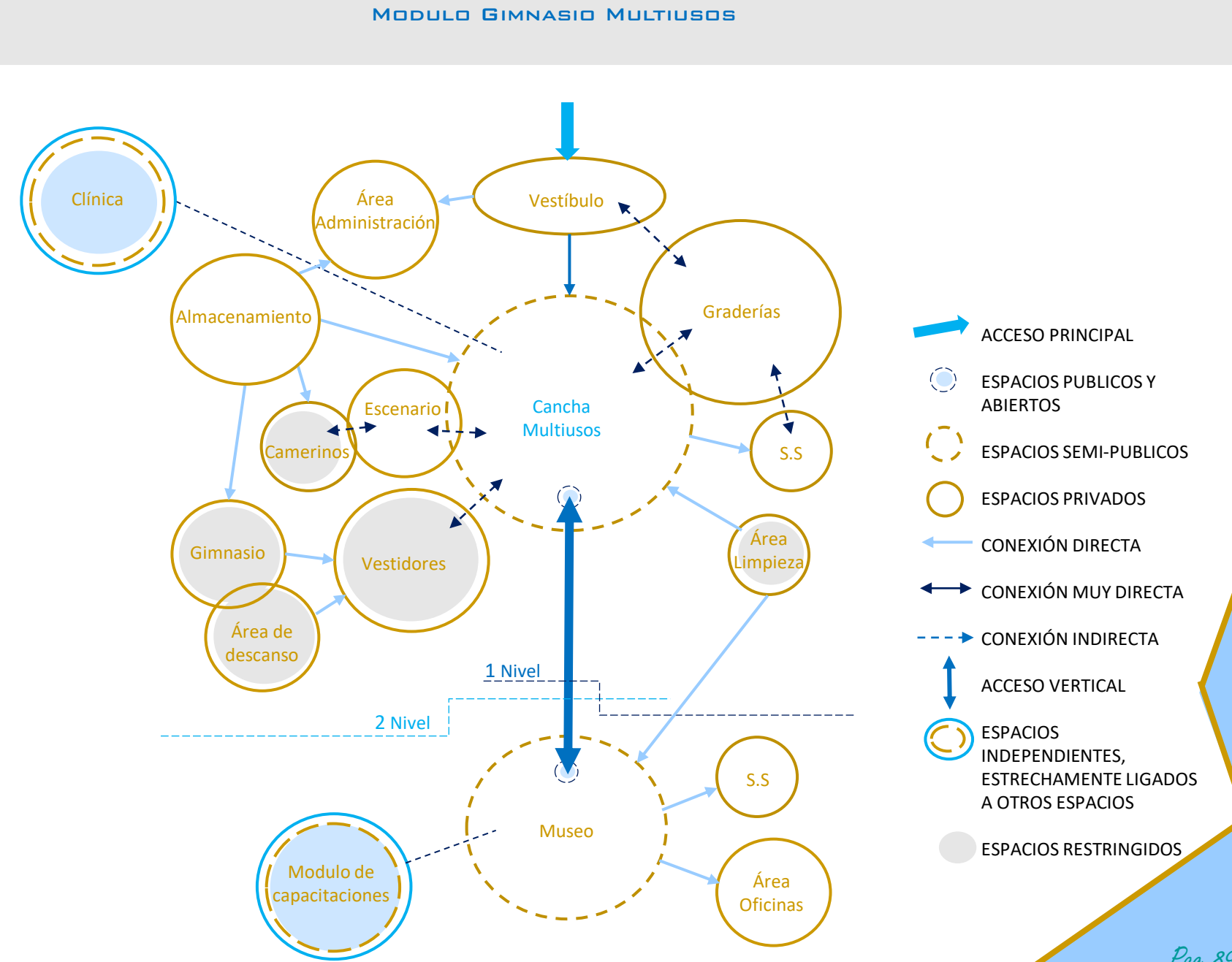
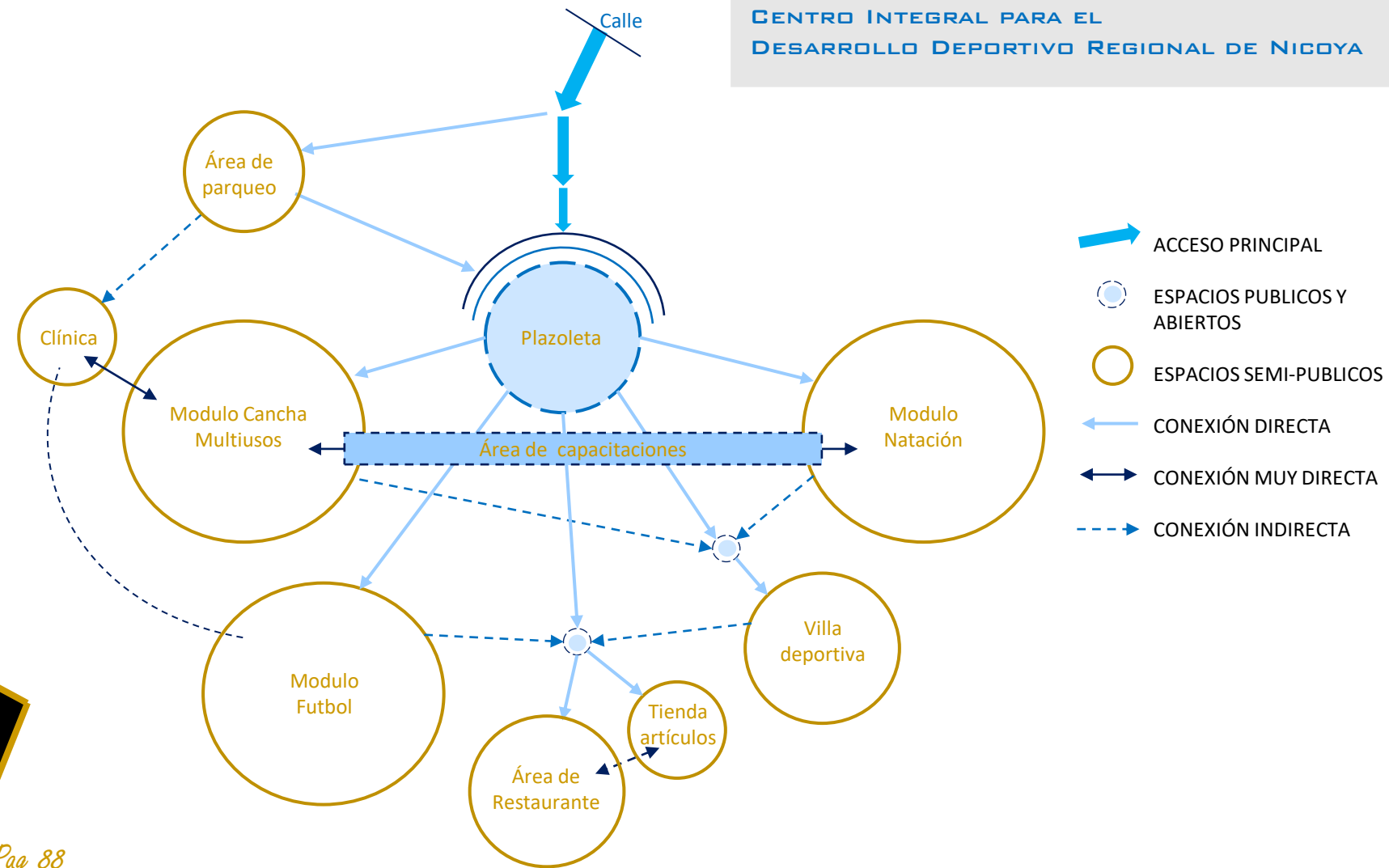
El propósito es crear espacios óptimos que juntos funcionen en armonía, adecuado para los usuarios y donde se pueda desarrollar las actividades con fines deportivos y recreativos.

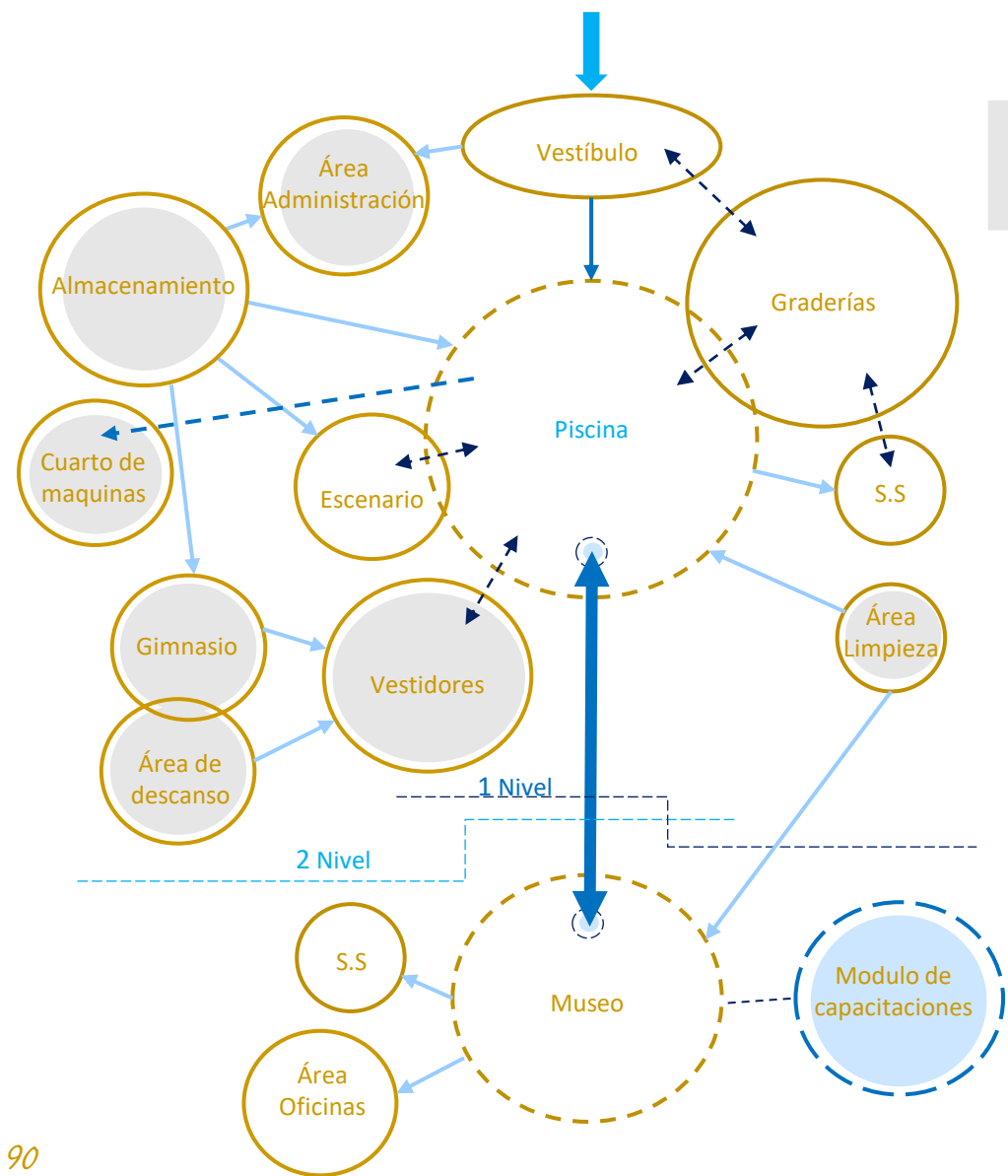


Lugares con diseños que cumplan las necesidades físico-espaciales de los usuarios, permiten que tanto los usuarios directos como indirectos se puedan desenvolver de forma optima, tanto mental como físicamente.

A si como las personas que laboran en el proyecto, también puedan tener espacios en condiciones adecuadas para poder desarrollar su labor de la mejor manera.

2.6 DIAGRAMAS DE FUNCIONES

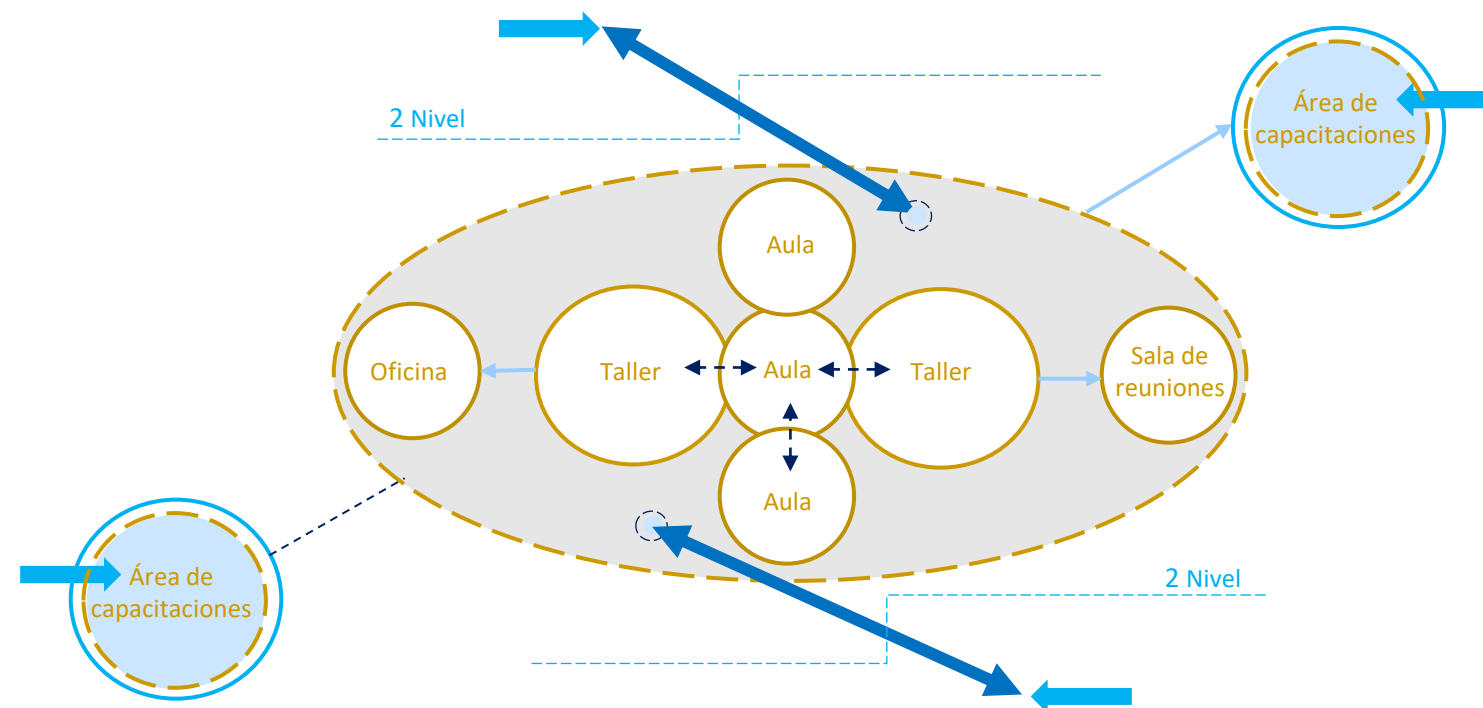




MODULO DE NATACIÓN

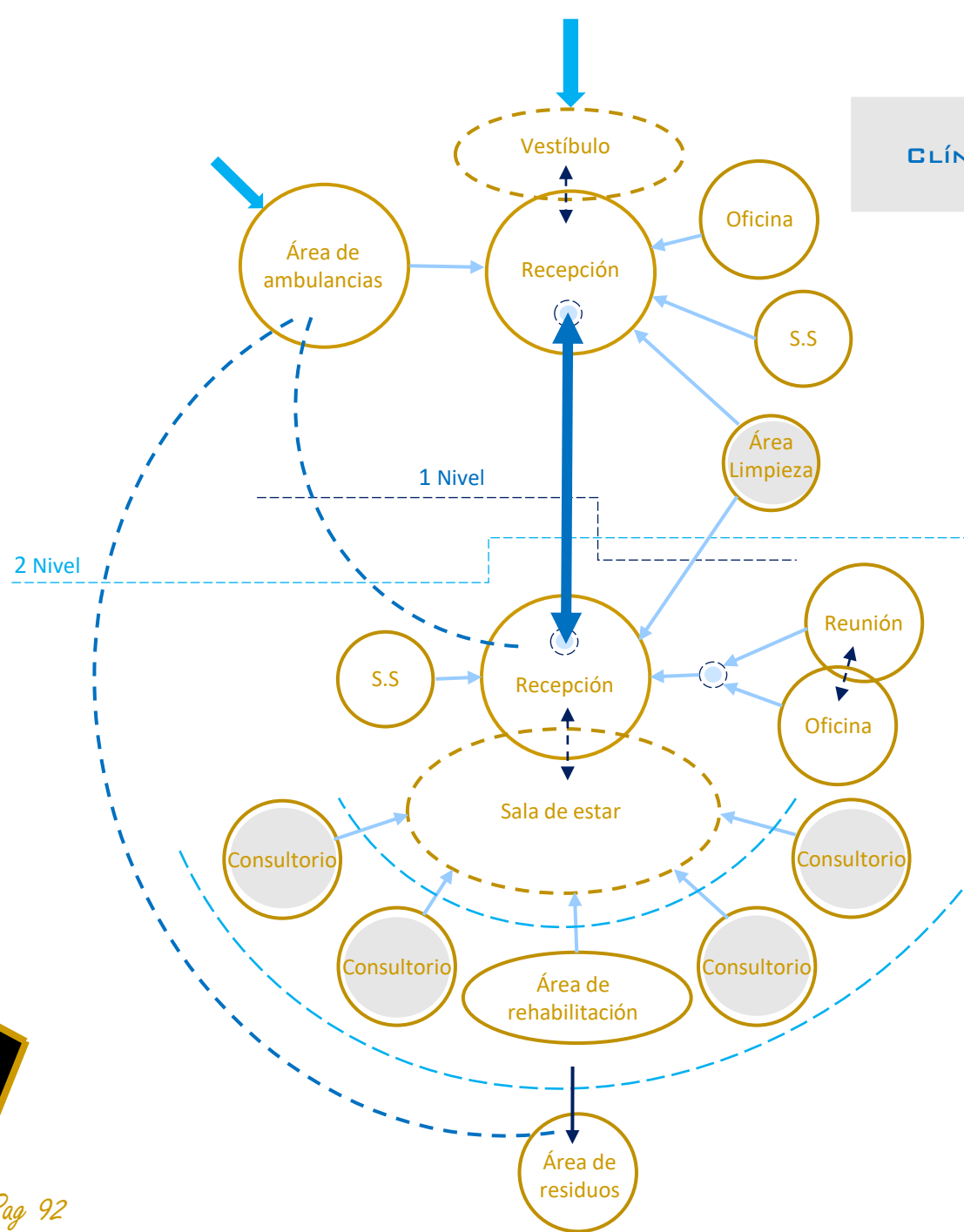
- ACCESO PRINCIPAL
- ESPACIOS PUBLICOS Y ABIERTOS
- ESPACIOS SEMI-PUBLICOS
- ESPACIOS PRIVADOS
- CONEXIÓN DIRECTA
- CONEXIÓN MUY DIRECTA
- CONEXIÓN INDIRECTA
- ACCESO VERTICAL
- ESPACIOS INDEPENDIENTES, ESTRECHAMENTE LIGADOS A OTROS ESPACIOS
- ESPACIOS RESTRINGIDOS

MODULO DE CAPACITACIONES



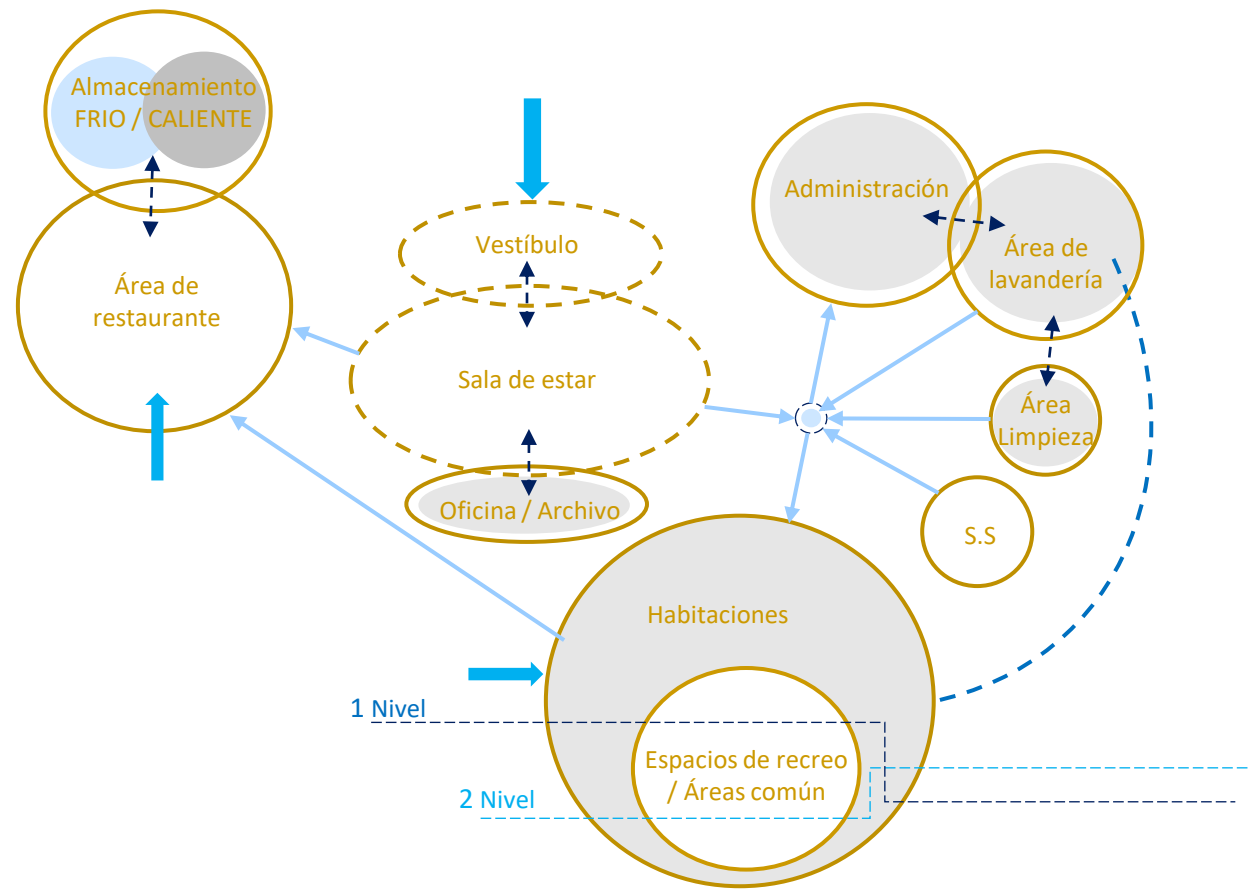
- ACCESO PRINCIPAL
- ESPACIOS PUBLICOS Y ABIERTOS
- ESPACIOS SEMI-PUBLICOS
- ESPACIOS PRIVADOS
- CONEXIÓN DIRECTA
- CONEXIÓN MUY DIRECTA
- CONEXIÓN INDIRECTA
- ACCESO VERTICAL
- ESPACIOS INDEPENDIENTES, ESTRECHAMENTE LIGADOS A OTROS ESPACIOS

CLÍNICA

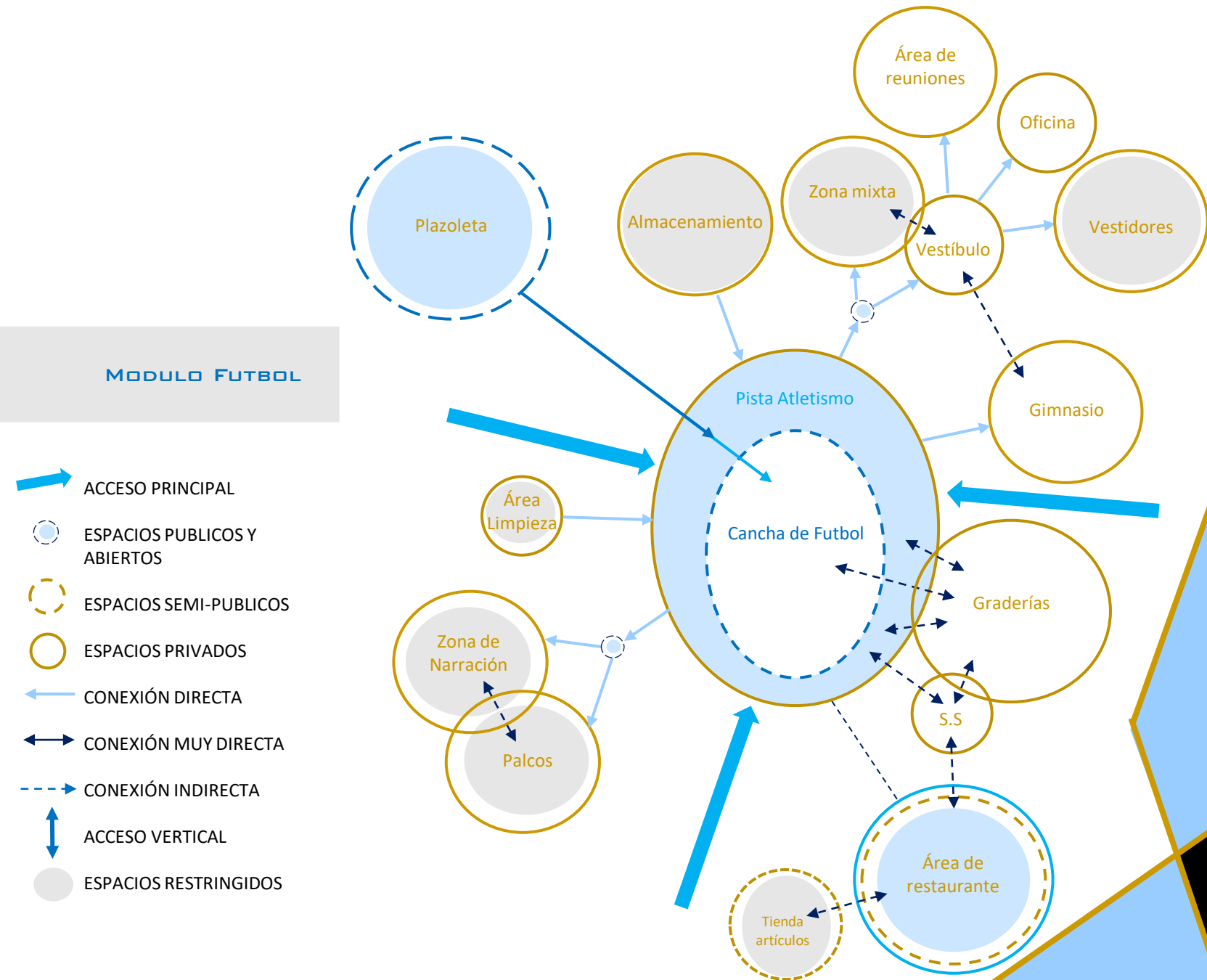
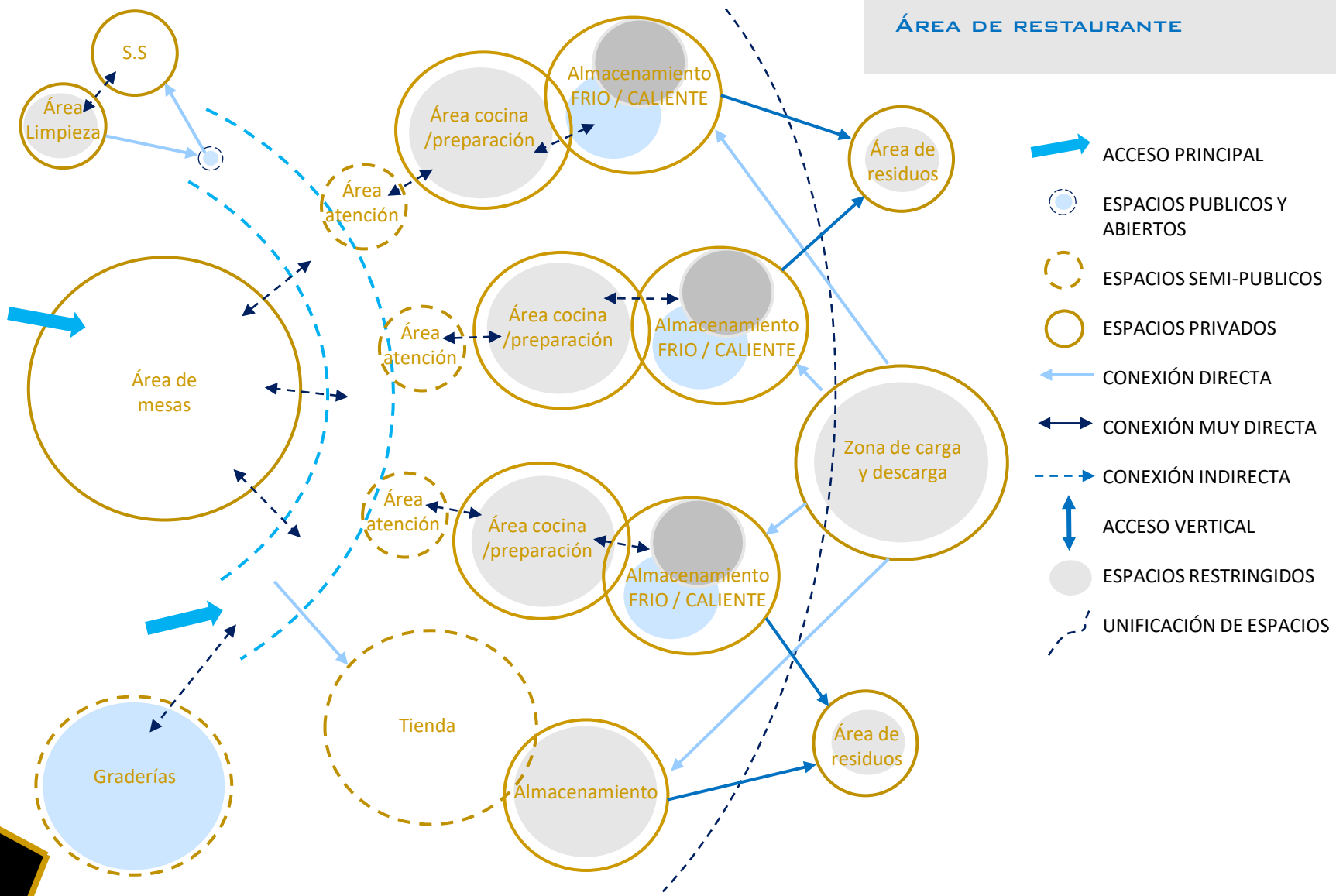


- ACCESO PRINCIPAL
- ESPACIOS PUBLICOS Y ABIERTOS
- ESPACIOS SEMI-PUBLICOS
- ESPACIOS PRIVADOS
- CONEXIÓN DIRECTA
- CONEXIÓN MUY DIRECTA
- CONEXIÓN INDIRECTA
- ACCESO VERTICAL
- ESPACIOS RESTRINGIDOS

VILLA DEPORTIVA



- ACCESO PRINCIPAL
- ESPACIOS PUBLICOS Y ABIERTOS
- ESPACIOS SEMI-PUBLICOS
- ESPACIOS PRIVADOS
- CONEXIÓN DIRECTA
- CONEXIÓN MUY DIRECTA
- CONEXIÓN INDIRECTA
- ACCESO VERTICAL
- ESPACIOS RESTRINGIDOS



LISTA DE NECESIDADES

MODULO GIMNASIO MULTIUSOS

GIMNASIO						
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
CANCHA MULTIUSOS	AREA DE JUEGO	CANCHA MULTIUSOS	SEMI-PUBLICO	ATLETAS	0	3200
		SEÑALIZACION				
	BANCA	PRIVADO	50			
	6 DUCHAS					
VESTIDORES	6 S.S	BANCAS				
	AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS
GRADERIA	GRADERIA	GRADAS	PUBLICO	1000 VISITANTES /OBSERVADORES	0	1250
		ASIENTOS				
		BARANDAS				
	S.S PUBLICO	LAVATORIOS		VISITANTES		50
		S.S				
		ESPEJO				
AREA EXTRAS	ESPASIO TRANSITORIO	300				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
OFICINA DE ALBITRAJE	VESTIDOR	2 DUCHAS	PRIVADO	ARBITRO / REFERIS	0	30
		2 S.S				
		BANCAS				
		LOQUERS				
	OFICINA	ESCRITORIO				
		3 SILLA				
		ARCHIVADOR				
		SILLONES				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
SALA DE PRENSA	SALA	EQUIPO	SEMI PUBLICO	TECNICO / ATLETAS Y VISITANTES	1	30
		MESA				
	AREA PRENSA	5 SILLAS				
		15 SILLAS				
		MESAS DE TRABAJO				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
BODEGA	ALMACENAMIENTO	ESTANTES	PRIVADO	ENTRENADORES	0	12
		ART. DEPORTIVOS				
					1	4910

MODULO DE CAPACITACIONES

AULAS						
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
AULA 1	AREA INSTRUCTOR	ESCRITORIO	SEMI- PUBLICO	VISITANTES E INSTRUCTOR	0	54
		SILLA				
	AREA DE ALUMNOS	12 PUPITRES				
AULA 2	AREA INSTRUCTOR	ESCRITORIO	SEMI- PUBLICO	VISITANTES E INSTRUCTOR	0	54
		SILLA				
	AREA DE ALUMNOS	12 PUPITRES				
AULA 3	AREA INSTRUCTOR	ESCRITORIO	SEMI- PUBLICO	VISITANTES E INSTRUCTOR	0	54
		SILLA				
	AREA DE ALUMNOS	12 PUPITRES				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
TALLER 1	SALON	ESPEJOS	SEMI- PUBLICO	VISITANTES E INSTRUCTOR	0	80
		BARRAS				
	BODEGA	ESTANTE				
TALLER 2	SALON	ESPEJOS	SEMI- PUBLICO	VISITANTES E INSTRUCTOR	0	80
		BARRAS				
	BODEGA	ESTANTE				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
SALA DE INTRUCTORES / PROFESORES	SALA DE ESTAR	SILLONES	PRIVADO	INDTRUCTORES / PROFESORES	0	20
		MESA				
		LOQUERS				
	COCINA	MICROONDAS				
		MUEBLE				
		MESA				
		6 SILLAS				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
OFICINA	SECRETARIA	EQUIPO	PRIVADO	ASISTENTE	1	20
		ESCRITORIO				
		SILLA				
	AREA DE COORDINACION	ARCHIVO				
		2 ESCRITORIOS				
		6 SILLAS				
		ARCHIVADORES	COORDINADOR / ORIENTADOR	2		
					3	362

