



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

#### TÍTULO

PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

*Tesis previa a la obtención del título de licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes*

#### **AUTOR**

*Geovanny Lenin Aguinda Shiguango*

#### **DIRECTOR DE TESIS**

*Dr. Milton Mejía Balcázar*

Loja - Ecuador

2016

## CERTIFICACIÓN


Dr. Milton Mejía Balcázar

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del reglamento del régimen de la Universidad Nacional de Loja, el Desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes, titulada: **PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.** de autoría del Sr. GEOVANNY LENIN AGUINDA SHIGUANGO en consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, Diciembre de 2016



.....  
Dr. Milton Mejía Balcázar

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, **Geovanny Lenin Aguinda Shiguango**, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Firma:**  .....

**Cedula:** 150066079-8

**Fecha:** Loja diciembre de 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Geovanny Lenin Aguinda Shiguango, declaro ser autor de la Tesis Titulada: **PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.** como requisito para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de informáticas del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la Tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 06 días del mes de diciembre del dos mil dieciséis, firma el autor.

**Firma:** .....

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Cédula:** 150066079-8

**Dirección:** Tena, Barrio el Paraiso Av, Augusto Rueda calle s/n 1/2

**Correo electrónico:** vannaguinda@hotmail.com

**Teléfono celular:** 0983719084

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Dr. Milton Mejía Balcázar

**Tribunal de grado:**

**Presidenta:** PhD. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc

**Primer vocal:** Lcdo. José Gregorio Picoita Quezada

**Segundo vocal:** Mg. Sc. Yindra Flores Cala

## **AGRADECIMIENTO**

Mi inmenso agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a las autoridades del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud en especial a los docentes de la Carrera de Cultura Física, de manera especial al Lic. Eriarnes Laza., Mg. Sc. que con un profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus ideas y sabios conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha finalizado llenando toda expectativa.

A la Federación Deportiva Provincial de Napo por su atención y apertura brindada, a los entrenadores y a los niños por su colaboración ya que sin la ayuda de todos ellos esto no me hubiera permitido acceder a la información necesaria e indispensable para el desarrollo y culminación de este trabajo investigativo.

Geovanny Lenin Aguinda Shigungo

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a Dios por haberme acompañado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A mis padres Mariano Aguinda y María Shiguango, hermanas y hermanos quienes impulsaron mi preparación con todo mi cariño y amor para los que hicieron todo en la vida para que yo pueda lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a todos ustedes por siempre eternamente agradecido.

A mi esposa por estar siempre apoyándome y a mis hijos Cristian, Ashly y Daniela por ser la mayor inspiración de mi vida.

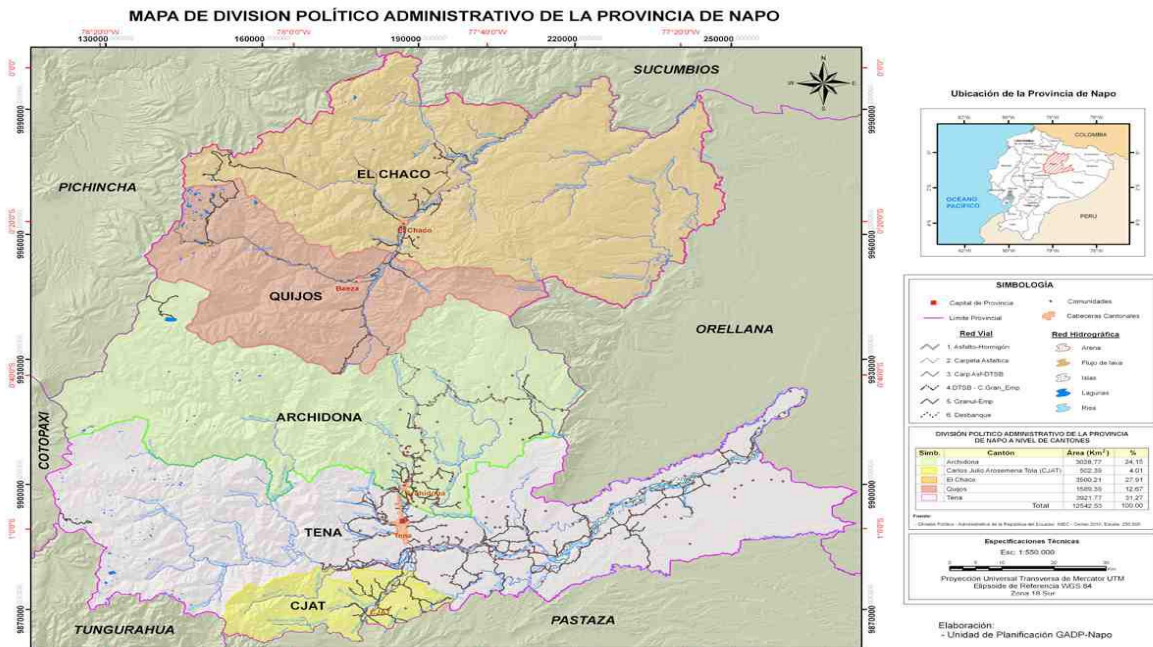
Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA – AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	GEOVANNY LENIN AGUINDA SHIGUANGO  PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS	UNL	2016	ECUADOR	ZONAL 2	NAPO	TENA	TENA	FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

