



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTA DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención:
Cultura Física

TEMA:

“INCIDENCIA DE LOS VIDEOS TUTORIALES DE CAPACITACIÓN
PREVENTIVA CONTRA LESIONES MUSCULARES DE DEPORTISTAS
EN LA DISCIPLINA HALTEROFILICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
TUNGURAHUA DURANTE EL MESOCICLO JUNIO-OCTUBRE 2010”

AUTOR: Juan Carlos Paredes Salazar

TUTOR: Ing.- Fernando Javier Carrillo Sarabia

AMBATO- ECUADOR

2010

**APROBACIÓN TUTORIAL DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

CERTIFICA

Yo, Ing.- Fernando Javier Carrillo Sarabia con C.I. #1803126398 en mi calidad de tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“INCIDENCIA DE LOS VIDEOS TUTORIALES EN LA CAPACITACIÓN PREVENTIVA CONTRA LESIONES MUSCULARES EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA EN EL MESOCICLO JUNIO-OCTUBRE 2010”

Desarrollado por la egresado **Juan Carlos Paredes Salazar** considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 21 de noviembre del 2010

.....

TUTOR

Ing. Fernando Javier Carrillo Sarabia.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

.....

Juan Carlos Paredes Salazar

C.I. 180273811-0

AUTOR

**AL CONCEJO 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:

“INCIDENCIA DE LOS VIDEOS TUTORIALES DE CAPACITACIÓN PREVENTIVA CONTRA LESIONES MUSCULARES DE DEPORTISTAS EN LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA EN EL MESOCICLO JUNIO-OCTUBRE 2010”

Presentada por el Sr. Juan Carlos Paredes Salazar, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2009 - 2010 una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de 9.8 (nueve con ocho décimas), en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

MIEMBRO

Ing.MSC. Ivonne Beatriz Freire
Llerena

.....

MIEMBRO

Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán
Cordonez

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado a mi madre ejemplo de esfuerzo quien motivo mi vida para seguir luchando y esforzándome y así lograr mis metas y objetivos como hoy es, culminar mis estudios universitarios.

A mi esposa quien nunca ha dejado de ser mi apoyo, fuente de mi potencial mi inspiración y fuerza en los momentos difíciles en nuestro camino juntos, y me ha sabido comprender y entender sin condición

A mis hijos con todo mi cariño ternura y amor por ser las luz que iluminan mi camino día a día, siendo cada uno de ellos el valor de mi vivir

También a los directivos de Federación Deportiva de Tungurahua en sus diferentes disciplinas y a los señores deportistas quienes aferran su vida a través de esfuerzo coraje constancia y amor a las filas competitivas de nuestra hermosa provincia entregando cada día lo mejor de sí en su etapa de preparación precompetitiva y especialmente a Dennis Alessandro Paredes Torres futura promesa deportiva de la provincia a quien auguro toda clase de éxitos en todos los campos de su vida quien por medio de la bendición de dios y a través de sus esfuerzos logrará ser todo lo que enliste en sus metas.

Juan Carlos Paredes Salazar.

Autor

AGRADECIMIENTO

A DIOS POR PERMITIRME ESTAR DÍA A DÍA JUNTO A MIS SERES QUERIDOS Y REGALARME EL MILAGRO DE CADA AMANECER.

A mis distinguidos maestros, porque con nobleza y entusiasmo me guiaron al camino correcto, con conocimiento que siempre estarán al servicio del deporte tanto competitivo como social en riendas del bien la verdad, la justicia y transparencia en mis funciones como entrenador nacional en la rama de potencia, musculatura y musculación

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por haberme recibido en sus aulas durante estos cinco años en las cuales recibí los conocimientos que hoy son requisitos para ser Licenciado en Cultura Física y así fomentar mi desarrollo profesional.

A mi tutor de tesis Ing.- Fernando Javier Carrillo Sarabia, un reconocimiento especial por su orientación, paciencia y buena disposición a lo largo del proceso de elaboración de este proyecto.

A cada uno de mis compañeros por su apoyo y amistad.

Atte.

Juan Carlos Paredes Salazar

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Título o portada.....	I
Aprobación del Tutor.....	II
Autoría de la Investigación	III
Aprobación del Consejo Directivo.....	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice General de Contenidos.....	VII
Índice de Gráficos y Cuadros.....	IX
Resumen Ejecutivo.....	X
Introducción.....	1

CAPITULO I.- EL PROBLEMA.

Planteamiento del problema.....	2
Contextualización	
Macro.....	2
Meso.....	2
Micro.....	4
Análisis Crítico.....	6
Prognosis.....	7
Formulación del Problema.....	8
Interrogantes de la investigación.....	8
Delimitación espacial y temporal.....	8
Unidades de Observación.....	9
Justificación.....	9
Objetivos.....	10
General.....	10
Específicos.....	10

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO

Fundamentación Filosófica.....	13
Categorías Fundamentales.....	13
Variable Independiente.....	13
Variable Dependiente.....	17
Hipótesis.....	27
Señalamiento de las Variables.....	27

CAPITULO III.- METODOLOGÍA

Modalidad de la investigación.....	29
Tipo de investigación.....	29
Población y muestra.....	30
Operacionalización de variables.....	31

Plan de recolección de información.....	33
Plan de procesamiento de la información.....	35

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis de Resultados.....	37
Interpretación de datos.....	38
Verificación de hipótesis.....	49

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	52
Recomendaciones.....	53

CAPITULO VI.- PROPUESTA

Datos Informativos.....	55
Antecedentes.....	56
Justificación.....	56
Objetivos.....	56
General.....	57
Específicos.....	57
Análisis de factibilidad.....	57
Fundamentación.....	58
Fundamentación Legal.....	59
Fundamentación Sociológica.....	60
Modelo operativo.....	63
Administración.....	66

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	67
Anexos.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

TITULO DE GRÁFICOS	Pág.
Árbol del problema	
Gráfico N.-1.....	5
Categorización de las variables	
Gráfico N.-2.....	11
Encuesta a los Entrenadores y Deportistas.	
Gráfico N: 3.....	37
Gráfico N: 4.....	39
Gráfico N: 5.....	40
Gráfico N: 6.....	41
Gráfico N: 7.....	42
Gráfico N: 8.....	43
Gráfico N: 9.....	44
Gráfico N: 10.....	45
Gráfico N: 11.....	46
Gráfico N: 12.....	47
Gráfico N: 13.....	48

ÍNDICE DE CUADROS

TITULO DE LOS CUADROS	Pág.
Unidades de Observación	
Cuadro N.-1.....	30
Operacionalización de la Variable Independiente	
Cuadro N.-2.....	31
Operacionalización de la Variable Dependiente	
Cuadro N.-3.....	32
Encuesta a los Entrenadores y Deportistas.	
Cuadro N° 4.....	34
Cuadro N: 5.....	37
Cuadro N: 6.....	39
Cuadro N: 7.....	40
Cuadro N: 8.....	41
Cuadro N: 9.....	42
Cuadro N: 10.....	43
Cuadro N: 11.....	44
Cuadro N: 12.....	45
Cuadro N: 13.....	46
Cuadro N: 14.....	47
Cuadro N: 15.....	48
Modelo Operativo 1	
Cuadro N: 16.....	63
Modelo Operativo 2	
Cuadro N: 17.....	64
Guía Didáctica	
Cuadro N: 18.....	65

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “INCIDENCIA DE LOS VIDEOS TUTORIALES EN LA CAPACITACIÓN PREVENTIVA CONTRA LESIONES MUSCULARES EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA EN EL MESOCICLO JUNIO-OCTUBRE 2010”

AUTOR: Juan Carlos Paredes S.

TUTOR: Ing. Fernando Carrillo Sarabia

Resumen:

Para la identificación del problema principal se utilizó el árbol de problemas, con las Autoridades, entrenadores, monitores y deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua, quienes serán los involucrados directos del tema de investigación.

Se procedió a priorizar el problema central de acuerdo a las necesidades expresadas por los involucrados, que fue la inexistencia de los videos tutoriales de capacitación para prevención de lesiones musculares en la disciplina de halterofilia.

Fue importante analizar las consecuencias del problema central, identificándose la seriedad del problema y sus consecuencias determinando que es de suma importancia y urgencia el tomar medidas inmediatas para un mejor porvenir no solo de los deportistas halterofilicos sino del deporte en general.

INTRODUCCIÓN

La investigación determinada “INCIDENCIA DE LOS VIDEOS TUTORIALES EN LA CAPACITACIÓN PREVENTIVA CONTRA LESIONES MUSCULARES EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA EN EL MESOCICLO JUNIO-OCTUBRE 2010”, la misma que es impulsada como base de apoyo a monitores instructores y entrenadores y para los propios deportistas , que se encuentran dentro del proceso y sus diferentes etapas como son : selectivas, preparatorias, precompetitivas y competitivas.

Optimizar el rendimiento físico deportivo, y prevenir dichas situaciones que se dan en la Halterofilia es el objetivo principal de esta investigación conjuntamente con los videos tutoriales de capacitación incrementando a las rutinas de entrenamientos técnicas específicas que se darán a conocer en el mismo entonces y solo entonces se fortalecerá el deporte de nuestra localidad y por ende de nuestro país.

Encaminando un criterio formado y lógico dentro la actividad deportiva de los profesionales a cargo y los miembros de selección dando una metodología actualizada acorde a las necesidades de mayor trascendencia y aspirar la modernización en nuestro programa de entrenamiento con beneficios para competir con el deporte de alto rendimiento y encontrarnos con resultados satisfactorios dentro de cada una de las actividades tanto deportivas como personales en nuestro campo profesional tomando en cuenta que el índice de deportistas con lesiones es muy alto debido a la falta de información

CAPITULO I

EL PROBLEMA

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema: Incidencia de los videos tutoriales en la capacitación preventiva contra lesiones musculares en los deportistas de la disciplina de halterofilia de la Federación Deportiva de Tungurahua en el Mesociclo junio-octubre 2010.

1.2 Planteamiento del problema.

1.2.1 Contextualización.

Contextualización Macro.

En el deporte a nivel mundial una de las tendencias a problema más común y conocida es la lesión muscular por causa de la carencia de un trabajo físico preparatorio para iniciar las actividades físicas, como también en el proceso de entrenamientos y por ende en las competencias. Halterofilia o levantamiento olímpico de pesas es un deporte consistente en el levantamiento de la mayor cantidad de peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, los cuales determinan el peso final a levantar. A dicho conjunto se denomina Haltera existiendo dos modalidades de competición: arrancada y dos tiempos o envi6n.

En la primera, se debe elevar, sin interrupci6n, la barra desde el suelo hasta la total extensi6n de los brazos sobre la cabeza. En la segunda, se ha de conseguir lo mismo, pero se permite una interrupci6n del movimiento cuando la barra se halla a la altura de los hombros.

Muy frecuentes a nivel de patología deportiva (son el 20 o 30 %de las lesiones deportivas). Con frecuencia se les conoce poco y se las trata mal, su frecuencia depende de la actividad deportiva que realiza ya que de ahí se deriva la intensidad

y el grado de lesión que en si ha ido aumentando mucho en los últimos años por el incremento propio de la práctica deportiva.

Los músculos más afectados suelen ser los biarticulares del miembro inferior (isquiotibiales, cuádriceps y tríceps). Suelen ser lesiones producidas por un agente traumático externo: un agente que incide en el músculo o lesiones producidas por un agente interno: la propia tensión muscular produce la lesión. El deporte es una actividad donde se supone que damos salud a nuestro cuerpo y equilibrio a nuestra mente por la cual debemos enfocar verdadero interés por conocer el porqué de las lesiones deportivas, como tratarlas y más que nada como evitarlas para encontrarnos protegidos, con esto lograremos tener más tiempo de vida deportiva y descartar un retiro prematuro que en la mayoría de los casos es obligatorio llevándonos a una crisis no solo física sino también psicológica ya que en el deporte nos encontramos rodeados de disciplina, valor, coraje, sueños, anhelos, metas, amor, cariño, cuidados físicos, respeto valores para aceptar la derrota y virtudes para desear y alcanzar los triunfos.