MODULO DE NATACIÓN

PISCINA						
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
AREA PISCINA	PISCINA	10 CARRILES	SEMI-PUBLICO	ATLETAS	0	1250
	VESTIDORES	6DUCHAS	PRIVADO			50
		6 S.S BANCAS				
AREA EXTRA	ESPASIO TRANSITORIO	PUBLICO			300	
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
GRADERIA	GRADERIA	GRADAS	PUBLICO	1000 VISITANTES /OBSERVADORES	0	1250
		ASIENTOS BARANDAS				
	S.S PUBLICO	LAVATORIOS S.S ESPEJO		VISITANTES		50
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
OFICINA DE ALBITRAJE	VESTIDOR	VESTIDOR	PRIVADO	ARBITRO	0	30
		2 S.S BANCAS				
	OFICINA	LOQUERS ESCRITORIO 3 SILLA ARCHIVADOR SILLONES				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
BODEGA	ALMACENAMIENTO	ESTANTES ART. DEPORTIVOS	PRIVADO	ENTRENADORES	0	12
					0	2942

VILLA DEPORTIVA

HOTEL							
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2	
RECEPCION	AREA SERVICIO CLIENTE	ESTANTES LLAVES UTENCILIOS HAB.	PRIVADO	RECEPCIONISTA	0	4,5	
		OFICINA ADMINISTRACION		ESCRITORIO CAJA ARMARIO EQUIPO	ADMINISTRADOR	1	8
	RECPCION			MOSTRADOR EQUIPO 2 SILLAS	RECEPCIONISTA	2	8
	S.S FUNCIONARIOS			LAVATORIO S.S ESPEJO	FUNCIONARIOS	0	2,5
	SALA DE ESTAR	SILLONES MESA PLANTAS		PUBLICO	VISITANTES	0	12
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2	
LAVANDERIA	PILAS	PILAS LAVADORA SECADORA	PRIVADO	FUNCIONARIOS	3	20	
		ALMACEN					ESTANTES ROPA
	CONTROL	ESCRITORIO EQUIPO SILLA					
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2	
HABITACION 3 PERSONAS	DORMITORIO	3 CAMAS ALFOMBRA 3 CLOSET 3 MESAS NOCHE	PRIVADO	VISITANTES	0	15	
		BAÑO					LAVATORIO S.S ESPEJO DUCHA
30 HABITACIONES						450	
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2	
HABITACION 1 PERSONA	DORMITORIO	3 CAMAS ALFOMBRA 3 CLOSET 3 MESAS NOCHE	PRIVADO	VISITANTES	0	9	
		BAÑO					LAVATORIO S.S ESPEJO DUCHA
6 HABITACIONES						54	
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2	
TERRAZA	SALA DE ESTAR	SILLONES PLANTAS MESA	SEMI-PUBLICO	VISITANTES	0	20	
					6	579	

AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
RECEPCION	SALA DE ESPERA	SILLONES	PUBLICO	VISITANTES	0	12
		PLANTAS				
		MESA				
	MOSTRADOR	ESCRITORIO	SEMI-PUBLICO	RECEPCIONISTA	1	
		SILLA EQUIPO				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
S.S PUBLICO	S.S PUBLICO	LAVATORIO	PRIVADO	VISITANTES	0	30
		S.S				
		ESPEJO				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
COCINETA	SALA DE ESTAR	SILLONES	PRIVADO	FUNCIONARIOS	0	20
		MESA				
		LOQUERS				
	AREA COCINA	MUEBLE				
		MESA				
		6 SILLAS				
		ELECTRODO-MESTICOS				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
LIMPIEZA Y MANTENI-MIENTO	SALA DE ESTAR	SILLONES	PRIVADO	FUNCIONARIOS	2	8
		MESA				
		LOQUERS				
	VESTIDOR	SILLA				
		ESPEJO				
ALMACENAMIENTO	ESTANTES					
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
ALMACENAMIENTO Y PROVEDURIA	ALMACEN	ESTANTES	PRIVADO	FUNCIONARIO	1	25
	AREA DE CONTROL Y DISTRIBUCIÓN	EQUIPO				
		ESCRITORIO				
		SILLA				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
AREA DE AMBULANCIA	PARQUEO /ACCESO	ESPACIO AMPLIO	PRIVADO	PACIENTES Y FUNCIONARIOS	0	60

AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
SALA DE EMERGENCIAS	ALMACEN	ESTANTES	PRIVADO	PACIENTES Y FUNCIONARIOS	0	15
	AREA DE ESTABILIZACION	CAMILLA				
		EQUIPO MEDICO ILUMINACION				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
ENFERMERIA	AREA DE TOMA DE SIGNOS	2 ESCRITORIOS	SEMI PUBLICO	PACIENTES Y FUNCIONARIOS	2	16
		4 SILLAS				
		ESTANTES				
		MEDICAMENTOS				
		PESAS				
	EQUIPO MEDICO					
	AREA CAMILLAS	2 CAMILLAS EQUIPO MEDICO ILUMINACION				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
CONSULTORIO NUTRICION	ESCRITORIO	EQUIPO	PRIVADO	NUTRICIONISTA	1	8
		ESCRITORIO				
		3 SILLA				
	ALMACENAMIENTO	ESTANTES MATERIAL APOYO				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
CONSULTORIO PSCIOLOGIA	ESCRITORIO	EQUIPO	PRIVADO	PSICOLOGO	1	8
		ESCRITORIO				
		3 SILLA				
	ALMACENAMIENTO	ESTANTES MATERIAL APOYO				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
CONSULTORIO MEDICO GENERAL	ESCRITORIO	EQUIPO	PRIVADO	MEDICO GENERAL	1	8
		ESCRITORIO				
		3 SILLA				
	ALMACENAMIENTO	ESTANTES MEDICAMENTEOS				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
CONSULTORIO FISIOTERAPIA Y GIMNASIO	ESCRITORIO	EQUIPO	PRIVADO	FISIOTERAPEUTA Y ASISTENTE	1	8
		ESCRITORIO				
		3 SILLAS				
	BODEGA	ESTANTES EQUIPO GIMNASIO			0	15
	GIMNASIO	EQUIPO Y MAQUINARIA				
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
AREA DE RESIDUOS	DESECHOS	BASUREROS LAVARORIO	PRIVADO	TECNICO	1	12
	ALMACEN	ESTANTES				
	ESTERILIZACION	MUEBLE				
		EQUIPO				
					11	245

MODULO ESTADIO

FUTBOL						
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
CANCHA DE FUTBOL	AREA DE JUEGO	CESPED	SEMI-PUBLICO	ATLETAS	0	5000
		CANCHAS				
		BANCAS				
	PISTA DE ATLETISMO	TARTAN	PRIVADO			400
		FOSA				
	AREA TIRO DE DISCO	10 DUCHAS	PRIVADO			90
2 VESTIDOSRES	10 S.S					
	BANCAS					
	LOQUERS					
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
OFICINA DE ALBITRAJE	VESTIDOR	2 DUCHAS	PRIVADO	ARBITRO	0	30
		2 S.S				
		BANCAS				
	OFICINA	LOQUERS				
		ESCRITORIO				
		3 SILLA				
ARCHIVADOR	SILLONES					
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
GRADERIA	GRADERIA	GRADAS	PUBLICO	1000 VISITANTES /OBSERVADORES	0	1250
		ASIENTOS				
		BARANDAS				
	S.S PUBLICO	LAVATORIOS		VISITANTES		50
		S.S				
ESPEJO						
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
BODEGA	ALMACENAMIENTO	ESTANTES ART. DEPORTIVOS	PRIVADO	ENTRENADORES	0	12
					0	6832
TIENDA						
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2
TIENDA	AREA EXPOSICION DE PRODUCTOS	ESTANTES	PUBLICO	VISITANTES	0	45
		ILUMINACION				
		PRODUCTOS				
	MOSTRADOR	CAJA	PRIVADO	VENDEDORES	2	
		2 SILLAS				
	BODEGA	MOSTRADOR				
PRODUCTOS						
ACCESO						
					2	45

COMEDOR									
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2			
RESTAURANTE 1	AREA PILAS	PILA	PRIVADO	ASISTENTE COCINA	1	25			
		ESTANTES							
		UTENCILIOS							
	COCINA	ESTUFA					PRIVADO	COCINEROS	2
		MUEBLE							
	ALACENA								
MOSTRADOR	MOSTRADOR	PRIVADO	CAJERO	1					
CAJA									
AREA ALMACEN	ESTANTES	PRIVADO	COCINEROS	0					
PRODUCTOS									
RESTAURANTE 2	AREA PILAS	PILA	PRIVADO	ASISTENTE COCINA	1	18			
		ESTANTES							
		UTENCILIOS							
	COCINA	ESTUFA					PRIVADO	COCINEROS	2
		MUEBLE							
	ALACENA								
MOSTRADOR	MOSTRADOR	PRIVADO	CAJERO	1					
CAJA									
AREA ALMACEN	ESTANTES	PRIVADO	COCINEROS	0					
PRODUCTOS									
RESTAURANTE 3	AREA PILAS	PILA	PRIVADO	ASISTENTE COCINA	1	18			
		ESTANTES							
		UTENCILIOS							
	COCINA	ESTUFA					PRIVADO	COCINEROS	2
		MUEBLE							
	ALACENA								
MOSTRADOR	MOSTRADOR	PRIVADO	CAJERO	1					
CAJA									
AREA ALMACEN	ESTANTES	PRIVADO	COCINEROS	0					
PRODUCTOS									
ACCESO									
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2			
S.S PUBLICO	S.S PUBLICO	LAVATORIO S.S ESPEJO	PRIVADO	VISITANTES	0	50			
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2			
AREA CARGA / DESCARGA	PARQUEO	ESPACIO	PRIVADO	FUNCIONARIOS	0	60			
AREA	COMPONENTES	EQUIPAMIENTO	ESPACIO	USUARIO	FUNCIONARIOS	M2			
AREA DE COMEDOR	AREA COMEDOR	35 MESAS 140 SILLAS LAVATORIO BASURERO DISPENSADORES	PUBLICO	VISITANTES	0	150			
					12	321			

Capitulo 3

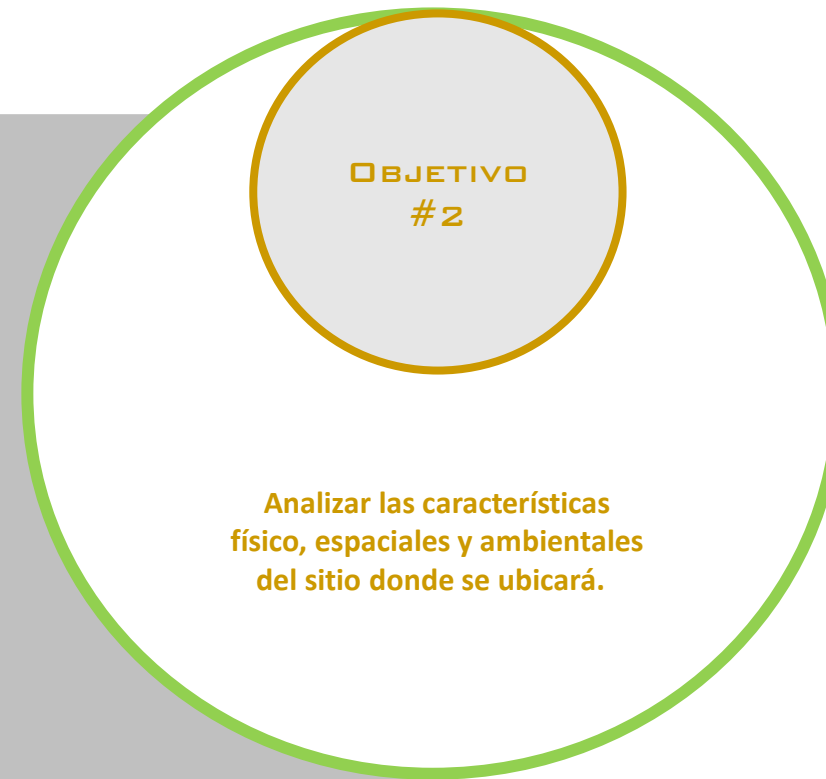
ANÁLISIS DE SITIO

- 3.1 UBICACIÓN DEL PROYECTO
- 3.2 ANÁLISIS DE LA ZONA (MACRO)
 - 3.2, 1. LIMITES MACRO
 - 3.2, 2. HITOS
 - 3.2, 3. NODOS
 - 3.2, 4. FLUJOS
 - 3.2, 5. TRANSPORTE PÚBLICO
 - 3.2, 6. AFLUENTES DE AGUA
 - 3.2, 7. INFRAESTRUCTURA EXISTENTE
- 3.3 ANÁLISIS DE TERRENO (MICRO)
 - 3.3, 1. LIMITES
 - 3.3, 2. TOPOGRAFÍA Y GEOMORFOLOGÍA
 - 3.3, 3. EMPLAZAMIENTO EXISTENTE
 - 3.3, 4. ANÁLISIS CLIMA
 - 3.3, 5. FLORA EXISTENTE
 - 3.3, 6. EJES Y VISTAS



Fig. #3

Fig. #120



**OBJETIVO
#2**

**Analizar las características
físico, espaciales y ambientales
del sitio donde se ubicará.**

“La arquitectura ocurre en varios tiempos: antes, durante y después”

Enric Miralles

“Para crear primero hay que cuestionarlo todo”

Eileen Gray



Iglesia colonial de San Blas



Rutas del cantón



Pinturas representativas del cantón

- Coordenadas geográficas del Cantón de Nicoya están dadas por 10º 06' 14" latitud norte y 85°26'13" longitud oeste (Guiascostarica, 2015).



Parque central de Nicoya

3.1 UBICACIÓN DEL PROYECTO

Para llegar a conocer la ubicación de terreno donde se desarrollará el proyecto, debemos empezar a conocer desde lo macro a lo micro. Llegando así hasta el lugar destinado.



Países de Centroamérica:

- Guatemala
- Belice
- El Salvador
- Honduras
- Nicaragua
- Costa Rica**
- Panamá

Provincias de Costa Rica:

- San José
- Heredia
- Alajuela
- Guanacaste**
- Puntarenas
- Limón
- Cartago

Cantones de Guanacaste:

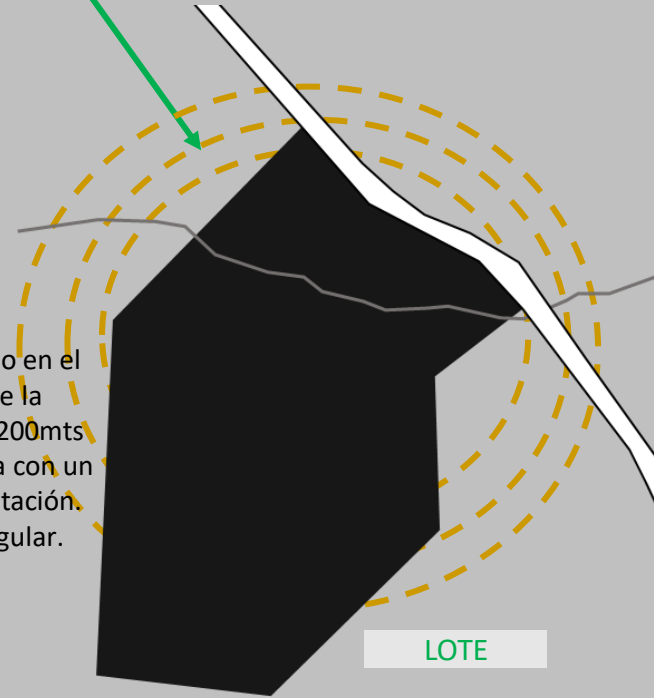
- La Cruz
- Liberia
- Carrillo
- Bagaces
- Cañas
- Santa Cruz
- Nicoya**
- Hojancha
- Nandayure
- Tilarán
- Abangares



Districtos de Nicoya:

- Belén de Nosarita
- Mansión
- Nicoya**
- Nosara
- Quebrada Honda
- Sámara
- San Antonio

El terreno se encuentra ubicado en el distrito de Nicoya centro. De la delegación regional de Nicoya 200mts al sur. Mide 190 655 m2, cuenta con un pequeño riachuelo y gran vegetación. Su topografía no es nada irregular.



LOTE

Con la ayuda de la señora Marielos González directora del ICODER, se logro la escogencia del terreno y obtener la información sobre él



Fig. #121

Parque central de Nicoya



Adulto mayor disfrutando de la comodidad del parque central de Nicoya

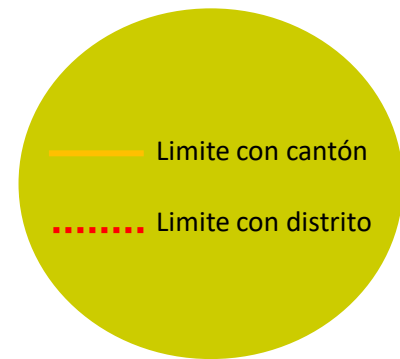


Fig. #122

Escultura alusiva a un metate de la cultura Chorotega

3.2 ANÁLISIS DE LA ZONA (MACRO)

3.2, 1. LIMITES MACRO

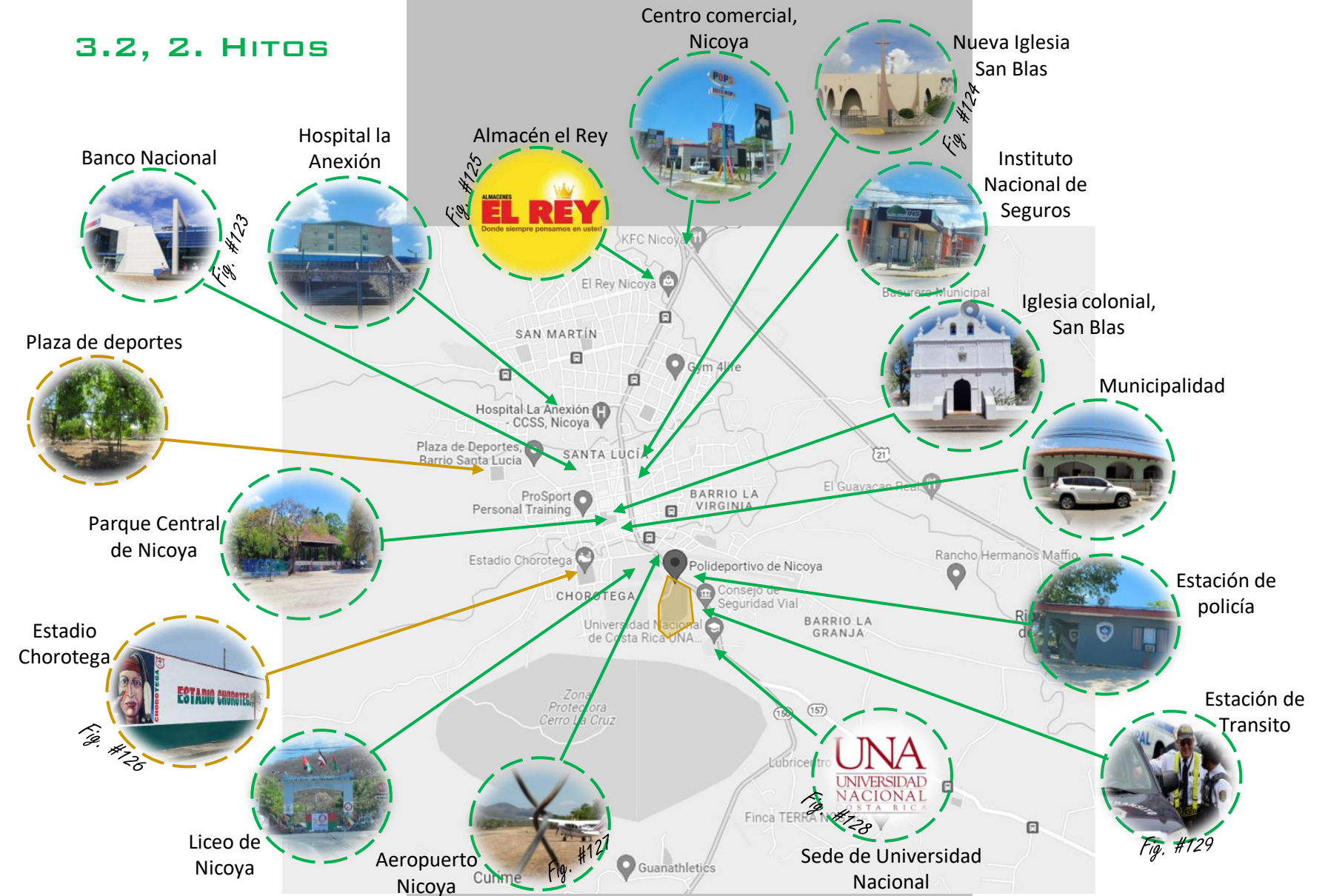


El distrito central de Nicoya es la cabecera del cantón llamado igual, colinda con los cantones de Santa Cruz y Hojancha, también colinda con los distritos de San Antonio, Nosara y Belén de Nosarita.

Nicoya es el distrito mas desarrollado del cantón.

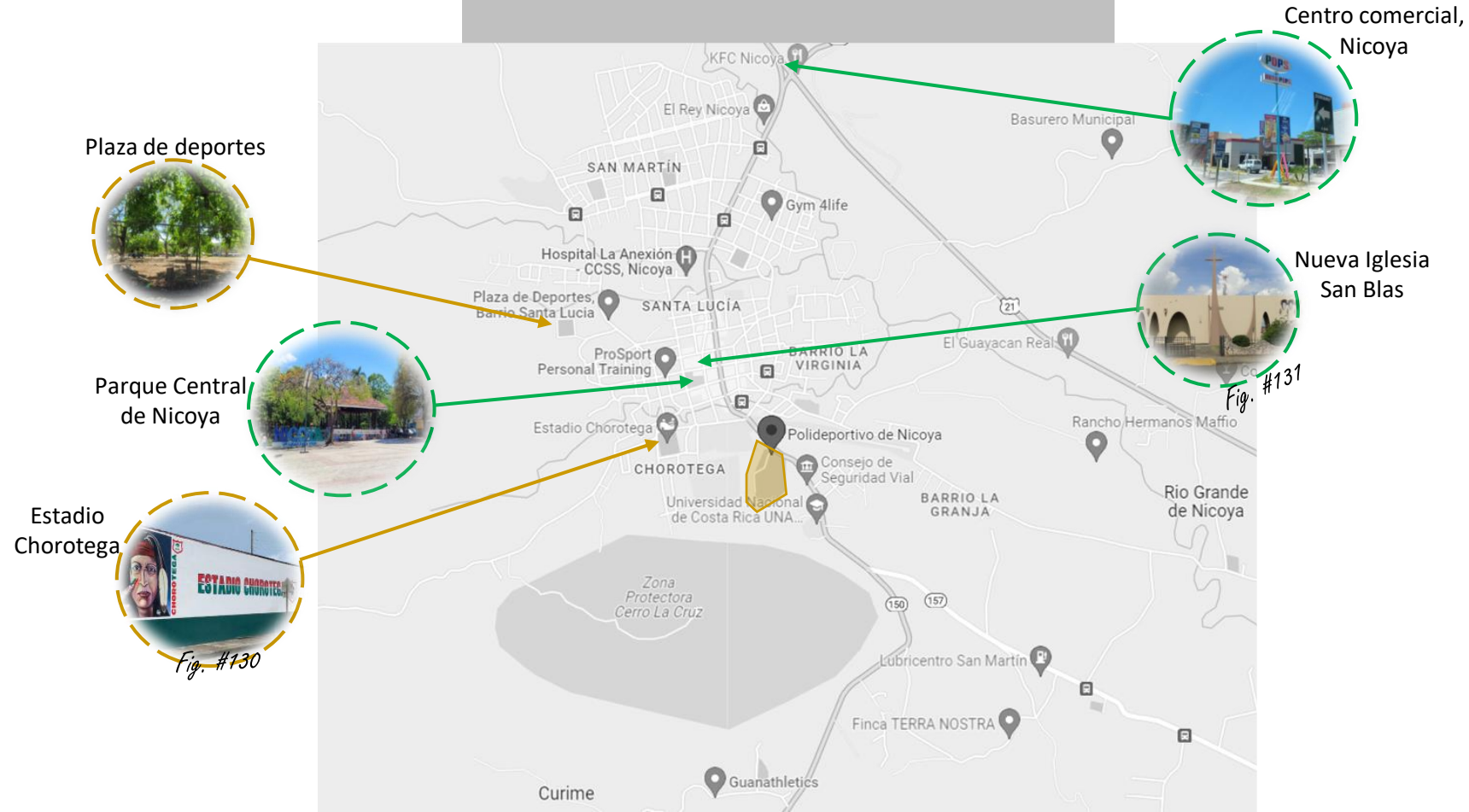


3.2, 2. HITOS



Los hitos son los puntos más referentes que rodean el sitio a trabajar, son utilizados como puntos de partida.

3.2, 3. NODOS



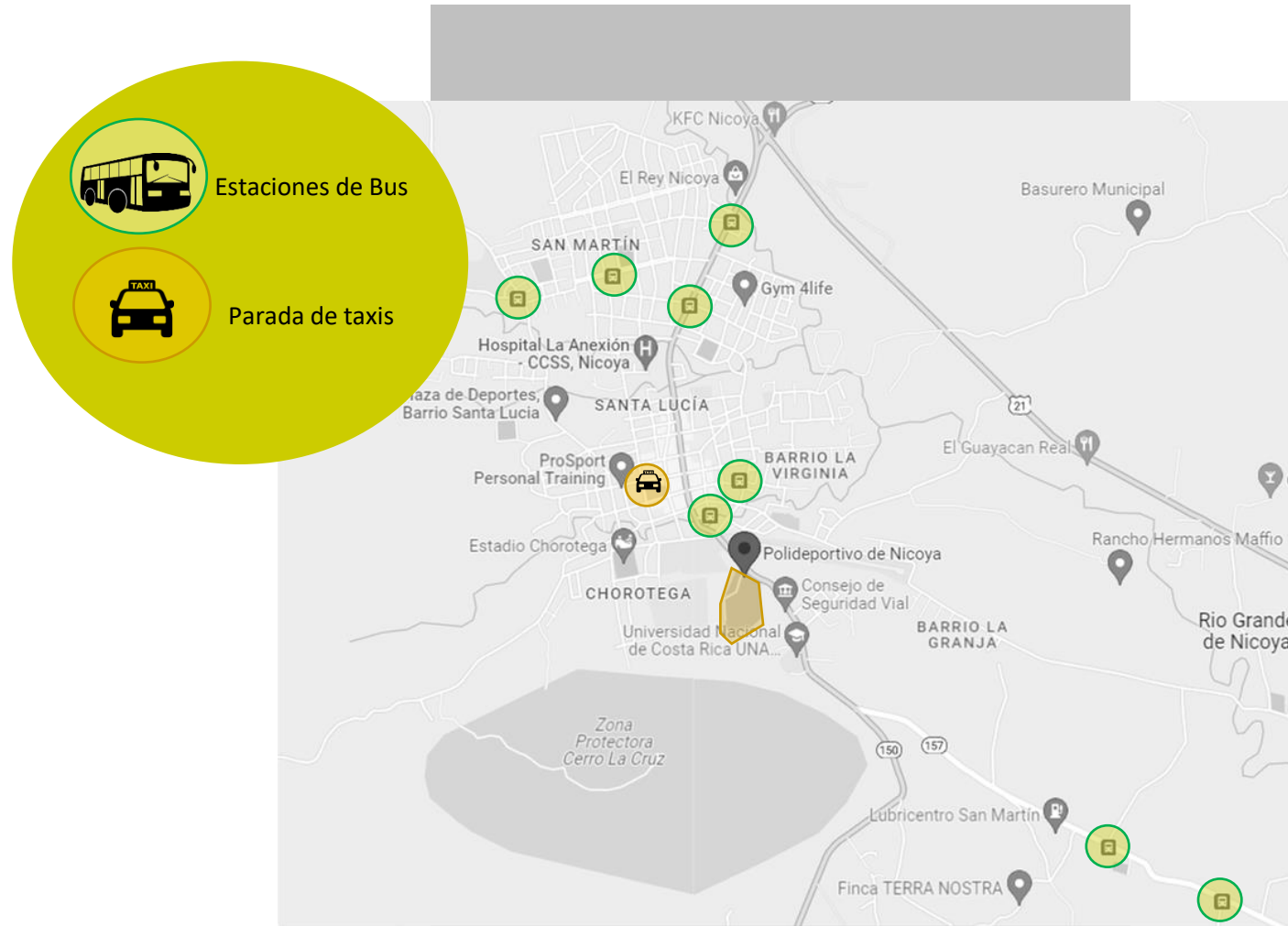
Los nodos son los espacios donde mayor cantidad de gente se reúne, en este caso son los espacios deportivos y recreativos de la zona, así también como los culturales y la iglesia

3.2, 4. FLUJOS



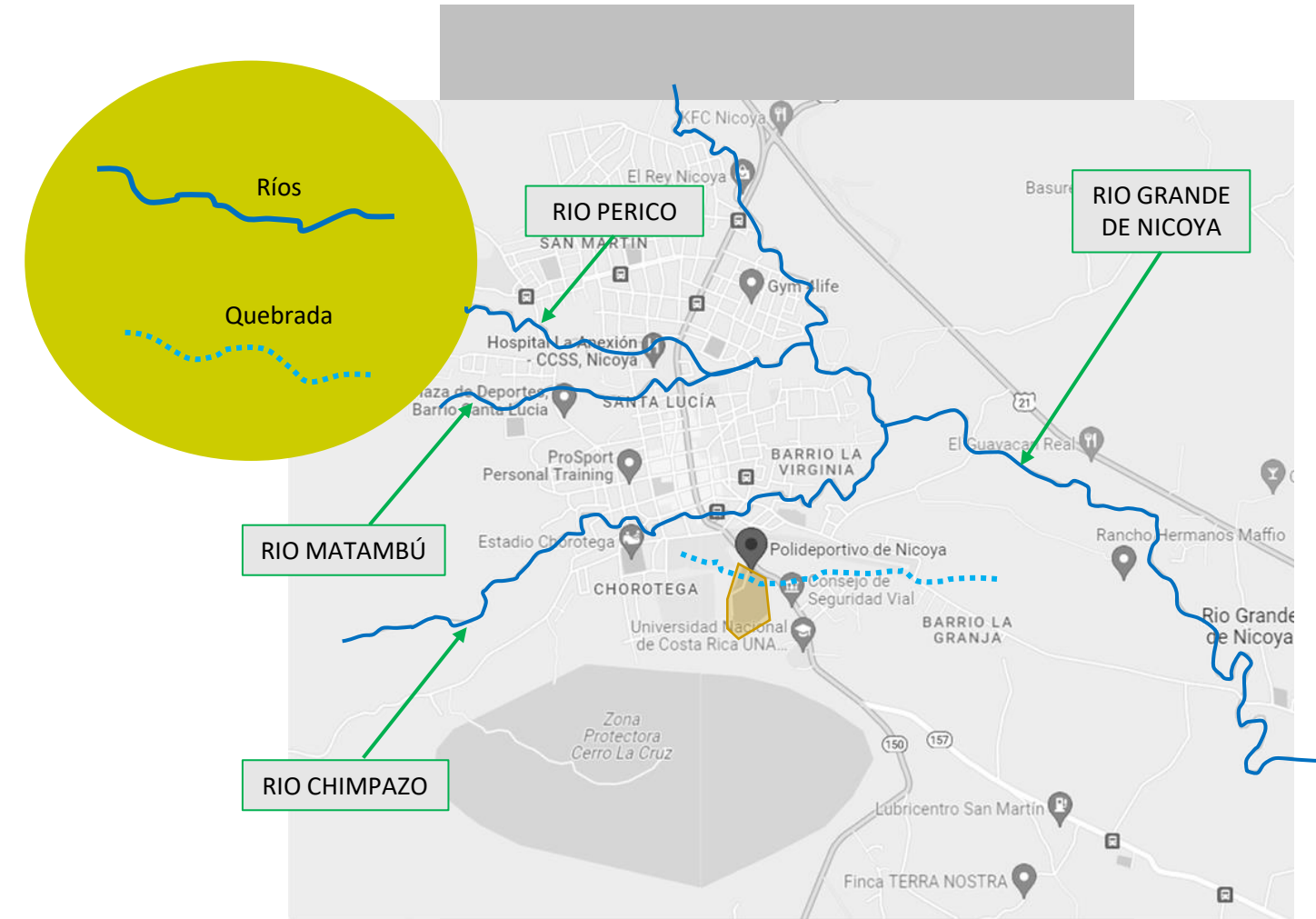
Los flujos peatonales suelen ser más frecuentes en el centro y alrededores del cantón. El tránsito vehicular de mayor intensidad se puede ver reflejado en las carreteras principales, mientras que las en las carreteras secundarias son de un menor tránsito vehicular, pero igual constante

3.2, 5. TRANSPORTE PÚBLICO



El transporte público en esta zona toma gran importancia, ya que entre un distrito y otro hay largas distancias. Se observa que el transporte público es de gran aporte para poder trasladarse fácilmente al proyecto planteado

3.2, 6. AFLUENTES DE AGUA



Y propiamente en el terreno pasa una quebrada, la cual esta rodeada por mucha vegetación, y se propone incorporarlo al proyecto, así realzar su belleza e importancia en el lugar.



El terreno a trabajar esta rodeado por varios ríos caudalosos, pero no son amenazantes para la población de Nicoya.

3.2, 7. INFRAESTRUCTURA DE LA ZONA

El estudiar la infraestructura de la zona nos permite recopilar información del estado de la ciudad de Nicoya y su conformación. Encontrar fortalezas y debilidades del cantón, principalmente en la arquitectura



En Nicoya se puede encontrar en una misma cuadra variedad de estilos arquitectónicos.

En Nicoya aun se puede encontrar muchas construcciones que mantienen un estilo mas vernáculo la zona, con características particulares como los zócalos, los techos con monitor, molduras en madera con figuras decorativas y utilizando materiales como la madera.



Monitor y aperturas en techos



Puerta del sol

Zócalos



Uso de maderas de la zona
Figuras decorativas
Amplitud y dobles alturas



Se encuentran edificaciones con estilos arquitectónicos más modernos.



Casas en el centro del cantón que mezclan variados materiales y estilos .



Parasoles.



Uso de ventanales y grandes aperturas.



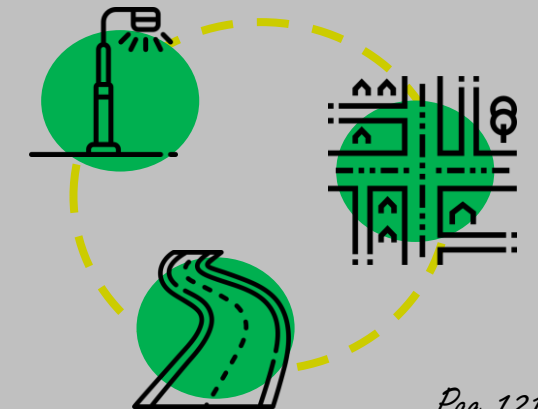
La mayor parte de las construcciones se encuentran en el centro de la ciudad, y conforme se va alejando son menos las que se encuentran y más distanciadas una de la otra. Construidas con diversos materiales y estilos constructivos y arquitectónicos.



