

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA
EDUCACIÓN

PROYECTO

LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL,
INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “BAÑOS” DEL
CANTÓN BAÑOS DEL AÑO LECTIVO 2008 – 2009

AUTOR: DARWIN JAVIER MEJÍA BARROS

TUTOR: DR. LUIS ECHEVERRÍA

AMBATO – ECUADOR

2009

*Al Consejo Directivo de la Facultad de
Ciencias Humanas y de la Educación.*

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema, **LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BAÑOS” DEL CANTÓN BAÑOS.**

Presentado por el Sr. **DARWIN JAVIER MEJIA BARROS**, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción Marzo – Julio – 2009, una vez revisada el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentales establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Patricio Ortiz

Lic. Dimitros Ortiz

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICADO:

El Dr. Luis Echeverría, designado Tutor por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para el trabajo de graduación o Titulación sobre el Tema. **LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BAÑOS” DEL CANTÓN BAÑOS**, en mi calidad de tutor , una vez revisada el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Dr. Luis Echeverría

TUTOR

CERTIFICACIÓN DE AUTENTICIDAD

Como protagonista y autor del presente trabajo de investigación basada en la experiencia laboral en los estudios realizados durante la carrera Yo, DARWIN JAVIER MEJIA BARROS, portador de la cédula de identidad 180315803-7y de nacionalidad ecuatoriana.

Certifico que este trabajo es de mi autoría y por lo tanto, legalmente, tengo derechos reservados sobre él.

Darwin Javier Mejía Barros

C.I. # 180315803-7

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme permitido culminar mis objetivos propuestos, por la sabiduría y por abrirme los caminos para poder realizarme como persona útil para mí mismo y para la sociedad.

A la universidad por abrir sus puertas para nutrirme de conocimientos,

A mis profesores mi eterna gratitud por compartir con sus conocimientos han sembrar en nosotros las semillas del saber.

A nuestros compañeros por ser un apoyo en todos los momentos difíciles y demostrar una verdadera amistad.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA

EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BAÑOS” DEL CANTÓN BAÑOS DEL AÑO LECTIVO 2008 – 2009.

AUTOR: DARWIN JAVIER MEJIA BARROS

TUTOR: DR. LUIS ECHEVERRÍA

RESUMEN:

Este proyecto fue realizado en el campo mismo por la necesidad de tener mejores resultado en las diferentes participaciones en competiciones en la disciplina de futbol.

En realidad la preparación física es una de las partes más difíciles de realizarlo pero sin embargo con la creatividad, didáctica y pedagogía del profesor se lo realiza sin ninguna clase de problemas, es un trabajo conjunto, de equipo para poder realizar esta actividad para su óptimo rendimiento deportivo.

Con este conocimiento basado en la experiencia trataremos de ser creativos innovadores proactivos en la preparación física en la disciplina de futbol.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA.....	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
1.2.1.1. FORMULACIÓN.....	5
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	6

1.4. OBJETIVOS.....	10
1.4.1. GENERAL.....	10
1.4.2. ESPECÍFICOS.....	10

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	11
2.2.1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.....	11
2.2.2. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	11
2.2.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	11
2.2.4. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.....	12
2.2.5. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA.....	12
2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	15
2.3.1. PREPARACIÓN FÍSICA.....	17

2.3.2	RENDIMIENTO FÍSICO EN EL FUTBOL.....	17
2.3.3	CAPACIDADES FÍCAS.....	18
2.3.4	VELOCIDAD.....	18
2.3.5	FUERZA.....	19
2.3.6	FLEXIBILIDAD.....	19
2.3.7	COORDINACIÓN.....	19
2.3.8	MOTIVACIÓN.....	20
2.3.9	RESISTENCIA:.....	20
2.3.10	FUTBOL COMO FENÓMENO SOCIAL.....	29
2.3.11.	TIPOS DE COMPETENCIA.....	31
2.3.12.	TORNEOS INTERCOLEGIALES.....	32
	HIPÒTESIS.....	34

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE.....	35
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.....	35
3.3. NIVEL O TPO DE INVESTIGACIÓN.....	35
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	36
3.5. PLAN DE PROCESAMIENTOS DE DATOS.....	37

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	40
---	----

CAPITULO V

5.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
--	----

CAPITULO VI

6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA.....	51
6.2. BIBLIOGRAFÍA.....	52
6.3. ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

CATEGORIAS FUNDAMENTALES (Cuadro 1)	15
VARIABLE DEPENDIENTE (Cuadro 2)	16
RESISTENCIA (Figura 3)	20
VELOCIDAD RESISTENCIA (Figura 4)	22
VELOCIDAD RESISTENCIA (Figura 5).....	23
VELOCIDAD RESISTENCIA (Figura 6).....	24
VELOCIDAD RESISTENCIA (Figura 7).....	25
FUERZA Y POTENCIA (Figura 8).....	26
ELASTECIDAD Y FLEXIBILIDAD (Figura 9)	26

OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLES INDEPENDIENTE (Cuadro 10).....

38

OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLES DEPENDIENTE (Cuadro 11).....

39

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

(Cuadro 12).....

41

(Gráfico 13).....

42

(Cuadro 14).....

43

(Gráfico 15).....

44

(Cuadro 16).....

45

(Gráfico 17).....

46

(Cuadro 18).....

47

(Gráfico 19).....

48

OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA (Cuadro 20).....

51

INTRODUCCION

El fútbol además de ser uno de los deportes más completos es uno de los más practicados por los estudiantes en las diferentes instituciones del país, para jugarlo es necesario tener algunas destrezas y habilidades y capacidades que cada persona posee y también las adquiere durante su vida y por el entrenamiento.

Durante los últimos años ha existido una evolución en cuanto al fútbol técnicamente hablando los deportistas debe estar preparados para poder jugar un partido de fútbol, haber desarrollado sus destrezas y habilidades para aplicarlas en la cancha, no se trata de tecnología sino de trabajar con diferentes ejercicios que nos ayudan a mejorar la capacidad física y la técnica individual y por consiguiente del equipo.

Debemos realizar las cosas científicamente para ayudar y estimular al estudiante y sobre todo sabemos que las cosas están bien realizadas, dejando de lado el empirismo practicado por muchos años y que inclusive que se lo practica en la actualidad.

El presente trabajo va encaminado a la ayuda del mejoramiento de la preparación física para la práctica del fútbol en los estudiantes de la institución, para que alcancen un rendimiento óptimo durante las participaciones en los diferentes torneos en los cuales participan. Los capítulos que constan en el presente

trabajo, nos permitirán una visión amplia y ordenada del trabajo en cuestión al cual lo detallamos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

TEMA.

LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BAÑOS" DEL CANTÓN BAÑOS. AÑO LECTIVO 2008 - 2009.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Contextualización

La necesidad de realizar en todas las prácticas de las diferentes disciplinas deportivas, estratégicamente la preparación física tomando en cuenta que la condición física es un factor decisivo para un óptimo desempeño dentro de la cancha de juego. Actualmente existen formas de fortalecer y desarrollar la condición física en base a la creatividad del entrenador se lo puede realizar con el balón y otros implementos e incluso lugares en el cual se puede fortalecer nuestro cuerpo y nuestra mente. De igual forma en los centros educativos locales se trata de realizar entrenamiento o preparación física tomando en cuenta que esta actividad es de mucha importancia ya que esto sirve para todo tipo de disciplina deportiva que se quiera practicar lo más importante es mantener y desarrollar su capacidad de resistir al cansancio o fatiga para el óptimo desempeño, en el campo de juego tomando en cuenta que el fútbol tiene un tiempo determinado de duración que son 90 minutos para lo cual

se tiene que estar en óptimas condiciones para un buen desempeño

En las instituciones educativas para mejorar las participaciones de los estudiantes selecciones de fútbol en las diferentes categorías dentro de las participaciones en intercolegiales, hace que se analice los problemas de la preparación física en la institución, además, se da cuenta que a nivel nacional los estudiantes de las diferentes instituciones educativas a nivel de secundaria están preparados con un buen nivel físico.

Puesto que en la actualidad es muy necesario una buena preparación física y su complemento, a nivel de País se ha dado una mejoría notable de las instituciones que han puesto énfasis en la preparación física de sus seleccionados en esta disciplina.

Así también se destaca a las instituciones que tienen la posibilidad de trabajar en sitios adecuados para entrenamiento (canchas) como también los implementos y sobre todo el trabajo realizado antes de la participación ha conllevado a una mejoría de la condición física y por ende de las participación deportiva.

Es cierto también que todavía existen instituciones donde no se ha realizado ningún trabajo para poder tener alguna mejoría deportiva, también existen docentes preocupados por el trabajo de sus instituciones.

