

**EJERCICIO PROFESIONAL PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**Conjunto de ejercicios para la técnica del
arranque en la categoría 11- 12 años.**

Autor: Fernando Gómez Rivero

**Tutor: MSc. Marielis Martínez Aguilar
Msc. Leandro Hernández Simón**

Santiago de Cuba

2023

Pensamiento



"El deporte cultiva los músculos, educa el carácter y desarrolla inteligencia "

Fidel Castro Ruz

Índice

No.	Contenido	Pág.
1		
2	1.1.- Situación problemática	2
3	1.2.- Objetivo del trabajo	4
4	1.3.- Importancia del trabajo	6
5	II. DESARROLLO	7
6	2.1.- Aspectos pedagógico-metodológicos de la	7
7	2.2.- Requerimientos técnico-metodológicos para la enseñanza	8
8	2.3.- Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento:	8
9	2.4.- Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento en el eslabón de base.	8
10	2.5.-	9
11	III. CONCLUSIONES	12
12	IV. BIBLIOGRAFÍAS	
13	ANEXOS	

Resumen

La presente investigación surge producto a la observación de errores en la ejecución técnica en el ejercicio clásico de arranque de los pesistas de la categoría 11 -12 años del Combinado Deportivo "José Martí" del municipio Santiago de Cuba. Considerando las particularidades del deporte en cuestión, así como el sistema de competencia para la categoría de edades, es imprescindible que los atletas manifiesten una técnica efectiva en la ejecución del movimiento. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a aplicar un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución técnica del arranque considerando la importancia del mismo en la puntuación para la competencia. Se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos estadísticos, observación que permitieron cumplimentar las diferentes etapas de investigación. Después de aplicados los ejercicios en correspondencias con las necesidades específicas de los atletas se pudo constatar que provocaron cambios positivos en la ejecución técnica al disminuir considerablemente los errores en que incidían.

SUMMARY

This research work was carrying out because there were insufficiencies in the performance of techniques in the traditional exercises of weightlifting 11 -12, year category of Holguín. Taking into account the sport particularities as well as system of competition to each age's categories. It is necessary the athletes show an effective's technique in the movement performs. The objective of this investigation was guided to the application of a set of exercises, to get better the technique performance in the traditional exercises of weightlifting in 11-12 year categories. Empirics, theories, mathematical, statistical methods were applied witch made possible the fulfilment of the different stages of the investigation. After the application of exercises, according to the specifics needs of the athletes positives changes occurred in the technique performance and mistakes diminished considerably. Key Works. Traditional exorcices, performance of techniques.

Introducción

En Cuba, el levantamiento de pesas pasó a ser, de un deporte apenas conocido y con discretos resultados a nivel continental en el período pre revolucionario, a una actividad ampliamente difundida y al alcance de todo el pueblo, que en el plano internacional ha producido no pocos campeones y recordistas mundiales de adultos y juveniles, con una cosecha de más de 150 medallas en estos eventos, a la vez que ostenta los títulos centroamericano (desde 1966), panamericano (desde 1973) y se ubica entre los primeros a nivel mundial, en un deporte que es practicado en la actualidad por más de 160 países.

Se caracteriza por la aplicación de los logros más recientes de la ciencia y la técnica, lo que ha permitido a los países que conforman la vanguardia de esta disciplina alcanzar resultados que décadas atrás parecieran imposibles.

A este incremento de los resultados han contribuido entre otros factores el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento, la incorporación de la medicina, la fisiología, la bioquímica, la psicología y la computación, así mismo ha tenido especial importancia el perfeccionamiento de la organización del deporte.

Estos logros son los frutos de la política de la Revolución en el deporte, expresados en el incremento del número de instalaciones y el mejoramiento de estas, de los esfuerzos por elevar el nivel técnico de los entrenadores y por lograr una participación masiva y sistemática de nuestros niños y jóvenes. El prestigio conquistado por el levantamiento de pesas cubano ha dado lugar a solicitudes de ayuda técnica por parte de más de 30 países de América, Asia, África y Europa, donde han prestado servicios un gran número de entrenadores y profesores de todas las provincias. Este reconocimiento al deporte cubano implica el compromiso de una permanente superación del nivel profesional de nuestros técnicos.

Los altos logros en toda disciplina deportiva se deben a una preparación adecuada en la planificación y a esto va unido tener la aptitud correspondiente para el deporte que es muy selectivo, puesto que es un factor fundamental y una enseñanza en las edades tempranas con gran exquisitez, esto conlleva a realizar los movimientos con menos gasto de energía.

A partir del 2010 desaparece de los eventos nacionales la categoría 13-14 años relegando la misma solo hasta nivel provincial igual que la categoría 11-12 años, lo cual provoco un

desajuste en seguimiento de los atletas 11-12 años al no contar en la EIDE con la categoría 13-14 años.

En el programa de preparación del deportista del ciclo 2016-2020 se incluyen en los eventos nacionales la categoría 11-12 años en el programa de los juegos escolares, mediante prueba técnica con pesos limitados, tres pruebas de preparación física general, pruebas posturales y examen teórico basado en los fundamentos generales del deporte, así como en el proyecto de formación de valores del deportista.

A pesar de los resultados de la provincia a nivel nacional, contemplándose entre los tres primeros lugares, se hace evidente que quedan algunas insuficiencias en la técnica del arranque en esta categoría, posibilitando errores técnicos mínimos y traiga consigo dismunición en las evaluaciones de las técnicas en las competencias. Es una necesidad dentro del desarrollo del levantamiento de pesas en Cuba la implementación de investigaciones que aporten nuevos criterios, formas, metodología, medio, métodos.