Contextualización Meso

Lamentablemente y no podía ser diferente que en Ecuador existen malos hábitos deportivos por falta de una planificación estratégica inclinada a formar deportistas campeones a largo plazo es decir que no tengan que dejar las actividades en las diferentes disciplinas a causa de problemas con los rendimientos físicos los cuales son causadas por dichas lesiones desintegrando nuestra etapa deportiva propiamente dicha dando como resultado pésimas intervenciones deportivas en los diferentes certámenes tanto nacionales como internacionales dejando una pésima imagen del país en el campo del deporte competitivo.

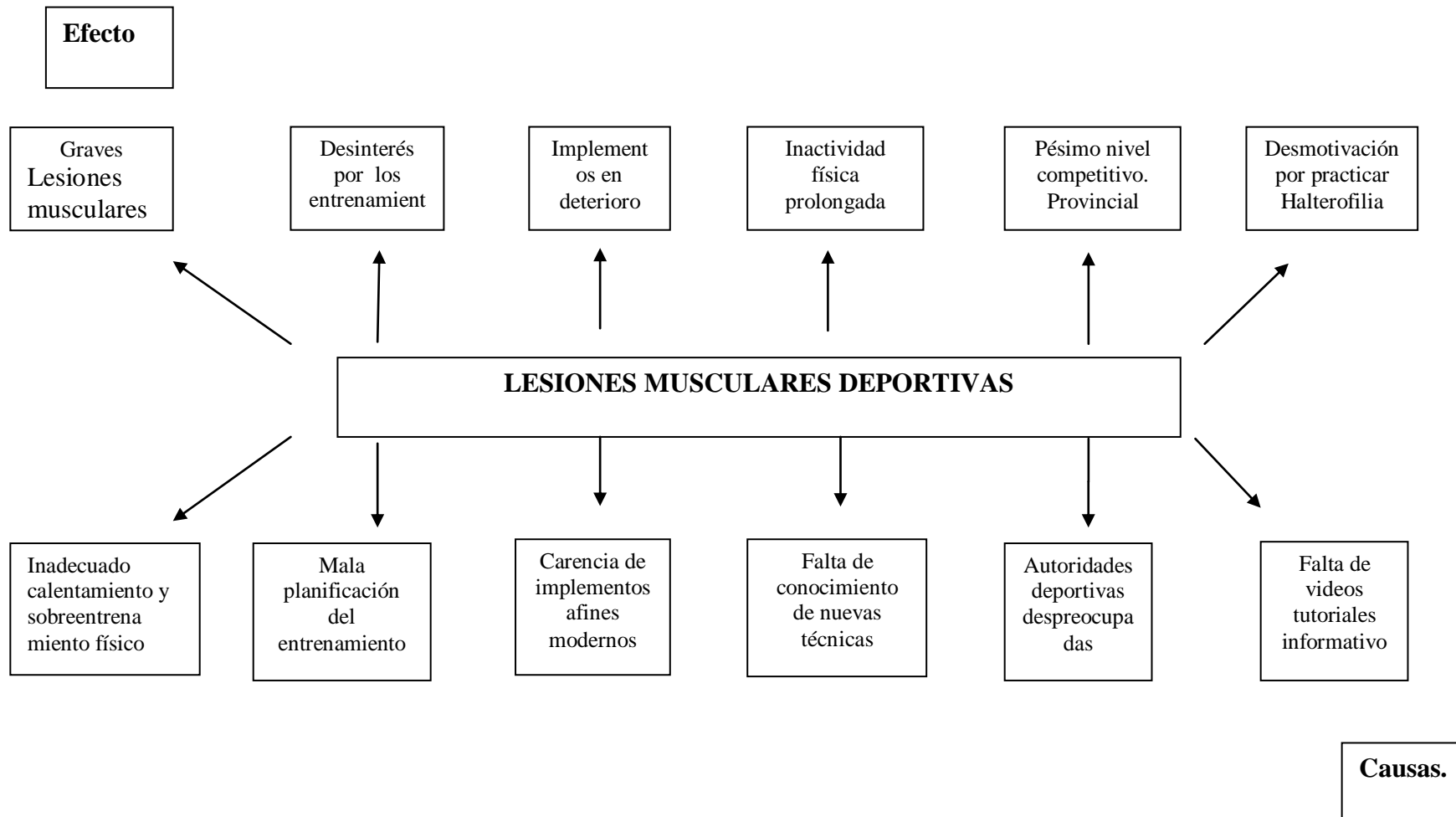
La ayuda profesional es mejor cuanto más temprano se ofrezca, ya que es muy importante el prevenir problemas más serios para los chicos, y así descartar la inclinación al abandono de la práctica.

Contextualización Micro.

En la Federación Deportiva de Tungurahua se evidencian casos de deportistas con lesiones graves como consecuencia de los malos hábitos y el desorden que crea la desesperación por optimizar sus rendimientos, dando por el contrario parás en la actividad que terminan deteniendo el progreso de preparación y entrenamiento la cual da como resultado el bajo rendimiento de los chicos tanto en los eventos como en los entrenamientos.

Es así que en nuestra ciudad en el complejo deportivo de Ingahurco, en donde se encuentra la sede de halterofilia y sus instalaciones con implementos que por cierto se encuentran en un estado de deterioro y descuido total a falta del apoyo económico por parte de las entidades encargadas del tema, comentario vertido ya que lo dicho se puede visualizar y palpar por medio de las investigaciones que se ha realizado en dichas instalaciones, relacionando que a causa del temor a las lesiones esta disciplina tiene muy pocos seguidores. El deportista está constantemente preocupado sobre el riesgo a sufrir inconvenientes durante los entrenamientos en sus diferentes etapas acompañando la situación hasta el hogar, dificultando así un rendimiento cien por ciento óptimo en las actividades.

Árbol del Problema



1.2.2 Análisis Crítico

Las lesiones musculares en los chicos de la disciplina de halterofilia de la federación deportiva de Tungurahua y su sede de Ingahurco, entre otras constituyen una de las problemáticas de mayor relevancia en los deportistas, por lo que las personas involucradas y que forman parte de la comunidad deportiva tienen la necesidad de buscar estrategias de solución a este problema.

Una de las causas de mayor impacto es la indisciplina de parte de los chicos al momento de acatar direcciones técnicas en lo que tiene que ver con la parte inicial de los entrenamientos que es la entrada en calor, también el descuido en la vuelta a calma al no realizar las elongaciones que son parte primordial del post-entrenamiento.

No desarrollan satisfactoriamente las diferentes actividades que se realiza en los entrenamientos, es por ello que hemos visto la necesidad de fomentar videos tutoriales de capacitación y fomentar la responsabilidad, en labores serias, cuidadosas, comprometidas, autosuficientes y dispuestos a surgir y no ser parte de la mediocridad.

Dado que el problema es muy serio y afecta directamente al deporte y sus entes es necesario analizar la situación de los miembros de esta institución deportiva, tener muy en cuenta el estado en que se encuentran los implementos deportivos, marcar el descuido que existe en ella y solicitar a las autoridades competentes la posibilidad de modernizar los implementos y porque no mejorar las condiciones de la sede deportiva.

Ya está comprobado la existencia de deportistas con serios problemas en su vida cotidiana y lamentablemente dejaron de practicar esta disciplina e incluso cualquier otro tipo de deporte por la gravedad de las lesiones que en algunos casos necesitan de intervención médica severa, y a falta de recursos económicos estas personas tienen que vivir y a adaptarse a estas dolencias que son una molestia a causa de los dolores que pueden causar como en caso de lesiones que

afectan directamente a la columna vertebral creando un trajinar diario terrible e impidiendo llevar una vida activa normal.

El resultado de estas anomalías es que los chicos al momento de sentir inclinación por la halterofilia lo piensen dos veces, perdiendo interés la disciplina en la comunidad juvenil deportiva.

1.1.3 Prognosis.

Es necesario tener en cuenta que si no se toma acciones definitivas para frenar esta molestia física que se viene dando no solo en la disciplina de halterofilia sino a nivel deportivo general la situación va a empeorar dando como resultado en vez de tener deportistas con un buen estado físico a tener chicos con severas lesiones, y como consecuencia una inactividad física prolongada no deseada desatando el retiro prematuro de esta práctica en ellos.

El propósito del video tutorial es optimizar tanto el rendimiento físico como el deportivo y llenar las expectativas por medio de mejorías en los resultados en las etapas tanto formativas, precompetitivas y competitivas fundamentando técnicas y fisiología de movimientos del cuerpo para lograr reducir el índice de lesiones a través de los videos tutoriales.

El tema creara inclusive mejores lazos afectivos interactivos en la relación entrenador-deportista y la preparación física en si será impulsada por medio de la seguridad y confianza creando un campo de amistad profesional.

La información a impartir es directa y concreta, metodológicamente impartida para establecer un vinculo de interés de alto grado entre el material de estudio y los interesados para que se optimice el conocimiento y lograr contrarrestar este hecho que seguro dará muy buenos resultados tanto a los chicos como al nivel de aporte deportivo a la provincia.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Qué incidencia tiene sobre el deportista y como afecta su rendimiento físico, las lesiones musculares en la disciplina de halterofilia de la federación deportiva de Tungurahua sede Ingahurco?

1.2.5 Interrogantes de la investigación.

- ❖ ¿Cuáles son las causas principales de las lesiones musculares?
- ❖ ¿Qué consecuencias traen las lesiones musculares a los deportistas?
- ❖ ¿Cómo afecta al nivel competitivo de la Federación Deportiva de Tungurahua de Halterofilia?
- ❖ ¿Qué trastornos puede causar una lesión muscular en un deportista?
- ❖ ¿De qué manera podemos contrarrestar este problema?
- ❖ ¿Qué importancia tienen los videos tutoriales de capacitación preventiva de lesiones musculares dentro del proceso formativo deportivo?

1.2.6 Delimitación espacial y temporal

Campo de acción: Educativo

Área: Cultura Física (Halterofilia)

Aspecto: Videos tutoriales de capacitación preventiva

Delimitación temporal: Esta investigación se realizo en el periodo junio –octubre 2010.

Delimitación espacial: Se efectuó en Ecuador provincia de Tungurahua en la Federación Deportiva a través de los deportistas de la disciplina de halterofilia, sede ubicada en el cantón Ambato sector de Ingahurco.

Unidades de observación.

Se llevo a cabo mediante una detallada investigación personal a directivos, entrenadores, preparadores físicos y deportistas de halterofilia de la Federación Deportiva de Tungurahua, siendo dos directivos que colaboran y apoyan la ejecución de los videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares como son el presidente de comisión y el Sr. Secretario como el entrenador, el señor monitor y los sesenta y dos señores deportistas los cuales están muy entusiasmados y se comprometen en forma desinteresada a colaborar en lo que sea necesario.

1.3 Justificación.

Se ha reportado varios casos de deportistas con problemas de lesiones los mismos que lamentan la situación y apoyan este proyecto y se comprometen en colaborar desinteresadamente al mismo.

Pudiéndose determinar que para ejercer funciones tanto entrenadores como deportistas bajo un óptimo funcionamiento físico es necesario implementar los videos tutoriales de capacitación y adoptar buenas estrategias deportivas a través de una planificación minuciosamente estudiada, adaptada y aplicada acorde a cada una de las necesidades es decir un estudio individual y profundo tanto de sus valencias como falencias.