En la provincia existe un porcentaje de avance en cuanto a la preparación física de las instituciones pero no en el número deseado por todos, ha existido y sigue habiendo una supremacía de las instituciones con el poder económico suficientes de tener casi todo lo necesario para poder trabajar además que todas las instituciones están dentro del cantón Ambato en la zona urbana, donde se observa un mayor trabajo en todo sentido siendo más notorio su desempeño físico.

La condición física de los estudiantes es uno de los factores que determina el triunfo o la derrota por cuanto en las participaciones les resta tiempo, así mismo las zona que menos avance ha tenido en lo deportivo son la rural y cantonal de sus seleccionados.

Tomando en cuenta lo institucional nos damos cuenta que tampoco ha existido un verdadero trabajo como para cambiar esta realidad; han sido prácticamente abandonados a su suerte los seleccionados de este deporte puesto que luego de su escogitamiento no se ha trabajado con los estudiantes seleccionados en lo físico y buscando un objetivo.

Las autoridades no han sentido la necesidad de cambio de renovación para empezar con el mismo, esto demanda de un esfuerzo conjunto de todas las involucradas

autoridades, profesores, estudiantes en general, seleccionados y padres de familia.

Además de todo lo antes mencionado también debemos tomar en cuenta que los materiales necesarios para el trabajo no han sido facilitados a su debido tiempo.

Todo esto sumado el poco trabajo en lo físico por los profesores del área de cultura física puesto que se ha trabajado una o dos veces antes de los encuentros de fútbol y por ende de la participación, representando a la institución ha llevado al fracaso deportivo en esta disciplina del fútbol.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo incide la preparación física en la disciplina de fútbol en la competitividad de los estudiantes de Bachillerato en mecánica del Instituto superior Tecnológico “Baños “del cantón Baños año lectivo 2009?

Preguntas directrices.

- ¿Las formas de desarrollar las capacidades físicas en fútbol incide en la adquisición y mejoría de la misma?
- ¿Debe el docente de Cultura Física apoyarse en un programa para preparación física de fútbol?
- ¿La relación teoría - práctica contribuye a que el estudiante desarrolle su condición física?

DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Espacial.- El presente trabajo se lo realizará con los estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico "Baños" perteneciente al cantón Baños

Temporal.- La investigación la realizaremos en el Año Lectivo 2008 - 2009.

Unidad de investigación.- La investigación del problema se aplicara al 100% con los estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico "Baños" perteneciente al cantón Baños

Unidad de observación.- Se aplicara a estudiantes por medio de encuestas y preguntas.

JUSTIFICACIÓN

Los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Baños". En la actualidad no participan en los torneos interinstitucionales locales ni provinciales de fútbol y las pocas veces que lo han hecho anteriormente su participación ha sido con resultados negativos por no contar con recursos materiales ni programas adecuados para su entrenamiento lo que ha ocasionado desmotivación y falta de interés de la práctica de la disciplina de fútbol.

En consecuencia, se ha determinado que la preparación física y fundamentación deportiva son escasos, evidenciándose la necesidad de cambio, de transformación total. Ante esta realidad nos ha llevado a buscar soluciones al problema, dichas soluciones nos ayudaran a corto y largo plazo, mejoraran las participaciones deportivas de la institución, y sobre todo elevará la autoestima de estudiantes, profesores y autoridades.

Dado esto si existe un trabajo adecuado y científico que actúe directamente en la preparación física de los seleccionados de la institución, se obtendrá un desempeño muy importante y significativo con los estudiantes.

Mediante el trabajo diario van a obtener mayor resistencia al cansancio y a la fatiga, todo nuestro trabajo es de vital importancia porque se mejorará muchos aspectos especial mente en la condición física que es en lo que se debe enfocar.

Una vez desarrollada la capacidad física se tendrá una gran utilidad, esta utilidad será directa e indirecta para personas relacionadas con el deporte así como también instituciones públicas y privadas.

En primer lugar, los estudiantes como deportistas se beneficiarán puesto que el trabajo les servirá a ellos, luego viene el Colegio como Institución, por la sociedad donde ellos se desenvuelven y por estar ligados con el deporte en este caso el fútbol, ayudará a los equipos de fútbol del Cantón, que pues están relacionados directamente con las Ligas Cantonales.

Además todo el trabajo desarrollado servirá a todos los jóvenes que participan en los diferentes equipos tanto de fútbol. La investigación que estamos realizando se torna muy novedosa y aceptada porque en la institución no se ha llevado a cabo un trabajo en el cual se trate de cambiar la situación deportiva de los estudiantes y por ende de la institución misma.

Con la aceptación de autoridades, profesores y alumnos que arrimarán el hombro, se trabajara para en un futuro no muy lejano obtener el impacto positivo deseado par todos y sobre todo el cambio tan anhelado.

Dicho impacto definitivamente estará reflejándose en los resultados posteriores al trabajo, victorias, triunfos, logros obtenidos en base al esfuerzo de todos, no solo se reflejara en lo deportivo también en lo psicológico puesto que servirá como motivación para elevar la autoestima, tanto de estudiantes como de profesores y autoridades.

También existe la apertura para el trabajo de los profesionales de Cultura Física de la Institución puesto que están inmersos en la realidad del plantel.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Determinar la incidencia de la preparación física en la disciplina del fútbol en la competitividad de los estudiantes del Instituto superior Tecnológico “Baños” del cantón Baños.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Diagnosticar la preparación Física en la disciplina del fútbol en la competitividad de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Baños” del cantón Baños
- Analizar las condiciones en la preparación Física en la disciplina del fútbol en la competitividad de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Baños” del cantón Baños.
- Diseñar un programa de preparación Física en la disciplina del fútbol para mejorar la competitividad de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Baños” del cantón Baños.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

VARIABLE INDEPENDIENTE

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

El Instituto Superior Tecnológico "Baños" del cantón Baños, no se ha realizado una investigación sobre la preparación física, en la disciplina del fútbol y su incidencia en la competitividad de los estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico "Baños",

FUNDAMENTACION FILOSOFICA

AXIOLÓGICA

En el trabajo sistemático con ejercicios adecuados para la ejecución de prácticas de fútbol es indispensable la puntualidad, el respeto entre estudiantes y maestros lo cual permitirá un Grupo un trabajo solidario y un desenvolvimiento adecuado y fructífero en las prácticas de preparación para las competencias.

PEDAGÓGICA

La metodología de enseñanza aprendizaje en las diferentes prácticas será de mucha importancia la utilización de materiales y espacios para un óptimo desempeño lo cual permitirá cumplir todas las expectativas formuladas en las planificaciones de trabajo.

SOCIOLÓGICA

En las diferentes prácticas se les dará a conocer que el éxito en esta disciplina es el trabajo en equipo lo cual les ayudará a socializarse más entre si y disfrutar del actividad y también haciéndoles conocer que en las participaciones conocerán gente nueva con las cuales deben compartir de diferentes formas y actividades.

PSICOLÓGICA

Con la preparación física y demás complementos como charlas, resultados de triunfo que lograrán con un optimo desempeño deportivo los estudiantes se crearán confianza recuperarán su autoestima y sus capacidades de logro.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

El trabajo de investigación está amparado en la Constitución de la República:

Sección Sexta Cultura Física y Tiempo Libre.

ART.381; El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Así mismo en su parte legal por la Ley de Educación (Codificación de la ley de educación física, deportes y recreación capítulo I)

ART. 1. Esta ley regula el ejercicio de la educación física, los deportes y la recreación, como actividades formativas del hombre.