Materiales más usados en las construcciones que se pueden incorporar al proyecto, son:

- Concreto
- Madera
- Acero
- Laminas de zinc
- Acero
- Aluminio
- Vidrio

En la parte central de Nicoya se puede observar una buena iluminación pública, así también en sus alrededores. Lastimosamente no se puede decir lo mismo de las calles y vías de comunicación, donde si se encuentra una que otra vía en un estado no tan óptimo, con algunos baches son de tomar en cuenta, pero no impiden el paso a ninguna área.





La joya de Nicoya, la Iglesia colonial de San Blas, gracias al buen mantenimiento y restauraciones, se mantiene en excelentes condiciones.



La iglesia tiene cielorrasos hechos en madera artesanos



Entrada lateral a la iglesia, el piso se conforma por piedras trabajadas incrustadas en concreto



La construcción de la iglesia deja observar muros gruesos, así también como la tapia que se encuentra en el perímetro

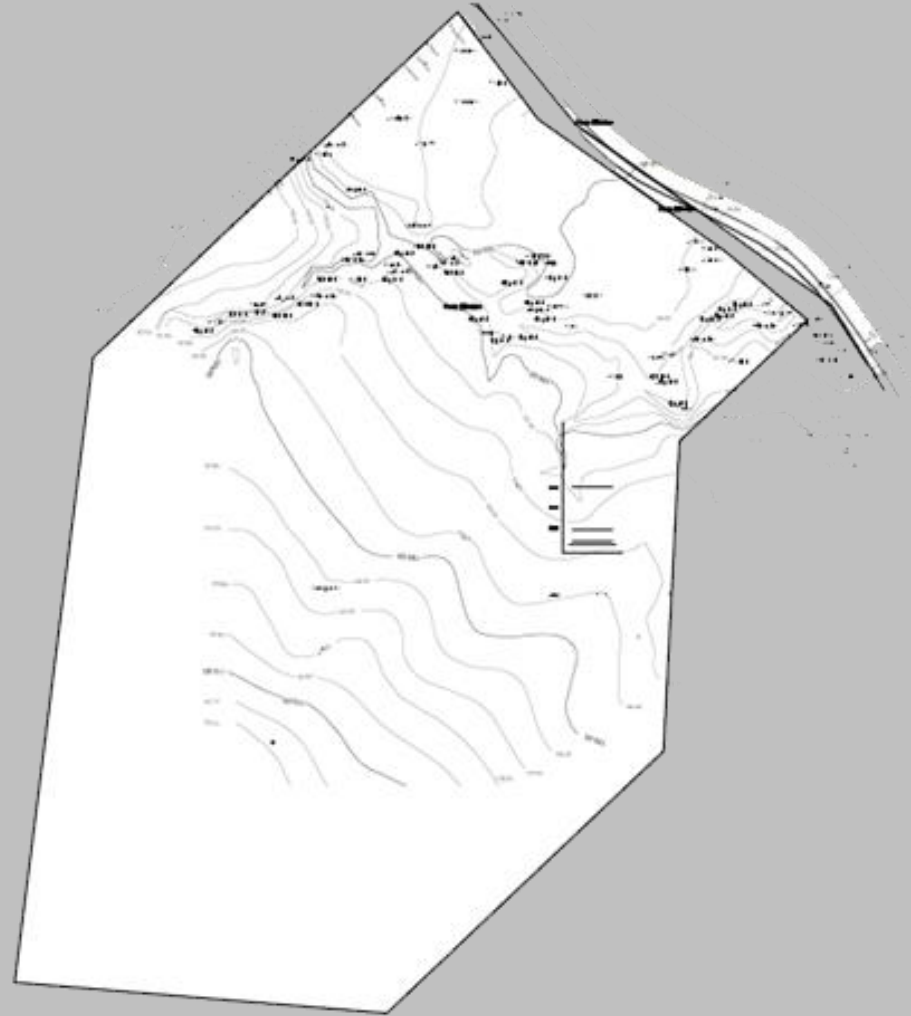
3.3 ANÁLISIS DE TERRENO (MICRO)

3.3, 1. LIMITES



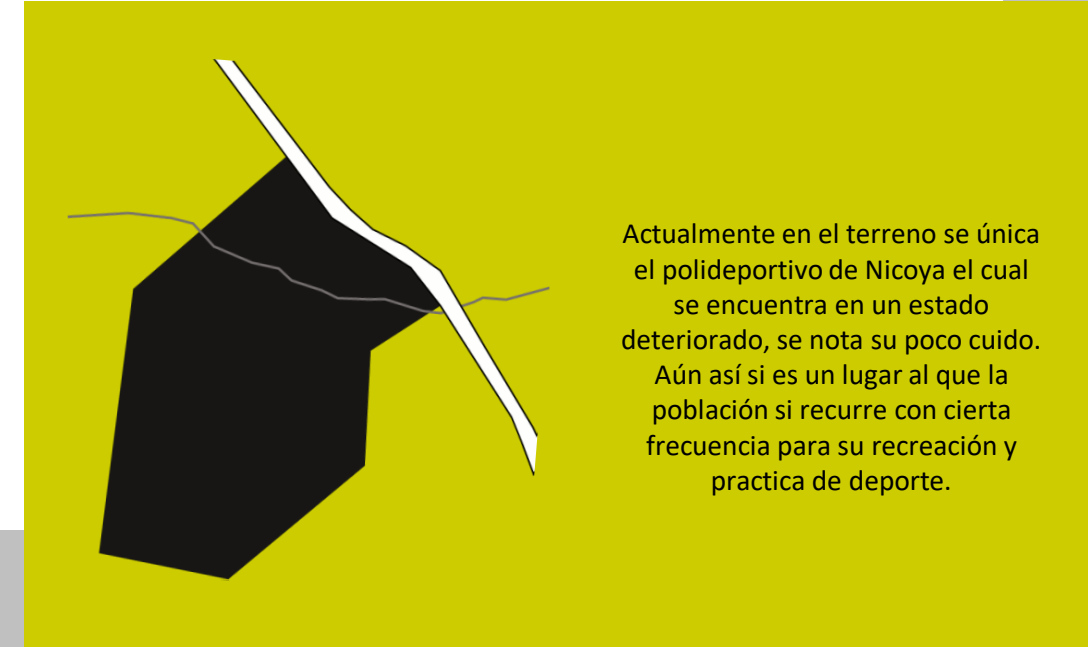
- Carretera principal
- Liceo de Nicoya
- Colegio técnico profesional Nicoya
- Zona protegida Cerro la Cruz
- Sede de Universidad Nacional
- Estación consejo de Seguridad Vial

3.,3 2. TOPOGRAFÍA Y GEOMORFOLOGÍA



El terreno posee una inclinación poco pronunciada, desde la parte más baja hasta la más alta, siendo el área más baja el costado de la carretera y el mas alto la parte colindante con la zona protegida.

3.3, 3. EMPLAZAMIENTO EXISTENTE



Actualmente en el terreno se única el polideportivo de Nicoya el cual se encuentra en un estado deteriorado, se nota su poco cuidado. Aún así si es un lugar al que la población si recurre con cierta frecuencia para su recreación y practica de deporte.



Cuenta con una piscina Olímpica.

No siempre se encuentra abierta al publico para que los atletas entrenen. En cuanto a los accesos y cerramientos son un poco inseguras.

Cancha de Futbol



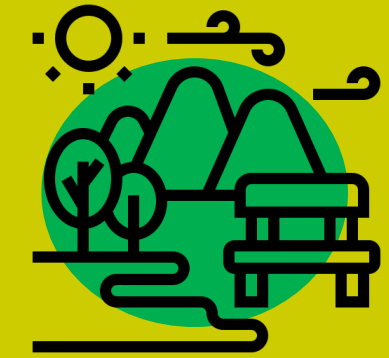
Pista de Atletismo



En el área de la cancha de futbol, se encuentra un espacio que funge, como vestidores para loa atletas y bodega de equipo. La cancha solamente posee gradería en el costado este. El estado del zacate en la cancha se encuentra mas cuidada que el resto de las zonas verdes.

Alrededor de la cancha se encuentra la pista de atletismo. En ella se nota su poco mantenimiento por las condiciones de como esta, con zacate, alrededor y en medio, el pavimento se ve agrietado y con huecos.

Alrededor de la cancha y pista hay buena eliminación, que permite actividad nocturna.



En general el lugar no se encuentra en sus mejores condiciones.

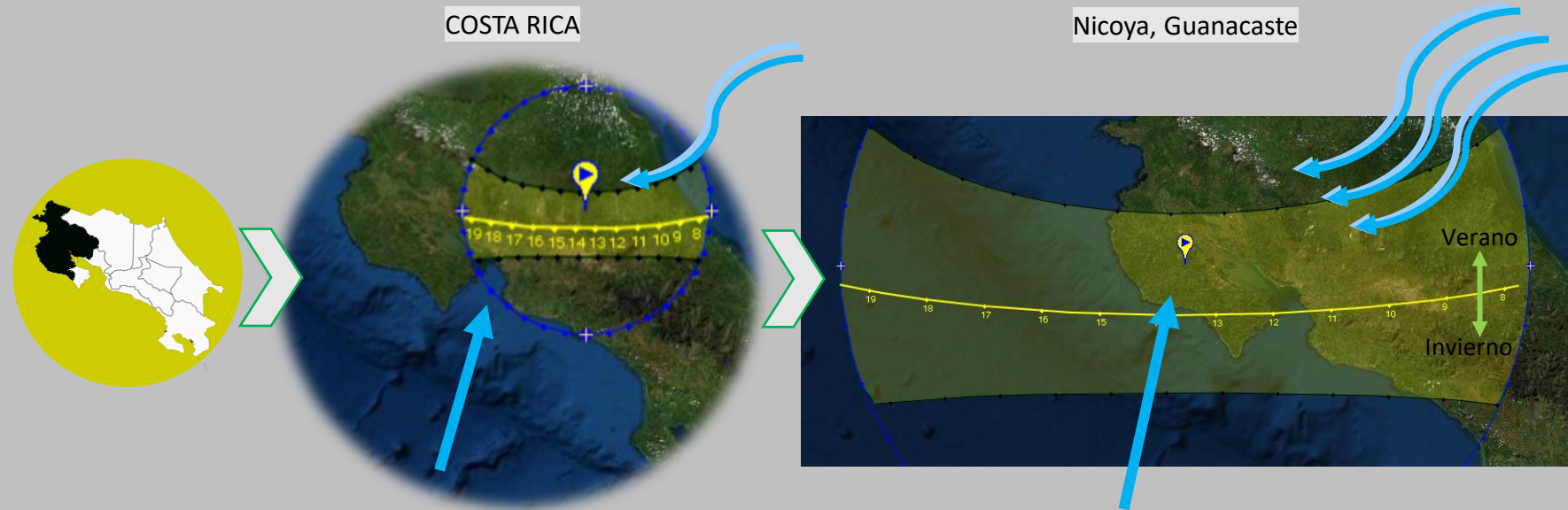
A pesar de que la comunidad esta consiente que la comunidad es merecedora de un lugar en buenas condiciones para el desarrollo de sus atletas y la recreación de la población.



3.3, 4. ANÁLISIS CLIMA

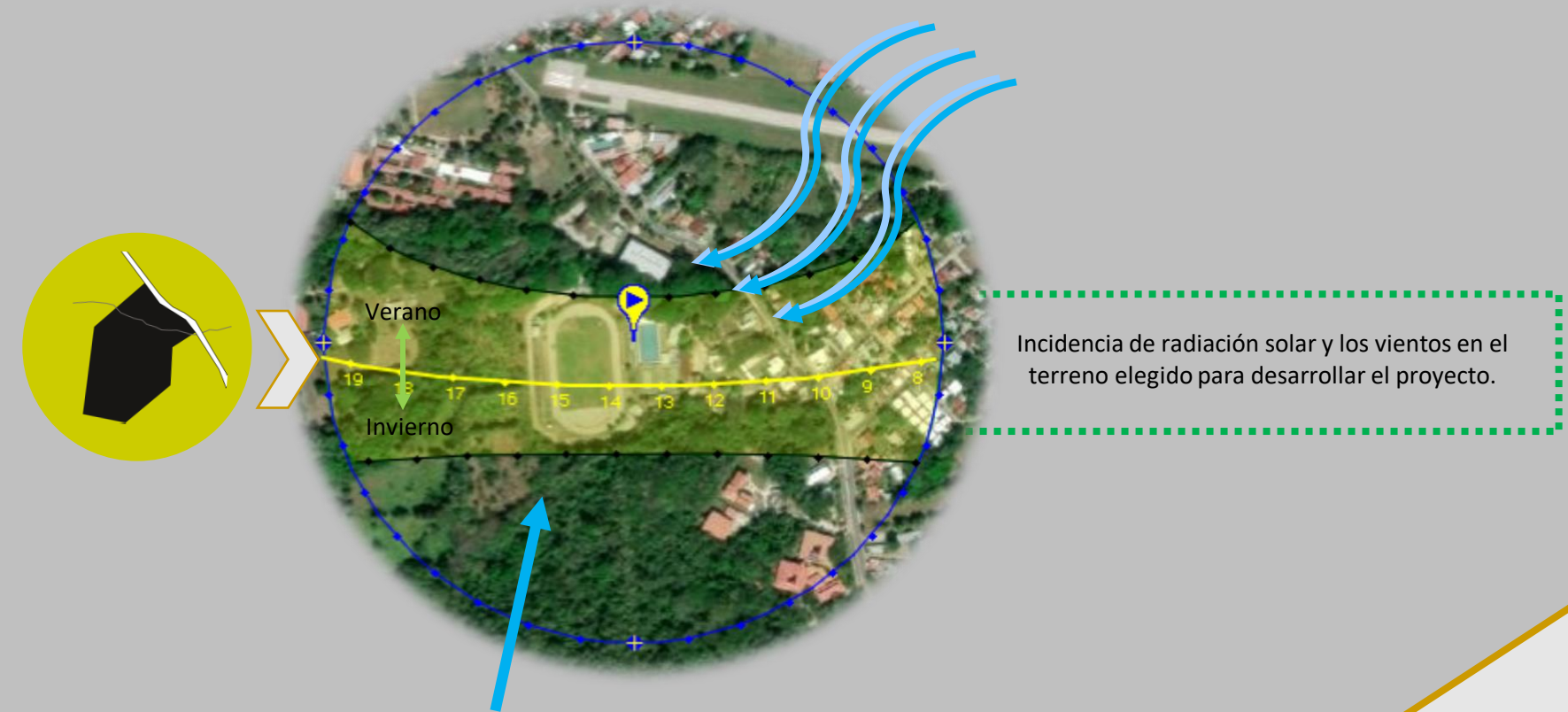
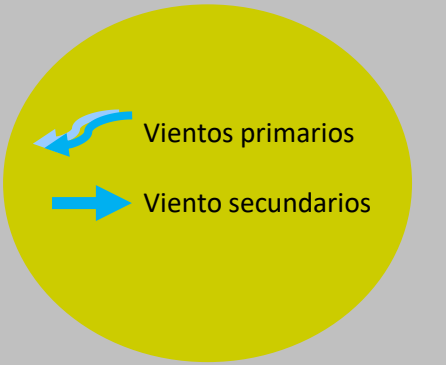


Análisis de los principales factores climáticos que tienen influencia en el terreno, por lo cual es importante tomar en cuenta para el adecuado desarrollo del proyecto.



Según los gráficos que nos muestra la pagina SunEarthTools, nos permite analizar la radiación y la incidencia solar según la localización de Costa Rica y del cantón de Nicoya, según la época del año, en los meses de invierno (mayo a noviembre) esta línea que se muestra en tono amarillo se va moviendo levemente al sur y en época de veranos (diciembre a abril) se puede notar más hacia el norte.

El viento es otro factor importante. Se ubica la incidencia de los vientos primarios que son un poco más fuertes y que provienen del noreste, mientras que los secundarios son un poco menos perceptibles pero igualmente continuos y provienen del sureste.



Incidencia de radiación solar y los vientos en el terreno elegido para desarrollar el proyecto.

INSTITUTO METEOROLOGICO NACIONAL
DEPARTAMENTO DE INFORMACION
PROMEDIOS MENSUALES DE DATOS CLIMATICOS
 (estaciones mecánicas)

ESTACION : 72 101 NICOYA EXTENSION AGRICOLA Latitud: 10 ° 08 ' N Longitud: 85 ° 27 ' O Altitud. 120 m.s.n.m

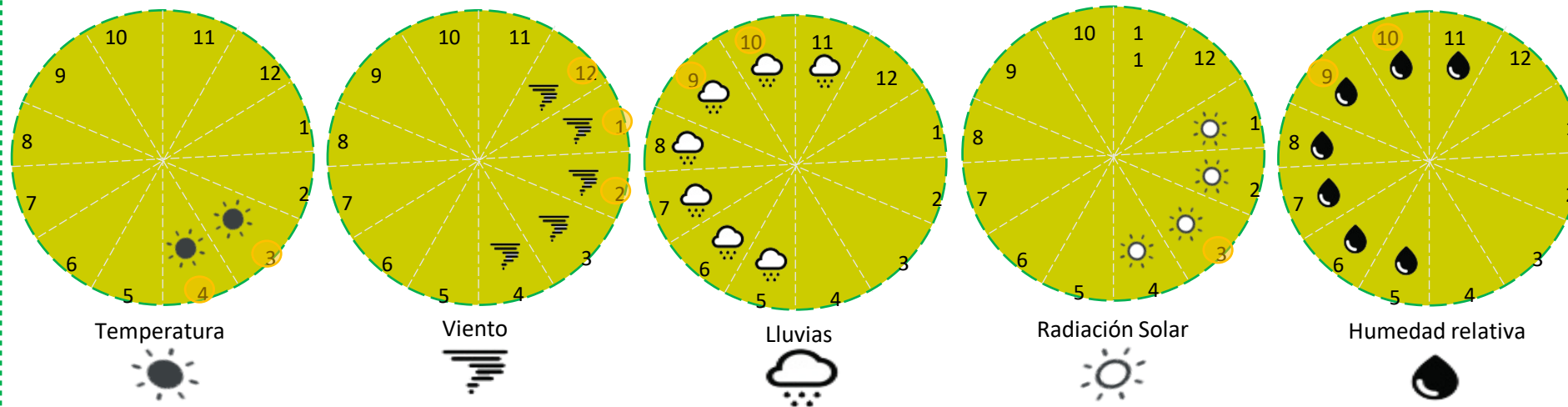
Elementos	Períodos	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Oct.	Nov.	Dic.	Prom.	Total
LLUVIA	1949 2013	3.9	7.2	22.0	65.7	263.4	308.8	245.3	312.8	386.7	398.7	120.1	20.1	179.6	2154.7
TEM.MAX.	1938 1987	32.6	33.8	35.3	35.5	33.7	32.3	32.1	32.5	32.2	31.5	31.4	31.9	32.9	
TEM.MIN.	1938 1987	20.3	21.1	21.7	22.1	22.0	21.7	21.9	21.5	21.6	21.4	20.8	20.1	21.4	
TEM.MED.	1938 1987	26.5	27.5	28.5	28.8	27.9	27.0	27.0	27.0	26.9	26.4	26.1	26.0	27.1	
HUMEDAD	1970 1984	67.9	63.3	61.9	64.6	78.4	84.7	80.8	82.4	86.5	86.5	81.3	73.5	76.0	
VIENTO VEL.	1970 1984	10.0	11.0	9.3	8.1	4.7	3.6	4.7	4.1	3.2	3.2	4.9	7.5	6.2	
BRILLO SOLAR	1970 1984	8.7	9.1	8.4	7.9	6.0	4.8	5.8	5.8	4.7	4.9	6.0	7.9	6.7	
RADIACION	1970 1984	19.0	20.4	20.9	20.7	18.1	17.1	17.8	18.1	16.4	16.1	16.5	17.2	18.2	
EVAPORACION TANQUE	1971 1984	6.6	8.0	8.3	7.7	5.0	3.9	4.4	4.3	3.8	3.5	4.0	5.2	5.4	

VIENTO DIR. PREDOMINANTE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Promedio dias con lluvia >= 0.1 mm.	1	1	2	5	15	18	15	17	21	20	9	2		125.1	Total.

Lluvia en milímetros: 1mm = 1 litro de agua por m². Radiación Solar global en Megajulios (MJ/m²)
 Temperatura en Grados Celsius (°C). Evaporación en mm. Viento en km/h. Humedad Relativa en Porcentaje (%).
 VIENTO DIR PREDOM : 1 Norte, 2 Noreste, 3 Este, 4 Sureste, 5 Sur, 6 Suroeste, 7 Oeste, 8 Noroeste, 9 Variable
 Brillo Solar en horas y décimas de horas.

Según la carta metereológica de la región de Nicoya, brindada por el Instituto Meteorológico Nacional, se extrae la información necesaria para que al desarrollar el proyecto se tome en cuenta todos esos factores climáticos que influyen en el terreno.

Resumen según meses del año



Al utilizar el diagrama de Giovoni – Mahoney, arroja las siguientes sugerencias basado en las condiciones climatológicas de Nicoya, utilizando los datos brindados en la carta metereológica del Instituto Meteorológico Nacional.

EMPLAZAMIENTO

- Planificación compacta de patio interior

DISTRIBUCIÓN ESPACIAL

- Diseño compacto de recintos

ABERTURAS / PENETRACIONES

- Aberturas muy pequeñas, 10–20%

MUROS

- Muros externos e internos macisos

TECHUMBRE Y PISOS

- Macisa

PROTECCIÓN LLUVIA

- Protección necesaria a lluvia fuerte

POSICION DE ABERTURAS

- Como arriba, también aberturas en muros internos

PROTECCION DE ABERTURAS

- Luz directa solar excluida
- Proporcionar protección de la lluvia

CARACTERISTICAS EXTERNAS

- Espacios para dormir en el exterior
- Adecuada evacuación de aguas lluvias

Algunas de las estrategias que se pueden implementar en el diseño del proyecto para que las condiciones de los espacios sean de mayor confort para los usuarios y así cumplir las recomendaciones del diagrama Gioveni – Mahoney, son:

- Aperturas y ventilación cruzada
- Extender las cubiertas para generar aleros
- La vegetación puede ayudar a direccionar el viento y crear un microclima más agradable en el lugar
- Posición del edificio, fachadas mas largas queden al norte y al sur, para un mayor control
- Cubiertas ventilada
- Jardines internos, para incorporar luz y ventilación a los espacios
- Utilización de parasoles como protección del ingreso de los rayos solares
- Distancias generosas entre piso y techo



3.3, 5. FLORA EXISTENTE

Palmeras



Fig. #132

Árbol de Malinche



Fig. #133

Almendro



Fig. #134

Jícara



Fig. #135

Cortez amarillo



Fig. #136

Veranera



Fig. #137

En el lugar existe gran variedad de flora que es autóctona del lugar. Su mayor aporte son los colores variados y las sombras que generan.

Se recomienda mantenerlos en el lugar para aprovechar que ya están aclimatados y ambientados al lugar, e incorporar mas que se pueda adaptar al sitio y le aporte al proyecto.

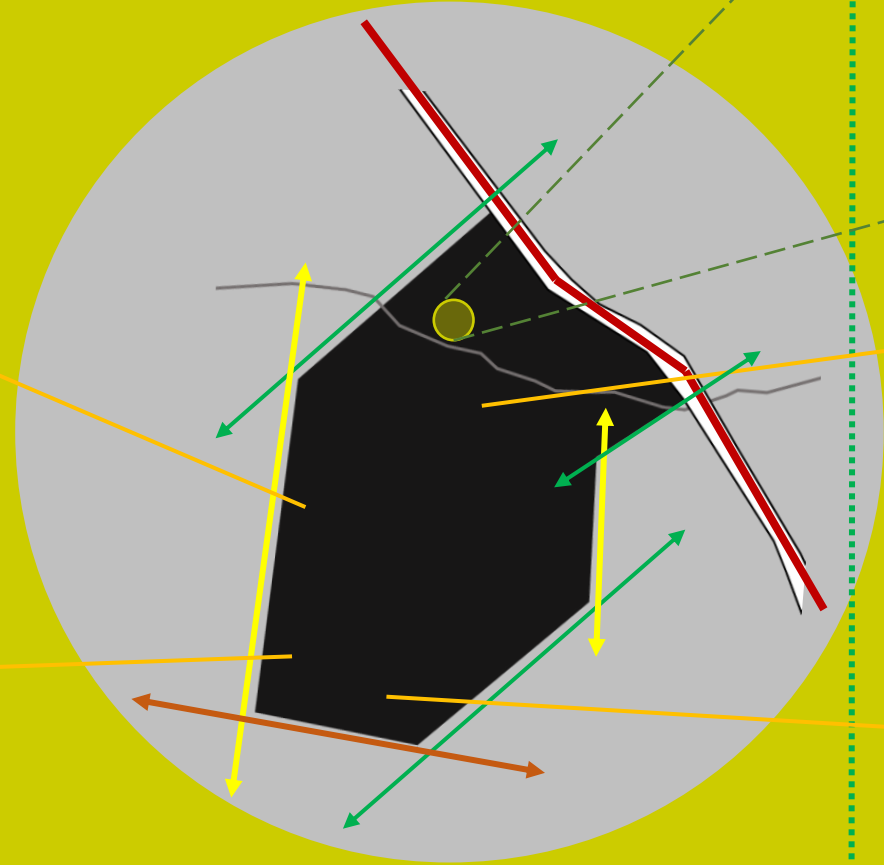


Tabacón en el parque central de Nicoya

3.3, 6. EJES Y VISTAS



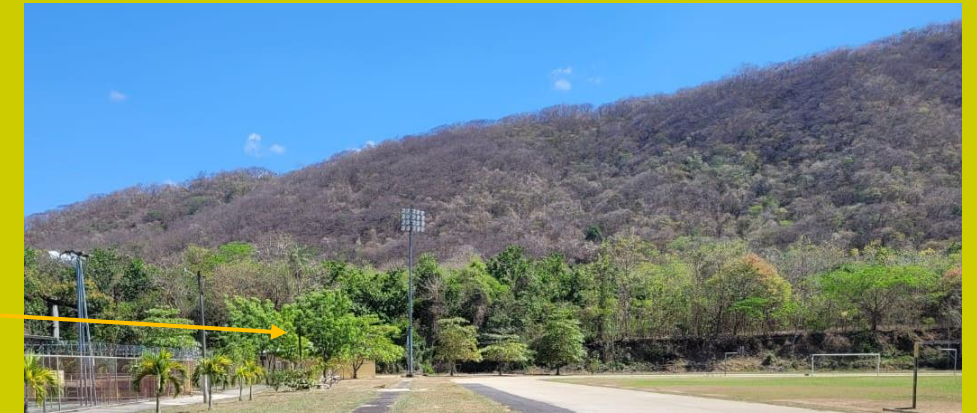
Este remate visual puede observar desde la entrada del terreno. Se observa las montañas que colindan con el terreno.



Es de gran importancia mantener la mayor cantidad de vegetación existente en el lugar, buscando que el impacto sea lo menos invasivo posible.



Los árboles que se encuentran al final del terreno se deben recomendarlos conservar e involucrarlos a los espacios en la propuesta de diseño



Capítulo 4

PROPUESTA ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO

4.1 CONCEPTUALIZACIÓN

4.2 BÚSQUEDA DE FORMA

4.3 PROPUESTA CLIMÁTICA

4.4 PROPUESTA DE ARBORIZACIÓN

4.5 PROPUESTA DE MATERIALES

4.6 PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

4.6.1 PROPUESTA SITIO

A. GIMNASIO MULTIUSOS

B. PUENTE CONECTOR

C. ALBERCA OLÍMPICA

D. ESTADIO

E. VILLA OLÍMPICA

4.7 VALORACIONES

4. 8- TABLA DE GRÁFICOS.

4. 9- TABLA DE FIGURAS.

4.10- REFERENCIAS.

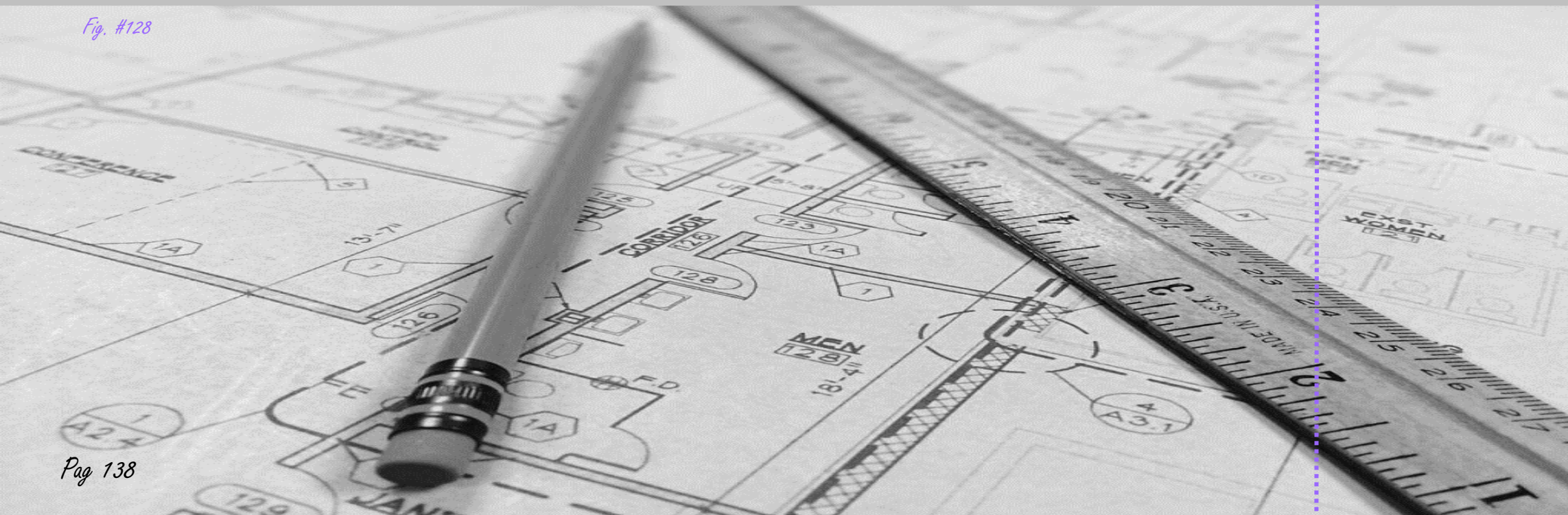


Fig. #128

OBJETIVO
#3

Definir a nivel de anteproyecto
arquitectónico el Centro Integral
para el Desarrollo Deportivo
Regional de Nicoya

“El arquitecto del futuro se basará en la imitación de la naturaleza, porque es la forma más racional, duradera y económica de todos los métodos”.

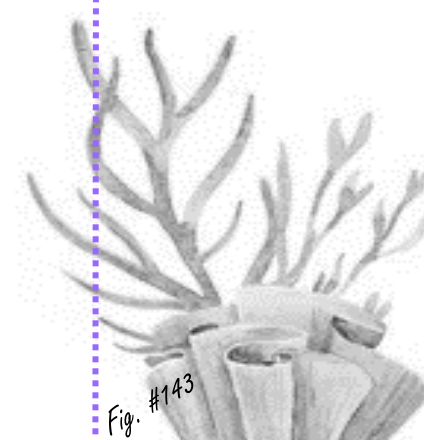
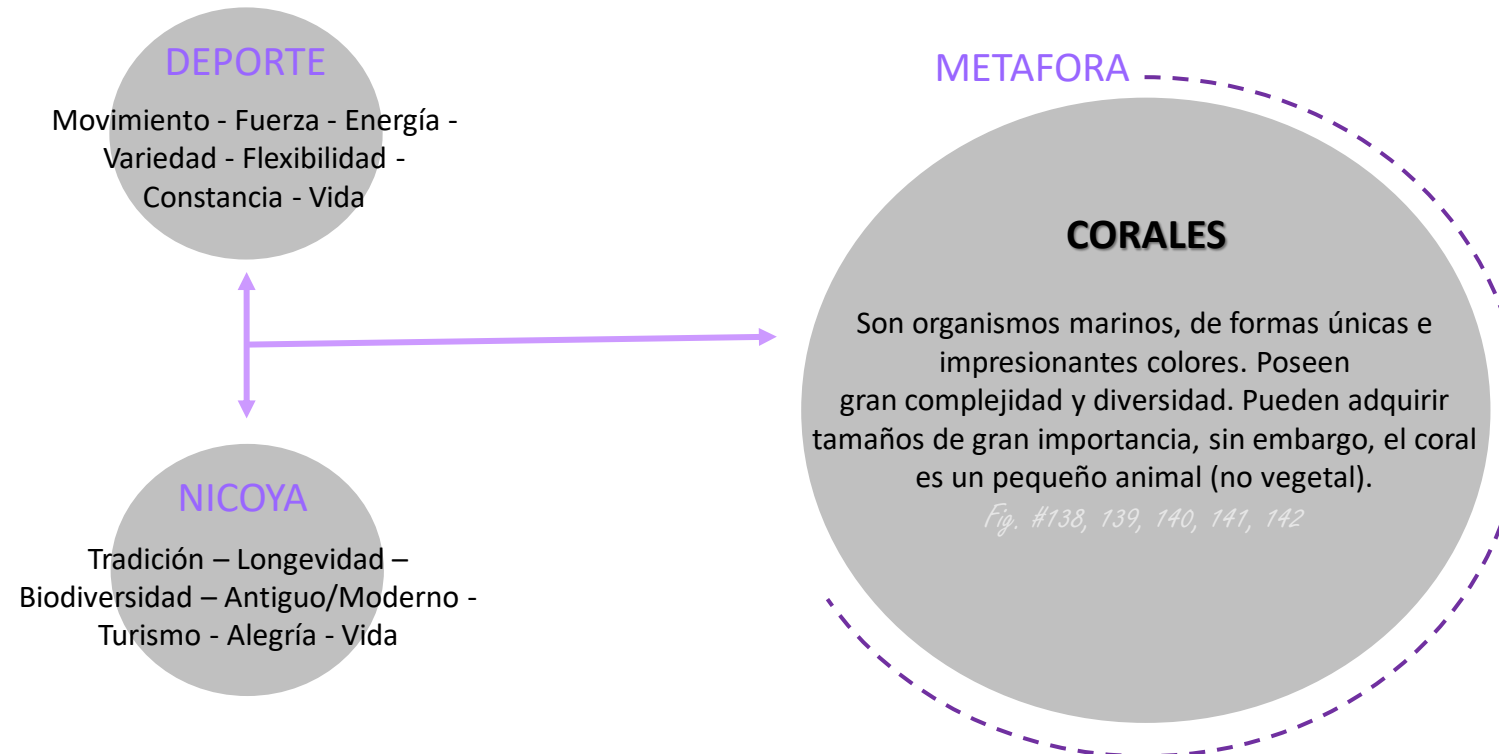
Antoni Gaudí

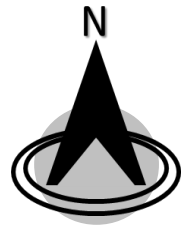
En este capítulo se observa el nacimiento y surgimiento del proyecto, desde el inicio con el concepto, búsqueda de forma, etcétera, hasta que se logra definir la forma espacios y estructura del mismo, concordante con la investigación realizada anteriormente.