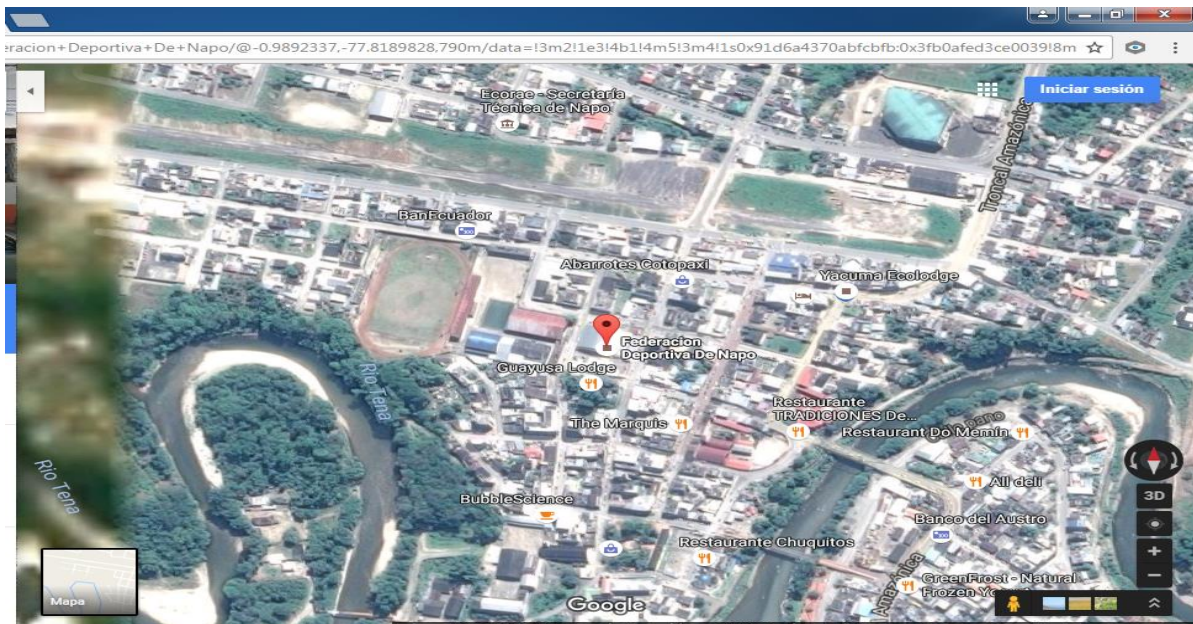
# MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN TENA PROVINCIA NAPO



Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=ubicación+geográfica+del+cantón+tena+provincia+napo&espv>

## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN BARRIO CENTRAL TENA



Fuente: Federación Deportiva Provincial de Napo



## ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

a. TITULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

## **b. RESUMEN**

La presente investigación titulada: PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS. Problema central que se manifestó en esta investigación fue; ¿Cómo contribuir con ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en los niños y niñas de 9 años de edad que entrenan el levantamiento de pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo? para ello nos planteamos el siguiente objetivo general, Diseñar una guía metodológica sustentada en la caracterización de las acciones técnicas para la enseñanza del arranque en niños y niñas de 9 años de edad que entrenan el levantamiento de pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo. Durante la investigación fueron utilizados los métodos teóricos como el análisis-síntesis, inducción-deducción, hipotético-deductivo, entre los métodos empíricos, están la observación, las encuestas, revisión de documentos y la descripción, los que nos permitieron lograr cumplir con los objetivos y tareas trazadas como guía y orientador del todo el proceso investigativo, la muestra estuvo constituida por 23 niños y 3 entrenadores de levantamiento de pesas. En los resultados obtenidos se aprecia una mejoría en lo que respecta a la utilización del sistema técnicos en niños y niñas de 9 años de edad, con una mayor comprensión por parte de los atletas a la hora de enfrentar cada tarea tanto en el entrenamiento como en las competencias con resultados excelentes, se hace obvio que estos resultados y su sistematización podrá convertirse en una verdadera herramienta para los entrenadores de levantamiento de pesas que trabaja con categorías de iniciación y formación Técnica.

**Palabras clave:** Técnica de ejercicios metodológicos.

## **Summary**

The present research entitled PROPOSAL OF METHODOLOGICAL EXERCISES FOR THE TEACHING OF STARTING IN CHILDREN (9) YEARS OF AGE STARTING THE PRACTICE OF WEIGHT LIFTING. Central problem that manifested in this investigation was; How to contribute with metrological exercises for boot training in 9-year-old boys and girls who train weightlifting at Napo Provincial Sports Federation? For this purpose we propose the following general objective: To design a methodological guide based on the characterization of the technical actions for the teaching of the boot in children of 19 years of age who train the lifting of weights in the Provincial Sports Federation of Napo. During the investigation, theoretical methods such as analysis-synthesis, induction-deduction, hypothetico-deductive, among the empirical methods were used: observation, surveys, document review and description, which allowed us to achieve the objectives And tasks mapped out as a guide and guiding the entire investigative process, the sample consisted of 23 children and 3 weightlifting trainers. The results obtained show an improvement in the use of the technical system in boys and girls of 9 years of age, with a greater understanding on the part of the athletes when facing each task both in training and in The competitions with excellent results, it becomes obvious that these results and their systematization can become a real tool for weightlifting coaches who work with categories of initiation and technical training.

Keywords: Technique of methodological exercises

### c. INTRODUCCIÓN

Cada día son más los niños involucrados en la práctica del Levantamiento de Pesas, aumentando el interés de Colegios, Institutos Profesionales y Universidades por enseñar esta disciplina. En la actualidad el manejo de la enseñanza de este deporte, está en manos de los entrenadores deportivos de este deporte, quienes deben capacitarse permanentemente con el fin de mejorar los sistemas metodológicos de enseñanza.

La misión de la Federación Deportiva de Napo, unido a la Federación Ecuatoriana de Pesas. En los últimos años ha incrementado aceleradamente la cantidad de cultores, debido en gran parte a buenas gestiones de dirigentes, entrenadores, pero sin dudas el mayor acierto fue dado por las investigaciones, al incorporar esta disciplina deportiva a los Campeonatos Nacionales Escolares.

La presente investigación cuyo tema es: **PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.** Permitió que, nuestro estudio se basa en conocer la relevancia que tiene cada aspecto técnico dentro de la formación de los niños pesistas.

Planteándose como problema de la investigación ¿Cómo contribuir con ejercicios técnicos metodológicos para la enseñanza del arranque en los niños y niñas de 9 años de edad que practican el levantamiento de pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo?