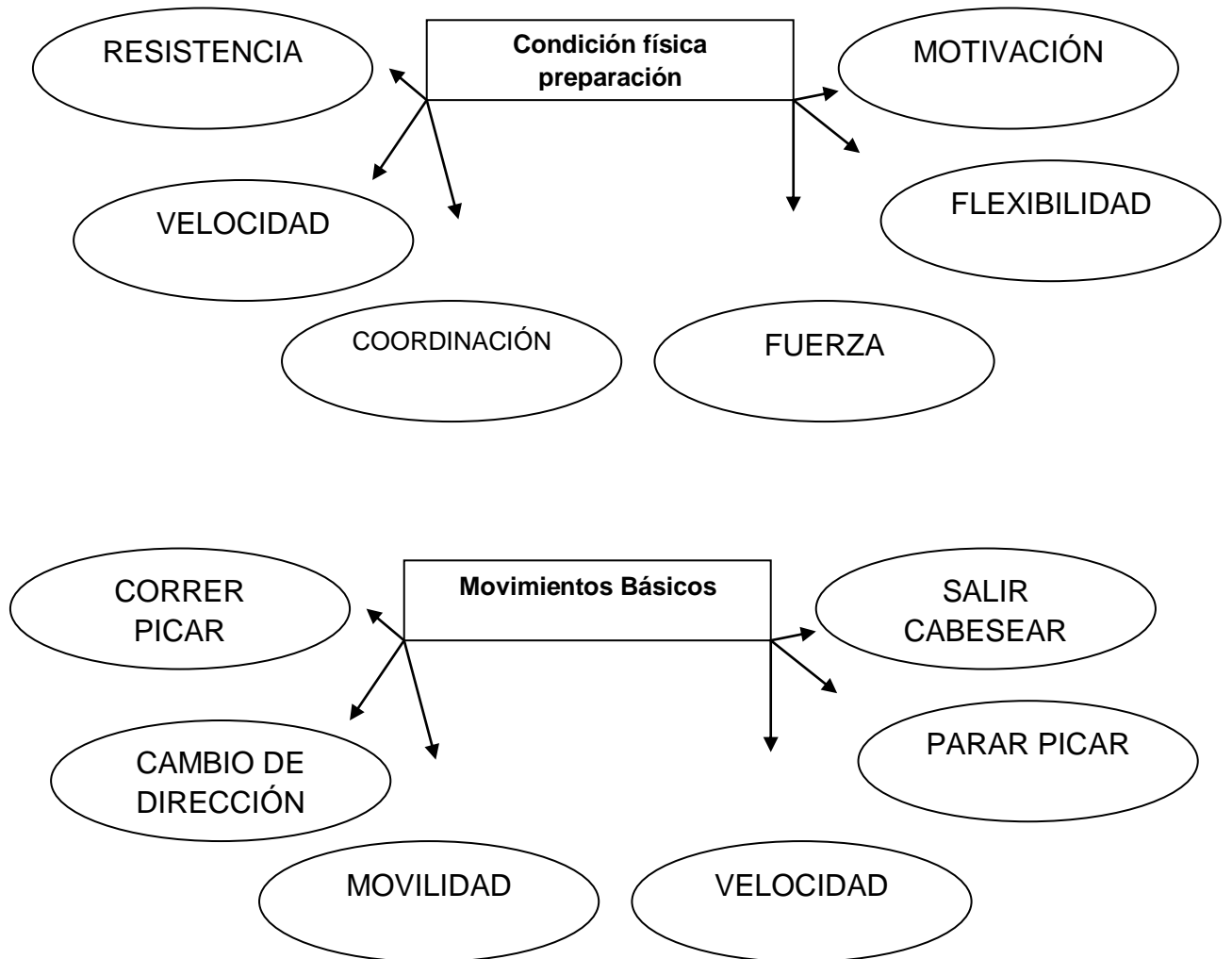
ART.2. La planificación, organización, ejecución, coordinación y control de la educación física, los deportes y la recreación, constituyen funciones obligatorias del estado, que ejercerá el Ministerio de Educación y Cultura a través del Consejo Nacional de Deportes y la Dirección nacional de Educación, Física, Deportes y recreación.

ART.3. Es objetivo primordial de esta ley contribuir, por medio de la actividad física. A la formación integral de la persona en todas sus edades, para el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Además se encuentra amparada en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación aprobada el 29 de junio del 2005. En el título 1, artículo 2, literal a.

“a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

VARIABLE INDEPENDIENTE



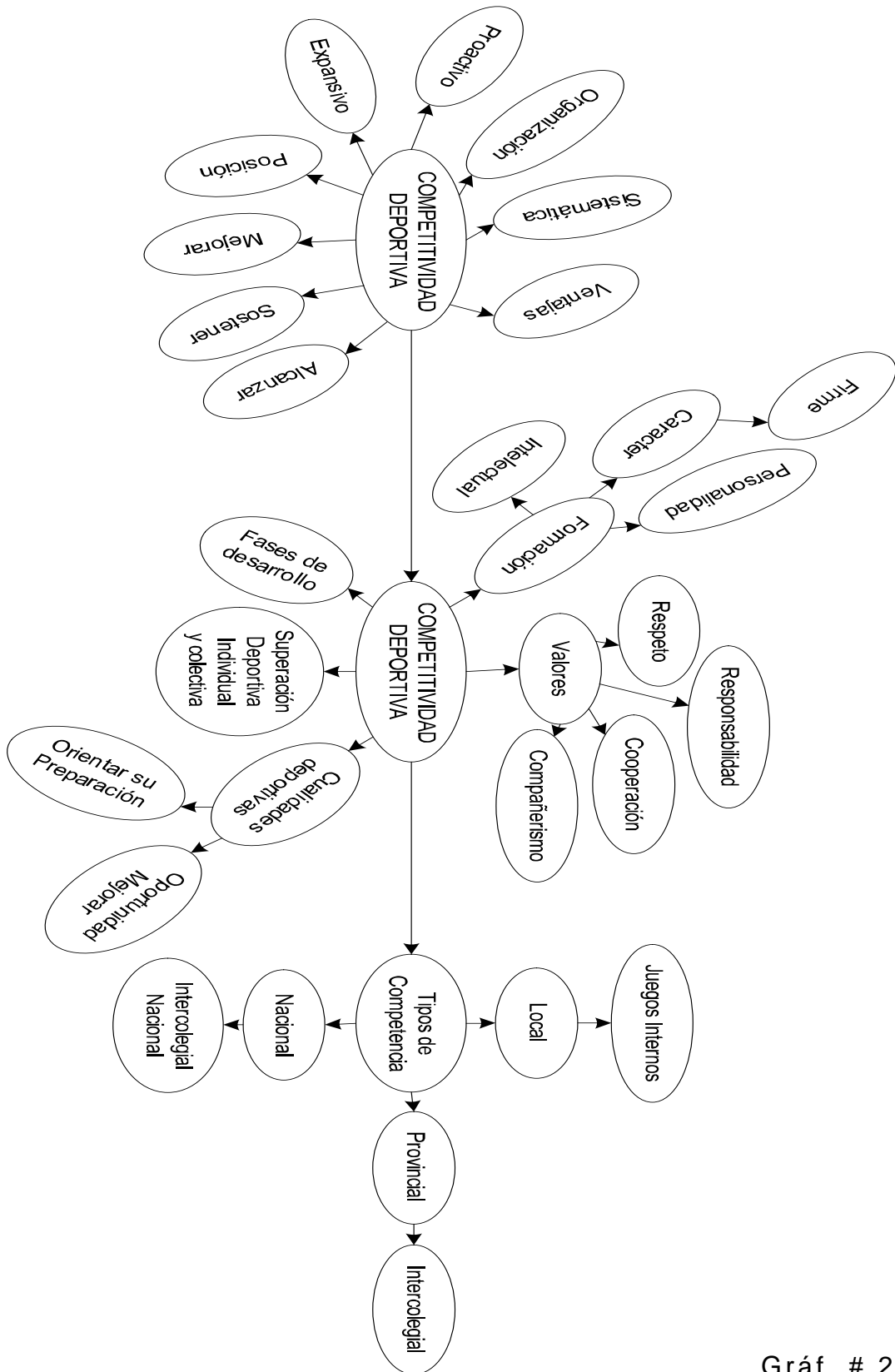
Gráf. # 1

Diccionario Básico Ilustrado

Dr. Joffre Venegas

Pág. 95,96

VARIABLE DEPENDIENTE



Gráf. # 2

VARIABLE INDEPENDIENTE

Preparación Física

Abarca un sin número de ejercicios y actividades encargadas en fortalecer a ciertos grupos musculares de acuerdo al requerimiento del deporte a practicarse así es como en el fútbol el requerimiento es exclusivamente en el tren inferior para resistir cargas de trabajo superiores a los 90 minutos con exclusivo dominio de velocidad, fuerza, resistencia y elasticidad para poder dominar y trabajar con el balón.

En toda disciplina deportiva especialmente en el fútbol la preparación física cumple un papel importante porque de esa forma los futbolistas pueden desempeñarse de forma adecuada. Para los entrenamientos es muy importante puntualizar que el trabajo de acondicionamiento físico se lo realice con el implemento de juego como es el balón de esa forma ayudaremos a desarrollar otras capacidades y las prácticas serán más dinámicas ya que la mayoría de ejercicios se lo puede realizar con el balón.