4.1 CONCEPTUALIZACIÓN

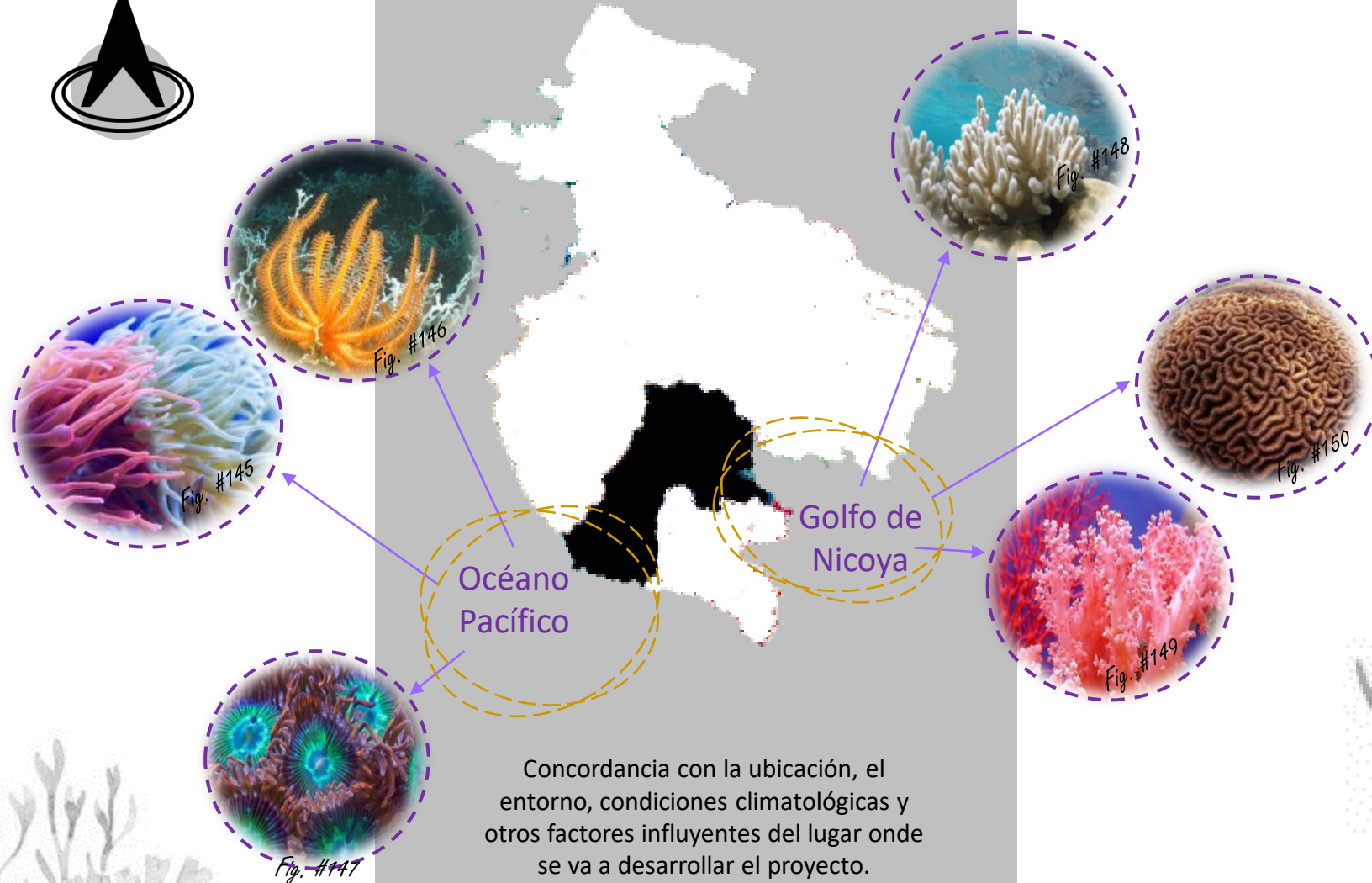
Mediante la conceptualización se busca una guía y parámetros como principio para el diseño del proyecto. Se busca tener un tipo de cercanía entre lo intangible y la idea material del proyecto en si, **lo intangible se vuelve tangible en este proceso.**

Las comparaciones entre las ideas iniciales y la finalidad del proyecto, también se toma en cuenta el lugar donde se ejecutará y los usuarios a los que va dirigido este, así se puede buscar un concepto, pasando a la metáfora, con esto inicia el proyecto para el surgimiento del proyecto.





Corales en las costas de Nicoya



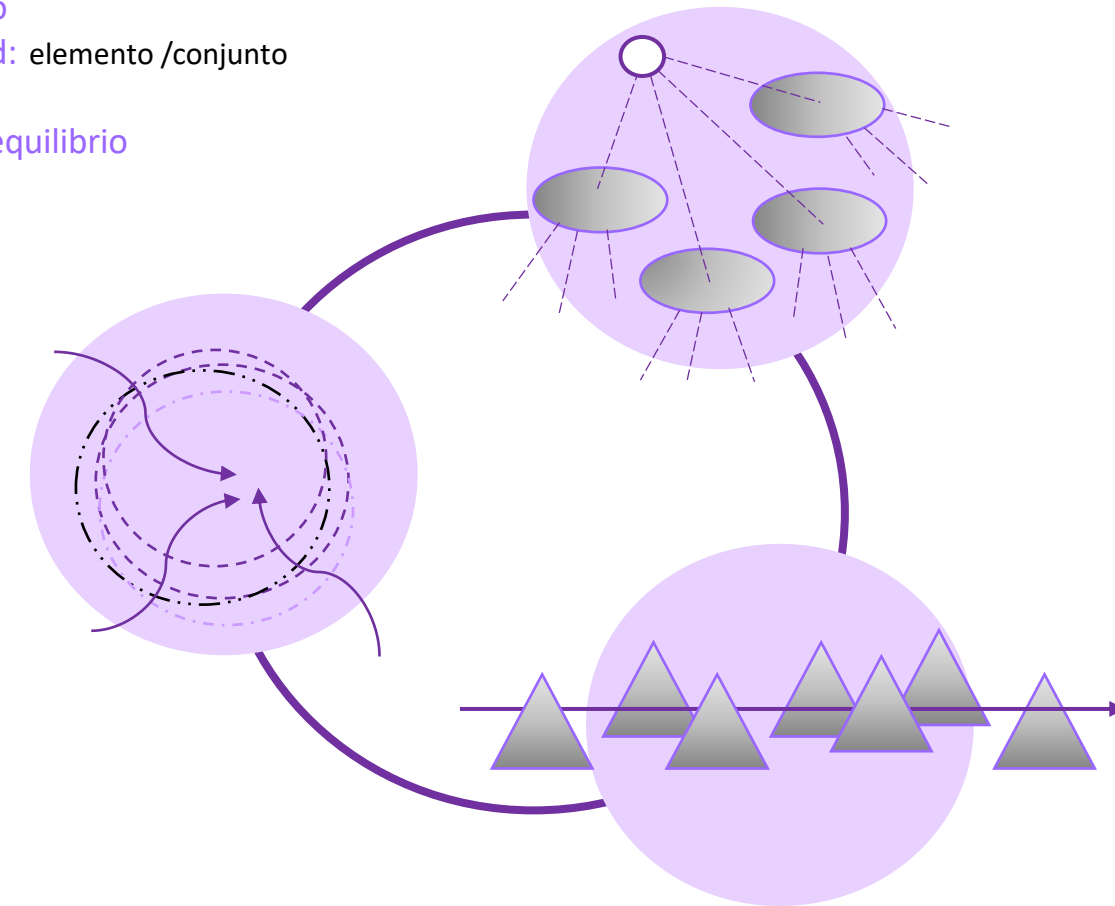
Concordancia con la ubicación, el entorno, condiciones climatológicas y otros factores influyentes del lugar onde se va a desarrollar el proyecto.

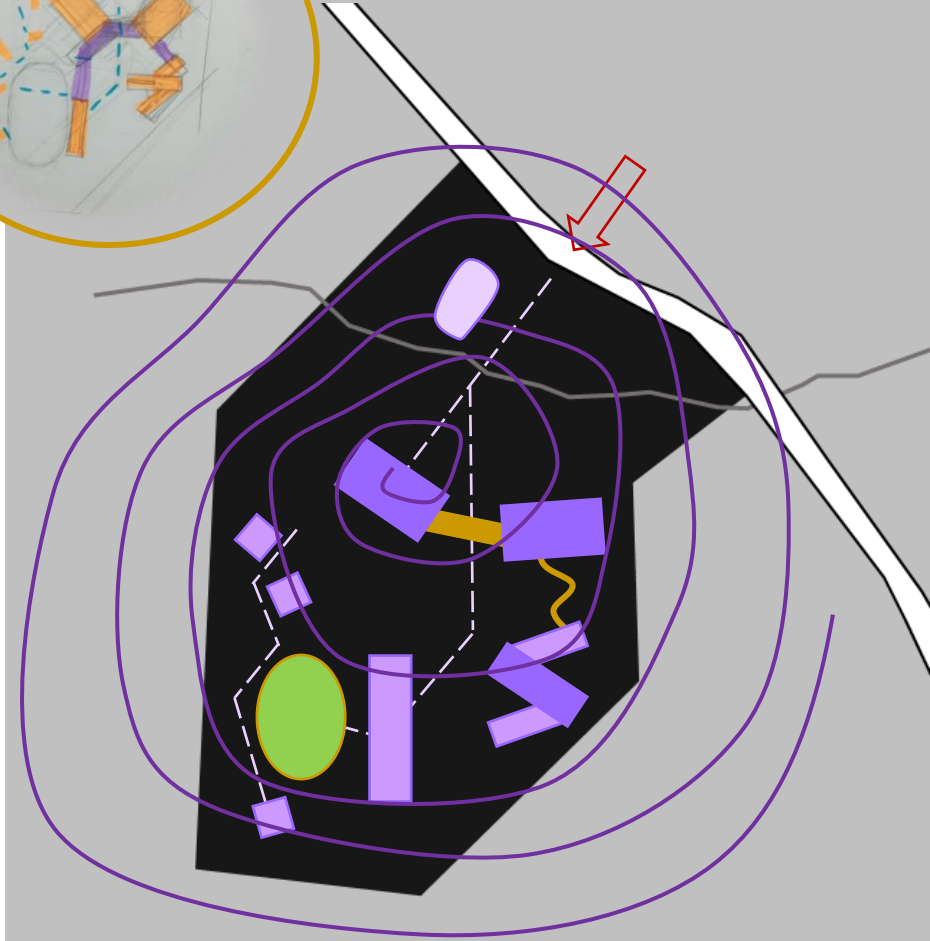
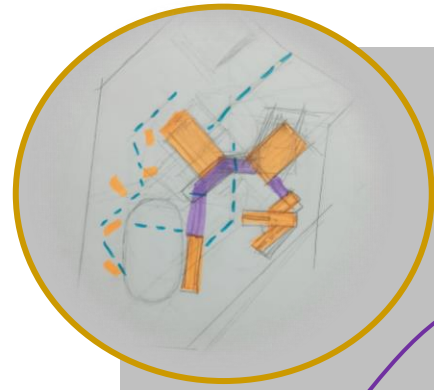
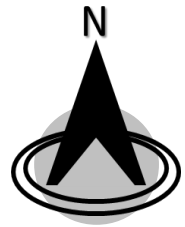
Fig. #138, 139, 140, 141, 142, ejemplos de Corales

4.2 BÚSQUEDA DE FORMA

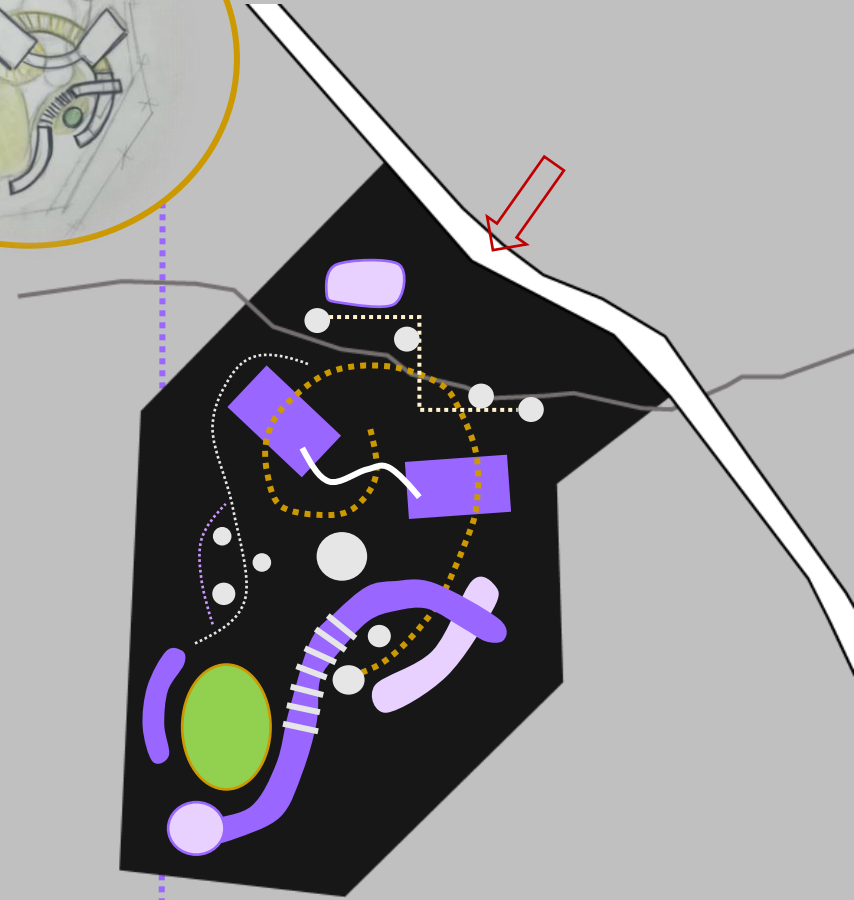
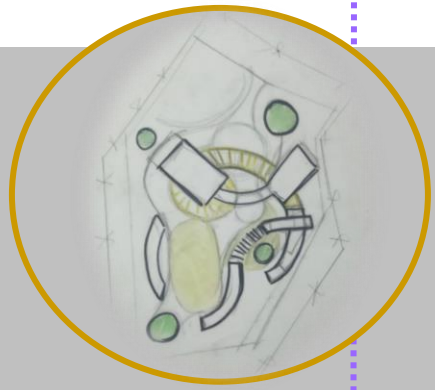
Parámetros a tomar en cuenta para integrar al diseño.

- Luz: perforaciones – iluminación – ventilación – juego de sombras
- Irregularidad de formas
- Fortaleza / carácter
- Movimiento
- Continuidad: elemento /conjunto
- Unificación
- Armonía / equilibrio

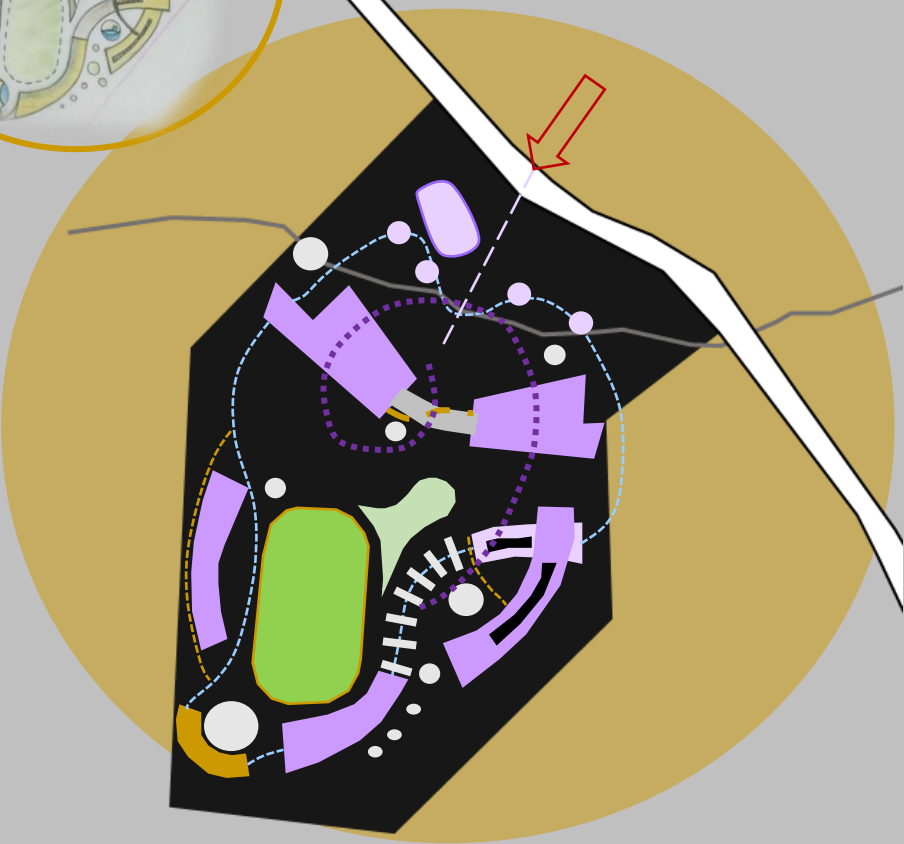




La forma evoluciona, de acuerdo a las necesidades y nuevas ideas que surgen. Hasta que se logra definir y pasa a ser tangible.

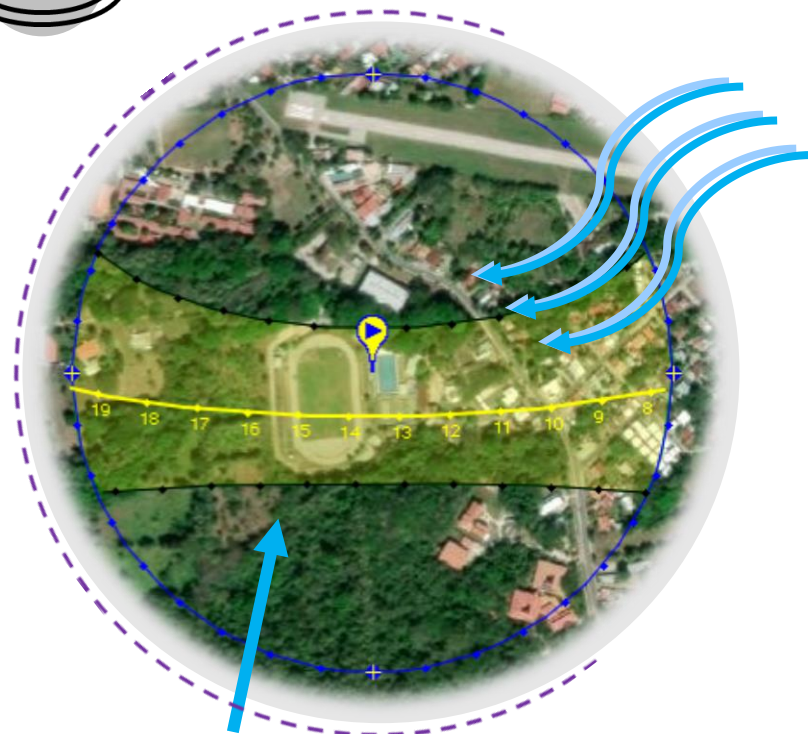
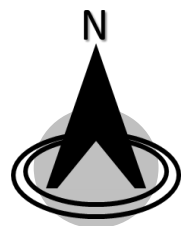


Se nota como de un croquis a otro, se van integrando todos los elementos influyentes y necesarios en el proyecto

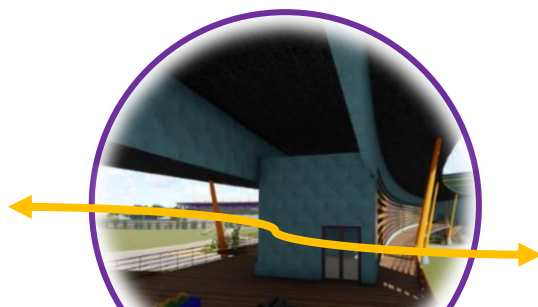


Hasta que se va puede lograr visualizar el surgimiento de los espacios funcionales para satisfacer las necesidades de los usuarios y tomar forma el proyecto

4.3 PROPUESTA CLIMÁTICA



Algunas de las estrategias que se pueden implementar en el proyecto para que las condiciones de los espacios sean de confort para los usuarios, según el análisis previamente realizado:



Se intenta que los espacios tengan una buena ventilación cruzada, mediante aperturas en las fachadas a la altura de los usuarios para un mayor confort.



Extender las cubiertas para generar aleros



Al ser una zona tan caliente y soleada, se implementa en las zonas de estar que están al exterior, pérgolas con policarbonato, para que tenga un menor impacto y estos espacios sean más confortables.



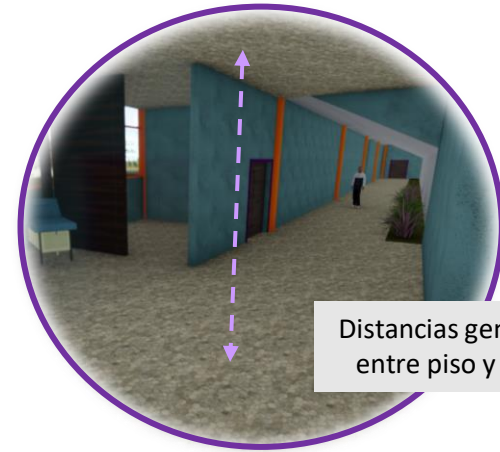
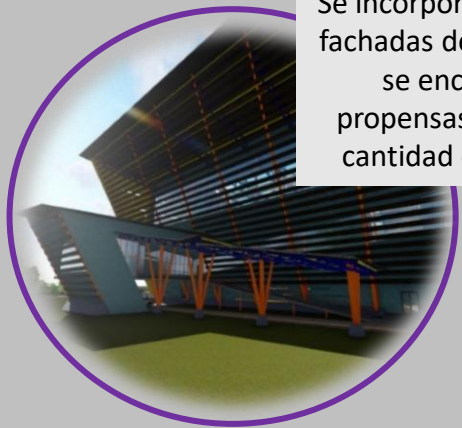
Aperturas en los techos para evitar el efecto chimenea.



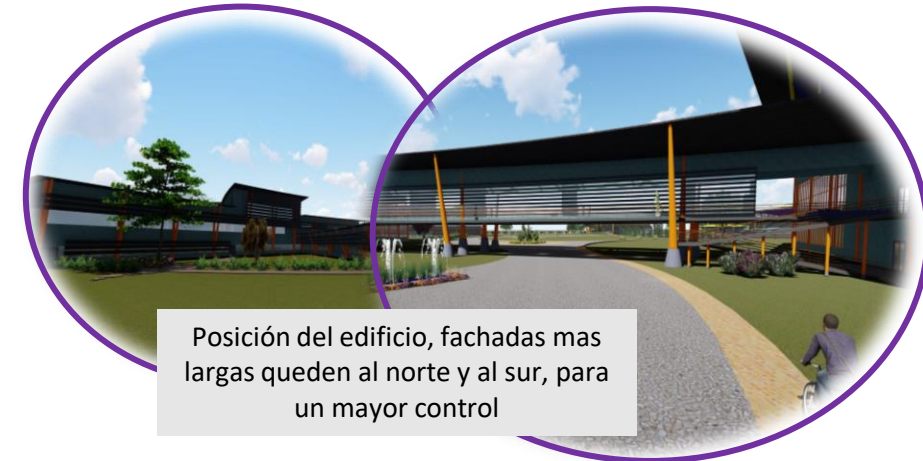
Jardines internos, para incorporar luz y ventilación a los espacios



Se incorporan parasoles a las fachadas de los edificios que se encuentran más propensas a recibir mayor cantidad de rayos solares



Distancias generosas entre piso y techo



Posición del edificio, fachadas más largas queden al norte y al sur, para un mayor control



Se utiliza la vegetación como barrera en algunas fachadas, ya que ayudan a direccionar el viento y crear un microclima confortable



4.4 PROPUESTA DE ARBORIZACIÓN

Se propone mantener la mayoría de las especies autóctonas que se encuentran en el sitio ya que es de gran importancia brindarles protección y una mayor reproducción a estas plantas de la zona, lo cual nos garantizaría que ya están adaptadas al clima y condiciones del lugar, también da garantía de no va a causar conflicto con la fauna de la zona. Se propone incorporar también más variedad de plantas que pueda ser compatible y adaptable los factores climáticos y geológicos del lugar.

Se pretende intervenir en el diseño del sitio y el paisaje con especies de plantas de diferentes tamaños.

- Plantas de baja altura
- Aporte de color



- Plantas para delimitar áreas
- Altura media-baja



- Plantas de mayor altura



Palmeras



Flor blanca // Plumería



Fig. #162

Árbol de Guanacaste



Fig. #163

Árbol de Malinche



Cortez amarillo



Poró



Fig. #165

Cornizuelo



Fig. #164

Almendro



Jícara



Vistas de vegetación en proyecto



4.5 PROPUESTA DE MATERIALES

Se propone utilizar materiales que sean adecuados para cada necesidad y requerimiento de las áreas del proyecto, con la finalidad de que aporten a estética, funcionalidad y seguridad de la estructura y cada uno de los elementos arquitectónicos y así también lograr brindar a los usuarios un gran confort en las diferentes áreas existentes.



Acero

Usado en la estructura y elementos decorativos.

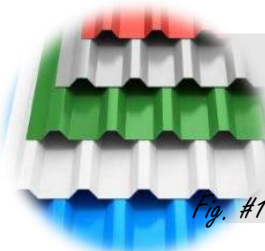
Fig. #165



Maderas

Usado en la estructura y elementos decorativos. Como pisos, pérgolas, pasamanos

Fig. #166



Lamina de zinc

Usado en techos de las cubierta

Fig. #167

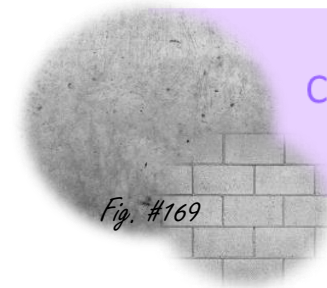


Vidrio

Usado en ventanas, división de espacios

Fig. #168

Pag 158



Concreto

Usado en algunas paredes, elementos estructurales y estéticos, cimientos, pedestales

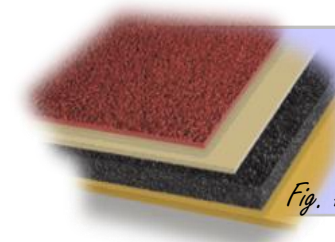
Fig. #169



Pisos de caucho

Usado en área de cancha multiusos,

Fig. #170



Pisos de tartán

Usado en pista de atletismo

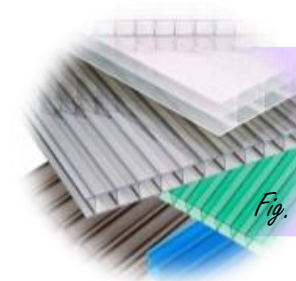
Fig. #171



Zacate

Usado en áreas verdes y en cancha de futbol

Fig. #172



Policarbonatos

Usado en techos de las cubierta, permitiendo el paso de luz

Fig. #173



Aluminio

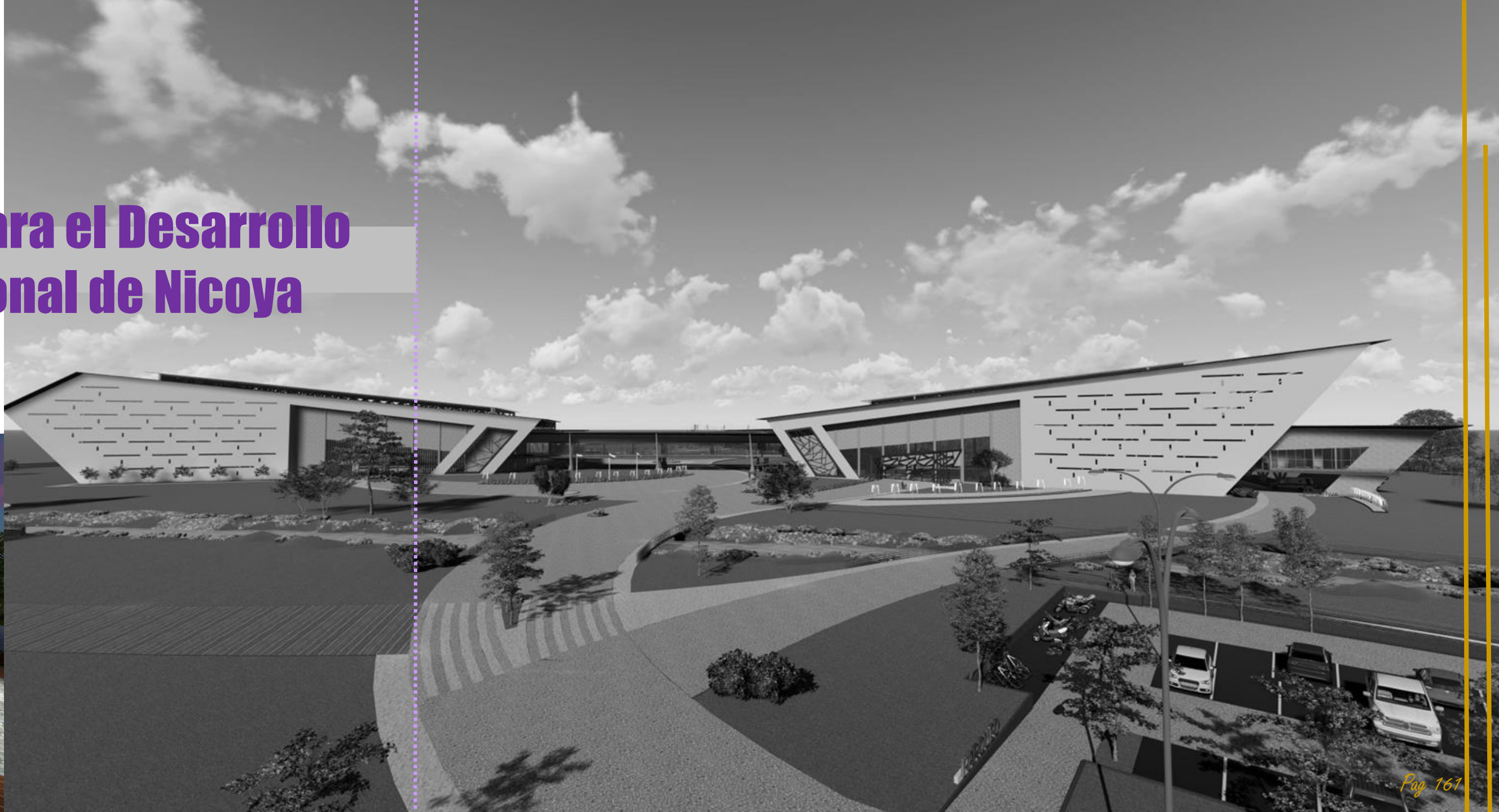
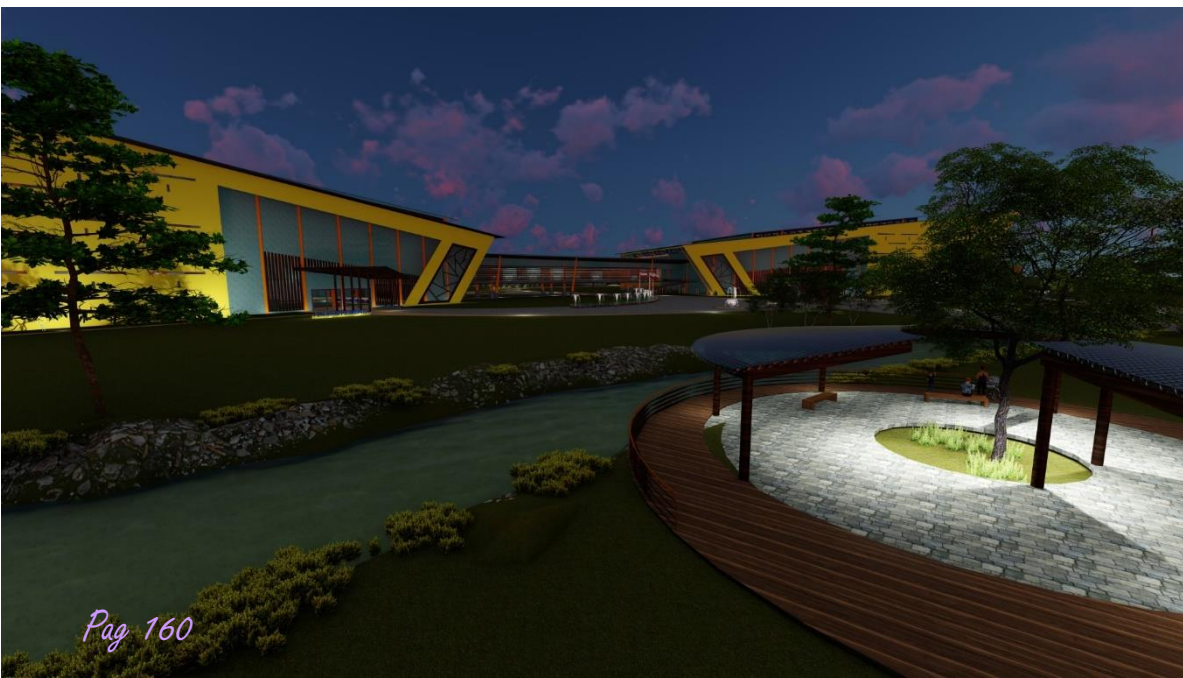
Usado en perfiles de ventearías, en estructuras se paredes livianas

