UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: **"LA HALTEROFILIA EN EL DESARROLLO DE VALORES DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO".**

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor. Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

Director. Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta.

Ambato – Ecuador

2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: "LA HALTEROFILIA EN EL DESARROLLO DE VALORES DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO", presentado por el Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo, y conformado por: Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar; Lcda. Mg. Silvia Acosta Bones; Lcdo. Mg. Diego Andrade Naranjo, Miembros del Tribunal, Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta; Director del Trabajo de Investigación y presidido por la Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de Posgrado – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las en la bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilanes López
Presidenta del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR DE POSGRADO

Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta.

Director del Trabajo de Investigación

Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Miembro del Tribunal

Lcda. Mg. Silvia Acosta Bones
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Diego Andrade Naranjo
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: LA HALTEROFILIA EN EL DESARROLLO DE VALORES DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO, nos corresponde exclusivamente al Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo, Autor y de Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.	Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta.
AUTOR	**DIRECTOR**

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

_____

Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

CI:1001985587

DEDICATORIA

A mi esposa.

Doy gracias el haberme brindado el fruto de su esfuerzo y sacrificio, para ofrecerme un mañana mejor.

A mis hijos.

Porque creyeron en mí, dándome ejemplos de superación y entrega, impulsándome a llegar hasta el final y ver alcanzada mi meta.

Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi Vida Profesional.

Gracias a mi esposa e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos, gracias por ser parte de mí vida.

Gracias a mis amigos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecho y en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Administración de la Cultura Física y el Entrenamiento Deportivo.

Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS
PRELIMINARES

Portada…….…….....……i

Al Consejo de Posgrado de la UTA……..……ii

Autoría de la Investigación.…….……iii

Derechos de Autor……..……..……..……..iii

Dedicatoria…….…….……..v

Agradecimiento……...……vi

Indice General……..…….……..vii

Resumen Ejecutivo……..……..…….……xii

Summary……..…….……xiii

Introducción……1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.....4

1.2. Planteamiento del Problema.....4

1.2.1.Contextualización del Problema 4

1.2.2. Analisis Critico 8

1.2.3. Prognosis.....9

1.2.4. Formulación del Problema.....9

1.2.5. Preguntas Directrices 9

1.2. 6. Delimitación del Problema 9

1.3. Justificación 10

1.4. Objetivos……..……11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigación.…….……....…….12

2.2.Fundamentación Filosófica……..……..……...…….12

2.3.Fundamentación Legal…….……..15

2.4.Categorias fundamentales …….....……17

2.4.1. Fundamentacion Teorica (variable independiente)……...……..18

2.4.2. Fundamentación teórica (variable Dependiente)…….……39

2.5 Hipótesis 62

2.6. Señalamiento de varibles de la hipótesis.....62

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque…….…...……..……63

3.2. Modalidad Básica de la Investigación……...….....…….……....63

3.3. Nivel o tipo de Investigación……..……..64

3.4. Población y Muestra…….……65

3.4.1. Población ……....……..62

3.4.2. Muestra…….…….62

3.5. Operacionalización de Variables…….…….66

3.6. Recolección de Información…….……68

3.7. Procesamiento de la Información……..……...70

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los Resultados……71

4.2. Interpretación de Datos…….87

4.3. Verificación de Hipótesis……..87

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones……88

5.2. Recomendaciones…….89

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos……..…….90

6.2. Antecedentes de la Propuesta…….……..91

6.3. Justificación…….…….92

6.4. Objetivos…….……...……..93

6.5. Análisis de Factibilidad…….……..94

6.6. Fundamentación…….……..94

6.7. Metodología.- Modelo Operativo…….……95

6.8.Administración……...…….……..97

6.9. Previsión de la evaluación…….……...……98

MATERIALES DE REFERENCIA

1. Bibliografía……..……..118

2. Anexos…….…..……....123

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO Nº 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS 7
CUADRO Nº 2 POBLACIÓN Y MUESTRA. 65
CUADRO Nº 3 VARIABLE INDEPENDIENTE: LA HALTEROFILIA..... 66
CUADRO Nº 4 VARIABLE DEPENDIENTE : LOS VALORES 67
CUADRO Nº 5 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN 69
CUADRO Nº 6..... 71
CUADRO Nº 7..... 72
CUADRO Nº 8..... 73
CUADRO Nº 9..... 74
CUADRO Nº 10..... 75
CUADRO Nº 11..... 76
CUADRO Nº 12..... 77
CUADRO Nº 13..... 78
CUADRO Nº 14..... 79
CUADRO Nº 15..... 80
CUADRO Nº 16..... 81
CUADRO Nº 17..... 82
CUADRO Nº 18..... 83
CUADRO Nº 19..... 84
CUADRO Nº 20..... 85
CUADRO Nº 21..... 86
CUADRO Nº 22. METODOLOGÍA. - MODELO OPERATIVO. 97
CUADRO Nº 23. ADMINISTRACIÓN – CRONOGRAMA. 97

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO Nº 1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES 18
GRÁFICO Nº 2 CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE 19
GRÁFICO Nº 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE 20
GRÁFICO Nº 4. PREGUNTA Nº 1 71
GRÁFICO Nº 5. PREGUNTA Nº 2 72
GRÁFICO Nº 6. PREGUNTA Nº 3 73
GRÁFICO Nº 7. PREGUNTA Nº 4 74
GRÁFICO Nº 8. PREGUNTA Nº 5 75
GRÁFICO Nº 9. PREGUNTA Nº 6 76
GRÁFICO Nº 10. PREGUNTA Nº 7 77
GRÁFICO Nº 11. PREGUNTA Nº 8 78
GRÁFICO Nº 12. PREGUNTA Nº 9 79
GRÁFICO Nº 13. PREGUNTA Nº 10 80
GRÁFICO Nº 14. PREGUNTA Nº 1 81
GRÁFICO Nº 15. PREGUNTA Nº 2 82
GRÁFICO Nº 16. PREGUNTA Nº 3 83
GRÁFICO Nº 17. PREGUNTA Nº 4 84
GRÁFICO Nº 18. PREGUNTA Nº 5 85
GRÁFICO Nº 19. PREGUNTA Nº 6 86

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIECIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: LA HALTEROFILIA EN EL DESARROLLO DE VALORES DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO.

Autor: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Director: Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta.

. **Fecha**: 2 Mayo 2013

RESUMEN EJECUTIVO

El tema de esta investigación comprende. La Halterofilia en el desarrollo de valores de los deportistas de la federación deportiva de Morona Santiago, de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, cuyo objetivo principal es cimentar relaciones entre la Halterofilia en el desarrollo de Valores, lo cual está orientado a la propuesta en Diseñar un Manual Metodológico sobre la práctica de la Halterofilia que influya en el Desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, para que mejoren las actuaciones en sus entrenamientos y participaciones de así como también sirva como base a entrenadores y dirigentes reduciendo de esta manera el índice de fracasos por falta de comportamientos adecuados antes, durante y después de una práctica o contienda deportiva. La población estará constituida por niños, adolescentes y jóvenes deportistas que gustan de la práctica de esta actividad física l. La validez de este trabajo investigativo por cuanto está plasmando en el lugar de los hechos mediante una encuesta aplicada a los involucrados. Como medio de procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva, sus resultados se presentan por medio de cuadros y gráficos de frecuencia y porcentajes. La propuesta se formuló con base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de recomendaciones y conclusiones.

Descriptores: Halterofilia, valores, entrenamiento, resistencia, fuerza, velocidad, psicomotricidad, técnica, actuaciones, interrelación.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

ABILITY DE HUMAN CIECIAS AND THE EDUCATION

DIRECTION OF POSGRADO

MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING

THEME: WEIGHTLIFTING IN THE DEVELOPMENT OF VALUES OF ATHLETES SPORTS FEDERATION OF SANTIAGO MORONA.

Author: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

Directed by: Mr. Mg. Washington Castro Acosta.

Date: 2 May 2013

SUMMARY

The theme of this research involves. The Weightlifting in developing athletes values of Morona Santiago sports federation of sportsmen Sports Federation of Morona Santiago, whose main objective is to build relationships between development the Halterofilia Securities, which is oriented to the proposal in designing a Sourcebook on the practice of influencing Weightlifting Development Securities Sports Federation athletes of Morona Santiago, to improve the performances in your workouts and shares as well as serve as coaches and managers based on reducing Thus, the rate of failure due to lack of appropriate behavior before, during and after a practice or athletic contest. The population will consist of children, adolescents and young athletes who like to practice this physical activity l. The validity of this research work because taking shape in the scene using a survey of those involved. As a means of processing information used descriptive statistics, the results are presented using frequency tables and graphs and percentages. The proposal was made based on the results obtained, which allowed to take a set of recommendations and conclusions.

Descriptors: Weightlifting, values, training, endurance, strength, speed, psychomotor, technical, performance, interaction.

INTRODUCCIÓN

Día a día el mundo va cambiando en todos los contextos en donde el ser humano participa, así en lo educativo, tecnológico, social, deportivo por lo cual también en la Halterofilia, ayudando la misma en el Desarrollo de los Valores con la práctica continua de niños, niñas, hombres y mujeres de diversas edades de la diversidad de deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

En el actual paradigma del constructivismo en donde nuestros deportistas son entes críticos, propositivos, creativos, debemos estructurar nuevamente nuestras metodologías y estrategias para la enseñanza-aprendizaje y su influencia en los valores de cada ser humano que se encuentran en nuestras manos como entrenadores y ellos como deportistas, así tenemos dentro de la investigación el saber ser, saber hacer y saber.

En la Federación Deportiva de Morona Santiago, se desarrolla la presente investigación con la cual se observará reestructuración en la parte metodológica de enseñanza-aprendizaje deportivo el cual influenciará en el desarrollo de valores de cada uno de los deportistas y por su vínculo en sus familias y amigos, lo cual beneficia no solo al deporte sino a la sociedad del contexto.

EL CAPÍTULO l.

EL PROBLEMA.- Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización , el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

EL CAPÍTULO II.

EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas la Variable Independiente y Dependiente, la Formulación de hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III.

LA METODOLOGÍA.- Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI.

La propuesta.- se propone un manual metodológico sobre halterofilia que influya en el desarrollo de valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, periodo septiembre 2012 – abril 2013.

MATERIAL DE REFERENCIA

Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA.

“LA HALTEROFILIA EN EL DESARROLLO DE VALORES DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO”.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN.

Los primeros estudios de rigor sobre la Halterofilia, disciplina deportiva en la que se evidencia las zonas de Intensidad, y su Trayectoria, se recogen en los manuales de la década del 50 (I. Luchkin, 1956; A. Bozkov, 1959 y otros), donde ya la intensidad de del movimiento juega un papel importante en la ejecución de los estilo arranque y envión.

Los estudios de R. Roman (1965), reafirmaron la hipótesis de V. Druzhin, y cuantificaron las características de los estilos y plantear que en los comienzos de la trayectoria de la barra se aproxime al deportista hasta una distancia de 4 a 6 cm, se aleja después hacia arriba para describir la segunda curvatura en dirección contraria al anterior, la cual, en su fase final se aproxima a la línea vertical, y este recorrido es influenciado por la intensidad del movimiento.

En nuestros tiempos a nivel mundial la práctica de la Halterofilia es un problema muy común en la mayoría de las personas, esto se debe a la falta de actividad física que en la actualidad se presenta en todos los estratos sociales, por lo que es necesario darle una solución inmediata, razón por la cual se propone en este proyecto, la elaboración de un manual donde se les oriente pedagógicamente el manejo de su tiempo libre mediante la práctica dela Halterofilia lo que motivará su responsabilidad en la adquisición de Valores.

El desarrollo y cambios sociales a nivel mundial que se dan tanto en lo económico, social, deportivo y tecnológico exige a las personas solucionar problemas más complejos respecto al medio que les rodea y en la vida cotidiana, familiar y laboral, mediante la puesta en marcha de Valores.

En el Ecuador existe una preocupación debido a la falta de práctica de la actividad física especialmente en lo relacionado a la Heterofilia por lo que el Gobierno está trabajando a través de SENPLADES proyectos del buen vivir que tienen como objetivo fundamental que los grupos vulnerables se reinserten a su trabajo y de esta forma su condición de vida, mejore y dejen de ser marginados por la sociedad[1]

Como eje fundamental para desarrollar Valores es necesario establecer buenas relaciones con las personas que nos rodean, es decir, con los familiares, amigos, vecinos, compañeros de estudio, etc. Esto permitirá el intercambio de ideas y sentimientos que nos ayudarán a crecer como personas.

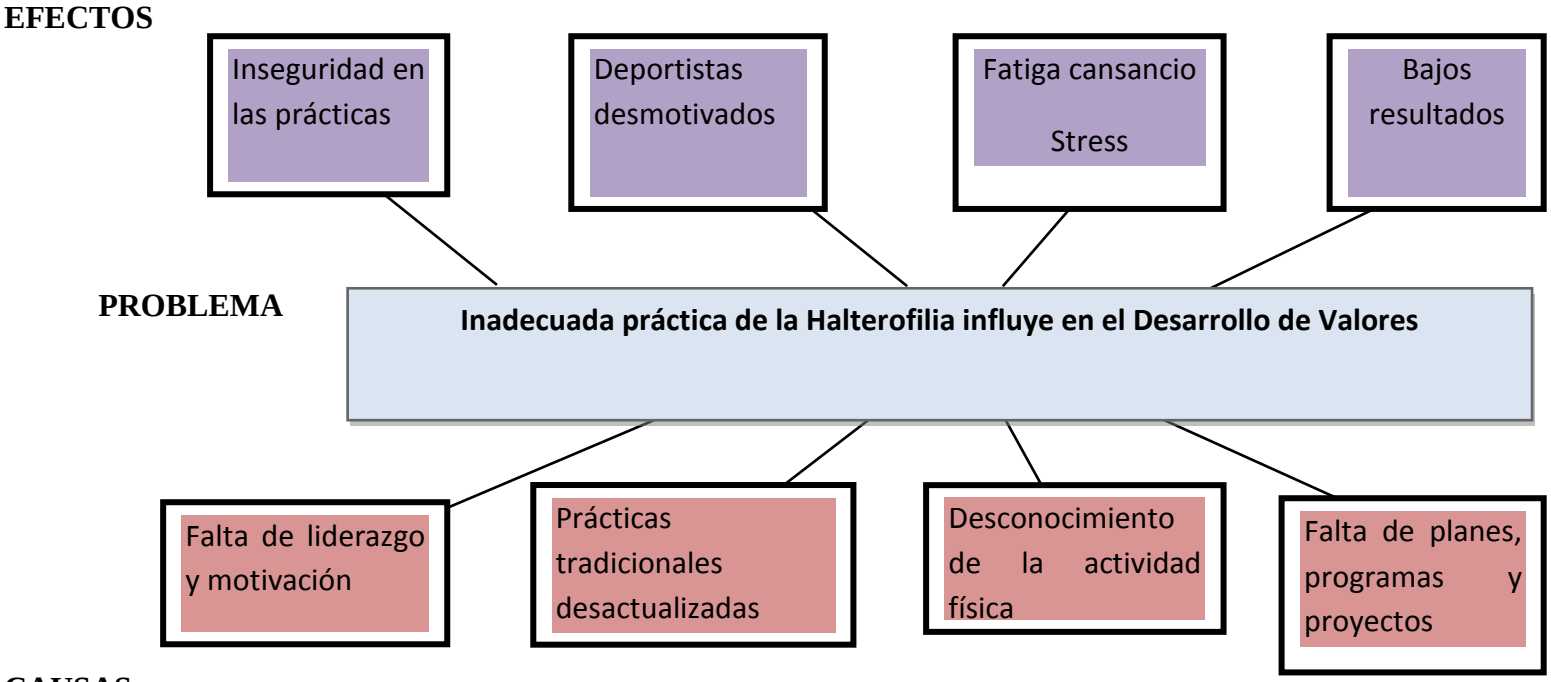
Por otra parte, debemos adquirir el hábito de la lectura sobre temas deportivos para que así se pueda desarrollar la imaginación y la habilidad para resolver situaciones problemáticas en la vida, también debemos realizar actividades físicas y artísticas que contribuyan a nuestro desarrollo integral y creativo. Por último, debemos evitar todo lo que perjudique nuestra salud , como el consumo de alcohol, café, cigarrillos y otras drogas, incluso una de las soluciones es la práctica cotidiana dela Halterofilia que se establecería como un instrumento para mejorar los Valores pese a que en nuestro país todavía no ha sido investigado.

En la Provincia de Morona Santiago existe problemas de falta de Valores debido al stress de los trabajos, estudios y obligaciones, al igual que a nivel mundial en esta provincia existe sedentarismo, la práctica de actividad física es poco habitual, así también en la Federación Deportiva de Morona Santiago se ha detectado que en las prácticas de la Halterofilia que realizan los deportistas, inseguridad en sí

[1]Yolanda Gómez 2009-07

mismo como consecuencia una baja autoestima , contrario del porcentaje que no lo practica y que realizan otro tipo de actividad física.

Árbol de Problemas



Cuadro Nº 1. Árbol de Problemas

Autor: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

1.2.2. Análisis Crítico

Lo primordial es comprender la influencia de la Halterofilia en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago y dar a conocer que para triunfar en esta sociedad se debe practicar actividad física como la Halterofilia en donde la competencia no es solo con los demás sino incluso contra uno mismo y hay que prepararse tanto física como mental.

En la Federación Deportiva de Morona Santiago se ha venido observando que las personas que practican la Halterofilia tienen problemas de anti valores relacionados por otros factores entre los que predomina el aspecto físico y social, los mismos que buscando solucionar sus problemas, practican otras actividades físicas que brinda la Federación; no existe una situación de liderazgo en sus integrantes, practican sin guía y empíricamente detectándose una indiferencia entre ellos, como ciertos indicadores, estar erguidos con cierto orgullo, seguros de sí mismo y la otra parte en cambio todavía presentan cierta inseguridad, dudosos de practicar en público y mostrar su cuerpo.

La inadecuada metodología de los monitores provoca en los integrantes un nivel del rendimiento insatisfactorio, por lo que no captan todos por igual, por esa razón es primordial utilizar estrategias metodológicas activas de aprendizaje actualizadas con los grupos que presentan dificultad en las prácticas.

La des actualización y la aplicación tradicional de los conocimientos y movimientos de la Halterofilia influye en los anti valores pues no se toma el interés necesario en la elaboración de planificaciones de sesiones y proyectos de participaciones internas y externas generando un impacto negativo en sus jóvenes integrantes.

En los relacionados con liderazgo y motivación es necesario la presencia de un sicólogo deportivo con el afán de suavizar los problemas por mínimos que sean para que las prácticas de la Heterofilia sea más alegre y recreativa forjando en sus cultores la adquisición espontanea de Valores.

1.2.3 PROGNOSIS.

Se conoce que mucho de los problemas en la práctica de la Halterofilia es el aspecto físico de sus cultores para lo cual la Federación y los gimnasios tienen como uno de sus principios el mejorar el aspecto físico e intelectual, teniendo como prioridad lograr corporalmente una perfecta simetría, proporción y musculo, también se ha observado a otras personas que no se incluyen a las prácticas de la Heterofilia dentro de sus actividades, en búsqueda de un cambio físico por las múltiples críticas que se les presenta en esta sociedad.

Por lo que con una propuesta de construcción de un manual metodológico sobre la práctica de la Halterofilia para mejorar el Desarrollo de Valores será el punto clave que beneficie a sus integrantes y puedan desenvolverse en forma normal y natural en nuestra sociedad.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Cómo la Halterofilia influye en el Desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

1.2.5 INTERROGANTES. (Sub-problemas)

¿Practica Ud. Actividades físicas de Halterofilia?

¿Con la práctica de la Halterofilia demuestra Ud. Valores?

¿Participaría Ud. en el diseño de un manual metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

TIEMPO: OCTUBRE 2012 Abril 2013

ESPACIO: DEPORTISTAS de Halterofilia.

LUGAR: FEDERACION DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO.

TEMA: La Halterofilia en el Desarrollo de Valores.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de esta investigación pretende desarrollar y fortalecer Valores en los deportistas, utilizando como medio de cambio la práctica de la Halterofilia, que además de mejorar su esquema corporal produce confianza de sí mismo y nos convierte en seres humanos activos libre de críticas que la sociedad difunde por estereotipos equivocados.

El estudio de esta disciplina deportiva recubre gran importancia para el control de la planificación deportiva y poder cuantificar las cargas de según la etapas o periodos de entrenamiento lo que nos dará mayor información sobre la trayectoria, la velocidad, y la altura de la barra en cada una de las zonas de intensidad, para hacer un análisis del comportamiento en los estilos arranque y envión en sus respectivas zonas de trabajo y obtener criterio técnico de mejorar los resultados deportivos

La búsqueda de métodos, formas, técnicas, para lograr mejores resultados ha hecho que se incremente el interés de investigar minuciosamente cada detalle de la preparación del deportista y uno de ellos es tecnificar la trayectoria de los estilos en las diferentes zonas de intensidad.

El proyecto es factible debido a la colaboración que existe por parte de las autoridades de la Federación, la ubicación geográfica de la provincia, disponibilidad de estructura e infraestructura propia, información y práctica requerida dentro de la entidad, también por la ayuda y conocimientos compartidos entre monitores y deportistas como beneficiarios directos de una sociedad que reclama mejoras y transformaciones deportivas eficientes.

El estudio de la trayectoria de la palanqueta es muy importante y de real transcendencia por sus características del movimiento de la barra, dura tan solo de tres a cuatro segundos, lo cual es muy difícil apreciar las fases de la trayectoria con la vista directa de los técnicos.

1.4 OBJETIVOS.

1.4.1 GENERAL.

Investigar la práctica de la Halterofilia y su influencia en el Desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Comprobar las prácticas de la Halterofilia de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.
- ✓ Determinar las prácticas de la Halterofilia y su influencia en el Desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.
- ✓ Diseñar un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el Desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

De las investigaciones realizadas en la Federación Deportiva de Morona Santiago no se encontró trabajos con temas relacionados con la Halterofilia y su influencia en el Desarrollo de Valores, por lo que considero Ser la primera persona que realiza este tipo de investigación que sin lugar a dudas redundará en beneficio de los deportistas, así como también de los jóvenes de la ciudad de Macas que gustan de la práctica de esta actividad física.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

El ser humano, máxima expresión de la materia viviente, provisto de una inteligencia superior que, desde sus labores se ha estimulado y a través de su historia ha alcanzado extraordinarios adelantos científicos, muchos de los cuales, incluso, han rebasado los sueños y las utopías: allí está la cibernética en todas sus manifestaciones, los viajes espaciales con sus sorprendentes revelaciones, cósmicas, la comunicación la ingeniería humana llegando hasta la clonación y levantando la polémica más aguda entre poetas, médicos, filósofos, sociólogos, religiosos, estadistas, entrenadores, los mismos que no han logrado llegar a consensos sobre el carácter ético de aquellos adelantos.