Rendimiento físico en el fútbol

Es la capacidad que tiene el futbolista para brindar su máximo desempeño durante todo el tiempo de actividad motora

CAPACIDADES FÍSICA

Resistencia

Fuerza

Flexibilidad

Velocidad

Coordinación

Motivación

VELOCIDAD

- Carreras de velocidad
- Velocidad de reacción.
 - Sentado
 - Tendido prono
 - De espaldas
 - Piernas flexionadas
 - De cuadrupedia
 - Cintura flexionada
 - De pie.
- Capacidad de aceleración
 - Zic zag
 - Círculos
 - Triángulos
 - Obstáculos
- Velocidad máxima
 - En 20 mts.
 - En 40 mts.
 - En 60 mts.
 - En 100 mts.
- ✓ Cíclicas
- ✓ A cíclicas
- ✓ Mixtas

- Resistencia a la velocidad máxima.

Distancias	intervalos	tiempo de trabajo	repeticiones
50 a 200mts.	3 a 8 metros	de 90 a 95 por 100	de 5 a 8

FUERZA

- Fuerza explosiva
- Multisaltos
 - Saltos triples y cuádruples etc.
 - Saltos con pies juntos adelante
 - Saltos con pies juntos arriba
 - Saltos de elevación con un pie
- Sobre cargas
 - Alar peso más pesado que su peso
 - Saltar sin con peso
 - Cargar entre compañeros
- Arrastres y empujes
 - Arrastrar una rueda
 - Empujar a un compañero que hace resistencia
 - Empujar un carro.
- Elementos técnicos
 - Impulsos de tobillo
 - Elevación marcada de tobillos
 - Acción de tandeo en suspensión
 - Terreno inclinado flexión y extensión

FLEXIBILIDAD

- Movilidad
- Estabilidad

COORDINACIÓN

- Saltos
- Locomoción
- Agilidad

MOTIVACIÓN

Fuerza psicológica que induce al futbolista a entrenarse y participar en competiciones.

- a) La necesidad de ganar
- b) El interés por competir
- c) La necesidad de incorporarse al medio social
- d) Dificultad de afirmación en un nivel superior

RESISTENCIA

Capacidad de resistir el cansancio, es decir ejecutar el mayor tiempo posible sin disminuir la calidad del trabajo. Su cualidad está determinada por el sistema cardiorespiratorio, por el sistema nervioso central, por el metabolismo, por la coordinación de movimientos y por los componentes psíquicos. En virtud de esto, la resistencia depende fuertemente de la capacidad de resistir contra el cansancio, físico sensorial y emocional

CARRERA CONTINUA	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR
FARTLEK	ACOSTUMBRAR AL ORGANISMO AL CAMBIO DE RITMO
CUESTAS GENERICAS	MEJORA CAPACIDAD AERÓBICA
COLINAS Y DUNAS	POTENCIA TREN INFERIOR MEJORA, CAPACIDAD ANAEROBICA

Gráf. # 3

Aspectos Técnicos

La preparación técnica es el proceso de entrenamiento que requiere el deportista para desarrollar y mejorar sus movimientos y acciones motrices para un determinado deporte, como: movimientos biomecánicas mejoramiento de hábitos motores y capacitación a técnica deportiva general (manejo de balón, destrezas y técnicas del balón).

Técnica general

Conducción

Recepción

Pases

Técnica especial

Tiros con efecto

Tiro de bolea

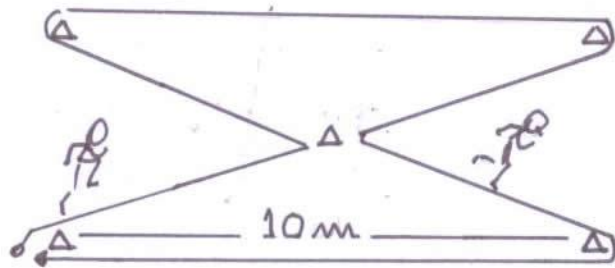
La técnica para un mejor desarrollo de niveles

a.- técnica individual

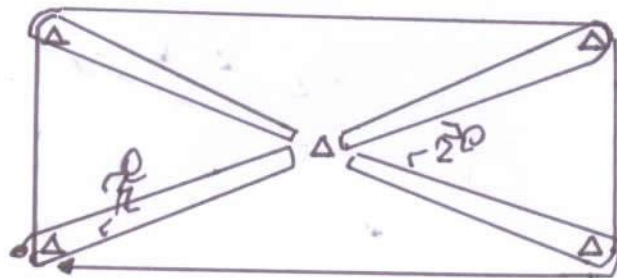
b.- técnica colectiva

Para desarrollar las capacidades físicas tenemos a continuación algunas sugerencias de actividades físicas.

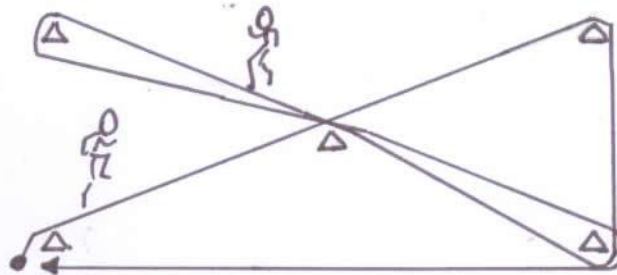
OBJETIVO: VELOCIDAD RESISTENCIA



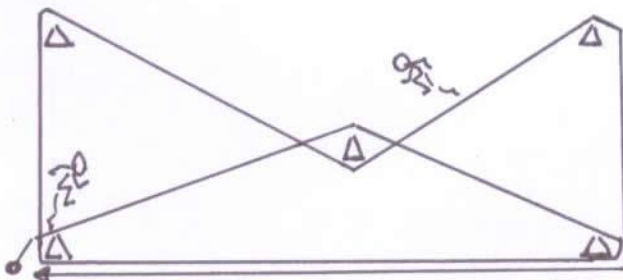
3x30"
P.30"



3x30"
P.30"



3x30"
P.30"

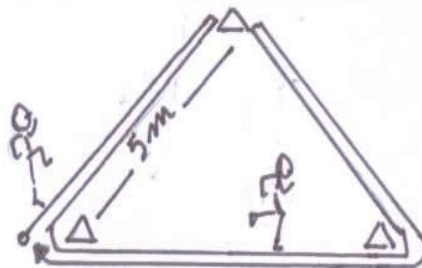


3x30"
P.30"

TOTAL=12'

Gráf. # 4

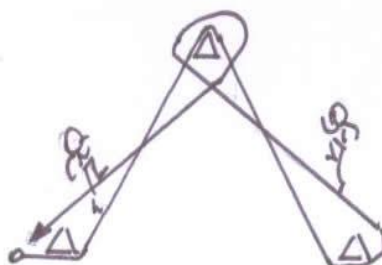
OBJETIVO: VELOCIDAD RESISTENCIA.



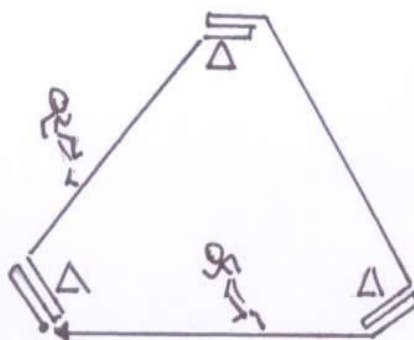
3x30"
P. 30"



3x30"
P. 30"