Fig. #174

Pag 159

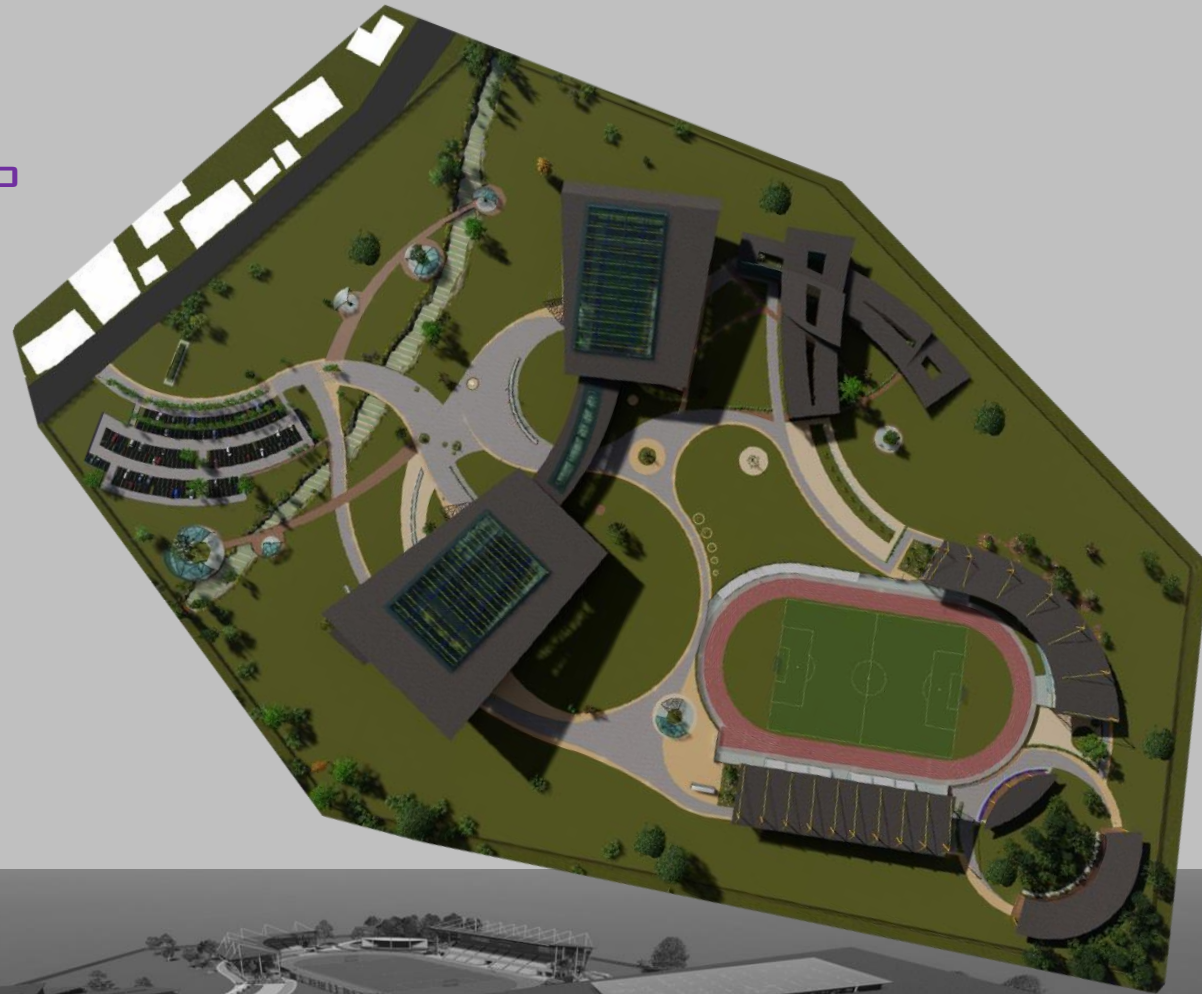
4.6 PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya

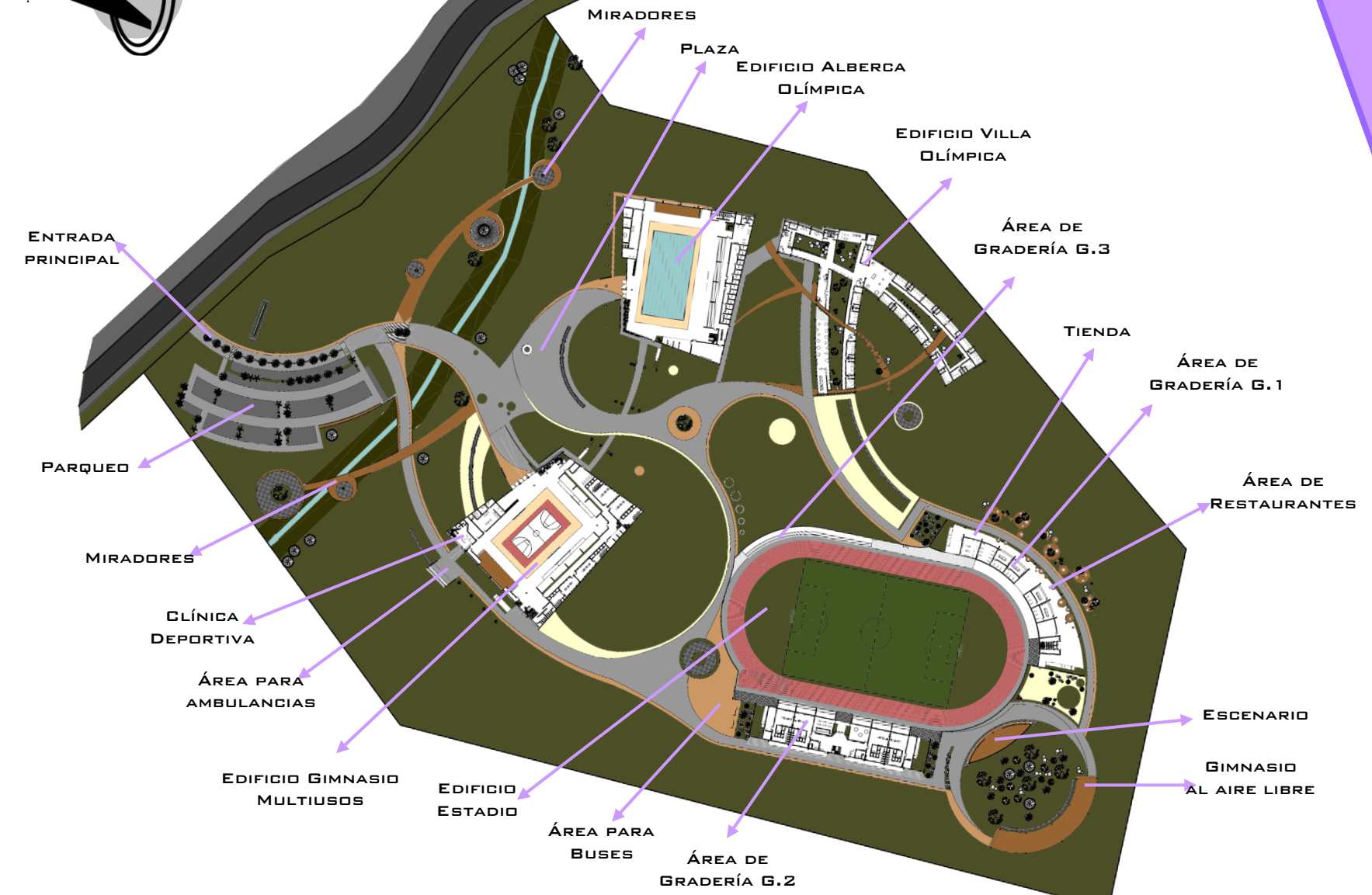
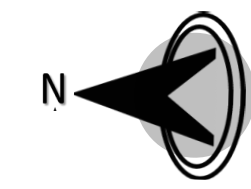


4.6.1 DISEÑO DE SITIO

En el momento del diseño de sitio se considero las necesidades de los usuarios y los espacios que constituyen al proyecto, tomando en cuenta las normativas siempre para el bienestar y comodidad de quienes lleguen a hacer uso de las instalaciones del proyecto. Se respeta la naturaleza que se encuentra en el sitio, generando arquitectura en paz y armonía con el entorno



VISTA SITIO



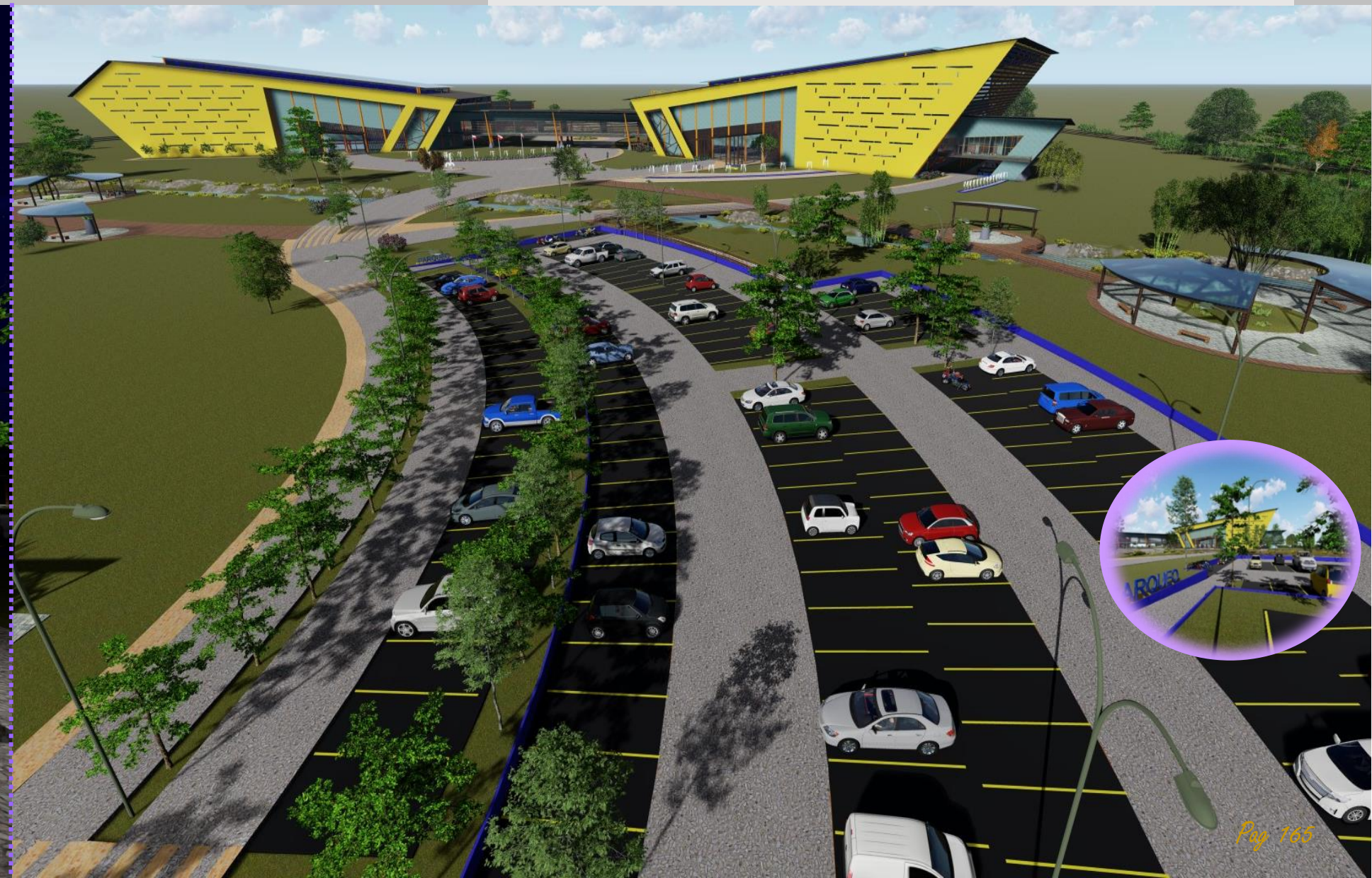
PLANTA DE SITIO
Sin escala

VISTA ENTRADA PRINCIPAL



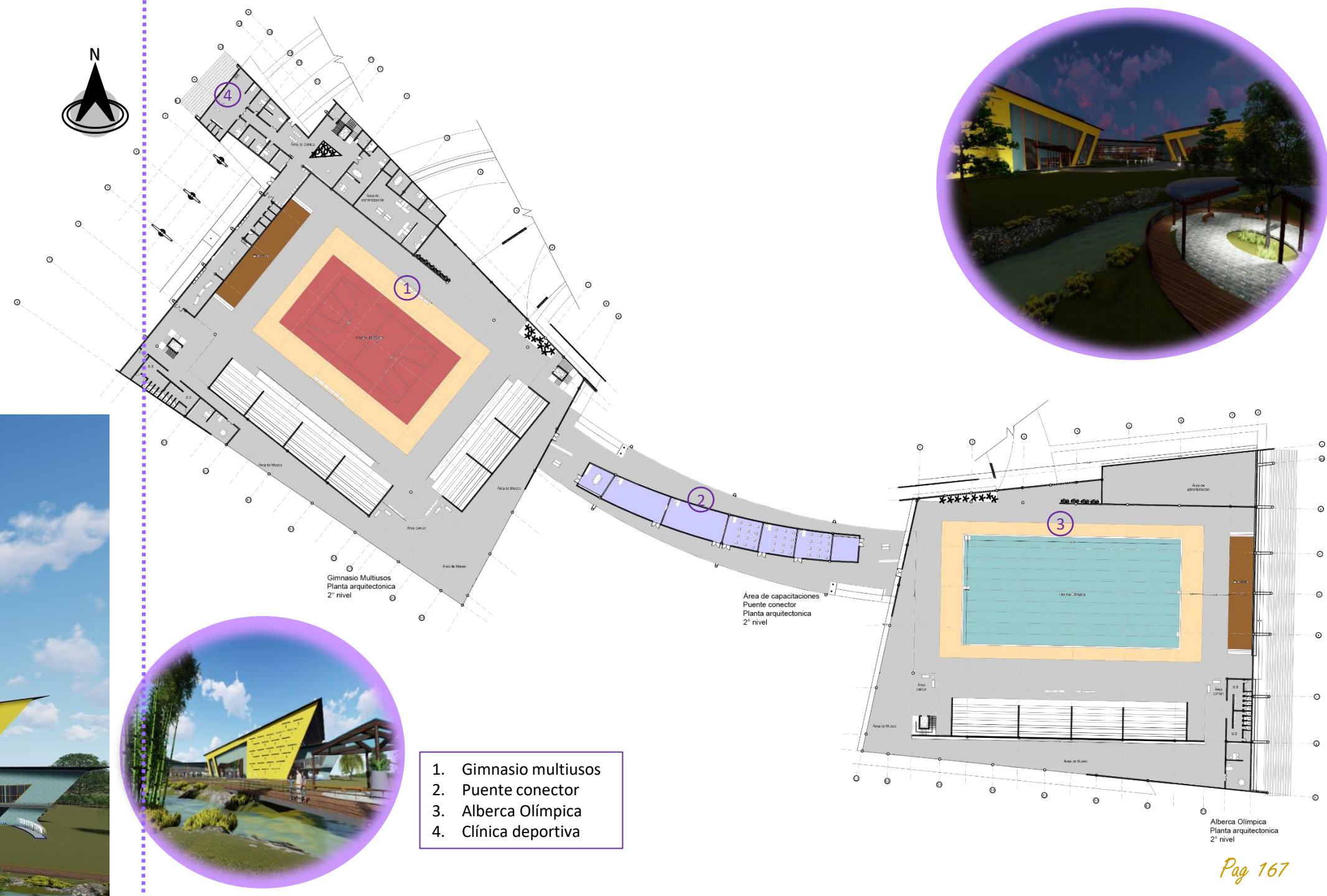
PARQUEO

El proyecto cuenta con un parqueo con una disponibilidad de aproximadamente 200 espacios, entre vehículos, motocicletas y un área destinado al estacionamiento de bicicletas. Se diseño con un desnivel pensado para que no empañe la vista hacia el proyecto, se propone involucrar vegetación en medio de las áreas para que produzca sombra.

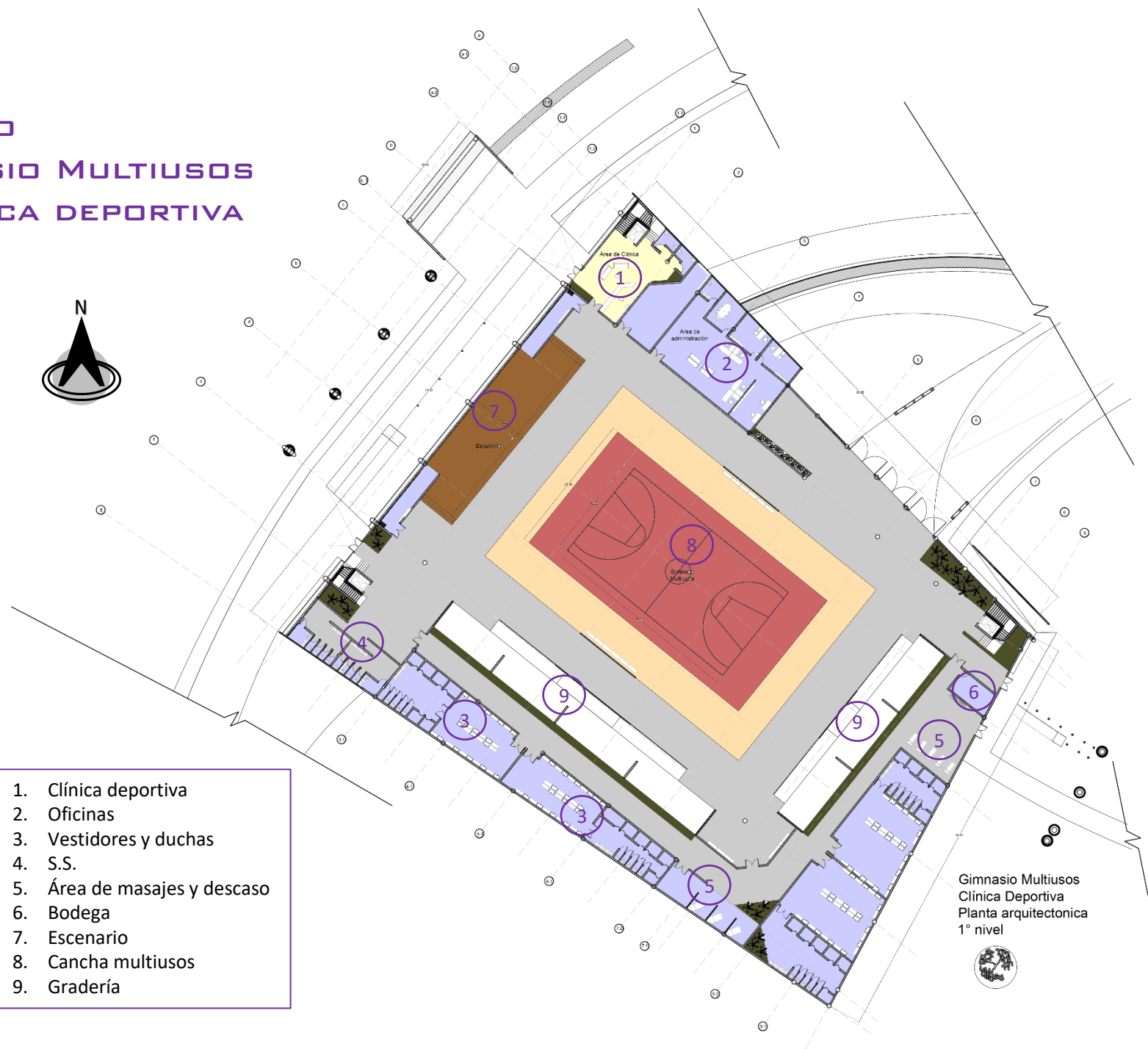


ALBERCA OLÍMPICA - PUENTE CONECTOR - GIMNASIO MULTIUSOS - CLÍNICA DEPORTIVA

Estos cuatro edificios, están diseñados para que se vea como un solo elemento, con espacios similares, pero destinados a diferentes funciones, cada uno con sus especificaciones requeridas, que veremos mas adelante.



EDIFICIO GIMNASIO MULTIUSOS Y CLÍNICA DEPORTIVA



1. Clínica deportiva
2. Oficinas
3. Vestidores y duchas
4. S.S.
5. Área de masajes y descanso
6. Bodega
7. Escenario
8. Cancha multiusos
9. Gradería



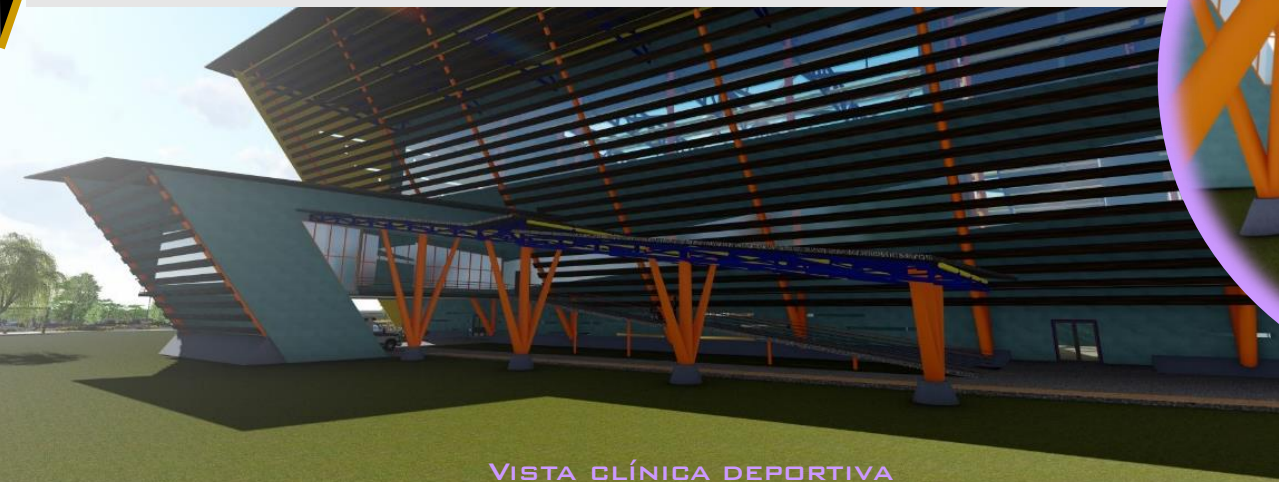
1. Clínica deportiva
2. Oficinas
3. Área de museo
4. S.s
5. Puente conector
6. Gradería



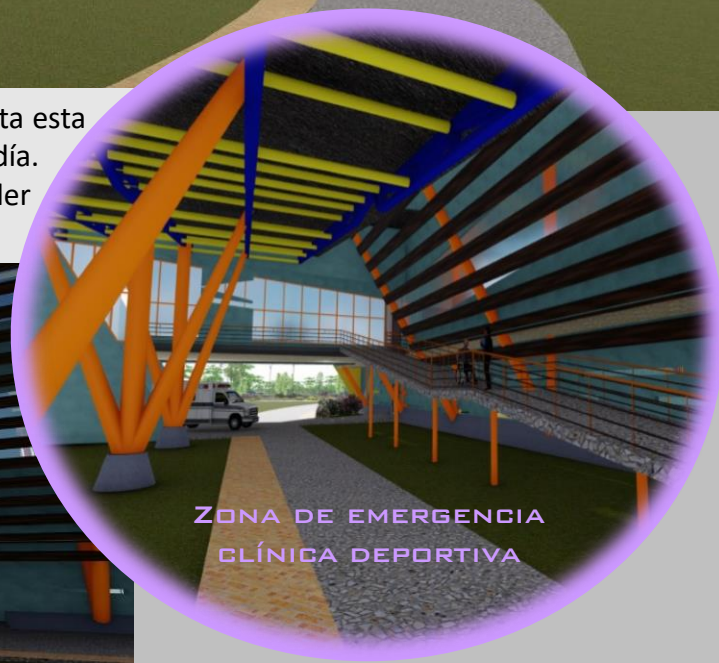
VISTA GIMNASIO MULTIUSOS

En este edificio se van a desarrollar múltiples actividades deportivas, la cubierta esta diseñada para que a través de ella pueda ingresar mucha luz natural durante el día.

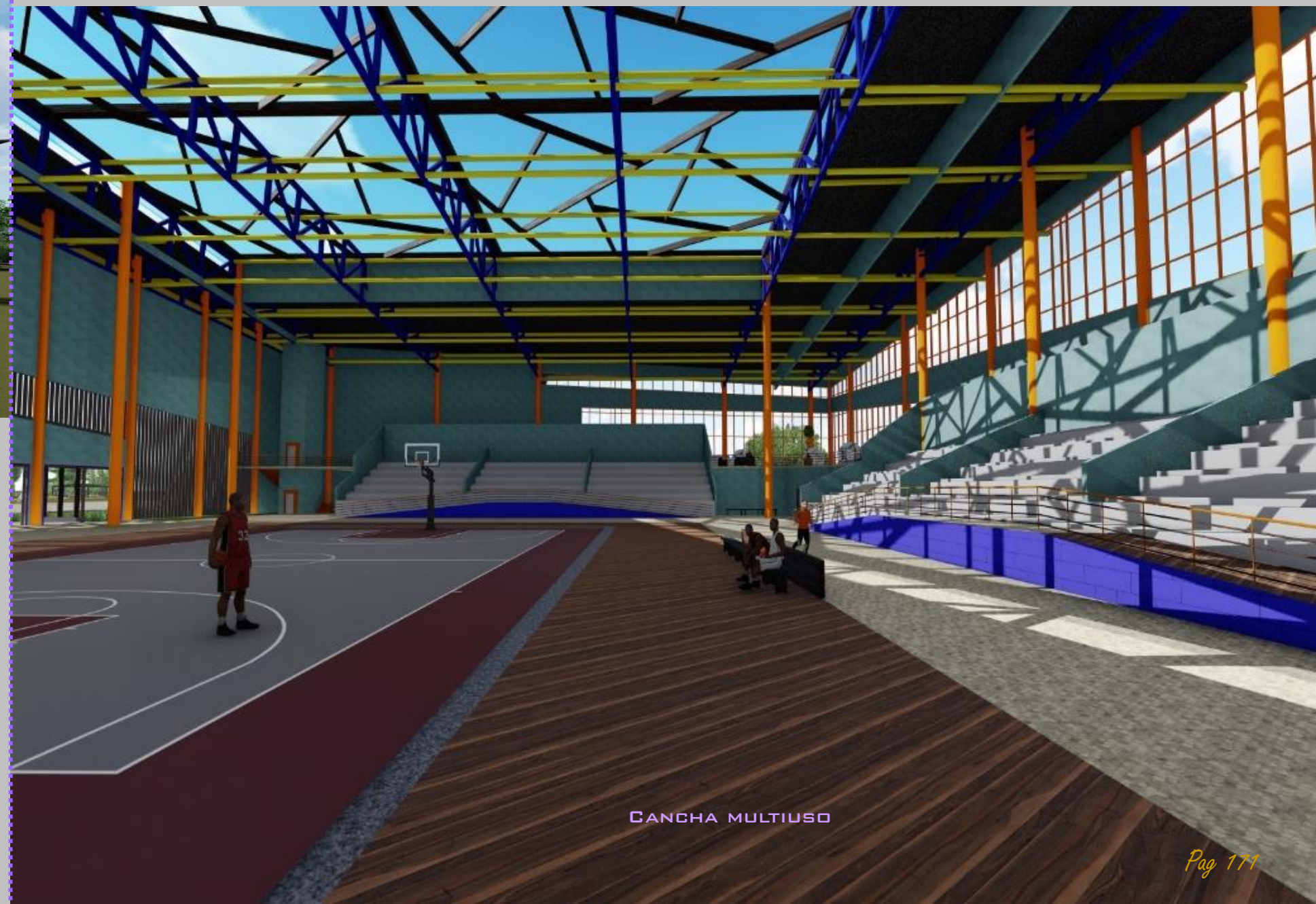
En la clínica deportiva esta pensada para que sea un espacio para atender diversas situaciones de soporte médico básico



VISTA CLÍNICA DEPORTIVA



ZONA DE EMERGENCIA
CLÍNICA DEPORTIVA

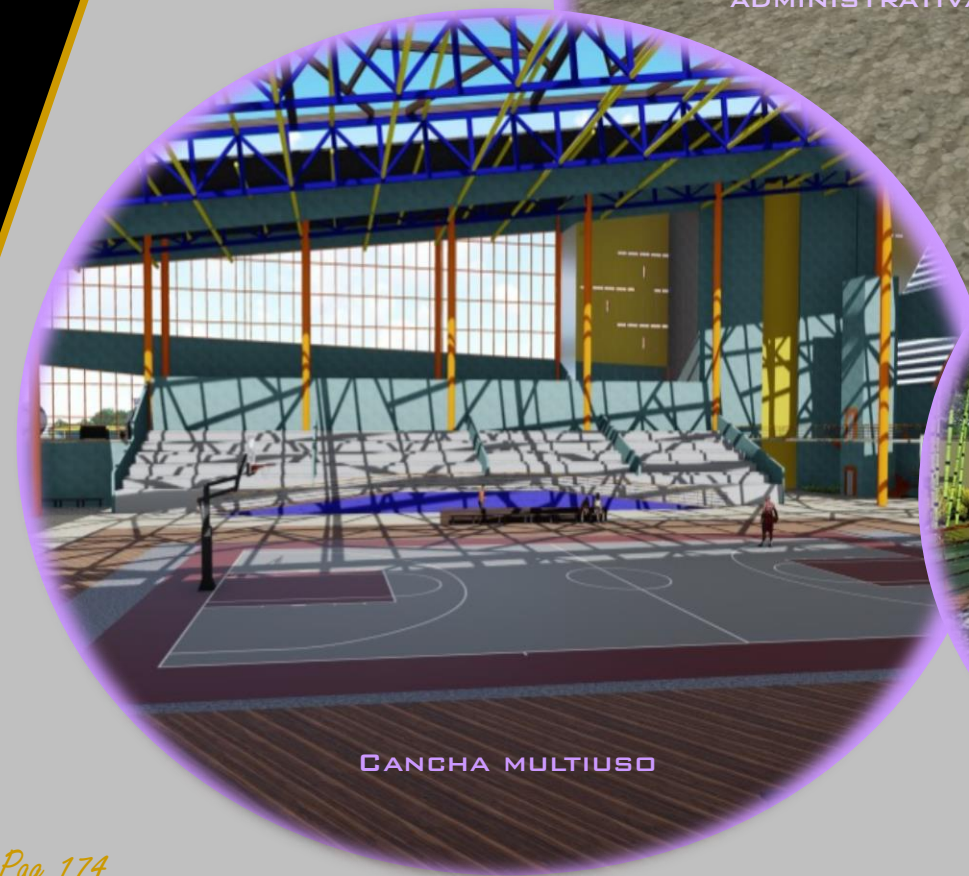


CANCHA MULTIUSO





OFICINAS
ADMINISTRATIVAS

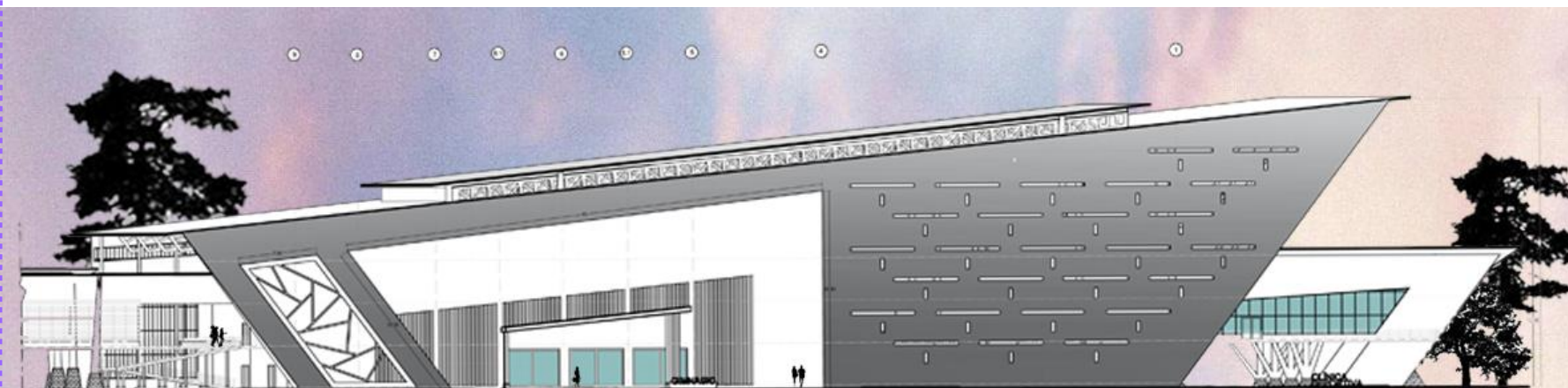


CANCHA MULTIUSO

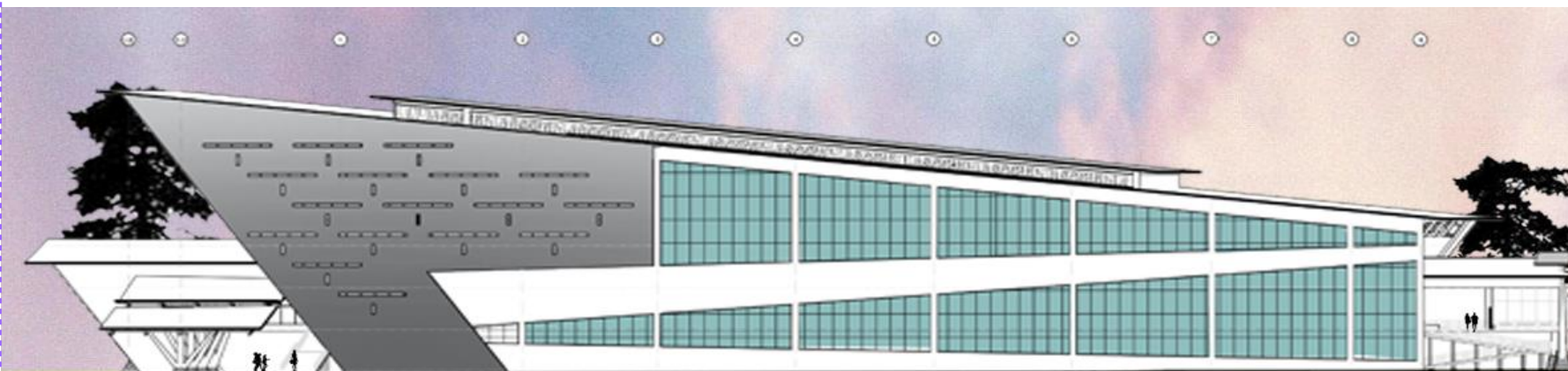


ÁREA DEL
MIRADOR

FACHADAS

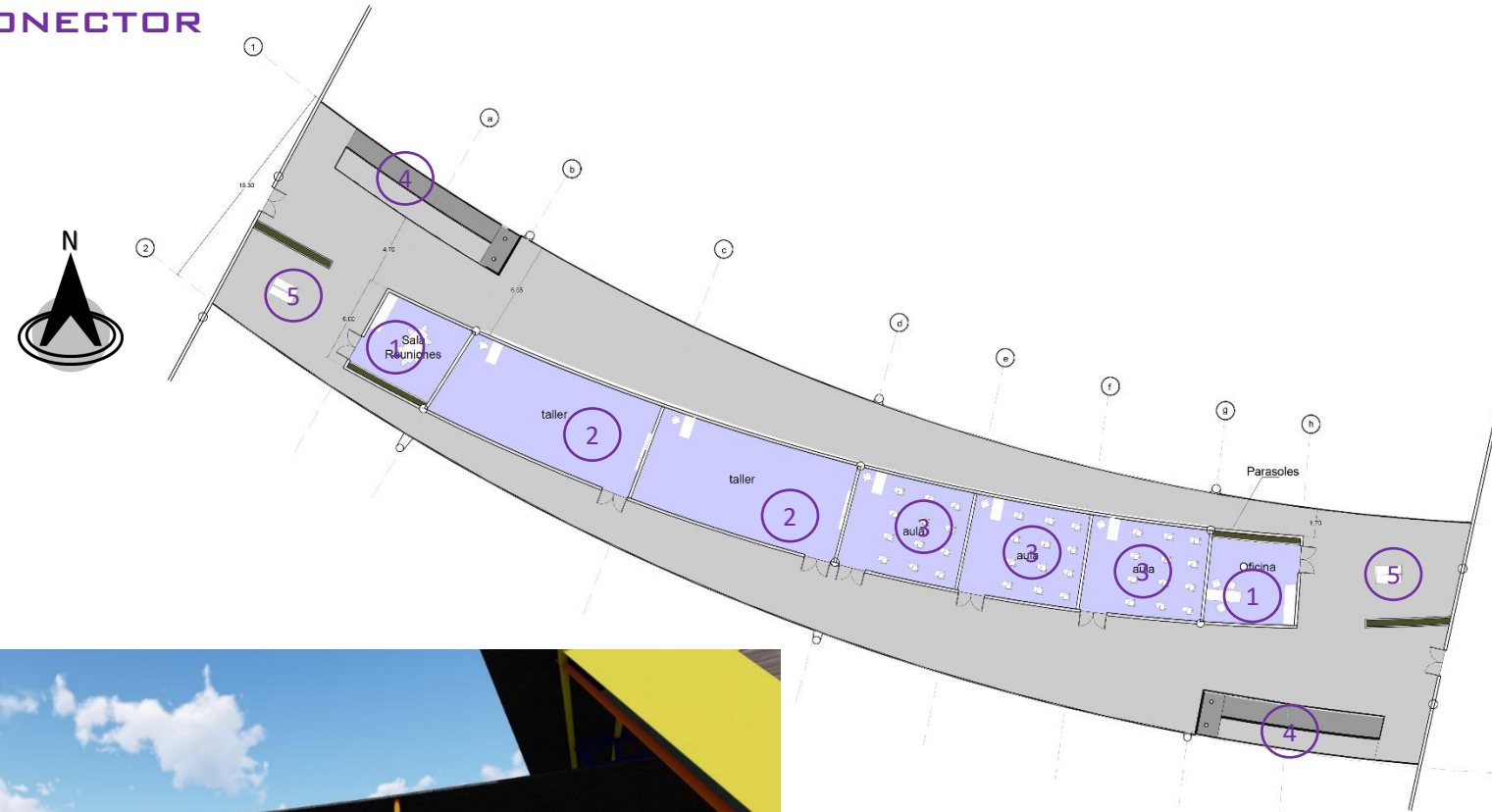


Gimnasio y Clínica
F. Principal



Gimnasio y Clínica
F. Posterior

**EDIFICIO
PUENTE CONECTOR**



Área de aulas y talleres
Puente conector
Planta arquitectonica
2º nivel

- 1. Sala de reuniones
- 2. Taller
- 3. Aula
- 4. Rampa
- 5. Espacio de estar



VISTA FRONTAL



VISTA POSTERIOR

El puente conector surge de la necesidad de formar un nexo entre dos grandes edificios, permitiendo generar espacios como oficinas, zonas de estar, talleres y aulas