El entrenamiento deportivo moderno se caracteriza por el importante papel que desempeña la preparación física y técnica (trayectoria del movimiento) del deportista a causa de la estrecha relación que existe entre ellas y la preparación física, psicológica, teórica, y de las aptitudes morfológicas funcionales del deportista. Esta tendencia del entrenamiento moderno se refleja de manera muy especial en la práctica de la Halterofilia, donde las marcas son continuamente separadas en gran medida por el resultado de la incorporación al proceso de

entrenamiento de los problemas relacionados con la preparación técnica (trayectoria del movimiento) de los atletas desde posiciones científicas, con el objetivo de elevar la efectividad en el aprovechamiento del nivel de desarrollo alcanzado en las capacidades motrices, en especial la fuerza muscular.

Es de señalar que la preparación técnica (trayectorias) comienza a tomar importancia para los entrenadores a partir de la segunda etapa de selección de los talentos deportivos (6 meses, 1 año), donde es de gran importancia la rapidez con que ellos dominan los elementos técnicos fundamentalmente en los ejercicios clásicos y especiales ello se debe al criterio generalizado entre los entrenadores de que para ser un buen levantador de pesas, es necesario dominar la técnica de los ejercicios clásicos desde edades tempranas.

2.2.1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.

Según SUMMER, W. (2004), señala: **"Que el conocimiento es poder, sí, esto es lo que es el conocimiento. Es poder y nada más. Poder como la salud, el talento o cualquier otro poder, esto es, carente de todo elemento moral"**. (Pág. 29).

Se considera que el conocimiento es lo que el hombre interpreta de acuerdo con una amplia perspectiva del entorno. Es una construcción que realiza el sujeto a través de la cual va logrando una modificación adaptativa y durable de la conducta, está ligada a los principios del paradigma holístico que se basa en las nociones de comprensión y acción significativa del hecho educativo.

2.2.2. FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.

El hombre es una realidad total, que necesita vivir en sociedad dentro de un entorno adecuado, y para que se den estas cualidades, es necesario el respeto a la naturaleza y a la vida en general; por ello la sociedad exige un pensamiento holístico (concepción de cada realidad como un todo, distinto de la suma de las partes que lo componen) que defina al ser, la existencia y la identidad.

2.2.3. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.

Son los valores los que permiten definirlas y por lo tanto, es en ellos, en donde hay que encontrar la fuente primera de los proyectos educacionales. Así si se piensa que un país tiene necesidad de conocimiento, es porque se cree conveniente desarrollar la educación: el valor será la formación integral de cada uno de los estudiantes.

Los valores y las convicciones no está aislados no son particulares de grupo, están vinculados entre sí por nexos lógicos, por lazos afectivos y por causas históricas. Estas organizaciones de valores constituyen ideologías, concepciones filosóficas; cultura; política y la moral, las mismas que se encuentran en la fuente del currículo, y en último análisis, es en relación con estos sistemas de valores y de convicciones existenciales como se elaboran, de manera consciente y explícita, inconsciente o subyacente, los fines y objetivos educacionales; es la naturaleza de los valores la que determina las necesidades de la sociedad o de la demanda y es su jerarquía la que fija las prioridades.

2.2.4. FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

El desarrollo de diferentes actividades del hombre necesita de una metodología adecuada para suplir las necesidades y responder a los retos educativos de la sociedad, busca dar el conocimiento desplegando las operaciones intelectuales y privilegiando los aprendizajes de carácter general y abstracto sobre los particulares y específicos, planteando dentro de sus postulados varios estados de desarrollo a través de los cuales atraviesan los individuos a saber, el pensamiento nocional, conceptual, formal, categorial y científico.

Cita tomada de ANDER-EGG, E. **“Una idea central del constructivismo en psicopedagogía, es la de concebir los procesos cognitivos como construcciones**

eminentemente activas del sujeto que conoce, en interacción con su ambiente físico y social" (Pág.252).

Su objetivo es, en definitiva, promover la práctica de las actividades físicas, promoviendo el desarrollo del pensamiento, las habilidades, las destrezas y los valores en sus integrantes, diferenciándolos según el tipo de pensamiento por el cual atraviesan, actuando de manera consecuente, y garantizando el aprendizaje significativamente.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

CAPITULO II

DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Art. 45.- Deporte de alto rendimiento.- Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

El presente trabajo de investigación cuenta con el apoyo legal de:

En la Constitución de la República del Ecuador, menciona:

TITULO I. PRECEPTOS FUNDAMENTALES. Art.1, Art. 3.

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Que, De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, el estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas a nivel formativo de los y las deportistas en competencias nacionales e Internacionales que concluyen en los Juegos Olímpicos y fomentara la participación de las personas con discapacidad.

Art. 2.- Las disposiciones de la presente ley son de orden público e interés social. Esta ley regula el deporte, educación física y recreación; Establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población contribuyendo así, a la consecución del buen vivir.

La inobservancia de estas obligaciones dará lugar a sanciones deportivas sin perjuicio de la determinación de las responsabilidades correspondientes por los órganos del poder público.

En la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 10 Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes:

a) Estar prestos a cualquier momento a participar en representación de su provincia y / o del país;
b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse físicamente bien y llevar una vida integra a nivel personal y profesional;
c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;
d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para u preparación;
e) Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general , proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;
f) Competir de forma justa y transparente ;y,
g) Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la

recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art.26.- Deporte formativo.- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

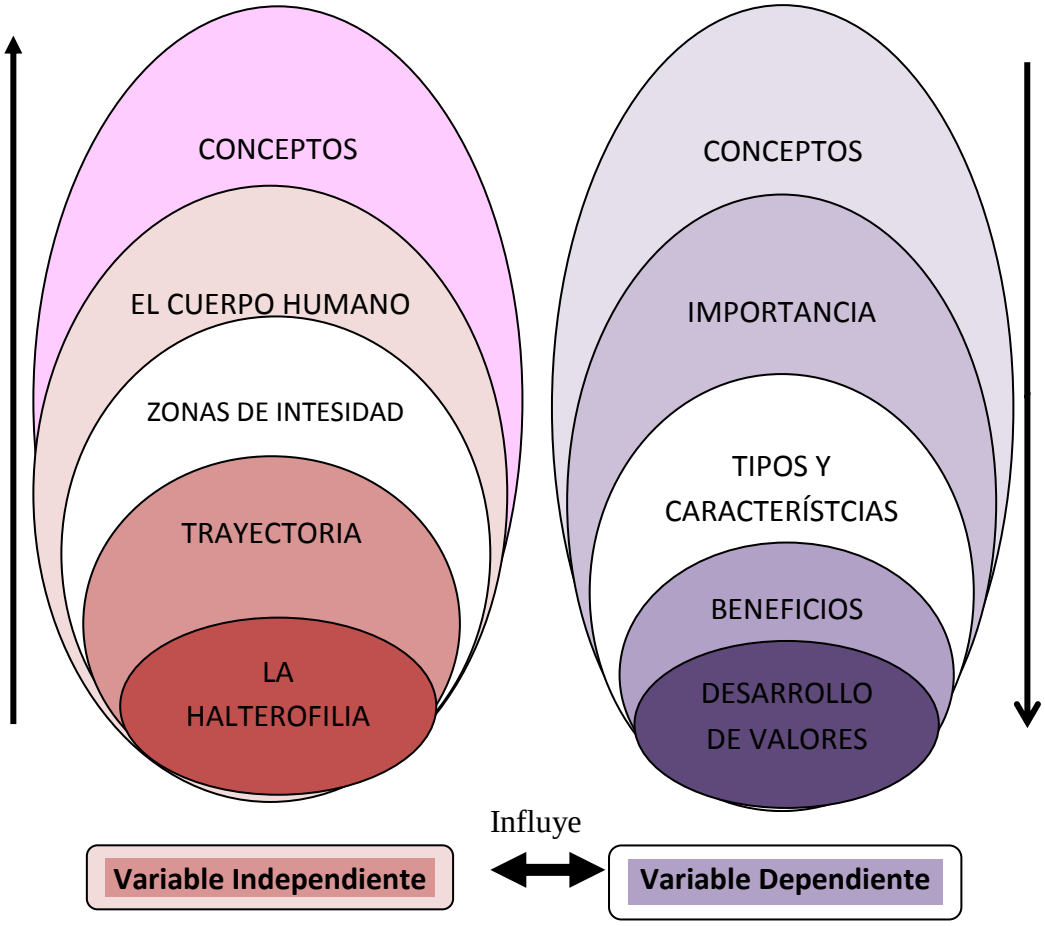


Gráfico Nº 1. Categorías Fundamentales

Fuente: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE

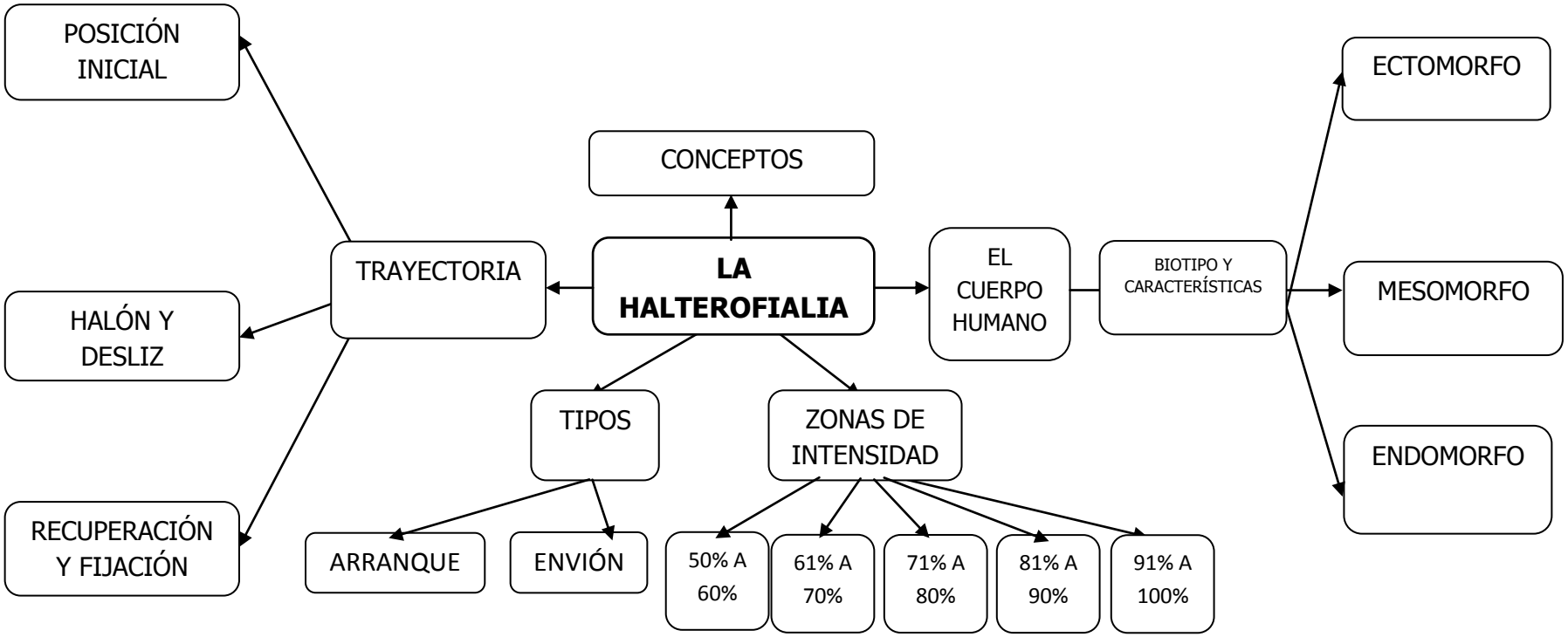


Gráfico Nº 2 CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE

Elaborado por: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE

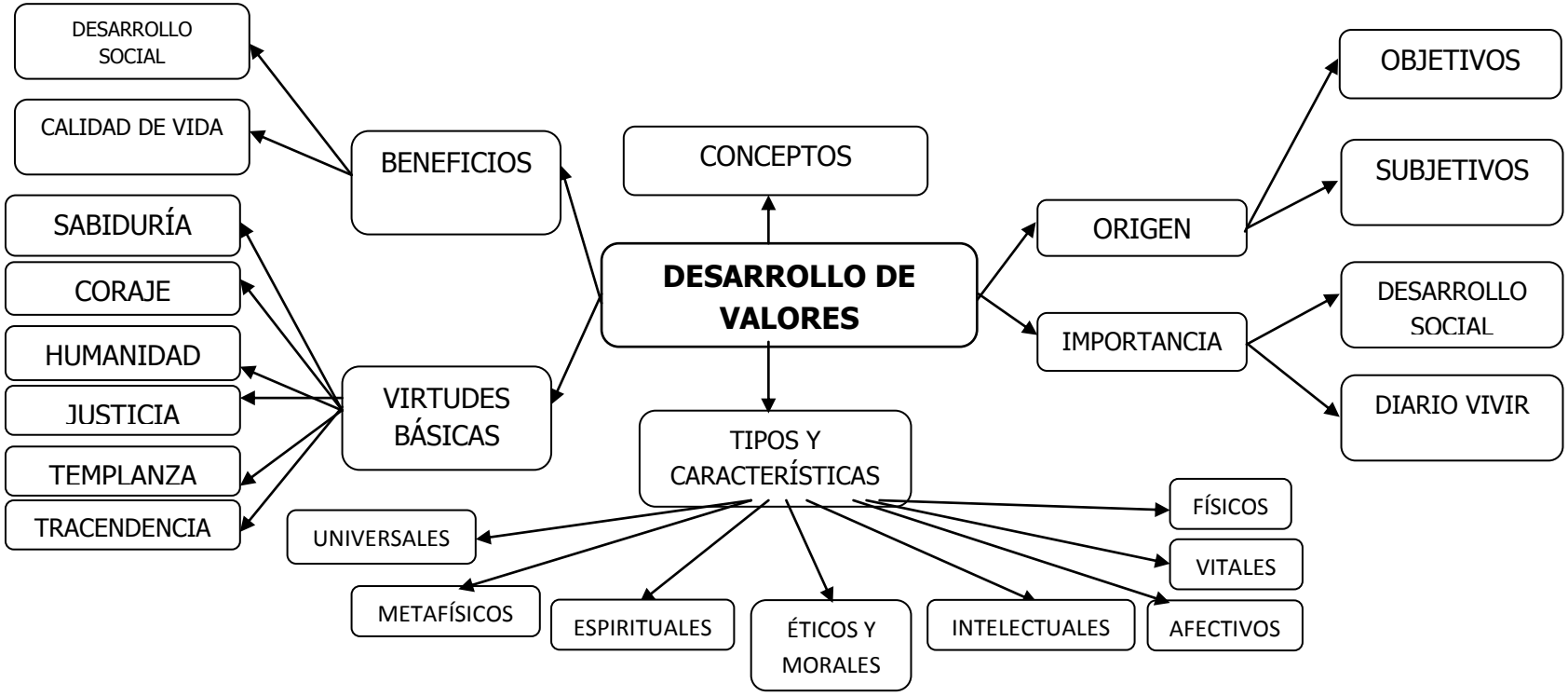


Gráfico Nº 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

2.4.1 Fundamentación Teórica Variable Independiente

La Halterofilia.

Conceptos.

La halterofilia es un deporte olímpico de levantamiento de peso, se compite en dos modalidades arranque y envión.

Dentro del conjunto que forman las diferentes especialidades deportivas, la halterofilia o levantamiento de pesas se clasifica como un deporte individual cíclico, de poca movilidad y de intensidad máxima.

Por su forma de participación, el levantamiento de pesas se caracteriza porque los deportistas compiten individualmente. A diferencia de los deportes colectivos, el levantamiento de pesas puede estar conformado desde uno hasta 9 varones y de uno a 8 deportistas mujeres que participan individualmente.

El levantamiento de pesas se determina como un deporte a cíclico, ya que en sus fases de inicio y al final de un levantamiento, en la competencia, no marca el inicio de una nueva repetición. El pesista realiza repeticiones aisladas de arranque o envión, que termina al descender la barra a la plataforma.

La halterofilia se considera un deporte de poca movilidad, ya que los ejercicios se realizan principalmente en un plano vertical, con poca translación horizontal en relación del pesista a la barra llamada también palanqueta.

Considero que la Halterofilia es una disciplina deportiva individual de poca movilidad que se realiza con libertad y por el gusto de ejecutar un esfuerzo en un tiempo y espacio determinado.

EL CUERPO HUMANO.

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano, se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores.

Uno de los sistemas de clasificación del cuerpo humano, respecto a sus componentes constituyentes, es la establecida por Wang y Col. en 1992:

Nivel atómico: hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, carbono, minerales, agua.

Nivel molecular: agua, proteínas, lípidos, hidroxi–apatita.

Nivel celular: intracelular, extracelular.

Nivel anatómico: tejido muscular, adiposo, óseo, piel, órganos y vísceras.

Nivel cuerpo íntegro: masa corporal, volumen corporal, densidad corporal.

El cuerpo humano está organizado en diferentes niveles jerarquizados. Así, está compuesto de aparatos; éstos los integran sistemas, que a su vez están compuestos por órganos conformados por tejidos, que están formados por células compuestas por moléculas. El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

CARACTERÍSTICAS.

Contribuye al accionar educativo deportivo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose en la filosofía, la psicología, la biología.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior específicamente en el adolescente le ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio, afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva, promueve y facilita al Ser Humano el alcanzar y comprender su esquema corporal, sus posibilidades, conoce y domina un número variado de actividades corporales y, deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su

desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida, aprovechando el tiempo libre, disfrute personal y la relación a los demás.

BIOTIPO Y CARACTERÍSTICAS.

Se entiende por biotipo o tipo somático a la forma física que tiene el cuerpo de un ser humano. Esta forma está determinada por muchos factores como el metabolismo, la constitución ósea, la masa muscular, la tendencia para acumular grasas, entre otras. William Sheldon hizo una clasificación básica, pero muy útil, en la que divide los cuerpos en tres categorías: ectomorfos, mesomorfos y endomorfos.

Ectomorfo: Es el cuerpo delgado y con poca masa muscular que tiende a tonificarse pero no a ganar volumen. El metabolismo de estas personas es muy acelerado, por lo que casi no retienen los alimentos que consumen, por ello no acumulan grasas. Sus huesos son más delgados y cortos, así que no tendrán cadera o espalda ancha. Resulta muy sencillo para quienes tienen este tipo somático mantener una figura esbelta sin necesidad de ejercicios o dietas; pero los hombres que desean incrementar su masa muscular tendrán muchas dificultades y sólo lograrán resultados mínimos tras un gran esfuerzo.

Mesomorfo: Etimológicamente, “meso” quiere decir “medio”; precisamente este tipo somático es un punto medio entre los otros dos. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética, son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. Quienes practican el fisicoculturismo explican que este tipo de personas tienen un cuerpo en forma de V (hombres) o de reloj de arena (mujeres). Su metabolismo es regular y no deben seguir dietas estrictas para mantenerse en forma, aunque deben vigilar más su peso ya que la tendencia a acumular grasas es mayor que en el caso de los ectomorfos.

Endomorfo: Es el biotipo que tiende al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento que provoca una gran acumulación de grasas. Además, los músculos tienen muy poca tonificación (son flácidos), aunque cuando estas personas se ejercitan tienen que enfocarse primero en perder la grasa y después en los músculos. Para mantener una buena figura estas personas deben vigilar más su dieta, pero es recomendable que sea bajo una vigilancia médica porque algunos tienden a quitar elementos de la alimentación que resultan esenciales para el cuerpo. Es importante que mantengan una actividad física regular que les permita desarrollar su capacidad cardiopulmonar y regular su tono muscular; esto incluso puede ser más necesario que una dieta.

Cuando no se toman en cuenta estas características, la gente puede dañarse a sí misma por intentar lograr algo que está fuera de sus posibilidades y sólo logrará frustrarse. Hay que ser muy conscientes de nuestras limitaciones y no aspirar a lograr algo que no podemos. Es muy común que quienes acuden al gimnasio consuman complementos alimenticios que proporcionan demasiadas proteínas o algunas otras sustancias con las que ganan masa muscular. Por otro lado están los que se limitan en la alimentación y consumen líquidos en exceso. Todo esto tiene consecuencias negativas para el cuerpo e incluso la mente, por lo que no es recomendable. Tristemente en muchos centros deportivos se promueven estas prácticas que no harán otra cosa más que dañar a las personas. Todo esto no quiere decir que debamos descuidarnos y dejar la actividad física, sino que cuidemos nuestro cuerpo y lo ejercitemos sin la idea de ir en contra de la naturaleza.

ENTRENAMIENTO DEL MESOMORFO:

Estas personas son las mejor preparadas para la práctica de la Halterofilia , de hecho el 90% campeones, pueden acumular gran cantidad de masa muscular en relativamente poco tiempo, siempre deben tener cuidado de no sobre-entrenar ya que su fuerza es alta, esto lo pone en peligro de que eso suceda, debe seguir todos los pasos desde el punto más bajo hasta el más alto de la intensidad, no debe practicar ningún tipo de actividad deportiva adicional fuera del gimnasio; la dieta

y suplementaria que siga, debe calcularse para aumentar entre dos y tres kilos de peso corporal al mes en su fase inicial de entrenamiento.

A medida que avance los alimentos de peso serán a un ritmo más lento, pero en su primer año de trabajo puede que aumente su masa muscular en gran medida, esto puede ser una ganancia de hasta 5 kg. de músculo en un año, ganancia que a veces puede ser superada, estas personas suelen aumentar de peso con cierta facilidad, así que deben tratar de controlarse con lo que comen, siempre cabe acumular algo de grasa en la época de volumen, pero ésta no debe ser tanto como para que parezca obeso.