Para la realización de esta investigación nos apoyamos del objetivo general, que es Diseñar una guía metodológica sustentada en la caracterización de las acciones técnicas para la enseñanza del arranque en niños y niñas de 9 años de edad que entrenan el levantamiento de

pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo y los objetivos específicos que fueron valorar los fundamentos teóricos y metodológicos que utilizan los entrenadores deportivos para la enseñanza de los ejercicios técnicos del arranque; Determinar el nivel de desarrollo de los ejercicios técnicos del arranque en niños y niñas de 9 años de edad que entrenan el levantamiento de pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo y diseñar una guía metodológica sustentada en la caracterización de los ejercicios técnicos para la enseñanza del arranque en atletas de 9 años de edad sujeto a la investigación, con el fin de poder ayudar a mejorar la práctica del levantamiento de pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo.

La metodología empleada fue muy importante en el desarrollo durante todo el proceso investigativo ya que los métodos Deductivo e inductivo, Analítico-sintético, descriptivo y estadísticos, aportaron desde el punto de vista teórico y científico, para ir deduciendo e induciendo de lo general a lo particular y viceversa, así como los procedimientos estadísticos empleado permitieron dar respuestas a los resultados de la investigación.

El análisis de los componentes que caracterizaron la guía metodológica del levantamiento de pesas sustentada en la caracterización de los ejercicios técnicos y la influencia sobre la enseñanza del arranque de la categoría 9 años, permitió concretar las dimensiones determinantes de la enseñanza del arranque, que contribuyeron a mejorar e individualizar este proceso en las diferentes posiciones de dichos atletas, condicionando el incremento gradual de las habilidades técnicas individual.

Luego de haber concluido el trabajo se procedió a verificar los resultados, los cuales fueron que los entrenadores deportivos ninguno tiene conocimiento de un sistema de enseñanza metodológico, esto evidencia que los resultados no son favorables en la

ejecución del arranque en los niños y niñas de 9 años, ninguno realiza correctamente las acciones técnicas sobresaliendo en todo el nivel bajo.

Se concluye que la falta de EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS evidencia que no tienen conocimientos en un sistema lógico por lo que el nivel de desarrollo de las acciones técnicas del arranque en los atletas no es adecuado a las prácticas de entrenamiento que están recibiendo.

Finalmente recomendamos que la Federación Deportiva Provincial de Napo acoja nuestra sugerencia y aplique la propuesta elaborada para que puedan mejorar su nivel de desarrollo de la acción técnica del arranque mediante la aplicación del diseño de una guía metodológica en la que se caractericen uno de los elementos técnicos del levantamiento de pesas para la enseñanza de los niños.

#### **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

Los sistemas de enseñanza, han venido aumentando en las dos últimas décadas, y se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo de la enseñanza deportiva, contribuyendo a que se realicen con mayor eficiencia (Romero, 2000). En ocasiones resulta más sencillo limitarse a la rutina diaria y hacer caso omiso de las corrientes renovadoras sin ni siquiera tener en cuenta las consecuencias y los efectos inmediatos que puede tener sobre el proceso de la enseñanza de la técnica (Mombaerts, 2000).

El levantamiento de pesas es un deporte olímpico, y como tal considerando la gran cantidad de medallas que reparte. Ha sido practicado históricamente por el sexo masculino, sin embargo, el gran desarrollo alcanzado por las damas en los últimos años, con realización de campeonatos regionales y mundiales, ha decidido a la organización olímpica a incluir a partir de los Juegos Olímpicos Sídney 2000, también la competencia femenina.

Considerado desde siempre un deporte de fuerza, cada vez es más evidente que no basta con la fuerza, sino que el éxito es el resultado de aplicar en forma conjunta varias cualidades físicas, principalmente velocidad, coordinación y flexibilidad, lo que se consigue con un buen desarrollo de la técnica.

La organización a nivel internacional de este deporte tiene su cabeza en la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas, en inglés International Weightlifting Federation (IWF), dependiendo de ella las federaciones regionales y nacionales.

Las competencias se basan en la realización de dos tipos de levantamiento, el arranque y Arranque, puntuándose los Levantamiento máximos de cada tipo, más el total, consistente en la suma de ambos máximos. Tanto para damas como para varones, existen diferentes categorías tanto de peso corporal como de edad.



Durante las competiciones, los atletas participan con el equipo que haya sido aprobado por su Federación. La Ceremonia de Entrega de Medallas se considera parte de la competición y debe utilizarse el equipo reglamentario.

En cada parte del vestuario de atletas, la IWF permite el uso de la marca del producto o la identificación de sus patrocinadores (logo, nombre o una combinación de ambos) con un tamaño máximo de 5.00 cm<sup>2</sup>. Todo lo que exceda de este tamaño será considerado publicidad y se aplicarán las reglas relevantes al respecto. En los Juegos Olímpicos prevalecerán las normas de Comité Olímpico Internacional.

## **ANTECEDENTES**

Uno de los estudios relacionados con este trabajo, están los de Becerro, Marcos y Santovija Gómez (1969), el cual nos sirve como base, ya que analizó las soluciones de los problemas del deporte infantil relacionado con la enseñanza de la técnica, en el que concluyó que la metodología empleada determinó la producción defectuosa de las acciones técnicas individual en el aspecto cuantitativo y cualitativo.

Para Méndez, (1999) quien realizó un análisis de 16 investigaciones publicadas en las dos últimas décadas hace una comparación con los modelos de enseñanza deportiva aplicados en diferentes deportes, en el tradicional orientado a la técnica; y el modelo alternativo, orientado a la táctica. Se evaluó la técnica en el fútbol mediante test técnicos específicos del mismo deporte. El autor concluye que en esos estudios no se encontraron diferencias significativas en el aprendizaje de las acciones de la técnica deportiva.

En cambio, en otros deportes como el voleibol, Villamea (1998) emplea la estadística de las distintas acciones de los juegos. En él cual determinó la eficiencia en la ejecución de

las acciones técnicas individuales, la cual le proporciona al entrenador una clara visión de cómo se desempeña cada uno de los jugadores.