En correspondencia con esto y con las experiencias prácticas en la comisión nacional de levantamiento de pesas en nuestro país se han realizado cambios en el sistema de competencias de las categorías 11 -12, los cuales van dirigidos en primer lugar a preservar la salud de los atletas, considerando que en estas etapas se producen cambios considerables en los diferentes sistemas del organismo, que pudieran verse afectados si no se conciben, las formas de entrenamientos y competencias adecuadas, así mismo las formas de competición garantizan alargar la vida deportiva de los atletas, al crear las bases en la preparación desde las etapas iniciales, en correspondencia con las exigencias propias del deporte.

La categoría 11 -12 años comprende como principales objetivos para la competición la evaluación técnica y los resultados en la preparación física general, aspectos estos a los que los entrenadores deben brindar singular atención durante la planificación, desarrollo y control del entrenamiento deportivo. Dada la historia de la técnica de los ejercicios clásicos del levantamiento de pesas y los estudios realizados se ha comprobado que la técnica actual, es la más acertada ya que en el pasado se competía en varias modalidades: arranque con desliz en forma de tijera, clin y fuerza sin semiflexión y saque de piernas, esto se efectuaba utilizando la fuerza bruta y poco inteligente por lo que los atletas realizaban un gran gasto energético y presentaban numerosas lesiones en las articulaciones que más influían en el

movimiento. Posteriormente se comenzó a realizar el arranque con desplazamientos laterales en forma de cuclillas hasta los tiempos actuales, la técnica de los ejercicios ha cambiado y con ello la adaptación a los mismos.

Es por ello que nos dimos a la tarea de realizar un diagnóstico inicial a los atletas de levantamiento de pesas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo José Martí de la provincia Santiago de Cuba para medir el estado en que se encontraban en correspondencia a la técnica del arranque, en el cual detectamos como problema científico inadecuada ejecución de la técnica de arranque. Declarando las siguientes insuficiencias.

- Trabajo anticipado de los brazos a la hora del despegue.
- Ritmo inadecuado entre las fases del halón.
- Aflojan la espalda en la posición inicial.

Todo lo antes planteado nos conlleva al siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la técnica del arranque en pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba?

Declarándose como **objeto de estudio**: proceso de preparación técnica del levantamiento de pesas.

Se propone como **objetivo**: elaborar un conjunto de ejercicios para perfeccionar la ejecución de la técnica del arranque en pesistas de la categoría 11-12 años.

Definiéndose como **campo de acción**: la enseñanza de la técnica del arranque.

Preguntas Científicas:

1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el proceso de preparación técnica y del arranque en pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba?

2- ¿Cuál es el estado actual que presenta la ejecución de la técnica del arranque en los pesistas de la categoría 11 -12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba?

3- ¿Cómo elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica del arranque en los pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba?

Tareas Científicas.

1. Fundamentación teórica - metodológica que sustentan el proceso de preparación técnica y del arranque en pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo micro 4 José Martí de Santiago de Cuba.
2. Diagnosticar el estado actual de la técnica del arranque en pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba.
.
3. Elaborar un conjunto de ejercicios para la técnica del arranque en los pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba.

Para dar cumplimiento a las tareas anteriormente señaladas, fue necesaria la utilización de los siguientes métodos de investigación.

Métodos del nivel teórico

Análisis-síntesis: se empleó con el objetivo de fundamentar teóricamente el objeto de estudio de este trabajo, partiendo de la recopilación bibliográfica, con vista a resumir el aporte teórico de cada material consultado. Además, permite analizar los resultados de los instrumentos aplicados, tanto cualitativamente como cuantitativamente, para así llegar a conclusiones parciales y generales.

Inductivo-deductivo: interpretación de los referentes y de los resultados para llegar a conclusiones epistemológicas y de la práctica. Se utilizó también para establecer los razonamientos generales y particulares del objeto de investigación y el campo de acción, así como concretar en la elaboración de ejercicios rehabilitadores que propicien la prevención de posturas inadecuadas.

Nivel empírico

Revisión documental: permitió la revisión del programa de enseñanza de las Pesas y la búsqueda de aquellos argumentos que antecedieron al problema científico, tratado e interpretado de la manera más eficiente.

Observación: permitió apoyar la investigación facilitándonos determinar los errores técnicos que presentaban los atletas

Entrevistas: realizadas al profesor del área evaluando el nivel de conocimiento que presentan sobre el comportamiento de la técnica del arranque y lo referente a ella; es decir, utilizado para conocer opiniones, actitudes, conocimientos o preferencias de los entrevistados, a través de un instrumento representado, permitió ganar en profundidad y amplitud en los criterios. Además, facilitó la obtención constante de información para actualizar el diagnóstico.

Caracterización de las edades 11-12 años desde el punto de vista fisiológico y psicológico.

Caracterización fisiológica: es importante tener en cuenta para lograr un resultado eficaz en el entrenamiento, el desarrollo morfo-funcional de los niños de estas edades, de esta manera estaremos preparados para enfrentar cambios que ocurrirán durante esta etapa de su vida, de los que hay que estar pendientes, para poder desarrollar los entrenamientos de forma adecuada, pero sin afectar el desarrollo fisiológico normal del niño.

Se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo. Se forman las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura. La dosificación del esqueleto aun no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad. Fortalecimiento considerable del sistema óseo – muscular. Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambiando en forma de cono invertido, es decir con la base hacia arriba, favoreciendo la función respiratoria, acentuándose esto cuando se fortalezcan los músculos que tienen que ver con esa función en la parte del tronco.

Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumenta su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general. Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños. La actividad cardiovascular se hace relativamente estable, pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso su corazón es bastante resistente.

El pulso sigue siendo acelerado, aproximadamente las pulsaciones por minuto oscilan entre 84 y 90. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía. La inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol. En estas edades se observan cambios en el aparato locomotor, como el niño crece constantemente, esto provoca un debilitamiento que hace que se torne fácilmente deformable, pues se desarrollan las partes más grandes de los tejidos del hueso y todavía están cubiertos de cartílago el esqueleto del niño y los músculos no tiene tanta cantidad de proteínas grasas y sales minerales.

Caracterización psicológica: Se debe tener en cuenta el desarrollo psicológico de los escolares, de esta manera el entrenador podrá distribuir de una forma adecuada los contenidos, y así lograr un entrenamiento eficaz.

La percepción va perdiendo el carácter emotivo para hacerse más objetiva y darle paso a la observación como percepción voluntaria y consciente, posibilitando un desarrollo más detallado de los objetos y de las relaciones entre ellos.

La distribución de la atención, al comienzo del período, se caracteriza por ser insuficiente, les cuesta trabajo seguir la clase y controlar su propia conducta. Por ello el entrenador debe organizar correctamente los diferentes tipos de actividades para que los niños se vayan acostumbrando al control simultáneo en varias acciones. La memoria va adquiriendo un carácter voluntario e intencionado.

La reflexión es una cualidad muy importante del pensamiento que le permite al niño hacer suposiciones, así como autorregular su propia actividad, lo que favorece su desarrollo intelectual si se tienen en cuenta los intereses y necesidades de la edad, lo cual puede lograrse a través del juego.

La unidad del pensamiento y lenguaje, le permite al primero, operar a través de conceptos que se definen con palabras. En este período de desarrollo, el lenguaje además de su función comunicativa, posee una función intelectual.

Los motivos aun no son del todo estables, pero indudablemente con la nueva situación social del desarrollo, se posibilita una mayor estabilidad motivacional en la jerarquía de motivos, lo cual se expresa en la voluntariedad de la conducta del escolar.

Al final de esta etapa de desarrollo psíquico, está presente el surgimiento de un pensamiento conceptual, activo, reflexivo, crítico e independiente, siendo cada vez más protagónica la actuación del escolar. Hay mayor estabilidad en la esfera motivacional, que con el surgimiento de cualidades morales como son la responsabilidad, la laboriosidad y la solidaridad, le permiten a este escolar un mayor control sobre su conducta

Población y muestra

Se seleccionaron los 10 alumnos-atletas de levantamiento de pesas que constituyen el 100% de la población que se inician en el deporte en el Combinado José Martí, El tipo de muestreo fue no intencional y probabilístico. Los pesos corporales de estos pesistas oscilaron entre 35 y 64kg. Todos cursan el 5to grado, ocho del sexo masculino y dos del sexo femenino los cuales reciben sus clases deportivas en la sesión tarde, a partir de las 4:30 pm.

Teniendo en cuenta las características de este deporte, las categorías de edades 11-12 años son consideradas de iniciación deportiva, se rige por programa de enseñanza, este grupo de atletas el 25 % vive con sus padres y el 75 % los padres están divorciados; el 75% proviene de familias con una situación económica media y el 25% con una situación económica regular.

Hay también una revisión crítica a los valores éticos y religiosos aprendidos en la familia y la escuela, esta es una revisión necesaria para poder incorporar esos valores como propios y no impuestos por otros.

Resultados del Diagnóstico Inicial. Test -técnico para la técnica de arranque

Metodología utilizada para la realización del diagnóstico.

Objetivo: conocer el estado actual de los pesistas en la ejecución del ejercicio clásico (arranque).

Desarrollo: Lo realizamos en la competencia de base. Con los pesos en el rango normado, para su división cada competidor realizó tres movimientos requeridos. Se utilizó la regla de 1kg, en caso de fallar un intento se repite con el mismo peso. El criterio de selección del peso debe estar orientado a la realización del ejercicio con la máxima calidad, ya que en esta categoría de edades lo determinante no es el peso levantado, sino la calidad de la ejecución técnica. Las pruebas no válidas recibirán evaluación de cero.

Medios: Plataforma, soportes bajos y mini palanqueta

Análisis de los resultados: el diagnóstico realizado permitió conocer el estado actual de los alumnos en cuanto a la ejecución del ejercicio clásico de arranque, mediante la observación y el test-técnico se detectaron los siguientes errores en la ejecución del movimiento, trabajo anticipado del tronco o de las piernas, ritmo inadecuado entre las fases de halón, no realizan el desliz profundo en la cuclillas, 6 de ellos obtuvieron calificación de M, 3 de R y uno de bien, por lo cual se empleó para la evaluación con la tabla oficial de penalizaciones por errores técnicos utilizada en las competencias escolares, estos resultados permitieron determinar el problema científico y desarrollar el conjunto de ejercicios especiales para mejorar la técnica del arranque en esos alumnos.

Desarrollo

Fundamentos teóricos- metodológicos que sustentan la preparación técnica en el Levantamiento de Pesas.

La Preparación Técnica es el proceso de formación de conocimientos, habilidades y hábitos que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva. En el levantamiento de pesas, la preparación técnica comprende, fundamentalmente, el aprendizaje, consolidación y perfeccionamiento de las acciones realizadas y las posturas adoptadas por el deportista durante la ejecución de los ejercicios clásicos y los especiales más semejantes a éstos.