ENTRENAMIENTO DEL ENDOMORFO:

Los pertenecientes a este biotipo, tienen serios problemas con el exceso de grasa corporal, son de pésimos hábitos alimenticios, así que la dieta es lo primero que se debe revisar,después de estructurar un buen régimen nutricional, hay que pasar al entrenamiento, este será igual al del mesomorfo, debe intentar en los niveles iníciales de un plan de ejercicios aeróbicos, puede probarse con el trote aunque será muy duro para sus tobillos, rodillas y espalda baja dado su peso excesivo,lo mejor es utilizar la bicicleta estática, de paseo o el escalador, pero debe seguir las siguientes indicaciones:

Cualquier ejercicio aeróbico no debe superar los 20 minutos y tampoco debe repetirse más de dos veces semanales, lo que buscamos es que el aumente su metabolismo y el ejercicio aeróbico de no más de 20 minutos será suficiente estímulo para que el cuerpo aumente la cantidad de calorías consumidas estando en reposo.

De ninguna manera esta actividad tiene que interferir con el entrenamiento con pesos, lo mejor es suspenderlo una vez que el metabolismo del se halla acelerado; logrado este objetivo, toda actividad adicional al entrenamiento disminuirá su capacidad de recuperación, siempre hay que tener en mente que una vez incrementada la masa muscular, el metabolismo será más alto, ya que se necesitan de 100 a 120 calorías más para mantener cada kilo de músculo ganado.

Este biotipo, suele perder en la primera y segunda semanas de entrenamiento y dieta de 1,5 a 2 kg. de peso, hay que evitar a toda costa que la pérdida de peso sea abrupta y excesiva, si esto sucede hay que ajustar la alimentación hasta alcanzar un ritmo de descenso de 250 a 500 gramos semanales.

Seguramente algún deportista en cuestión no estará tan excedido en su peso; el bajar más de un kilo de peso a la semana, significará que la persona está perdiendo gran parte de su masa muscular y no la grasa; una vez quitada la mayor parte de la grasa corporal, la dieta debe estabilizarse y apuntar hacia el logro de la mayor masa muscular posible.

ENTRENAMIENTO DEL ECTOMORFO.

Las personas con estas características tienen la desventaja principal en su mente, al ser de lento progreso, su motivación se destruye con el correr de los meses y si la situación continúa igual comienzan a preguntarse el porqué de tanto esfuerzo, el entrenador identifica a este tipo de persona, comienza a guiarlo por los primeros pasos del entrenamiento, al poco tiempo, les confeccionan una rutina para todo el cuerpo, esta rutina generalmente se va alargando, ya que, a medida que pasan las semanas suelen agregarles algunas series con la creencia que así la intensifican más adelante, el alumno estará haciendo tantas series que debe dividirlas rutina, así estará trabajando lunes, martes, jueves y viernes. Con la primera rutina los progresos son generalmente muy pobres o nulos, porque es prolongada, por lo tanto carece de la intensidad suficiente como para estimular el crecimiento muscular a pesar de esto, es lo bastante dura como para superar la tolerancia al ejercicio del deportista y también su habilidad de recuperación.

El problema principal del ectomorfo es su muy poca tolerancia al ejercicio, esto hace que se sobre-entrene con gran facilidad; una vez que el alumno ha concluido las fases de aprendizaje y de adaptación, tiene que comenzar a entrenar en el sistema de alta intensidad igual que los demás.

Tendrá que trabajar todo el cuerpo en cada sesión de entrenamiento, pero, entre una sesión y otra debe descansar seis días, es decir que todo el cuerpo es

entrenado solamente una vez a la semana y nunca debe exceder los 20 minutos de entrenamiento por sesión.

Los seis días de descanso le proporcionarán al alumno el tiempo suficiente para recuperarse y crecer, sin embargo al aumentar su fuerza, también lo hará la demanda que le imponga su cuerpo, esto lo pondrá al borde mismo del sobre entrenamiento, momento que habrá de disminuir la frecuencia del entrenamiento, la rutina de ejercicios se dividirá en dos y seguirán entrenando cada séptimo día, descansando seis días consecutivos, como consecuencia, de esto se obtendrá un nuevo aumento de la fuerza y la masa muscular, así nuevamente el alumno se encontrará de cara al sobre entrenamiento; una vez más habrá que disminuir' la frecuencia del trabajo físico. Llegamos así a la división de tres partes corporales, sin embargo, aunque parezca poco habrá que seguir entrenando una vez cada siete días.

Con esta última división todo el cuerpo es entrenado una vez cada veintiún días, de modo que se alejará toda posibilidad de sobreentrenar, así el ectomorfo podrá alcanzar el máximo desarrollo muscular que le permitan sus condiciones.

La dieta del ectomorfo ha de ser abundante, al ser tan alto su metabolismo es muy difícil que esta persona se vuelva gorda, con el tiempo ese metabolismo se acomodará estimulado por el ejercicio y la dieta, así el alumno comenzará a aumentar de peso y a mejorar rápidamente.

BENEFICIOS.

Entre otros de sus muchos beneficios, disminuye en gran medida la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, se reduce así el impacto psico emocional que tiene una altísima incidencia en el sistema inmunológico.

Fuerza para la vida, Debemos mantenernos fuertes, flexibilidad y equilibrio, levantar pesos como ejercicio aeróbico, agregar peso, mejora el control de azúcar en la sangre, es mejor y seguro y Salud mental que tiene su significado en el levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza ayuda a la gente sentirse bien, e incluso puede mejorar algunos síntomas de la depresión. La resistencia y la mejora física a menudo aumentan la autoestima y refuerza la confianza.

Fuerza para la vida. Trabajo con pesas puede ayudar a conservar y aumentar la fuerza. Nuestros músculos se encogen con la edad y la falta de uso. Muchas personas mayores de 65 años no pueden levantar más de 10 libras. Sin embargo, son tan capaces de conseguir que la fuerza de nuevo – o nunca la han perdido, en primer lugar – con la rutina, incluso un levantamiento de pesas ligeras.

Debemos mantenernos fuertes. Los adultos mayores, especialmente las mujeres, pierden densidad ósea con la edad. Las mujeres pierden un 1 por ciento al 2 por ciento de su masa ósea por año después de la menopausia. Una vida sedentaria hace que la pérdida de hueso peor y puede conducir a la osteoporosis. La combinación de levantamiento de peso con una dieta adecuada (suficiente calcio) puede aumentar la densidad ósea y ayudar a prevenir las fracturas.

Flexibilidad y equilibrio. La flexibilidad disminuye con la edad, especialmente en aquellos con artritis. El entrenamiento con pesas puede ayudar a disminuir el dolor articular, así como preservar y mejorar el rango de movimiento. Además, mejora el equilibrio en las personas mayores en un programa de entrenamiento de resistencia. Que reduce su riesgo de caídas.

Levantar peso como ejercicio aeróbico. El entrenamiento con pesas con pesos más ligeros y más repeticiones (como 12 a 15) da un entrenamiento de buen corazón. Los beneficios cardiovasculares del entrenamiento de fuerza puede ayudar a muchas personas mayores. Uso de pesos más ligeros no pueden construir muchos de los músculos, pero será lo suficientemente intenso como para fortalecer el corazón, especialmente si de descanso entre series es limitada (por ejemplo, un minuto o menos).

Agregar Peso. El músculo es más activa metabólicamente (quema más calorías) que la grasa. El entrenamiento con pesas, en combinación con ejercicios cardiovasculares (correr o nadar) se pone la masa muscular suficiente para

aceleran el metabolismo. Esto le ayuda a alcanzar un peso saludable si están a dieta y tienen sobrepeso o son obesos. El músculo extra también te ayuda a mantener un peso saludable.

Mejora el control de azúcar en la sangre. Los estudios demuestran que el entrenamiento con pesas ayuda a las personas con diabetes a mantener el azúcar en la sangre en el rango normal.

Es mejor y más seguro. El entrenamiento con pesas desarrolla los músculos en áreas clave que son vulnerables a las lesiones, tales como la baja de la espalda. El entrenamiento con pesas también le protege cuando se practican deportes. La rodilla, por ejemplo, es menos propensa a las lesiones que se ejecute cuando el corredor hace ejercicios de piernas en sus días libres.

Salud mental. Levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza ayuda a la gente sentirse bien, e incluso puede mejorar algunos síntomas de la depresión. La resistencia y la mejora física a menudo aumentan la autoestima y refuerza la confianza.

ZONAS DE INTENSIDAD.

La problemática que existe dentro de las zonas de intensidad en el estilo arranque y envión podemos anotar lo siguiente.

En el trabajo diario de los entrenadores siempre está presente la tarea de cómo detectar y corregir los errores en la técnica que poseen los pesistas, y para ello debemos identificar con que intensidad se ejecuta el estilo arranque y envión que no se conoce la velocidad, la altura, la trayectoria en ninguna de las zonas de intensidad pues no se conoce los cambios de velocidad de una zona de intensidad a la otra, la altura y los cambios significativos en cada una de las zonas, las que se identifican con las siguientes curvaturas.

A**. Primera curvatura.**

1. Punto inicial.
2. Punto intermedio.
3. Final de la primera curvatura.

B. Segunda curvatura.

4. Separación máxima de la vertical.

C. Tercera Curvatura. Gancho.

5. Altura máxima.
6. Altura mínima.
7. Diferencia entre la altura máxima (h) y altura mínima.

Entre los medios actuales más utilizados para el estudio de las zonas de intensidad en la trayectoria de la barra tanto en el estilo arranque como en el envión se encuentran la fotografía, ciclo grafía, videos y otros.

La intensidad de la carga de entrenamiento está basada en tantos porcientos, lo cual se ha dividido en 5 grupos grades de intensidad como son:

Hasta 60% se lo denomina carga mínima.

Hasta el 70% se lo denomina carga pequeña.

Hasta el 80% se lo denomina carga media.

Hasta el 90% se lo denomina carga grande.

Más del 90% de lo denomina carga sub máxima y máxima.

Todo basado en el máximo resultado de la trayectoria de la barra por las zonas de Intensidad en los estilos arranque y envión de cada uno de los pesistas.

TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

La Halterofilia se divide en dos estilos, el Arranque y el Envión.

ESTILO ARRANQUE.

La trayectoria del estilo Arranque se realiza en tres tiempos. En el primer tiempo se realiza la posición inicial y a continuación la primera fase del halón, en la segunda fase el halón y el desliz y en el tercero la recuperación. En el segundo

tiempo, el acento debe recaer en la segunda fase del halón, ya que de esta forma el atleta puede aprovechar al máximo sus posibilidades, si se acentúa el desliz, puede deducirse la altura alcanzada por la palanqueta.

Primera curvatura. La arrancada consiste en la adopción de la posición inicial y preparación para comenzar el levantamiento de la palanqueta, consta de dos fases: la estática y la dinámica.

En la arrancada estática, el atleta acumula energía para realizar un movimiento, sin que se produzcan desplazamientos de los segmentos del cuerpo o de la palanqueta.

En la arrancada dinámica, el atleta realiza diversos tipos de movimientos preparatorios, para comenzar a transmitir a la palanqueta la energía acumulada. En la actualidad se utilizan según señala V. Rodionov, hasta cinco variantes básicas de la arrancada dinámica.

Para adoptar la posición inicial en la arrancada, el atleta coloca los pies bajo la barra, de forma tal que la proyección vertical de esta pase por la articulación metatarso-falángica del dedo grueso. Los pies se colocan aproximadamente a la anchura de la cadera, con la rotación externa natural. Esta colocación resulta la más ventajosa para aprovechar la fuerza de las piernas durante el levantamiento de la palanqueta.

Después de haber colocado los pies, se flexionan las piernas y el tronco hasta que las manos hagan contacto con la barra. La magnitud de esta flexión depende de las características individuales de cada atleta.

Las rodillas deben estar dirigidas ligeramente hacia afuera y el tronco hiperextendido, esto garantiza la mayor transmisión de la fuerza de las piernas y el tronco a la palanqueta. La cabeza debe estar ligeramente flexionada hacia atrás, lo que, por acción refleja, eleva el tono muscular de los extensores del tronco y reduce el tono de los flexores de los brazos, lo que contribuye a evitar una incorporación anticipada de estos últimos durante las primeras fases del levantamiento.

En el estilo Arranque se emplea el agarre ancho, que asegura un recorrido más corto de la palanqueta durante el levantamiento, importante que esta disminución del recorrido se logre a partir de una menor participación de los músculos de los brazos, que son eslabones débiles en la cadena biomecánica que se forma en este ejercicio, demás, el agarre ancho contribuye a evitar la terminación del levantamiento en fuerza, lo cual está prohibido por las reglas técnicas, en cambio el agarre excesivamente ancho también puede ser desventajoso para el atleta, ya que implica tener que adoptar una posición inicial demasiado baja, con lo cual se hace más difícil iniciar el levantamiento, disminuye la firmeza de la sujeción y el aprovechamiento de la fuerza de los músculos de los brazos.

La sujeción más utilizada en el Arranque es la de gancho, por ser la que permite un aprovechamiento mal completo de la fuerza de los grandes planos musculares que intervienen en el levantamiento de la palanqueta. La sujeción de gancho es, después de la sujeción con ayuda de correas de halar, la más firme, y contribuye a evitar la acción anticipada de los brazos durante el levantamiento.

Segunda curvatura. La segunda curvatura es la parte más importante del Arranque. Consiste en el levantamiento de la palanqueta hasta una altura suficiente y con la velocidad requerida, para que el atleta pueda completar el desliz.

El halón se compone de dos fases. En la primera fase, se levanta la palanqueta hasta el nivel del tercio inferior del muslo; y en la segunda, desde el nivel anterior hasta el inicio del desliz. El objetivo fundamental de la primera fase es levantar la palanqueta hasta la posición que permite aprovechar al máximo las posibilidades de fuerza del atleta durante la segunda, que es la fase más importante.

Altura máxima. El halón comienza con la extensión de las piernas. La cadena se desplaza hacia arriba y la cintura escapular se mueve en arco hacia arriba y al frente, con la particularidad de que a movimiento de la cadera hacia arriba supera en velocidad a movimiento ascendente de la cintura escapular.

La extensión de las piernas continúa hasta llegar aproximadamente a 150°en la articulación de la rodilla. La palanqueta se mueve hacia arriba y ligeramente hacia atrás, acercándose al atleta. Este recorrido de la palanqueta provoca un movimiento compensador de la cintura escapular hacia el frente hasta quedar por delante de la barra. El atleta contribuye a acercar la palanqueta hacia sí con un movimiento de tracción, manteniendo los brazos rectos.

Al llegar la barra al nivel de las rodillas, comienzan a desempeñar un papel activo los músculos extensores del tronco, *Y* la extensión del tronco contribuyen los músculos flexores de las piernas. En cuanto se incorporan al trabajo los extensores del tronco, las piernas se flexionan ligeramente, hasta formar un ángulo de 135° aproximadamente en la articulación de las rodillas, y estas pasan rápidamente bajo la barra. La entrada de las rodillas bajo la barra constituye un elemento de singular importancia, ya que contribuye al acercamiento de los centros de gravedad del atleta y de la palanqueta, y permite adoptar una postura más favorable para ejecutar la fase decisiva, la segunda fase.

Separación máxima de la vertical.. Después de la entrada de las rodillas bajo la barra, que constituye un elemento de transición, comienza propiamente la segunda fase del halón, que consiste en la extensión, con la máxima explosividad, de las piernas y el tronco.

Como resultado de la extensión, el atleta se eleva rápidamente sobre la punta de los pies. Como resultado, el área de apoyo se desplaza ligeramente hacia el frente, con el consiguiente movimiento del atleta y la palanqueta en el mismo sentido.

Uno de los aspectos más importantes de la segunda fase del halón, es la correcta dirección del movimiento de la cintura escapular. Como al inicio de esta fase los brazos se mantienen rectos, el movimiento de la palanqueta dependerá de la dirección del movimiento de la cintura escapular. Y ya que en esta fase se trata de levantar la palanqueta a la mayor altura posible, el movimiento de la cintura escapular debe ser orientado hacia arriba en la mayor medida posible. La desviación anticipada de la cintura escapular hacia atrás, reduce la fuerza de la segunda fase del halón y modifica el recorrido de la palanqueta, con lo que se hace más difícil el sostenimiento de esta en la posición final del desliz.

La desviación de la cintura escapular debe realizarse en el último momento de la segunda fase del halón, antes de iniciar el desliz. Al elevarse sobre la punta de los pies, el atleta realiza una rápida elevación de la cintura escapular y a continuación los brazos se incorporan al trabajo. Al flexionar los brazos, los codos deben elevarse verticalmente por los costados del cuerpo. Cuando se incorporan los brazos al trabajo, la palanqueta alcanza casi el nivel de la cintura, ascendiendo a una velocidad hasta 2 m por segundo lo que representa la máxima velocidad alcanzada por la palanqueta durante el movimiento.

El ritmo del levantamiento de la palanqueta durante el halón, es de dos tiempos y tiene el acento de fuerza en la segunda fase. El tiempo total de ejecución del halón es aproximadamente de 0,8 a 1,0 s, y se emplean entre 70% y 80% de este tiempo en la primera fase y el resto en la segunda.

Altura mínima.- la altura alcanzada por la palanqueta al final de la segunda fase del halón no es suficiente para completar la extensión de los brazos, el atleta se ve en la necesidad de deslizarse bajo la palanqueta.

En el momento final de la segunda fase del halón, el atleta se extiende con gran rapidez. A continuación debe frenar el movimiento ascendente y comenzar el desplazamiento del cuerpo hacia abajo. Esto se logra por la influencia de la fuerza de gravedad y mediante el trabajo activo de los brazos.

Mientras más rápido el atleta frene su movimiento ascendente y mayor sea el peso del propio atleta, mayor será la fuerza aplicada sobre la palanqueta al momento de la detención de este. Una característica que distingue a los atletas de alta calificación es su capacidad de invertir el sentido del movimiento de su cuerpo, pasando de la completa extensión a la flexión, en el mínimo tiempo.

RECUPERACIÓN Y FIJACIÓN.

En la posición final del desliz en cuclillas, las piernas se encuentran separadas lateralmente a una anchura mayor que la cadera, completamente flexionadas y con una ligera rotación externa de las rodillas y los pies. El tronco se mantiene

hiperextendido, con una pequeña inclinación al frente. Los brazos coinciden con la prolongación vertical de la barra.

Desde la posición final del desliz comienza la extensión de las piernas para la recuperación, la que se facilita por un ligero aumento de la inclinación del tronco, manteniendo la cintura escapular bajo la barra. Si el desliz ha sido realizado correctamente, el atleta puede aprovechar la fuerza elástica de las articulaciones de las extremidades inferiores ("rebote") para recuperarse. En caso contrario, es necesario estabilizarse antes de comenzar la recuperación.

Durante la recuperación, la palanqueta debe levantarse en una dirección estrictamente vertical, ya que la menor desviación puede causar la pérdida de la estabilidad e incluso la caída del implemento.

Durante la fijación del peso, el atleta y la palanqueta deben estar en una misma línea vertical, los pies alineados entre Sí y con una separación cómoda.

Estas medidas técnicas sistematizadas son muy importantes en este deporte ya que influye directamente en los gestos deportivos o en movimientos específico y depende de la velocidad la fuerza, la distancia y el tiempo de ejecución.

EL ESTILO ENVIÓN.

Es el segundo ejercicio de la competencia, y consiste en el levantamiento de la barra mediante dos procedimientos: el primero desde la plataforma al pecho (clin), y la segunda desde el pecho hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza (envión desde el pecho). Al concluir el ejercicio, el atleta debe encontrarse de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la barra.

El peso levantado en el envión supera de 20 a 30% del peso levantado en el arranque, y su duración desde el inicio del halon hasta el final de la recuperación, en el envión sede el pecho fluctúa de 6 y 9 seg. lo que implica un mayor gasto de energía en comparación con el arranque, de ahí la importancia de ejecutar correctamente todas las fases técnicas, a fin de conservar las energías necesarias para la conclusión exitosa del ejercicio.

EL CLIN.

El Clin consta de tres partes fundamentales, estrechamente vinculadas entre si: arrancada, halon y desliz, recuperación.

ARRANCADA

La arrancada del clin tiene gran similitud de la del arranque.

Para adoptar la posición inicial de la arrancada, el pesista coloca los pies debajo de la barra, de forma tal que la proyección vertical de esta caiga sobre la primera articulación del dedo grueso, quedado ambos pies separados aproximadamente a la anchura de la cadera y con una ligera rotación externa.

EL HALON

El halon es la parte más importante del clin. La tarea principal del halon es el levantamiento de la barra hasta la altura necesaria, y con la velocidad correspondiente, para que se pueda cumplir exitosamente el desliz.

DESLIZ Y RECUPERACIÓN DEL CLIN.

Para poder completar el levantamiento de la barra al pecho, el atleta se ve obligado a deslizarse bajo esta.

Al terminar la segunda fase del halon e incorporándose los brazos al trabajo, el atleta detiene su movimiento hacia arriaba y comienza inmediatamente el desliz.

Al invertir el sentido del movimiento, el atleta produce una fuerza de inercia que es transmitida a través de los brazos a la barra, lo que contribuye al levantamiento de esta.

PROCEDIMIENTO DE ENVIÓN DESDE EL PECHO.

El envión desde el pecho se compone de tres partes: la posición inicial, la semiflexion-saque y el desliz con su recuperación correspondiente.

POSICIÓN INICIAL

En la posición inicial para en envión desde el pecho el atleta se encuentra de pie, con la barra apoyada sobre la clavícula y los músculos deltoides y los codos hacia el frente, para asegurar bien la barra sobre el pecho.

Los pies se coloca a la altura de la cadera, con una ligera rotación externa natural, la cabeza se flexiona ligeramente hacia atrás, de modo la barbilla no obstaculice el paso de la barra por detrás.

SEMIFLEXION Y SAQUE.

La semiflexión.- Saque constituye la parte más importante del envión desde el pecho. Su tares fundamental es el levantamiento de la barra a una altura tal, y con la velocidad necesaria, que permita completar con éxito el desliz.

Como su nombre lo indica, esta parte se compone de dos fases: semiflexión saque.

Al semiflexión es la flexión parcial de las piernas que se realiza a tomar impulso para ejecutar el saque, durante la semiflexión, el atleta debe mantener el tronco vertical y no variar la colocación de los codos.

DESLIZ Y RECUPERACIÓN

Para realizar el desliz durante en envión desde el pecho, se emplea la técnica de tijeras. Donde se aplica la elevación de atleta sobre la punta de los pies y la separación del barro sobre el pecho y el desplazamiento de los pies hacia adelante y atrás del tronco.

La recuperación comienza inmediatamente después de completarse el desliz primeramente con el pie delantero y posteriormente con el pie trasero hasta que ambas se encuentren en la misma línea y el árbitro ordene se disenso.

