

# **JUEGOS PARA LA FAMILIARIZACIÓN CON LA HALTEROFILIA EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LAS NIÑAS DE 11- 12 AÑOS DE EDAD**

**MsC. Yarima Laffita Paulino,<sup>1</sup> MsC. José Ricardo Suárez Bueno<sup>2</sup>**

1. *Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca  
Km.3, Matanzas, Cuba.*
2. *Dirección Provincial de deportes., carretera Martin Dihijo,  
Matanzas, Cuba.*

## **Resumen.**

Los juegos para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11- 12 años de edad les permiten apropiarse de algunos conocimientos sobre este deporte y motivarlas para la práctica del mismo ya que en nuestra provincia no hay una reserva deportiva garantizada. Por primera vez se enfrentarán a elementos de un deporte que no han recibido en la educación física, ni en las actividades extra docentes y extra escolares que se desarrollan en la comunidad. El objetivo del trabajo es elaborar un conjunto de juegos para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11- 12 años de edad. En este sentido en la metodología empleada se utiliza la encuesta y el criterio de experto para determinar la pertinencia del material de juegos elaborados. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos juegos relacionados con algunos elementos de la Halterofilia como son los medios fundamentales, tipos de agarres y fases de los ejercicios de competencia como envión y arranque, vinculados con las habilidades motrices básicas que se desarrollan en las actividades recreativas, lo que constituye un valioso aporte tanto teórico como práctico de referencia científica para la familiarización con la Halterofilia en estas edades.

*Palabras claves: juegos, halterofilia, actividades recreativas.*

---

## **Introducción.**

“El levantamiento de pesas es un deporte mucho más seguro de lo que la mayoría de las personas piensan. Además, sus riesgos parecen ser significativamente más pequeños que aquellos que implican la práctica de deportes más populares en los niños (tales como el fútbol, baloncesto, soccer y gimnástica), al menos sobre la base de lo que se ha observado en los Estados Unidos.” (14, 382)

Hay pocos entrenadores de atletas mujeres que piensan acerca de la diferencia esencial entre la resistencia del cuerpo del hombre y de la mujer. En la mayoría de los casos, la propuesta se diferencia solamente, disminuyendo la carga de la pesa para las mujeres, comparado con los hombres. Aquí surge la interrogante de si solamente esta condición es suficiente para proporcionar las condiciones del Entrenamiento de Fuerza altamente efectivo y calificado de las mujeres atletas.

Actualmente, la mayoría de las mujeres deportistas aplican varias formas del Levantamiento de Pesas en diferentes períodos de su ciclo de Entrenamiento Anual, y algunos de ellos, aún, durante todo el año.

No obstante, las capacidades de los sistemas muscular y nervioso, y su aptitud para el Entrenamiento de Pesas, aún, no se han estudiado completamente.

El Levantamiento de Pesas es aun una modalidad poco difundida y poco practicada en Cuba. La federación cubana hace esfuerzos para llevar a planos estelares los resultados, pero aun queda mucho trecho por recorrer.

En particular en ningún municipio de la provincia de Matanzas se practica este deporte por el sexo femenino en las edades tempranas categoría pioneril 11-12 años y liga estudiantil 13-14 años la cual constituye la reserva deportiva de la EIDE, donde solo existe en la actualidad una matrícula de 6 atletas en la categoría 15-16 años y solamente una de ellas continúa el próximo curso en la categoría y las restantes pasan al juvenil no existiendo reserva deportiva.

Señalar además que no se utilizan en las actividades recreativas que se realizan en las escuelas y los fines de semanas, juegos que familiaricen a las niñas con este deporte para lograr su incorporación a la práctica.

A lo anterior se añade que el autor de esta tesis en sus funciones como director provincial de deportes y entrenador de levantamiento de pesas en una determinada etapa, pudo constatar lo que se puede definir como situación problemática, *la carencia de recursos didácticos para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11- 12 años de edad.*

Ante esta situación el autor declara como problema científico, *¿cómo contribuir a la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11- 12 años de edad?*, de ahí que el objeto de estudio este enmarcado en *el proceso de desarrollo de las actividades recreativas de las niñas de 11-12 años de edad.*

Teniendo como objetivo general, *elaborar Juegos para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11- 12 años de edad.*

Por lo que el campo de acción *son los Juegos para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11-12 años de edad.* La experiencia como atleta, entrenador, director provincial de deportes, el estudio bibliográfico y exploratorio realizado sobre el tema, permite al autor formular como posible solución al problema científico la siguiente hipótesis. *Si se elabora un conjunto de juegos, que incorporen elementos de la Halterofilia, permitirá contribuir a la familiarización con este deporte en las actividades recreativas de las niñas de 11-12 años de edad.*

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Valorar los fundamentos teóricos actuales para la familiarización con la halterofilia femenina.

Diagnosticar el trabajo de familiarización con la halterofilia femenina en las edades 11-12 años

Seleccionar los juegos que conformarán el material en correspondencia con los contenidos del programa.

