

**LA ENSEÑANZA EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. SUS PARTICULARIDADES
EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS.**

Lic. Jorge L. González Matienzo¹, Dr. C. José Enrique Carreño Vega²

1. *INDER Provincial Matanzas. Céspedes ^e/_n Calle 13 y Coronel Verdugo., Matanzas.
Cuba.*
2. *Facultad de Cultura Física. Autopista a Varadero Km 3 ¹/₂ Matanzas. Cuba.*

Resumen.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de toda disciplina deportiva es junto a la selección del talento deportivo el eslabón fundamental para el futuro éxito de todo deporte y el Levantamiento de pesas no constituye la excepción. En estos momentos los técnicos que laboran en la base categoría 10-12 años no poseen un programa de enseñanza actualizado que les sirva como herramienta para un mejor trabajo técnico metodológico por lo que el autor del presente trabajo se ha propuesto diseñar un Programa de enseñanza que contribuya a que los técnicos de Levantamiento de Pesas de la base mejoren en la organización y calidad de las clases, en tal sentido la metodología empleada se basa solo en el método inverso y no en el tradicional por la eficiencia y eficacia que ha demostrado el primero e incorpora como algo novedoso secuencias en movimientos y diapositivas de los ejercicios más utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los jóvenes pesistas por lo que se considera un valioso aporte de referencia científicamente fundamentada para esta disciplina deportiva. El programa que se propone consiste en una vinculación estrecha con el método de observación directa para el adecuado estudio de las técnicas que se deben enseñar; además se propone una serie de clases diarias con sus indicaciones metodológicas y sus observaciones todo ello estructurado de la manera más sencilla y amena posible con muy pocos riesgos de cometer errores en su comprensión; lo más significativo del programa es que sirve de gran utilidad tanto para técnicos que hoy se encuentran frente a alumnos y no fueron atleta

Palabras claves: Enseñanza; Programa de Enseñanza, Ejercicios Especiales.

I. Introducción.

La enseñanza deportiva comprende un proceso pedagógico, orientado a la formación, en el practicante, de conocimientos, habilidades y hábitos, al propio tiempo que resuelve de manera continua el objetivo de su desarrollo físico multilateral. El contenido del material docente y del proceso docente en general, siempre, deberá estar orientado a la solución de determinada tarea de tipo deportivo-pedagógica.

Cada entrenador tiene el propósito de formar deportistas de alta calificación. El fundamento para la formación de una alta maestría deportiva lo constituyen un correcto aprendizaje de la técnica y la táctica de la actividad deportiva dada. La maestría táctica en gran medida depende del nivel con que se domina la técnica, de la exactitud y correcto dominio de cada acción técnica.

En el caso del Levantamiento de Pesas, ello está definido por la manera en cómo se enseñe la técnica de los ejercicios competitivos o clásicos, los cuales suelen ser enseñados por dos variantes (tradicional y del método inverso).

Etapas fundamentales en la enseñanza del levantamiento de pesas

- a) **PRIMERA ETAPA:** Comprende los dos o tres primeros meses iniciales, la tarea principal es la asimilación de la técnica de los ejercicios clásicos en sus aspectos fundamentales. Durante esta etapa se varía poco el peso de la palanqueta en los ejercicios objeto de la enseñanza y realizar un número relativamente alto de repeticiones por tanda, ya que estas condiciones de estabilidad en el peso y la reiteración del movimiento contribuyen a la fijación mas rápida de los hábitos. También es conveniente realizar la imitación de los movimientos utilizando implementos aun más ligeros como varillas metálicas o de madera.
- b) **SEGUNDA ETAPA:** Cuya duración es también de dos a tres meses, la tarea mas importante es lograr el dominio de la técnica de los ejercicios clásicos, pero se debe utilizar para ello pesos variables. En esta etapa predominan las clases de enseñanza-entrenamiento y de entrenamiento y se incrementan paulatinamente atendiendo a la categoría paulatinamente las cargas.
- c) **TERCERA ETAPA:** Se prolonga durante años, a lo largo de toda la vida deportiva del atleta, la tarea fundamental es el perfeccionamiento de la técnica y la elevación de la preparación especial, encaminados directamente al logro de elevados resultados deportivos en las competencias.

Tabla1. Representación de las etapas de enseñanza del Levantamiento de Pesas.

ETAPA	TAREA FUNDAMENTAL	MEDIOS	METODOS	DURACION APROXIMADA
1	Dominio de los Fundamentos de la técnica.	Mini-Palanqueta con Peso Constante	Fraccionario Global	2-3 Meses
2	Dominio de los Fundamentos de la técnica.	Palanqueta de peso variable	Global, entrenamiento ideomotor. Método conjugado	2-3 Meses
3	Ejecución racional de los ejercicios en condiciones de competencia.	Palanqueta de peso variable y medios de los restantes componentes de la preparación	Individualización	El resto de la vida deportiva

Procesos psicológicos que tienen lugar en el proceso de enseñanza.

El problema del entrenamiento o enseñanza, es ganar en experiencia en relación con la memoria a largo o corto plazo.

Durante la primera etapa de la enseñanza cuando todo resulta nuevo para el estudiante, su conducta no tiene un propósito. El principiante, en el proceso de adquisición de alguna habilidad motora compleja realiza el ejercicio caóticamente, sus movimientos no son coordinados, ya que tiene que localizar un gran número de articulaciones de la cadena dinámica, el principiante no mantiene libres solo uno o dos grados de independencia.

De manera que la realización de un movimiento aparece angular, restringido, como si fuera resultado del trabajo de muchos grupos musculares, y no tiene relación con el acto-motor

que se ha adoptado es solo con la experiencia que varios nexos dinámicos se liberan. Hasta la perfección del movimiento se obtiene un carácter más definido, con una trayectoria correcta y entonces forma un soporte dinámico.