Inicio, trayectoria y finalización en una competencia. En el primer ejercicio de la competencia consiste en la posición inicial, luego el levantamiento de la palanqueta, con un movimiento continuo desde la plataforma hasta la completa

extensión de los brazos sobre la cabeza, al concluir el atleta debe estar de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la palanqueta.

2.4.2 Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.

Desarrollo de Valores.

Conceptos.

La palabra valor viene del latín valore que significa "ser fuerte" de ahí también las palabras:

Valer.- Ser fuerte, no tener defectos, producir más de lo que gasta, dar más de lo que cuesta, proteger al más débil.

Valiente.- El que mantiene fuertemente la línea.

Valentín.- Un hombre súper valiente y valeroso, poner el origen de tantas palabras en la red.

El **valor** es una cualidad que confiere a las cosas, hechos o personas una estimación**,** ya sea **positiva** o **negativa**.

La **axiología** es la rama de la **filosofía** que se encarga del estudio de la naturaleza y la esencia del valor.

Para el **idealismo objetivo**, el valor se encuentra fuera de las personas;

Para el **idealismo subjetivo**, en cambio, el valor se encuentra en la conciencia (o sea, en la subjetividad de los sujetos que hacen uso del valor).

Para la corriente filosófica del **materialismo**, la naturaleza del valor reside en la capacidad del ser humano para valorar al mundo en forma objetiva.

Según Agudelo. P. H. los valores son:

Subjetivos: "los valores tienen importancia al ser apreciados por la persona, son sólo para ella/él, no para los demás. Cada cual los busca de acuerdo con sus intereses". (p. 22)

Objetivos: Los valores se dan independientemente del conocimiento que se tenga de ellos. Sin embargo, depende de las personas que lo juzgan, por esta razón,

muchas veces se cree que los valores cambian, cuando en realidad lo que sucede es que las personas son quienes le dan mayor o menor importancia a un determinado valor (p. 22-23).

El concepto de valores se trató, principalmente en la antigua Grecia, como algo general y sin divisiones, pero la especialización de los estudios en general ha creado diferentes tipos de valores, y han relacionado estos con diferentes disciplinas y ciencias. Se denomina tener valores al respetar a los demás; asimismo los valores son un conjunto de pautas que la sociedad establece para las personas en las relaciones sociales. Su estudio corresponde a la, una rama de la Filosofía, y de una forma aplicada pueden ocuparse otras ciencias como la Sociología, la Economía y la Política, realizándolo de maneras muy diferenciadas.
El valor lo definimos como un bien que permite evaluar nuestras acciones, es decir, es una propiedad que poseemos las personas o las cosas, por lo tanto todo lo que existe vale por el simple hecho de existir.
Hay valores los cuales nos han acompañado a lo largo de nuestra existencia, son los se enfocan a las costumbres, culturas, religión, los buenos modales y otros más que son los que van surgió con la modernidad y que por lo general son los que estamos aplicando a nuestra vida actualmente.
Considero que los Valores son un conjunto de actitudes que la sociedad establece y permite relacionarnos entre los seres humanos a través de costumbres, culturas, religiones, se evidencian en nuestra manera de pensar y actuar con acciones en nuestra vida cotidiana.

ORIGEN.

A lo largo de la Historia se han defendido dos teorías sobre el origen de los valores:
Posición subjetivista: todos los valores son inventados por las personas y, por tanto, son diferentes según los lugares o las épocas.
Posición objetivista: los valores más importantes deben ser los mismos en todos los lugares y en todos los tiempos, porque forman parte de la naturaleza humana.

Entre los valores que hemos distinguido hay uno muy importante que es el valor moral. Este valor sirve para calificar si un comportamiento está bien o está mal. Sólo pueden valorarse moralmente los comportamientos de los seres humanos, porque las personas son los únicos seres conscientes y libres y, por tanto, responsables de su actividad. Calificamos a alguien como bueno o malo, y decimos que lo que hace está bien o está mal cuando se dan estas tres condiciones:
1º que la persona actúe con conciencia (que sepa lo que hace);
2º con responsabilidad (que lo haga por que quiere) y
3º con libertad.

IMPORTANCIA DE LOS VALORES.

La importancia de los valores nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Los valores nos ayudan a conducir nuestra vida hacia la felicidad, la trascendencia y descubrir la razón de vivir.

Siendo los valores una fuerza creadora del espíritu humano, tienen para el hombre un desarrollo social de suma importancia pues le sirven de orientación. Los valores son como una brújula orientadora hacia la realización plena del hombre.

Los valores son importantes para el hombre pues mediante ellos llega a plasmar sus ideales de superación; consigue la objetivación de los valores los cuales son una necesidad que les obliga a sumar fuerzas positivas con los de los otros congéneres y juntos lograr la superación. La importancia de los valores es cuando el hombre social logra encontrarse a sí mismo en medio de los de más hombres para darse sin más interés que el de encontrar la paz laboriosa y la felicidad compartida. Es grande la importancia que tiene el cultivo de los valores porque mediante su actuar el hombre manifiesta su grandeza o la pequeñez de espíritu, la belleza o la fealdad del mismo ya sea cuando obra en positivo o en negativo, comprendiendo por medio de la razón y su inteligencia cual es el sendero que ha

de caminar para recibir el apoyo o la censura del mundo actual donde actúa en referencia a una mejor calidad de vida.

PRINCIPIOS.

Contribuir con la responsabilidad profesional, al desarrollo de la sociedad estudiantil.

Poseer una conducta digna de un ciudadano fiel a su identidad, participando activamente en la solución de los problemas sociales.

Conocer y hacer cumplir las leyes, códigos y normas que rigen su actividad profesional y ser consciente de ello en su actuación.

Comprender la realidad nacional y actuar en consecuencia en cuanto a lo económico, lo tecnológico y lo social.

Tener clara conciencia de la importancia de su profesión y, ponerla en función del desarrollo económico y social, con eficiencia, eficacia y pertinencia.

Estar dispuesto a defender con valentía y decoro las conquistas de la sociedad.

Desarrollar el cuidado y la protección a la naturaleza y, el respeto a la convivencia ciudadana.

Poseer sentido de independencia

Definir programas directores a partir de contenidos transversales o incorporación de nuevas asignaturas al plan de estudio que fortalezcan la formación socio humanista.

TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

Valores Universales

Muchas veces los hemos sentido nombrar e incluso los habremos leído pero ¿sabemos cuáles son los valores universales? Pero más importante aún es la pregunta ¿**qué son los valores universales**? Dos preguntas que en más de una ocasión me han planteado pero para discutir sobre ese asunto ya que la moral y ética de cada uno de nosotros entra en este juego y como sabemos, nadie piensa igual.

Libertad.-Es uno de los valores universales, debemos comenzar por diferenciar **que es un valor y que es una norma** pues son dos términos que solemos confundir cuando hablamos de estos temas. La norma es una regla impuesta para que nos comportemos de una forma determinada, respetando ciertos ordenamientos generalmente jurídicos, que se crean para el correcto funcionamiento de una sociedad.

Los **valores** en cambio los asumimos de forma personal y **son los que determinan nuestras actitudes** y con ello, podemos ser juzgados como buenos o malos por una sociedad pero no necesariamente debemos ser penalizados por las normas. Los valores los sobreentendemos como "reglas" explícitas de cómo debemos comportarnos para poder vivir en armonía con quienes nos rodean. Ahora bien ¿cuáles son los valores universales?

Si bien existen una serie de valores predefinidos, la lista puede ampliarse o reducirse según quien la escriba, son los siguientes:

La honradez.- Una de las mayores virtudes del ser humano pues incluye la confianza que se le puede tener a esa persona en todo ámbito de la vida.

La bondad.- Se entiende como el valor supremo de la conducta humana. Gandhi es en este sentido, el ejemplo más claro que podemos encontrar a lo largo de toda la Historia.

La solidaridad.- La cooperación para con otras personas es clave para que todos juntos podamos lograr los objetivos y mejorar día a día.

La libertad.- Uno de los “tesoros” que no podemos perder los seres humanos, poder decidir por nosotros mismos, tener la posibilidad de optar en todos los aspectos de nuestra vida.

Los valores universales los podemos incluir dentro de las normas sociales.

El respeto.- Reconociendo así la dignidad y los derechos de todas las personas.

El amor.- La fuerza de la unión y la armonía que nos permite sentirnos seguros de nosotros mismos entre una gran cantidad de sensaciones más que nos despierta. Hay que aclarar que no es exclusivo para el amor hacia una pareja, sino en el sentido más amplio de la palabra.

La tolerancia.- Tener la capacidad de escuchar a los demás y respetar sus opiniones.

La paz.-Es la que nos garantiza la armonía a todos los seres humanos.

La responsabilidad.- Asumir tareas y compromisos cumpliendo con ellos.

Estos son los **valores universales** primordiales. Podemos incluir cientos más pero creo que se enmarcan dentro de éstos como puede ser **la igualdad** que entraría dentro de la *“*tolerancia” y/o el *“*respeto*“*. Si todos los humanos siguiéramos estos valores universales, sin duda alguna estaríamos mucho mejor y debemos dedicarnos a mantener estos valores siempre presentes en la sociedad pues al momento de perderlos, estaríamos dejando de ser personas.

VALORES METAFÍSICOS.

Lo Bueno, Lo Bello, Lo Verdadero, Lo Justo. **Antonio Caso**, al fin hombre de su tiempo, le dolía profundamente la obra demoledora del positivismo en México. Así pues, fueron objeto de meditación y de inquietante conquista casi todos los problemas de la metafísica.

Como filósofo problemático quiso colocar al ser sobre el tener, que en su época se había perdido. La restauración de los estudios metafísicos en la Escuela Nacional Preparatoria y en la Escuela de Altos Estudios, revelan su preocupación por el ser.

Nuestro filósofo integra el ser en el valor; afirma que los valores siempre absolutos son relaciones del Ser Supremo con los seres humanos. Es decir, los valores se conjugan en el ser. "Los valores son valores del ser o no son absolutamente nada".

Por otra parte, siguiendo a **Aristóteles,** subraya que el único sentido asequible a la axiología es "la realidad del hombre", El fin último, "ha de consistir en la síntesis armoniosa de los verdaderos valores eternos".

Añade, el maestro que: "la belleza, como la riqueza, no siempre afirmaron su esencia, reflejándose en la vida civil como se refleja ahora; así como la forma artística contemporánea es diferente a la de la época del renacimiento".

La unidad de la propia belleza es lo que constituye una perene relación que une a los hombres entre si y aun con Dios. Por otra parte, la relación que existe en las personas cuando contemplan la belleza y tratan de comprenderla para darle un nombre correcto, de la misma manera, la naturaleza con su prístina hermosura, enriquecida con un amor sublime, anima al alma a amar las cosas grandes y la impulsa hacia lo trascendente.

Para Caso, **la axiología y la ontología** sintetizan el esfuerzo filosófico. En la ontología se investigan las esencias; la axiología se ocupa de los valores. "La realidad no sólo es esencial y existencial, es también valiosa".

"Los valores valen y son"... es el ser que contiene todos los valores, raíz y fundamento de todos ellos; por lo que es imposible separarlos de su tronco.

Para concluir con el estudio de la metafísica de los valores en el **Dr. Antonio Caso**, quiero subrayar que el filósofo problemático mantuvo firme y constante su

búsqueda de la verdad que nunca alcanzó por completo. Lo podemos considerar como punto de partida de la renovación filosófica y metafísica en México.

VALORES ESPIRITUALES

Todo lo relacionado con lo Sagrado, la Belleza, la Armonía la Intuición, Idealismo, Vida interior, Trascendencia.

Hoy en día hay un gran porcentaje de personas que le dan muchísima importancia a valores materiales como lo es el dinero, carros del año o inclusive una casa de 30 habitaciones y 30 baños, no te digo que este mal, de hecho se vale tener todas esas cosas lo que sí está mal es cuando opacas o hechas a un lado los valores que realmente importan.

Como desarrollar excelentes valores espirituales.

Debes primero que nada de comprender que las cosas materiales son esenciales para una vida cómoda, y es completamente normal que quieras tener una vida así.

Lo que si **no debes de olvidar es que existe el amor**, la lealtad, el respeto, la tolerancia que como lo recalque antes son valores que valen muchísimo más que cualquiera casa o auto.

Cuando tú posees valores espirituales bien definidos la vida te recompensa con buenas cosas, eres más felices contigo mismo y con las personas que te rodean.

Los valores espirituales te harán mejor persona.

Cuando tú eres una persona que actúa en pro a estos valores tan importante, las puertas del éxito se te abren, te valoraras como lo valioso que eres y no solo a ti sino a las demás personas.

Trata de evitar a toda costa sobre valorar las cosas materiales y convertirlos en tu base de vida, porque nunca serás feliz amigo (a), créeme que si sigues este consejo, te vas a ahorrar muchos problemas e incluso podrás evitar consecuencias graves, recuerda la historia que te relate al comienzo de este artículo.

Valora las cosas que realmente importan, cuando tú te marchas de este mundo lamento decirte que no te llevaras el carro, la casa o las joyas que compraste.

Te vas a llevar son los detalles, los momentos que compartiste al lado de tus familiares, amigos, en sí, te llevaras recuerdos de amor y de gozo. Antes de culminar este artículo déjame preguntarte:

¿Quieres ser un poco más feliz?,

¿Estás rodeado de personas leales?

O déjame adivinar

¿Quieres ser un ejemplar ser humano?

La gracia: La palabra "gracia" tiene muchos significados. Puede significar "encanto", cuando decimos, "ella se movía con mucha gracia", puede significar benevolencia cuando decimos: "es una gracia que espero alcanzar de usted".

La santidad: Desde el punto de vista de la teología católica, se refiere al estado del alma en la cual ésta se encuentra en amistad y en profunda intimidad y comunicación con Dios. A la persona que alcanza este estado del alma se le llama santo.

La caridad: Muchas veces este término se confunde con el de lástima, por ejemplo cuando decimos, "atiéndelo, por caridad". Escuchamos también sobre personas con una posición privilegiada, ya sea económica, de poder, de reconocimiento, que ayuda a gente desprotegida o con necesidades concretas y decimos de ellas "es un gran altruista"

La fe: En la terminología religiosa la fe es el asentimiento firme de la voluntad de una verdad basada sola y únicamente en la revelación divina. La fe es un valor que el hombre por sí mismo no puede alcanzar, es un don de Dios, por esto decimos que los valores morales se mueven en un ámbito que va más allá de lo meramente humano, trasciende el orden natural y se eleva al orden de lo sobrenatural.

La esperanza: Es el valor moral que corresponde al anhelo de felicidad que se encuentra en el interior de cada hombre.

VALORES MORALES.

Tienen que ver directamente con la bondad o la maldad de los actos humanos, tienen una relación directa con las virtudes, que no son actos aislados, sino una disposición habitual y permanente de hacer el bien. Son hábitos buenos, actitudes de vida, que te llevan a actuar siempre buscando el bien, en cualquier lugar y circunstancia. Dentro de éstos valores, está el de la voluntad, que te permite alcanzar fuerza y solidez de carácter, dominio de tus pasiones e instintos, constancia en tus determinaciones y propósitos, energía en tus decisiones.

Los valores Morales son todas aquellas cuestiones que llevan al hombre a defender y crecer en su dignidad en cuanto persona, porque indefectiblemente el valor moral conducirá al hombre hacia el bien moral, que como sabemos, es aquello que lo perfecciona, lo completa y mejora**.**

Los valores morales siempre perfeccionarán al hombre en cuanto ser hombre, las acciones buenas, como ser vivir honestamente, decir la verdad y actuar siempre pensando en el prójimo, jamás podrán contradecir el camino hacia la perfección. Los valores Morales son todas aquellas cuestiones que llevan al hombre a ser ejemplo, en el seno familiar, por lo cual las relaciones con el padre, es fundamental en la trilogía educativa**.** También los Valores Morales son todas las cosas que proveen a las personas a defender y crecer en su dignidad. Los valores morales son.

Bondad, Amor, Justicia, Voluntad, Valor, Lealtad, Altruismo, Amor a la verdad, Heroicidad, Dignidad. Autenticidad, Ecuanimidad, Humanismo, Fraternidad, Ejemplo, Sentido del deber, Solidaridad, Tolerancia, Finalidad, Fortaleza interior, Servicio, Compromiso, Libertad.

VALORES INTELECTUALES.

Te dan claridad y profundidad de pensamiento, y te permiten una búsqueda sincera de la verdad. Esos valores te perfeccionan en cuanto a ser dotado de razón y te encaminan a la sabiduría. Entre estos tenemos el valor del estudio, la

investigación, el análisis de problemas, y los llamados valores psicológicos, que son todos aquellos que buscan la salud de tu mente. Así como es importante cuidar nuestro cuerpo de los microbios, también es importante cuidar nuestra mente de las ideas infecciosas que rondan por el mundo, para mantener una higiene mental entre los que enlistamos.

Curiosidad: Es la capacidad de maravillarse ante la realidad. Es la base de la motivación para aprender, la fuerza para el aprendizaje radica en la búsqueda de respuestas a preguntas previas. Quien mira la vida, la sociedad y a la naturaleza como fuente de saber y de enseñanza, tendrá la fuerza para mantener el esfuerzo en la investigación, el estudio y el proceso de aprender.

Interés por el conocimiento: Disposición positiva para observar, describir, clasificar, comparar y cuantificar los fenómenos y objetivos como medio para comprender mejor el mundo que nos rodea. Interés por la adquisición y retención de ideas y datos acerca de nosotros y el mundo que nos rodea.

Comprensión: Facultad para entender los elementos que constituyen un fenómeno y al fenómeno en sí, usando la inteligencia como medio y apoyándose en conocimientos adquiridos previamente.

Capacidad de expresión: Habilidad para comunicarse a partir de la estimulación y desarrollo de las distintas maneras de expresión (lenguaje hablado, corporal, estético, escrito, etcétera.

Cultura: Lo que se adquiere al cultivar conocimientos acerca del conjunto de ideas, habilidades y costumbres, que ha producido un grupo humano y transmitido de generación en generación. Lo que conlleva a un sistema de creencias y tradiciones, así como un sistema de valores y acciones.

Criticidad: Capacidad y altitud analítica ante las circunstancias acontecimientos e información recibida, juzgando cuidadosamente todos los elementos contenidos y

adoptando una disposición reflexiva, bien intencionada pero no ingenua.

Inteligencia: Capacidad para encontrar relación entre las cosas con el fin de solucionar problemas sin crear otros. Capacidad para entender y relacionar tanto a las partes entre sí como a las partes con el todo y actuar en congruencia con ello.

Conocimiento de la verdad: poseer información acerca de la correspondencia que debe haber entre los juicios o pensamientos y los sucesos y los objetivos reales y existentes en la naturaleza.

Ahora que ya los conoces aplícalos como el Equipo de Valores ama decir: "Involúcrate más, es todo lo que puedas ser"

VALORES AFECTIVOS.

Son los que satisfacen tus necesidades de amar y sentirte amado. Buscan el afecto y el placer. Entre ellos está el compañerismo, la solidaridad, la amistad y el amor en todas sus formas humanas. Dentro de éstos valores, encontramos los valores familiares. La familia es un valor, porque dentro de ella recibes la vida, aprendes a amar y a ser amado, a comprender y ser comprendido, a ayudar y ser ayudado, a ser libre y fiel, y es donde vas formando tu propia personalidad. Promueven el interés por comprender y ayudar a otras personas en su desarrollo vital, sea físico o psicológico.

Las personas dotadas de valores afectivos son sensibles ante las necesidades de los otros entre ellos tenemos.
Empatía,Cortesía,Confianza,Templanza,Gratitud,Buenhumor,Entusiasmo,Cariño, Naturalidad,Optimismo,Paciencia,Alegría,Respeto,Firmeza,Serenidad.

VALORES VITALES.

Los valores vitales forman parte de nuestra vida de ellos y de su conformación en nuestra ida hacen la diferencia que podría surgir tanto en el campo laboral, educativo y por supuesto en lo cotidiano.

Aun cuando el tema de los valores es considerado relativamente reciente en filosofía, los valores están presentes desde los inicios de la humanidad. Para el ser humano siempre han existido cosas valiosas: el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud. Sin embargo, el criterio para darles valor ha variado a través de los tiempos. Se puede valorar de acuerdo con criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos o, en otros términos, por el costo, la utilidad, el bienestar, el placer, el prestigio

Fernando Savater, (El valor de educar) Formulamos las siguientes preguntas:

¿Debe la educación preparar competidores en el mercado laboral o formar hombres completos?

¿Ha de potenciar la autonomía de cada individuo, crítico y disidente, o la cohesión social?

¿Debe desarrollar la originalidad innovadora o mantener la identidad tradicional del grupo?

¿Atenderá a la eficacia práctica o apostará por el riesgo creador?

¿Reproducirá el orden existente o instruirá a los rebeldes que pueden derrocarlo?

¿Pueden simultanearse todos estos objetivos o algunos de ellos resultan incompatibles?'

¿Tiene sentido una educación en valores, cuando los modelos socio-políticos presentan unas conductas, tan diferentes a las que se quieren promover?

¿Qué sentido tiene explicar en clase, el por qué es importante pagar nuestros impuestos, si los alumnos comprueban que "los que mejor viven" no lo hacen?

Característica de los valores vitales.

Polaridad: todo valor tiene un anti valor.

Jerarquía: no todos los valores presentan la misma validez (la concreción de este aspecto es el caballo de batalla entre todos los estudiosos).

Sistema: no están desconectados entre ellos, sino que forman parte de un conjunto de relaciones.

Referencia a un sujeto: El valor es siempre valor para alguien; supone una referencia a un ser inteligente y sensible que lo capta.

Libertad, Igualdad, Justicia, Paz, Solidaridad, Tolerancia, Respeto por los demás, Repensar la naturaleza

VALORES FÍSICOS.

Satisfacen tu necesidad de seguridad. Son todos aquellos que buscan la salud y la perfección de tu cuerpo y que te llevan al bienestar físico, hay personas que le dan tanta importancia al cuidado de su cuerpo que se olvidan del alma y de la verdadera trascendencia de su vida.

Salud.- Porque es bueno mantener una buena salud? para un desarrollo normal de nuestro cuerpo, nutrir a nuestras células y por tanto a nuestro órganos, manteniendo un equilibrio entre los carbohidratos, proteínas y vitaminas. De lo contrario toda persona que no tiene buena salud no podrá estudiar, trabajar, deportes, etc.