Como se mencionó en la introducción Cuervo, (1990) plantea que se puede definir como técnica deportiva el cumplimiento de métodos y formas de 10 ejecuciones del movimiento, que aseguren el aprovechamiento más completo de las capacidades del atleta. En este sentido manifestó que la técnica deportiva se desarrolla incesantemente. Este desarrollo se corresponde con la necesidad de hallar métodos y formas más racionales de ejecución de los movimientos dentro del marco de las reglas vigentes.

El desarrollo de la técnica está condicionado por el nivel de desarrollo de la ciencia aplicada al deporte y la experiencia que se haya tenido en la práctica. Este mismo investigador refiere a que en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica se realiza en estrecha unidad con el desarrollo de las capacidades motrices.

Por su parte Román, (2004) hace referencia a que para conseguir en los ejercicios clásicos el máximo resultado deportivo se requiere de un gran perfeccionamiento de la técnica, de un alto desarrollo de las cualidades físicas, sobre todo de la fuerza, de una correcta coordinación de las fuerzas musculares, gran rapidez y precisión en la ejecución de los diversos elementos del movimiento.

El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado período de tiempo.

Las reglas técnicas fundamentales establecen que los competidores no pueden salir

de la plataforma, tocar la plataforma con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, bajar la palanqueta antes de la señal de los árbitros, dejarla caer fuera de la plataforma, o detener el movimiento durante los levantamientos.

Los levantamientos deben iniciarse dentro del tiempo establecido. Los atletas que fallen en sus tres intentos de un ejercicio no puntúan en ese ejercicio ni en el Biatlón. Un jurado, integrado por tres o cinco oficiales, es la máxima autoridad de la competencia y su función es que se apliquen correctamente las reglas técnicas; tres

árbitros se encargan de juzgan la validez de los levantamientos; un secretario controla el orden de los levantamientos, auxiliado por un crono metrista y un locutor;

10 los controladores técnicos se encargan de supervisar la marcha del evento; un jefe de guías acepta o no los cambios de peso solicitados por el oficial de cada equipo y un médico de guardia presta su ayuda en caso de necesidad.

Técnica del arranque

El análisis de las fases técnicas de los ejercicios competitivos permite al entrenador orientar adecuadamente a los deportistas en relación con el ritmo de realización de los movimientos y acerca de cuáles deben ser las fases acentuadas en los ejercicios que integran la Preparación Técnica, esencialmente del Arranque y del Envión. Un esquema de las estructuras de fases del Arranque puede verse en las Anexos 2 y 3.

La técnica del arranque es de mucha importancia para los pesistas porque es el ejercicio básico o primero en la competencia, con alto grado de complejidad para los pesistas en cuanto a coordinación de los movimientos, postura y fuerza al ejecutar el elemento técnico.

El tiempo de las diferentes fases del halón y desliz tiene mucha importancia en la ejecución del arranque. Por un lado, influye en el logro de una aceleración

adecuada de la palanqueta y, por ende, en el alcance de velocidades necesarias
Tiempo de las fases del halón y desliz en el arranque.

Tomado de Zissu, (2004) para el movimiento de la palanqueta durante las fases, principalmente durante la fase sin apoyo del desliz o entrada, cuando el momento de la palanqueta es factor fundamental en la elevación de la palanqueta hasta el instante de la máxima altura. Primer halón. Tiempo de marca de la atleta analizada, 434 ms (0.43 s)

El arranque: consiste en el levantamiento de la palanqueta, en un solo procedimiento, desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza.

El movimiento debe realizarse de forma continua y sin que toque la plataforma otra parte del cuerpo que no sean los pies, y termina una vez que el atleta se encuentra en pie, inmóvil y con la palanqueta sobre los brazos extendidos, esperando la señal del árbitro para bajar la barra.

Primera fase posición inicial de arranque, el atleta coloca los pies bajo la barra, aproximadamente a la anchura de la cadera, de forma tal que la proyección vertical de la barra pase por la articulación metatarso – falángica del dedo grueso. Después de haber colocado los pies, se flexionan las piernas y el tronco hasta que las manos hagan contacto con la barra.

Para elaborar el conjunto de ejercicios nos enmarcamos en:

- Programa de enseñanza
- Teniendo en cuenta sus objetivos
- Características generales

El programa de enseñanza tiene como objetivos del PIPI

El propósito fundamental del deporte levantamiento de pesas es alcanzar una participación popular crecientemente masiva y sistemática durante el tiempo y que de esto se derive elevados resultados deportivos. Para ello se han trazado los siguientes objetivos generales:

1-Mejorar el estado de salud general y elevar la capacidad de trabajo de los practicantes, con visitas a lograr una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas estudiantiles y

laborales, y una mayor amplitud para la defensa de la Patria.

2-Coadyuvar al dominio de la concepción científica del mundo de la ideología socialista, de modo que se garantice la manifestación de estas convicciones en la vida social y deportiva del individuo

3-Contribuir al desarrollo físico y a la formación de una amplia cultura de movimientos en nuestros niños y jóvenes.

Contribuir a la formación de la personalidad de los deportistas, desarrollando sus valores morales, hábitos de conducta e higiénicos relacionados con todos sus quehaceres diarios.

Objetivos específicos del programa.