Luego de consolidar el entrenamiento en el organismo, la memoria a corto plazo o memoria operativa, es liberada para otro proceso o huella si no se produce la consolidación en un tiempo definido, las sesiones de entrenamientos, entonces la presentación del aprendizaje de habilidades motoras, gradualmente se hace menos brillantes y finalmente puede borrarse de la memoria.

Para un dominio más rápido de la habilidad motora, es necesario activar las vías retentivas de la memoria, con este fin, la consolidación del entrenamiento tiene que producirse en el momento en que todavía está en la memoria una idea suficientemente clara de la habilidad. Normalmente la enseñanza es eficaz cuando las sesiones de entrenamiento se llevan a cabo diariamente o días alternos.

Como ya se ha señalado, el acto motor es una actividad compleja multilateral, que se compone de fases de movimiento de las extremidades y del tronco, con tono estático, reflejos de equilibrio. En el control del movimiento, ambos niveles del sistema nervioso periférico y del central se utilizan; en el proceso de ganar y dominar la técnica de la realización de ejercicios, el acto motor se hace más automático, o sea, su control se desplaza a niveles inferiores.

Los niveles más altos del sistema nervioso central pasan las correcciones de rutina al nivel de fondo sináptico y rubro-espinal. El sistema de pirámide, conectado con el control directo del movimiento, pasa parte de sus funciones al centro motor de la medula espinal; en el control de la locomoción visto desde el lado del cerebro, tiene carácter de cambio funcional de interacción de músculos.

El sistema nervioso central se alivia de la coordinación consciente del movimiento. Los pesistas al tratar de obtener la realización automática de un movimiento, pueden concentrar su atención en la creación de una fuerza y velocidad máxima de la contracción muscular, en distintas fases del acto motor. El movimiento automático se conecta con la codificación de la experiencia en la memoria a largo plazo, así se forman la estabilidad y no inerte del acto motivo. En el proceso de alcanzar una habilidad motora, tienen gran importancia los propios receptores táctiles de los canales de retorno, y junto con los extra receptores

visuales y auditivos, al recibir información, aligeran significativamente la asimilación del ejercicio; para esto puede crearse un programa correcto de actividad rápidamente, por eso es que resulta tan necesario para el entrenador, utilizar los distintos tipos de vías de información.

Entrenar es un proceso pedagógico, como resultado del cual el estudiante adquiere conocimientos, destreza y habilidad. Con el entrenamiento, con ejercicios de levantamiento de pesas y con métodos de enseñanza, los alumnos desarrollan cualidades motoras, el gusto por el trabajo fuerte, tenacidad y fuerza de voluntad.

El entrenamiento inicial de un ejercicio de levantamiento de pesas y el método de enseñanza es un proceso crucial, la cuestión estriba en que la adquisición de habilidades motoras en la realización de levantamiento clásicos, debe ser muy estable. Es posible tener una técnica racional, pero a menudo sucede que el alumno asimila técnicas incorrectas y estabiliza esto o aquel caso de adquisición de la habilidad motora y esto significa que para su corrección se exige de mucho más tiempo que para su enseñanza inicial.

II. Desarrollo.

2.1. Particularidades de la enseñanza del levantamiento de pesas.

La asimilación de los elementos técnicos fundamentales se lleva a cabo con más éxito, ya desde el principio del proceso de enseñanza-aprendizaje, donde cada elemento aprendido no se realiza aislado de otros elementos del ejercicio, sino en conexión con otros ya aprendidos; el principiante tiene un programa de la actividad consecuente, el sabe que ocupa la posición después de la realización de un elemento de la secuencia dinámica del ejercicio, desde el punto de vista psicológico resulta más fácil para el pesista iniciado, aprender en ese orden ya que sabe lo que es necesario hacer y realiza el movimiento sin temor.

Durante la enseñanza se recomienda prestar especial atención a los siguientes aspectos:

- Al adoptar la posición inicial para el Arranque y el Clin, se debe comenzar por la colocación correcta de los pies, que constituyen la base en que se apoya el sistema deportista-palanqueta. A continuación se flexionan las piernas y el tronco, hasta que las manos hacen contacto con la barra y se tensan (hiperextienden) los músculos de la espalda. Se aplicará la sujeción de gancho. El agarrar la barra antes de colocar

correctamente los pies, o no tensar debidamente la espalda puede afectar las fases siguientes:

- En la posición inicial colgante los brazos se mantienen rectos y los hombros por delante de la barra.
- En los halones colgantes se observará la explosividad en la extensión de piernas y tronco y que la barra no se separe excesivamente del deportista. Se aumentará progresivamente la complejidad, comenzado sobre el nivel de las rodillas y después por debajo de estas, para aprender la entrada de las rodillas bajo la barra; al inicio sin flexionar los brazos al final del halón, y después terminando con una rápida flexión de brazos y una semiflexión de piernas, para aprender el paso del halón al desliz.
- En la enseñanza de los ejercicios colgantes con semidesliz se enfatizará en la extensión del cuerpo al final del halón, trabajo de los brazos y desplazamiento de los pies. Estos ejercicios se pueden combinar con la cuclilla de Arranque o la cuclilla por delante. En los ejercicios colgantes con desliz profundo se hará hincapié en la extensión explosiva del tronco durante el halón y el pase rápido al desliz.
- Los levantamientos desde la plataforma comienzan con la extensión de las piernas, manteniendo los brazos rectos y haciendo una tracción de la barra hacia sí.
- Durante el halón la espalda se mantiene tensa (hiperextendida), formando una concavidad en la región lumbar. Si la musculatura de la espalda esta distendida (convexa) se afecta la transmisión de la fuerza de las piernas a la palanqueta.
- El comienzo del halón se realiza con la extensión de las piernas. La extensión anticipada del tronco al inicio del halón hace que la barra se aleje hacia el frente del deportista, disminuyendo la eficiencia del movimiento. Si durante el inicio las piernas se extienden excesivamente el movimiento de la barra se desplazará hacia atrás, como un péndulo, tendiendo a acercarse exageradamente al deportista.
- Durante el halón, la entrada de las rodillas bajo la barra se produce con un movimiento sincronizado, en el que el tronco se va enderezando a la vez que se reduce el ángulo en la articulación de las rodillas. Esto generalmente implica un leve roce de la barra con los muslos.