Demostrar la pertinencia de los juegos propuestos.

## DESARROLLO.

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados en la presente investigación fueron seleccionados para la realización del diagnóstico 10 entrenadores de levantamiento de pesas, 6 profesores de recreación y 4 profesores de educación física, para un total de 20 profesores. La muestra es aleatoria no intencional.

Métodos teóricos.

*Analítico - sintético:* Ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio en el análisis de los resultados y en la elaboración de la propuesta de juegos.

El *inductivo – deductivo* para determinar el problema científico y la diferenciación en las tareas desarrolladas en el proceso investigativo.

*Histórico – lógico* para analizar el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo.

*Hipotético – deductivo:* Para constatar las inferencias lógico deductivo de la posible solución al problema científico para arribar a conclusiones particulares.

*Sistémico – estructural – funcional.* Es el sustento para el diseño y conformación de la propuesta y se basa en la historia estudiada sobre las oportunidades que ofrece la promoción de actividades que propendan a la motivación hacia el deporte de levantamiento de pesas en el sexo femenino. Su condición física y las bondades de la Gimnasia Rítmica como deporte femenino por excelencia.

Métodos empíricos se utilizó la *encuesta* la cual se aplicó a 20 profesores del Deporte de Levantamiento de Pesas, de Educación Física y de Recreación para conocer los criterios de los mismos con relación al trabajo de familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas. (Anexo 1)

*Análisis de documentos:* El mismo se utilizó durante la revisión y valoración de los contenidos del programa de educación física y el de preparación del deportista del levantamiento de pesas sobre las actividades fundamentales para su vinculación con algunos elementos de la halterofilia.

También se utilizó el *criterio de expertos* para constatar la pertinencia de los juegos propuestos. Fueron seleccionados 13 expertos de alto nivel, pertenecientes a la Dirección Nacional y Provincial de Deportes, tanto en el campo de la Educación Física, la Recreación Física y en la Halterofilia.

Para el procesamiento de los datos en los resultados obtenidos se utilizó el método porcentual.

La investigación tributa al programa ramal número dos que se refiere al deporte y medio ambiente y a las líneas de investigación de la Sede Universitaria Municipal de Cultura

Física de Matanzas número cinco referida al mejoramiento de la motivación de las clases de educación física, deporte participativo, recreación y la línea de la maestría número uno en actividad física comunitaria, que plantea el estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad bajo la influencia de los programas de actividades físicas deportivas y recreativas.

Análisis de los resultados del diagnóstico.

En la valoración realizada por el autor de la bibliografía sobre los fundamentos teóricos actuales para la familiarización con la halterofilia en las edades escolares, se puede resumir que aparece con muy poca frecuencia estudios sobre la familiarización de la halterofilia en las actividades recreativas en las niñas de 11- 12 años de edad.

Se sometió a un riguroso estudio diferentes materiales bibliográficos sobre juegos y otras actividades vinculadas con la halterofilia de origen venezolano, cubano, colombiano, chilenos, etc. Con el objetivo de obtener la información requerida para conformar el material de los juegos propuestos. Además de la consulta con especialistas de la educación física y pesas que aportaron diferentes ideas y variantes para la confección de los mismos.

Fueron analizados y comparados diferentes materiales que contenían juegos y otras actividades para la enseñanza del levantamiento de pesas que permitieron conformar el material de juegos para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11-12 años de edad.

Así también se revisaron y valoraron los contenidos del programa de educación física y de preparación del deportista de las actividades fundamentales para su vinculación con los algunos elementos del levantamiento de pesas.

Los resultados del diagnóstico mediante la encuesta aplicada se expresan en el cuadro siguiente:

Preguntas	Mucho	%	Poco	%	Ninguno	%
1	5	25	15	75		
2			20	100		
3	20	100				
	Si	%	No	%	No se	%
4	20	100				

1. ¿Tienes conocimientos sobre la halterofilia?
2. ¿Le transmite a sus niños(as) conocimientos sobre la halterofilia?
3. ¿Crees que sea importante para los niños(as) tener algún conocimiento sobre la halterofilia?
4. ¿Considera usted que sea necesario contar con algún material de juegos que le permita orientarlo para la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas?

Como se aprecia en las respuestas de los profesores resulta pertinente buscar nuevas opciones para que se incentive la práctica del deporte en el sexo femenino.

Finalmente la pregunta abierta ofrece el resultado siguiente:

**5. ¿Qué propones para lograr que sus niños se apropien de estos conocimientos sobre la halterofilia?**

En base a las respuestas expuestas por los profesores se pueden destacar las siguientes:

Crear juegos sencillos con los elementos técnicos del Levantamiento de Pesas para familiarizar a las niñas.

Que se prepara un material para el personal técnico.

Realizar juegos didácticos y de conocimiento en esta área de Educación Física y de Actividades Recreativas.

Que preparen a los profesores para impartir actividades con orientaciones metodológicas según los juegos.