Paulo Castro Molina (2012), hace referencia al análisis de la evaluación cinemática de la trayectoria de la barra en el ejercicio de Arranque, en la cual concluyó la importancia que tiene aplicar ejercicios sin peso para enseñar esta técnica en iniciantes del Levantamiento de Pesas.

Herrera Corzo, Alfredo (1012), en el Levantamiento de Pesas, hace referencias a las deficiencias técnicas en el arranque en los niños que han iniciado la práctica de este deporte, encontrando similares a otras investigaciones realizadas por Pino (1999) y García Manso (2009). Pino (1999) realizó un análisis de la técnica del arranque mediante la observación de videos, donde pudo analizar que:

- Análisis del esfuerzo físico realizado por los atletas durante el ejercicio a través de la determinación del recorrido (Knowles y Brooke, 1974; Whitehead, 1975; Reilly y Thomas, 1976; Withers, 1982; Ekblom, 1986; Ohashi, 1998; Bangsbo, 1991; Ohashi, 1993).
- Análisis cuantitativo de la técnica, donde se incluyen entre otros los trabajos de Luhtanen (1998); Ohashi (1988 y 1993); Ceballos (2001).
- Análisis cualitativo y cuantitativo de los comportamientos de los pesistas, en estos trabajos se abocan al aspecto espacial y temporal del ejercicio competitivo (Dufourt, 1982, 1989 y 1993; Greahaigne, 1989, 1990 y 1991; Luhtanen, 1993; Yamanaka, 1994).

Con respecto a la evaluación de las habilidades deportivas Blázquez (1992) y McPherson (1994) citado por Méndez (1999), sugieren que puede realizarse desde tempranas edades,

pero sin tener en cuenta la situación de la competición (in vitro) o en situación real de competencia (en vivo). En tal caso, el levantador de pesas no es sometido a un test específico del deporte en cuestión, sino a la observación de uno o varios competidores mientras actúa en situación real. El citado autor distingue entre observación objetiva que es una observación de situaciones que permiten una dicotomía (si-no, éxito-fracaso...) y; observación subjetiva, que requiere un proceso de elaboración de un juicio por parte del observador.

Hoy en día los levantadores de pesas se cotizan acorde a sus porcentajes por los dos ejercicios, aunque algunos obtienen mejor resultados en un ejercicio (arranque o envión) que, en el otro, así como otros tienen resultados similares y compiten por medallas en la competencia.

### **La técnica deportiva**

Hablar de la técnica deportiva es un hecho que a muchos entrenadores en todo el mundo les preocupa. Desde que el sujeto llega a su área de entrenamiento, el afán por lograr un alto resultado deportivo y la búsqueda de la fama como preparador, son razones por las cuales esta se imbrica al rendimiento deportivo, que en muchas ocasiones se aparta de los principios del deporte participativo.

El perfeccionamiento de la técnica deportiva significa el desarrollo consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como la precisión y consolidación consciente de las acciones técnicas.

Si se analizara detalladamente el papel y la importancia de la técnica deportiva en los diferentes deportes, comprobaríamos que no existe una equivalencia para alcanzar máximos resultados de rendimientos deportivos (V. Diachkov, 1967)

El trabajo que se presenta parte de la hipótesis de considerar la enseñanza de la técnica deportiva no solo con el objetivo de aspirar a un alto rendimiento deportivo, sino que los practicantes de En el Levantamiento de Pesas adquieran la técnica como una forma de experiencia del ejercicio físico, a través de la postura de acostado, y que extrapolen los movimientos o fases de flexión y extensión a la postura bípeda, como una alternativa que condicione el desarrollo de habilidades técnicas.

El hecho de realizar los movimientos técnicos con incertidumbre, por la disminución de la base de sustentación, no conlleva lograr una habilidad específica; si los mismos comienzan desde la posición de acostado, esta permite una visión integral entre el proceder comunicativo, biológico, psicológico y social del niño en la orientación pedagógica para resolver de forma eficiente, a la vez que permite incrementar, tanto las experiencias motrices como las cognitivas específicas de este deporte.

Esta propuesta permite que las capacidades de movimientos deportivos condicionen previamente lo físico - psíquico y las constitutivas que se necesitan para formar las acciones a desarrollar y perfeccionar en el proceso de aprendizaje durante la etapa de iniciación deportiva.

En la actualidad, el proceso pedagógico de la etapa de iniciación deportiva en el Levantamiento de Pesas, se ejecuta con una gran influencia de la metodología utilizada por otros deportes, lo que básicamente se ha convertido en el punto de partida para el aprendizaje; pero, realmente, no se tienen en cuenta las características, principalmente, del niño que llega a las áreas deportivas, además de obviarse que todos los organismos no son iguales. A continuación, realizaremos un breve análisis de la técnica deportiva y la preparación técnica, desde la óptica de diferentes autores.

V. M. Diachkov (1967:143) asume que la técnica deportiva es: "... un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas externas e internas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte".

Este autor analiza la técnica deportiva como un proceso de transmisión y asimilación de los movimientos de formación técnico - deportiva y la divide en: aprendizaje y perfeccionamiento, atendiendo al aspecto metodológico del entrenamiento deportivo, y el aprendizaje de la técnica como la formación consciente de la capacidad de movimiento específico. No se tiene en cuenta para este aprendizaje las características del sujeto practicante, ni la edad, el sexo, ni el tipo de deporte e influencia del modelo ideal hacia el entrenamiento del alto rendimiento.

A la vez el autor citado anteriormente analiza, dentro de la concepción de la técnica, las habilidades de los movimientos deportivos como componentes automatizados principalmente de las acciones conscientes que se han ido formando a través de la ejercitación, logrando la habilidad de movimiento como resultado de la lógica interna y estructura del propio movimiento con el ensayo y la corrección.

Respecto a ello, también S. L. Rubinstein (1968:682) analiza que los movimientos practicados de forma sistemática pueden ser automatizados mediante la acción consciente del individuo, los cuales se van formando a través de la repetición, mejorando las condiciones físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para aprender la técnica.