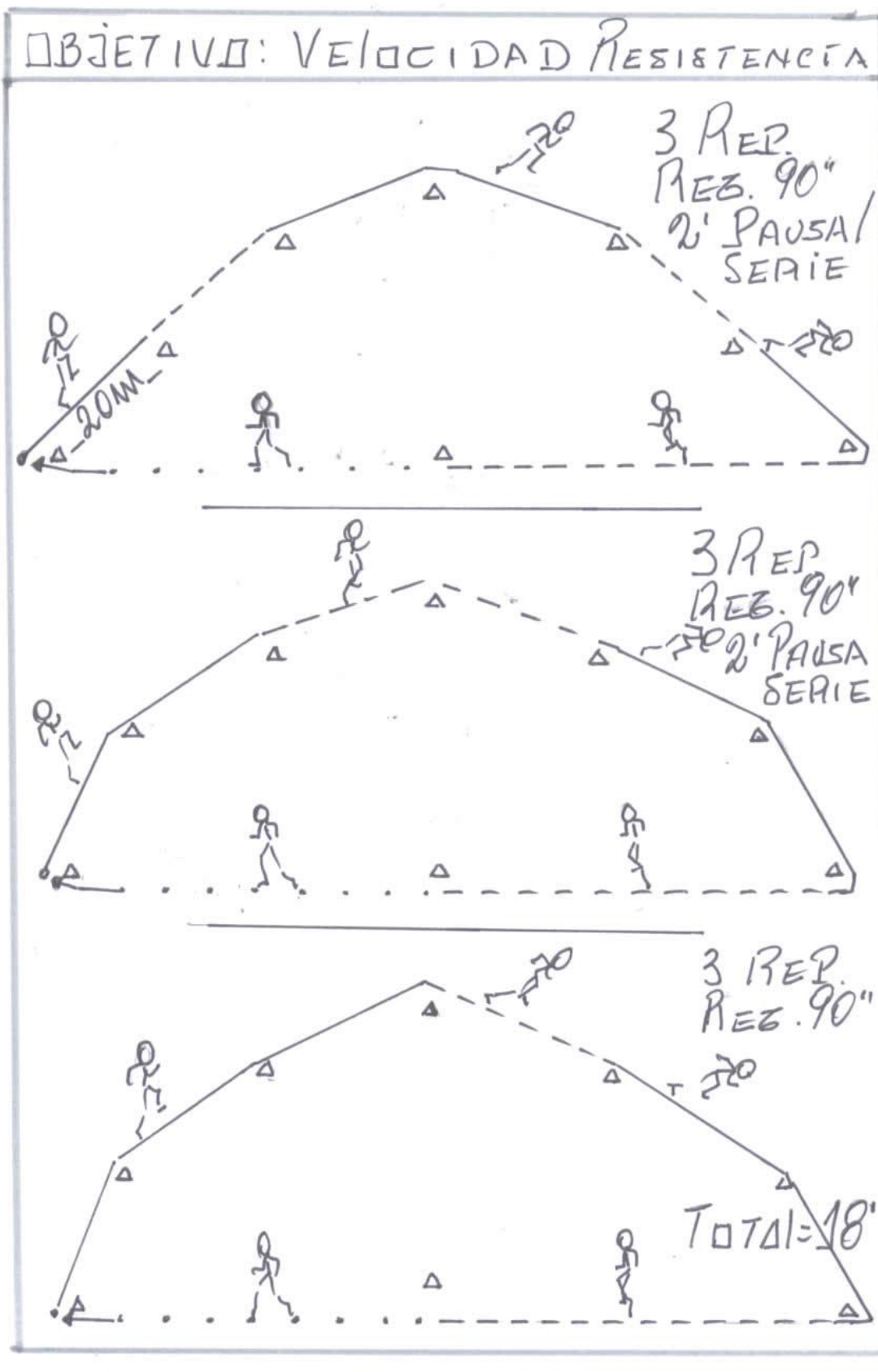


3x30"
P. 30"

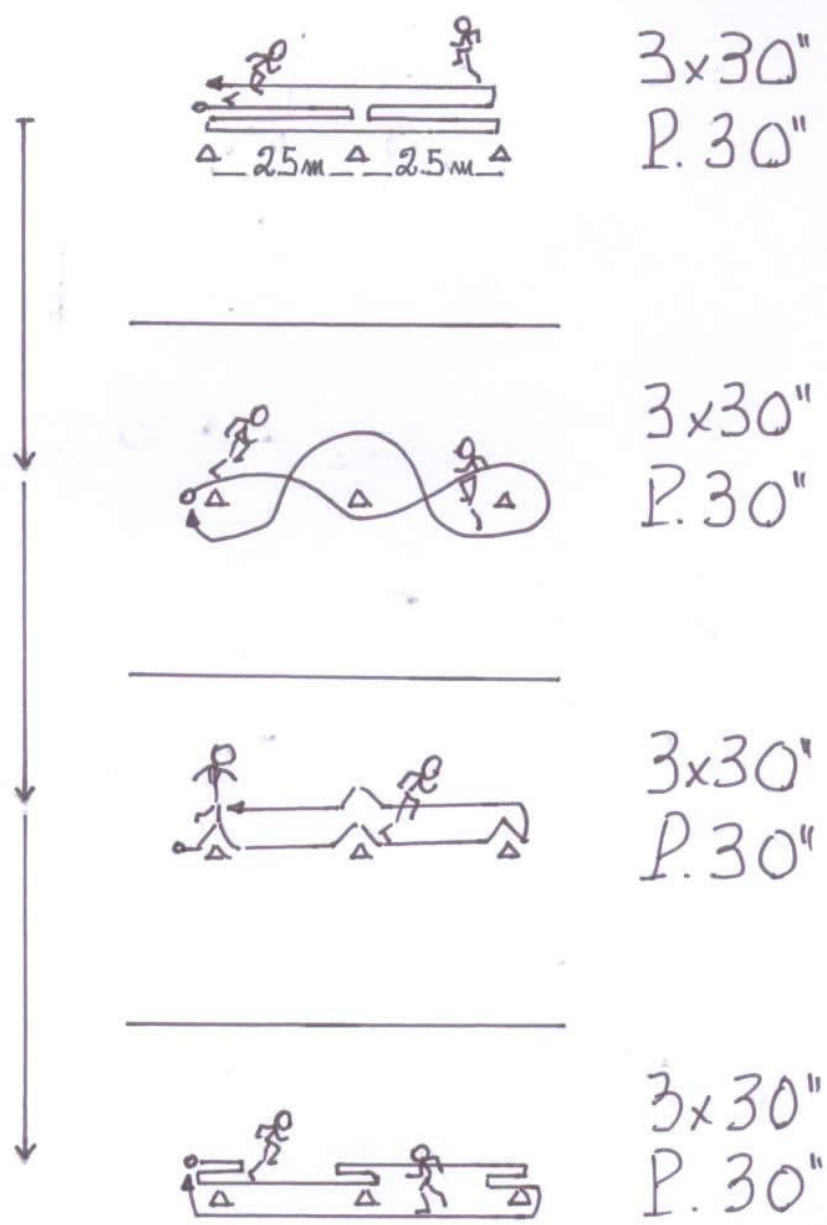


3x30"
P. 30"

TOTAL=12'



OBJETIVO: VELOCIDAD RESISTENCIA



TOTAL=15'

FUERZA Y POTENCIA



Gráf.# 8

ELASTICIDAD FLEXIBILIDAD



Gráf.# 9

Aspectos Tácticos.-

Capacidad del deportista y su entrenador al emplear y combinar los elementos de la técnica, de tal manera que se tenga las mayores posibilidades para ganar una competencia.

Reglas del fútbol.

1. El terreno de juego
2. El balón
3. Número de jugadores
4. Equipamiento de jugadores
5. El árbitro
6. Los árbitros asistentes.
7. La duración del partido
8. El inicio y reanudación del juego
9. El balón en juego o fuera de juego
10. El gol marcado
11. El fuera de juego
12. Faltas e incorrecciones
13. Tiros libres
14. Tiro penal
15. Saque de banda
16. Saque de meta
17. Saque de esquina

Habilidades

Agilidad.- Es un prerrequisito necesario para todos los ejercicios físicos que requieren la participación de todo el cuerpo.

Destrezas

Trasladarse de un lugar a otro en base a la conducción del balón que puede ser:

Caminando.- por medio de obstáculos

Corriendo.- en diferentes ritmos

Saltando.- en diferentes formas

Desarrollo de estrategias

Motivación.- fuerza psicológica que induce al deportista a entrenarse y participar en competiciones

Integración.- es la unión de deportistas que hacen un equipo sin distinción de ningún defecto

Aplicación.- todos los deportistas deben regirse a un sistema de entrenamiento para su éxito

Resultados.- orden favorable o desfavorable de acuerdo a la interrelación que se establece entre lo planificado y ejecutado

Sistema de Juego

En base al programa realizado, veremos los resultados en los diferentes sistemas de juego.

Existen diferentes sistemas de juego:

4-4-2

5-3-2

3-5-2

4-3-1-1

4-5-1

Defensivo:

Línea de 3: local

Línea de 4: visitante

Ofensivo:

Local: 4-4-2

Local: 3-4-3

Visitante: 4-5-1

Cada sistema de juego se aplicará primero estudiando al rival tanto en sus virtudes como en sus defectos.

FÚTBOL COMO FENÓMENO SOCIAL

Más que un deporte el fútbol se ha convertido aquí, y en la mayor parte del mundo, en un fenómeno que tiene una y mil interpretaciones: económicas, políticas y sociales.

Fútbol más que un deporte, esa pelota tras la que corren 22 jugadores es capaz de paralizar a un pueblo, un cantón, una provincia y un país entero, de hacer olvidar temporalmente de muchos problemas, convoca a muchos hinchas y fanáticos del fútbol, de la misma manera es practicado hasta en los lugares más remotos de nuestro país, nos damos cuenta que es practicado por diferentes edades, no distingue condición social, raza ni religión, por estas razones y muchas más el fútbol es un fenómeno social.

VARIABLE DEPENDIENTE

COMPETITIVIDAD

¿Qué es competitividad?

Entendemos por competitividad a la capacidad de una organización pública o privada, lucrativa o no, de mantener sistemáticamente ventajas comparativas que le permitan alcanzar, sostener y mejorar una determinada posición en el entorno socioeconómico.