Confeccionar medios de enseñanza para enseñarles nociones generales de las pesas a las niñas.

Luego de ser consultados los expertos las sugerencias a la propuesta fueron las siguientes:

Insuficiencias y limitaciones:

Faltan algunos objetivos de los juegos.

Faltan propuestas de indicaciones metodológicas.

Excesos de la propuesta.

No presenta excesos.

Sugerencias.

Que las niñas se ubiquen en una plataforma y realicen la técnica completa de arranque o envión.

Incluir la enseñanza de la posición correcta de la recuperación en la que debe permanecer la pesista con la palanqueta arriba tanto en el arranque como en el envión.

Que se respete la independencia y creatividad de las niñas

Que incorpore juegos que abarque todos los elementos técnicos del levantamiento de Pesas.

Esas sugerencias de la propuesta de juegos sometido a criterios de los expertos, constituyen elementos que para el autor resultan sugerencias, que permitieron la modificación de dicho material, hasta quedar definidos los juegos que a continuación se muestran dentro del cuerpo de la tesis.

Comentarios positivos por parte de los expertos sobre los juegos:

Motiva a las niñas para la práctica como deporte además de prepararlas físicamente y mentalmente.

Se tiene en cuenta las características de la categoría, vinculando los juegos con habilidades y capacidades que se trabajan en estas edades.

Respeto a los programas vigentes de la educación física y el de preparación del deportista, la profundidad, imaginación y creatividad con que se realizó el trabajo.

Para demostrar la pertinencia de los juegos propuestos, se tomaron los datos obtenidos del criterio de los expertos, fueron analizados y a continuación se expresan sus resultados.

El resultado del criterio de los expertos se clasifica de muy adecuado.

Después de incorporadas las sugerencias y señalamientos de los expertos quedaron estructurado los juegos.

En total el material posee 10 juegos para el trabajo de familiarización con algunos elementos del levantamiento de pesas como medios fundamentales, los discos y sus pesos, la palanqueta, fases (clin, halón) de los ejercicios de competencia arranque y envión.

Los juegos que se estructuran de la forma siguiente:

Nombre del juego, objetivos, materiales, organización, desarrollo, variantes y reglas.

En la estructura el material contempla indicaciones metodológicas que garantizan la utilización de los juegos de forma adecuada,

Indicaciones metodológicas:

Los juegos se escogerán según la habilidad que sea objetivo del profesor trabajar en la educación física, el deporte participativo o en las actividades de los fines de semana siempre y cuando se realicen primero los juegos más sencillos y a continuación los de mayor complejidad.

El profesor seleccionará y preparará los medios de enseñanza necesarios con antelación a la actividad, y velará porque estos se encuentren en buenas condiciones para garantizar la seguridad de las niñas. Los mismos deben elaborarse con papel maché, cartón o madera.

La incorporación de las niñas debe ser paulatina y voluntaria, no se le debe imponer la realización de las actividades. Para ello, el profesor utilizará una motivación sugerente y cercana a ellas.

El profesor debe estimular, reconocer y elogiar el esfuerzo de las niñas, aunque no sea óptimo el cumplimiento de los objetivos

*Juegos para contribuir a la familiarización con la halterofilia en las actividades recreativas de las niñas de 11- 12 años de edad.*

1. Nombre del juego: Busca tu peso

Objetivo: Identificar el disco por su peso.

Materiales: Discos de papel maché o de madera identificados con su peso y color, 2 porta discos

Organización: Formar dos equipos con igual número de niñas. Se colocará un porta disco vacío en la línea de salida y un porta disco lleno en la línea de llegada con discos identificados con diferentes pesos de acuerdo con su color. Cada niña tiene en sus manos una tarjeta con un peso determinado (el establecido para cada disco)

Desarrollo: A la señal del profesor la primera niña sale corriendo y al llegar al porta disco lleno busca el que corresponde al peso que lleva en su tarjeta y lo trasladara al porta disco vacío que se encuentra en la línea de salida (cada disco tiene un color según el peso), se incorpora a su equipo y continua la próxima niña realizando la misma actividad hasta concluir la última integrante.

Reglas: Ganará el equipo que termine más rápido y no se equivoquen las niñas al seleccionar el disco según el peso que tiene la tarjeta y el color que le corresponde.

● ● ● ● ● □ □ (Porta disco lleno)

● ● ● ● ● □ □

Pesos de los discos (0.5 Kg., blanco, 1.0 Kg., verde 1.5 Kg., amarillo, 2.0 Kg., azul 2.5 Kg., rojo, 5Kg., blanco, 10Kg., verde 15 Kg., amarillo, 20 Kg., azul y 25 Kg., rojo).

Variante. El profesor dice: Tanto, tanto como el 5, sale corriendo los números 5, de cada equipo, llegan al porta disco lleno, recogen el disco de 5 Kg. que es de color blanco y lo trasladan hacia el porta disco vacío. Los números a las niñas se pondrán según los pesos de los discos.