Iniciar el aprendizaje de la técnica de los ejercicios de levantamiento de pesas, con los pesos normados para esta categoría. Este aprendizaje se realiza, inicialmente, de forma fragmentada siguiendo una sucesión tradicional, inversa o cambiada para la enseñanza del elemento técnico del Arranque y el Envió y en forma global para el aprendizaje de los ejercicios auxiliares para brazos, las piernas y el tronco que se incluyen en las clases.

Descripción de las 3 fases del programa de enseñanza en la formación y desarrollo deportivo

Primera fase: Adaptativa.

Se plantea que tiempo de duración 8 semanas, o sea ocupa el 19% de las 43 semanas, pero no constituye un dogma, pues el entrenador puede determinar la cantidad de semana en dependencia de las características de los practicantes edad biológica.

Segunda fase: Desarrolladora

Es la etapa más larga dentro del programa, ocupa el 51% de todas las semanas que contempla la planificación, su tiempo de duración es de 22 semanas. Pero no constituye un dogma, puesto que estará en dependencia del desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, la asimilación de los contenidos por parte de los practicantes y las características del deporte.

Tercera fase: Consolidación

Esta fase presenta una duración de de 13 semanas, o sea el 30% y su principal prioridad

esta en poner las habilidades deportivas de cada deporte y su sistema de conocimientos adquirido o desarrollado en función del juego o competencia deportiva, la cual tiene un espacio muy favorable en la semana de la Victoria.

Estructura del Programa de enseñanza.

Este programa de enseñanza comienza el 5 de septiembre del 2022 y culmina el 30 de junio del 2023, el mismo constará de 43 semanas. Este consta de tres fases, la primera fase de adaptativa tiene 8 semanas y tiene un diagnóstico inicial, la segunda fase Desarrolladora tiene 22 semanas la misma tiene prueba técnica, competencias de base y distrital, la tercera fase de consolidación que tiene 13 semanas y una prueba integral la competencia Municipal y la competencia de fin de curso.

Distribución Plan mensual. Mes Octubre (4 semanas de trabajo). Total de horas de 1920 minutos. Planificación de la semana. Semana 1. Trabajamos con 4 frecuencias de entrenamiento, con un total de horas planificadas 480 minutos, edades 11– 12 años.

Plan semanal

• Deporte: Pesas

Objetivo: Realizar la técnica del ejercicio de arranque clásico y mejorar de las capacidades condicionales coordinativas de sus fases.

- Categoría: 11 – 12 años.
- Cantidad de sesiones: 4
- Fase: Desarrolladora.
- Semana: 8
- # U/E: 32
- Sexo: Mixto
- Profesor(a): Fernando Gómez Rivero.

Unidad de entrenamiento

- **Deporte:** Levantamiento de Pesas, que tiene como tema la enseñanza de la técnica.
- **Etapa:** Desarrolladora, nos ubicamos en el mes de noviembre.
- **U/E:** # 32, trabajando en la sesión tarde. Tiempo de trabajo 120 min.

- **Categoría:** Escolares (11-12 años), matrícula 10 pesistas.
- **Sexo:** Mixto
- **Tipo de clase:** Entrenamiento, Tipología de la clase enseñanza.
- **Medios:** Plataforma, soportes bajos y mini palanqueta

Fundamentación de la elaboración del conjunto de ejercicios para la enseñanza de la técnica del arranque en las pesas.

El conjunto de ejercicios está conformado por cinco ejercicios estrechamente relacionados, los cuales responden a un mismo objetivo: potenciar la enseñanza del elemento técnico del arranque en pesistas de la iniciación deportiva. Se aplicó en un tiempo de tres semanas, fueron tomados elementos que pudieran aportar conocimientos primarios referidos al control pedagógico de la técnica tales como: documentos de la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas, los obtenidos en cursos y fuentes bibliográficas oficiales del INDER; además de la vivencia personal obtenida a través de la observación, los que se particularizan a continuación:

Referencias sobre los controles pedagógicos: en general son reflejadas en literaturas de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, y en lo particular en fuentes bibliográficas específicas para el deporte de levantamiento de pesas.

Programa de preparación del deportista de las pesas.

Documento del curso nacional de actualización práctica de la preparación técnica.

Propuesta de Ejercicios Especiales para mejorar la ejecución de la técnica del ejercicio clásico arranque en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo José Martí de Santiago de Cuba.

Ejercicios: 1

Nombre: Final de arranque

Objetivo: Perfeccionar la fase final del arranque

Forma de ejecución: Es bueno señalar que al adoptar la posición para este ejercicio el atleta flexiona las piernas, buscando una similitud a la posición que adoptamos para el arranque de soporte desde el tercer tercio del muslo. A partir de

la colocación para el final del arranque el atleta debe tener presente la espalda extendida.

Dosificación: 3t X 4rep

Mip1minMpa2min

Métodos: explicativo-demostrativo y repetición estándar invariables

Procedimientos Organizativos: Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)

Indicaciones Metodológicas: El profesor debe observar que se realiza una correcta posición en cuclillas, el alumno debe realizar la flexión de brazos hasta la posición final del arranque, la espalda debe estar híper extendida la vista al frente. Condicionando la preparación para ejecución del próximo ejercicio.

Músculos que intervienen: cuádriceps, glúteomayor, deltoides, multifidos, transverso, tibialanterior.

Sistema energético: Anaerobio-alactácido

Cadena Biocinemática: abierta

Ejercicios: 2

Nombre: Arranque desde soportes a la altura del tercer tercio del muslo

Objetivo: Hacer una extensión dinámica y total de las piernas antes de pasar al desliz.