I. P. Degtiarov (1979:26) asume la técnica como: "...el conjunto de movimientos especiales para la exitosa conducción del duelo que ofrecen la posibilidad de resolver dentro de los márgenes del reglamento las tareas concretas en situación del encuentro". Entendemos que la concepción dada por este autor también involucra no solo la técnica

como movimientos especiales de un deporte determinado, sino que la une a la táctica, o sea, que las interpreta como una unidad dialéctica e inseparable la una de la otra.

El criterio vertido por I. P. Degtiarov (1979) no tiene en cuenta que existen diversos deportes que pueden iniciarse sin la condición de duelo, ni emplear la táctica; en este caso nos referimos a la propuesta metodológica del modelo que se hace en este trabajo, ya que el niño puede iniciar el aprendizaje de la técnica según sus características evolutivas, sin enfrentar a un contrario, sin emplear la táctica y difiere de las formas tradicionales de enseñanza, al iniciar en una postura corporal más ventajosa (de cúbito supino y utilizando apoyos en dos fases) para aprender la técnica deportiva.

M. Grosser & A. Neumanier (1986: 1-11) considera la técnica deportiva como movimiento ideal, como una parte integrante del proceso de entrenamiento para conseguir altos rendimientos deportivos en todo tipo de deportes, y la definen como:

- El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este <<movimiento ideal>> se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemática, biomecánica, anatómico-funcional y de otras formas
- La realización del <<movimiento ideal>> a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista”. Esta definición está relacionada con la habilidad de movimiento automatizado y esta, a su vez, con la técnica como imagen ideal de una secuencia de movimientos que pretende llegar el deportista, armonizando tanto las fuerzas internas como las externas.

No todos los niños que inician la práctica de este deporte pueden llegar a la acción final; por lo tanto, la imagen ideal queda supeditada a la situación que imponen las capacidades

físicas adquiridas y los juegos que desarrollaron durante su infancia para esta etapa prepuberal.

N. G. Ozolin (1983: 115) destaca que, para el logro de mejores resultados en el deporte, se requiere una técnica perfeccionada, es decir, "...el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios".

La forma de lograr un aprendizaje racional es entendida como una economía de esfuerzo en el momento de iniciar el aprendizaje del deporte en cuestión, o sea que, con la indicación de los ejercicios metodológicos para que el niño aprenda el arranque, este iniciará los primeros movimientos de flexión y extensión de las piernas e irá asociando las partes que componen el movimiento total; la observación de cada movimiento por el propio practicante y traducción de los indicadores para la ejecución, elevando la percepción del movimiento sin que perturbe el equilibrio las acciones primarias asociada a la postura corporal adoptada.

El proceso de enseñanza debe modificar el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica burda y tosca hasta la más refinada. No obstante, no se coincide en cuanto a la enseñanza de un modelo ideal bajo el criterio de la técnica elemental, pero sí eficaz, adaptada a la luz de las particularidades de cada deporte y del sujeto; es por ello que la postura corporal anteriormente mencionada ocupa un lugar preponderante en estos momentos, como una alternativa metodológica de enseñanza, que debe ser considerada en el aprendizaje para iniciar los movimientos primarios de las técnicas de ataque con el pie en el Levantamiento de Pesas .

Cada individuo practicante posee una determinada conducta motriz, una condición física y mental que difieren entre sí, aunque posteriormente, en una determinada categoría, existan particularidades psicofísicas comunes.

Para perfeccionar la enseñanza de la técnica deportiva, los entrenadores deportivos pretenden hacerlo mediante la repetición de ejercicios estandarizados, sin analizar las características individuales del niño. Es obvio que con la repetición se logra el hábito motor, pero esto no implica la actuación desmesurada en la enseñanza de este deporte, que tradicionalmente ha primado por años; supuestamente consiste en aprender la técnica sin necesidad de una intención táctica

Las perspectivas valorativas del aprendizaje de las técnicas en el Levantamiento de Pesas, pueden ser consideradas un juego, interpretando las decisiones de quienes lo practican; de esta manera, se sustenta la evolución y perfeccionamiento del modelo técnico desde una óptica, y respetando la validez estructural de la postura tradicional en el estricto cumplimiento de la enseñanza actual de la preparación deportiva.

En los Programas de Preparación del Deportista, se presentan como inseparables las concepciones de la preparación técnico, lo cual se comparte por el investigador, quien también considera la técnica en estrecha vinculación con la táctica deportiva, lo que permite unir el conjunto de acciones con el fin de alcanzar el objetivo de competición.

Pero, según las consideraciones anteriores y las experiencias vertidas en otros trabajos, se entiende necesario enseñar la técnica del arranque sin llegar a la táctica. Es por ello que no haremos un análisis de la misma, respetando los criterios de los diferentes preparadores de este deporte.

Sobre la técnica, L. Matveiev (1980) enfatiza en el modelo ideal técnico. Este concepto, desde este punto de vista, lo sitúa en los deportes individuales, donde los aspectos biomecánicos y la exactitud de los movimientos definen un resultado; este tipo de modelo ideal se pone de manifiesto en el En el Levantamiento de Pesas, ya que no depende de la toma de decisiones y de factores situacionales en conjunto.



La interpretación del concepto de *técnica* es considerada como algo estático; no obstante, otros autores la definen como un elemento dinámico y adaptativo.

En cuanto a la técnica deportiva, este autor implica no solo los gestos o movimientos que conllevan a la realización de la técnica, sino al plano de la evolución histórica de los diferentes deportes hasta nuestros días; pero los mismos se han perfeccionado con el cursar del tiempo.

Este criterio permite valorar que la técnica proviene de los gestos técnicos; el gesto está en dependencia del contexto en que sea efectuado. Valorado así, el investigador considera necesario que los niños que inician la práctica en el Levantamiento de Pesas puedan comenzar el aprendizaje en función de una determinada postura, aprendiendo la técnica sin necesidad de emplear la táctica.