El término competitividad es muy utilizado en los medios empresariales, deportivos, políticos y socioeconómicos en general. Ello se debe que han pasado de una actitud auto protectora a un planteamiento más abierto, expansivo y proactivo.

¿Qué es deporte?

Son actividades en las que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento en función de si mismo y de los demás. Todo esto se desarrolla bajo reglas pre-establecidas y aceptadas.

Competitividad deportiva

Capacidad de organización para conseguir ventajas deportivas, de este modo alcanzar, sostener y mejorar una determinada posición dentro de una disciplina en el deporte.

El estudiante cuanto antes se encuentra en el terreno competitivo, mejor se prepara y forma su carácter y personalidad, para los demás aspectos de la vida.

El deporte y la competición, no construyen el carácter, lo revelan, no solo nos muestra el carácter del estudiante sino que lo afirman. En muchas ocasiones sirve para

marcar la diferencia, donde los menos preparados o con un desarrollo más lento estarán en el banquillo y los que tienen mejores cualidades, tendrán mejores oportunidades de mejorar. Uno de los aspectos más importantes de la competitividad deportiva debe ser la formación. Deberíamos buscar los factores socializadores del deporte, buscar la cooperación de los deportistas, la superación individual y evidentemente la mejora en el desarrollo físico y psicológico de los niños. Si el estudiante tiene cualidades en esa práctica deportiva podremos orientar su preparación, atendiendo a las fases de su desarrollo y sin quemar etapas.

TIPOS DE COMPETENCIA

Son competiciones deportivas en las cuales participan los estudiantes, aquí es donde ellos demostrarán y aplicarán todas sus capacidades, destrezas y habilidades tanto físicas como técnicas, además recopilarán experiencias durante su participación.

Para las diferentes competiciones existen reglas ya establecidas que todos los participantes deben por obligación acatar. A nivel de instituciones secundarias tenemos:

Torneos Internos

En las instituciones educativas en su planificación anual constan campeonatos de formación y competición entre

estudiantes de los diferentes niveles educativos de la misma institución.

A principios de año, se celebran campeonatos de juegos en diferentes disciplinas deportivas esto tiene por objetivo estrechar lazos de amistad y de compañerismo entre estudiantes así como también entre los docentes y autoridades.

Otro de los objetivos es el escogitamiento de los deportistas más destacados, para las diferentes selecciones en cada disciplina, que representaran a la institución educativa a nivel de intercolegiales.

Actividades que deben cumplirse de acuerdo con la planificación puesto que todo tiene fechas pre establecidas y determinadas.

Esto tiene una gran acogida por parte de los estudiantes en cada uno de las instituciones educativas puesto que sirve de motivación además de salir de la acostumbrada rutina de clases de todos los días.

Otra de las cosas que motiva al estudiante a su participación es la oportunidad que se le presenta como representante de la institución a la cual pertenece.

TORNEOS INTERCOLEGIALES

Este tipo de competencia abarca a todas las instituciones educativas de una provincia las cuales harán su

participación en diferentes disciplinas deportivas, está incluido las instituciones de los diferentes cantones de esa provincia. También están enmarcados con objetivos que durante las competencias y luego de ellas se deben cumplir, aquí los estudiantes realizan su mayor esfuerzo desmostando todas sus capacidades, destrezas y habilidades además que aquí es donde les sirve las experiencias pasadas, que pueden ayudar e influenciar en el desempeño de los deportistas o de un equipo.

Como uno de los objetivos principales, es la masificación del deporte en la juventud, inculcándoles la actividad física y de esta manera alejarlos de vicios que pueden ser dañinos.

Para la participación de las instituciones educativas es necesario de un estamento que este en la posibilidad de reglamentar y organizar los eventos deportivos, en este actúa las federaciones estudiantiles provinciales, que son las encargadas de la planificación de todos los eventos deportivos, de instituciones educativas en sus diferentes niveles educativos.

Las competencias a este nivel puede ser una vitrina a futuros profesionales del deporte, puesto que existe un alto índice de asistencia de público y personas que están inmiscuidas dentro del deporte en diferentes disciplinas.

HIPÓTESIS

En el Instituto Tecnológico Superior Baños del Cantón Baños, con la implementación del proyecto de LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL PARA LA COMPETITIVIDAD y el trabajo pedagógico y metodológico complementado con la predisposición de los estudiantes para obtener una preparación física óptima, con el manejo adecuado del programa y la actualización en cuanto se refiere a la preparación física para un correcto trabajo enfatizando la predisposición tanto de los estudiantes como profesores de Cultura Física se logrará un excelente nivel competitivo en los deportistas con resultados favorables lo cual devolverá la confianza y el interés de la práctica de la disciplina de fútbol.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

ENFOQUE.

En la perspectiva del procesamiento de la información, se considera a la inteligencia como potencia capaz de procesar y estructurar la información, con la finalidad fundamental de mejorar la velocidad de asimilación de los sujetos y elevar así la competencia intelectual y el pensamiento, es decir el desarrollo cognitivo.

MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

El problema en estudio tiene origen en el Instituto Superior Tecnológico "Baños" del cantón Baños es una investigación de campo debido a que nos permite recabar la información en el lugar de los hechos, el trabajo está sustentado en fuentes bibliográficas puesto que es necesario el uso de libros, revistas, folletos, periódicos, estatutos, reglamentos e internet. También apoyado en la técnica como es la encuesta.

NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratorio; del campo donde se va a realizar el trabajo.

Explicativa; porque debemos saber a ciencia cierta las causas y los efectos del problema.

Correlacional; que tenga coherencia entre las variables tanto dependiente como independiente.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población está representada por 95 estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico "Baños" del cantón Baños.

PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Se aplicará las siguientes técnicas para recoger la información con Autoridades, Docentes y Estudiantes

Encuesta. Permite conocer las características relacionadas con la problemática.

Entrevista. Técnica para obtener información formulada a través de la interrelación verbal.

Para estas técnicas se aplicará los siguientes instrumentos:

Para la **Encuesta:** Cuestionario estructurado dirigida a los estudiantes.

PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES V. INDEPENDIENTE PREPARACIÓN FÍSICA FÚTBOL

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADOR	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Aplicación de un conjunto de ejercicios de ejercicios corporales, dirigidos relacionamente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices de un jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo	Práctico Capacidad Desarrollo Dirigiendo Preparación	Afinidad conocimiento Movimientos Aptitud, Talento Practicar buen desempeño Orientación Guía	¿Le gustaría tener conocimientos sobre la preparación física en la disciplina de fútbol? ¿Considera que la actitud y capacidades son factores que contribuyen a la preparación física? ¿Cree Ud. que los ejercicios físicos ayudan para un óptimo desempeño en el futbol? ¿La orientación y la guía al estudiante por el docente permite acrecentar la condición física?	Encuesta y cuestionario Dirigido a los estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico "Baños" del cantón Baños

Gráf.# 10

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES V. DEPENDIENTE COMPETITIVIDAD

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADOR	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Capacidad de organización para, conseguir ventajas, que le permiten alcanzar, sostener y mejorar determinada posición.	<p>Capacidad</p> <p>Organización</p> <p>Ventajas</p> <p>Alcanzar</p> <p>Sostener</p> <p>Posición</p>	<p>Inteligencia</p> <p>Planificar, ordenación</p> <p>Superioridad</p> <p>Delantera</p> <p>Llegar, igualar</p> <p>Afirmar, mantener</p> <p>Proteger, prosperar</p> <p>Categoría, situación</p> <p>Ubicación</p>	<p>¿El conocimiento ayuda a planificar y ordenar, esto repercutirá en la competitividad?</p> <p>¿Considera que tener superioridad es una ventaja en la competitividad?</p> <p>¿Al alcanzar y mantener una ubicación habrá más competitividad?</p> <p>¿La situación y ubicación actual hace que pensemos en competitividad?</p>	<p>Encuesta y cuestionario</p> <p>Dirigido a los estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico “Baños” del cantón Baños</p>

Gráf.# 11

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS INTERPRETACIÓN DE DATOS

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico para ser valorados, mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos circulares, en los cuales constan los respectivos análisis.

Las preguntas a los, estudiantes de bachillerato en mecánica del Instituto Superior Tecnológico “Baños” del cantón Baños que se encuentran ubicadas en la encuesta se orientan a verificar la incidencia de la preparación Física en la disciplina del fútbol en la competitividad de los estudiantes de la institución.