El estudio del problema de las lesiones y su incidencia en rendimiento físico no necesita de sucesos inesperados para que la comunidad deportiva busque métodos y estrategias para orientar e informar tanto a los preparadores físicos y entrenadores como a los deportistas sino prevenir anticipadamente el problema que afecta no solo a la provincia sino al país ya que influye en el desarrollo deportivo en general.

Los videos tutoriales son medios por los cuales mediante los sentidos de la vista y el oído se percibe diferentes circunstancias que suceden a nuestro alrededor, siendo un método didáctico que se valen de grabaciones acústicas acompañadas de imágenes ópticas que es una técnica o sistema de grabación y

reproducción de imágenes y sonido por métodos electrónicos, mediante una cámara, un magnetoscopio y un televisor.

Los resultados permiten establecer estrategias que ayuden en un futuro a erradicar los malos hábitos en los entrenamientos y lograr mejorar el rendimiento físico en los deportistas, menorizando el índice de lesiones dentro de la disciplina.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo General.

Incentivar a la investigación y búsqueda de videos tutoriales a entrenadores y deportistas de la disciplina de halterofilia en la prevención de lesiones musculares, y facilitar los medios necesarios para su utilización con el fin de optimizar el área cognitiva deportiva en cada uno de ellos.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- ❖ Detallar individualmente y de forma personalizada el estado físico de cada uno de los deportistas a través de un chequeo físico.
- ❖ Identificar las causas y efectos de las lesiones en los deportistas en caso de ya existir
- ❖ Utilizar videos tutoriales de capacitación para prevenir lesiones musculares para motivar su uso como aporte informativo y formativo y mejorar el índice cognitivo de los deportistas y entrenadores
- ❖ Incorporar el uso de los videos tutoriales cognitivos en cada inicio de ciclos preparatorios.

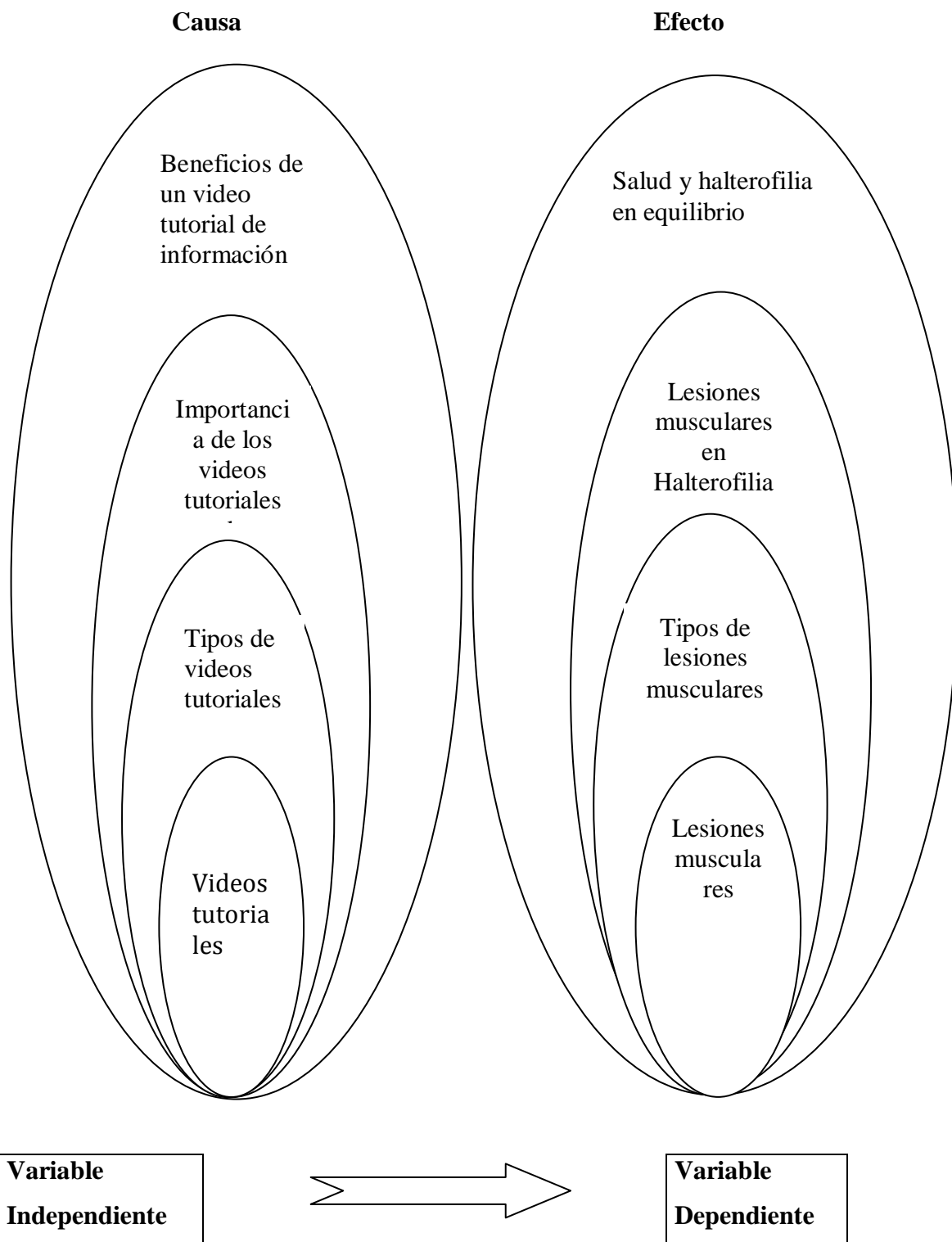


Grafico N: 2
 Fuente : Investigadora
 Elaborado : Juan Carlos Paredes

CAPITULO II
MARCO TEORICO

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Categorización de la Variable Independiente

Videos tutoriales

Definición.

“Son medios por los cuales mediante los sentidos de la vista y el oído se percibe diferentes circunstancias que suceden a nuestro alrededor. Se dice especialmente de métodos didácticos que se valen de grabaciones acústicas acompañadas de imágenes ópticas”.

Historia.

La educación video tutorial surgió como disciplina en la década de 1920. Debido a los avances de la cinematografía, los profesores, educadores y entrenadores comenzaron a utilizar materiales audiovisuales como una ayuda para hacer llegar a los estudiantes, de una forma más completa, las enseñanzas más complejas y abstractas.

Durante la II Guerra Mundial, los servicios militares utilizaron este tipo de materiales para entrenar a grandes grupos humanos en poco tiempo, poniéndose de manifiesto que este tipo de método de enseñanza era una valiosa fuente de instrucción que contaba con grandes posibilidades para el futuro.

A finales de la década de 1940 la UNESCO decidió impulsar la educación audiovisual en todo el mundo. En noviembre de 1947, celebrándose en México la segunda conferencia general de esta organización, se aprobó el informe

presentado por la delegación mexicana con el título “La educación audiovisual, fines y organización internacional.

Como se puede palpar el uso de los de los Equipos Audiovisuales en la educación también deportiva se ha puesto en vigencia hace muchos años atrás, pero lamentablemente no se ha creado una cultura para fomentar estos avances tecnológicos en las instituciones deportivas, que como se ve es una ventaja para la formación de nuestros educandos, de tal manera que la tecnología actual debemos aprovechar al máximo en beneficio de la colectividad educativa.

El video tutorial como recurso didáctico.

El desarrollo de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación ha impactado profundamente en la sociedad actual, provocando importantes cambios tanto en la sociedad como en la educación. Por este motivo no se puede desconocer de esta forma de acercarse que ofrecen los nuevos recursos tecnológicos que son influyentes en la educación debido a su alcance social y el formar parte de la vida de los individuos, desde el momento en que nacemos, convirtiéndonos en una variable que condiciona los procesos, ya que generamos distintos hábitos perspectivas, diferentes actitudes y expectativas ante la aproximación al conocimiento. (Enciclopedia Estrategias Didácticas de Recursos didácticos pág. 933)

Importancia de los videos tutoriales.

La importancia de los videos tutoriales por su infinidad de utilidades es infinita en muchos casos es porque no se conoce su finalidad considerando que hay muchos conocimientos que no son aprovechados del todo, quizás por egoísmo o por miedo al presentar información que puede ser debatida o superada.

No se puede negar y se tiene que reconocer con gran respeto que estas participaciones o mejor dicho aportes, forman parte de un conjunto de información que poco a poco conforman una gran escuela, y aquellos que participan con aportes son maestros de las mismas.

La gran mayoría de usuarios de videos tutoriales han conseguido solución a sus problemas a través de capacitación o la información brindada encontrando más de una solución práctica, detallada y efectiva.

Beneficios de los videos tutoriales.

Los videos tutoriales y sus beneficios en la enseñanza y sus ramas dentro de ellas las deportivas podemos citar las más importantes como son:

- ❖ Favorecen la retención.
- ❖ Mantienen la atención.
- ❖ Mejoran la percepción.
- ❖ Facilitan la síntesis.
- ❖ Estimulan el análisis.
- ❖ Modifican las actitudes.
- ❖ Dinamizan la participación.
- ❖ Optimizan el conocimiento.

Por lo tanto, la implementación de tecnología educativa no se restringe a la mera aplicación de herramientas tecnológicas como pueden ser los retroproyectors, los videos, o las televisiones mismas, sino que se trata de una preocupación por analizar la influencia de los recursos en los procesos de enseñanza y de aprendizaje, el saber porque?, para que? se aplican, reconocer sus posibilidades y sus limitaciones, además de conocer el contexto social, económico político, deportivo en los que se introduce. (Enciclopedia Estrategias Didácticas de Recursos didácticos pág. 935)

Técnicas y material de un video tutorial.

Video.

Técnica o sistema de grabación y reproducción de imágenes y sonido por métodos electrónicos, mediante una cámara, un magnetoscopio y un televisor, las imágenes quedan grabados en una cinta enrollada en un cartucho.

La videocámara es una cámara portátil que graba imágenes y sonidos sobre una cinta magnética, por medios electrónicos, la cinta de video o videocasete es una cinta o banda larga de material magnético contenida en un estuche normalizado, capaz de grabar para su reproducción imágenes y sonidos procedentes de la televisión, o mediante una cámara de video.

La videocasetera es el aparato electrónico capaz de grabar o reproducir películas de video o señales televisivas en un equipo de video, la cámara recoge las imágenes mediante un sistema óptico (objetivo) y las proyecta sobre una superficie recubierta de un material semiconductor, que en función de la intensidad luminosa que recibe varía la intensidad de una corriente suministrada. Las señales eléctricas en las que la cámara transforma las imágenes contienen información y las recibe el televisor, por un proceso inverso, transforma la señal electrónica en imágenes visuales.

Cassette.

Caja que contiene una bobina con una cinta magnética que se arrolla sobre otra bobina situada al lado de la primera, de forma que en su recorrido dicha cinta es leída o grabada por un cabezal magnético situado en el exterior (es el grabador o magnetófono).

El magnetófono es el aparato grabador y reproductor magnético del sonido, se basa en la posibilidad de inducir una intensidad magnética variable sobre un hilo o cinta de material ferro magnético. En la grabación, las variaciones de tensión generadas por el micrófono son amplificadas para excitar un electroimán (cabeza magnética), entre cuyas armaduras pasa el hilo a velocidad constante. Las variaciones de tensión producen en el electroimán variaciones en su campo magnético que impresionan el hilo.