Por lo tanto la técnica en el Levantamiento de Pesas , según esta propuesta, constituye un elemento diferenciador desde el punto de vista psicopedagógico, ya que la utilización de ejercicios metodológicos, son pasos para iniciar el aprendizaje de la técnica del arranque, sólo representa un medio y no un fin, que responde a los intereses de los niños que inician la práctica de este deporte y que a su vez no constituye parte de la estructura de la competencia de enfrentamiento a otro competidor, Muchos especialistas del deporte revelan la importancia de la excelencia hacia la técnica y comparan el rendimiento deportivo que se logra a partir del modelo técnico.

Una de las reflexiones pendientes para los praxiólogos del deporte, es desde nuestro punto de vista, el concepto e interpretación de lo que se ha venido denominando "técnica" y el papel que la misma tiene en los juegos deportivos. Es significativo por ejemplo que P. Parlebas (1981) en su "Contribution a un lexique", no incluya dicho término en su léxico. Además de los neologismos, describe y analiza desde su perspectiva otras acepciones que

podrían tener alguna relación con el concepto de técnica: comportamiento motor, conducta motriz, comunicación motriz, función práctica, interacción motriz, motricidad, tarea motriz, tampoco C. Bayer (1986) incluye la técnica como elemento en su análisis estructural del deporte y D. Blázquez (1986) también lo soslaya como componente de lo que denomina "estructura funcional de los deportes de equipo".

La técnica es posiblemente uno de los rasgos más estudiados como elemento estructural del deporte". En este sentido, J. Hernández (1987) menciona que la técnica/táctica es una de las perspectivas desde la que se ha venido abordando el análisis de la acción de juego.

Por otra parte, la mayoría de los deportes han codificado determinados modelos motrices cuya ejecución encuentra sus límites en las reglas de cada modalidad y responde en muchos casos a dos principios simples: el de la máxima rapidez y el de la máxima eficacia. En general, se han catalogado como modelos ideales y apriorísticos, necesarios para el dominio elemental del deporte.

Indudablemente podemos efectuar la acción de "tiro a canasta" en baloncesto de múltiples maneras. Sin embargo, desde que J. Naismith en 1892 inventó dicho deporte, hasta la actualidad, se han codificado un número limitado de técnicas de tiro, que se han considerado más ortodoxas y eficaces.

En un deporte de lucha con agarre, -pongamos por caso el Judo-, cabe suponer que existen muchas opciones motrices para tratar de derribar a un adversario mediante una acción de piernas, proyectándolo hacia adelante. Sin embargo, se han definido unos pocos movimientos de los que se presupone una mejor optimización.

Son prácticamente incontables los autores que bien desde la Teoría General del Entrenamiento, de la descripción y análisis estructural del deporte y de las Metodologías

de enseñanza; han aportado sus consideraciones en torno al concepto y algunos, más específicamente, una definición de técnica en las que podemos mencionar a autores como; J. Ferinac, 1965; K. Meinel, 1974; L. Theoderescu, 1977; C. Bayer, 1986; J. Hegedus, 1980; C. Morino, 1982; C. Álvarez, 1983; I. Konzag, 1983; M. Grosser y A. Neumaier, 1986; K. K. Schock, 1987; J. Weineck, 1988; V. Platonov, 1988; J. A. Reina, 1993; F. Amador, 1993 (citados por A. Briñones, 1996).

Tradicionalmente se han venido distinguiendo dos tipos de tareas al hablar de la técnica deportiva: las acciones abiertas y las cerradas. Así, R. Gentile y B. Knapp, (en J. A. Cecchini, 1989), han ordenado las tareas motrices en función del entorno, de tal manera que establecen las siguientes relaciones:

- Las acciones que se efectúan en un entorno estable pueden ser mecanizadas "siendo el deportista el que regula sus propios movimientos de acuerdo a un modelo único, (tareas cerradas)", (Cecchini, 1989). En el caso de un saltador de pértiga o un gimnasta, que han automatizado sus movimientos al máximo nivel).
- Cuando el entorno es variable, los deportistas deben ajustar sus patrones motores a las exigencias y a las condiciones de cada momento. En este caso, hablamos de tareas abiertas, que predominan en los deportes de cooperación-oposición y de lucha.

Por tanto, "los deportes abiertos se caracterizan por una modificación permanente de la situación, mientras que las exigencias deportivas de las situaciones cerradas se caracterizan por un desarrollo del movimiento muy estable, que apenas se transforma", (H. Rieder & G. Fisher, 1990).

Encontramos en J. Hernández (1987) y J. A. Cecchini (1989) cierta coincidencia en la consideración que han atribuido a la técnica. Su fundamentación la podemos encontrar en la concepción mecanicista del movimiento, al referirse el jugador, y para el equipo en el modelo físico que considera al grupo como la suma de las partes que lo constituyen o jugadores que lo componen, (J. Hernández, 1987:76) o como dice J. A. Cecchini "las técnicas deportivas, por regla general, son movimientos especializados que abarcan solamente una parte del individuo, "el hombre como máquina".

Por otra parte, G. Vigarello (1988) en un importante trabajo sobre "Las técnicas de ayer y de hoy", enmarcado en "Una historia cultural del deporte"; justifica que la tecnología y las características de los materiales han tenido cierto grado de influencia en la modificación de las técnicas corporales. En realidad, el proceso de cambio y/o adaptación de los patrones técnicos, encuentra su fundamentación, según dicho autor en:

- La modificación y/o transformación del espacio, pues las técnicas son interdependientes respecto del medio en que se realizan.
- Los avances tecnológicos conllevan la innovación de materiales que permiten la realización de otras acciones, (la influencia de la fibra de vidrio en los movimientos de los pertiguistas,).
- La propia adecuación de la técnica a las situaciones motrices.