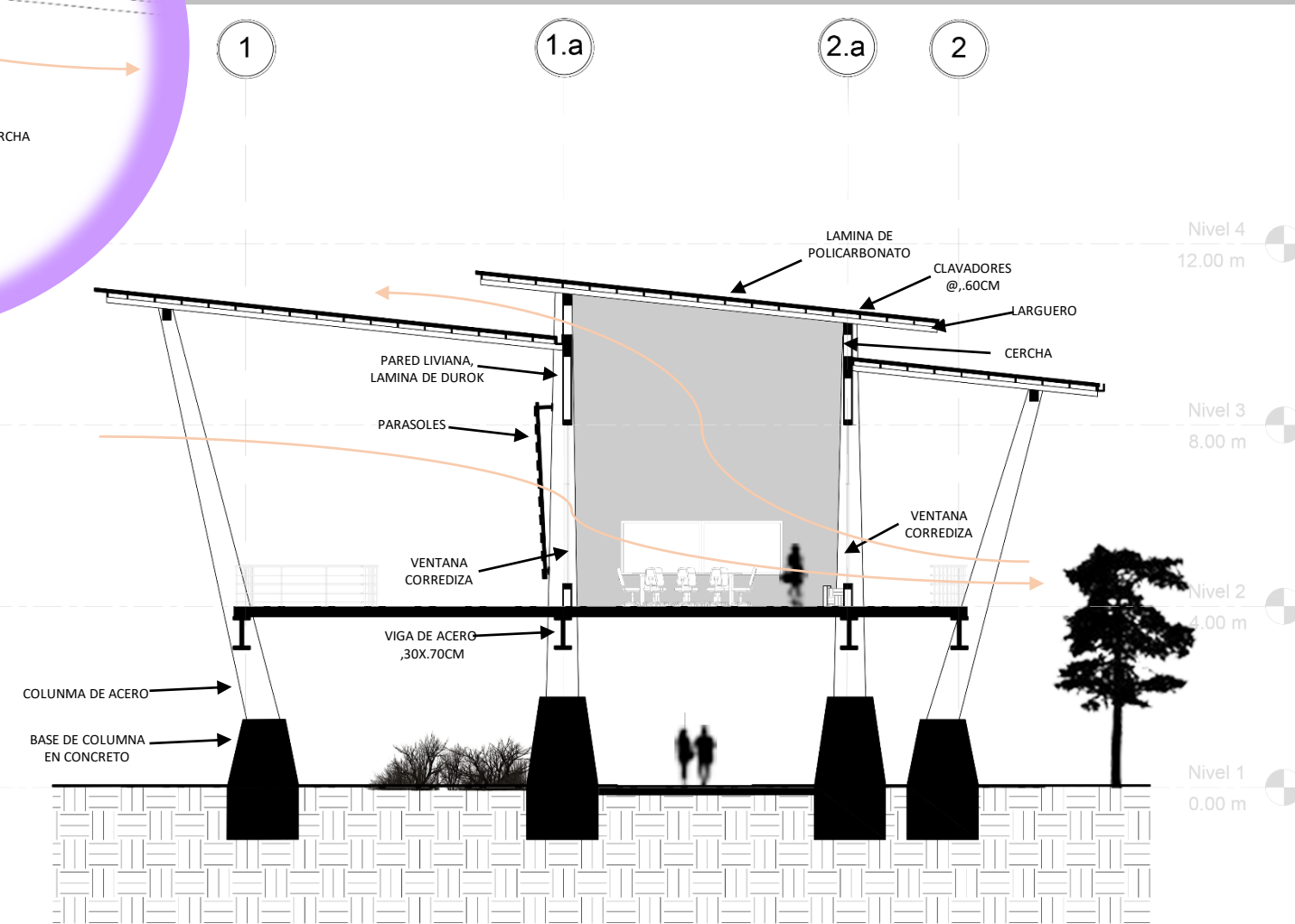
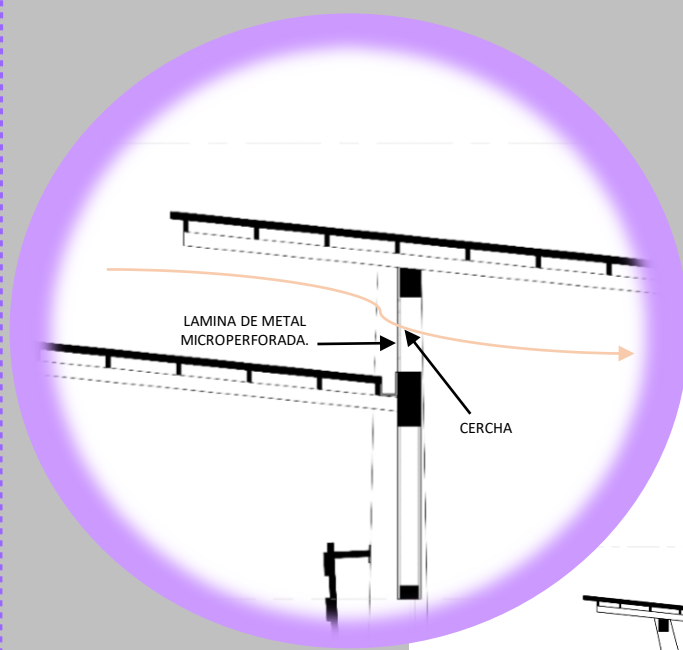




VISTA PUENTE CONECTOR



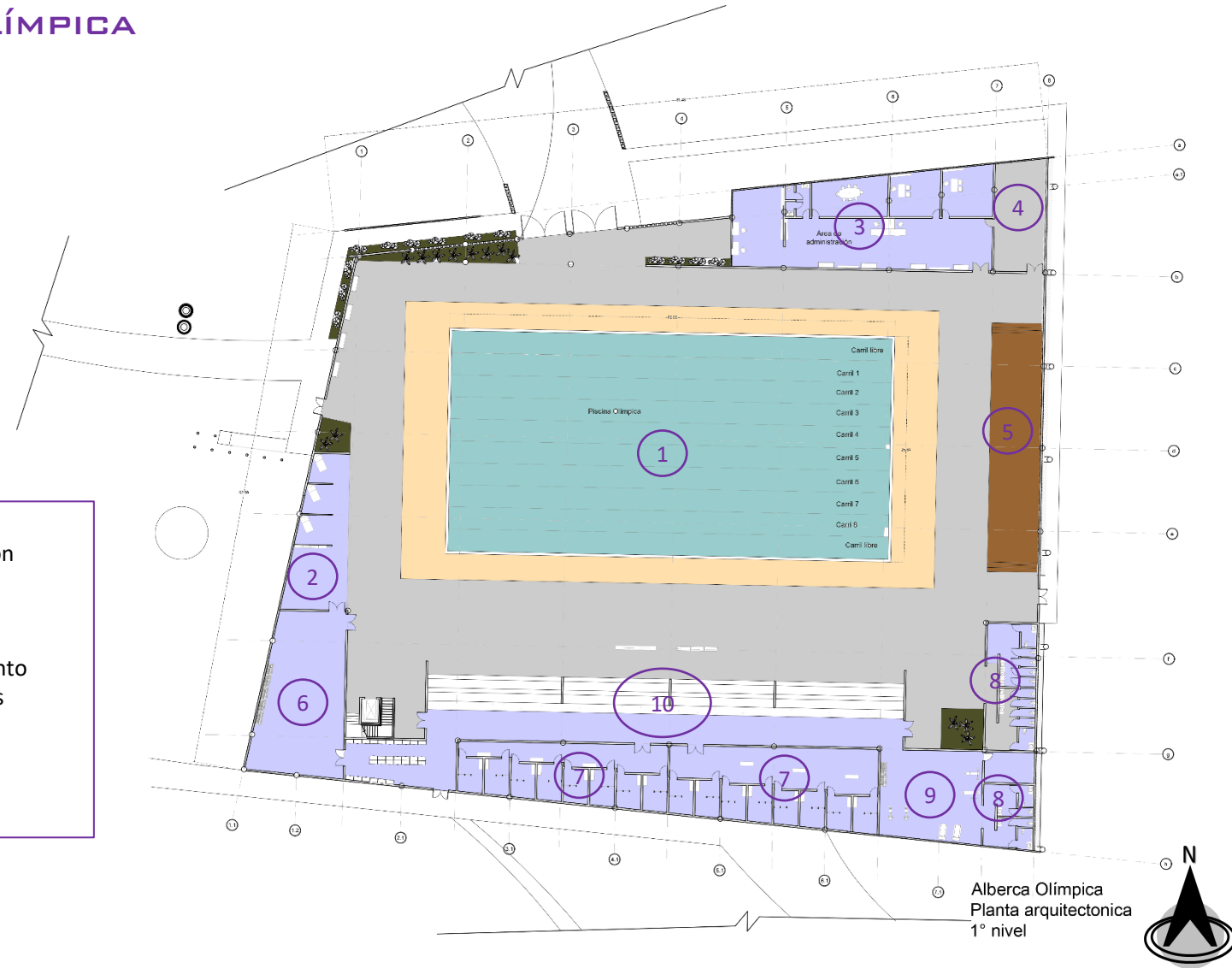
AULAS Y TALLERES



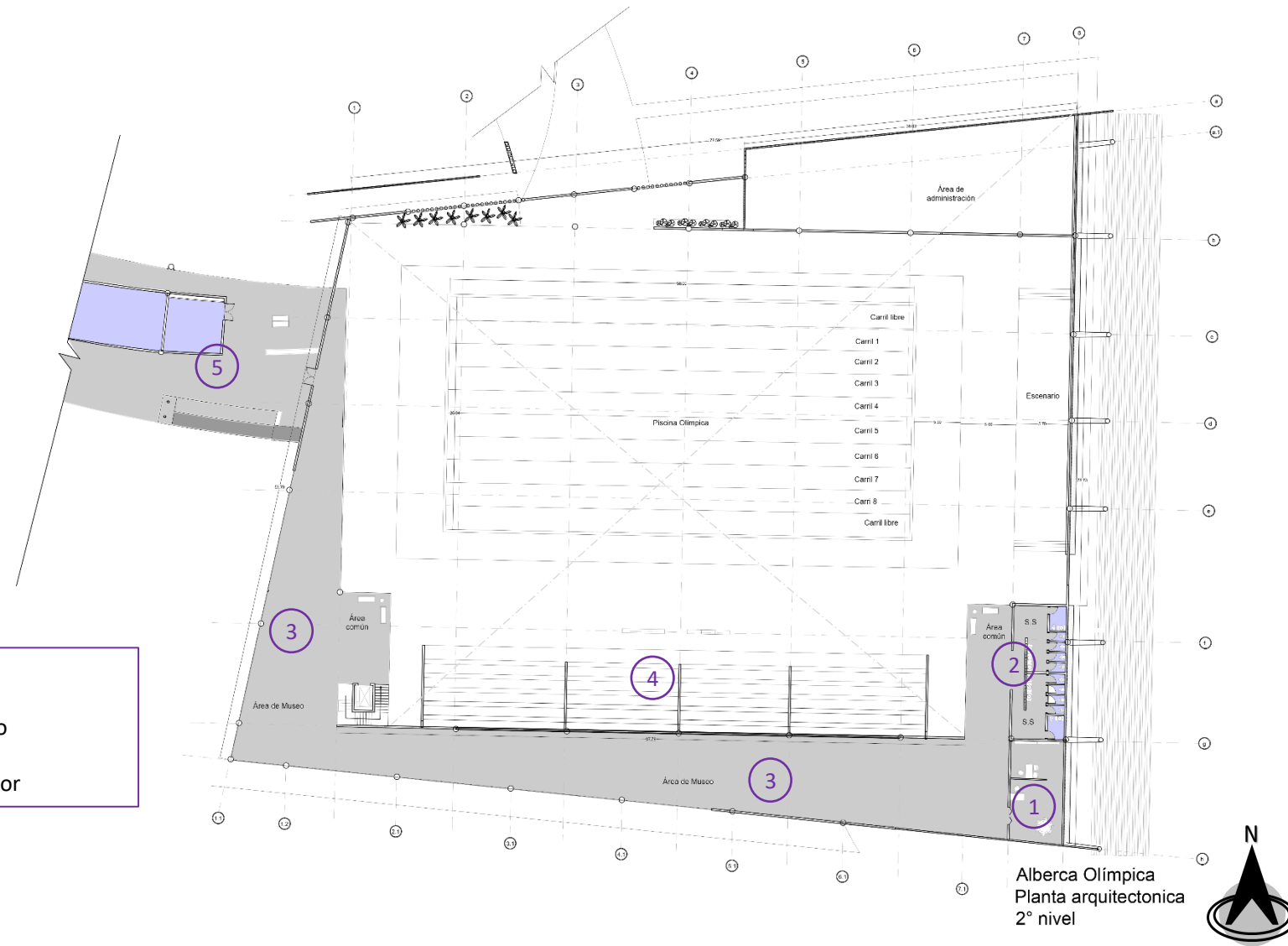
Puente conector
Corte transversal

EDIFICIO ALBERCA OLÍMPICA

1. Alberca olímpica
2. Sala de recuperación
3. Oficinas
4. Bodega
5. Escenario
6. Sala de calentamiento
7. Duchas y vestidores
8. S. S
9. Gimnasio
10. Gradería



1. Oficinas
2. S.S
3. Área de Museo
4. Gradería
5. Puente conector



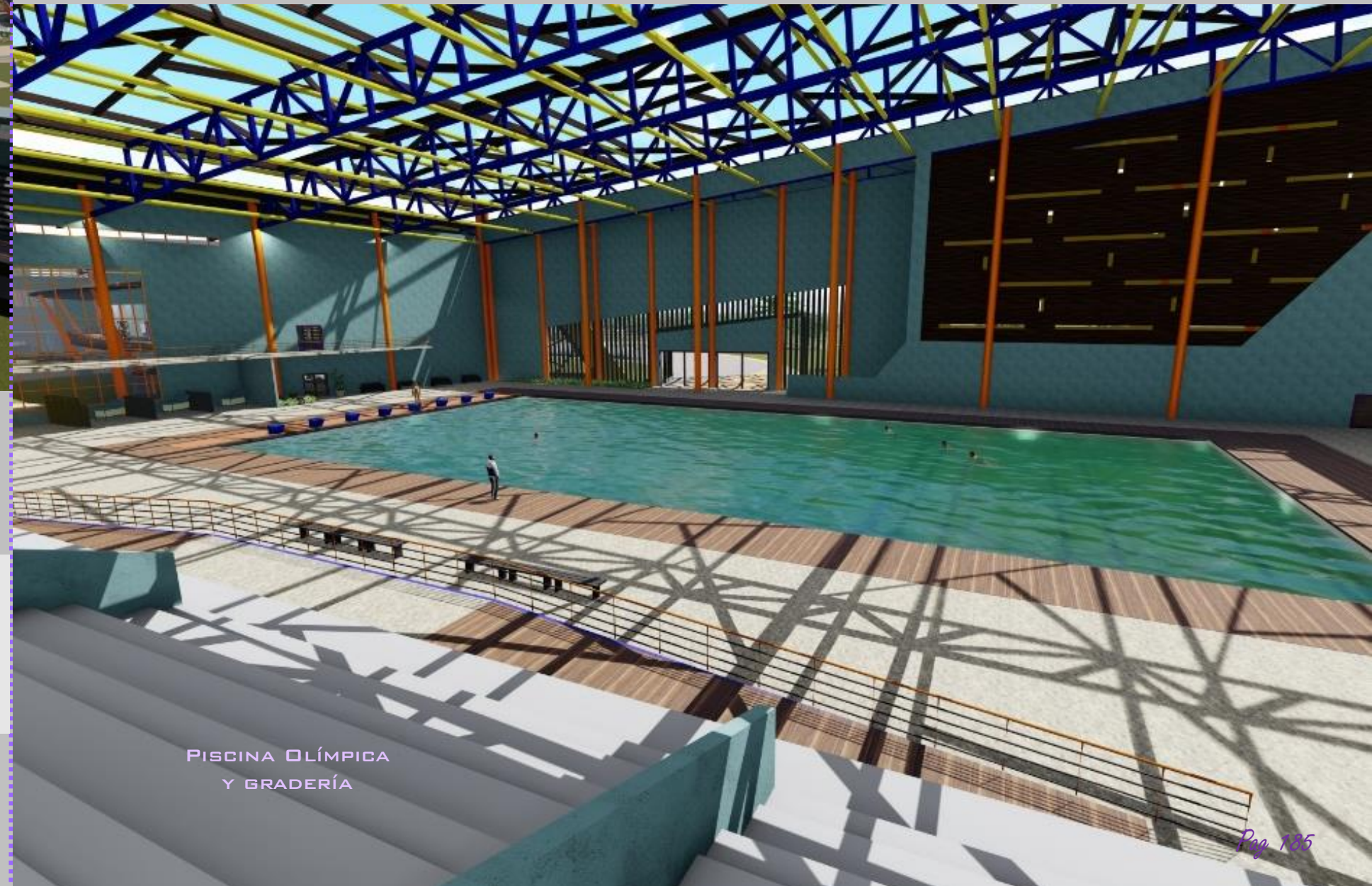


VISTA FONTAL

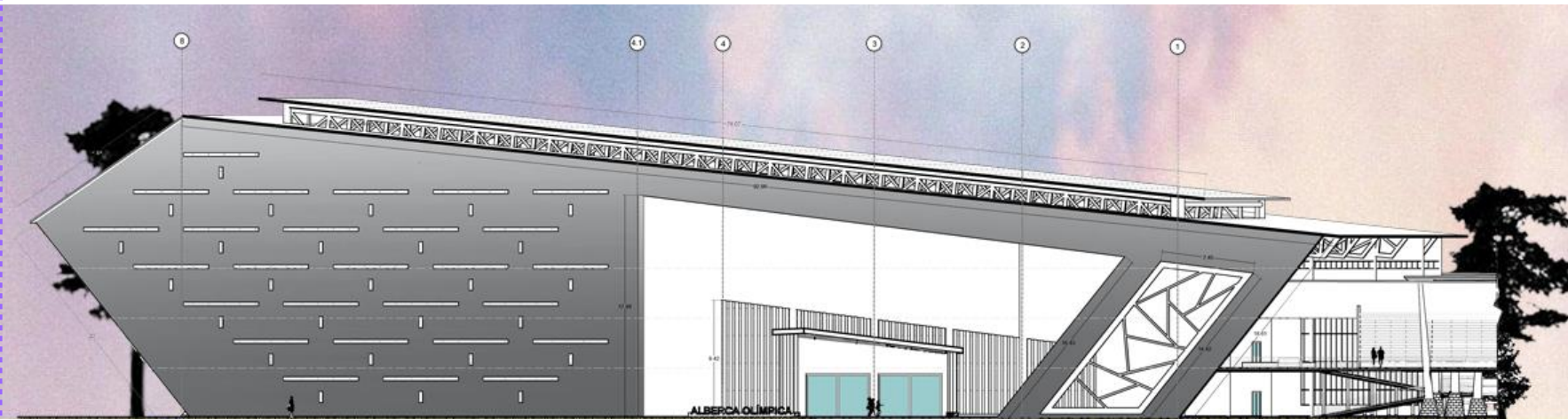
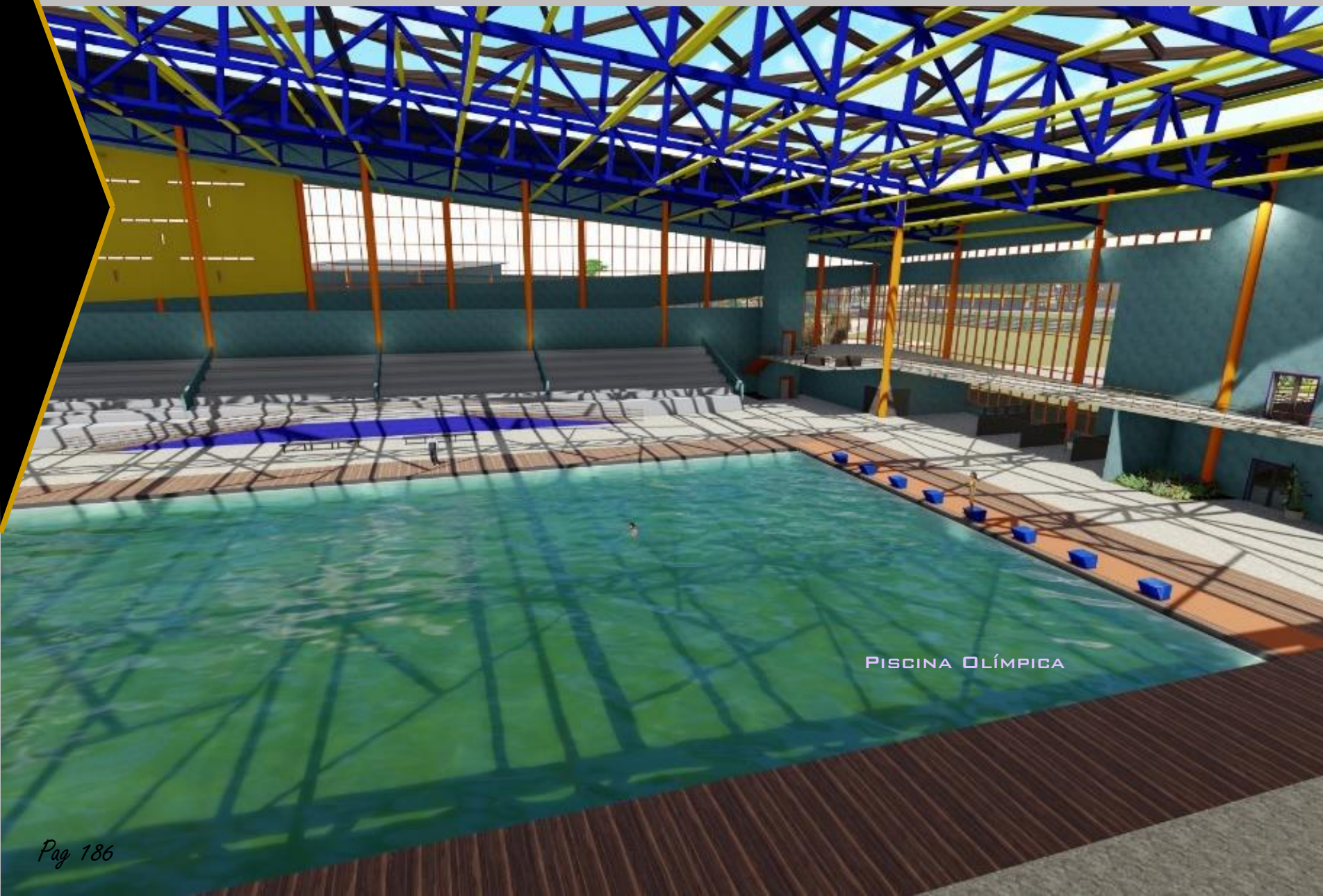


VISTA POSTERIOR

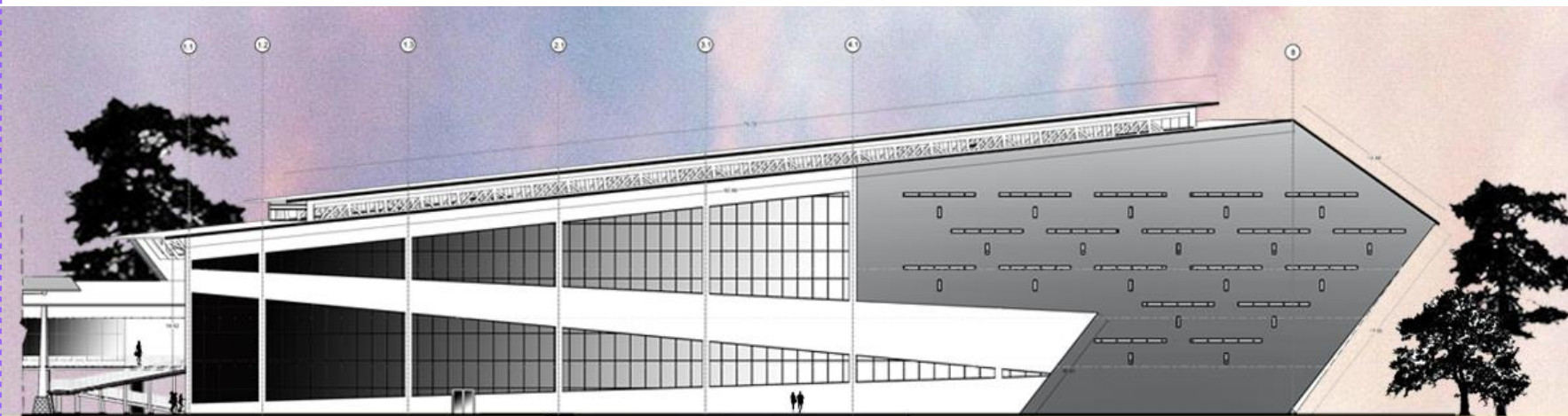
En este edificio se encuentra una piscina olímpica bajo una cubierta que durante el día permite que ingrese gran cantidad de luz natural, pero con un impacto menor de la radiación



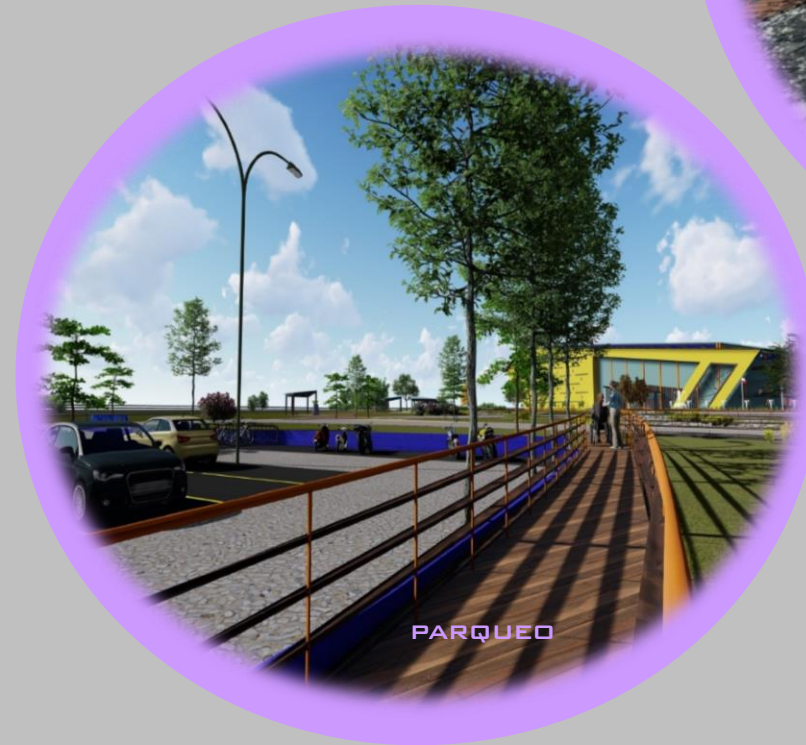
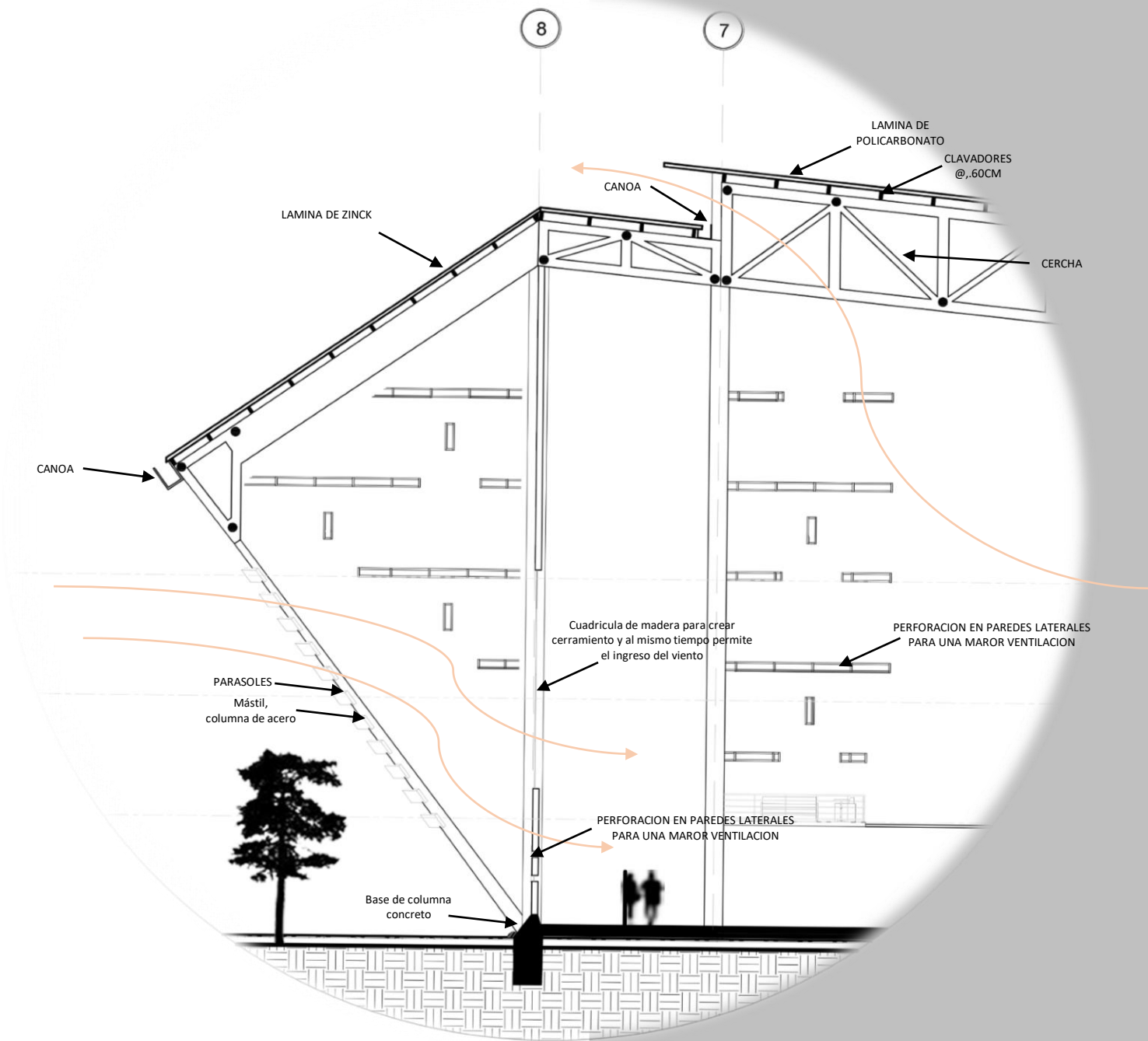
PISCINA OLÍMPICA
Y GRADERÍA