2. Nombre del juego: Transporta la palanqueta.

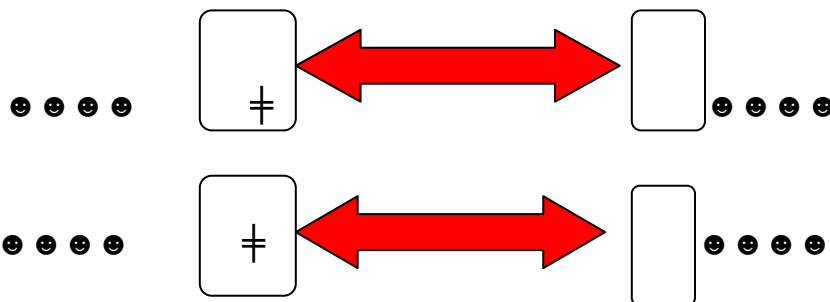
Objetivo: Familiarizar a las niñas con la palanqueta.

Materiales: 2 palanquetas de madera, cartón o papel maché.

Organización: Se dividen las niñas en 2 equipos y a su vez, cada equipo se divide a la mitad y forman una hilera frente a otra. Se marcan dos líneas o un cuadrado, una a 2 metros de la salida y se ubican las palanquetas y la otra a una distancia de 6 metros que sería la línea o cuadrado final hacia donde se transportará la palanqueta.

Desarrollo: A la señal del profesor, la primera niña de cada hilera sale corriendo hasta la palanqueta y la transportará hasta la línea final, para ello utilizará el agarre que el profesor les orientará antes de comenzar el juego (agarre ancho y sujeción de gancho). Al colocar la palanqueta en el lugar indicado, da salida a su otra compañera de equipo la cual transportará la misma hasta el lugar inicial y de igual manera el resto del equipo realizará la transportación de un lugar a otro hasta que todas lo hayan realizado.

Reglas: Gana el equipo que primero y transporte la palanqueta correctamente con el tipo de agarre orientado.



Variante: Realizar el traslado utilizando otro tipo de agarre. (Agarre medio y sujeción normal).

3. Nombre del juego: Las matemáticas en las pesas.

Objetivo: Familiarizar a las niñas con los diferentes pesos de los discos y con la palanqueta.

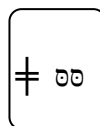
Materiales: Cartones con los números del 0 al 9 para cada equipo, 2 porta discos con discos de diferentes pesos elaborados de papel maché, madera o cartón y 2 palanquetas.

Organización: Se forman los equipos sentados en hileras y se les entrega su número en el orden del 0 al 9, a una distancia de 5 m se coloca la palanqueta con el porta disco.

Desarrollo: El profesor les orienta el 1er cálculo matemático por ejemplo:

6 por 5 menos 20, el resultado en este caso es 10, salen los números 1 y el 0 le dan la vuelta a la última niña de su hilera y llegan al porta disco cogen 2 discos de 5 Kg. que hacen la cantidad de 10 Kg. y lo colocan en la palanqueta.

● 9 ● 8 ● 7 ● 6 ● 5 ● 4 ● 3 ● 2 ● 1 ● 0



Pesos de los discos (0.5 Kg., blanco, 1.0 Kg., verde 1.5 Kg., amarillo, 2.0 Kg., azul 2.5 Kg., rojo, 5Kg., blanco, 10Kg., verde 15 Kg., amarillo, 20 Kg., azul y 25 Kg., rojo)

Reglas: - Gana el equipo que primero termine y coloque correctamente los discos en la palanqueta según el resultado del cálculo matemático.

- Solo deben salir los números del resultado del cálculo y colocar los discos compartiendo igual cantidad a ambos lados de la palanqueta.

Variante: Se tendrá en cuenta el peso de la barra femenina que es 15 Kg. y con los collarines pesa 20 Kg., entonces los cálculos matemáticos deben dar un resultado por encima de estos kilogramos, por ejemplo:

14 más 10 entre 4 por 8 menos 3. El resultado es 45 por lo que deben salir los números 4 y 5 y conociendo que tienen 20 Kg. en la barra con los collarines, solo deben buscar los discos que su peso sumen 25 Kg. para que al ponerlos por ambos lados la palanqueta tenga los 45 Kg., en este caso pueden poner 2 discos de 10 Kg. y 2 discos de 2.5 Kg..

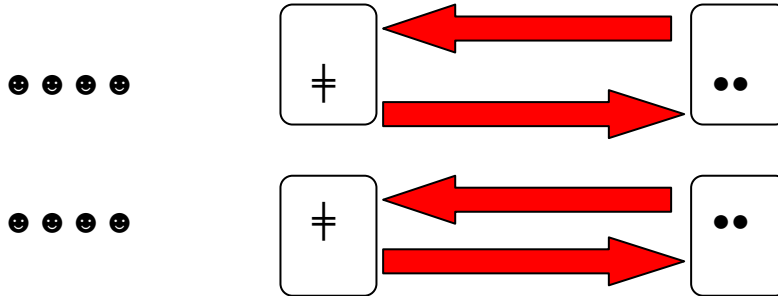
4. Nombre del juego: Arma y desarma la palanqueta.