- Inmediatamente después de la extensión explosiva de las piernas y el tronco los brazos se incorporan, de forma sincronizada, al trabajo. La flexión anticipada de los brazos disminuye la posibilidad de transmitir la fuerza de los eslabones más fuertes, las piernas y el tronco, a la palanqueta.
- El acento del halón está en el impulso final. Las fases que le anteceden son preparatorias y en ellas la velocidad del movimiento es menor.
- Al final del halón, el cuerpo debe quedar erguido, sin encogimiento al frente ni arqueado atrás y las piernas extendidas unos 170 grados en la articulación de la rodilla. La extensión muy incompleta, exagerada o excesivamente mantenida del cuerpo resta eficiencia al movimiento.
- Durante el descenso del cuerpo bajo la barra, los brazos deben participar activamente. La elevación y el giro rápido de los codos, en el Clin, garantizan una interacción efectiva con la palanqueta, aumenta la velocidad del descenso y mejora la estabilidad en la posición final del desliz.
- El desliz del Arranque y del Clin se realizará en cuclillas tan profundas como sea posible al practicante.
- Al final del desliz los pies deben quedar apoyados totalmente, de manera simétrica, y a una anchura igual o mayor que la de la cadera.
- La recuperación desde las cuclillas debe producirse sin traslado del cuerpo al frente, atrás o a los lados.
- Durante el aprendizaje global del Arranque o Clin se observará el ritmo correcto y la integración de las fases.
- En la posición inicial del Envión desde el pecho, y durante la semiflexión y el frenaje, el apoyo se encontrará sobre el pie completo, la barra sobre las clavículas y deltoides y la espalda tensa, para garantizar la transmisión de la fuerza de las piernas a la palanqueta. Los codos deben quedar al frente-abajo, en una posición cómoda, que no debe variarse durante la semiflexión y el frenaje para evitar el desvío de la palanqueta hacia el frente durante el saque.
- Durante la semiflexión el tronco debe mantenerse vertical. La inclinación del tronco al frente hace que la palanqueta se desplace posteriormente (durante el saque) hacia arriba-al frente, lo que puede dificultar o impedir la fijación del implemento.

- Durante la semiflexión, el frenaje y el inicio del saque, el apoyo debe estar sobre el pie completo. La elevación de los talones o de las puntas afecta las condiciones de equilibrio y desvía la palanqueta de su recorrido vertical.
- El saque se realiza, aproximadamente, en la mitad del tiempo de la semiflexión y el frenaje (o sea, es el doble más rápido). Si se altera esta relación el movimiento pierde efectividad o no se logra completarlo.
- Al pasar del saque al desliz los codos se elevan por los lados, lo cual contribuye a garantizar la dirección vertical durante el movimiento de la palanqueta.
- En la posición final del desliz el pie adelantado se apoya totalmente con una ligera rotación interna. La pierna retrasada se flexiona ligeramente, con el pie apoyado en el metatarso y los dedos, de forma tal que el peso quede distribuido entre ambas piernas, el tronco debe estar vertical y la palanqueta firmemente sujeta sobre los brazos extendidos.
- La recuperación debe realizarse en dos tiempos: primero recoger el pie adelantado y después el retrasado.
- Durante la enseñanza del Empuje de Envión y del Envión desde el pecho, se prestará atención al ritmo correcto, al trabajo de los brazos y el pase rápido del saque al semidesliz y al desliz en tijeras, respectivamente.
- Al realizar el Envión se observará la integración del Clin y el Envión desde el pecho y la respiración correcta.
- Para el aprendizaje del ritmo en los ejercicios Arranque y Envión, es conveniente realizar estos al conteo de “uno-dos”; un “uno” prolongado para la fases preparatorias (primeras fases del halón en el arranque y el clin o a la semiflexión y el frenaje en el envión desde el pecho) y un “dos” corto y acentuado para las fases más importantes (fases finales del halón en el arranque y el clin, o el saque en el envión desde el pecho).
- La corrección de errores debe hacerse al momento en que éstos se produzcan y mostrar la realización correcta del elemento o del movimiento.

2.2. Principales ejercicios especiales y su aplicación práctica.

Los ejercicios especiales más semejantes a los clásicos constituyen, juntamente con estos, el contenido esencial de la preparación técnica del levantador de pesas. A continuación se exponen algunos de los principales ejercicios de la preparación técnica, su aplicación práctica y, en los casos que corresponda, las abreviaturas empleadas para su anotación.

a) Ejercicios de arranque:

Arranque sin desplazamiento lateral de los pies (s/desp).

Arranque realizando las primeras fases del halón en forma premeditadamente lenta (l).

Arranque con agarre medio (a/m).

Arranque colgante con posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (d/r) o sobre las rodillas (s/r).

Arranque desde soportes con posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (d/r) o sobre las rodillas (s/r).

Arranque con semidesliz (c/s).

Arranque sin desliz (s/d).