Ejercicio físico.-El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros, se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos.

VIRTUDES BÁSICAS.

Sabiduría y Conocimiento.- Las virtudes que implican adquisición y uso del conocimiento. Habilidad para usar inteligencia y experiencia al buscar soluciones y respuestas, en esta categoría están las fortalezas cognitivas: creatividad, curiosidad apertura espíritu, amor por el aprendizaje, perspectiva.

El coraje.- Implica el uso y fortalecimiento de la voluntad para lograr metas, como las fortalezas emocionales, valentía, persistencia, vitalidad, integridad.

La Humanidad.-Implica preocuparse de los demás, sensibilidad al dolor ajeno, solidaridad, se agrupan fortalezas, amor, inteligencia emocional, bondad.

La Justicia.-Implican rasgos cívicos, la concepción que cada cultura tiene de un bien común. En esta categoría están la equidad, la ciudadanía, el Liderazgo.

La Templanza.-La virtud que nos hace fuertes ante los excesos, nos permite aprender cuáles son nuestras necesidades reales. No dejarnos llevar por todos los caprichos y tentaciones que puedan surgir. La templanza trata de buscar la moderación, como la auto regulación, la prudencia, el perdón, la misericordia, la humildad- la modestia.

La Trascendencia.- Se refiere a la capacidad del ser humano para experimentar su experiencia en la vida como parte de una totalidad más amplia dentro de un contexto global. Se basa en recocer que nuestra vida se está dentro de procesos más amplios dentro del espacio – tiempo (aquí caben todas las creencias y religiones humanas) que tratan de dar un sentido distinto, una dirección a la vida humana. En esta categoría, apreciación de la belleza y la excelencia, Espiritualidad, sentido del humor, la gratitud, la esperanza.

BENEFICIOS.

Forjar nuestra Cultura, se adquiere al cultivar conocimientos acerca del conjunto de ideas, habilidades y costumbres, que ha producido un grupo humano y transmitido de generación en generación, lo que conlleva a un sistema de creencias y tradiciones, así como pautas de valores y acciones de beneficio personal, desarrollo social y Calidad de vida.

Valores que se desarrollan en la cultura física y entrenamiento deportivo

Valores en la Cultura Física

Los profesionales de la enseñanza no reciben la formación necesaria para formar valores ni, por tanto, saben cómo potenciarlos. Además existe una contradicción

entre lo que la educación propugna y lo que la sociedad manifiesta (Gutiérrez Sanmartín, 2003), hecho éste en el que profundizaremos a lo largo del módulo.

Y así Campos (1994) planteó ¿vale la pena enseñar e inculcar valores morales a unos niños y niñas que deberán moverse y destacar a ser posible en una sociedad que no respeta ni cuenta con tales valores? A la que le sumo ¿la responsabilidad de solucionar la crisis de valores recae sobre legisladores, escuelas y profesores, o sobre toda la comunidad escolar? No podemos pensar que el profesorado es una panacea que remediará el mal ejemplo de toda la comunidad, de todas sus omisiones, conscientes o no.

Libertad: Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. La libertad es un derecho natural de la persona, sin importar la edad, sexo o cualquier otra diferencia de cualquier índole

Dignidad.- La dignidad es el valor intrínseco y supremo que tiene cada ser humano, independientemente de su situación económica, social y cultural, así como de sus creencias o formas de pensar.
Dignidad es grandeza, excelencia; es una calidad o bondad superior por la que algo o alguien goza de especial valor o estima.

Bondad.- Amabilidad de una persona respecto a otra, perfecciona a la persona porque sabe dar y darse sin temor a verse defraudado, transmitiendo aliento y entusiasmo a quienes lo rodean La bondad es una inclinación natural a hacer el bien, con una profunda comprensión de las personas y sus necesidades, siempre paciente y con ánimo equilibrado. Este valor, por consiguiente, desarrolla en cada persona la disposición para agradar y complacer en justa medida a todas las personas y en todo momento.

Dialogo.- Capacidad de hablar con otro. Elemento esencial para los grupos sociales, pues les permite darse a conocer y enriquecerse con ideas y posturas

nuevas. Pasar de la imposición y el enfrentamiento al diálogo y la mutua comprensión, ha sido y es aún, un largo y difícil proceso.

Honradez.- Por honradez se refiere a la cualidad con la cual se designa a aquella persona que se muestra, tanto en su obrar como en su manera de pensar, como justa, recta e íntegra.

Identidad.- Designa el carácter de todo aquello que permanece único e idéntico a sí mismo, pese a que tenga diferentes apariencias o pueda ser percibido de distinta forma. La identidad se contrapone, en cierto modo, a la variedad, y siempre supone un rasgo de permanencia e invariabilidad.

Lealtad, Cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien amor o gratitud que muestran al hombre algunos animales, como el perro y el caballo.

Compañerismo, Vínculo que existe entre compañeros armonía y buena correspondencia, la base de su fe está en creer que la revelación divina es inmediata e individual y que todas las personas pueden sentir la palabra de Dios en sus almas si hacen todos los esfuerzos para oírla y actuar conforme a ella.

Solidaridad, en una colectividad o grupo social, es la capacidad de actuación unitaria de sus miembros. Término que denota un alto grado de integración y estabilidad interna, es la adhesión ilimitada y total a una causa, situación o circunstancia, que implica asumir y compartir por ella beneficios y riesgos.

Seguridad, Cualidad de seguro certeza conocimiento seguro y claro de algo certeza fianza u obligación de indemnidad a favor de alguien, regularmente en materia de intereses jurídica cualidad del ordenamiento jurídico, que implica la certeza de sus normas y, consiguientemente, la previsibilidad de su aplicación.

Sabiduría, Grado más alto del conocimiento conducta prudente en la vida o en los negocios conocimiento profundo en ciencias, letras o artes sabiduría toda bondad, no dejará sin castigo los labios del maldiciente; porque Dios es testigo de

sus afectos interiores, y escudriñador infalible de su corazón, y entendedor de su lenguaje.

Reconocimiento, Acción y efecto de reconocer o reconocerse, el reconocimiento acredita que los estudios realizados por esa persona, para la obtención del título profesional, o grado académico, corresponden a una formación otorgada.

Belleza, Propiedad de las cosas que hace amarlas, infundiendo en nosotros deleite espiritual. Esta propiedad existe en la naturaleza y en las obras literarias y artísticas. La esencia y la percepción de la belleza y la fealdad. La estética se ocupa también de la cuestión de si estas cualidades están de manera objetiva presentes en las cosas, a las que pueden calificar, o si existen sólo en la mente del individuo.

Cordialidad.- Que tiene virtud para fortalecer el corazón. Relación gramatical que existe entre palabras o grupos sintácticos del mismo nivel jerárquico, de forma que ninguno de ellos esté subordinado al otro Por eso, si en todo tiempo se ha estimado la cordialidad como algo verdaderamente valioso para la convivencia, ahora se está haciendo a todas luces imprescindibles.

Veracidad.- Que dice, usa o profesa siempre la verdad. La publicidad permite a los productores vender cantidades mayores; este mayor volumen de ventas permite a su vez que las empresas reduzcan los costes unitarios de los productos aprovechando las asociaciones publicitarias buscan garantizar la calidad y la veracidad de sus mensajes porque piensan que es una forma de mantener la confianza del público, esencial para asegurar la eficacia de toda publicidad.

Sencillez.- Dicho de una persona: Natural, espontánea, que obra con llaneza. Incauto, fácil de engañar. Ingenuo en el trato, sin doblez ni engaño, y que dice lo que siente.

Afectividad.- Juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana: mediante ella nos unimos a los otros, al mundo y a nosotros mismos. Este sentimiento aparece en las conductas más elementales de la vida animal y se va volviendo más compleja según nos elevamos en la escala.

Generosidad.- Que obra con magnanimidad y nobleza de ánimo. Inclinación o propensión del ánimo a anteponer el decoro a la utilidad y al interés.

Es dar limosna a un niño de la calle? ¿Es invertir mi tiempo en obras de caridad? Si, Definitivamente eso es generosidad, pero también es generosidad escuchar al amigo en sus venturas y desventuras; generosidad también es llevarle un vaso de agua al hermano, hermana, padre, madre, esposo, esposa, hijo o hija. Generosidad es pensar y actuar hacia los demás, hacia fuera. No hacia adentro.

Criticidad, Podemos definir criticidad como la capacidad que tiene el hombre para hacer conscientemente afirmaciones verdaderas cayendo en cuenta de que porque las hace, de los límites de estas afirmaciones y del dinamismo que lo lleva a agruparse siempre más allá de los limites.

Tolerancia, Acción y efecto de tolerar respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias reconocimiento de inmunidad política para quienes profesan religiones distintas de la admitida oficialmente diferencia consentida entre la ley o peso teórico y el que tienen las monedas margen o diferencia que se consiente en la calidad o cantidad de las cosas o de las obras contratada máxima diferencia que se tolera o admite entre el valor nominal y el valor real o efectivo en las características físicas y químicas de un material, pieza o producto.

Gratitud.- Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

La persona agradecida busca tener otras atenciones con las personas, no pensando en "pagar" por el beneficio recibido, sino en devolver la muestra de afecto o cuidado que tuvo.

Valores en la Educación Física

La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en los juegos

y actividades que propongamos se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto.

Esther García Schmah, en un artículo publicado en solohijos.com, indica que "la auténtica educación en valores, más que enseñarse, se transmite". Siguiendo a Franco Ortiz, podemos decir que "los valores no se enseñan independientemente del resto de cosas, ni a través de grandes explicaciones o dando una lista con aquello que consideramos correcto y lo que no…Los valores se transmiten a través del ejemplo práctico, a través de la cotidianidad, de nuestro comportamiento en el día a día".

Piaget (1935) identifica tres etapas en el proceso de conformación de un esquema de valores:

1º etapa - Aceptación de valores: Mediante el cual se asumen los valores que otras personas importantes para ellos les aportan.

2º etapa - Identificación de valores: Momento en el desarrollo moral a través de la búsqueda de valores. Ya no les sirve que los padres, maestros les digan lo que está bien o mal, sino que buscan el valor de las cosas y hechos en función de su propia esencia, no por cómo los valoran los demás.

3º etapa - Convicción de valores: Lo que les aporta una satisfacción personal que se verá culminada en la realización del valor.

A continuación realizamos una relación de los valores que proponemos trabajar a lo largo del curso y de la Educación Primaria, impregnando todas y cada una de las tareas que propongamos a nuestros alumnos:

Responsabilidad: Se trata de la capacidad existente en todo sujeto activo para reconocer y aceptar las consecuencias de un acto realizado libremente; también sería la calidad de responsable. Esto se trabajaría dándole a los alumnos pequeños cometidos, obligaciones, al mismo tiempo que mostrándole que tiene que

"responder de sus actos", su comportamiento hará que reciba un trato u otro por parte de las personas que lo rodean.

Sinceridad: Trataríamos trasmitir a nuestros alumnos que se expresen sin fingimientos, que no mientan; para ello potenciaremos el dialogo, contando cuáles actividades les ha gustado más, que no aprueban de las actuaciones tanto suyas, como de compañeros y del maestro.

Respeto: Si definimos respeto como la veneración, acatamiento que se hace a uno, y como el miramiento, consideración, atención, causa o motivo particular. Diremos que este valor se trabajaría haciéndole ver al alumno la importancia de escuchar las opiniones de los compañeros (se compartan o no), así como la necesidad de atender a ciertos órdenes establecidos, en nuestro caso: el respeto hacia el maestro.

Orden: El orden no es solo el modo de estar colocadas las cosas o de sucederse en el espacio o en el tiempo según determinado criterio sino también la normalidad, tranquilidad, ausencia de acontecimientos raros o extraordinarios en un determinado ámbito. De ahí que procuraremos que nuestros alumnos sean capaces de, además de tener los materiales propios del área colocados en determinados sitios, mantener un comportamiento adecuado al trabajo que esté realizando en ese momento; no podemos, ni debemos, evitar que nuestros alumnos griten dando ánimos a sus compañeros, pero podemos realizar el camino de clase a la pista o pabellón en silencio (sin molestar a las otras aulas)…

Tolerancia: La tolerancia sería la capacidad de un individuo o colectivo de convivir pacíficamente con individuos de distinta ideología, creencia, etnia o cultura, que se aceptan como legítimas aunque no se compartan sus principios o esencia. Aquí hay una clara alusión a la interculturalidad, a la igualdad de género… por este motivo no haremos ningún tipo de discriminación por estas razones, y evitaremos, en la medida de lo posible, estas actitudes en nuestros alumnos. Como formas de actuar haremos grupos heterogéneos que se modificarán en función de la actividad que vamos a realizar.

Solidaridad: Es la adherencia o apoyo a alguna opinión o causa ajena, especialmente en una situación difícil. De ahí que procuraremos incentivar a nuestros alumnos, potenciando que los alumnos más hábiles ayuden y apoyen a los menos hábiles, procurando mostrarles que apoyando a los demás, éstos pueden lograr sus objetivos.

Cooperación: Sería la acción y efecto de cooperar, siendo sinónimos: Ayuda, asistencia, contribución, colaboración. Para ello intentaremos realizar juegos y actividades donde la cooperación sea necesaria para la resolución de la tarea, potenciando el trabajo en equipo frente a la individualidad.

Humildad: Se trata de una virtud caracterizada por el conocimiento y la asunción de los defectos, debilidades y limitaciones propias lo que lleva a actuar sin orgullo. Trataremos que nuestros alumnos sean capaces de aceptar la derrota y feliciten con entusiasmo a su rival, que conozcan sus capacidades y limitaciones, potenciando su autoestima.

La relatividad de los valores, lo que provoca que cada persona tenga en más consideración a unos u otros, hace que sea necesario concretar y consensuar dentro del Proyecto de Centro cuáles son los que queremos potenciar y desarrollar en nuestros alumnos. Es indudable la pluralidad, relatividad y temporalidad de los valores, no obstante algunos de ellos perduran más en el tiempo y se encuentran más enraizados en nuestra sociedad. De ahí que, desde el área de Educación Física, podemos y debemos, potenciar en nuestros alumnos valores como los propuestos, esto nos llevará a ese objetivo final consistente en la formación integral de las personas.

Valores en el Entrenamiento Deportivo

Honestidad.- El compromiso de los miembros, es transparente consigo mismo y con sus semejantes.

Respeto.- Es la base fundamental para una convivencia sana y pacífica. Para practicarla es preciso tener una clara noción de los derechos de las personas.

Justicia.- Consiste en facilitar a cada miembro, las condiciones para vivir en libertad y en igualdad; articular la solidaridad y el respeto en las diversas actividades universitarias; permitir la toma de decisiones comunes a través del diálogo de manera responsable; y, hacer valer los derechos de las personas.

Responsabilidades.- Es la consciencia de las consecuencias de todo lo que se hace o deja de hacer sobre sí mismo, la institución o sobre los demás.

Laboriosidad.- Es el esfuerzo humano para conseguir algo de manera autónoma o con la ayuda de los demás, con gran poder de transformación

Creatividad.- Creatividad es una forma talentosa de solucionar problemas del entorno, mediante intuiciones, combinación de ideas diferentes o conocimientos variados; aportes que resultan de la singularidad de los miembros, cuanto de las circunstancias universitarias.

Perseverancia.- Es la fuerza interior que permite llevar a buen término las actividades que se emprende, realizadas con alta motivación y profundo sentido de compromiso.

Paz.- Es el fruto de la sana convivencia; para hacerla posible es necesario un ordenamiento social justo, en el que todos tengan las mismas oportunidades para desarrollarse personal y profesionalmente.

Tolerancia.- Hace posible la convivencia social con expresión del respeto por las ideas y actitudes de los demás.

Libertad.- La libertad es la posibilidad que tienen los actores para decidir por sí mismos y para actuar en las diferentes situaciones que se presentan.

Lealtad.- Tienen que ver con el sentimiento de apego, fidelidad y respeto que inspira a los miembros, para llevar adelante acciones o ideas con las que la universidad se identifica.

Solidaridad.- Se manifiesta cuando los deportistas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común.

2.5. HIPÓTESIS.

La Halterofilia influye en el Desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE.-La Halterofilia.

VARIABLE DEPENDIENTE.-Desarrollo de Valores.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad. Es de corte cuanti cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se ejecuta un análisis.

3.2. MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación, responde a dos modalidades. La Bibliográfica-documental y la de campo.

Bibliográfica – Documental

Es documental bibliográfica porque se acudió a fuentes de consulta tales como libros, textos. Internet, los cuales permitieron utilizar diversidad de conceptos registrados en determinados documentos para llevar a cabo la investigación propuesta, sobre La Halterofilia en el Desarrollo de Valores. Los métodos de investigación bibliográfica serán los caminos que permitan ubicar y seleccionar la información necesaria de entre toda la bibliografía existente sobre la aplicación de los instrumentos de evaluación.

De Campo

Porque la investigación se la realizará en el lugar de los hechos, en la que se produce esta investigación, tomando contacto en forma directa con la realidad,

para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos, esto es en los deportistas de la halterofilia de Federación Deportiva de Morona Santiago, con la participación de autoridades, monitores, entrenador, deportistas y padres de familia.

3.3. NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

Exploratoria

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, el investigador se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

Descriptiva

En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a La Halterofilia en el desarrollo de valores, es de medición precisa, porque tiene interés de acción socio deportivo, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

Asociación de variables

Porque en la investigación se establece la relación de la variable independiente con la variable dependiente. Tiene como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiendo evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitirá al investigador, plantear problemas o formular hipótesis, en virtud de las necesidades que existen entre las variables tanto dependiente como independiente.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Para realizar la investigación en la Federación Deportiva de Morona Santiago, se procedió a aplicar las encuestas al personal que labora en esta Institución deportiva que cuenta con un presidente, 2entrenador y 50 niños /as, por ser la población y muestra pequeña no se aplica la fórmula estadística correspondiente y están distribuidos de la siguiente manera.

Cuadro Nº 2 Población y muestra.

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presidente	1	1
Entrenadores	2	2
Director Departamento Metodológico	1	1
Deportistas	50	97
TOTAL	**54**	**100**

Elaborado por: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

3.5. Operacionalización de las Variables.

3.5.1. Variable Independiente. La Halterofilia.

Cuadro Nº 3 Variable Independiente: La Halterofilia.

DEFINICION	CATEGORIA O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La Halterofilia es una disciplina deportiva individual de poca movilidad que se realiza con libertad y por el gusto de ejecutar un esfuerzo en un tiempo y espacio determinado.	Esfuerzo	Intensidad	1. ¿Le gusta realizar prácticas de Halterofilia? SI……..NO……..	La encuesta.
			2. ¿Con que Intensidad de esfuerzo realiza esta práctica deportiva? Alto…. Medio….Bajo….	Cuestionario estructurado.
	Tiempo	Díaz, Horas	3. ¿Qué tiempo en días dedica a la práctica de ésta disciplina deportiva? Un día…. Dos días….Todos los días…	
			4. ¿Qué tiempo en horas diarias dedica a la práctica de ésta disciplina deportiva? Una hora….Dos horas….Tres horas…	
	Espacio	Cancha o Coliseo con Plataforma.	5. ¿Las prácticas de Halterofilia lo realizan en? Cancha…. Coliseo….	

3.5.2. Variable Dependiente: Desarrollo de Valores.

Cuadro Nº 4 Variable Dependiente: Los Valores.

DEFINICION	CATEGORIA O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Conjunto de actitudes que la sociedad establece y permite relacionarnos entre los seres humanos a través de costumbres, culturas, religiones, se evidencian en nuestra manera de pensar y actuar, en acciones de nuestra vida cotidiana.	Actitudes Manera de pensar Manera de actuar	Valores Costumbres Sociedad	1. ¿Con la práctica de esta disciplina deportiva, cree Ud. que mejoran sus valores? SI……..NO…… 2. ¿Cree Ud. que con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad? SI……NO…… 3. ¿A su juicio de valor los Valores nacen o se hacen? Nacen……Se Hacen…… 4. ¿A su criterio hay relación entre la Halterofilia y los Valores. SI……. NO……	La Observación Ficha de observación La encuesta Cuestionario estructurado.

3.6. Plan de Recolección de la Información.

Encuesta

Según HERRERA E. Luis y otros, (2008) **"la encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito"** (p.120)

La encuesta, necesita el apoyo de un cuestionario, este instrumento es una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar las cuales son contestadas por la población o muestra de estudio.

El cuestionario estructurado sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad de éste, es obtener, de manera sistemática información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar.

Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman o desprecian, aprueban y desaprueban, a los motivos de sus actos, entre otros.

El cuestionario dirigido a monitores, deportistas y padres de familia de la F.D.M.S.

Validez y Confiabilidad

Valides

Según HERRERA E Luis y otros, (2008) **"un instrumento de recolección es válido "cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas".** (123)

Muchos investigadores en ciencias sociales prefieren asegurar la valides cualitativa a través de Juicios de Expertos, en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresan los números.

La valides del instrumento de investigación se las obtuvo a través del "Juicio de Expertos".

Confiabilidad

Según HERRERA E Luis y otros, (2008) **"una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o parecidos"**.(p124)

La determinación de la confiabilidad consiste, pues, en establecer si las diferencias de resultados se deban a inconsistencias en la medida. De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario. La confiabilidad del instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de una Prueba Piloto.

Metodológicamente, para la construcción de la información se opera en dos fases: Plan para la recolección de información Plan para .el procesamiento de información.

El plan de recolección de información contempla metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas:

Cuadro Nº 5 Recolección de información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Deportistas de Halterofilia.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La Halterofilia en el Desarrollo de Valores.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador.
5.- ¿A quiénes?	Deportistas de Halterofilia.
6.- ¿Cuándo?	Septiembre 2012. Abril 2013
7.- ¿Dónde?	Federación Deportiva de Morona Santiago
8.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Observación-Encuesta.
10.- ¿Con que?	Ficha de observación, Cuestionario estructurado.

Elaborado por: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

3.7. Plan de Procesamiento de la Información

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.

Repetición de la recolección de, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico

Comprobación de Hipótesis

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de los Resultados.

En base a las encuestas aplicadas a los deportistas se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

1. ¿Le gusta realizar prácticas de Halterofilia?