Objetivo: Familiarizar a las niñas con el arme y desarme de la palanqueta

Materiales: 2 palanquetas y 4 discos de papel maché, cartón o madera **Organización:** Se dividen las niñas en 2 equipos y se colocan en hileras. Se marcan dos líneas, una a 2 metros de la salida y se ubican las palanquetas y la otra a una distancia de 6 metros que sería la línea final donde se colocaran los dos discos.

Desarrollo: A la señal del profesor, sale la primera niña hasta la línea final y recoge uno de los discos y lo coloca en la palanqueta y sigue para su equipo donde le da salida a la otra compañera que realizará la misma acción hasta quedar armada la palanqueta, al salir la 3ra competidora llega primero a la palanqueta y saca uno de los discos y lo traslada a la línea final y así mismo lo realiza la última compañera hasta lograr el desarme de la palanqueta y así sucesivamente armando y desarmando la palanqueta.

Reglas: Gana el equipo que primero termine y realice correctamente el arme y desarme de la palanqueta



Variantes: Pueden realizar el arme y desarme de la palanqueta en parejas.

5. Nombre del juego: Recuperación del clin.

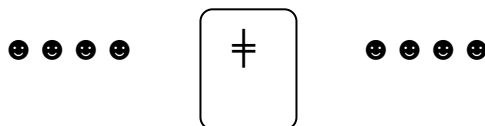
Objetivo: Simular la recuperación del clin.

Materiales: 2 palanquetas con 2 discos de papel maché o madera

Organización: Se dividen las niñas en 2 equipos y a su vez, cada equipo se divide a la mitad y forman una hilera frente a otra. Se coloca la palanqueta dentro del círculo que se pinta en el centro de las dos hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor, sale la primera niña hasta el centro donde se encuentra la palanqueta, la agarra y la coloca encima de los hombros, realiza una cuclilla, baja la palanqueta y continúa hasta llegar a su equipo dándole salida a la próxima niña que realizará la misma acción y así sucesivamente hasta terminar el equipo.

Reglas: Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la recuperación del clin.



Variantes: - Realizar impulso previo de arranque

- Realizar clin olímpico.

6. Nombre del juego: Pasa la palanqueta.

Objetivo: Imitar el movimiento de fuerza militar.

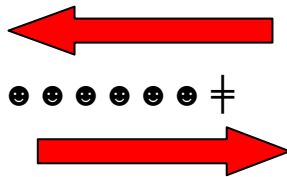
Materiales: palanqueta de papel maché o de madera.

**Organización:** Las niñas forman en hileras detrás de una línea y con las piernas separadas forman un túnel. La primera niña de cada equipo toma la palanqueta en las manos y la última jugadora permanece de pie y ligeramente separada de la hilera.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, la primera niña de cada hilera antes de pasar la palanqueta debe realizar el movimiento de fuerza militar y luego pasa la palanqueta con las dos manos por encima de la cabeza de sus compañeras; las que la reciben y continúan pasándola para que esta llegue al final y sea atrapada por la última niña. Esta, al atrapar la palanqueta, sale corriendo rápido al frente de su hilera y realiza la misma actividad.

**Reglas:** - Gana el que primero termine y realice correctamente el movimiento de fuerza militar.

-La palanqueta debe estar ubicada a la altura del pecho con agarre medio y sujeción normal.



**Variantes:** Pueden realizar el pase de la palanqueta formando cada equipo dos filas, una frente a otra, separadas a una distancia de 2 metros aproximadamente y realizarán todas las niñas el movimiento de fuerza militar antes de pasar la palanqueta la cual entregaran caminando rápido a su compañera que está situada en la otra fila.

7. Nombre del juego: El crucigrama de las pesas.

**Objetivo:** Familiarizar a las niñas con las palabras utilizadas en el deporte.

**Materiales:** Papel y lápiz,

**Organización:** Se Forman dos equipos, los cuales pueden estar sentados en un círculo o dispersos, el profesor les entregará un lápiz y un cartón a cada equipo que contiene un crucigrama el cual en su línea vertical se encuentra la palabra Halterofilia, y a partir de ella deben llenar las líneas horizontales según el cuestionario que aparecen en el crucigrama.