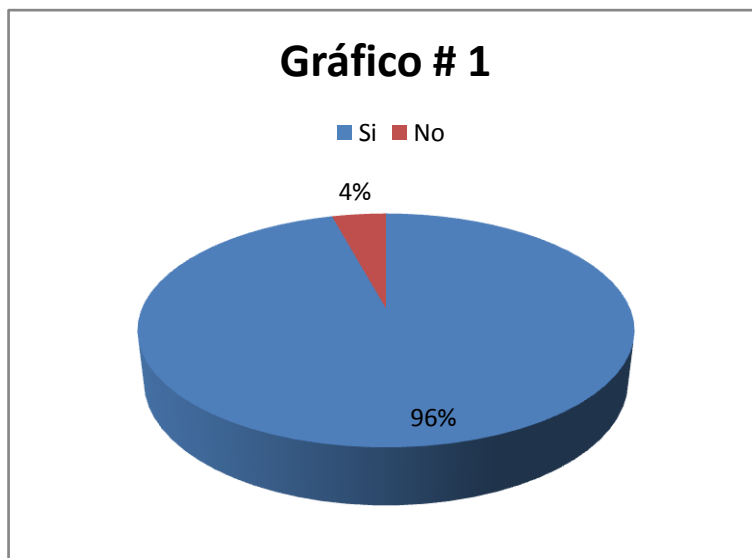
A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica circular.

Respecto a las preguntas.

PREGUNTA UNO

¿Le gustaría tener conocimientos sobre la preparación física en la disciplina de fútbol?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	91	96
NO	4	4
Total	95	100



Gráf.# 12

Fuente: Estudiante.

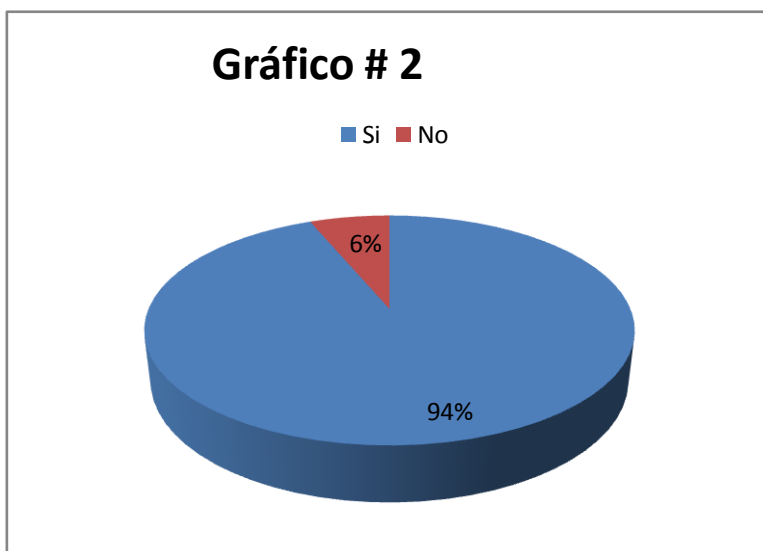
Análisis e interpretación.

En el cuadro y gráfico se aprecia que 91 estudiantes que representa el 96% que le gustaría tener conocimientos en la preparación física en la disciplina de fútbol, en tanto 4 estudiantes que es el 4% piensa que no.

PREGUNTA DOS

¿Considera que la actitud para desarrollar las capacidades es un factor que contribuye para la preparación física?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	89	94
NO	6	6
Total	95	100



Gráf.# 13

Fuente: Estudiante.

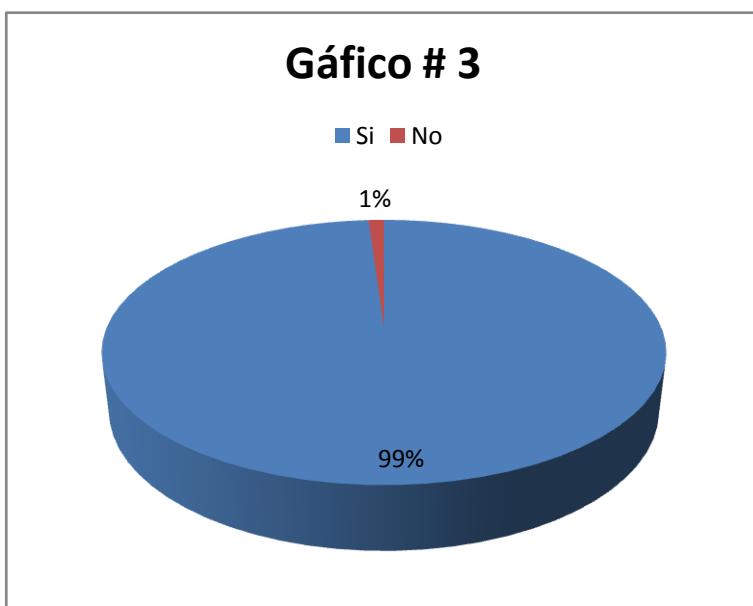
Análisis e interpretación.

Los estudiantes que respondieron afirmativamente son 89 que representa el 94% Considera que la actitud para desarrollar las capacidades es un factor que contribuye para la preparación física y una minoría de 6 estudiantes considera que no.

PREGUNTA TRES

¿Cree Ud. que los ejercicios físicos ayudan para un óptimo desempeño en el futbol?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	94	99
NO	1	1
Total	95	100



Gráf.# 14

Fuente: Estudiante.

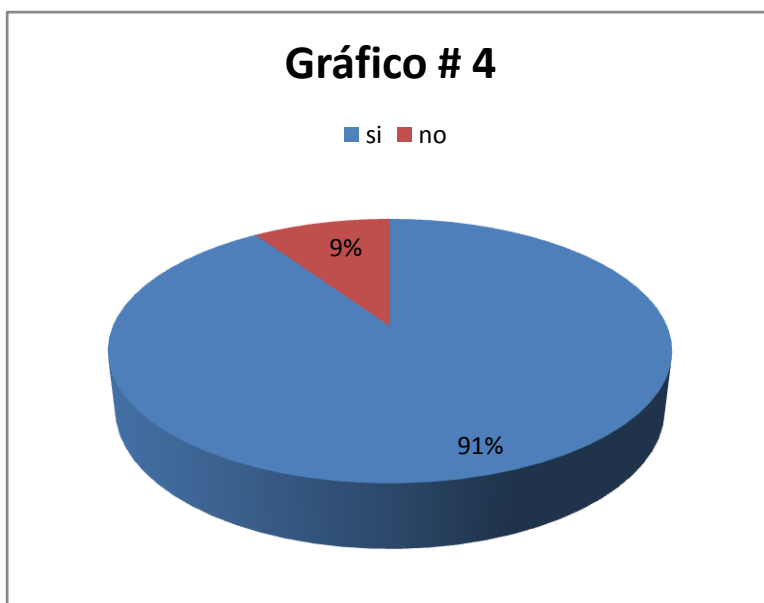
Análisis e interpretación.

Los 94 estudiantes están seguros que los ejercicios físicos ayudan para un óptimo desempeño en el futbol lo cual representa un 99% y el 1% que es 1 estudiante sugiere que no.

PREGUNTA CUATRO

¿La orientación y la guía al estudiante por el docente permite acrecentar la condición física?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	86	91
NO	9	9
Total	95	100



Gráf.# 15

Fuente: Estudiante.

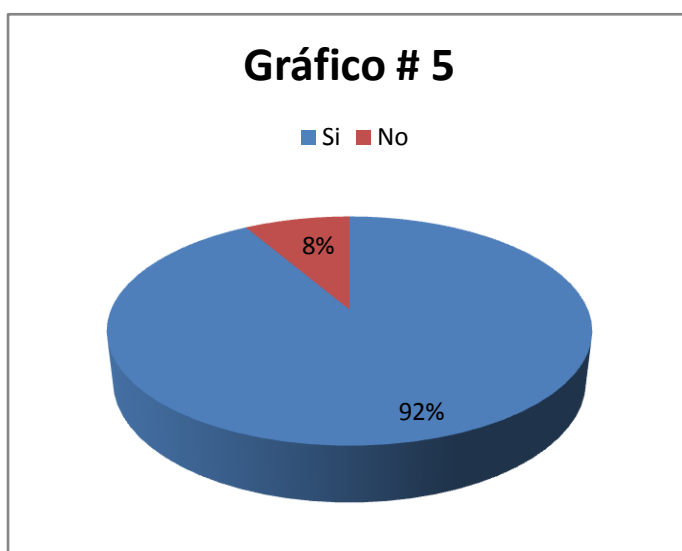
Análisis e interpretación.

Las respuestas de 86 estudiantes es que afirman que la orientación y la guía al estudiante por el docente permite acrecentar la condición física que representa un 91% y no están de de acuerdo 9 estudiantes que es el 9%

PREGUNTA CINCO

¿El conocimiento ayuda a planificar y a ordenar, esto repercute en la competitividad?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	87	92
No	8	8
Total	95	100



Gráf.# 16

Fuente: Estudiante.