Cuadro Nº 6. Pregunta Nº 1

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	47	94
NO	3	6
TOTAL	50	100

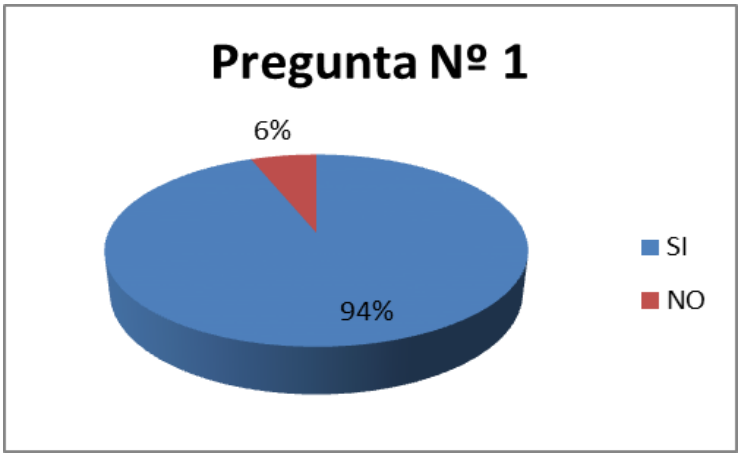


Gráfico Nº 4. Pregunta Nº 1

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 50 deportistas, con respecto a esta pregunta el 94% que corresponde a 47 encuestados respondieron que si les gusta realizar prácticas de Halterofilia y el 6% correspondiente 3 deportistas no practican la Halterofilia.

2. ¿Con qué Intensidad de esfuerzo realiza esta práctica deportiva?

Cuadro Nº 7. Pregunta Nº 2

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	10	20
MEDIO	30	60
BAJO	10	20
TOTAL	50	100

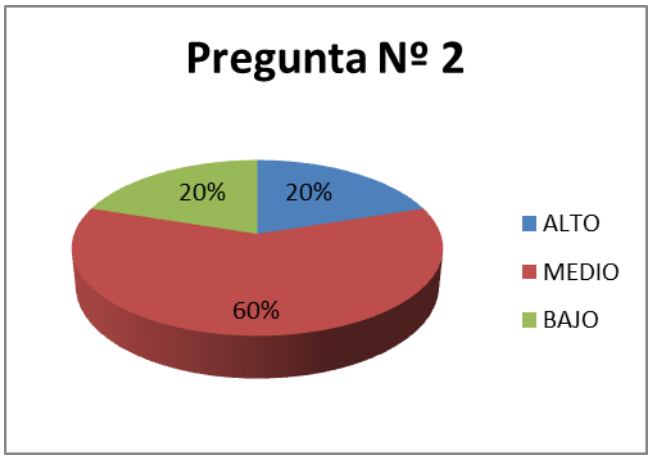


Gráfico Nº 5. Pregunta Nº 2

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 20% de los deportistas que corresponde a 10, dice que realizan una Intensidad de esfuerzo alto, el 60% de los deportistas que corresponde a 30, dice que realizan una Intensidad de esfuerzo medio y un 20% realizan una intensidad de esfuerza bajo.

3. ¿Qué tiempo en días dedica a la práctica de ésta disciplina deportiva?

Cuadro Nº 8. Pregunta Nº 3

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UN DÍA	10	20
DOS DÍAS	30	60
TODOS LOS DÍAS	10	20
TOTAL	50	100

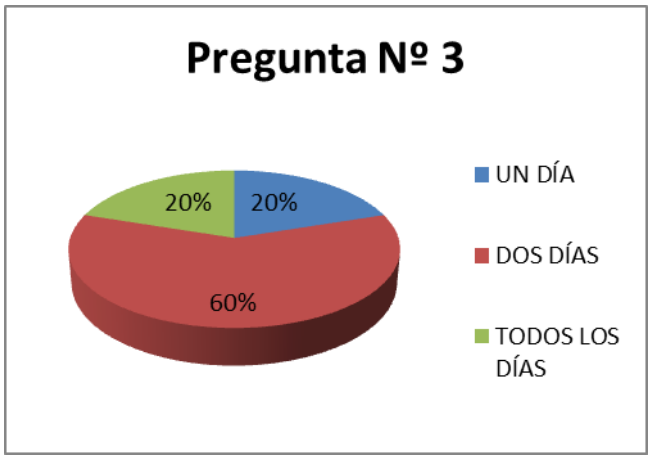


Gráfico Nº 6. Pregunta Nº 3

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 20% de los deportistas que corresponde a 10, dice que realizan un día práctica deportiva, el 60% de los deportistas que corresponde a 30, dice que realizan dos días práctica deportiva y un 20% que corresponde a 10 deportistas realizan todos los días práctica deportiva.

4. ¿Qué tiempo en horas diarias dedica a la práctica de ésta disciplina deportiva?

Cuadro Nº 9. Pregunta Nº 4

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNA HORA	12	24
DOS HORAS	26	52
TRES HORAS	12	24
TOTAL	50	100

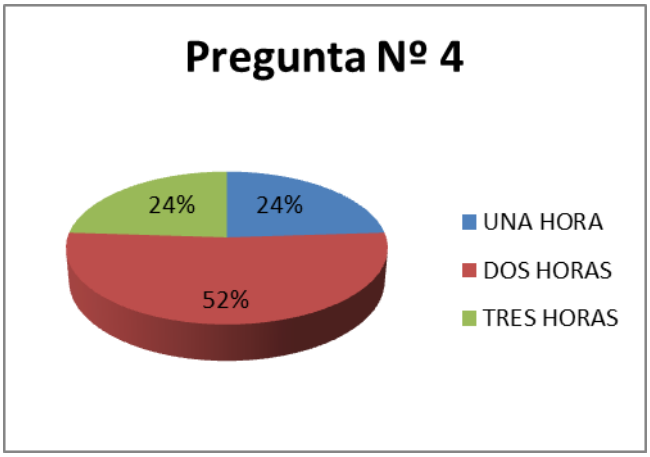


Gráfico Nº 7. Pregunta Nº 4

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

De un total de 50 deportistas el 24% de los deportistas que corresponde a 12, dice que realizan una hora práctica deportiva, el 52% de los deportistas que corresponde a 26, dice que realizan dos horas práctica deportiva y un 24% que corresponde a 12 deportistas realizan tres horas práctica deportiva.

5. ¿Las prácticas de Halterofilia lo realizan en?

Cuadro Nº 10. Pregunta Nº 5

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CANCHA	25	50
COLISEO	25	50
TOTAL	50	100

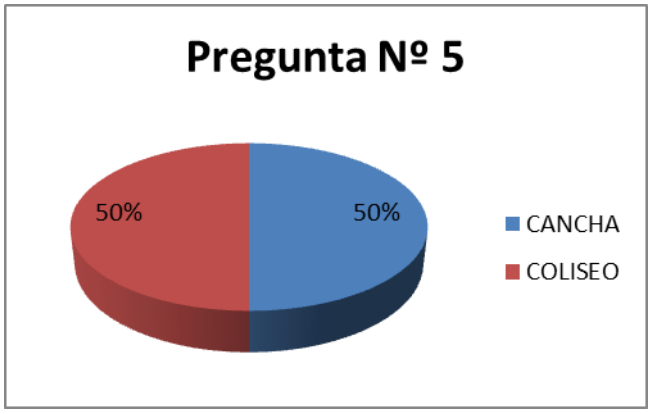


Gráfico Nº 8. Pregunta Nº 5

Fuente: Encuesta

Elaborado: **Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo**

Análisis e Interpretación.

El 50% que son 25 deportistas opinan que las prácticas de Halterofilia lo realizan en la cancha y el 50% que son 25 deportistas opinan que las prácticas de Halterofilia lo realizan en el coliseo.

6. ¿Con la práctica de esta disciplina deportiva, cree Ud. que mejoran sus valores?

Cuadro Nº 11. Pregunta Nº 6

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	90
NO	5	10
TOTAL	50	100

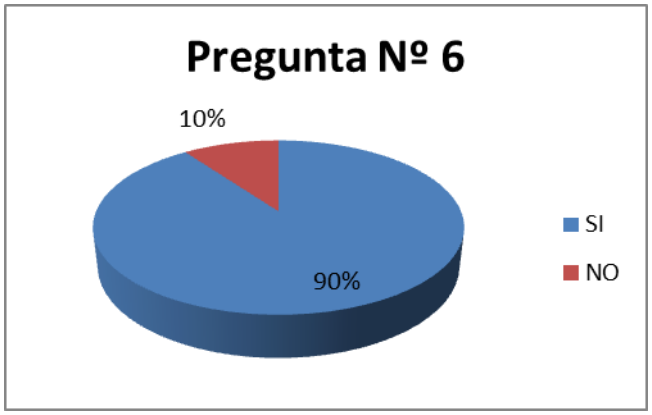


Gráfico Nº 9. Pregunta Nº 6

Fuente: Encuesta

Elaborado: **Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo**

Análisis e Interpretación.

Los deportistas en un 90% correspondiente a 45 deportistas opinan, que con la práctica de esta disciplina deportiva mejoran sus valores, y el 10% que son 5 deportistas opinan lo contrario.

7. ¿Con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad?

Cuadro Nº 12. Pregunta Nº 7

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	80
NO	10	20
TOTAL	50	100

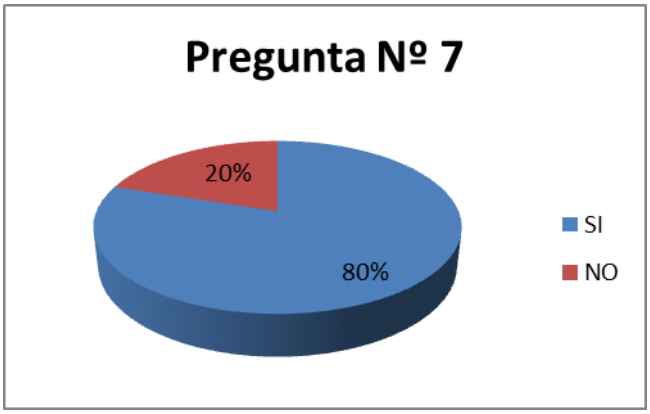


Gráfico Nº 10. Pregunta Nº 7

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

Los deportistas opinan en un 80% correspondiente a 40 encuestados que con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad mientras que el 20% que son 10 no opinan lo mismo.

8. ¿A su juicio de valor, los Valores nacen o se hacen?

Cuadro Nº 13. Pregunta Nº 8

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SE HACEN	37	74
NACEN	13	26
TOTAL	50	100

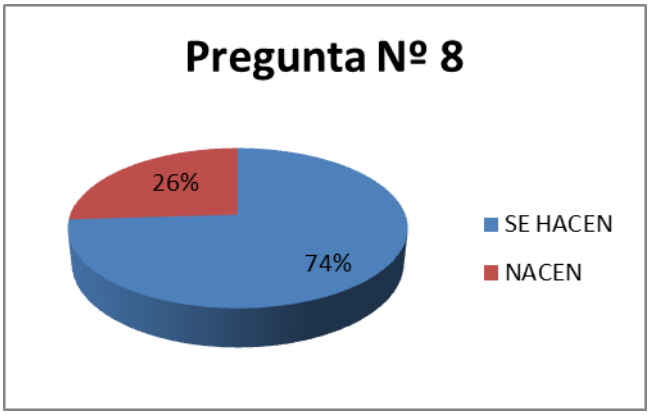


Gráfico Nº 11. Pregunta Nº 8

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 74% correspondiente a 37 encuestados manifiestan que a su juicio de valor, los Valores se hacen, el 26% que corresponden a 13 deportistas no piensan así los valores nacen.

9. ¿A su criterio hay relación entre la Halterofilia y desarrollo de Valores?

Cuadro Nº 14. Pregunta Nº 9

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	80
NO	10	20
TOTAL	50	100

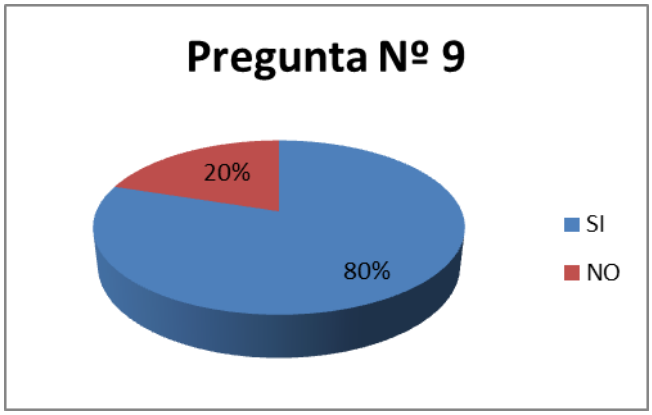


Gráfico Nº 12. Pregunta Nº 9

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

Los deportistas respondieron que a su criterio hay relación entre la Halterofilia y desarrollo de Valores siendo el 80% que son 40 deportistas, y el 20% correspondiente a 10 deportistas no piensan así.

10. ¿Participaría Ud. en la elaboración de un manual sobre Halterofilia que influya en el Desarrollo de Valores?

Cuadro Nº 15. Pregunta Nº 10

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	98
NO	1	2
TOTAL	50	100

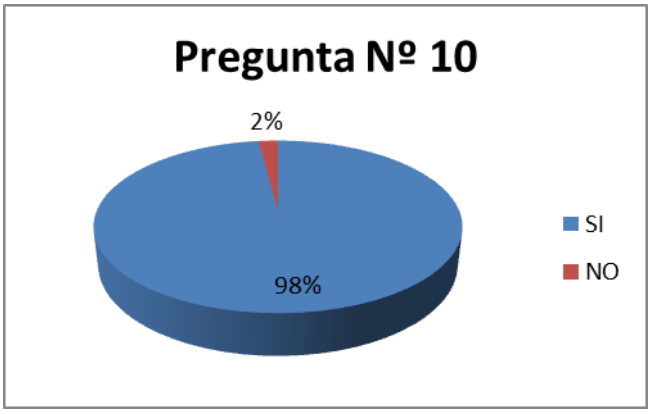


Gráfico Nº 13. Pregunta Nº 10

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 98% correspondiente a 196 de los estudiantes encuestados respondieron que si participarían en talleres extracurriculares sobre actividades físicas deportivas le sirvan para su Formación Integral y ponerlo en práctica en su diario vivir, y el 02% correspondiente a 4 estudiantes respondieron que no les sirve en la vida diaria.

4.2 **Encuesta direccionada al presidente, entrenadores y director del Departamento Metodológico de la Federación Deportiva de Morona Santiago.**

1. ¿Cómo identifica Ud. al deportista de Halterofilia, de acuerdo a sus capacidades físicas?

Cuadro Nº 16. Pregunta Nº 1

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

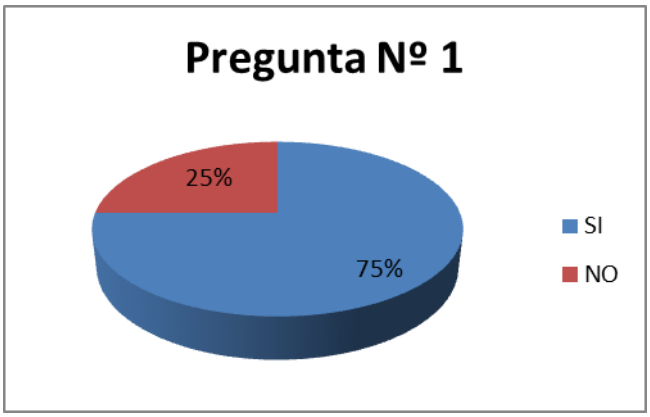


Gráfico Nº 14. Pregunta Nº 1

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las cuatro autoridades, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron que identifica al deportista de Halterofilia, de acuerdo a sus capacidades físicas y el 25% correspondiente una autoridad no reconocen a través de las capacidades físicas.

2. ¿Cree Ud. que la práctica de ésta disciplina deportiva deben realizarse todos los días?

Cuadro Nº 17. Pregunta Nº 2

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

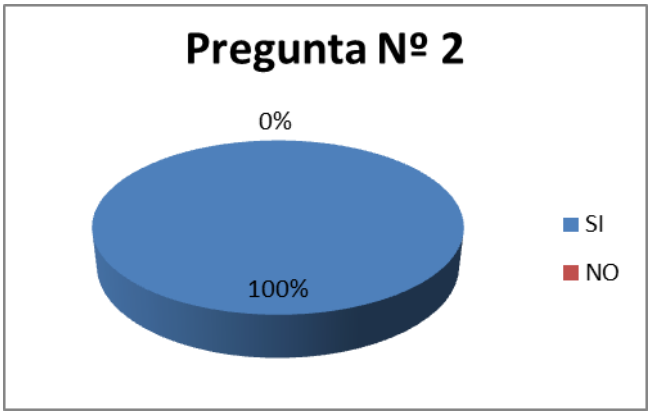


Gráfico Nº 15. Pregunta Nº 2

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 100% de las autoridades que corresponde a 4, manifiestan que la práctica de ésta disciplina deportiva deben realizarse todos los días, no hay nadie que opine lo contrario.

3. ¿Con la práctica de ésta disciplina deportiva mejora sus valores?

Cuadro Nº 18. Pregunta Nº 3

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

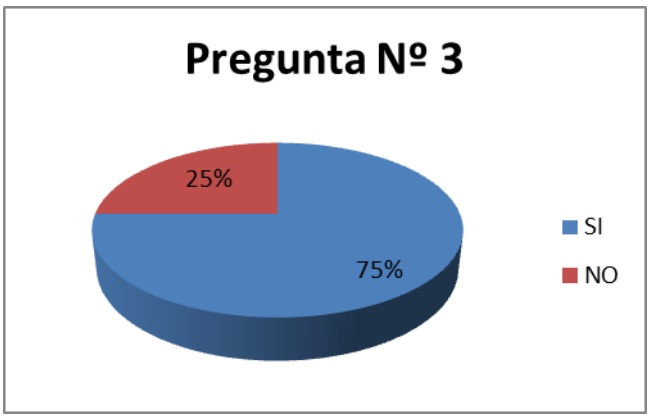


Gráfico Nº 16. Pregunta Nº 3

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 75% correspondiente a 3 encuestados indican que con la práctica de ésta disciplina deportiva mejora sus valores, el 25% que corresponde a 1 encuestados con la práctica de ésta disciplina deportiva no mejora sus valores.

4. ¿Si los valores se hacen, cambia su manera de pensar y actuar en la vida cotidiana?

Cuadro Nº 19. Pregunta Nº 4

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

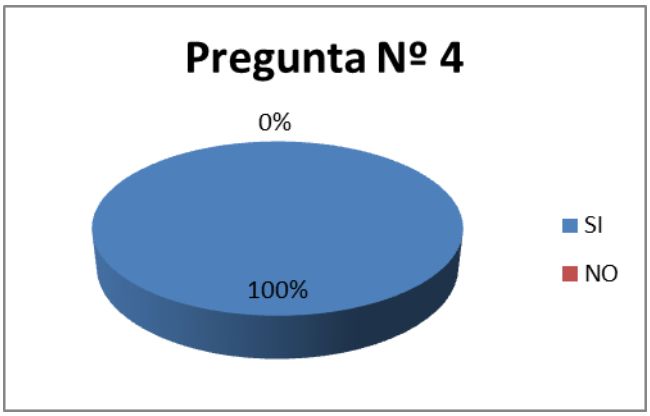


Gráfico Nº 17. Pregunta Nº 4

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 100% de las autoridades que corresponde a 4, manifiestan que Si los valores se hacen, cambia su manera de pensar y actuar en la vida cotidiana.

5. ¿Cree Ud. que hay relación entre la práctica de loa halterofilia en el desarrollo de valores?

Cuadro Nº 20. Pregunta Nº 5

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

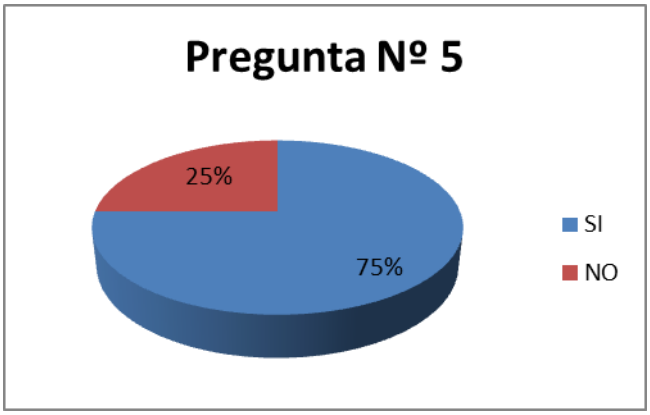


Gráfico Nº 18. Pregunta Nº 5

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 75% correspondiente a 3 encuestados indican que hay relación entre la práctica de loa halterofilia en el desarrollo de valores, el 25% que corresponde a 1 encuestados que NO hay relación entre la práctica de loa halterofilia en el desarrollo de valores.

6. ¿Está de acuerdo con la elaboración de un manual de Halterofilia que influya en el desarrollo de valores?

Cuadro Nº 21. Pregunta Nº 6

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

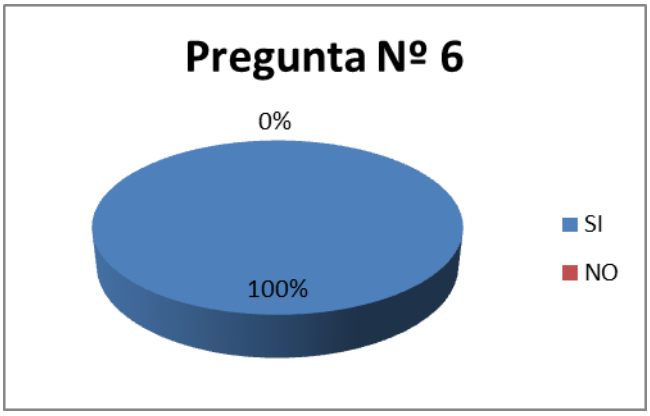


Gráfico Nº 19. Pregunta Nº 6

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Análisis e Interpretación.

El 100% de las autoridades que corresponde a 4, manifiestan estar de acuerdo con la elaboración de un manual de Halterofilia que influya en el desarrollo de valores.

4.2 Interpretación de datos

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, estarían de acuerdo con la aplicación del manual de halterofilia que influya en el desarrollo de valores, a lo que manifestaron total aprobación.

4.3 **VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

Una vez concluida la investigación, sobre la halterofilia en el desarrollo de valores de los deportistas de la federación deportiva de morona Santiago¨**.** Y luego de haber analizado los resultados de las encuestas aplicadas se desprende que lo enunciado si influye, por lo tanto la hipótesis planteada, queda comprobada.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

- ✓ Siendo la Halterofilia una disciplina deportiva que aporta a la formación del ser humano, es importante que se cuente con un manual metodológico sobre Halterofilia que sustente su permanencia con programas planificados de entrenamiento deportivo que con lleve a un rendimiento deportivo de calidad y que influya en el desarrollo de valores.