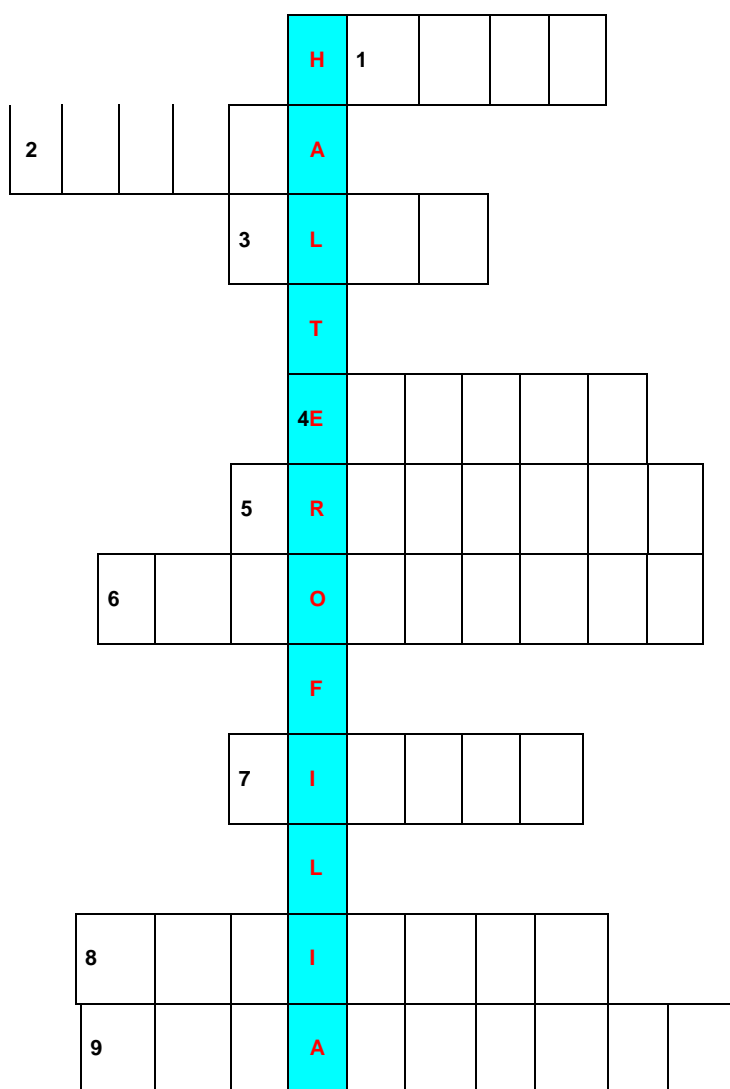
**Desarrollo:** El profesor comienza realizando la primera pregunta y ambos equipos trataran de llenar la línea número 1 según sus conocimientos, para ello tendrán un tiempo de 30 segundos, al concluir el mismo se pasará a la próxima pregunta y así sucesivamente hasta concluir con la última línea horizontal, al finalizar se recogerán los crucigramas de ambos equipos para verificar las respuestas y dar el ganador.

**Reglas:** Ganará el equipo que ubique correctamente la mayor cantidad de palabras en el crucigrama.

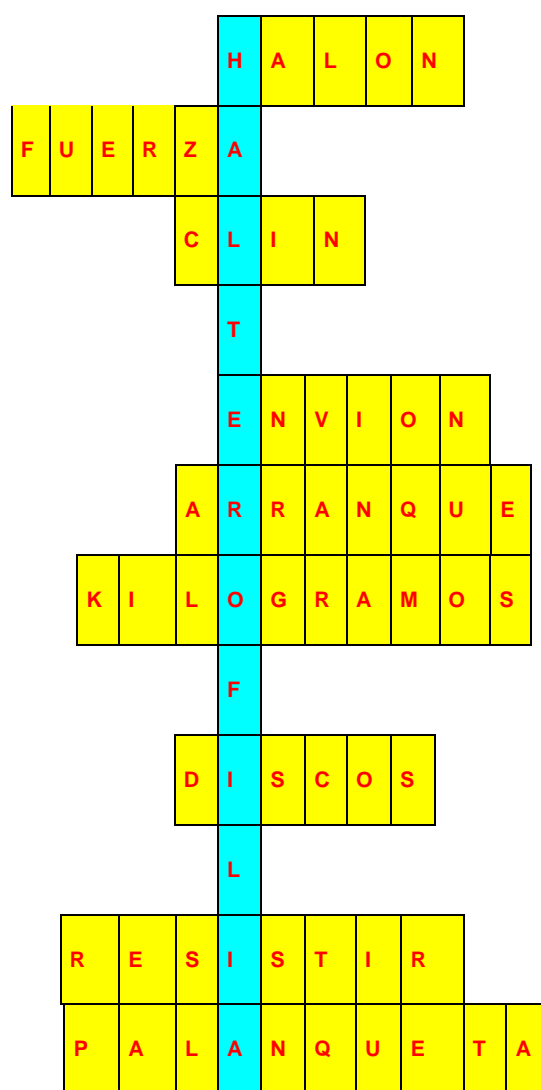
Variantes: El profesor le puede entregar junto con el crucigrama el cuestionario y darle un tiempo entre 3 y 5 minutos para resolver el mismo.