Forma de ejecución: En este ejercicio se sitúa la palanqueta a la altura señalada (tercer tercio) posteriormente el atleta se colocaría, buscando la posición más idónea, es decir su trabajo sería específicamente hacer una extensión dinámica de las piernas hacia arriba antes de pasar al desliz, cuando el atleta adopta esta posición los hombros estarían ligeramente por delante de las rodillas y la palanqueta, la espalda extendida.

Dosificación: 3t x 6rep

Mip1min-Map2min

Métodos: explicativo-demostrativo y repetición Estándar invariables

Procedimientos Organizativos: Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)

Indicaciones Metodológicas: se debe ver el trabajo del Impulso final con desliz: los brazos extendidos abajo, se elevan los codos y talones simultáneamente hasta que la palanqueta alcance la altura de los pectorales, la espalda debe mantenerse recta sin inclinarse al frente.

Músculos que intervienen: cuádriceps, glúteo mayor, ,deltoides, multífidos, transverso, tibial anterior

Sistema energético: Anaerobio-alactácido

Cadena Biocinemática: abierta

Ejercicios: 3

Nombre: Arranque colgante desde el tercer tercio del muslo:

Objetivo: Buscar una extensión coordinada y enérgica al finalizar el recorrido de la palanqueta durante el halón.

Forma de ejecución: Este ejercicio guarda similitud de ejecución con el arranque de soporte, pero su diferencia consiste en que el atleta al sujetar la palanqueta esta se encuentra sobre la plataforma y después de adoptar la posición inicial y la arrancada lleva la palanqueta a la altura de este ejercicio.

Dosificación: 4t x 6rep

Mip1min- Map2min

Método: explicativo-demostrativo y repetición Estándar invariables

Procedimientos Organizativos: Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)

Indicaciones Metodológicas: se debe ver el trabajo del Impulso final con desliz: los brazos extendidos abajo, y la coordinación de los movimientos del desliz a la hora de la fase final.

Músculos que intervienen: cuádriceps, glúteo mayor, deltoides, multífidos, transverso, tibial anterior

Sistema energético: anaerobio- alactácido

Cadena Biocinemática: abierta

Ejercicios: 4

Nombre: Fuerza en arranque desde la posición de cuclillas

Objetivo: Realizar cuclillas en arranque manteniendo posición y extender los brazos

Forma de ejecución: Desde la posición en cuclillas en arranque el alumno debe realizar la elevación de brazos hasta la posición final del arranque, la espalda debe estar hiper extendida la vista al frente apoyo plantar completo, el ancho de los pies en esta posición se determina en dependencia de las condiciones morfológicas de cada alumno.

Dosificación: 4t x 8rep

mip1min map2min

Métodos: explicativo-demostrativo y repetición estándar invariables

Procedimientos Organizativos: Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)

Indicaciones Metodológicas: Lograr que el atleta logre una correcta posición en las cuclillas y realiza la extensión completa de los brazos, esto le ayudara para la última fase de recuperación.

Músculos que intervienen: cuádriceps, glúteo mayor, deltoides, multifidos, transverso, tibial anterior

Sistema energético: Anaerobio-alactácido

Cadena Biocinemática: abierta

Ejercicios: 5

Nombre: Combinado (Arranque colgante variado o combinando primero, un arranque desde el tercer tercio, a continuación, un arranque desde el segundo tercio, posteriormente un arranque desde debajo de las rodillas.)

Objetivo: Valorar los niveles de conocimiento teórico – práctico que van alcanzando los atletas durante la ejecución de la combinación de ejercicios de arranque

Forma de ejecución: Se realizará una combinación de arranque y principales ejercicios especiales por separado, donde el atleta ya está preparado para aplicar el trabajo con las piernas y los brazos en función de mejorar el Arranque.

Dosificación: 6t x 8rep

Mip2min-Map3min

Métodos: explicativo-demostrativo y repetición estándar variables

Procedimientos Organizativos: Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)

Indicaciones Metodológicas: El profesor tiene que observar que el atleta realice una correcta ejecución en estos ejercicios combinados, que no deformen la técnica, que logre una coordinación entre piernas y brazos que es muy importante en el arranque por el grado de complejidad que tiene

Músculos que intervienen: cuádriceps, glúteo mayor, deltoides, multifidos, transverso, tibial anterior

Sistema energético: Anaerobio-alactácido

Cadena Biocinemática: abierta

Conclusiones

- 1- El análisis de los fundamentos teóricos y conceptuales relacionados con la enseñanza de la técnica en el deporte levantamiento de pesas, permitió contextualizar lo relativo a la preparación técnica del arranque en la categoría 11-12 años del combinado deportivo micro 4 José Martí de Santiago de Cuba.
- 2- El diagnóstico permitió compilar la información necesaria, acerca de las insuficiencias en la enseñanza de la técnica del ejercicio clásico arranque en la categoría 11-12 años del combinado deportivo micro 4 José Martí de Santiago de Cuba.
- 3- La elaboración de un conjunto de ejercicios para perfeccionar la técnica del ejercicio clásico del arranque, propicio el mejoramiento de este elemento técnico y la aprensión de los en pesistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo José Martí de Santiago de Cuba.