En la reproducción, el magnetismo adquirido por ese hilo hace variar, a su paso por el electroimán, el campo magnético del mismo; estas variaciones, después de amplificadas, son transformadas en sonidos por el altavoz, el ancho estándar de la cinta es de 6,35 mm.

Disco compacto de audio y video.

Disco fonográfico de metal de pequeño formato, cuya grabación y reproducción se efectúa por procedimientos ópticos.

Este disco, que mide 10,7 cm de diámetro y 1,2 mm de espesor, está grabado por una sola cara y admite algunas horas de reproducción continua. Se lee mediante un haz de láser, siendo mucho más duradero y fiel en la reproducción del audio y video.

Contextualización Variable Dependiente.

Lesiones Musculares.

La patología del musculo estriado es sin duda, uno de los problemas más frecuentes en traumatología deportiva. Desde el punto de vista deportivo una lesión que puede parecer banal no siempre lo es, ya que puede traer secuelas graves. EL musculo esquelético es una estructura compuesta, formada por fibras musculares (células musculares) redes organizadas de nervios y vasos sanguíneos y una matriz de tejido conjuntivo extracelular.

El musculo esquelético constituye la mayor masa tisular, representando un 40 a 45 % del peso total del organismo. (Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 53).

Dentro del rubro deportistas amateur así como también profesional, indica ello una franja etaria determinada y las diferencias de aquellas, consideradas patrimonio

de los años vividos ó producto de enfermedades generadoras de lesiones por deterioros ó deficiencias nutricionales y por toxemias de origen metabólico y tumorales.

Luego de clasificarlas en heridas patrimonio de la actividad física podemos agregar en generalidades que se observa su aparición con mayor frecuencia, en el desarrollo de una competición ó durante la práctica semanal cuya causa sería la suma de gestos repetidos.

Sabemos que existen métodos de entrenamiento fraccionados bajo control cronométrico con tiempos de reposo limitados. Ello genera sobrecarga de esfuerzo y como consecuencia una lesión en cualquiera de sus tipos.

Lesiones musculares en halterofilia.

La halterofilia ofrece muchas ventajas que la musculación, el culturismo y las máquinas no pueden dar. Sin embargo, la principal razón por la cual muchos atletas no participan en este deporte es el miedo a padecer lesiones, aunque no tiene porqué ser así.

La Halterofilia.

Halterofilia (o Levantamiento de pesas), es un deporte basado en el levantamiento de series de discos de metal que son progresivamente más pesados; el cual ha sido considerado deporte oficial desde los juegos olímpicos de Atenas 1896. La Federación Internacional de Halterofilia (FEI), dividió en 8 categorías, que van desde menos de 56 Kg hasta más de 105 Kg; y atletas femeninas, divididas en 7 categorías, que van desde menos de 48 Kg hasta más de 75 Kg. en las que consta de dos tipos de pruebas:

Modalidad de arranque: el atleta debe levantar la barra con los brazos extendidos desde el suelo por encima de su cabeza en un solo movimiento. Modalidad de envión o 2 tiempos: el atleta debe elevar la barra desde el

suelo con un primer movimiento hasta el hombro y con el segundo movimiento elevarla sobre su cabeza.

El levantador que consiga levantar el mayor peso agregado en ambas modalidades gana la competición. Si dos competidores de la misma categoría levantan el mismo peso, se declara vencedor al de menor peso corporal

Lesiones musculares comunes en halterofilia.

Las lesiones más frecuentes en este deporte son: lesiones en la columna lumbar, rodillas, capsulitis de muñecas, y tendinitis de las porciones corta y larga del bíceps braquial al llegar al hombro.

Veracidad de una lesión muscular en halterofilia.

Varios estudios han demostrado que la halterofilia es la forma más segura de conseguir resistencia. De hecho, uno de ellos evaluó el daño potencial y la seguridad de los movimientos de halterofilia y llegó a la conclusión de que son absolutamente seguros.

Otro aspecto que aleja de esta modalidad a muchas personas son las supuestas lesiones graves en la espalda. Pues bien, se trata de una afirmación falsa consagrada por la ignorancia. Un estudio comparó la incidencia de los dolores de espalda entre un grupo de practicantes de halterofilia y otro de hombres activos.

Recientemente también se realizó una investigación para calcular el número de lesiones por cada 100 horas de entrenamiento, una vez más, la halterofilia salió vencedora ya que en realidad, la tasa de lesiones de los atletas de este deporte fue menos de la mitad de la de otras modalidades con pesas.

De aquí le importancia de los videos tutoriales de capacitación para prevenir lesiones musculares en la halterofilia.

¿Qué es una lesión Muscular?

Son reacciones de los músculos que se producen después de un esfuerzo y se caracterizan por la sensación de agarrotamiento y un sufrimiento agudo al accionar la parte dañada, la causa principal de este problema es el esfuerzo físico que genera ácido láctico, el cual se acumula en el músculo.

Una alimentación inadecuada con poca aportación de minerales puede ocasionar calambres, esas contracciones involuntarias y paralizantes, o las típicas “agujetas” de las pantorrillas.

Cuando existen bajos niveles de calcio es habitual la aparición de calambres en las piernas o lesiones de las fibras musculares que originan estas molestias o un mal calentamiento puede dar como resultado tirones, lesiones crónicas, contusiones o esguinces. El dolor muscular puede ser producido igualmente por muchas actividades y causado con mayor frecuencia por movimientos que resisten la gravedad, como el levantamiento de barras o pesas, y los ejercicios de presión ejemplo las sentadillas.

Causas de las lesiones musculares.

Surgen por esfuerzos físicos.

Un esfuerzo de más, un movimiento mal calculado o un ejercicio extremo pueden causar una lesión muscular, que debe ser atendida de inmediato. El riesgo de sufrir alguna lesión muscular en el hogar, al hacer las tareas domésticas, cuando realizamos alguna actividad deportiva e incluso en la oficina, al pasar largas horas sentadas frente a la computadora y el teléfono, es algo muy común en la actualidad.

Expertos en este campo indican que hay que tratar las molestias, que pueden complicarse y atormentarnos durante días o semanas. Afirman que estas lesiones suelen ser consecuencia de los esfuerzos físicos que realizamos, independientemente de la actividad que desempeñamos y de nuestra condición física.

Efectos de las lesiones musculares.

Generalmente producen anomalías dolorosas ya sea a consecuencia de esfuerzos físicos o golpes tanto internos como externos o los famosos sobreesfuerzos afectando directamente al rendimiento físico en todas sus categorías y se eleva al 85% en las enfermedades que padecen los deportistas.

Por ende, es de suma importancia, sobretodo en quien ha tenido antecedentes de lesión de este grupo muscular, conocer la capacidad de fuerza y trabajo del mismo, a los efectos preventivos. La valoración cuantitativa y dinámica, es decir, simulando la velocidad de trabajo en el deporte, es hoy factible con un test (Test Isocinético) que permite conocer exactamente estas variables y particularmente los balances y desbalances existentes con los grupos oponentes y contralaterales.

Una vez ocurrida la lesión, un correcto examen médico y una ecografía complementaria permiten determinar exactamente la profundidad de la misma y establecer el tratamiento adecuado. No es suficiente, una vez lesionado, tratar sintomáticamente la zona o reparar el daño anatómico, sino más bien se debe reparar el daño muscular a través del cuidado personal de cada deportista y su nutrición, y el cuidado respectivo en los post esfuerzos dados que están expuestas las fibras musculares a múltiples episodios de distensiones ó máximas elongaciones repetitivas, siendo sus inserciones óseas ó tendinosas las que tanto lo padecen.

Tipos de lesiones musculares comunes en halterofilia

Lesión Directa.

Los agentes traumatizantes que actúan sobre el tejido muscular producen contusiones musculares, esguinces, laceraciones, miositis osificante o rabdomiolisis. En todas ellas se produce la destrucción total o parcial del musculo, con pérdida funcional proporcional a la severidad del traumatismo.

Lesión Indirecta.

Son aquellas que se producen sobre otros tejidos distintos al muscular, pero que van a repercutir de forma indirecta al músculo, como en este documento citaremos la contractura muscular o espasmo muscular. (traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 53)

Clasificación de las lesiones musculares.

Existen lesiones musculares agudas y crónicas, las agudas pueden producirse contusión o un hematoma traumatismo directo que dan como resultado una, y en el caso del traumatismo indirecto dan como resultado la contracturación, distensión y desgarro. (Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 54).

Las lesiones musculares crónicas son producidas por mecanismos específicos directos y son Seudoquistes, Nódulo Fibroso, Miotosis Osificante, Desgarro recidivante.

Distensión.

En este rubro se encuentran las elongaciones fibrilares de un grupo muscular, realizadas más allá de lo que su anatomía tiene previsto. Dicha elongación forzada durante el transcurso de una acción y en máxima extensión de las fibras musculares, genera dolor aún sin llegar a la lesión de alguna de aquellas.

Sabido es que un grupo muscular tiene dos puntos de anclaje ó inserciones

óseas. A partir de allí el músculo se elonga y contrae en los movimientos de todos los días.

Ese huso muscular cuando se activa lo hace a expensas de sus dos inserciones logrando su máxima extensión, si la solicitud de movimiento excediera el recorrido anatómico permitido, puede causar dolor é impotencia funcional, conocido este síntoma como distensión post esfuerzo. Si aún sigue más allá dicha exigencia de movimiento, puede generarse la lesión muscular. En este caso estaríamos en presencia de un desgarro que implica a una ó varias fibras.

La evolución de dicha lesión se considera estadísticamente favorable, dentro de los primeros quince días. Ello le permite al deportista reaparecer corroborando previamente, con ecografías negativas.

Desgarros.

Puede ocasionarse sin contractura ó distensión previa, dada la magnitud del esfuerzo al cual fue sometido el músculo en cuestión.

Tanto el cuidado del deportista ó entrenamiento invisible, como la profilaxis a cargo de médicos, preparadores físicos y técnicos en cuanto al volumen del trabajo diario, harán que disminuya la posibilidad de lesión muscular.

No importa la cantidad de miofibrillas lesionadas en el episodio de desgarro para determinar fehacientemente el diagnóstico, en cambio si interesa dicha cantidad en controles ecográficos en cuanto al pronóstico, que asegura los tiempos de rehabilitación y reaparición en la actividad física.

Generalmente a mayor grado de lesión fibrilar mayor será el tiempo de rehabilitación.

La ecografía y aún más la resonancia magnética, colaboraron mucho en cuanto al ritmo de las evoluciones de esta patología, dado que previo a dichos estudios el

desarrollo del tratamiento y el alta, eran determinados por la semiología y la experiencia personal de cada traumatólogo tratante.

Actualmente la prolija semiología es corroborada mediante los distintos estudios por imágenes, ello asegura un diagnóstico precoz y su inmediata rehabilitación. Tal es así que la importante estadística de desgarros musculares resueltos quirúrgicamente en los años 70, fue declinando tanto que es muy difícil hoy hablar de actos quirúrgicos en patologías musculares. Solo queda reservado para aquellas adherencias por secuelas de fibrosis crónicas las que generan dolor especialmente al elongar.

Esguinces.

Son lesiones a nivel de la cápsula y/o los ligamentos articulares producida por un mecanismo agudo que sobrepasa los límites de elasticidad pero no llega a alterar la congruencia articular. La estabilidad de una articulación depende de la congruencia de fragmentos óseos, piel, tendones, etc. Las condiciones del ligamento dependen de la edad, el sexo y condición. Se suele producir por un traumatismo agudo de mecanismo indirecto, de angulación o de rotación, que hacen que se fuerce la articulación mas allá de su máxima amplitud y sobrepasando la resistencia elástica del ligamento. Es una lesión frecuente que se suele producir en accidentes casuales o deportivos. Es mas frecuente en varones y jóvenes y menos en niños y en ancianos. Las articulaciones más afectadas son las de tobillo, rodilla y dedos.