Cuclillas de Arranque.

Final de Arranque. A) posición inicial de la palanqueta sobre los hombros, con y sin empuje de piernas y de tronco. B) desde la posición final del halón con brazos ligeramente flexionados.

Arranque con semidesliz + cuclilla de arranque.

Arranque colgante + arranque.

Halón de arranque + Arranque.

Saltos verticales desde la posición inicial colgante del arranque.

Hiper Arranque.

b) Ejercicios de Envi6n:

Clin sin desplazamiento lateral de los pies (s/desp.).

Clin realizando las primeras fases del hal6n en forma premeditadamente lenta (l).

Clin colgante posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (b/r) y sobre las rodillas (s/r).

Clin desde soportes posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (b/r) y sobre las rodillas (s/r).

Clin con semidesliz (c/s)

Hiper Clin

Halón de clin + clin

Clin con demidesliz + cuclilla por delante

Clin colgante + clin

Clin con agarre ancho (a/a).

Salto verticales desde la posición colgante de clin

Envión desde soportes

Envión por detrás

Empuje de envión

Empuje de envión por detrás

Semienvión

Final de envión

Recuperación de envión

Cuclilla por delante + envión desde el pecho

Cuclilla por detrás + envión por detrás

Clin con semidesliz + envión desde el pecho

Clin colgante + envión desde el pecho

Clin desde soportes + envión desde el pecho

Los ejercicios anteriormente mencionados y sus variantes pueden realizarse en diferentes regímenes de actividad muscular. Por ejemplo: Arranque con detención de la palanqueta durante el halón, realizando tensiones estáticas en diferentes posturas; Clin y al final del ejercicio colocación lenta de la palanqueta en la plataforma.

Contribuyen a la preparación técnica el realizar ejercicios de Arranque y Envión con los ojos vendados; al conteo o con palmadas del entrenador; la ejecución de diferentes fases con el "acompañamiento" de las manos del entrenador; la realización del Arranque o el Clin colgantes o el Envión desde soportes con discos suspendidos por una cuerda de las camisetas de la barra.

La utilización de medios de información inmediata como la hidroescritura; tensometría; electromiografía; medición del tiempo y la altura del levantamiento; la filmación en video; la

marcación del desplazamiento de los pies en la plataforma y el uso de medios para evitar el excesivo desplazamiento lateral de los pies durante el desliz o el excesivo desplazamiento del tronco atrás en el halón, contribuyen de diversas formas a la elevación del nivel técnico de los deportistas. Se debe tener en cuenta que si bien no todos estos medios están al alcance de los entrenadores de base, en muchos casos se trata de medios relativamente sencillos que pueden ser elaborados por el propio entrenador y le proporcionan una información de gran valor sobre la marcha de la preparación técnica.

2.3. Características de los Programas de enseñanza.

Cuando se analiza el proceso de la preparación del deportista como un juicio de muchos años, se puede observar que esta se desarrolla en varias etapas, las cuales constan de varios ciclos anuales de preparación, en dependencia del tipo de especialidad deportiva y el ritmo de incremento individual que manifiesta cada atleta.

La primera etapa abarca la preparación deportiva básica, que incluye las fases de preparación previa y la de especialización inicial. En Cuba, la etapa previa por lo general, contempla el trabajo inicial que se desarrolla en las áreas deportivas de base. En esta etapa la finalidad de la preparación es sentar las bases físicas y de coordinación especial con respecto a un deporte determinado y precisamente referente a lo cual L. P. Matveev (1983) señala que aquí las sesiones se organizan, fundamentalmente, dándole una prioridad básica a los tipos de preparación física, con un vasto empleo de los medios, que ofrecen la educación física y la preparación deportiva general, considerando esta como el desarrollo de las bases técnicas de los movimientos del posible deporte seleccionado y las de los deportes complementarios, así como la participación sistemática en competiciones.

En esta etapa no se recomienda trabajar por los tradicionales planes de entrenamiento, sino por los denominados Programas de enseñanza que velan porque el proceso se estructure con un correcto ordenamiento metodológico y se le dé prioridad a la consolidación del desarrollo de las habilidades deportivas esenciales, además se estructure una base multifacética en el plano físico.

Desde el punto de vista técnico, se debe aprovechar la enseñanza correctamente perfilada por los fundamentos técnicos básicos, ya que se debe aprovechar la denominada “edad de oro de aprendizaje”, que muchos autores la ubican entre los 10 a 12 años.

2.3.1.- Programas de enseñanza deportiva

Cuando se habla de los Programas de enseñanza se alude, en primer término, al ordenamiento lógico con que deben ser distribuidos los contenidos de la preparación durante un periodo de tiempo determinado. Asimismo se dan las pautas acerca de cuáles son los factores en que debe centrarse la acción educativa del profesor o entrenador en las distintas fases del proceso de desarrollo.

A lo largo de este periodo el niño tendrá posibilidades de desarrollar las habilidades propuestas en dicho programa, en dependencia con la calidad del ordenamiento metodológico de los contenidos que se establezcan.

Programar expresa Y. V. Verjoshanskij (1991) significa sistematizar los contenidos del proceso del entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de la preparación del deportista y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento de un período.

La programación constituye una forma nueva y mejor de planificar el aprendizaje y el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo, es la forma recomendable para las categorías infantiles y pioneriles ya que permite tener una línea única en todo el país de desarrollo de los patrones técnicos ideales y del progreso de la condición física, independiente de la creatividad de cada profesor.

Objetivos específicos para la categoría 10 -12 años.