Así, en la maduración de las experiencias motrices, en su ensayo continuo, su realización calculada, todo este trabajo específico elaborado sobre disposiciones dinámicas, sensoriales, musculares. Unas configuraciones nacidas de otras, que se recomponen, que surgen de los descubrimientos nacidos del afrontamiento de los problemas motores mismos", (G. Vigarello, 1988:22); que conducen a lo que dicho autor denomina ley de

integración, la cual "parece dominar la evolución de las técnicas corporales tomadas así en su lógica interna".

De él tomamos suyo el siguiente ejemplo ilustrativo al respecto: "La innovación de F. Fitzimmons, por ejemplo, boxeador americano de finales del siglo XIX, afirmando que un golpe no se sostenía solamente con la ayuda del brazo o la espalda, sino también con la ayuda de las piernas, o sea, el impulso del arranque aumenta la fuerza con las piernas: sumando el cuerpo al conjunto de sus vectores para fortalecer mejor sus precisiones: es una conjunción de fuerzas, que provienen de lugares muy distintos, es decir, un añadido, una conexión de factores.

Representa la técnica un importante componente en la configuración estructural tradicional de los deportes de Lucha y cada modalidad luctatoria recoge un gran número de movimientos. De hecho, la mayor parte de la bibliografía sobre estos deportes trata de la descripción de las acciones técnicas más características y los procesos de iniciación a muchos de ellos pasa inexorablemente por el aprendizaje de modelos que se consideran básicos.

Sobre las reglas y técnica se asienta principalmente el conocimiento tradicional de estos deportes, que, por lo general, presentan modelos de ejecución perfectamente estructurados, agrupados y clasificados.

En la bibliografía de los deportes encontramos generalmente las siguientes constantes:

- Que cada deporte de lucha identifica un determinado grupo de técnicas como específicas de su deporte.
- Que la bibliografía orientada a procesos de enseñanza se refiere a las metodologías de la iniciación de los modelos técnicos.

- Que la bibliografía que se refiere a procesos de competición suele plantear las situaciones a partir de los modelos técnicos.
- Que la clasificación y/o denominación de las técnicas se efectúa generalmente sobre la base de los siguientes criterios:
- Parte del cuerpo que con carácter predominante interviene en la ejecución (preferentemente en los deportes de lucha con agarre).
- Rol sociomotor (en los deportes de lucha con golpeo, aunque realmente en este grupo de deportes se utilizan simultáneamente los dos criterios).

Para G. R. Gleeson, (1977:23) la técnica "es una sucesión de movimientos realizados para alcanzar un objetivo predeterminado con la mínima cantidad de esfuerzo y con el máximo grado de acierto y regularidad".

J. A. Cecchini (1989:19) sin pretender una definición, efectúa distintas afirmaciones que en cierto modo caracteriza sus rasgos de la forma siguiente:

- "La técnica nace de una idea que cristaliza en el espacio y en el tiempo en un movimiento inteligente, con una intencionalidad, con una dirección de utilidad fijada y establecida por el propio judoca. Enfrente hay otra persona que muestra una conducta determinada que nosotros tenemos que prever, analizar, en suma, estudiar". Es en función de esta conducta que surge la acción técnica (intelecto-motora).
- "Una técnica de Judo es el dominio de un determinado movimiento encaminado a proyectar, inmovilizar, luxar o estrangular al oponente, en función de la relación cambiante".

En I. P. Degtiarov (1992:26), la técnica de boxeo "comprende todo un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. Aquella le ofrece al púgil la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones del encuentro".

Para J. Domínguez y J. L. Llano (1987:27), se denominan técnicas del boxeo al "conjunto de medios de ataque y defensa que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador.

J.C. Boutier (1978:27), considera que la técnica "designa una adquisición gestual conforme a un modelo determinado por las reglas o la experiencia"

F. Compte (1969:60): "La técnica de la lucha es el estudio teórico y práctico de una presa, una parada o un contraataque. Estos elementos son: presa inicial, ejecución y final".

F. Amador (1993:25) hace alusión de la siguiente definición (hoy reconocemos que con cierta influencia mecanicista): "es el conjunto de acciones motrices codificadas, secuenciadas en su ejecución, con significación estratégica desde la finalidad de la especialidad deportiva luctatoria".

Algunos deportes de lucha distinguen entre movimientos básicos determinados, (que no forman parte del repertorio propiamente técnico) de las propias mañas. En Judo, por ejemplo, A. Kolychkine (1989:38), considera entre los primeros y destaca, las caídas, las posturas, los agarres, los desequilibrios y los desplazamientos, destacando que la nueva didáctica enfatiza en la personalidad de dichos elementos como soportes de los volteos y también de todo el campo táctico con el cual los elementos básicos, como parte de la técnica, conforman un sistema; que diferencia de los volteos o lances que pueden ser: de piernas, de cadera y mixtos, de hombros-brazos y de sacrificio.

Aun siendo los criterios de otros autores, parte del cuerpo que con carácter predominante interviene en la ejecución" y según el "rol sociomotor" son los que comúnmente encontramos en la bibliografía de los deportes de lucha; si bien algunas modalidades deportivas de lucha presentan criterios específicos en función de sus características propias.

Para F. Amador (2002), el cual se refiere a la técnica en la Lucha, transfiriéndola a un repertorio técnico, en el cual mayormente están incluidos los modelos básicos de ejecución. En los de lucha, por ejemplo, desde una posición de partida o inicial, suele describirse la secuencia motriz que corresponde a cada mañana.

Diversos manuales técnicos desarrollan metodologías de aprendizaje a partir de posiciones estáticas hasta conseguir automatizar la pauta motriz correspondiente. Posteriormente, en una fase más avanzada del proceso de iniciación, el luchador tendrá oportunidad de practicar los modelos aprendidos en situaciones por lo común artificiales y que en poco se asemejan a la acción de lucha y su lógica presidida por el antagonismo y la comunicación motriz.

### **Clasificación de la técnica en el levantamiento de pesas**

La clasificación del Levantamiento de Pesas entre otros deportes, dentro del conjunto que forman las diferentes especialidades deportivas, el Levantamiento de Pesas se clasifica como un deporte individual, acíclico, de poca movilidad y de intensidad máxima.