Laceración Muscular.

Esta herida puede seccionar total o parcialmente un vientre muscular, los labios de la herida tienden a separarse y se forma un hematoma que rellena la cavidad.

La gravedad lesional viene dado por la dirección del agente cortante con una pobre capacidad de recuperación. (Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 58)

Contusión Muscular.

Las contusiones musculares son por lo general causadas por agentes traumatizantes no penetrantes. La gravedad del cuadro depende de la intensidad del traumatismo, produciendo una disrupción parcial de las fibras musculares con ruptura capilar y sangrado de tipo infiltrativo, con formación de hematomas intramusculares, produciendo una lesión secundaria adicional por el edema y la reacción inflamatoria de los tejidos vecinos.

Hematoma Muscular.

Es un sangrado entre los planos musculares, secundario a la rotura de capilares, que puede acumularse formando el hematoma, las fibras musculares vecinas pueden dañarse por la presión del hematoma y por la reacción inflamatoria acompañante. La presencia de fluctuación es un signo patognomónico que es difícil de detectar en planos profundos. . (Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 58).

Contractura Muscular

Se trata de la Contractura Muscular involuntaria que ocurre 12 a 48 horas después tras la realización de un gran esfuerzo muscular, consiste en el desarrollo de una tensión miotática por la acumulación de esfuerzos sin periodos de recuperación suficientes y la consiguiente alteración del metabolismo muscular.

Seudoquiste.

Que es producida por falta de reabsorción del coagulo, el hematoma se encapsula pasando a una fase liquida fluctuante. Macroscópicamente se aprecia una bolsa liquida rodeada por una zona de esclerosis.

Nódulo Fibroso.

Consiste en la proliferación de tejido fibroso desorganizado en medio de la masa del tejido muscular dando dolor a la sola palpación más frecuentemente dada en los isquiotibiales (Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 63)

Miositis Osificante.

Es la formación del tejido óseo dentro del músculo producida tras contusiones severas, según la localización puede situarse con continuidad con el hueso o completamente desligada a él.

Esta lesión plantea problemas de diagnóstico por su gran parecido clínico, radiológico, y anatomopatológico con sarcomas de la estirpe ósea. . (Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 64)

Desgarros Recidivantes.

Son desgarros de fibras musculares producidos por un inicio precoz del ejercicio físico tras un desgarro muscular previo. Generalmente la actividad física se inicia cuando todavía persistían los síntomas.

El diagnóstico y tratamiento médico siguen sin haberlos culminados y no se efectuó la inmovilización formando hematomas voluminosos. Así denominado se aplica a las fibras musculares y/o grupos musculares que en variadas situaciones determinan un espasmo doloroso ó contractura como síntoma, dado que es lo que siente el deportista en un momento determinado durante el juego. Es definido por aquel, como una fuerza compresiva localizada la cual genera dolor y limitación. Y es corroborado por nosotros, como la antesala al desgarro si continúa en el esfuerzo.

Medidas preventivas para evitar lesiones musculares por sobreesfuerzo

- ❖ Evaluar e identificar ergonómicamente los factores de riesgo.

- ❖ Realizar programas de formación adecuado y específico para prevenir estos riesgos.
- ❖ Proveer de elementos mecánicos de ayuda para las tareas más pesadas.
- ❖ Asignar las tareas a los deportistas más adecuados físicamente para realizarlas.
- ❖ Motivar a los deportistas en la práctica de hábitos saludables y el uso de los equipos de protección individual cuando sea necesario utilizarlos.
- ❖ Evitar que los deportistas realicen esfuerzos inútiles, y que soliciten ayuda cuando puntualmente haya que realizar un movimiento de riesgo.
- ❖ Mantener la espalda recta, evitar posturas forzadas y giros del tronco.
- ❖ Sujetar las cargas con firmeza con ambas manos, procurando mantenerlas lo más cerca posible del cuerpo.
- ❖ Para levantar cargas, flexionar las rodillas sin doblar la espalda y elevarlas estirando las rodillas.
- ❖ Es mejor empujar que tirar de las cargas, aprovechando el peso del cuerpo y la inercia de los objetos.

2.5 Hipótesis.

La aplicación de Los videos tutoriales de capacitación preventiva ayudara a evitar las lesiones musculares frecuentes en los deportistas que practican la disciplina de halterofilia y por lo tanto mejorará el rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua y por ende el nivel competitivo de la provincia.

2.6 Señalamiento de Variables

Variable Independiente.

Videos tutoriales de capacitación preventiva

Variable Dependiente.

Lesiones Musculares frecuentes.

CAPITULO III
METODOLOGÍA

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad básica de la Investigación

Este proyecto de investigación tiene la modalidad:

Cualitativa: Porque está basada en conocimientos científicos en busca de causa y efectos para dar posibles soluciones al problema.

Cuantitativa: Porque determinan los datos mediante procesos numéricos, los mismos que estarán tabulados estadísticamente.

3.2 Tipo de investigación

De campo: Porque la investigación se realizó en el mismo lugar de los hechos, es decir en la sede de halterofilia de la Federación Deportiva de Tungurahua ubicada en Ingahurco.

Bibliográfica: Porque para la explicación científica he recogido información del Internet, libros, revistas, periódicos, etc.

3.3 Población y Muestra

La población en el estudio está integrado por los entrenadores, monitores y deportistas halterofilicos de la Federación Deportiva de Tungurahua, es decir el 100% de la población.

Cuadro N.- 1

UNIDADES DE OBSERVACIÓN	CANTIDADES
Entrenador	1
Monitor	1
Deportistas	62
Total	64

Fuente: Investigativa

Elaborado: Juan Carlos Paredes

Operacionalización de Variables

Variable dependiente: Lesiones Musculares

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Lesiones Musculares: Se presentan en el levantamiento de pesas a consecuencia de la realización de una técnica inadecuada, siendo un factor de riesgo por sobrecarga que se dan por repetición de la actividad deportiva y que con el tiempo van produciendo micro traumatismos que llegan a vencer la resistencia de los tejidos</p>	<p>Lesiones Musculares</p> <p>Lesiones de Tendones</p> <p>Les. Articulares</p>	<p>Contracturas. Distenciones. Desgarros. Roturas.</p> <p>Tendinitis</p> <p>Esguinces</p>	<p>¿Considera Ud. Que una contractura muscular disminuye el rendimiento físico en los deportistas de halterofilia?</p> <p>¿Ha tomado precauciones para prevenir las distenciones, desgarros y roturas musculares?</p> <p>¿Puede un deportista con tendinitis seguir la práctica de halterofilia?</p> <p>¿Ha tenido secuelas a causa de un esguince como deportista de halterofilia?</p> <p>¿Se debe practicar una rehabilitación muscular luego de sufrir una lesión por más leve que esta sea?</p> <p>¿Determine las causas por las cuales se da una lesión muscular dentro de la práctica deportiva?</p>	<p>Técnicas: Observación Encuestas</p> <p>Instrumentos: Cuestionarios</p>

Grafico N: 3
Fuente : Investigadora
Elaborado : Juan Carlos Paredes

Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

Para esta investigación se aplicará las técnicas de la observación, entrevista y de la encuesta, por tanto se utilizará como instrumentos: un cuaderno para anotar las observaciones en el lugar de los hechos, un cuestionario semiestructurado y un cuestionario estructurado de preguntas cerradas respectivamente, para obtener la información válida y confiable para verificar el cumplimiento de las interrogantes y de los objetivos.

Validez y confiabilidad de los Instrumentos.

Validez.- Se aplicó un análisis crítico de los contenidos teóricos, de los métodos y técnicas aplicadas para nuestro tema de investigación en función de las dos variables

Confiabilidad.- El mismo cuestionario se aplicó repetidas veces y en situaciones similares a diferentes grupos de practicantes, las preguntas fueron elaboradas en número suficiente sobre cada variable, para asegurar conclusiones confiables.

Plan de recolección de la información.

Con la recopilación de datos a través de las entrevistas a deportistas, encuestas a los entrenadores y preparadores físicos se analiza y procede la información de la siguiente manera:

- ❖ Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de información defectuosa. Contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- ❖ Tabulación cuadros según variables de cada hipótesis: manejo de información, estudios estadísticos de datos para presentación de resultados
- ❖ En la presente investigación se utilizaran los GRÁFICOS para representar los resultados en porcentajes de las preguntas formuladas.
- ❖ Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencia o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

- ❖ Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ❖ Comprobación de hipótesis.
- ❖ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

Cuadro N: 4

PREGUNTAS BÁSICAS	INFORMACIÓN
1: ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2: ¿De qué personas?	De el entrenador, monitor y deportistas.
3: ¿Sobre qué aspecto?	Indicadores, Operacionalización de variables
4: ¿Quién?	Investigador: Juan Carlos Paredes Salazar
5: ¿Cuándo?	Mesociclo junio-octubre 2010.
6: ¿Dónde?	Sede de Halterofilia en la Federación Deportiva De Tungurahua.
7: ¿Cuántas veces?	Una vez
8: ¿Qué técnicas de recolección?	Entrevista, encuesta, observación
9: ¿Con qué?	Cuestionario estructurado
10: ¿En qué situación?	Condiciones normales en el desarrollo de los entrenamientos y de la investigación.

Fuente: Investigativa

Elaborado: Juan Carlos Paredes

Una vez recopilado la información necesaria y de acuerdo al problema de estudio establecido, se podrá establecer conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos planteados.

Plan para el procesamiento de la información.

Para procesar la información y con el propósito de alcanzar los resultados deseados, realizaremos los siguientes pasos:

- ❖ Los datos serán ordenados, procesados y analizados
- ❖ Los datos serán puestos a consideración a través de la estadística descriptiva que consiste en resumir los datos. Las herramientas de resumen de datos son diversas: tablas, gráficas y frecuencias
- ❖ Los datos serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia, porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación

CAPITULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE RESULTADOS

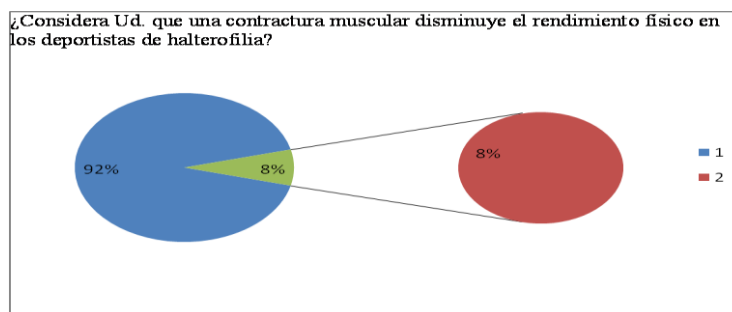
CAPITULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
PROCEDIMIENTO

1.- ¿Considera Ud. que una contractura muscular disminuye el rendimiento físico en los deportistas de halterofilia?

Cuadro N.-5

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	92
NO	5	8
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-3



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

De acuerdo a los datos recolectados de esta pregunta acerca de que si la contractura muscular que es una lesión disminuye o no el rendimiento en los deportistas, el 92% cree definitivamente si afecta y tiene mucha influencia, mientras que el 8 % creen que en nada.

Interpretación de resultados.