La práctica sistemática del levantamiento de pesas debe permitir que los deportistas sean capaces de:

Áreas deportivas (10 -12 años):

- Iniciar, consolidar o perfeccionar, en dependencia de su experiencia deportiva, el aprendizaje de los ejercicios de levantamiento de pesas con los pesos normados para esta categoría.
- Desarrollar la preparación física multilateral.
- Asimilar los contenidos de la preparación intelectual señalados para esta categoría.
- Asimilar los contenidos de las preparaciones psicológica y táctica planificados para cada curso; fundamentalmente, acumular las primeras experiencias competitivas.

A esta esta edad suele ocurrir la iniciación en esta disciplina deportiva.

2.4. Iniciación Deportiva

La identificación del proceso de iniciación deportiva se hace fundamental, haciendo insistencia en aspectos psicológicos que tienen como base el paradigma histórico cultural las cuales adquieren especial significación. Se abordan las influencias por áreas: intelectual, actitudes, autoimagen, emocional, relaciones sociales, voluntad, ética, salud y motivación. Por último se afrontan algunas de las causas que provocan el abandono del niño, realizándose algunas recomendaciones al respecto. Esto nos permite concebir la iniciación deportiva como un proceso en el cual el único objetivo no debe ser la formación de un campeón.

No siempre está presente la motivación en el sujeto que ha sido captado, sin embargo se conocen sus potencialidades y estas deben ser estimuladas, por lo que establecer criterios de exclusividad en este proceso, atentaría contra la esencia del mismo.

Es por ello que consideramos muy importante detenernos en algunos aspectos psicológicos de la iniciación deportiva, tales como: motivación, causas para su abandono, expectativa.

La práctica sistemática de un deporte influye de forma distinta en cada uno de los practicantes por lo que resulta imprescindible para un profesor conocer las particularidades del desarrollo psíquico y físico del grupo con que trabaja. Este conocimiento permite enfocar adecuadamente la iniciación deportiva.

"El deporte es un medio donde el niño, al practicar en él aprende formas de comportamiento actitudes, maneras de ser, relaciones con los demás, ideas, conceptos, objetivos, etc. que en parte viene propiciado por el deporte en cuestión pero que, mayoritariamente, se deberán a la orientación que provengan de las personas responsables intervinientes en la organización y desarrollo de la práctica deportiva infantil y juvenil.

Asumir esto es un primer paso para entender y mejorar los procesos psicológicos que tienen lugar en niños y adolescentes que realizan deportes". (Molnar2001)

La iniciación deportiva en niños no debe estar dirigida exclusivamente a formar campeones. El campeón se forma en el proceso de la actividad en la cual intervienen múltiples variables psicopedagógicas, y por supuesto, las aptitudes innatas del deportista y cómo éstas las influencias del proceso de entrenamiento en su rendimiento deportivo. Si se piensa en obtener rendimiento deportivo sobre todo a corto plazo se atenta contra una de las

tareas de la misma, la ampliación del acervo motor. Sólo una iniciación sobre bases multilaterales permite obtener resultados deportivos sólidos y a largo plazo. Obviar esto, conduciría a una especialización temprana con toda su carga de inconvenientes: el estancamiento, “la quema de etapas”, y las frustraciones que trae como consecuencias para el practicante el inadecuado manejo de este proceso.

Conviene entonces destacar el valor que adquiere la categoría *zona de desarrollo próximo* de L.S Vigostkij (1960) como la distancia entre el nivel real de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.. Es decir, es necesario tener en cuenta las potencialidades, las reservas del desarrollo del sujeto que se inicia en la práctica de la actividad deportiva.

La enseñanza en la actividad deportiva también.... “no debe estar orientada hacia aquellas funciones que ya han madurado, hacia ciclos concluidos del desarrollo, sino por el contrario debe dirigirse a las funciones que están en proceso de maduración”.... L.S.Vigostkij, (1960). Esto permitirá un buen aprendizaje, una enseñanza desarrolladora a tono con las exigencias de las prácticas de ejercicios correspondientes y ajustados a las categorías deportivas.

Así también valoramos bajo el enfoque histórico cultural que “la enseñanza no necesita esperar a que el estudiante haya alcanzado determinado nivel de desarrollo para que pueda aprender algo. Lo importante es precisar si en el sujeto existen las *posibilidades* para este aprendizaje” (L. V. Vigostkij, 1960)

El profesor de educación física y-o entrenador deportivo debe planificar su entrenamiento acorde a las reales posibilidades de su alumno la planificación de las cargas y el tipo de ejercicio, se realizará teniendo en cuenta las características del deporte, las particularidades del período de desarrollo de sus alumnos, las condiciones de vida y educación en las que estos se desenvuelven, las características etáreas de su madurez biológica, física, maduración sexual, y otras que complejizan su quehacer pedagógico. Un profesor de experiencia, o aquel que tenga en cuenta un estas condiciones podrá dirigir satisfactoriamente esta la actividad y tendrá mayores posibilidades de éxito en su labor.

En este sentido la categoría planteada por L.S .Vigostkij, *situación social del desarrollo*, nos sirve de guía y orientación metodológica para esta importante labor pues esta se refiere

a la combinación especial de las condiciones externas y condiciones internas que condicionan las particularidades específicas de una etapa determinada y que condiciona la aparición al final de cada etapa de una formación psicológica nueva y cualitativamente superior.

La aceleración del proceso de enseñanza aprendizaje y la aplicación de métodos de entrenamiento para adultos en escolares y juveniles, son fenómenos que se presentan con frecuencia en la iniciación deportiva, pues al enfocarse esta solamente desde el punto de vista de la alta competición. El afán por la victoria y el culto excesivo a la misma provocan que los adultos se acerquen con frecuencia a métodos como estos para lograrla sin pensaren la factibilidad, ni valorar la etapa del desarrollo en que se encuentra el sujeto. El resultado de lo expuesto anteriormente podría ser la aversión, el rechazo, el abandono, la frustración, resultados deportivos a corto plazo.