- ✓ El papel fundamental de los directivos y entrenadores es que en los entrenamientos se debe interrelacionar los pares didácticos como enseñanza aprendizaje asociándolo a la teoría práctica y fundamentalmente la relación maestro alumno para que conozcan y participen de manera adecuada los fundamentos técnicos de Halterofilia.

- ✓ Se detectó que los entrenadores no cuentan con una planificación deportiva conforme al proceso de aprendizaje de los fundamentos técnicos de Halterofilia y la falta de conocimientos por parte de los deportistas hace que los mismos no tengan un rendimiento deportivo satisfactorio y piensen en desertar de las prácticas.

- ✓ Los entrenadores deben precisar que los hábitos adquiridos en la práctica de la halterofilia puedan permanecer hasta la edad adulta desarrollando mejor sus condiciones físicas y mentales.

5.2. Recomendaciones

- ✓ Recomendar a los deportistas de la Federación Deportiva de Morona Santiago especialmente a los de halterofilia participen también en actividades recreativas, que sean propias de su edad tales como juegos, dinámicas, caminatas, actividades escolares que sean divertidas y variadas.

- ✓ Recomendar a los entrenadores actualizarse en programas de actividades físicas deportivas con metodologías activas de enseñanza aprendizaje de y convertirse en guías, orientadores y facilitadores en la aplicación de la práctica de los fundamentos técnicos de la Halterofilia que influyan en el rendimiento deportivo.

- ✓ Desarrollar en los deportistas capacidades físicas y coordinativas a través de topes, participaciones amistosas y juegos poniendo énfasis su práctica, como hábito para su vida futura, aprovechar el tiempo libre, evitar el sedentarismo para una mejor calidad de vida.

- ✓ Diseñar un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema.

MANUAL METODOLÓGICO SOBRE HALTEROFILIA QUE INFLUYA EN EL DESARROLLO DE VALORES DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO, PERIODO SEPTIEMBRE 2012 – ABRIL 2013.

6.1. Datos informativos

Institución **:** Federación Deportiva de Morona Santiago.

Provincia **:** Morona Santiago.

Ciudad **:** Macas.

Dirección **:**Calle 24 de Mayo y Bolívar

Teléfono: 072307665

Investigador **:** Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

Beneficiarios **:** Deportistas de la Federación Deportiva.

Tiempo : Ocho meses

Inicio **:** Septiembre 2012. **Finalización** **:**Abril 2013

6.2. Antecedentes de la propuesta

Los fundamentos técnicos básicos de la Halterofilia no han sido todavía bien identificados peor aún enseñados bajo un proceso de interrelación entrenador alumno para desarrollarlos siguiendo principios científicos por lo que los deportistas no logran alcanzar un rendimiento deportivo óptimo y eficaz en el momento de su aplicación. Como pautas generales de entrenamiento y competición se debe interiorizar en el deportista la apropiación de Valores y adaptarse de acuerdo a sus necesidades personales, preferencias educativas y familiares por lo que, tanto deportistas, entrenadores y personal de apoyo deberían ajustar estas recomendaciones para determinar momentos y métodos de entrenamiento solo así conseguir buenos deportistas con caracteres propios de un buen competidor y a la vez un eficiente ganador.

La atención a las dificultades que se presentan en las prácticas de los fundamentos técnicos de la Heterofilia se debe a la falta de poner en juego un programa para el desarrollo de Valores que influya en los deportistas, más bien se ha dirigido a su desempeño físico y a los resultados obtenidos, que al proceso de formación humana.

En los entrenadores existe un desconocimiento en torno a los procesos de aplicación de los fundamentos técnicos dela Halterofilia que el deportista debe aplicar, ya que por lo general tanto autoridades y personal involucrado en la federación pretendemos que el deportista se sujete a su desarrollo biológico.

Esta propuesta para diseñar un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago tiene un carácter de beneficio socio comunitario.

6.3. Justificación.

Esta investigación pretende desarrollar y fortalecer Valores en los deportistas, utilizando como medio de cambio la práctica de la Halterofilia, que además de mejorar su esquema corporal produce confianza de sí mismo y nos convierte en seres humanos activos libre de críticas que la sociedad difunde por estereotipos equivocados.

El estudio de esta disciplina deportiva recubre gran importancia para un auto control y poder cuantificar las cargas según la etapas o periodos de entrenamiento lo que nos dará mayor información sobre la trayectoria, la velocidad, y la altura de la barra en cada una de las zonas de intensidad, para hacer un análisis del comportamiento en los estilos arranque y envión en sus respectivas zonas de trabajo y obtener criterio técnico y mejorar resultados competitivos.

La búsqueda de métodos, formas, técnicas, para su práctica ha hecho que se incremente el interés de investigar cada detalle en la preparación del deportista y uno de ellos es tecnificar la trayectoria de los estilos en las diferentes zonas de intensidad.

Este deporte al no requerir de infraestructura muy complicadas, en el cantón Morona ha logrado una popularización y desarrollo aceptable, al no existir un biotipo especial para ser un deportista de Levantamiento de Pesas, simplemente hace falta tener buena voluntad y darse el tiempo para sus prácticas, tampoco es necesario abandonar los estudios para poder realizarlas, solo con un poco de sacrificio y esfuerzo por parte del deportista, se puede conseguir organizar los entrenamientos y los estudios de una manera planificada, haciendo un trabajo consiente, por lo que se justifica la elaboración y ejecución de este trabajo investigativo para beneficio de los niños, adolescentes y jóvenes de la comunidad que son el futuro de la patria.

El objetivo de esta investigación es contribuir a la superación de monitores y entrenadores de Halterofilia de la provincia de Morona Santiago que propicie una formación en Valores así como realzar el nivel técnico metodológico de los mismos y de los futuros deportistas

Por lo que se propone, diseñar un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013

6.4. Objetivos.

Objetivo General.

Diseñar un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

Objetivos específicos

- ✓ Determinar la aplicación de un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

- ✓ Analizar la aplicación de un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

- ✓ Elaborar un modelo operativo de difusión de la aplicación de un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

6.5. Análisis de factibilidad.

El proyecto es factible debido a la colaboración que existe por parte de las autoridades de la Federación, la ubicación geográfica de la provincia, disponibilidad de estructura e infraestructura propia, información y práctica requerida dentro de la entidad, también por la ayuda y conocimientos compartidos entre monitores y deportistas como beneficiarios directos de una sociedad que reclama mejoras y transformaciones deportivas eficientes.

6.6. Fundamentación.

El ser humano, máxima expresión de la materia viviente, provisto de una inteligencia superior que, desde sus labores se ha estimulado y a través de su historia ha alcanzado extraordinarios adelantos científicos, muchos de los cuales, han rebasado los sueños y las utopías: allí está la cibernética en todas sus manifestaciones, los viajes espaciales con sus sorprendentes revelaciones, cósmicas, la comunicación, la ingeniería humana llegando hasta la clonación y levantando la polémica más aguda entre poetas, médicos, filósofos, sociólogos, religiosos, estadistas, entrenadores, los mismos que no han logrado llegar a consensos sobre el carácter ético de aquellos adelantos.
Esta tendencia del entrenamiento moderno se refleja de manera especial en la práctica de la Halterofilia, donde el proceso metodológico debe ser orientado al desarrollo de Valores relacionado con la preparación técnica de los deportistas desde posiciones científicas, con el objetivo de elevar la efectividad en el aprovechamiento de las habilidades y fuerza muscular.

La propuesta está orientada por la corriente constructivista de corte crítico, incentivando el aprendizaje de los fundamentos técnicos de la Halterofilia, las alternativas están dadas para desenvolverse en un ambiente donde el desarrollo de Valores es fundamental, al inicio, durante y después del proceso de adquisición del conocimiento donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales.

6.7. Metodología. - Modelo Operativo.

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
MOTIVAR	Motivar al personal de Federación Deportiva de Morona Santiago	Concienciar a las autoridades, entrenadores, niños y padres de familia de Federación Deportiva de Morona Santiago.	Investigador	Personal de la Federación Deportiva de Morona Santiago motivado.
PROMOCIONAR	Promover la difusión del Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago	Mediante trípticos, boletines y oficios.	Investigador Autoridades	Conocimiento de la difusión del Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores a las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia de Federación Deportiva de Morona Santiago
PLANIFICAR	Organizar agendas de trabajo en la Federación Deportiva de Morona Santiago	Mediante circulares y oficios.	Investigador Autoridades	Equipo de trabajo organizado.
CAPACITAR	Actualizar al personal de Federación en temas sobre Halterofilia en influye en el desarrollo de valores.	Talleres. Conferencias. Charlas, videos.	Investigador Autoridades	Personal capacitado.

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
SELECCIONAR	Elegir personal técnico con conocimiento sobre Halterofilia en influye en el desarrollo de valores.	Priorizar temas sobre la propuesta.	Investigador Autoridades Técnico Personal capacitado.	Personal seleccionado.
ESPECIFICAR	Delegar funciones a personal capacitado sobre el tema propuesto	Coordinación con autoridades y expertos para planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Investigador Autoridades	Personal técnico organizado.
EVALUAR	Revisar las actividades planificadas.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer.	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
SOCIALIZAR	Informar a la comunidad de la Federación Deportiva de Morona Santiago, sobre la actividad a realizarse.	Socialización con Charlas Motivacionales sobre Halterofilia en influye en el desarrollo de valores en los deportistas de la Federación Deportiva de Morona Santiago	Autoridades. Investigador Técnico Personal Capacitado.	Propuesta socializada
EJECUTAR	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia de las autoridades, entrenador, deportistas y padres de familia de Federación Deportiva de Morona Santiago.	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

Cuadro Nº 22. Metodología. - Modelo Operativo.

6.8. Administración

La propuesta será administrada por el investigador y autoridades de la Federación Deportiva de Morona Santiago.

TIEMPO / ACTIVIDADES	2.013															
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SENSIBILIZAR																
PROMOCIONAR																
PLANIFICAR																
CAPACITAR																
SELECCIONAR																
ESPECIFICAR																
EVALUAR																
SOCIALIZAR																
EJECUTAR																

Elaborado por: Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo

Cuadro Nº 23. Administración – Cronograma.

6.9. Previsión de la Evaluación.

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo referente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

Auditoría Interna: Se realizará un seguimiento permanente al Diseño de un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

Auditoría Externa: Se realizará diálogos permanentes con las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia para conocer si los jóvenes deportistas están aplicando adecuadamente los fundamentos técnicos de la Halterofilia que influyan en el Desarrollo de Valores.

FEDERACION DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO.

Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

Autor. Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo.

INTRODUCCIÓN

La ejecución de un programa como es el diseño de un Manual Metodológico sobre Halterofilia que influya en el desarrollo de Valores de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013, se relaciona con el trabajo escolar, debido a que el entrenamiento físico obligadamente lo tiene que realizar en los días de la semana fuera de horas de clase pero ayuda al desarrollo intelectual de los niños, jóvenes y adolescentes, evita y reduce el ocio, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias toxicas, asegurándoles una fuente inagotable de ilustraciones y actuaciones en el perfeccionamiento de su vida futura.

Importantes estudios nos revelan que las prácticas de las actividades deportivas, en etapa escolar mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer stress escolar, ansiedad, depresión y enfermedades propias de quienes desconocen de sus beneficios.

El valor lo definimos como un bien que permite evaluar nuestras acciones, es decir, es una propiedad que poseemos las personas o las cosas, por lo tanto todo lo que existe vale por el simple hecho de existir, se valora a los deportistas que participan de alguna actividad deportiva diariamente o semanalmente en forma eficientemente desarrollan sus valores, su rendimiento, sus entrenamientos y son socialmente más participativos, más comunicativos, tienen una clara y mejor visión del trabajo en equipo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Definición del estilo arranque.

Es el primer ejercicio de la competencia y consiste en el levantamiento de la palanqueta, con un movimiento continuo desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. Al concluir, el atleta debe encentrarse de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la palanqueta.

La trayectoria del Arranque se realiza en tres tiempos. En el primer tiempo se realiza la primera fase del halón; en el segundo, la segunda fase del halón y el desliz; y en el tercero/la recuperación. En el segundo tiempo, el acento debe recaer en la segunda fase del halón, ya que de esta forma el atleta puede aprovechar al máximo sus posibilidades. Si se acentúa el desliz, puede reducirse la altura alcanzada por la palanqueta.

Primera curvatura.-La arrancada consiste en la adopción de la posición inicial y preparación para comenzar el levantamiento de la palanqueta. La arrancada consta de dos fases: la estática y la dinámica.

En la arrancada estática, el atleta acumula energía parí realizar un movimiento, sin que se produzcan desplazamientos de los segmentos del cuerpo o de la palanqueta.

En la arrancada dinámica, el atleta realiza diversos tipos de movimientos preparatorios, para comenzar a transmitir a la palanqueta la energía acumulada. En la actualidad se utilizan según señala V. Rodionov, hasta cinco variantes básicas de la arrancada dinámica.

Para adoptar la posición inicial en la arrancada, el atleta coloca los pies bajo la barra, de forma tal que la proyección vertical de esta pase por la articulación metatarso-falángica del dedo grueso. Los pies se colocan aproximadamente a la anchura de la cadera, con la rotación externa natural. Esta colocación resulta la más ventajosa para aprovechar la fuerza de las piernas durante el levantamiento de la palanqueta.

Después de haber colocado los pies, se flexionan las piernas y el tronco hasta que las manos hagan contacto con la barra. La magnitud de esta flexión depende de las características individuales de cada atleta.

Las rodillas deben estar dirigidas ligeramente hacia afuera y el tronco hiperextendido; esta hiperextensión garantiza la mayor transmisión de la fuerza de las piernas y el tronco a la palanqueta. La cabeza debe estar ligeramente flexionada hacia atrás, lo que, por acción refleja, eleva el tono muscular de los extensores del tronco y reduce el tono de los flexores de los brazos, lo que contribuye a evitar una incorporación anticipada de estos últimos durante las primeras fases del levantamiento.

En el Arranque se emplea el agarre ancho, que asegura un recorrido más corto de la palanqueta durante el levantamiento, como puede observarse en la figura 3.5, secuencias A, y A2. Es particularmente importante que esta disminución del recorrido se logre a partir de una menor participación de los músculos de los brazos, que son eslabones débiles en la cadena biomecánica que se forma en este ejercicio. Además, el agarre ancho contribuye a evitar la terminación del levantamiento en fuerza, lo cual está prohibido por las reglas técnicas.

Un agarre excesivamente ancho también puede ser desventajoso para el atleta, ya que implica tener que adoptar una posición inicial demasiado baja, con lo cual se hace más difícil iniciar el levantamiento, disminuye la firmeza de la sujeción y el aprovechamiento de la fuerza de los músculos de los brazos.

La sujeción más utilizada en el Arranque es la de gancho, por ser la que permite un aprovechamiento mal completo de la fuerza de los grandes planos musculares que intervienen en el levantamiento de la palanqueta. La sujeción de gancho es, después de la sujeción con ayuda di correas de halar, la más firme, y contribuye a evitar la acción anticipada de los brazos durante el levantamiento.

Segunda curvatura.- Es la parte más importante del Arranque, consiste en el levantamiento de la palanqueta hasta una altura suficiente y con la velocidad requerida, para que el atleta pueda completar posteriormente el desliz.

El halón se compone de dos fases. En la primera fase (secuencias 4, 5 y 6 de la figura 3.3), se levanta la palanqueta hasta el nivel del tercio inferior del muslo; y en la segunda (secuencias 7, 8 y 9 de la figura 3.3), desde el nivel anterior hasta el inicio del desliz. El objetivo fundamental de la primera fase es levantar la palanqueta hasta la posición que permite aprovechar al máximo las posibilidades de fuerza del atleta durante la segunda, que es la fase más importante.

Altura máxima.-El halón comienza con la extensión de las piernas. La cadena se desplaza hacia arriba y la cintura escapular se mueve en arco hacia arriba y al frente, con la particularidad de que a movimiento de la cadera hacia arriba supera en velocidad a movimiento ascendente de la cintura escapular.

La extensión de las piernas continúa hasta llegar aproximadamente a 150°en la articulación de la rodilla. La palanqueta se mueve hacia arriba y ligeramente hacia atrás, acercándose al atleta. Este recorrido de la palanqueta provoca un movimiento compensador de la cintura escapular hacia el frente hasta quedar por delante de la barra. El atleta contribuye a acercar la palanqueta hacia sí con un movimiento de tracción, manteniendo los brazos rectos.

Al llegar la barra al nivel de las rodillas, comienzan a desempeñar un papel activo los músculos extensores del tronco, *Y* la extensión del tronco contribuyen los músculos flexores de las piernas. En cuanto se incorporan al trabajo los extensores del tronco, las piernas se flexionan ligeramente, hasta formar un ángulo de 135° aproximadamente en la articulación de las rodillas, y estas pasan rápidamente bajo la barra. La entrada de las rodillas bajo la barra constituye un elemento de singular importancia, ya que contribuye al acercamiento de los centros de gravedad del atleta y de la palanqueta, y permite adoptar una postura más favorable para ejecutar la fase decisiva, la segunda fase. Durante la primera fase del halón y la entrada de las rodillas bajo la barra, los brazos se mantienen rectos la cintura escapular por delante de la barra.

Separación máxima de la vertical.-Después de la entrada de las rodillas bajo la barra, que constituye un elemento de transición, comienza propiamente la segunda

fase del halón, que consiste en la extensión, con la máxima explosividad, de las piernas y el tronco.

Como resultado de la extensión, el atleta se eleva rápidamente sobre la punta de los pies como resultado, el área de apoyo se desplaza ligeramente hacia el frente, con el consiguiente movimiento del atleta y la palanqueta en el mismo sentido.

Uno de los aspectos más importantes de la segunda fase del halón, es la correcta dirección del movimiento de la cintura escapular. Como al inicio de esta fase los brazos se mantienen rectos, el movimiento de la palanqueta dependerá de la dirección del movimiento de la cintura escapular. Y ya que en esta fase se trata de levantar la palanqueta a la mayor altura posible, el movimiento de la cintura escapular debe ser orientado hacia arriba en la mayor medida posible. La desviación anticipada de la cintura escapular hacia atrás, reduce la fuerza de la segunda fase del halón y modifica el recorrido de la palanqueta, con lo que se hace más difícil el sostenimiento de esta en la posición final del desliz.

La desviación de la cintura escapular debe realizarse en el último momento de la segunda fase del halón, antes de iniciar el desliz. Al elevarse sobre la punta de los pies, el atleta realiza una rápida elevación de la cintura escapular y a continuación los brazos se incorporan al trabajo. Al flexionar los brazos, los codos deben elevarse verticalmente por los costados del cuerpo. Cuando se incorporan los brazos al trabajo, la palanqueta alcanza casi el nivel de la cintura, ascendiendo a una velocidad hasta 2 m por segundo lo que representa la máxima velocidad alcanzada por la palanqueta durante el movimiento.

El ritmo del levantamiento de la palanqueta durante el halón, es de dos tiempos y tiene el acento de fuerza en la segunda fase. El tiempo total de ejecución del halón es aproximadamente de 0,8 a 1,0 s, y se emplean entre 70% y 80% de este tiempo en la primera fase y el resto en la segunda.

Altura mínima.-la altura alcanzada por la palanqueta al final de la segunda fase del halón no es suficiente para completar la extensión de los brazos, el atleta se ve en la necesidad de deslizarse bajo la palanqueta.

En el momento final de la segunda fase del halón, el atleta se extiende con gran rapidez. A continuación debe frenar el movimiento ascendente y comenzar el desplazamiento del cuerpo hacia abajo. Esto se logra por la influencia de la fuerza de gravedad y mediante el trabajo activo de los brazos.

Mientras más rápido el atleta frene su movimiento ascendente y mayor sea el peso del propio atleta, mayor será la fuerza aplicada sobre la palanqueta al momento de la detención de este. Una característica que distingue a los atletas de alta calificación es su capacidad de invertir el sentido del movimiento de su cuerpo, pasando de la completa extensión a la flexión, en el mínimo tiempo.

RECUPERACIÓN

En la posición final del desliz en cuclillas, las piernas se encuentran separadas lateralmente a una anchura mayor que la cadera, completamente flexionadas y con una ligera rotación externa de las rodillas y los pies. El tronco se mantiene hiperextendido, con una pequeña inclinación al frente. Los brazos coinciden con la prolongación vertical de la barra.

Desde la posición final del desliz comienza la extensión de las piernas para la recuperación, la que se facilita por un ligero aumento de la inclinación del tronco, manteniendo la cintura escapular bajo la barra. Si el desliz ha sido realizado correctamente, el atleta puede aprovechar la fuerza elástica de las articulaciones de las extremidades inferiores ("rebote") para recuperarse. En caso contrario, es necesario estabilizarse antes de comenzar la recuperación.

Durante la recuperación, la palanqueta debe levantarse en una dirección estrictamente vertical, ya que la menor desviación puede causar la pérdida de la estabilidad e incluso la caída del implemento.

Durante la fijación del peso, el atleta y la palanqueta deben estar en una misma línea vertical, los pies alineados entre Sí y con una separación cómoda.

Definición del estilo Envión.

Consiste en el levantamiento de la palanqueta desde el piso en dos fases, una hasta los hombros y la otra hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. La primara parte se lo denomina clin y la segunda fase se lo denomina jert desde el pecho. Existen las fases posición inicial primera fase del halon, segunda fase de halo desliz y recuperación, en el segundo movimiento existen fase de flexión, frenaje, impulso, saque en tijeras, recuperación y fijación.

Las zonas de intensidad.

La intensidad de la carga de entrenamiento está basada en porciento, lo cual se ha dividido en 5 grupos grades de intensidad como son:

Hasta 60% se lo denomina carga mínima.

Hasta el 70% se lo denomina carga pequeña.

Hasta el 80% se lo denomina carga media.

Hasta el 90% se lo denomina carga grande.

Más del 90% de lo denomina carga sub máxima y máxima.

Todo levantamiento se encuentra basado en el máximo resultado de la trayectoria de la barra tanto en el estilo arranque como en elde envión de cada uno de los pesistas.

Fundamentación- estructural.

1. ¿Qué hacer?

Seleccionar el grupo de deportistas para la toma de muestras.

2. ¿Para qué hacer?