Recomendaciones

- 1- Dar continuidad y profundización al empleo de la propuesta para mejorar la ejecución de la técnica del arranque de la categoría 11 – 12 años del Combinado Deportivo José Martí de Santiago de Cuba

Bibliografía

- Bermúdez, R. y Rodríguez, J. (1996). *Metodología de la enseñanza y el aprendizaje*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Cuervo Pérez, C. y col. (1992) *Programa de preparación del deportista*. Levantamiento de Pesas. La Habana, Unidad Impresora "José A. Huelga" del INDER.
- Cuervo, C. (2003). *Programas de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- Collazo, A. (2002). *Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas*. La Habana.
- Esteve, J. (2011). *Teoría del entrenamiento. Cuantificación de la carga de Fuerza*. Disponible en: www.allinyourmind.es
- González, L. y Mejía, M. (2011). *Bases científicas del Entrenamiento Deportivo*. Universidad Nacional de Loja. México.
- Gómez, P. (2006) *Tesis en opción para el Título de Máster en entrenamiento deportivo*.
- INDER. (2005) *Proyección Estratégica del Levantamiento de Pesas 2005-2008*. La Habana, Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas.
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 28 - diciembre de 2000. Consulta enero 2021.
- <http://www.efdeportes.com/> *Los niños y la halterofilia*. Varillas M. A. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 59 - abril de 2003. Consulta enero 2021.

Anexo No.1

Diagnóstico Inicia. Test Técnico. Resultado

Tabla de penalización por errores técnicos incorrecciones en el arranque y en el envión arrancada

No	POSICIÓN INICIAL	PRIMERA FASE DEL HALON	FASES FINALES DEL HALON	DESLIZ Y Recuperación	Total	E
1	0,1	0,5	0,2	4,0	6	M
2	0,1	1,0	0,5	1,0	7	R
3	0,5	3,0	3,0	3	6	M
4	5,0	4,0	0,1	4,0	8	B
5	3,0	0,5	5,0	2	6	M
6	1,0	3,0	0,4	3	6,5	M
7	3,0	0,5	2,0	3	7	R
8	0,1	0,1	0,5	0,7	6	M
9	1,0	3,0	0,6	3,0	7,5	M
10	3,4	0,3	0,5	0,2	6,5	R

1-No adoptar correctamente la posición inicial 1,0 primera fase del alón (Momento de separación e impulso previo).

2-Flexionar los brazos 0.5

3-Espalda floja (Convexa) 0.5

4-Trabajo anticipado del tronco o las piernas 1.0

FASES FINALES DEL HALON (Amortiguación e impulso final)

5-Trabajo anticipado de brazos 0.2

6-No simultanear la entrada de la rodilla con la extensión parcial del tronco 0.5

7-Ritmo inadecuado entre las fases del halón 1.0

8-Extensión incompleta o incorrecta de las piernas y el tronco 0.5

DESLIZ Y RECUPERACIÓN

9-Trabajo incorrecto de brazos 0.5

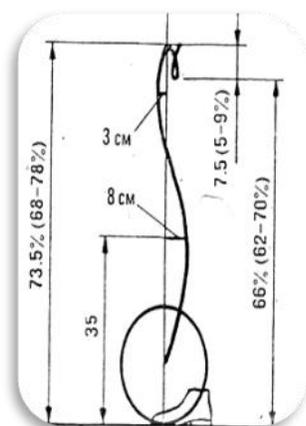
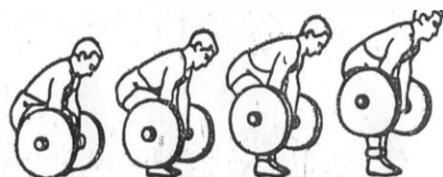
10- No realizar desliz profundo en cuclillas 1.0

11-Postura incorrecta en la posición final de desliz 0.2

12 incorrecciones en la recuperación 0.2

Anexo No.2

LA TRAYECTORIA RACIONAL EN EL ARRANQUE



Anexo 3

Fotos de la sincronización



Plan Mensual		2da Desarrolladora Formación multilateral.			
Mes		Octubre			
Semanas		05	06	07	08
Días		02	09	16	23
		06	13	20	27
% Semanal		26	22	32	18
Competencia de Base.		CB		CB	
Volumen (R)		1000			
Preparación Técnica		50%			
Preparación de Fuerza		50%			
H y C		400´			
P	Saltos	276			
F	Rapidez	1600			
G	Resistencia	6100			
	Juego	450´			

Plan Semanal

Semana: # 8 Del: 23 al: 27 Volumen: 1000

H: Ejecutar ejercicios clásicos de arranque y envión para la enseñanza de la técnica en el levantamiento de pesas.

C: desarrollar la coordinación de pierna y tronco en la primera fase del alón en los levantamientos.

F: Manifestar colectivismo y respeto a las reglas mediante los juegos de las clases.

	Actividades		Días		L		M		M		J		V		TOTAL	
	Planificación		% DE W		28		23		30				19		100%	
	PLAN		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
P. T É C N I C A	Arranque	P	%	57	15	9	18	11	45	26			22	11		
	Envión	Tc	%	38	32	11	33	13					35	14		
	Cuciillas	P	%	38	32	11	33	13					35	14		
	Auxiliares	Fz	%	57	32	18	33	19					35	20		
	Total		%	190		49		56		26				59		190
P. Teo	P. Teórica		% DE W													
			%		35		23		15				27			100
P F G	Saltos		% DE W													
			%	52	28	15	23	11	19	10			30	16		
	Rapidez		% DE W													
			%	304	28	86	23	69	19	58			30	91		
	Resistencia		% DE W													
			%	1159	32	371	33	382					35	406		
	Juegos		% DE W													
			%	85	28	24	23	19	19			%	85	28	24	23

Deporte: Pesas

Objetivo: Realizar la técnica del ejercicio clásico arranque enfatizando en la fase final del halón

Mejorar la coordinación de brazos y piernas en la ejecución del movimiento mediante ejercicios especiales.