Ahora bien, resultan indudables los beneficios del deporte en general y en particular en el aspecto psicológico del que se inicia. "Cualquier manifestación psicomotriz llevada a cabo de forma placentera constituye uno de los mejores agentes en la prevención y tratamiento de ciertas alteraciones psíquicas presentes en los jóvenes y en las personas mayores". (Molnar, 2001)

Entre las posibles áreas de influencias se puede mencionar las siguientes:

a) Intelectual

En los primeros años de vida del niño el deporte puede constituir un medio eficaz para el desarrollo de la inteligencia. El aspecto sensoperceptual se ve favorecido y enriquece las vivencias del niño. Pese a que la especialización puede atentar contra el rendimiento intelectual, se han realizado estudios que avalan una mejoría del mismo a partir de la práctica sistemática de ejercicios físicos (Molnar, 2001).

También el entrenamiento de la táctica estimula el desarrollo del pensamiento operativo y la estimulación de particularidades del pensamiento como rapidez, flexibilidad, independencia.

b) Actitudes

En el sistema de valores que se empieza formar en el niño el profesor juega un papel importante en su formación, el niño incorpora actitudes, modos de conducta etc. Es común

que idealice al profesor de ahí la gran responsabilidad que asume éste. A veces escuchan tanto al profesor como a sus propios padres.

Este profesional debe tener una alta calificación, para posibilitar un adecuado enfoque del proceso.

c) Autoimagen

Aquí "podemos considerar "el auto concepto, o imagen que la persona se va forjando de sí mismo a lo largo de su vida, la autoestima, entendida como la valoración que un individuo hace y tiene de sí mismo, y la autoconfianza, que puede considerarse como la creencia de un sujeto en sus propias posibilidades y / o capacidad para realizar algo"... (Molnar, 2001)

Favorecen a estos aspectos la condición física que va adquiriendo el practicante así como su imagen física; también el logro de resultados en toda su amplitud influye positivamente en el desarrollo de su autoconfianza.

d) Emocionales

La actividad física bien orientada debe contribuir a un equilibrio emocional. Establecer metas graduales y accesibles repercute favorablemente, sin embargo, pensar desde edades tempranas en la alta competición significa el sometimiento a grandes presiones y estrés en la búsqueda del éxito. La competencia debe ser una actividad que contribuya al disfrute y al sentimiento de placer hacia la actividad deportiva.

e) Relaciones sociales

El deporte es un medio de enorme valor para la socialización del niño, algunas de las directrices sugeridas son:

- Propiciar conductas de cooperación, colaboración, altruismo, sentimiento de pertenencia al equipo, "amor a la camiseta" y otros.
- Establecer objetivos en los que el beneficio común prime sobre los intereses particulares.
- Articular normas y actividades para la convivencia.
- Planificar tareas de entrenamiento que resulten interesantes y divertidas.

f) Voluntad.

Se ha demostrado en diferentes investigaciones que la actividad física y la práctica sistemática del deporte desarrolla los procesos volitivos de la personalidad y sus rasgos: valentía perseverancia, decisión, independencia, autocontrol, entre otras, (Rudik, 1974).

g) Ética

La consecución del éxito respetando las reglas y árbitros, adhiriéndose al Fair Play o juego limpio, sirve favorece la incorporación de formas de comportamiento éticos, en cambio, obtener la victoria a cualquier precio lleva a recurrir a métodos como la violencia, el doping y por tanto a comportamientos no éticos.

h) Salud

En esta área siempre se piensa en los aportes desde el punto de vista físico abordando poco la salud psicológica. La contribución a la formación de rasgos positivos de la personalidad, el equilibrio emocional, la formación de un sistema de valores y el tratamiento de desajustes psicológicos son algunos de sus beneficios.

Sin embargo, una concepción estrecha de la iniciación deportiva no redundaría en la aprehensión de muchos de estos beneficios, provocando rechazo, abandono e incluso marcando negativamente al niño por lo desagradable de la experiencia.

Entre las razones que se presentan para abandonar la práctica del deporte se encuentran: el conflicto de intereses, la inconstancia propia del niño, el carácter demasiado serio de los entrenamientos, el lugar preponderante de la competición, el sentimiento de no progresar, las relaciones conflictivas con el entrenador.

Todas estas situaciones se pueden modelar o atenuar a partir de la calificación y actitud del entrenador, se recomienda por tanto:

- Hacer énfasis en la ejecución y no en el resultado.
- Reforzar frecuentemente tanto la destreza y habilidad como el esfuerzo desarrollado por cada niño.
- Animar cuando no se ha logrado lo previsto o se ha cometido fallos. Hacer ver al niño que no se hunde el mundo por ello y ayudarle a mantener su estado de ánimo.
- Dar instrucciones técnicas de manera positiva para subsanar y corregir acciones inadecuadas o incorrectas.
- El castigo se empleará en aquellas contadas ocasiones en que sea absolutamente imprescindible y posea una marcada influencia educativa.

Enunciaremos algunos de los derechos de niño en el deporte, (UNESCO) que deben permear la iniciación deportiva. Estos son:

- La diversión y juego.

- Hacer deporte.
- Disfrutar de un ambiente sano.
- Ser tratado con dignidad.
- Practicar deporte con absoluta seguridad, guiados por personas competentes.
- Entrenar de acuerdo a sus ritmos.
- Medirse con jóvenes que tengan la misma posibilidad de triunfo.
- Realizar competencias adaptadas a su edad.
- Tener tiempo para su reposo.
- No ser necesariamente un campeón.