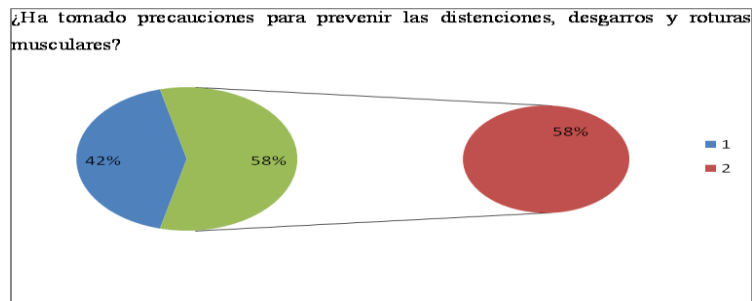
De lo que se deduce que una lesión muscular altera el ritmo tanto físico como psicológico en los deportistas

2.- ¿Ha tomado precauciones para prevenir las distenciones, desgarros y roturas musculares?

Cuadro N.-6

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	42
NO	37	58
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-4



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

De acuerdo a los datos recolectados de esta pregunta acerca de que si ha tomado precauciones para prevenir las distenciones, desgarros y roturas musculares, el 42% definitivamente lo ha hecho mientras que lamentablemente el 58 % no y están propensos a cualquier tipo de inconvenientes venidos por la falta de prevención.

Interpretación de resultados.

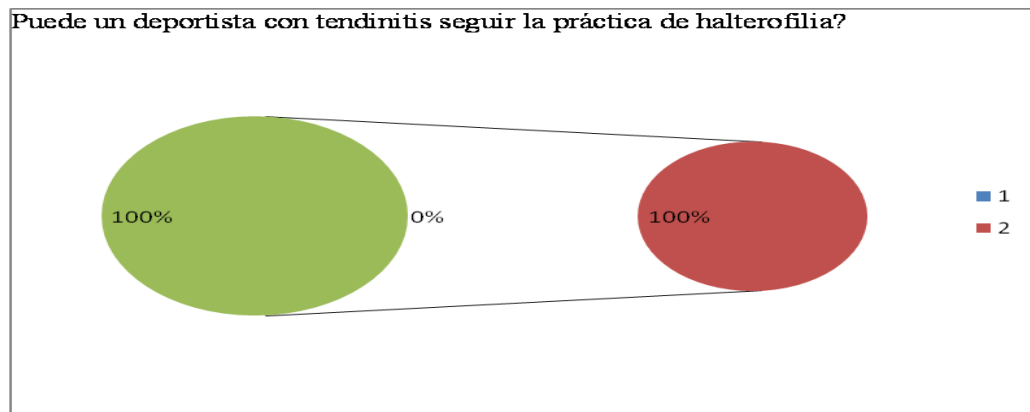
De lo que se deduce que una lesión muscular no está lejos o ya se pueden encontrar en sus etapas iniciales.

3.- ¿Puede un deportista con tendinitis seguir la práctica de halterofilia?

Cuadro N.-7

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	64	100
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-5



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

La seriedad de la pregunta se ve reflejada en los porcentajes ya que el 100 % determina que un deportista que ya sufre de tendinitis no puede seguir practicando halterofilia.

Interpretación de resultados.

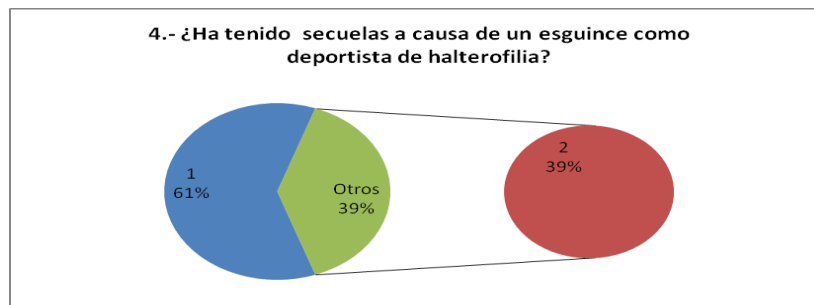
De lo que podemos deducir que una lesión muscular puede acabar con el ciclo deportivo prematura y definitivamente.

4.- ¿Ha tenido secuelas a causa de un esguince como deportista de halterofilia?

Cuadro N.-8

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	61
NO	25	39
TOTAL	64	\$ 100,00

Grafico N.-6



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

De acuerdo a los datos recolectados de esta pregunta acerca de que si ha tenido secuelas a causa de un esguince por su actividad física deportiva, el 61% definitivamente ya tiene un historial médico debido a lesiones mientras que el 39% no.

Interpretación de resultados.

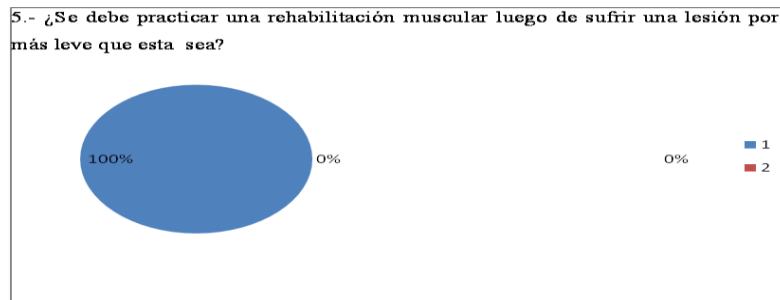
De lo que se deduce que la mala formación cognitiva causada por la desinformación ya ha afectado seriamente a la mayoría dejando secuelas difíciles de superar en muchos de los casos pero no es su totalidad y aun estamos a tiempo de remediarlo en lo posible.

5.- ¿Se debe practicar una rehabilitación muscular luego de sufrir una lesión por más leve que esta sea?

Cuadro N.-9

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	64	100
NO	0	0
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-7



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

De acuerdo a los datos recolectados de esta pregunta acerca de que si se debe o no practicar una rehabilitación muscular luego de sufrir una lesión, el 100% definitivamente cree que se lo debería hacer.

Interpretación de resultados.

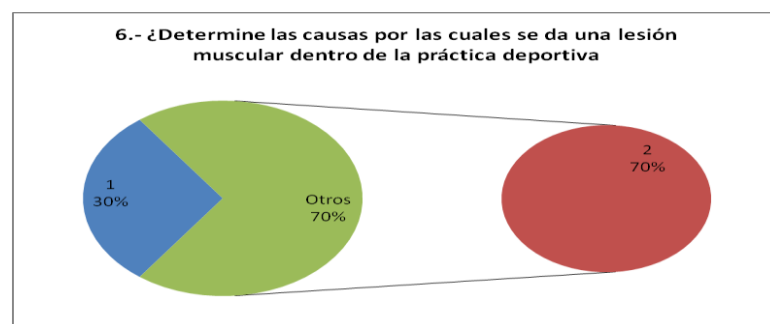
De lo que se deduce que si no pudimos prevenir la lesión por lo menos debemos preocuparnos en tratarla medicamente para que esta no empeore.

6.- ¿Determine las causas por las cuales se da una lesión muscular dentro de la práctica deportiva?

Cuadro N.-10

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sobreentrenamiento	19	30
Mal calentamiento	45	70
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-8



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

De acuerdo a los datos recolectados de esta pregunta acerca de Determinar las causas por las cuales se da una lesión muscular, el 30% cree que por el famoso Sobreentrenamiento, mientras que el 70 % opina que es debido a los pésimos calentamientos.

Interpretación de resultados.

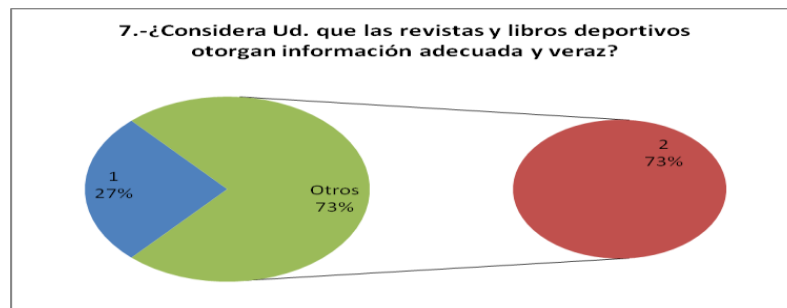
De lo que se deduce que los malos hábitos y la falta de técnicas preventivas comienzan a poner precio dentro de la salud de los deportistas sin tener en cuenta ni concientizar que el daño puede ser irreversible.

7.- ¿Considera Ud. que las revistas y libros deportivos otorgan información adecuada y veraz?

Cuadro N.-11

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	27
No	47	73
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-9



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

Aquí tenemos que muy pocos deportistas tienen el hábito de leer siendo el 27 % que seguramente lo hace, y el 73 % no lo aplica.

Interpretación de resultados.

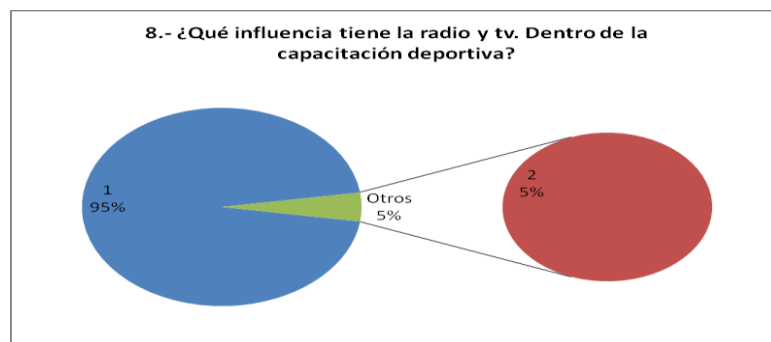
Significa que pocos deportistas se auto educan ya sea por falta de tiempo o por falta de los libros y revistas, la información siempre puede ayudar si es analizada con profesionalismo y seriedad conocen como prevenir lesiones con la aplicación de masajes.

8.- ¿Qué influencia tiene la radio y tv. Dentro de la capacitación deportiva?

Cuadro N.-12

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Positiva	61	95
Negativa	3	5
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-10



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

Los resultados nos dan que el 95 % cree que la influencia de la radio y la televisión es positiva mientras que apenas el 5 % a determinado que es negativa.

Interpretación de resultados.

De lo que podemos deducir que la información que entrega la radio y televisión si ayuda al deporte a través de los programas deportivos que tienen como objetivo difundir en beneficio de la sociedad.

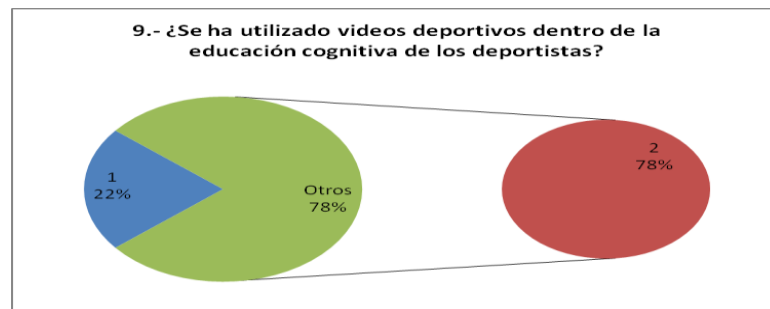
Recalcando que es responsabilidad nuestra por ser los receptores de la información dar el uso correcto y beneficiarnos de los conocimientos.

9.- ¿Se ha utilizado videos deportivos dentro de la educación cognitiva de los deportistas?

Cuadro N.-13

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	22
No	50	78
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-11



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

Las motivaciones pueden ser de varios mecanismos entre ellas tenemos los audiovisuales como son los videos, la encuesta nos da que el 78 % de deportistas no ha hecho uso de videos deportivos para su preparación cognitiva con solo el apenas 22 % que si los conoce.

Interpretación de resultados.