Alberca Olímpica
F. Principal



Alberca Olímpica
F. Posterior

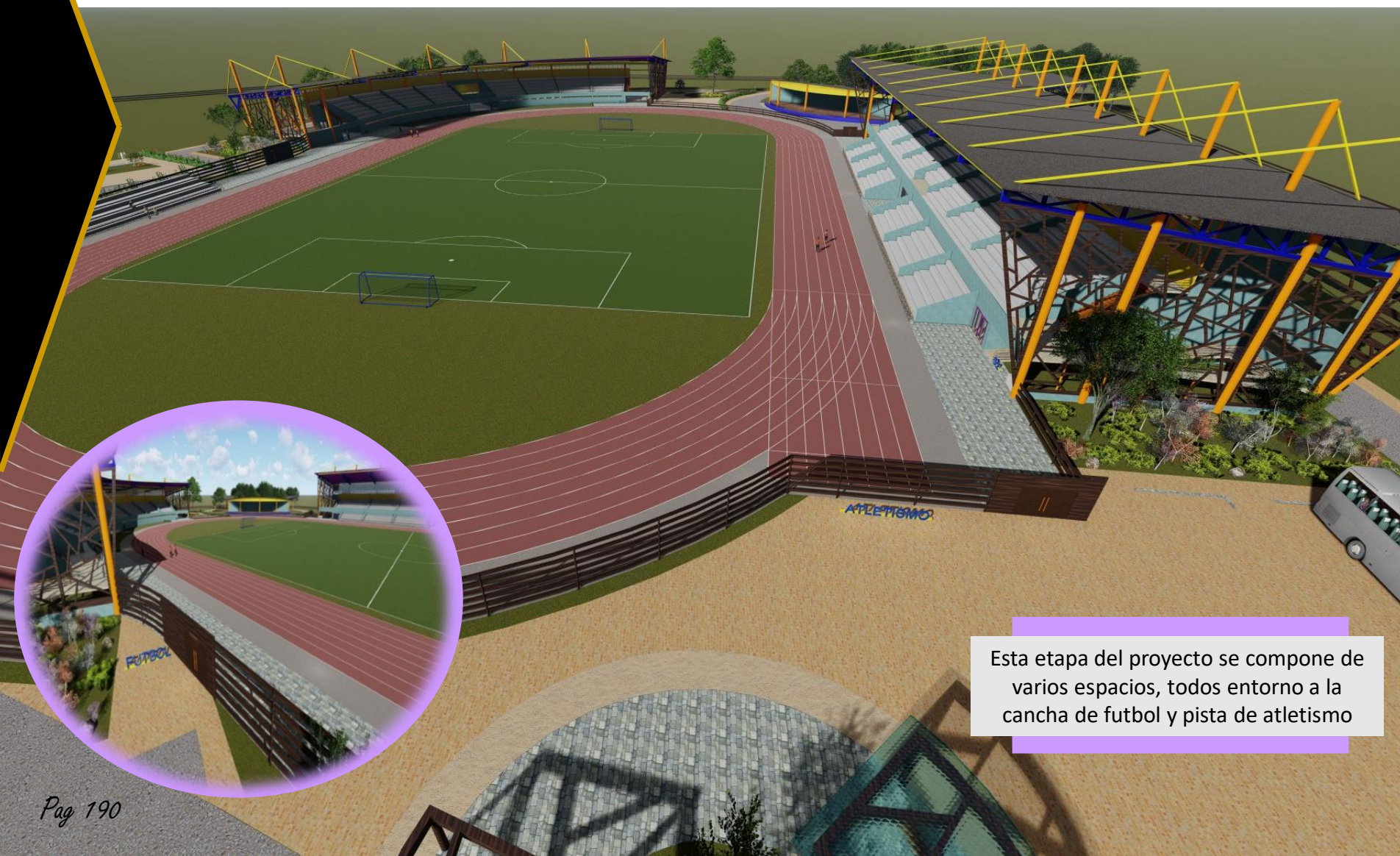


PARQUEO

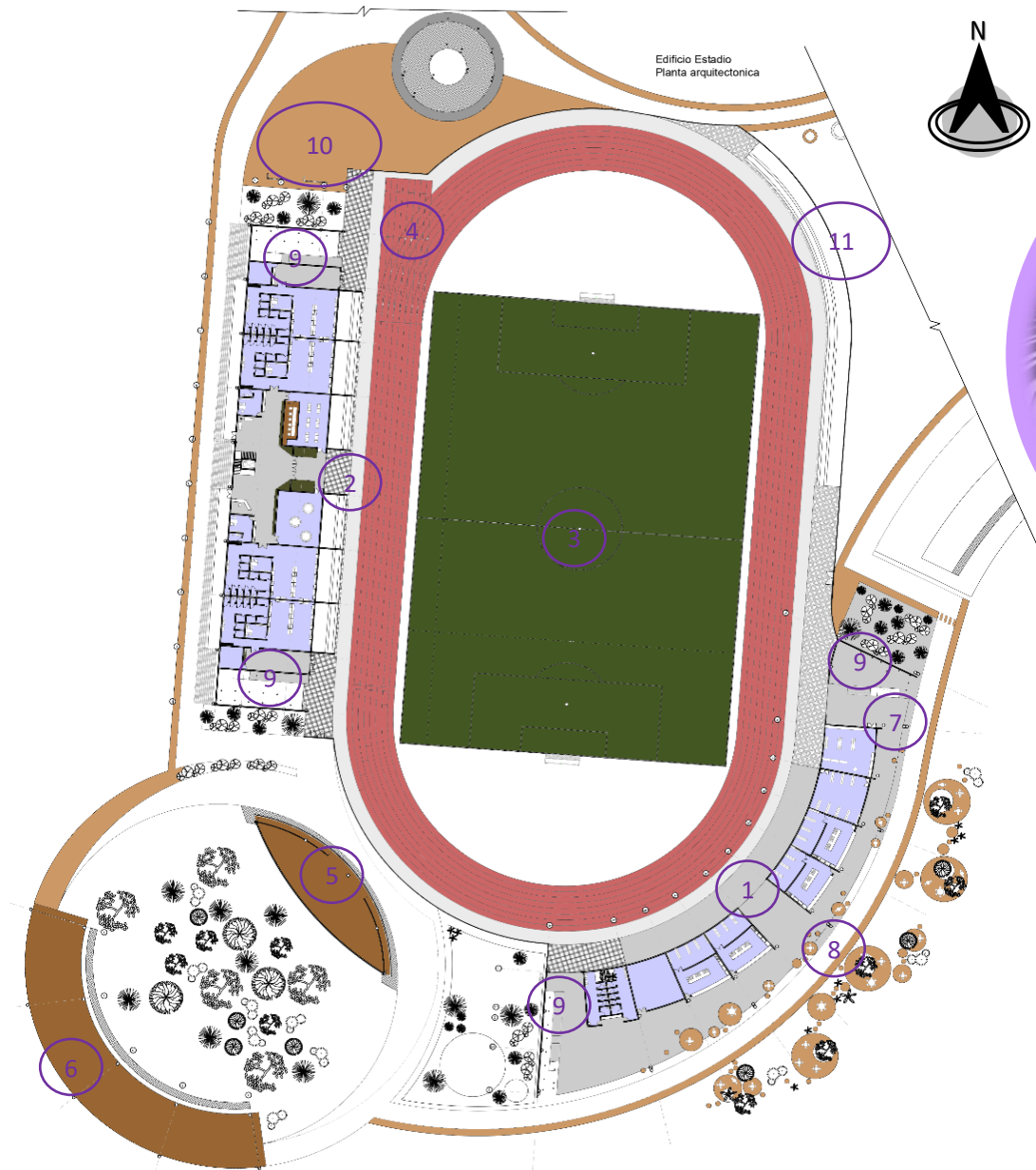


MIRADORES

EDIFICIO ESTADIO



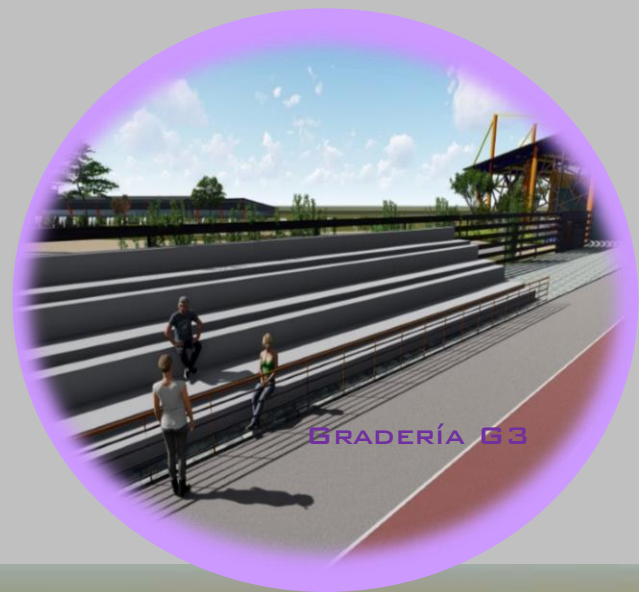
Esta etapa del proyecto se compone de varios espacios, todos entorno a la cancha de futbol y pista de atletismo



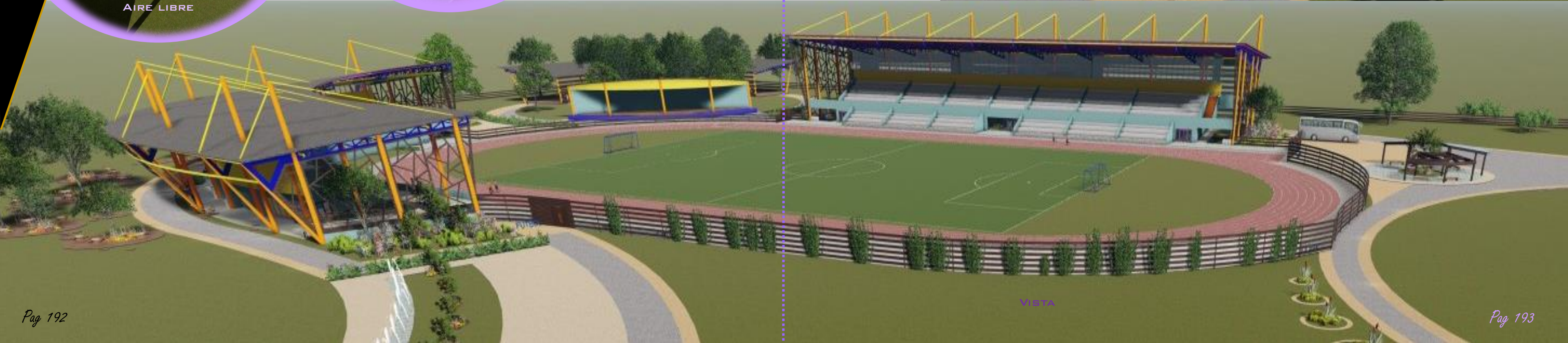
1. Edificio G1.
2. Edificio G2.
3. Cancha de futbol
4. Pista de atletismo
5. Escenario
6. Gimnasio al aire libre
7. Tienda
8. Área restaurantes
9. Rampa
10. Área de buses
11. Gradería G3.



ÁREA DE GIMNASIO AL AIRE LIBRE

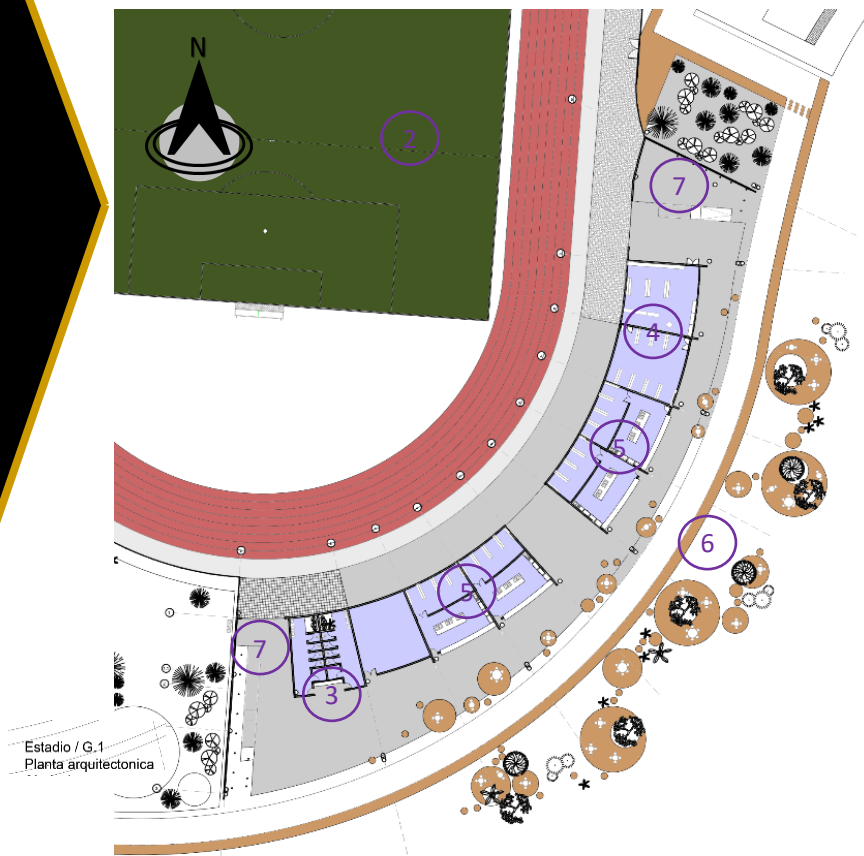


GRADERÍA B3



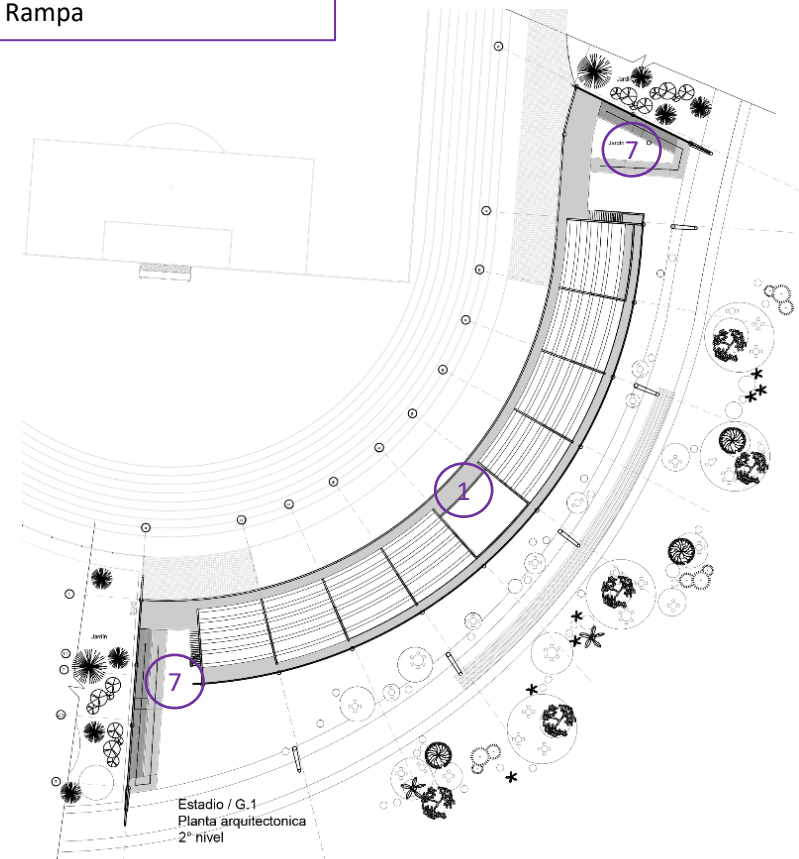
VISTA

EDIFICIO ESTADIO / G.1



Estadio / G.1
Planta arquitectonica

1. Gradería
2. Cancha de futbol
3. S.s
4. Tienda y bodega
5. Restaurantes y bodega
6. Área de mesas
7. Rampa



Estadio / G.1
Planta arquitectonica
2º nivel

EDIFICIO ESTADIO / G.2



Estadio / G.2
Planta arquitectonica



Estadio / G.2
Planta arquitectonica
2º nivel



Estadio / G.2
Planta arquitectonica
3º nivel

1. Gradería
2. S.s
3. Vestidores y duchas
4. Área de prensa
5. Sala reuniones
6. oficina
7. Rampa
8. Gimnasio



EDIFICIO ESTADIO / G.1



EDIFICIO ESTADIO / G.2



En esta área se entran cuatro diferentes espacios destinados a variados tipos de comida para que los usuarios tengan variedad a la hora de elegir. Se diseña esta área incorporando mucha vegetación alrededor para que genere sombra así hacer un lugar fresco donde la gente pueda disfrutar de sus comidas.

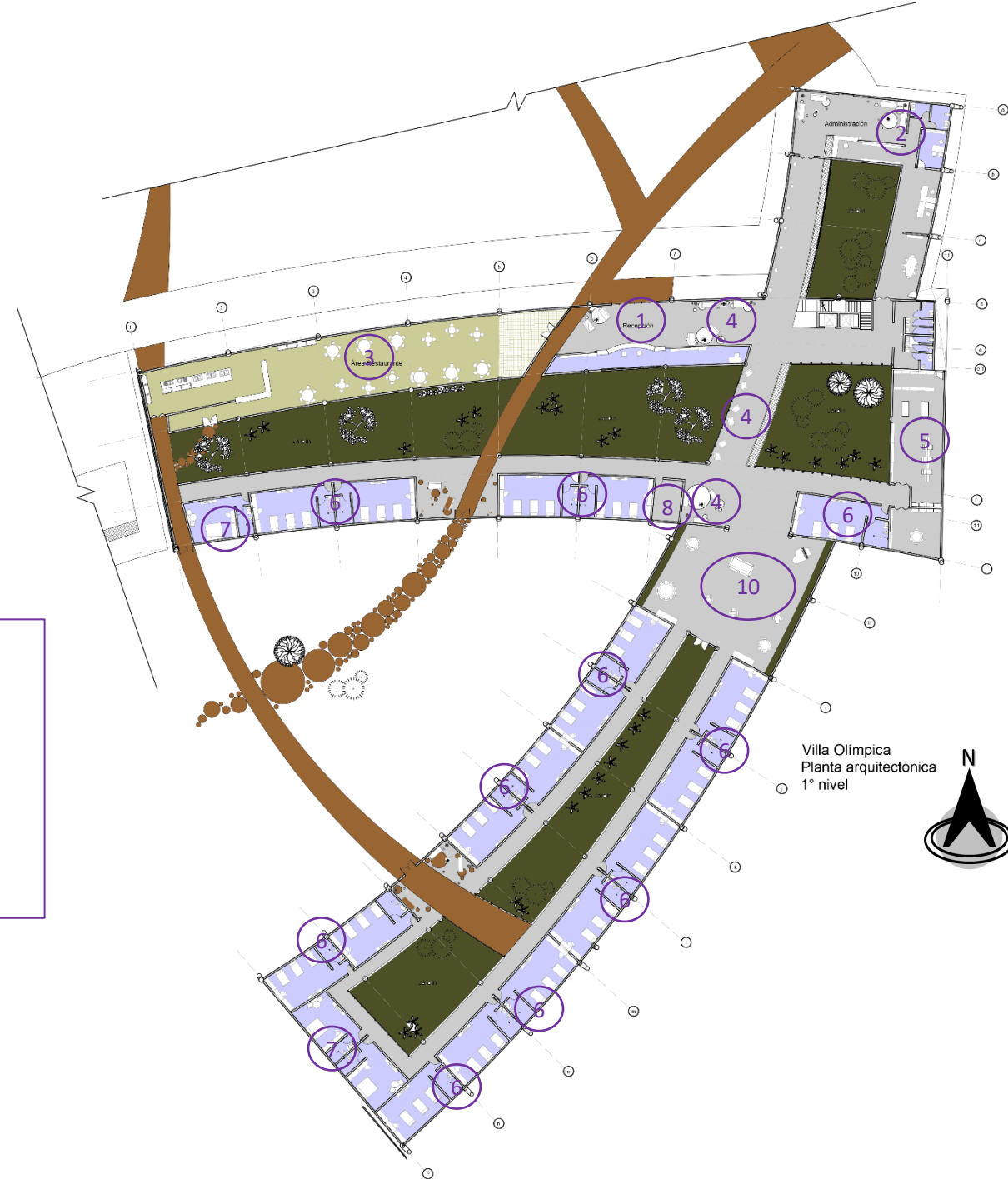


ÁREA DE RESTAURANTE

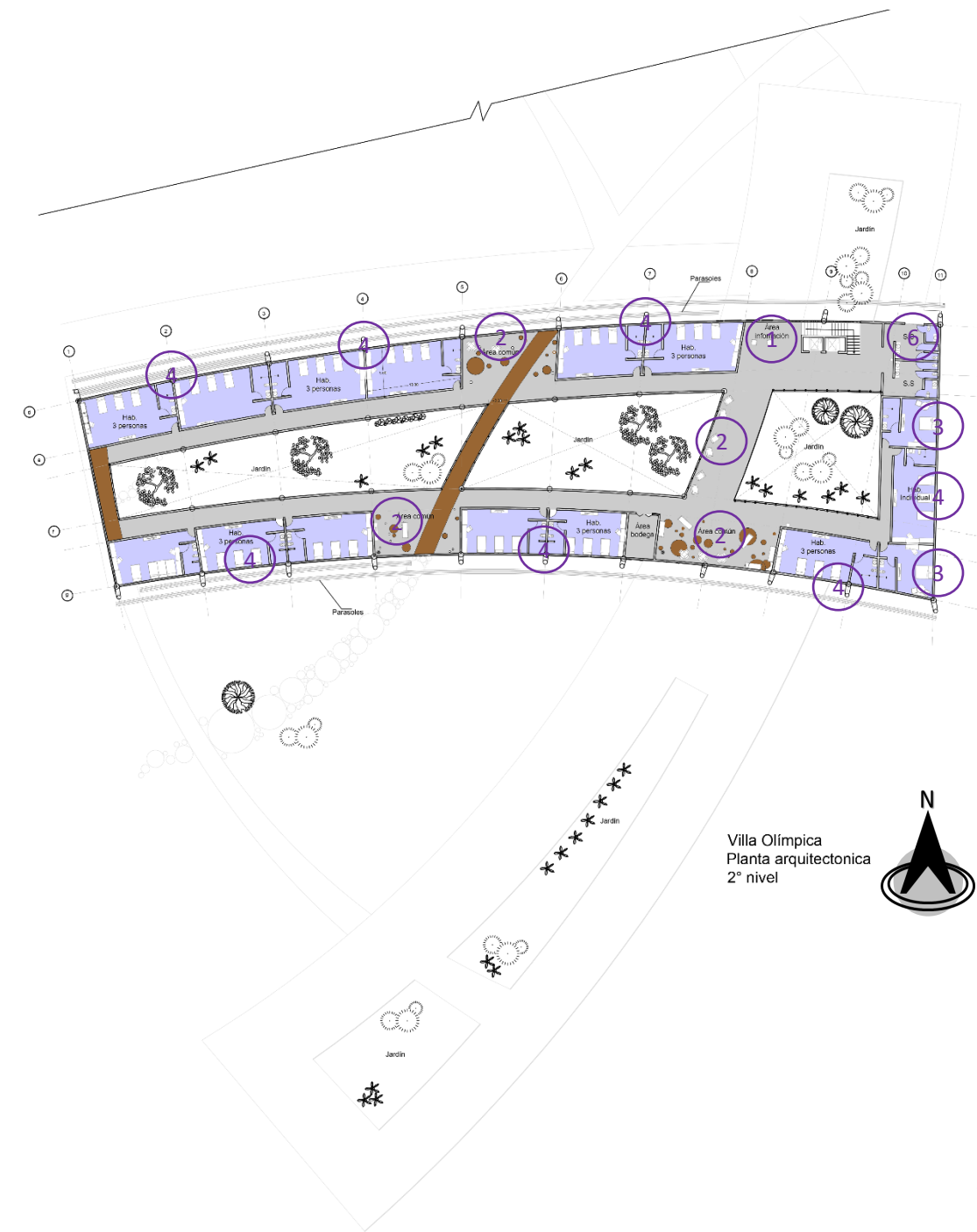


EDIFICIO VILLA OLÍMPICA

1. Recepción
2. Oficina
3. Comedor
4. Espacios de estar
5. Lavandería
6. Habitación individual
7. Habitación 3personas
8. Bodega
9. S.s
10. Área de juegos



1. Recepción
2. Espacios de estar
3. Habitación individual
4. Habitación 3personas
5. Bodega
6. S.s



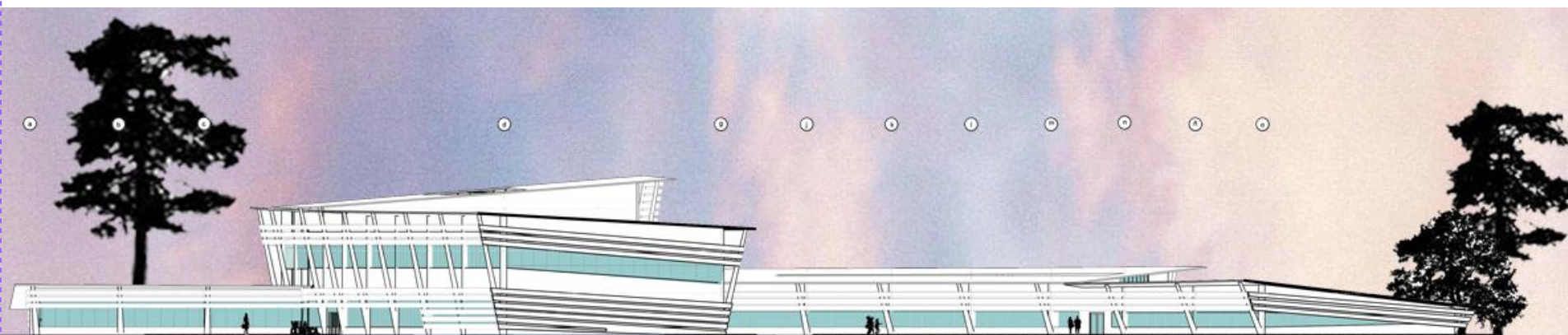
INGRESO PRINCIPAL



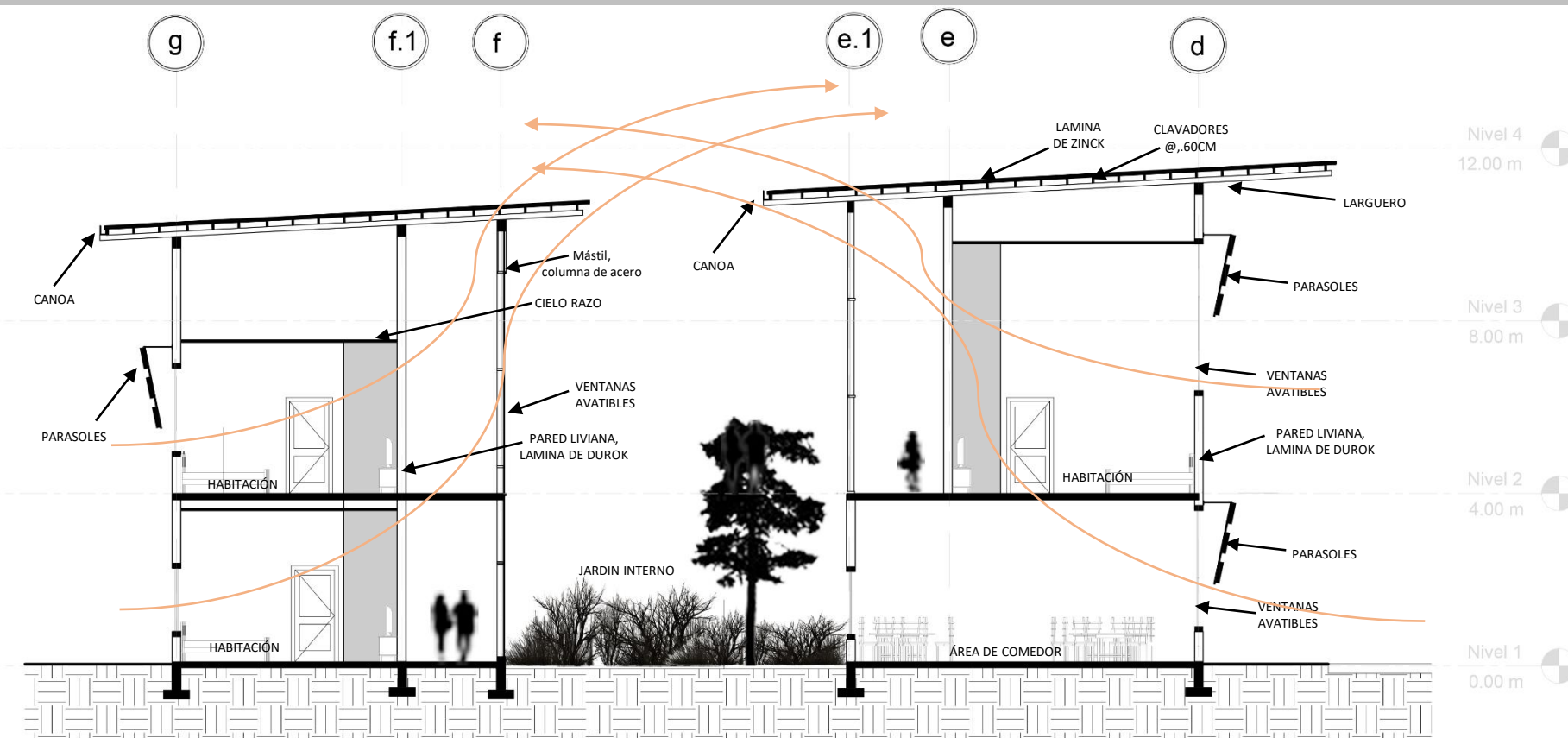
La villa olímpica esta diseñada con la finalidad de poder albergar a atletas foráneos en ocasiones especiales, como los juegos nacionales. Cuenta con una capacidad de alojamiento para 100 personas, espacios comunes como biblioteca, sala de juegos, salas de estar, jardines internos, área de lavandería y área de comedor



Villa Olimpica
F. Principal



F. Secundaria Villa Olimpica



Villa Olímpica.
Corte transversal

VISTAS DE HABITACIONES



ÁREAS
COMUNES





CUBIERTAS



ÁREAS DE ESTAR

4.7 VALORACIONES

Identificar las necesidades de los usuarios en cuanto al desarrollo deportivo y recreativo de los habitantes de Nicoya



Una vez identificada la población meta a la que se dirige el proyecto, siendo esta una población variada tanto en términos deportivos, como generacionales, se logra determinar que la creación y propuesta de construcción de este “Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya” es de suma necesidad, pues aporta beneficios económicos, sociales y culturales para la región.

1



2

Gracias a la identificación de la población meta, durante el desarrollo de este proyecto se evidenció la necesidad de crear en la región Nicoyana un espacio incluyente que permita que todos los usuarios disfruten de un ambiente accesible y que además, les brinde bienestar. La inclusión en el Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya, se garantiza mediante la aplicación de la Ley N° 7600 aplicada en el diseño.



3

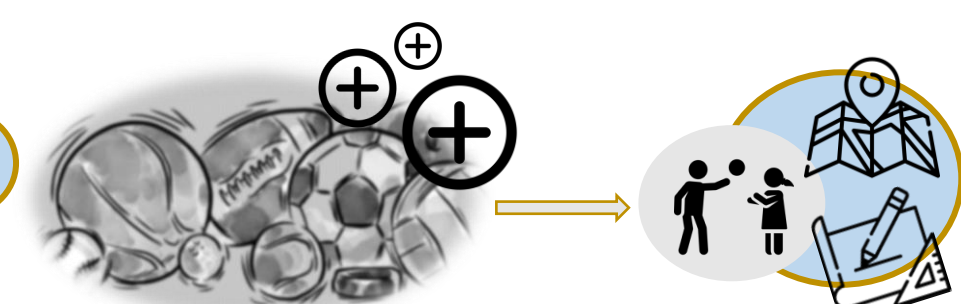


Fig. #175

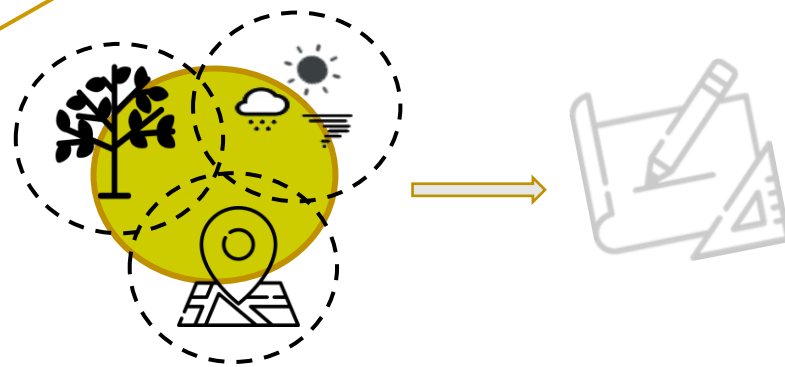
En virtud de los estudios realizados, se lograron detectar los deportes con mayor popularidad dentro de la población usuaria, por lo que se creó un diseño que permite desarrollar y fomentar su ejecución, esto con la finalidad de cubrir las necesidades primordiales de los Nicoyano y foráneos.

VALORACIONES

Analizar las características físico, espaciales y ambientales del sitio donde se ubicará.

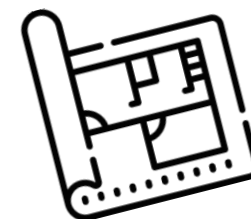


1

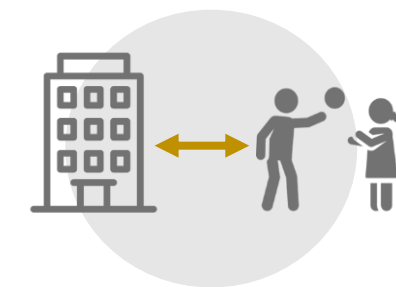


Durante el desarrollo de este proyecto se realizaron visitas de campo que permitieron conocer las características que debían valorarse (vegetación, topografía, etc.) y así, lograr una integración entre la naturaleza del sitio y el diseño propuesto.

2

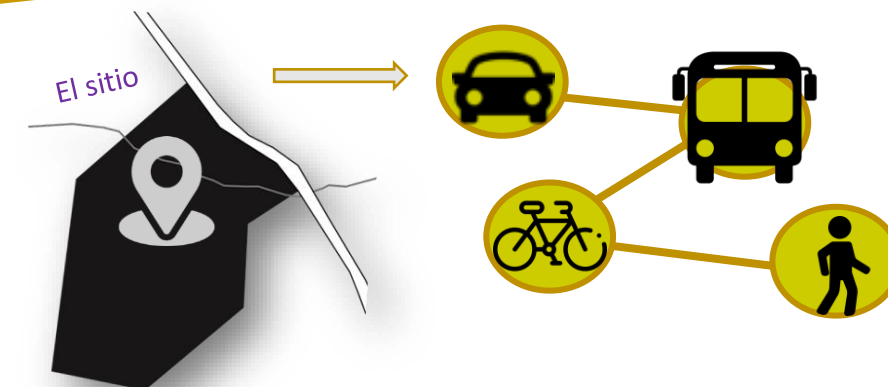


Basado en la investigación y recorridos de campo, se logra evidenciar que la región de Nicoya no cuenta actualmente con un centro que cubra las necesidades de los deportistas, competencias de alto nivel o visitantes y que a su vez funja como espacio recreativo, por lo que se propone que el “Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya” cubra estas y muchas otras necesidades.



3

El proyecto se llevó a cabo en un espacio físico bastante accesible, pues este se encuentra relativamente cerca del centro de Nicoya, lo que permite que los usuarios se trasladen en transporte público o privado.