El apoyo de los padres en la etapa de iniciación deportiva resulta vital. Los padres contribuyen a fortalecer la autoestima del deportista. Un mal manejo en la comunicación entre ambos, puede entorpecer el comportamiento y la preparación del practicante. El exceso de exigencias, el desconocimiento de la realidad del entrenamiento, la aspiración aquel el hijo tiene que ser obligatoriamente un campeón, la comparación constante de los resultados del hijo con los compañeros de entrenamiento en cuanto a resultados, son con frecuencia errores en los que incurren los padres y que pueden ocasionar conflictos en el deportista y des motivación hacia la práctica del deporte.

i) **Motivos**

Es el componente más importante de la regulación inductora. El deportista asiste diariamente a los entrenamientos, se esfuerza por cumplir las tareas del día, ya que se siente motivado por ello. No solamente en el deporte, sino para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción.

Según Rudik (1974) los motivos en esta etapa se caracterizan por.

- Carácter difuso de los intereses por los ejercicios físicos.
- Por la espontaneidad.
- Están relacionados con las condiciones del medio que favorecen la práctica del tipo de deporte dado.
- Con frecuencia incluyen elementos de obligatoriedad.

Los niños por lo general se sienten atraídos por varios deportes de ahí que prueben en más de uno, siendo la elección espontánea o casual. También el medio puede favorecer una u

otra elección, el tipo de instalación, deportes más arraigados, tradiciones locales, presión de los padres, tradición familiar, influyen en la misma.

Cuando el niño se acerca a un deporte lo puede atraer la posibilidad de obtener logros, auto realizarse, divertirse, la necesidad de interrelacionarse, entre otras razones.

Además de ver qué motiva a niños y jóvenes a iniciarse en un deporte, es importante valorar si la actividad se hace motivada en general. En este caso el niño puede desarrollar algunas formas de comportamiento provechosas como hábitos y habilidades. En estas etapas es necesario motivar las clases alejando la monotonía de los entrenamientos. Debe propiciarse la creatividad en cada sesión realizando actividades que estimulen la participación activa del alumno. El deportista debe ser sujeto y objeto de este proceso pedagógico.

2.5. Sistema competitivo en el levantamiento de pesas en Cuba.

Según aparece en el “Programa de preparación del deportista de levantamiento de pesas” las investigaciones realizadas por especialistas cubanos y extranjeros en relación con la preparación de niños y jóvenes levantadores de pesas y especialmente en la preparación física especial, han demostrado su estrecha vinculación con los estadios del desarrollo biológico. Se ha puesto de manifiesto la forma de trabajo que exige cada uno de los intervalos de edades cronológicas. Los hallazgos obtenidos han permitido orientar adecuadamente la preparación desde las edades tempranas.

Actualmente, el sistema competitivo cubano en el levantamiento de pesas de las categorías escolares comprende el siguiente Programa competitivo para la categoría 11-12 años: Se compite en arranque y envión, levantando pesos ubicados, dentro de un rango establecido para cada categoría (división) de peso corporal. Se establecen pesos iniciales mínimos para participar y límites máximos para el último intento y se incluyen pruebas de preparación física general (resistencia a 1000 m, velocidad a 30 m y salto vertical).

Los reglamentos para cada categoría de edades establecen las especificidades en cuanto a los contenidos de cada programa de competencia, categorías de peso, equipamiento, normas para las pruebas, forma de clasificación y otros aspectos susceptibles de cambios periódicos.(es bueno aclarar que los alumnos que tienen 10 años solo participan en test y pruebas técnicas pero no se les permite competir a nivel municipal ni provincial; así como

hacer exhibiciones u otro tipo de actividad que pueda poner en riesgo su integridad física y por consiguiente pueda sufrir una frustración en el deporte).

2.6. Control pedagógico, análisis y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de los jóvenes pesistas.

Funciones del control pedagógico (Cuervo, 2006)

- Sirve para evaluar la eficacia de la carga de entrenamiento.
- Contribuye a la ejecución del Programa de enseñanza.
- Permite establecer normas de control para valorar el nivel de preparación de los deportistas.
- Informa sobre la dinámica del desarrollo de los resultados deportivos y posibilita el pronóstico de los mismos.
- Ayuda a la elaboración de métodos para la selección de talentos deportivos.

Tipos de control

1. Frecuente: Asistencia, cumplimiento del plan diario, peso corporal, pulso, tensión arterial, etc.

2. Parcial: Cumplimiento de resultados parciales de los ejercicios dentro de cada mesociclo.

3. Final: Cumplimiento de los resultados pronosticados para el curso escolar.

La realización sistemática de tests de comprobación durante las clases de enseñanzas o las competiciones, con la consiguiente comparación de los resultados entre "el debe ser y el es", informan tanto al profesor como al alumno, sobre el logro de los objetivos fijados oportunamente, para cada etapa o período.

Para comprender el estado de rendimiento y poder realizar comparaciones, se ha aprobado en la práctica, que los test deportivos son los instrumentos idóneos para ello. Por test se entenderá en sentido estricto, toda prueba estandarizada. Es decir, "un procedimiento científico práctico para examinar una o varias características delimitables empíricamente, con el objeto de hacer una evaluación en términos cuantitativos de la fuerza relativa de una característica individual" (Lienert, 1969; citado por Vilte, 2001).

En la valoración del plan de entrenamiento, la práctica ha demostrado que la comparación entre "el valor deseado o valor normativo" y "el valor real" es la forma más rápida para

llevarlo a cabo. Esta permite, además, sacar conclusiones sobre los "puntos fuertes y débiles de un equipo/nivel/deportista".