**HORISONTALES.**

1- Fase fundamental 2- Capacidad de resistir o vencer una resistencia externa. 3- Primera fase del envión 4- Ejercicio de competencia con agarre medio 5- Ejercicio de competencia con agarre ancho 6- unidad de medida que se utiliza en las pesas 7- Medios que se emplean para cargar la palanqueta. 8- acción ante grandes pesos. 9- barra con discos y collarines.



Crucigrama



Solución

8. Nombre del juego: La pesista ahorcadita

Objetivo: familiarizar a las niñas con palabras utilizadas en el deporte

Materiales: Papel y lápiz o tizas

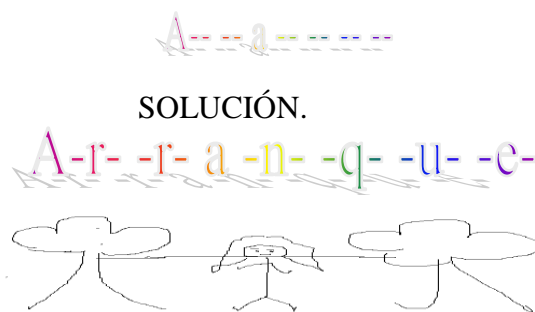
Organización: Se forman dos equipos y se ubican en la línea de salida, a una distancia de 6 metros se dibuja un círculo y dentro del mismo se escribirá una palabra incompleta escrita con tiza o en un cartón. Se ubicará un árbitro en cada círculo.

Desarrollo: A la señal del profesor sale la primera niña de cada equipo y al llegar al círculo debe tomar el lápiz o la tiza y poner una letra que ella crea que debe llevar para completarla la palabra escrita, regresa corriendo a su equipo y da salida a la próxima niña la cual realizara la misma acción, solo que al llegar al círculo podrá ver que si su compañera no acertó el árbitro habrá dibujado al lado de la palabra un árbol, y así sucesivamente continuará dibujando si se equivocan, otro árbol, una soga, y una persona la cual si no adivinan la palabra, será ahorcada.

Reglas: - Cada vez que escriban una letra y no esté implícita en la palabra, el árbitro poco a poco ahorcará a la pesista, primero pinta un árbol, luego el otro árbol, las partes del cuerpo y por último la soga al cuello.

-El equipo que logre completar la palabra será el ganador.

Ejemplo: Se escribe la primera letra de la palabra y si se repite esa letra se coloca donde quiera que la lleve como se muestra a continuación:



Variantes: Puede realizarse como juego de recuperación, todas las niñas sentadas alrededor de un círculo.

9. Nombre del juego: Identifícalo.

Objetivo: Reconocer los diferentes medios que se utilizan en el deporte.

Materiales: Tarjetas que contienen nombres de medios y tarjetas con imágenes que representan a cada uno de los medios que se utilizan en las pesas.

Organización: Se divide el grupo en dos, cada uno realiza un círculo y el profesor le entrega a cada niño una tarjeta que contiene el nombre de algún medio utilizado en las pesas y en el centro se colocan las tarjetas que tienen las imágenes de esos medios.

Medios: Discos, Collarín, Palanqueta, Plataforma, Soporte, entre otros

Desarrollo: A la señal del profesor, sale corriendo por fuera del círculo en sentido contrario a la manecilla del reloj la primera niña de cada equipo, al llegar a su lugar entra hacia el centro del círculo e identifica el medio que corresponde con lo que está escrito en su tarjeta, recoge la misma y regresa a su lugar, dándole salida a la próxima niña la cual realiza el mismo recorrido hasta que finalice la última integrante.

Regla: Gana el equipo que termine primero e identifique correctamente el medio que le correspondió.

Variantes: Se puede realizar la formación en hileras y a una distancia de 10 metros, colocar al final de la línea los medios confeccionados con papel maché o madera y al llegar a esta línea colocar la tarjeta junto al medio que le corresponde.

10. Nombre del juego: Sopa de palabras.

Objetivo: Identificar las palabras relacionadas con el deporte del levantamiento de pesas.

Materiales: Papel y Lápiz

Organización: Se divide el grupo en dos equipos o más, cada uno sentado en un área limitada. Cada niño tiene un lápiz en sus manos y el profesor les hace entrega a cada equipo de un cartón cuadriculado que contiene diferentes letras ubicadas por todos los cuadros y entre ellos se encuentran palabras relacionadas con el deporte de las pesas ubicadas de forma horizontal, vertical, diagonal, de derecha a izquierda o viceversa, de arriba abajo, etc.. A un lado del cartón se relacionan las palabras que ellos deben encontrar, por ejemplo:

*Soporte, Halón, Enviñón, Fuerza, Resistir, Kilogramos, Clin, Discos, Palanqueta etc....*

Desarrollo: A la señal, ¡Sopa de palabras!, cada niño comienza a buscar alguna de las palabras que se relacionaron anteriormente y la marcan con el lápiz, el equipo que logre encontrar todas las palabras levanta la mano.