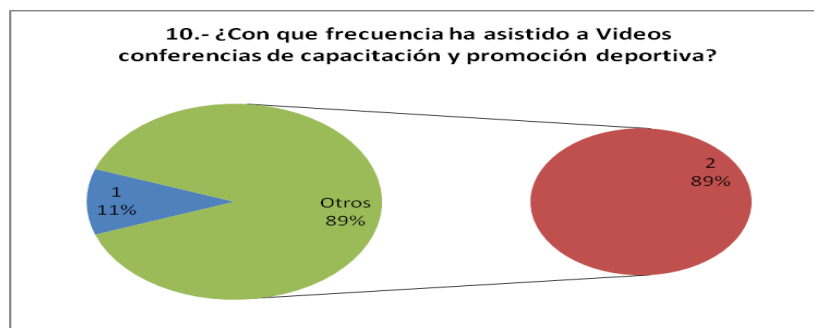
Significa que los videos audiovisuales que en este caso son tutoriales son rotundamente desconocidas lo cual es lamentable por ser un mecanismo de fácil, rápida y concreta absorción de conocimientos, perdiendo una clara oportunidad de llegar con información hacia los deportistas de forma amena sencilla pero concreta.

10.- ¿Con que frecuencia ha asistido a Videos conferencias de capacitación y promoción deportiva?

Cuadro N.-14

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A veces	7	11
Nunca	57	89
TOTAL	64	\$ 100,0

Grafico N.-12



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

De esto se deduce que el 11 % apenas ha asistido a videos conferencia con relación sumamente inferior a los que jamás han estado, que es el 89 %.

Interpretación de resultados.

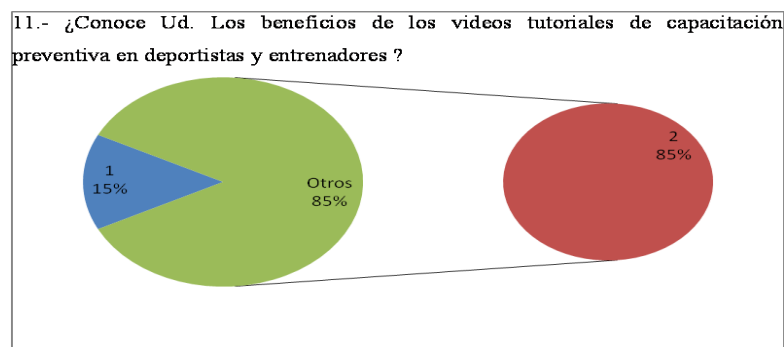
Significa que no ha existido interés por parte de los deportistas y no hay esa exigencia por parte de las autoridades deportivas para capacitar cognitivamente a los miembros totales de la disciplina siendo la raíz del problema ya que al no conocer de un tema nos hace propensos a los errores que en este caso se ven reflejados en las condiciones físicas y en los resultados a nivel competitivo. mas de la mitad de atletas de fondo y medio fondo no aplican masajes por esta razón sufren lesiones frecuentes.

11. ¿Conoce Ud. Los beneficios de los videos tutoriales de capacitación preventiva en deportistas y entrenadores?

Cuadro N.-15

ENTREVISTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	11	15
No	63	85
TOTAL	74	\$ 100,0

Grafico N.-13



Fuente: Encuesta

Investigado por: Juan Carlos Paredes Salazar

Análisis de resultados.

Los entrenadores están consientes de que los beneficios de los videos tutoriales son infinitos pero desafortunadamente el 85% de los deportistas desconoce de estos beneficios y tan solo el 15 % ha sido beneficiado por el mismo.

Interpretación de resultados.

Esto significa que los entrenadores si deberían aplicar este medio de preparación para el beneficio tanto de los deportistas como de la disciplina y el deporte en general.

Verificación de la Hipótesis

Luego de haber hecho un estudio objetivo en los métodos y técnicas que se emplean en la disciplina de halterofilia dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua se ha llegado a determinar en primera instancia que e “Si se llegase a elaborar el video tutorial con la participación conjunta de las autoridades, entrenadores, monitores, deportistas, y la comunidad deportiva en general el índice de casos de problema de lesiones musculares disminuiría”, como lo habíamos planteado anteriormente, con ayuda de las encuestas se obtuvo la información de la verificación de la hipótesis, ya que con el apoyo de los videos tutoriales de capacitación para prevenir lesiones , enseñaremos a los entes involucrados a fortalecer sus conocimientos y optimizar su rendimiento ya que el conocimiento les dará mayor seguridad no solo en el campo deportivo sino en su vida en general organizando correctamente su vida deportiva y encaminarlos a prevenir problemas futuros de salud, causados por la desinformación, o exceso de actividad física llegando al Sobreentrenamiento y lo perjudicial que es para la misma.

Como segunda instancia es el de orientar correctamente a los deportistas hacia cosas productivas y satisfactorias para su salud, como es el de realizar actividad física y el entrenamiento formativo netamente halterofilicos con sus respectivas competencias para satisfacción personal del deportista como para dirigentes y la provincia en sí que es concretamente deportiva.

Podemos afirmar la eficacia por la investigación realizada que el 92% de los encuestados, entrenadores monitores y deportistas ahora enfocan los beneficios que les dará el uso de videos tutoriales dentro de su proceso de desarrollo cognitivo estando totalmente seguros que la implementación descrita solo les dará día a día excelentes beneficios e incluso proveerá paralelamente una dosis importante de seguridad, motivación y amor a la disciplina que en si es única.

Sin dejar de mencionar y poner en claro que la realización del proyecto fomentara el interés por la disciplina y a que el aporte de beneficios para la vida en si es demasiada extensa como es el desarrollo muscular, el fortalecimiento del sistema esquelético, las características satisfactorias de articulaciones, desarrollo de las capacidades físicas y un sin número más de características propias de una vida deportiva que dan como resultado el aporte a una vida sana.

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Conclusiones.

En Federación Deportiva de Tungurahua se observa que no tienen suficiente conocimiento de videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares para transmitir la debida información al deportista, lo que quiere decir que los dirigentes tienen poco interés por dotar de estos medios.

Los deportistas están muy optimistas con la idea de ser participes de los videos tutoriales no solo por novedad ni curiosidad sino que también han captado los múltiples beneficios de los que van a ser responsables.

Entre los dirigentes, autoridades, y entrenadores anteriormente no se presento un plan en el cual consten videos tutoriales como parte del entrenamiento ni físico ni cognitivo por lo que no han considerado su implementación.

Los deportistas y entrenadores están de acuerdo que la utilización de los videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones si ayudaran a contrarrestar este problema y mejorar las condiciones de salud en cada uno de los deportistas por lo que estarán gustosamente de acuerdo y dispuestos a incluirlos en sus etapas de preparación cognitiva previos a los entrenamientos y competencias.

Recomendaciones.

Difundir la importancia de los videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares a los dirigentes, entrenadores, deportistas, para que en un futuro inmediato puedan ser implementados.

Es necesario que las autoridades, los entrenadores y los deportistas de halterofilia pongan mayor interés en el uso de los videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares en el proceso de enseñanza para lo cual se deben difundir y promocionar.

Incentivar a entrenadores, monitores, deportistas y dirigentes enfocando una visualización de mejoras en las condiciones físicas como en los resultados a nivel competitivo y así enfocar el interés sobre la importancia del uso de los programas audiovisuales (videos tutoriales) para estimular y mejorar el rendimiento deportivo.

Recomendamos a los dirigentes y entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua la inmediata incorporación de los videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares en la etapa de preparación cognitiva previa a los entrenamientos y competencias ya que se demostró que serían de mucha utilidad, tanto para la actualidad como para el futuro no solo de la disciplina de halterofilia sino en el deporte en general.

CAPITULO VI

PROPUESTA

CAPITULO VI

PROPUESTA

“Utilización de videos tutoriales de capacitación para prevención de lesiones musculares, con el propósito de mejorar el nivel tanto de condición física como el competitivo en los deportistas en cada inicio del ciclo preparativo es decir no olvidar el aspecto cognitivo en cada uno de ellos creando seguridad y firmeza y así optimizar su rendimiento físico”

6.1 Datos Informativos:

País: Ecuador

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Situación Geográfica: Uruguay 12_23 y Panamá (Ingahurco)

Institución: Federación Deportiva de Tungurahua (Sede de Halterofilia)

Beneficiario: Autoridades entrenadores, monitores y deportistas.

Equipo técnico: La propuesta será ejecutada por el investigador (Juan Carlos Paredes Salazar) y guiada por el tutor Sr .Ing. Fernando Sarabia.

Costo: 150 dólares.

6.2 Antecedentes de la Propuesta.

La Federación Deportiva de Tungurahua y su sede de halterofilia ha venido trabajando en pos de mejorar en nivel competitivo de sus disciplinas , lamentablemente las estadísticas nos dan los resultados siendo de tal manera que se encuentra en los últimos sitios a nivel nacional, razón por la cual las autoridades se encuentran preocupados ha sabiendas de que se debe corregir muchos errores siendo uno de ellos la desinformación existente de los deportistas de técnicas y métodos concretos para mejorar su rendimiento.

Tan fuerte es la problemática que la disciplina de halterofilia apenas cuenta con veinte y cuatro deportistas ya que un grupo importante ha debido dejar la disciplina a causa de lesiones musculares que en la mayoría de los casos ya son severos e impiden la continuación de la vida deportiva al menos en la disciplina de potencia.

6.3 Justificación

La implementación de esta propuesta se justifica porque, mediante la implementación de videos tutoriales en la etapa cognitiva se capacitara a los deportistas, entrenadores y dirigentes, identificando notoriamente los beneficios de la aplicación en la prevención de lesiones musculares, cuyas mejoras se verán reflejados con la obtención de resultados satisfactorios tanto en las condiciones físicas como en las futuras competencias de los deportistas de Halterofilia de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Mientras más temprano se implemente este programa, más rápida será obtención de mejores resultados ya que los videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares brindan a los deportistas la posibilidad de optimizar el rendimiento físico.

6.4 Objetivos

General:

“Utilizar videos tutoriales de capacitación para prevención de lesiones musculares, con el propósito de mejorar el nivel tanto de condición física como el competitivo en los deportistas sin olvidar el aspecto cognitivo en cada uno de ellos y así optimizar su rendimiento físico”

Específicos:

Conseguir mejorar el rendimiento tanto en los entrenamientos como en las competencias y por ende el nivel competitivo de la provincia en esta disciplina.

Desarrollar estrategias para la resolución del problema de las lesiones musculares causadas por la desinformación.

Concientizar a cada uno de los involucrados sobre la seriedad del problema a través de ejemplos claros concretos y notorios en los videos tutoriales de capacitación preventiva para prevenir lesiones musculares.

Importancia

Es importante la aplicación de videos tutoriales de capacitación para prevenir las lesiones musculares ya que durante mucho tiempo los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua se han visto en la obligación de abandonar competencias por problemas de lesiones musculares ya sea en el inicio, en la etapa de preparación como en las competencias mismas, y muchas veces en el retiro involuntario prematuro por salvaguardar su integridad física ya que la lesión muscular puede llegar a niveles sumamente graves.

6.5 Análisis de Factibilidad

La presente propuesta es factible porque tenemos todos los fundamentos legales, filosóficos y didácticos para la realización de los videos tutoriales y su respectiva tecnología.

Además es practicable desarrollar estos videos tutoriales los mismos que a través de sus fases permitirá desarrollar una mejor comprensión de esta temática, y por contar con el apoyo e interés de los entrenadores y deportistas que sienten la necesidad de insertar hábitos de prácticas físicas a través del uso de métodos activos, que favorezcan la participación, la manifestación de lo vivido, el ambiente de confianza, la recreación, la evaluación permanente, una mayor relación interpersonal, los compromisos y el seguimiento de el conocimiento para su propio beneficio y bienestar

6.6 Fundamentación

Fundamentación Tecnológica.