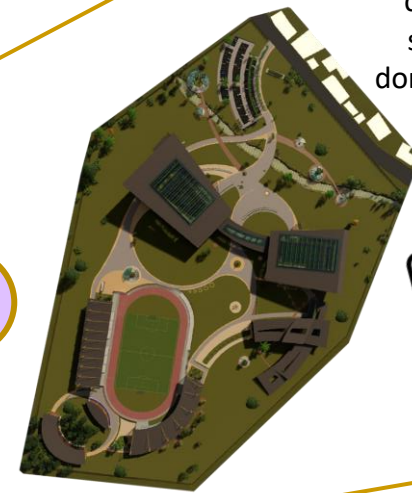
VALORACIONES

Definir a nivel de anteproyecto arquitectónico el Centro Integral para el Desarrollo Deportivo Regional de Nicoya



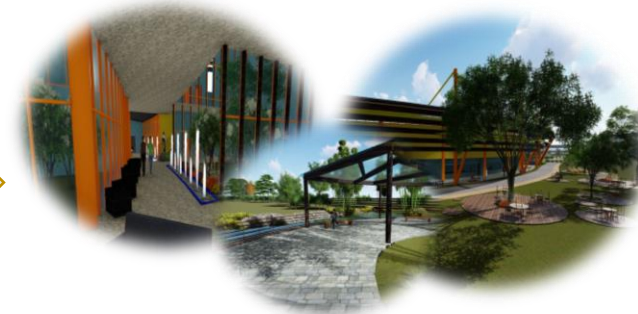
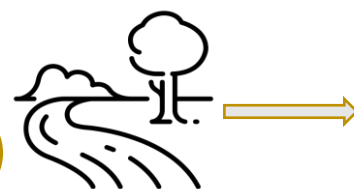
Vista de proyecto

1



Una vez detectadas las necesidades de la zona y los usuarios, se diseñó el proyecto tomando en consideración las medidas reglamentarias de cada uno de los deportes, para cumplir con este objetivo se dividió la infraestructura del proyecto en varios edificios, a saber: Edificio de Gimnasio Multiusos, Edificio de Alberca Olímpica, Edificio de Estadio, donde se encuentra todo lo referente a futbol, el espacio de la tienda, y el área de comidas, Edificio de Villa Olímpica, además cuenta con un área de capacitaciones y una clínica deportiva con servicios básicos.

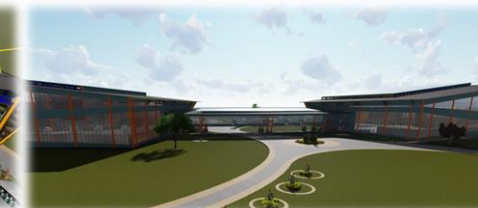
2



En este proyecto se considera de gran relevancia el cuidado de la vegetación propia de la zona y el respeto a las masas acuíferas que allí se encuentran, esto se consigue mediante la creación de senderos, miradores y áreas de estar en los alrededores, además de enriquecer la flora incluyendo jardines internos y externos.

3

Para lograr concordancia entre el concepto y las necesidades del proyecto se utilizó una paleta de colores vibrantes, variedad de materiales y texturas, así como una integración entre la estética, estructura y funcionalidad.



Paleta de colores inspiracional

4. 8- TABLA DE GRÁFICOS.

Tabla #1. Autoría propia. Tabla de reglamentación.

Tabla #2. Autoría propia. Tabla de cronograma.

4.9- TABLA DE FIGURAS.



Fig. #1. Deportes. *Top news.* Recuperado de <https://topnewsdigital.com/author/nfkteens/page/75/>



Fig. #2. ONU destacó que el Deporte es una herramienta de prevención. *Andres Brenes Deportes.* Recuperado de <https://andresbrenesdeportes.com/onu-destaco-que-el-deporte-es-una-herramienta-de-prevencion/>



Fig. #3. La importancia de los antioxidantes en la práctica deportiva. *Revista Sentir.* Recuperado de <https://revistasentir.com/es/antioxidantes-en-deporte/>



Fig. #4. Deporte y Salud. *Clínica Puerto Lumbreras.* Recuperado de <https://clinicapuertolumbreras.com/deporte-y-salud/>



Fig. #5. Así es cómo el boxeo se ha convertido en el entrenamiento de moda en 2018. *Revistagq.* Recuperado de <https://www.revistagq.com/cuidados/running-y-fitness/articulos/entrenamiento-boxeo-ventajas-fitness/29528>



Fig. #6. 10 errores que ahogan tus progresos en natación. *Sport Life Argentina.* Recuperado de <https://www.sportlifeargentina.com/entrenar/natacion/articulo/10-errores-ahogan-progresos-natacion>



Fig. #7. 9 consejos para empezar a hacer ejercicio. *Objetivo bienestar.* Recuperado de http://www.objetivobienestar.com/comenzar-a-hacer-deporte-consejos_11994_102.html



Fig. #8. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA. *Blog de la Educación Física.* Recuperado de http://educacionfisicaiesdelacierva.blogspot.com/p/1-bachillerato_21.html



Fig. #9. Deporte y edad: recomendaciones para una práctica deportiva saludable. *Aepsad*. Recuperado de <http://blog.aepsad.es/deporte-y-edad-recomendaciones-para-una-practica-deportiva-saludable/>



Fig. #10. Personas mayores de cien años: Península de Nicoya. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=N_4C2hB6yXM



Fig. #11. *Vanstrotter store*. Recuperado de <http://vanstrotterstore.com/vanstrotterstore-la-tienda-de-los-trotafurgos/vinilos-adhesivos-vehiculos/pegatina-mapa-mundi/>



Fig. #12. *La nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/ln_ee/ESPECIALES/visual/2000/agosto/31/nota6.html



Fig. #13. Nery Brenes rompe racha de 20 años sin oro. *Al Día*. Recuperado de http://www.aldia.cr/ad_ee/2011/octubre/26/ovacion2957242.html



Fig. #14. HANNA GABRIELS, LA GRAN CAMPEONA MUNDIAL DE COSTA RICA. *Comparte tus Ideas*. Recuperado de <http://www.compartetusideas.mx/wordpress/2017/07/07/hanna-gabriels-campeona/>



Fig. #15. Sylvia Poll se bañó de plata hace 30 años en la Olimpiada de Seúl. *Buzon de Rodrigo*. Recuperado de <http://buzonderodrigo.com/sylvia-poll-se-bano-de-plata-hace-30-anos-en-la-olimpiada-de-seul/>



Fig. #16. LOS BENEFICIOS DE LA NATACIÓN. *Siken.es*. Recuperado de <https://siken.es/blog/2018/08/02/los-beneficios-de-la-natacion/>



Fig. #17 y #34. Escudo Nicoya. *MUNICIPALIDAD DE NICOYA*. Recuperado de <http://www.nicoya.go.cr/std/94/nicoya->



Fig. #18. *MINISTERIO DEL DEPORTE -MIDEPOR INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN – ICODER*. Recuperado de <http://logros.presidencia.go.cr/icoder/>



Fig. #19. *INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACION*. Recuperado de <http://www.icoder.go.cr/>



Fig. #20. ¿Cómo se originó el básquet?. *Ecuavisa*. Recuperado de <https://www.ecuavisa.com/articulo/deportes/internacional/83652-como-se-origino-basquet>



Fig. #21. Si quieres desarrollar cuerpo y mente, elige deportes de equipo. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/ejercicio/20170413/421631319582/deporte-cuerpo-mente-equipo.html>



Fig. #22. Primeras Olimpiadas Biónicas en el 2016: Cybathlon. *Sophimania*. Recuperado de <http://www.sophimania.pe/tecnologia/redes-sociales/primeras-olimpiadas-bionicas-en-el-2016-cybathlon/>



Fig. #23. El Proyecto Gol también albergará a la UNAFUT. *Crhoy.com*. Recuperado de <https://archivo.crhoy.com/unafut-esta-ahora-instalada-en-el-proyecto-gol/ninguna/>

Fig. #24. Fedefútbol contará con un presupuesto de 10.4 millones de dólares para el 2015. *Crhoy.com*. Recuperado de <https://archivo.crhoy.com/fedefutbol-contara-con-un-presupuesto-de-104-millones-de-dolares-para-el-2015/deportes/>



Fig. #25. Desamparados se alista para un fin de semana de taekwondo. *Semanario universidad*. Recuperado de <https://semanariouniversidad.com/deportes/desamparados-se-alista-fin-semana-taekwondo/>



Fig. #26. Villa Olímpica Desamparados. *Mapio*. Recuperado de <https://mapio.net/pic/p-20546597/>



Fig. #27. El gimnasio de deportes de contacto casi está listo para las justas. *La Nación*. Recuperado de <https://www.nacion.com/puro-deporte/obras-en-la-villa-olimpica-estan-a-un-96/DXRRVRBHUVGKVAPHEEAJEVVJ3M/story/>



Fig. #28. Villa Olímpica de Pekín. *Disfruta Pekín*. Recuperado de <https://www.disfrutapekin.com/villa-olimpica>



Fig. #29. El Nido. *Disfruta Pekín*. Recuperado de <https://www.disfrutapekin.com/villa-olimpica>



Fig. #30. El cubo de agua. *Disfruta Pekín*. Recuperado de <https://www.disfrutapekin.com/villa-olimpica>



Fig. #31. Arena do Morro / Herzog & de Meuron. Plataforma Arquitectura. Recuperado de <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-363667/arena-do-morro-herzog-and-de-meuron>



Fig. #32. Arena do Morro / Herzog & de Meuron. Plataforma Arquitectura. Recuperado de <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-363667/arena-do-morro-herzog-and-de-meuron>



Fig. #33. Arena do Morro / Herzog & de Meuron. Plataforma Arquitectura. Recuperado de <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-363667/arena-do-morro-herzog-and-de-meuron>



Fig. #35. Los Chorotegas. *Ficmi.org*. Recuperado de <http://www.ficmi.org/chira/trasfondo.htm>



Fig. #36. Gil González Dávila. *NuestroDiario*. Recuperado de <https://www.scoopnest.com/es/user/NuestroDiario/986250569621925888--1523-los-pueblos-dirianes-y-nagrandados-se-sublevan-contra-los-conquistadores-espanoles-que-estaban-al-mando-de-gil-gonzalez-davila-en-nicaragua-y-costa-rica>



Fig. #37. Ramírez, C. (2017). Recuperado de <https://www.facebook.com/escritorcamilorodriguez/posts/1367249776725402>



Fig. #38. Ganado Vacuno. *Pixabay*. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/el-ganado-vacuno-holstein-vacas-2318436/>



Fig. #39. Localización de las ñncas camaroneras en la región del Pacífico norte de Costa Rica, a ambas márgenes del Golfo de Nicoya. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/265369305_Productividad_y_rentabilidad_del_cultivo_de_camarones_marinos_en_el_Golfo_de_Nicoya_Costa_Rica



Fig. #40. Ramírez, C. (2017). Recuperado de <https://www.facebook.com/escritorcamilorodriguez/posts/1367249776725402>



Fig. #41. Ramírez, C. (2017). Recuperado de <https://www.facebook.com/escritorcamilorodriguez/posts/1367249776725402>



Fig. #42 y # 48. Vacaría de Nicoya. *Iglesia Viva*. Recuperado de <http://iglesiaviva201.blogspot.com/2013/>



Fig. #43. Baile. *Embajada de Costa Rica*. Recuperado de <http://www.costarica-embassy.org/index.php?q=negocios>



Fig. #44. Península de Nicoya. *Amelia Rueda.com*. Recuperado de <https://www.ameliarueda.com/nota/10-municipios-reclaman-Peninsula-de-Nicoya-como-territorio-de-Guanacaste>



Fig. #45. Nicoya Península in Costa Rica. *Bookmundi.com*. Recuperado de <https://www.bookmundi.com/t/nicoya-peninsula-costa-rica>



Fig. #46. Educación. *Embajada de Costa Rica*. Recuperado de <http://www.costarica-embassy.org/index.php?q=negocios>



Fig. #47. Cabildo de Nicoya, lugar donde se acordó la anexión. *Guías Costa Rica*. Recuperado de <https://guiascostarica.info/acontecimientos/anexion-del-partido-de-nicoya/>



Fig. #49. Letrero. *JUAN SIBAJA N*. Recuperado de <https://www.fotopaises.com/foto/358795>



Fig. #50. Liceo de Nicoya. Recuperado de https://www.facebook.com/pg/Liceo-de-Nicoya-437625456288071/community/?mt_nav=0&msite_tab_async=0



Fig. #51. Estado de la Nación insiste en su informe en que es necesario eliminar recargos y trabas administrativas que impiden que los docentes desarrollen un verdadero liderazgo en las aulas. *El Financiero*. Recuperado de <https://www.elfinancierocr.com/economia-y-politica/informe-del-estado-de-la-educacion-senala-poco-aprovechamiento-del-tiempo-de-clase/WEDZ4TRTF5D5LMA6I2TASJ7XLU/story/>



Fig. #52. Nicoya. *MUNICIPALIDAD DE NICOYA*. Recuperado de <http://www.nicoya.go.cr/std/94/nicoya->



Fig. #53. Extraen restos de troncos del Parque La Sabana. <https://www.larepublica.net/noticia/acuerdo-entre-scotiabank-e-icoder-permitira-extraer-restos-de-troncos-de-la-sabana>



Fig. #54. <https://www.eldia.com/nota/2019-12-23-2-19-36-el-hockey-entre-la-formacion-de-jugadores-y-lo-ludico-deportes>



Fig. #55. <https://curiosfera-historia.com/origen-e-historia-de-las-carreras-de-caballos/>



Fig. #56. La importancia del Deporte en los niños. *Asdeporte.com*. Recuperado de <https://web.asdeporte.com/la-importancia-del-deporte-los-ninos/>



Fig. #57. <https://www.elpais.cr/2022/07/13/vargas-y-drummond-representan-a-costa-rica-en-mundial-de-atletismo/>



Fig. #58. <https://www.wbsc.org/es/news/final-day-historical-preview-wbsc-baseball-americas-olympic-qualifier>



Fig. #59. <https://www.marca.com/otros-deportes/2022/01/03/61d2ca45ca4741be388b45a5.html>



Fig. #60. https://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2014-06-20/el-polo-invade-el-asfalto-con-y-sin-caballo_148517/



Fig. #61. <https://sisanjuan.gob.ar/deportes/2020-06-07/22948-conoce-todas-las-normativas-para-reanudar-la-practica-del-golf>



Fig..#62. <https://www.nicoya.go.cr/noticia/343/comite-cantonal-de-deportes-y-recreacion-recibira-%E2%82%A134-millones-de-parte-del-gobierno-local>



Fig..#63. <https://www.nicoya.go.cr/noticia/343/comite-cantonal-de-deportes-y-recreacion-recibira-%E2%82%A134-millones-de-parte-del-gobierno-local>



Fig..#64. <https://sofifa.com/player/251387/luis-diaz/?hl=es-ES>



Fig..#65. Natación sincronizada. *Guia Fitness*. Recuperado de <https://guiafitness.com/natacion-sincronizada.html>



Fig..#66. La importancia de la postura en el deporte y cómo mejorarla. *HOLA*. Recuperado de <https://www.hola.com/estar-bien/20160512111006/la-importancia-de-la-postura-en-el-deporte-y-como-mejorarla/>

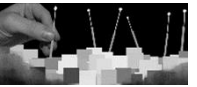


Fig..#67. Acupuntura urbana. *Sociedad*. Recuperado de <https://estudiantes.elpais.com/EPE2015/periodico-digital/ver/equipo/1222/articulo/es-la-acupuntura-urbana-la-medicina-de-las-ciudades>



Fig..#68. Yoga, Consejos para hacer deporte. *Sprinter*. Recuperado de <https://www.sprinter.es/consejos-para-practicar-deporte>



Fig..#69. Estudiar Deporte. *Amerike*. Recuperado de <https://amerike.edu.mx/estudiar-deporte/>



Fig..#70. ¿Qué son las Saponinas?. *Harrison Sport Nutrition*. Recuperado de <https://www.hsnstore.com/blog/que-son-las-saponinas/>



Fig..#71. VALORES EN EL DEPORTE BAJO LA PERSPECTIVA DE LA ENSEÑANZA. *RINCÓN DEL MÚSCULO*. Recuperado de <https://rincondelmusculo.com/valores-deporte-ensenanza/>



Fig..#72. Article normas circulacion piscine. *Imagenesmi.com*. Recuperado de <https://www.imagenesmi.com/im%C3%A1genes/nataci%C3%B3n-personas-nadando-f7.html>



Fig..#73 <https://www.revistamoi.com/bienestar/la-gente-juzga-en-segundos/>



Fig..#74 <https://www.freejpg.com.ar/imagenes/premium/1222994982/personas-de-diversas-edades-expresiones-gradables-y-problematicas>



Fig..#75 <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/2607268-gente-haciendo-ejercicio-en-gimnasio>



Fig..#76 <https://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-ocho-consejos-claves-ninos-hagan-deporte-20150909090405.html>



Fig..#77 <https://cnnespanol.cnn.com/2021/08/01/juegos-olimpicos-tokio-atletas-comparten-medalla-oro-salto-altura-trax/>



Fig..#78. <https://www.vesalio.com.pe/wp-content/uploads/2018/08/deporte-ancianos.png>



Fig..#79 <https://www.paralympic.org/es/classification>



Fig..#80. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>



Fig..#81. <https://www.pinterest.es/pin/752593787719531961/?d=t&mt=signup>

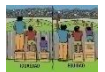


Fig..#82. <https://www.animalpolitico.com/punto-gire/hablemos-de-igualdad-no-de-equidad/>



Fig..#83 <https://wp.islacristina.org/2020/03/23/el-ayuntamiento-de-isa-cristina-activa-un-paquete-de-medidas-y-ayudas-sociales/>



Fig..#84 <https://www.quebueno.es/blog/autonomo-colaborador-contratar-familiar>



Fig..#85 <http://videonatacion.com/blog/2016/10/02/errores-en-mariposa/>



Fig..#86 <https://convention-meetings.com/blog/eventos-exitosos/tres-tipos-de-personas-en-una-conferencia.php>



Fig..#87 <https://cursos.com/blog/funciones-jardinero-profesional/>



Fig..#88 <https://www.avanzaentucarrera.com/orientacion/profesiones/deporte/trabajo-entrenador-futbol/>



Fig..#89 <https://blog.euncet.es/administrador-de-empresas-que-es-sueldo-y-funciones>



Fig..#90. <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/rol-del-estudiante-de-medicina-y-ciencias-de-la-salud-ante-una-pandemia>



Fig..#91. <https://computerhoy.com/noticias/life/running-agudiza-memoria-compensa-dano-del-estres-77095>



Fig..#92. <https://www.portafolio.co/economia/finanzas/corfiocolombiana-estima-crecimiento-economico-de-colombia-para-2021-en-7-2-554749>



Fig..#93 <https://www.pinterest.com/pin/596938125597801061/>



Fig..#94 <https://www.larepublica.net/noticia/gobierno-crea-plan-a-diez-anos-para-hacer-el-deporte-mas-inclusivo>



Fig..#95 <https://www.wipo.int/ip-sport/es/>



Fig..#96 <https://www.avanzaentucarrera.com/orientacion/profesiones/deporte/trabajo-entrenador-futbol/>



Fig..#97 <https://www.anfrix.com/2016/08/la-antropometria-y-el-ingeniero-que-parametrizo-al-ser-humano-para-que-las-acciones-y-la-interaccion-con-los-objetos-resulten-mas-simples/>

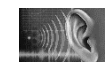


Fig..#98 <https://www.anfrix.com/2016/08/la-antropometria-y-el-ingeniero-que-parametrizo-al-ser-humano-para-que-las-acciones-y-la-interaccion-con-los-objetos-resulten-mas-simples/>



Fig..#99 <https://medicoplus.com/ciencia/deportes-mas-practicados-mundo>



Fig..#100 <https://medicoplus.com/ciencia/deportes-mas-practicados-mundo>



Fig..#101. <https://www.elperiodico.com/es/baloncesto/20210728/estados-unidos-rearma-moralmente-paliza-iran-tokio-11947280>



Fig..#102. https://cadenaser.com/emisora/2019/10/30/ser_almeria/1572419487_596940.html



Fig..#103. https://as.com/juegos_olimpicos/2021/08/02/noticias/1627900159_576950.html



Fig. #104 <https://www.elperiodico.com/es/baloncesto/20210728/estados-unidos-rearma-moralmente-paliza-iran-tokio-11947280>



Fig..#105 <https://www.vivodeporte.com.mx/fitness/fitness-bloque-1/ejercicio-aerobico-tercera-edad/>



Fig..#106 <https://www.vix.com/es/imj/salud/6921/7-cosas-que-solo-va-a-entender-un-loco-por-la-natacion>



Fig..#107 <https://comunicandobelen.co/conociendo-los-deportes-con-el-guarimontoya-el-tenis-de-mesa/>



Fig..#108 <https://www.colombia.com/vida-y-estilo/salud-y-bienestar/como-hacer-yoga-5-posturas-basicas-y-faciles-realizar-285307>



Fig..#109 <https://ro.outletshop2021.ru/content?c=deporte%20de%20boxeo&id=2>



Fig..#110 <http://www.protocolo.com.mx/salud/la-importancia-de-proteger-el-cerebro-al-realizar-deportes-de-contacto/>



Fig..#111 <https://sp.depositphotos.com/stock-photos/karate-de-mujeres.html?qview=53629433>



Fig..#112. <https://www.diezminutos.es/estilo-de-vida/salud/a27177506/running-deporte-salud>



Fig..#113. <https://www.cvleganes.com/2018/02/26/intenso-partido-superliga2-femenino>

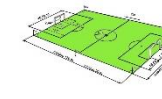


Fig..#114. <https://reglasdefutbol.club/cancha-de-futbol-medidas>

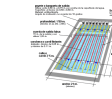


Fig. #115 <http://danlanatacion.blogspot.com/2013/05/medidas-de-la-piscina.html>



Fig..#116 <https://www.lifeder.com/medidas-cancha-basquetbol>

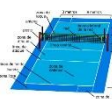


Fig..#117 <https://sites.google.com/site/informaciondeelperiodista/medidas-de-la-cancha-de-voleibol>



Fig..#118 <https://brainly.lat/tarea/4503554>



Fig..#119 <http://elgritosagrado.com.ar/2019/12/01/psicologia-deportiva-importante-herramienta-para-tener-en-cuenta>




Fig..#120 <https://www.itinari.com/nicoya-one-of-the-world-s-7-blue-zones-gm8x>



Fig..#121 <https://catargua.com/en/about-guanacaste/guanacaste-official-infocenter/97-es/sobre-catargua/catargua-en-terreno/132-costa-rica-revelara-los-secretos-de-su-zona-azul>



Fig..#122 <https://mapio.net/pic/p-20343150/>

-  *Fig..#123.* <https://www.mirage.it/es/proyectos/bcr-nicoya/>
-  *Fig..#124/131.* <https://mapio.net/place/4505999/>
-  *Fig..#125.* <https://www.linkedin.com/company/almacenes-el-rey>
-  *Fig. #126 / 130* <https://www.lateja.cr/deportes/estadio-chorotega-lucira-sus-mejores-galas-en-la/TRBQVX6BKFDXPXT3QPGTAJCCQ/story/>
-  *Fig..#127* <https://mapio.net/pic/p-20206230/>
-  *Fig..#128* <https://www.chorotega.una.ac.cr/>
-  *Fig..#129* <https://www.elmundo.cr/costa-rica/costa-rica-reprueba-todas-las-pruebas-internacionales-pisa-por-tercer-ano/attachment/policia-de-transito-011220160335-emcr-cpcr/>
-  *Fig..#132* <http://elgritosagrado.com.ar/2019/12/01/psicologia-deportiva-importante-herramienta-para-tener-en-cuenta>
-  *Fig..#133* <https://www.itinari.com/nicoya-one-of-the-world-s-7-blue-zones-gm8x>
-  *Fig..#134.* <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Manual-de-siembra-pitahaya.pdf>








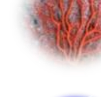


-  *Fig..#135.* <https://soundcloud.com/cicymx/la-jicara>
-  *Fig..#136.* <https://vozdeguanacaste.com/diez-plantas-nativas-de-guanacaste-para-que-no-se-complique-en-su-jardin>
-  *Fig..#137.* <https://observador.cr/consejos-utiles-para-sus-veraneras/>
-  *Fig. #138* <https://www.elagoradiario.com/la-mirada-del-agua/la-anonima-desaparicion-del-coral-rojo/>
-  *Fig..#139* <https://codexverde.cl/30-anos-se-perdido-50-los-corales-del-mundo/>
-  *Fig..#140* <https://www.coralesymarinos.com/etiqueta/coral/>
-  *Fig..#141* <https://pixabay.com/es/photos/coral-arrecife-de-coral-acuario-mar-1053834/>
-  *Fig..#142* <https://www.imer.mx/tropicalisima/el-coral-produce-mas-oxigeno-que-los-arboles/>
-  *Fig..#143* <https://share.america.gov/es/el-cambio-climatico-afecta-a-los-arrecifes-de-coral-de-varias-maneras>
-  *Fig..#144.* https://elpais.com/elpais/2018/02/12/ciencia/1518425669_495853.html



Fig.#165. <https://blog.laminasyaceros.com/blog/10-cosas-sobre-el-acero>



Fig.#166 <https://www.ecologiaverde.com/tipos-de-madera-caracteristicas-y-clasificacion-1223.html>



Fig.#167 <https://casafelizmantenimiento.wordpress.com/2014/05/06/la-era-de-las-construcciones-livianas-en-seco/>



Fig.#168 <https://www.interempresas.net/Construccion/FeriaVirtual/Producto-Vidrios-protectores-210823.html>

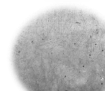


Fig.#169 <https://www.multiblockdemazatlan.com/blog/articles/concretp-tipos-y-caratristicas>



Fig.#170 <http://www.worldgrassperu.com/pisos-deportivos-sinteticos/>



Fig.#171 https://www.agrodelnorte.commx/pasto_san_agustin.html



Fig.#172 https://construex.com.ec/exhibidores/metalhierro/producto/lamina_policarbonato_manabi



Fig.#173 <https://blog.laminasyaceros.com/blog/10-cosas-sobre-el-acero>



Fig.#175 El hecho de ser un deportista consumado ya es una proeza. Toni feixafcb. Recuperado de <http://tonifreixafcb.cat/los-3-deportes-mas-complejos/>

4.10- REFERENCIAS.

Alonso, L. (2017). Historia del Cantón. Municipalidad de Nicoya. Recuperado de [Municipalidad Nicoya - Historia del Cantón](#)

Álvarez, J. (SF). Significado de Isóptica. Diccionario abierto y colaborativo. Recuperado <https://www.significadode.org/isoptica.htm>

ANFRIX. (2016). Le Corbusier, Henry Dreyfuss y la antropometría en la arquitectura. Recuperado de <https://www.anfrix.com/2016/08/la-antropometria-y-el-ingeniero-que-parametrizo-al-ser-humano-para-que-las-acciones-y-la-interaccion-con-los-objetos-resulten-mas-simples/>

Arquitectura Pura. (SF). ¿Qué es la antropometría? Recuperado de <https://www.arquitecturapura.com/que-es-la-antropometria/>

Asociación Española de Ergonomía. (SF). ¿Qué es la ergonomía? Recuperado de <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>

BBC News. (2018). 3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú). BBC News Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>

Bembibre, C. (2009). Definición de Coral. *Definición ABC*. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/medio-ambiente/coral.php>

Cajal, A. (2021). Medidas de la cancha de basquetbol. *Lifeder*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/medidas-cancha-basquetbol/>

Calculadoras. (SF). ¿Cuánto mide una piscina olímpica? *Calcuworld*. Recuperado de <https://es.calcuworld.com/cuantos/cuanto-mide-una-piscina-olimpica/>

Civitatis. (SF). Villa Olímpica de Pekín. Recuperado de [Villa Olímpica de Pekín - Sede de los Juegos Olímpicos Pekín 2008 \(disfrutapekin.com\)](http://Villa Olímpica de Pekín - Sede de los Juegos Olímpicos Pekín 2008 (disfrutapekin.com))

CMD Sport. (2022). Descubre cuáles son los deportes más populares del mundo. Recuperado de <https://www.cmdsport.com/multideporte/actualidad-multideporte/descubre-cuales-los-deportes-mas-populares-del-mundo/>

Concepto Definición. (SF). Atletismo. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/atletismo/>

Concepto Definición. (SF). Fútbol. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/futbol/>

Definición. (2021). Definición de ciclismo. Recuperado de <https://definicion.de/ciclismo/>

EcuRed. (SF). Nicoya. Recuperado de <https://www.ecured.cu/Nicoya>

Editorial Etecé. (2021). Natación. *Concepto*. Recuperado de <https://concepto.de/natacion/>

El super hincha. (2022). El artículo sobre atletismo que no debes perderte. Recuperado de <https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/>

Esquivel, N. (2017). Deportistas levantan alto la bandera de Guanacaste. *La Voz Guanacaste*. Recuperado de [Deportistas levantan alto la bandera de Guanacaste \(vozdeguanacaste.com\)](http://Deportistas levantan alto la bandera de Guanacaste (vozdeguanacaste.com))

Federación Costarricense de Fútbol. (SF). Complejo Deportivo FEDEFUTBOL – Plycem. *Sitio web oficial FCRF*. Recuperado de Complejo Deportivo FEDEFUTBOL - Plycem - Federación Costarricense de Fútbol

Federación Internacional de Fútbol (FIFA). (2022). Luis Mario Díaz Espinoza. Recuperado de <https://sofifa.com/player/251387/luis-diaz/?hl=es-ES>

Frente Amplio. (2020). Nicoya es declarado como Cantón de la Economía Social y Solidaria. Recuperado de <https://www.frenteamplio.org/nicoya-es-declarado-como-canton-de-la-economia-social-y-solidaria/>

García, M. (SF). Propuesta de anteproyecto para la recuperación del sector 4. Facultad de Arquitectura UNAM. Recuperado de <https://www.ub.edu/multigen/donapla/espacio1.pdf>

Guías de Costa Rica. (2015). Cantón de Nicoya. Recuperado de [Cantón de Nicoya – Guías Costa Rica \(guiascostarica.com\)](http://guiascostarica.com)

Herzog, J. & De Meuron, P. (2017). Gimnasio Arena do Morro, en Natal. ARQA. Recuperado de [Gimnasio "Arena do Morro", en Natal – ARQA](http://Gimnasio)

INEC. (2015). Densidad de población Nicoya. Recuperado de <https://www.inec.cr/content/densidad-de-poblacion-nicoya-total>

Instituto Costarricense de Deporte y Recreación. (2015). Costa Rica sigue invirtiendo en apoyo al deporte y atletas. Recuperado de <https://www.icoder.go.cr/noticias/266-costa-rica-sigue-invirtiendo-en-apoyo-al-deporte-y-atletas>

Lobo Di Palma, J. (2021). "Los primeros juegos atléticos y la primera carrera pedestre costarricense. San José 1905." Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-469X2021000200058&script=sci_arttext&lng=es#:~:text=En%201876%20se%20introdujo%20el,golf%20en%201908%2C%20entre%20otros

La Nación. (2017). Problemas administrativos en federaciones generan sequía de éxitos en deporte de Costa Rica. Recuperado de <https://www.nacion.com/puro-deporte/otros-deportes/problemas-administrativos-en-federaciones-generan-sequia-de-exitos-en-deporte-de-costa-rica/ZXBZBPZI4NACJGJ5YHC5VMFTUI/story/>

Lerner, J. (2009). Acupuntura Urbana. *Estudio STGO*. Recuperado de <https://stgo.es/2009/08/jaime-lerner-acupuntura-urbana/>

Mayo Clinic. (2022). Taichí: una forma suave de combatir el estrés. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/tai-chi/art-20045184>

Municipalidad de Desamparados. (SF). Villa Olímpica de Desamparados. Recuperado de Villa Olímpica | Municipalidad de Desamparados

Municipalidad de Nicoya. (2022). Polideportivo de Nicoya tendrá pista de atletismo sintética única en Guanacaste. Recuperado de <https://www.nicoya.go.cr/noticia/147/polideportivo-de-nicoya-tendra-pista-de-atletismo-sintetica-unica-en-guanacaste>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Preguntas frecuentes. Recuperado de [Preguntas más frecuentes \(who.int\)](#)

Paglilla, D. (2018). La motivación en el deporte: teoría. Clasificación y características. *Psicología Online*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/la-motivacion-en-el-deporte-teorias-clasificacion-y-caracteristicas-2629.html>

Pérez, J. (2011). ¿Qué son los deportes de contacto? *Club Basakick*. Recuperado de <https://basakick.net/elkarrizketak/%C2%BFque-son-los-deportes-de-contacto/>

Ramos, G. (2014). Definición de deporte. *Enciclopedia*. Recuperado de [Definición de Deporte - Qué es y Concepto \(enciclopedia.net\)](#)

Real Academia Española. (2021). Deporte. *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de [deporte | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE](#)

Reis, M. (2020). Acupuntura: qué es, para qué sirve, tipos y cómo funciona. *TUASAUDE*. Recuperado de <https://www.tuasaude.com/es/acupuntura/>

Rodríguez, F. (2007). La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades. *PAAKAT*. Universidad de Guadalajara. Recuperado de [La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades | Fonseca Rodríguez | PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad \(udg.mx\)](#)

Rodríguez, I. (2017). Nicoya es vitrina mundial por la longevidad de sus habitantes. *La Nación*. Recuperado de [Nicoya es vitrina mundial por la longevidad de sus habitantes | La Nación \(nacion.com\)](#)

Rodríguez, M. (2012). Proyecto de teatro polifuncional para la ciudad de H, Caborca, Sonora. Recuperado de <http://repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/2772/1/rodriguezcovarrubiasmayraalejandral.pdf>

Salas, O. (2017). Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costarica-es-sedentaria.html>

Sánchez, L. (2020). Gobierno plantea que al menos 300 mil costarricenses empiecen a ejercitarse antes del 2030. *DELFINO*. Recuperado de <https://delfino.cr/2020/09/gobierno-plantea-que-al-menos-300-mil-costarricenses-empiecen-a-ejercitarse-antes-del-2030>

Significados. (2022). Qué es el yoga. Recuperado de <https://www.significados.com/yoga/>

Significados. (SF). Voleibol. Recuperado de <https://www.significados.com/voleibol/>

Sociedad Asturiana de Estudios Económicas e Industriales. (2022). Estadísticas de Asturias. Recuperado de <https://www.sadei.es/inicio>

Solís, M. (2016). Atletas de Liberia y Nicoya destacaron por su desempeño en los Juegos Deportivos Nacionales. Recuperado de <https://www.periodicomensaje.com/deportes/1294-atletas-de-liberia-y-nicoya-destacaron-por-su-desempeno-en-los-juegos-deportivos-nacionales>

Sunearthtools. (2022). Cálculo de la posición del sol en el cielo. Recuperado de https://www.sunearthtools.com/dp/tools/pos_sun.php?lang=es

Swissinfo. (2022). El boxeo resurge en Costa Rica gracias a los puños de dos mujeres. https://www.swissinfo.ch/spa/boxeo-costarica--deporte-rey_el-boxeo-resurge-en-costarica-gracias-a-los-pu%C3%B1os-de-dos-mujeres/47391470

UNESCO. (2017). El deporte es un motor para el desarrollo y la igualdad. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/04/unesco-el-deporte-es-un-motor-para-el-desarrollo-y-la-igualdad/>

Web consultas. (2022). Beneficios del ejercicio físico. Revista de salud y bienestar. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

Villalobos, W. (2014). Comenzaron los Juegos Nacionales en Nicoya. *La voz*. Recuperado de <https://vozdeguanacaste.com/comenzaron-los-juegos-nacionales-en-nicoya/>