Identificar las zonas de intensidad en los estilos arranque y envión

3. ¿Por qué hacer?

Para identificar las diferencias en cada una de las zonas de intensidad tanto en el estilo arranque como el estilo envión.

4. ¿Cómo Hacer?

Toma de la muestra con un video la fase completa de los estilos, ubicarle en cada una de la zonas de intensidad aplicando en programa kinovea.

5. ¿Dónde hacer?

Gimnasio de pesas de la federación deportiva de Morona Santiago.

6. ¿Con quienes hacer?

Cincuenta deportistas de levantamiento de pesas comprendidos en las edades de 14 a 16 años.

7. ¿Quiénes lo harán?

Autoridades e investigador de la Federación Deportiva de Morona Santiago.

6. ¿Con que recursos?

Humanos: Autoridades, deportistas e investigador.

Materiales: cámara de video, pesas, programa kinovea.

Financieros: Financiamiento propio.

GUIA METODOLOGICA DE LOS ESTILOS ARRANQUE Y ENVION EN LAS ZONAS DE INTENSIDAD APLICANDO EL PROGRAMA KINOVEA

INTRODUCCION

ESTILO ARRANQUE

COMCEPTO.- Es el primer ejercicio de la competencia y consiste en el levantamiento de la palanqueta, con un movimiento continuo desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. Al concluir, el atleta debe encontrarse de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la palanqueta.

La trayectoria del Arranque se realiza en tres tiempos. En el primer tiempo se realiza la primera fase del halón; en el segundo, la segunda fase del halón y el desliz; y en el tercero/la recuperación. En el segundo tiempo, el acento debe recaer en la segunda fase del halón, ya que de esta forma el atleta puede aprovechar al máximo sus posibilidades. Si se acentúa el desliz, puede reducirse la altura alcanzada por la palanqueta.

ESTILO ENVION

CONCEPTO.- Consiste en el levantamiento de la palanqueta desde el piso en dos fases, una hasta los hombros y la otra hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. La primara parte se lo denomina clin y la segunda fase se lo denomina jert desde el pecho. Existen las fases posición inicial primera fase del halon, segunda fase de halo desliz y recuperación, en el segundo movimiento existen fase de flexión, frenaje impulso, saque en tijeras, recuperación y fijación.

ZONAS DE INTENSIDAD CONCEPTO

Es la dificultad presentada en kilogramos, distancia y tiempo a mayor velocidad mayor intensidad.

La intensidad de la carga de entrenamiento está basada en porciento, lo cual se ha dividido en 5 grupos grades de intensidad como son:

Hasta 60% se lo denomina carga mínima.

Hasta el 70% se lo denomina carga pequeña.

Hasta el 80% se lo denomina carga media.

Hasta el 90% se lo denomina carga grande.

Mas del 90% de lo denomina carga sub máxima y máxima.

PROGRAMA DE KINOVEA PROCEDIMIENTO

Kinovea Es un software de análisis de vídeo dedicado al deporte. Está dirigido principalmente a los entrenadores, atletas y profesionales médicos. Su función primordial es el análisis de los movimientos en el deporte, en el cual se analiza la trayectoria, velocidad, distancia recorrida, y muchas variables más.

Guía

Conocer el resultado máximo de los deportistas para aplicar las zonas de intensidad.

Preferiblemente en competencias oficiales.

1. RM= resultado máximo de los estilos en kilogramos.

Estilo arranque RM= 80 kg.

Estilo envión RM=100 kg.

2. ZONAS DE INTENSIDAD

ESTILO ARRANQUE

Zona 1 =hasta el 60 % del máximo RM de cada estilo.

60% x 80 /100 = 48 kilogramos = zona 1 del estilo arranque

Zona 2 = hasta 70 % del máximo RM de cada estilo.

70% x 80 /100 = 56 kilogramos = zona 2 del estilo arranque

Zona 3 = hasta el 80 % del máximo RM de cada estilo.

80% x 80 /100 = 64 kilogramos = zona 2 del estilo arranque

Zona 4 =hasta el 90 % del máximo RM de cada estilo.

90% x 80 /100 = 72 kilogramos = zona 4 del estilo arranque

Zona 5 = más de 90 % del máximo RM de cada estilo.

Más de 90, 95 % x 80 /100 = 76 kilogramos = zona 5 del estilo arranque

RM = arranque	zona 1 = 60%	zona 2 = 70%	zona 3=80%	zona 4 = 90 %	zona 5= más 90 %
80kg	48 kg	56kg.	64kg.	72kg.	76kg.

3. Colocar una cámara de video en el lateral del deportista de tal manera que abarque todo el movimiento en los en el estilo.

3.1 Tomar la muestra de los movimientos con el peso establecido en cada zona de intensidad.

3.2 Llevar las muestras y se utiliza el programa kinovea donde se obtiene la trayectoria, la alturas máxima, y la velocidad de ejecución.

4. Analizar los resultados y se compara las diferencias significativas en cada una de las zonas de intensidad. en cada deportista y entre deportistas.

5. Realiza cado toma 1 vez por semana en estos estilos.

6. Compara estos datos para analizar las dificultades en cada estilo.

7. En un periodo de tres mesas se saca una media y se analiza los resultados.

ZONAS DE INTENSIDAD

ESTILO ENVION

Zona 1 =hasta el 60 % del máximo RM de cada estilo.

60% x 100 /100 = 60 kilogramos = zona 1 del estilo envión

Zona 2 = hasta 70 % del máximo RM de cada estilo.

70% x 100 /100 = 70 kilogramos = zona 2 del estilo envión

Zona 3 = hasta el 80 % del máximo RM de cada estilo.

80% x 100 /100 = 64 kilogramos = zona 2 del estilo envión

Zona 4 =hasta el 90 % del máximo RM de cada estilo.

90% x 100 /100 = 90 kilogramos = zona 4 del estilo envión.

Zona 5 = más de 90 % del máximo RM de cada estilo.

Más de 90, 95 % x 100 /100 = 95 kilogramos = zona 5 del estilo envión.

RM=envión	zona 1 = 60%	zona 2= 70%	zona 3=80%	zona 4 =90 %	zona 5= más 90 %
100kg	60 kg	70kg.	80kg.	90 kg.	95 kg.

8. Colocar una cámara de video en el lateral del deportista de tal manera que abarque todo el movimiento en los en el estilo.

8.1 Tomar la muestra de los movimientos con el peso establecido en cada zona de intensidad.

8.2 Llevar las muestras y se utiliza el programa kinovea donde se obtiene la trayectoria, la alturas máxima, y la velocidad de ejecución.

9. Analizar los resultados y se compara las diferencias significativas en cada una de las zonas de intensidad. en cada deportista y entre deportistas.

10. Realiza cado toma 1 vez por semana en estos estilos.

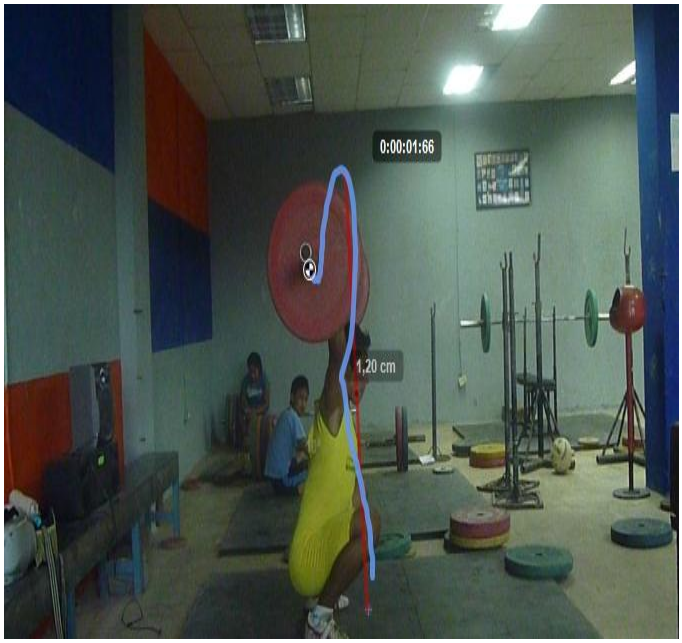
11. Compara estos datos para analizar las dificultades en cada estilo.

12. En un periodo de tres mesas se saca una media y se analiza los resultados.

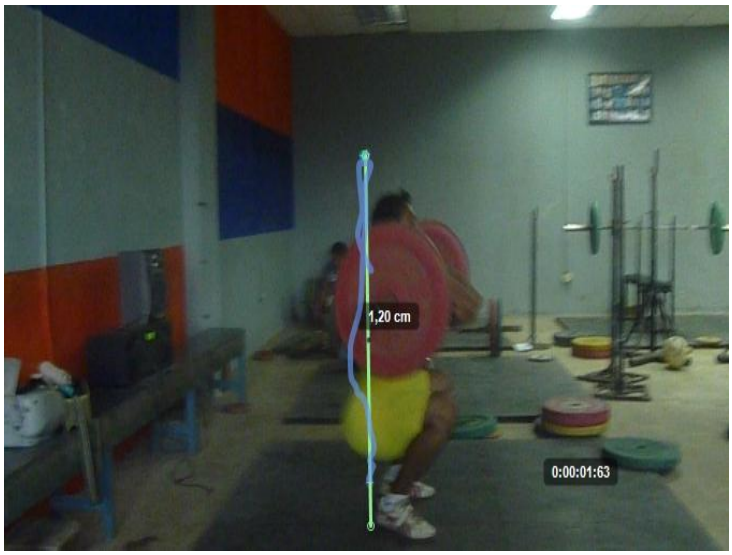
GUIA PARA UTILIZAR EL PROGRAMA KINOVEA

1. DESCARGAR PROGRAMA KINOVEA GRATIS POR INTERNET
2. Abrir archivo y buscar un video

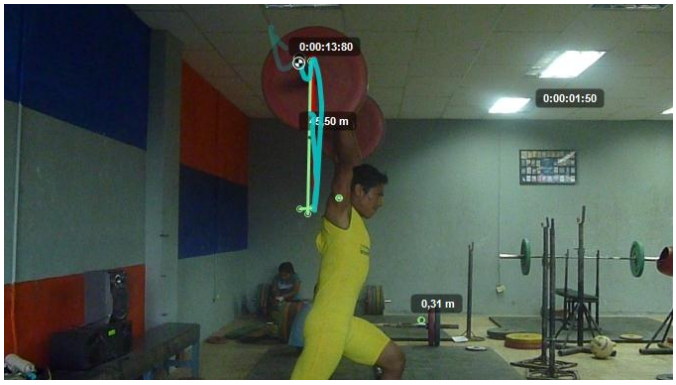
3. Seleccionar una pantalla
4. Existe baria opciones determinar cronometro, pulsar el inicio.
5. Determinar la trayectoria
6. Determinar la altura
7. Determinar la distancia



La trayectoria del estilo arranque, el tiempo de ejecución en minutos, la altura del movimiento.



La trayectoria del clin primera parte del envión trayectoria, distancia, altura.



Trayectoria del estilo envión segunda fase (jert), distancia, altura, tiempo.

POSICIONES DE CURVATURA ESTILO ARRANQUE.

Posición inicial del estilo arranque

Desliz del estilo arranque

POSICION DE CURVATURA ESTILO ENVION.

Posición inicial estilo envión

Primera fase del estilo envión

Flexión del estilo envión

Final del estilo envión

1. **Bibliografía.**

Avanesov, V. C: *Biodinamiches koeobosnovameratsionalnostiPodboraupra*ahs*nenii v trenipobketiacheloatlebot.* Tesis de Candidato. Moscú, 1969. Arutinian, C. M.: *OpredelenieoptimalnoiTrenirovochnoinagruski troche loatletanaosnovejarakteristikiginamicheskijparametrovtempovijuproshsneii.* Tesis de Candidato. Moscú, 1965. Atanasov, N. C: *IssledovanieTrenirovochnijnagruzokcilneishsij Bol garskij Tiashseloatletob.* Tesis de Candidato, Moscú, 1973. Bozkov, A.: *Tiacholaiaatletica.* Fisicultura y Sport. Moscú, 1959. Checov, I. A.: «VorobiovSovremienniePregstablenia o nekotoryzakonomernosti.j TejnikiGlasicheskyuprashneni.» *Teoría y Práctica,* No. 10. Moscú, 1969. *IsledovaniedinamikiNekotoryUprashneniTiacholoAtleticheskovoTroevoria.* Avtoreferat. Moscú, 1971. Durchinin, V.: «SravnitelniAnalizTejnikiVipolneniaRivkashstangaAbumiarukami u AtletovVisokovoKlasa y Novishkkov.» *Teoría y Práctica,* No. 2. Moscú, 1959, «Aparato para el registro de la coordinación del movimiento de las pesas.» *Teoría y Práctica,* No. 12. Moscú, 1965.

Herrera Corzo, G. A.: *Metodología para el perfeccionamiento del envión desde el pecho durante el proceso de elevación de la maestría deportiva.* Tesis de Candidato. Moscú, 1981. Hernández Corvo, R.: *Elementos elástico-compensantes y dinámica biológica.* Seminario científico. XXVII Campeonato Mundial y 1 Panamericano de Levantamiento de Pesas. Habana, 1973.

Ilistov, M., 1. Miulberg, A. Herrera: *Nuevo método para el estudio de la trayectoria de la palanqueta con grandes perspectivas en el deporte masivo.* LPV 731. La Habana, 1976. Lucachov, A.: *Análisis TejnikiVipolnemiaRivkaTiacholatletamiVisokoiKalifikatsi.* Avtoreferat. Moscú, 1972.

Lushkin, 1.: *Tiacholaiaatletica.* Fisicheskoicultury. Moscú, 1956. Muailov, B.: *IsminemiacilabijNokasetelei u shstangistovV*

sobisimostiotsostocaniaTrenirovannosti. Problemi Fisiología sporta. Fisicultura y Sport. Moscú, 1958.

Verjovskii, F. Ia.-: *Eksperimentalnieissledovoniiausloviipovisheniiaeffektivnosti tiasheloatleticheskijsorevnovatelnij i trenirovochnijupashsnenii (naprimere talchkasbstangidbumiaRukami).* Tesis de Candidato. Moscú, 1971.

Vozniak, V. C. Fiodorov, V. L. K.: *OrobennostiammishsechnoiaktivnostipriRaznij usloviajvzaimodeistviia c uneshsnimsoprotivlemiem.* Moscú, 1968.

Vorobiov, A.: *SobremiennaiaTrenirovkasTiacholoatletov.* Fisicultura y Sport, Moscú, 1964.

Tiacheloatletischeski sport OtcherkipaFisiologi y sportivnoiTrenirovkv. Fisicultura y Sport. Moscú, 1971.

Soto, M.: *Some problems in the quantitative evaluation of muslefotique by brequiency analysis of the electromyogrouns.* ZinzingokuZossi, 1965.

Sokolov, N.: *AsnovidinamikiuprashsneniTiacholoatleticheskovoTroeboria.* Dissertacia.Moscú, 1967.

Digler E. A.: *Sikeresessikertelengyakorlatoknehanyedzesmodzertanisajastossn gosulyemelesbeu.* Cultura Física. Budapest, 1974.

Román, R.: *PrastranstvennaiaTochnostiAbicheniTiachelo-atleta eesoberchensvo cania y znacheniedbigatelnovoanalizatora.* Dissertacia, Moscú, 1965.

Román, R. M. ChaKIRSIANOVI*Shsim, Rivok, Talchok, Tejnikaluchijatletov mira.* Fisicultura y Sport.Moscú, 1970.

TrenirovkieTiacholoatletov v dboevorie. Fisicultura y Sport. Moscú.1974.

Walsh, L.: *Thetwo hands cien and yesk. Hedth and strengt.*1946.

Yabe, K.: «Premotion silent Period in rapid voluntary norments.»*J. AppePhysiol.* No. 4. 1976.

Gudelo C. Humberto A. (2001). Educación En Los Valores. **(**9 edición) Bogotá, Colombia: Paulinas.

García .G. (1999). Educación y Valores. (2dª edición). Buenos Aires, Argentina: Loreto.

Iriarte G. (2008). Formación en Valores. (5ª edición). Cochabamba, Bolivia: KIPUS.

Olivera. L. (1995). Educar para la Comunidad**,** (5ª edición). Buenos Martinelli. M. (2003). Conversando sobre Educación en valores humanos. (1ra Edición). Buenos Aires: Longseller.

кmos. N. (1997). Discurso Universitario: Memoria Universitaria. La Paz, Bolivia: Universitaria Derechos reservados.

TEXTOS (sin autor).

Fundamentos de los Valores Educativos. 2000. La Paz – Bolivia. Universidad Salesiana de Bolivia

Cuba. Ministerio de Educación**.** 2001. SimposioHumanismo y Formación de Valores**.** Cuba. Ministerio de Educación

Valores de la persona. (1999). La Paz – Bolivia. Universidad Salesiana de Bolivia.

REVISTAS ESPECIALIZADAS (en línea)

Ramos. E., Xavier. E. (1989). La mansión de los valores humanos. Revista latinoamericana de psicología. 34 / PP. 327-336. Recuperado el 27 de septiembre del 2009 en http://www.portalplanetasedna.com.ar/valores.htm.

Salazar. M. (2006). Los valores humanos como factores protectores contra el consumo de drogas. Cognición flead fundación

PERIODICOS.

Espinoza. M. (O8 de septiembre del 2009). Nada impide servir al prójimo. El Diario, A3. El Universo, Ecuador.

Mesa. C. D. (27 de septiembre del 2009). Moral individual y moral política. El comercio, A7. Ecuador.

DICCIONARIOS.

Escobar. M. diccionario de descripción de instrucción pública de Bolivia. (1990).La Paz, Bolivia: Gilbert.

Gutiérrez. F. Diccionario Pedagógico. (2006). La Paz, Bolivia: 2da Edición.

DOCUMENTOS EN LINIA (con autor)

URL http://www.slideshare.net/gildardovaz/valores-y-antivalores

URL: http://www.slideshare.net/NANPENO/escala-valores

URL:http://www.slideshare.net/prof.jesm/los-valores-presentation

URLhttp://www.slideshare.net/maramago/valores-humanos-2344311

URL http://www.slideshare.net/telmoviteri/principios-valores-y-virtudes

URL: http://www.slideshare.net/MarcellaHenry/valores-y-antivalores-5817156

URL: http://www.slideshare.net/zinha10/antivalores

http://ancab.wikispaces.com/file/view/RC_Conferencia.Derechos....ppt

URL http://www.slideshare.net/MarcellaHenry/valores-y-antivalores-5817156

Álvarez. N. El enfoque humanista como condición para la formación de Valores con los estudiantes de la educación superior. Recuperado el 29 de septiembre del 2009 en http://www.monografias.com/trabajos10/ponenc/ponenc.shtml#contexto

Angelucci. L, Juárez. J. F, Moreno. S.A, Dakduk.S, Lezam. J, Jerarquía de valores en estudiantes universitarios. Recuperado el 3 de septiembre del 2009 en http://www.argos.dsm.usb.ve/archivo/48/1.pdf

González. M. V. La Educación de Valores en el Curriculum Universitario. Un enfoque Psicopedagógico para su estudio. Recuperado el 14 de septiembre del 2009 en http://www.oei.es/valores2/maura.htm

Rosales Pérez. C. Córdova O. M. Valores familiares en estudiantes universitarios del Sector Salud. Recuperado el 14 de septiembre en http://www.psicolatina.org/Siete/valores-familiares.html

Royston. E. Diccionario de religiones.(1960). Buenos Aires, Argentina:(1ra ed). Allen de Londres.

Tapia. R. (2004). Diccionario de valores. Recuperado el 13 de octubre del 2009 en http://www.agapea.com/libros/Diccionario-de-valores-isbn-8472395766-i.htm.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Módulo de corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Tutoría de la investigación. Editorial Diemerino. Quito – Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Competencias Profesionales y Currículo. Editorial U.T.AAmbato – Ecuador.

ANEXO No. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO.

Objetivo: Investigar la práctica de Halterofilia en el desarrollo de Valores de los deportistas de la Federación Deportiva de Morona Santiago.

Instructivo: Lea y conteste detenidamente el cuestionario, tiene como finalidad recopilar información sobre la práctica de Halterofilia en el desarrollo de Valores.

Cuestionario.

1. ¿Le gusta realizar prácticas de Halterofilia?

SI……..NO……..

2. ¿Con qué Intensidad de esfuerzo realiza esta práctica deportiva?

Alto…. Medio….Bajo….

5. ¿Qué tiempo en días dedica a la práctica de ésta disciplina deportiva?

Un día…. Dos días….Todos los días…

6. ¿Qué tiempo en horas diarias dedica a la práctica de ésta disciplina deportiva?

Una hora….Dos horas….Tres horas…

7. ¿Las prácticas de Halterofilia lo realizan en?

Cancha……. Coliseo……..

8. ¿Con la práctica de esta disciplina deportiva, cree Ud. que mejoran sus valores?

SI……..NO……

9. ¿Con la práctica de este deporte, cambia su manera de pensar y actuar en sociedad?

SI……..NO……

10. ¿A su juicio de valor, los Valores nacen o se hacen?

Nacen……Se Hacen……

11. ¿A su criterio hay relación entre la Halterofilia y desarrollo de Valores.

SI……. NO……

12. ¿Participaría Ud. en la elaboración de un manual sobre Halterofilia que influya en el Desarrollo de Valores?

SI……..NO……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No. 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO.

Objetivo: Investigar la práctica de Halterofilia en el desarrollo de Valores de los deportistas de la Federación Deportiva de Morona Santiago.

Instructivo: Lea y conteste detenidamente el cuestionario, tiene como finalidad recopilar información sobre la práctica de Halterofilia en el desarrollo de Valores.

Cuestionario.

1. ¿Cómo identifica Ud. al deportista de Halterofilia, de acuerdo a sus capacidades físicas?

   Si…….. No……..

2. ¿Cree Ud. que la práctica de ésta disciplina deportiva deben realizarse todos los días?

   Si…….. No……..

3. ¿Con la práctica de ésta disciplina deportiva mejora sus valores?

   Si…….. No……..

4. ¿Si los valores se hacen, cambia su manera de pensar y actuar en la vida cotidiana?

   Si…….. No……..

5. ¿Cree Ud. que hay relación entre la práctica de loa halterofilia en el desarrollo de valores?

   Si…….. No……..

6. ¿Está de acuerdo con la elaboración de un manual de Halterofilia que influya en el desarrollo de valores?

   Si…….. No……..