En el mundo del deporte según Bunge (1980), “La ciencia aporta formas de saber y la tecnología, que bebe de las fuentes de la experiencia, de la tradición, de las aportaciones de diversas áreas de conocimiento y de la reflexión sobre la práctica aporta formas de hacer.

Una tecnología desarrolla, aplica y evalúa; no puede quedarse en un nivel puramente especulativo, debe pasar a la acción, pero además incluye una dimensión investigadora pues debe verificar la efectividad de su aplicación (Bartolomé, 1988). En este sentido Fernández (1985) destaca que existe una estrecha interdependencia entre teoría, tecnología y práctica, ya que si bien a partir de un estudio teórico se puede elaborar una tecnología que posteriormente dé lugar a muchas prácticas, desde estas prácticas también se puede iniciar una reflexión y, a partir de la información obtenida, crear nuevo conocimiento, nuevas teorías.

Frente a las tecnologías, en las que hay un conocimiento del "por qué" se hace una actividad de una forma u otra y hay un dominio de los fundamentos de la práctica que permite ir adaptando la acción a las circunstancias variables de la

realidad, están las técnicas (conjunto de procedimientos para hacer bien un determinado trabajo), que también son procedimientos dirigidos a la resolución de determinados problemas, pero que no exigen el conocimiento de las bases científicas que sustentan la actividad. Se aprenden por imitación y se perfeccionan con la experiencia a través de la práctica, pero no están preparadas para considerar nuevas variables o modificaciones en el equilibrio que mantienen las existentes.

De tal manera que no solo en la práctica de halterofilia, sino en toda la práctica de una actividad física, son muy frecuentes las lesiones musculares. Hay muchos tipos de lesiones musculares de los que hablamos, como pueden ser desgarros musculares, calambres, contracturas etc., que tienen mayor incidencia en la musculatura poli-articular, por condiciones de acumulación de fatiga, trabajo no realizado correctamente, o condiciones ambientales desfavorables. Es importante el diagnóstico y el tratamiento precoz, para poder intervenir y conseguir que el deportista vuelva lo antes posible a su actividad y al proceso de competición. En este artículo hablamos de los distintos tipos de lesiones musculares, de las causas y mecanismos de producción, así como del tratamiento fisioterápico que se emplea en un deportista en estos casos

Fundamentación Legal.

La constitución Política de la República del Ecuador en su artículo 82 dice: “El estado protegerá, estimulara, promoverá y coordinara la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Promoverá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.

Auspiciara la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales y fomentara la participación de personas con discapacidad”

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- 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;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y contribuir a los mismos.

Fundamentación Sociológica.

Todo individuo es parte de una sociedad y por lo tanto debe manejarse de acuerdo a las normas y principios establecidos y aceptados por la misma, para la sana convivencia de la humanidad, siendo el deporte una de las actividades sociales de mayor importancia y trascendencia.

Los beneficios que brinda la práctica sistemática de actividades físicas para elevar la calidad de vida en la población de los deportistas fue la fuente de inspiración para la realización de la presente Investigación, la que está dirigida a aplicar acciones metodológica para mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida de los deportistas halterofilicos de la federación deportiva de Tungurahua y de los deportistas de las distintas disciplinas en general.

Coordinando con la dirección de la institución deportiva así como con los entrenadores y deportistas de la disciplina, se aplicaron los instrumentos elaborados para estos fines, así como la amplia revisión bibliográfica realizada que nos permitió poder arribar a los criterios que corroboran nuestra tarea investigativa y hacer posible la elaboración y aplicación de las acciones metodológica. Su estructura consta de 3 partes. En un principio se explican los fundamentos generales y la importancia del trabajo con los deportistas, en el 1er capítulo se analizan las consideraciones teóricas sobre las actividades física y la salud y su vinculación con las lesiones musculares, en el 2do se presenta los resultados y, se hace la formulación y aplicación de la acción metodológica que es el objeto de estudio, se arriban a las conclusiones, las que están basadas fundamentalmente en los resultados alcanzados con el cumplimiento del objetivo propuesto, permitiéndonos formular un grupo de recomendaciones como colofón final del trabajo realizado.

Fundamentación Ontológica.

La educación de los deportistas como ciudadanos y ciudadanas capaces de entender y participar de forma activa, crítica y autónoma en las prácticas deportivas como deportistas de elite, deportistas recreativos, como practicantes, como consumidores y como espectadores, aprovechando las posibilidades que pueda ofrecer el deporte para contribuir a su bienestar personal y a la transformación y mejora social, no constituye una idea ajena a la formación profesional (inicial y permanente) de las personas que han de contribuir a su socialización en tales prácticas.

Por el contrario, tal idea puede y debe entenderse a modo de fundamento ontológico sobre el que ha de cimentarse y construirse la enseñanza deportiva en el ámbito escolar, y lleva implícita la asunción, como docente o entrenador deportivo tanto de la halterofilia como de cualquier rama del deporte, de una responsabilidad profesional, moral y social.

Es preciso, por tanto, que dicha formación integre el conocimiento, la comprensión y la capacidad de analizar y reflexionar críticamente acerca de cuestiones tales como en qué forma de entender el deporte se ha de iniciar a los niños y a las niñas, qué efectos educativos pueden producirse en función de la opción elegida, y a qué necesidades formativas se debe atender, desde el punto de vista del significado, sentido y finalidades de la enseñanza deportiva en un marco educativo.

Plan operativo de la propuesta

6.7 MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.

PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro N.16

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABILIDAD	EVALUACIÓN
Seleccionar y entregar la información con la que se va a trabajar en los videos tutoriales.	Encontrar deficiencias en la aplicación de técnicas y métodos de ejecución de movimientos.	Investigación de campo y observación	Tutorías Computadora Internet Infocus	Una semana.	Investigador.	Resultados del proceso investigado.

Fuente: Investigador

Elaboración: Juan Carlos Paredes S.

MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.

PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro N.17

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
Invitación a la Realización de talleres informativos	Deliberación de alternativas y propuestas para la proyección de videos tutoriales	Elaboración de la propuesta.	Internet. Computadora. Papel. infocuss	Una semana	Investigador	Panorama de la situación con el proyecto.

Fuente: Investigador

Elaboración: Juan Carlos Paredes

GUIA DIDACTICA DEL USO DE VIDEOS TUTORIALES DE CAPACITACION PARA PREVENIR LESIONES

Cuadro N.18

<p>-Despertar el interés por cuidar su condición física</p> <p>-Sustentar teórica y prácticamente los videos tutoriales y sus beneficios.</p> <p>-Conocer las técnicas de prevención de lesiones.</p> <p>-Conocer los tipos de lesiones existentes</p>	<p>Introducción</p> <p>Fundamentos</p> <p>Tácticas</p> <p>Técnicas</p> <p>Estrategias</p>	<p>Conferencias motivacionales</p> <p>Trabajo grupal</p> <p>Exposiciones Prácticas</p> <p>Lecturas interpretativas</p>	<p>Federación Deportiva de Tungurahua</p> <p>Entrenadores</p> <p>Departamento Técnico</p> <p>Departamento Médico</p>	<p>Videos tutoriales</p> <p>Diapositivas</p> <p>Videoconferencias</p> <p>Folletos</p>	<p>Demostraciones Prácticas</p> <p>Exposiciones Grupales</p> <p>Individual</p>
--	---	--	--	---	--

Fuente: Investigador

Elaboración: Juan Carlos Paredes

6.8 Administración

Recursos

Recursos Humanos

Investigador (1) Juan Carlos Paredes Salazar

Tutor de la investigación Ing. Fernando Sarabia

Autoridades de Federación Deportiva de Tungurahua, entrenadores.

Recursos Materiales

Computador

Impresora

Papel boom tamaño INEN

Suministros de oficina

Recursos Económicos

150 dólares americanos

1.- BIBLIOGRAFIA

- Enciclopedia Estrategias Didácticas de Recursos didácticos Aries Bvdopol.
- Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporación,
- Traumatología y Medicina Deportiva 2 Rafael Ballesteros Masso pág. 58).
- Cardero, M. M. Turmo, A, Balius, R. (2005). Biomecánica de las lesiones musculares.
- Patología muscular en el deporte. Masson. Xhardez, Y. (2002).
Vademécum de kinesiología y de reeducación funcional. (4ª edición).
Buenos Aires
- <http://www.periodicos.ufsc.br/index>
- Deporte y clase social" (primera publicación en 1978), en Brohm J.M. et al. (1993): *Materiales de sociología del deporte*, pp. 57-82.
- (<http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/viewFile/197/301>)
- ([http://www.google.com.ec/search?hl=es&programas\audiovisualesmeta=&a=fon=Educación audiovisual](http://www.google.com.ec/search?hl=es&programas\audiovisualesmeta=&a=fon=Educación+audiovisual))
- [www. Videos de lesiones .com](http://www.videosdelesiones.com).
- Forteza de la Rosa, A. Ranzola, A. *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Edit. Ciencia y Técnica. Ciudad de la Habana, 1986.
- [http://portal.inder.cu/templates/yoo_colorpalette/images/emailButton.png*](http://portal.inder.cu/templates/yoo_colorpalette/images/emailButton.png)
- <http://www.ultralking.net/medical/periostitis.html>[http://www.wordreference.com/definicion/lesiones musculares](http://www.wordreference.com/definicion/lesiones+musculares)
- <http://www.forohalterofilia.com/foro/lesiones/10-definicion-lesion-deportiva.html>

2.-ANEXOS

ANEXO #1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida al entrenador monitor y deportistas de halterofilia de la Federación deportiva de Tungurahua

1.- ¿Considera Ud. que una contractura muscular disminuye el rendimiento físico en los deportistas de halterofilia?

Si () No ()

2.- ¿Ha tomado precauciones para prevenir las distensiones, desgarros y roturas musculares?

Si () No ()

3.- ¿Puede un deportista con tendinitis seguir la práctica de halterofilia?

Si () No ()

4.- ¿Ha tenido secuelas a causa de un esguince como deportista de halterofilia?

Si () No ()

5.- ¿Se debe practicar una rehabilitación muscular luego de sufrir una lesión por más leve que esta sea?

Si () No ()

6.- ¿Determine las causas por las cuales se da una lesión muscular dentro de la práctica deportiva?

Sobre entrenamiento () Mal calentamiento ()

7.- ¿Considera Ud. que las revistas y libros deportivos otorgan información adecuada y veraz?

Si () No ()

8.- ¿Qué influencia tiene la radio y tv. Dentro de la capacitación deportiva?

Positiva () Negativa ()

9.- ¿Se ha utilizado videos deportivos dentro de la educación cognitiva de los deportistas?

Si () No ()

10.- ¿Con que frecuencia ha asistido a Videos conferencias de capacitación y promoción deportiva?

A veces () Nunca ()

11.- ¿Conoce Ud. Los beneficios de los videos tutoriales de capacitación preventiva en deportistas y entrenadores?

Si () No ()

LUGAR: Federación Deportiva de Tungurahua sede de halterofilia

DIRIGIDO PARA: Los deportistas y entrenadores de halterofilia de la Federación deportiva de Tungurahua.

TEMA: Videos tutoriales de capacitación preventiva de lesiones y su aplicación para mejorar el rendimiento físico.

REALIZADO POR: Juan Carlos Paredes Salazar

MOTIVACIÓN: El conocimiento de técnicas para prevenir lesiones por medio de la aplicación de videos tutoriales, requiere de una práctica constante que debe realizar el entrenador y los deportistas para poder tener éxito en el objetivo propuesto y en su vida diaria.

ANEXO #2



ANEXO #3



ANEXO #4



ANEXO #5