Fomentar los valores patrios en los alumnos.

- Categoría: 11 – 12 años.
- Cantidad de sesiones: 4
- Fase: Desarrolladora.
- Semana: 8
- # U/E: 32
- Sexo: Mixto
- Profesor(a): Fernando Gómez Rivero.

Anexo No. 4

P	Contenidos	T		Métodos	Procedimientos Organizativos	Indicaciones metodológicas
		T	R			
I N I C I A L	. Formación y presentación Control de asistencia Orientación de los Objetivos Preparación teórica (Charla Técnica-Educativa) Toma de pulso 1 Ejercicios de orden y control <u>Acondicionamiento Articular</u> Movilidad articular, Trote 2	2min		Verbal-explicativo	Frontal-Fila	Técnica. ejercicio arranque clásico Fila
	Calentamiento general: marcha a trote suave. Gimnasia a manos libres y en parejas. Saltos variados.	3min		Repetición	frontal-fila	Sentados. El profesor empleará un monitor Será dirigido por un alumno
	Calentamiento especial: Ejercicios auxiliares con barras o discos. Cuclillas de Arranque. Elementos técnicos relacionados con la parte principal.	5min		Explicativo-Demostrativo	Onda	Agrupados por plataformas
	Acondicionamiento	6min				
	Asalto al frente con ambas piernas	3min	2/4	Repetición Standard		
	Estiramiento Toma de pulso 2					

<p>1- Nombre: final del arranque. Es bueno señalar que al adoptar la posición para este ejercicio el atleta flexiona las piernas, buscando una similitud a la posición que adoptamos para el arranque de soporte desde el tercer tercio del muslo.</p>	10 min	2t X 4rep	estándar (repeticiones) invariables	Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)	1. : El profesor debe observar que se realiza una correcta posición en cuclillas, el alumno debe realizar la flexión de brazos hasta la fase final del arranque, la espalda debe estar híper extendida la vista al frente.
<p>2- Nombre: Se sitúa la palanqueta a la altura señalada (tercer tercio) posteriormente el atleta se colocaría, buscando la posición más idónea, es decir su trabajo sería específicamente hacer una extensión dinámica de las piernas hacia arriba antes de pasar al desliz, cuando el atleta adopta esta posición los hombros estarían ligeramente por delante de las rodillas y la palanqueta, la espalda extendida.</p>	10min	3t x 4rep	estándar (repeticiones) invariables	Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)	2-El profesor debe observar que se realiza una correcta posición en cuclillas, el alumno debe realizar la flexión de brazos hasta la posición final del arranque, la espalda debe estar híper extendida la vista al frente. Condicionando la preparación para ejecución del próximo ejercicio.
<p>3-Nombre: Arranque colgante desde el tercer tercio del muslo: Este ejercicio guardasimilitud de ejecución con el arranque de soporte, pero su diferencia consiste en que el atleta al sujetar la palanqueta esta se encuentra sobre la plataforma y después de adoptar la posición inicial y la arrancada lleva la palanqueta a la altura de este ejercicio.</p>	10 min	4t x 6rep	estándar (repeticiones) invariables	Dúo-Trío(En dependencia de la cantidad de atletas y medios)	3-Se debe ver el trabajo del Impulso final con desliz, los brazos extendidos abajo, y la coordinación de los movimientos del desliz a la hora de la fase final

<p>4-Nombre: Fuerza en arranque desde la posición de cuclillas</p> <p>Desde la posición en cuclillas en arranque el alumno debe realizar la elevación de brazos hasta la posición final del arranque, la espalda debe estar híper extendida la vista al frente apoyo plantar completo, el ancho de los pies en esta posición se determina en dependencia de las condiciones morfológicas de cada alumno.</p>	12min	4t x 8rep	estándar (repeticiones) invariables	Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)	4-Lograr que el atleta obtenga una correcta posición en las cuclillas y realice la extensión completa de los brazos, esto le ayudara para la última fase de recuperación.
<p>5-Nombre: Combinado (Arranque colgante variado o combinando primero, un arranque desde el tercer tercio, a continuación, un arranque desde el segundo tercio, posteriormente un arranque desde debajo de las rodillas. Se realizara una combinación de arranque y principales ejercicios especiales por separado, donde el atleta ya está preparado para aplicar el trabajo con las piernas y los brazos en función de mejorar el Arranque.</p>	15Min	6t x 8rep	estándar (repeticiones) variables	Dúo-Trío (En dependencia de la cantidad de atletas y medios)	5-El profesor tiene que observar que el atleta realice una correcta ejecución en estos ejercicios combinados, que no deformen la técnica ,que logre una coordinación entre piernas y brazos en la fase del halón con una extensión final en el movimiento

F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad activa. <p>-Preparación teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma del pulso - Análisis de la clase - Pase de lista <ul style="list-style-type: none"> - Despedida <p>Utilizar un lema</p>	<p>2m</p> <p>1m</p> <p>4m</p> <p>1m</p> <p>2m</p>	<p>Repetición</p> <p>Verbal- explicativo</p>	<p>dispersos</p> <p>Frontal fila</p>	<p>Trote suave a marcha.</p> <p>Ejercicios de estiramiento, ejercicios compensatorios y suspensiones en espaldera o barra fija.</p> <p>Formación. Análisis del cumplimiento de los objetivos. Tareas para la preparación independiente.</p> <p>Información sobre la próxima</p>	

						Clase. despedida.
--	--	--	--	--	--	-------------------