Reglas: Gana el equipo que termine primero y logre identificar correctamente la mayor cantidad de palabras.

Variantes: Puede realizarse la búsqueda en un tiempo determinado (3 minutos)

S	Q	E	R	T	Y	H	A	W	R	T	Y	U	A
A	O	A	S	F	G	A	Q	Z	J	K	L	P	T
S	V	P	S	H	O	L	E	O	R	R	N	B	E
D	L	M	O	N	L	O	I	U	T	E	R	I	U
F	A	G	C	R	C	N	H	E	G	S	U	A	Q
G	E	M	S	C	T	H	U	N	F	I	V	F	N
H	C	L	I	N	A	E	I	V	S	S	D	Q	A
V	R	U	D	I	O	P	O	I	A	T	S	L	L
B	Y	S	O	M	A	R	G	O	L	I	K	D	A
C	D	F	G	V	S	B	I	N	E	R	A	O	P

### Conclusiones.

La valoración realizada por el autor sobre los antecedentes y situación actual del levantamiento de pesas y en particular el sexo femenino, le ha permitido concluir que se ha desarrollado un proceso sistemático de cambios continuos, pero queda aún una importante brecha por cubrir que permita el logro de los propósitos de formación de atletas femeninas o al menos practicantes sistemáticas.

Se pone de manifiesto en la investigación la importancia del deporte en la vida de los niños y niñas, y que este no afecta, sino que contribuye a su desarrollo, siempre que se realice con la precaución debida.

El estudio realizado con directivos y profesores evidencia la factibilidad de aplicar recursos didácticos que contribuyan a la motivación por el levantamiento de pesas desde edades tempranas en las niñas, en particular en las edades de 11-12 años.



En la investigación se logra modelar un conjunto de juegos que contribuyen a la motivación por el levantamiento de pesas desde edades tempranas en las niñas, lo que resultó clasificar de muy adecuado en la consulta de los expertos.

### **Bibliografía**

BARRIOS DUARTE, R. Motivación hacia la práctica del ejercicio en deportistas cubanos Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. 2011

BERALDO, S. Y POLLETI, C. , Preparación Física Total. Barcelona: Hispano Europea, 1995

COMETTÍ, G. Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo, 1998.

CUERVO C. Y GONZÁLEZ A. Levantamiento de pesas. Deporte de Fuerza. La Habana: Ed. Pueblo y educación, 1990

DELGADO MOYA MEDARDO ROSBEL. Una reflexión sobre la utilización de los ejercicios con pesas en el ámbito deportivo de la Revista Digital Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires – Año 10 – Nro 81 Febrero de 2005.

DUNCAN J., WENGER H, GREEN H. Evaluación Fisiológica del Deportista. Deporte de Editorial. Paidotribo 1995. Barcelona -España.

EHLENZ H. GROSSER M. ZIMMERMAN E. *Entrenamiento de la fuerza*. Mexico : Ed. Roca, 1991

GALIANO D. La Selección de talentos en tenis (valoración del rendimiento deportivo) Editorial Paidotribo 1996. Barcelona-España

INDER. Departamento de Educación Física. Manual del Profesor de Educación Física. LA habana Cuba. 1996

KANEHISA, H., FUKUNAGA, T. Velocity associated characteristics of force production in college weightlifter Departamento de Educación Física. Br. J. Sports Med. 1999; 33

KUZNETSOV VV. Análisis de la preparación de velocidad- fuerza en los deportistas de alta calificación. Editorial Científico Técnica 1986. La Habana – Cuba.

LEZETA AULESTIA, F. J. Evaluación de la fuerza en la escalada deportiva. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - 2005

MÁČEK, M, VÁVRA, J. FIMS Position Statement on Training and Competition in Children . Journal of Sports Medicine Physical Fitness 20: 135-138, 1980

MARTÍN, M. Planificación de los programas de entrenamiento. Disponible en <http://www.medicinatv.com/webcast/muestra.asp>, 2004.

- PLATONOV- BULATOVA. La Preparación Física. Editorial Paidotribo.. Barcelona – España. 2000
- PLATONOV, V, N. El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología Editorial Paidotribo. Barcelona – España. 1997
- PLATONOV, V, N. Weigtliffing and Children .El levantamiento de pesas en niños. (Traductor: Nancy Guerrero. SETIDEP). Fuente: The Weigtliffing Encyclopedia. 2005.
- ROMÁN, IVÁN. *Levantamiento de Pesas*. Período Competitivo. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1996Manual del Profesor de Educación Física. LA habana Cuba. 1996
- ROMÁN, IVÁN. *Levantamiento de Pesas*. Preparación Especial. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1987
- ROMÁN, IVÁN. Preparación de Fuerza para todos los deportes Inder 1992. La Habana: Cuba
- VALDÉS H., ESTÉVEZ M . Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. Editorial Pueblo y Educación. La Habana – Cuba.
- VARILLAS A. Manual de Halterofilia. Universidad Nacional Agraria la Molina. Lima – Perú.