Análisis e interpretación.

Para los estudiantes que el conocimiento ayuda a planificar y a ordenar y esto repercute en la competitividad son 87 y que representa el 92% y los 8 estudiantes que corresponde al 8% lo admiten que no

PREGUNTA SEIS

¿Considera que tener superioridad es una ventaja en la competitividad?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	95	100
NO	0	0
Total	95	100



Gráf.# 17

Fuente: Estudiante.

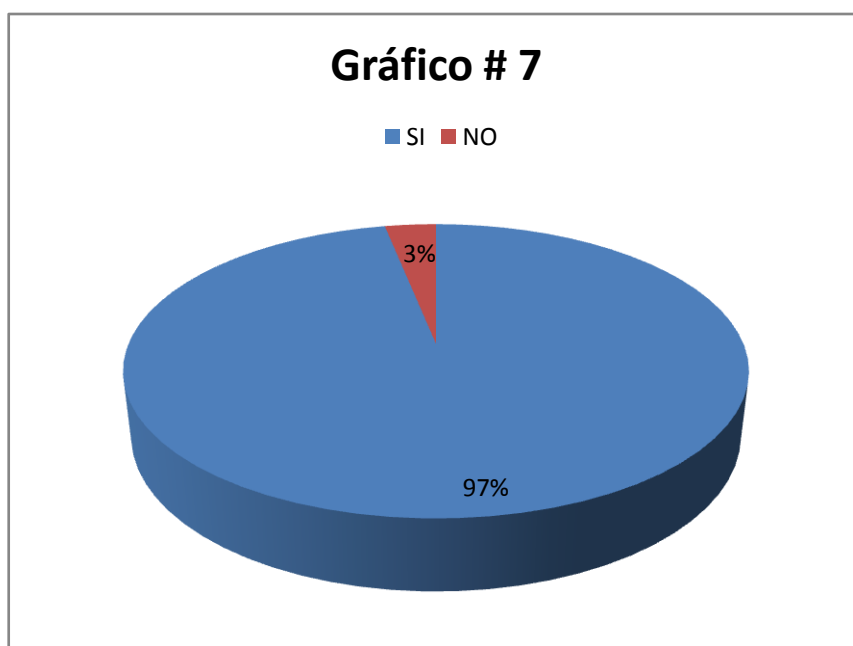
Análisis e interpretación.

Evidentemente se considera por el total de los estudiantes que son 95 que tener superioridad es una ventaja en la competitividad que porcentualmente es el 100%

PREGUNTA SIETE

¿Al alcanzar y mantener una ubicación deseada habrá más competitividad?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	92	97
NO	3	3
Total	95	100



Gráf.# 18

Fuente: Estudiante.

Análisis e interpretación.

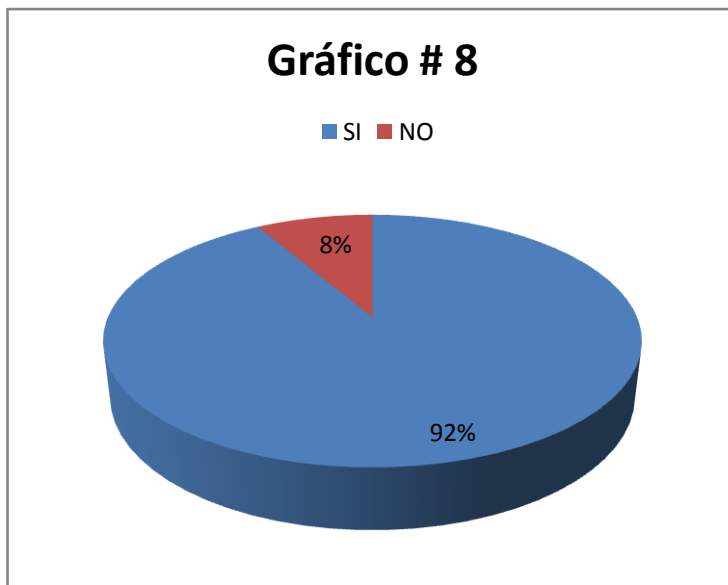
Los estudiantes que afirman que alcanzar y mantener una ubicación deseada habrá más competitividad y son

92 que equivale al 97% esta de acuerdo y un minoritario 3% manifiesta que no

PREGUNTA OCHO

¿La situación y ubicación actual hace que pensemos en competitividad?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	87	92
NO	8	8
Total	95	100



Gráf.# 19

Fuente: Estudiante.

Análisis e interpretación.

Piensan que la situación y ubicación actual hace que pensemos en competitividad 87 estudiantes que son el 92% y que al contrario solo 8 estudiante que son el 8%

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Los docentes de Cultura física no se han preocupado por cambiar la realidad deportiva en la disciplina de fútbol cuyo resultado ha sido el fracaso deportivo
- Existe predisposición del docente por trabajar y mejorar la imagen institucional a nivel deportivo.
- Poco apoyo del resto de docentes hacia el deporte de la institución para las participaciones deportivas
- Los docentes de Cultura Física no relacionan la teoría con la práctica para el trabajo con los estudiantes
- Es necesario de una guía teórica par el trabajo con los estudiantes en la institución

Existe la predisposición de los estudiantes para esforzarse y trabajar en bien de la institución.

RECOMENDACIONES:

- Motivar a los docentes permanentemente con charlas y videos.
- Se hace urgente el diseño del programa de preparación técnica para fútbol.
- Es importante que los docentes tengan un cambio de actitud, y comprendan que el deporte es muy beneficioso.
- Es importante que los docentes apoyen su trabajo en un programa diseñado para preparación física de fútbol.
- A más del programa de preparación técnica es importante que los docentes también se ayuden de videos.
- Aprovechar la predisposición por parte del estudiante y trabajar apoyados de la guía para desarrollar todas sus capacidades.

CAPITULO VI

OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

PROYECTO	META	ACTIVIDADES	ACTORES	INDICADORES	RESULTADOS ESPERADOS
DISEÑO DE UN MANUAL METODOLÓGICO DE PREPARACION FÍSICA.	Actualización de maestros de Cultura Física	<ul style="list-style-type: none"> • Impresión • Promoción del manual. • Distribución. 	Autor. Autoridades. Profesores de Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de actores. • Recursos optimizados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maestros comprometidos. • Recursos, materiales y económicos utilizados.
EJECUCIÓN DEL PLAN	Capacitar a docentes de Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Difusión de capacitación. 	Autoridades Responsable del proyecto Docentes del área de Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa del curso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de los profesionales de Cultura Física.
SOCIALIZACIÓN	Alcanzar el conocimiento del manual.	<ul style="list-style-type: none"> • Difusión • Elaboración de afiches. 	Autoridades. Estudiantes. Docentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Publicidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento mayoritario del manual por docentes, entrenadores y estudiantes.
MEJORA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES.	Alcanzar el desarrollo de las capacidades técnicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de conocimientos adquiridos en base al manual. 	Entrenadores. Docentes. Estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Clases metodológicas. • Entrenamientos motivadores. • Aprendizajes significativos • Autoestima alto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento significativo de las capacidades condicionales físicas de estudiantes.

Gráf.# 20

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA:

- Enciclopedia de los deportes (Océano)
- Diccionario Básico ilustrado para entender la actividad física (Magister Joffre Venegas)
- Internet.

ANEXOS:

CUESTIONARIO

¿LE GUSTARÍA TENER CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL?

SI NO

¿CONSIDERA QUE LA ACTITUD Y CAPACIDADES SON FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA PREPARACIÓN FÍSICA?

SI NO

¿CREE UD. QUE LOS EJERCICIOS FÍSICOS AYUDAN PARA UN ÓPTIMO DESEMPEÑO EN EL FUTBOL?

SI NO

¿LA ORIENTACIÓN Y LA GUÍA AL ESTUDIANTE POR EL DOCENTE PERMITE ACRECENTAR LA CONDICIÓN FÍSICA?

SI NO

¿EL CONOCIMIENTO AYUDA A PLANIFICAR Y A ORDENAR, ESTO REPERCUTE EN LA COMPETITIVIDAD?

SI NO

¿CONSIDERA QUE TENER SUPERIORIDAD ES UNA VENTAJA EN LA COMPETITIVIDAD?

SI NO

¿AL ALCANZAR Y MANTENER UNA UBICACIÓN DESEADA HABRÁ MÁS COMPETITIVIDAD?

SI NO

LA SITUACIÓN Y UBICACIÓN ACTUAL HACE QUE PENSEMOS EN COMPETITIVIDAD?

SI NO