Según la actividad que predomine durante la ejecución de los test pedagógicos, estos podrán ser motores o teóricos. Los test motores sirven para evaluar el nivel de preparación técnica, táctica, física general y física especial.

En las pesas, para evaluar la preparación física general se emplean test, tales como: resistencia a 1000m, velocidad a 30m y salto vertical método Abalakov.

Debe existir una compilación de los datos de todas las pruebas y test, para hacer comparaciones entre los resultados en distintos momentos del proceso de enseñanza, utilizarlos en las correcciones necesarias de la planificación deportiva y poder pronosticar los rendimientos.

Los deportistas deben interpretar el empleo de los controles, como consecuencia del desarrollo científico técnico dentro del deporte y no como algo impuesto e innecesario.

“Con la ayuda de los tests se pueden optimizar de manera científica los resultados obtenidos. Evitando de esa manera, que la improvisación, "el ojo" clínico sea la guía con la que se dirige la vida deportiva de tantos niños y jóvenes. La responsabilidad es muy grande, por lo que llevar a la práctica este tipo de medidas es más que una necesidad” (Vilte, 2001).

El párrafo anterior demuestra el valor de los tests como vía efectiva para apreciar de forma científica la evolución y desarrollo de los alumnos a medida que avanza el curso y, por consiguiente, el nivel de asimilación de las cargas aplicadas. Precisamente, de esta forma, es que se llevará a cabo el proceso de aplicación del programa de enseñanza.

Bibliografía:

Año Vicente. Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil. Editorial Gymnos. Madrid. 1997

Bunn, J. (1982) Entrenamiento Deportivo Científico. Ed Pax México.

Carreño, J. E. (2004) Los Ejercicios con Pesas y su Influencia de Amplio Espectro. Ed Universidad de Matanzas.

Cuervo, C. Fernández, F. Del Frade, M. Valdés, R. Jorge, M. (2000). Programa de Preparación del Deportista. Ed Deportes, Ciudad de la Habana.

Cuervo, C. (1989) Fundamentos Generales del Levantamiento de Pesas. Ed Deportes, Ciudad de la Habana.

- Cuervo, C. Fernández, F. Baldec, R. (2005) Pesas Aplicadas. Ed Deportes.
- Cuervo, C. González, A. (1990). Levantamiento de Pesas Deporte de fuerza. Ed Deportes, La Habana.
- García Manso y Cols. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid 1996.
- Grosser, M. (1988) Técnicas de Entrenamiento. Editorial Martínez Roca. México DF.
- Hahn E. (1988). “Entrenamiento en Niños” Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- Harre D. (1976). “Trainingslehre”. Sportverlag Berlin.
- Harre D. (1981). “Trainingslehre”. Sportverlag, Berlín DDR (en idioma alemán).
- Harre D. (1988) Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico – Técnica. Habana.
- Hennessy L.C. y Watson AW. (2003). “Efectos de Interferencia de los Entrenamientos Simultáneos de Fuerza y Resistencia” (en línea) Publice PREMIUM. Disponible en: <http://www.sobrentrenamiento.com>.
- Hettinger T. (1993) “Estar en Forma, Mantenerse en Forma”. Barcelona, Ed. Paidotribo. 219 p.
- Manuel R.R, (2005) “Adaptación del Organismo al Ejercicio Físico”, Revista digital Saludalia.com. Disponible en: <http://www.saludalia.com>.
- Matos. D.C. (2005): “Aspectos Esenciales para la Preparación Física General de los Deportistas”. Revista digital, EF deportes.com. Disponible en <http://efdeportes.com>.
- Matveev L.P. (2001). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ed. Paidotribo
- Metvéev, L. P. (1983) Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo. Ed Ráduga Moscú.
- Molinar G. (2005): “Que Significa Condición Física”. Revista digital grupo huellas.com. Disponible en: <http://www.grupohuellas.com/preparacionfisicacondicion-fls.htm>.
- Ozolin N.G. (1988). “Al Joven Colega”. Moscú Ed. Cultura Física y Deportes. 286 p. (Texto en ruso).
- Paz, E. (2008) Sistema para la conducción Estratégico-Táctica del Pesista.
- Pieron, M. (1988) Didáctica de las actividades Físicas y Deportivas. Editorial Gymnos. Madrid.
- Pila Teleña (1988) Didáctica de la Educación Física y los Deportes. Editorial Olimpia.

- Platonov V. (1986). "La Preparación de Atletas Calificados". Moscú. Ed. Cultura Física y Deportes. 317 p. (idioma ruso).
- Platónov, V. (1983) El Entrenamiento Deportivo Teoría metodología. Ed Paidotribo, S.A.
- Rieder H y G. Fischer. Aprendizaje Deportivo. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988
- Román, I. (1986) Levantamiento de Pesas Período Competitivo. Ed Científico-Técnica.
- Román, I. (1988) Levantamiento de Pesas Entrenamiento. Ed Ciudad de la Habana.
- Román, I. (1989) Levantamiento de Pesas Entrenamiento Competitivo.
- Román, I. (1997) Mega Fuerza. Ed La Habana.
- Román, I. (2006) Fuerza Optima ¿mito o realidad? Ed Gente Nueva.
- Sainz N. (2006). "La llave del Éxito". Psicología para el triunfo deportivo. Universidad Puebla. C. México.
- Sánchez Bañuelos F. (1992) Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Editorial Gymnos. Madrid.
- Vasconcelo Raposo A. (2000) Planificación y Organización del Entrenamiento del entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Verjoshanskij Y. V. (1988) El Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. México DF.
- Verjshanski, L, V. (1990) Entrenamiento Deportivo planificación programación. Editorial Martínez Roca. México DF.
- Vorobiov, A. (1980) Los Forzudos del Mundo. Ed Progreso Moscú.