La clasificación adecuada de los ejercicios que se realizan en la competencia y el entrenamiento tienen especial importancia dentro del proceso de enseñanza y entrenamiento del pesista. Existen diferentes criterios para establecer el sistema de clasificación de los ejercicios o la técnica. Se los clasifica por el grado de semejanza que



guardan con los ejercicios competitivos, dividiéndolos en cuatro grupos fundamentales: clásicos, especiales, auxiliares y de preparación física.

### **Modalidades del levantamiento de pesas**

El Reglamento de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas reconoce dos modalidades o movimientos claramente diferenciados y que se efectúan a dos brazos, Envión y Arranque. A la suma de la mejor marca obtenida en cada una de las modalidades se le denomina total Olímpico. Cada uno de los dos movimientos mencionados tiene su técnica propia.

### **Técnica de Arranque**

La barra estará colocada horizontalmente delante de las piernas del levantador. Será agarrada, manos en pronación, y alzada en un solo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de ambos brazos, verticalmente sobre la cabeza, mientras se desplazan las piernas en tierra o se flexionan. La barra pasará con un movimiento continuo a lo largo del cuerpo, del cual ninguna parte, a excepción de los pies, puede tocar la tarima durante la ejecución del levantamiento.

La extensión (hacia atrás) de la muñeca no deberá efectuarse hasta que la barra haya sobrepasado la cabeza del levantador. El levantador puede recuperarse en el tiempo que precise de la tijera y colocar los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra.

El juez dará la señal tan pronto como el levantador esté totalmente inmóvil en todas las partes de su cuerpo. El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y piernas extendidos los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra, hasta que el juez dé la señal de bajada.

Esta señal de bajada debe ser audible y visible, la cual estará al lado del juez central, (frente al levantador) Con la toma de la barra con una abertura amplia si exagerar, se procede a levantar la barra en un solo movimiento desde el piso hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza.

### **Errores Técnicos en el Arranque**

Los más comunes son: flexionar los brazos al iniciar y concluir el movimiento, falta de desplazamiento.

#### **Errores en la posición inicial:**

- Tenemos la mala postura de la espalda, flexionar los brazos al iniciar de los pies bajo la barra.

#### **Errores al despegar:**

- Levantar la cadera, recoger los brazos, sostenerse en puntillas.
- Errores en la primera fase del halón.
- Perder el equilibrio, adelantar la posición de la cadera, adelantar la posición de la espalda.
- Errores en la segunda fase del halón.
- No concluir con toda la fase del halón, impulsarse solo utilizando las piernas o a su vez la espalda.
- Errores en la recepción de la barra.

- Flexionar los brazos, saltar hacia atrás o adelante, poco espacio en el desplazamiento.
- Errores en la cargada.
- Recoger los brazos, utilizar los antebrazos al momento de la recepción.

### **Definición de los ejercicios metodológicos**

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: metà (“más allá”), odòs (“camino”) y logos (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia.

Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

En el ámbito de las ciencias sociales, el recurso de lo metodológico se enfoca en la realidad de una sociedad para arribar a una conclusión cierta y contundente acerca de un episodio valiéndose de la observación y el trabajo práctico típico de toda ciencia.

Es importante la distinción entre el método (nombre que recibe cada plan seleccionado para alcanzar un objetivo) y la metodología (rama que estudia el método). El metodólogo no se dedica a analizar ni a verificar conocimiento ya obtenido y aceptado por la ciencia: su tarea es rastrear y adoptar estrategias válidas para incrementar dicho conocimiento.

La metodología es una pieza esencial de toda investigación (método científico) que sigue a la propedéutica ya que permite sistematizar los procedimientos y técnicas que se requieren para concretar el desafío. Cabe aclarar que la propedéutica da nombre a la acumulación de

conocimientos y disciplinas que son necesarios para abordar y entender cualquier materia. El término proviene del griego *pró* (“antes”) y *paideutikós* (“referente a la enseñanza”).

En otras palabras, la metodología es un recurso concreto que deriva de una posición teórica y epistemológica, para la selección de técnicas específicas de investigación. La metodología, entonces, depende de los postulados que el investigador crea que son válidos, ya que la acción metodológica será su herramienta para analizar la realidad estudiada. La metodología para ser eficiente debe ser disciplinada y sistemática y permitir un enfoque que permite analizar un problema en su totalidad.

Dentro de una investigación pueden desarrollarse muchas metodologías, pero todas ellas pueden encasillarse en dos grandes grupos, la metodología de investigación cualitativa y cuantitativa. La primera es la que permite acceder a la información a través de la recolección de datos sobre variables, llegando a determinadas conclusiones al comparar estadísticas.

La segunda, realiza registros narrativos sobre fenómenos investigados, dejando a un lado la cuantificación de datos y obteniéndolos a través de entrevistas o técnicas no-numéricas, estudiando la relación entre las variables que se obtuvieron a partir de la observación, teniendo en cuenta por sobre todo los contextos y las situaciones que giran en torno al problema estudiado.

Por otro lado, lo metodológico también puede ser comparativo (analiza), descriptiva (expone) o normativa (valora). Para saber si conviene utilizar un tipo de metodología u otro, el científico o investigador tiene que tener en cuenta un conjunto de aspectos importantes. Es imprescindible que el método empleado y la teoría, que ofrece el marco donde se insertan los conocimientos, estén unidos por la coherencia (el cómo y el qué deben ser coherentes entre sí); esto significa que desde lo metodológico debe ser utilizado

dentro de un marco ideológico, un sistema de ideas coherentes que sean las encargadas de explicar el para qué de la investigación.

Como ya lo hemos explicado, método y metodología son cosas diferentes.

El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede definirse como el camino para alcanzar a un fin; en relación con la metodología consiste en los procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado por ella y obtener conclusiones verídicas sobre el fenómeno o problema que se analiza. En otras palabras, mientras que la metodología es lo que une al sujeto al objeto de conocimiento y es imprescindible para conseguir el conocimiento científico, el método es el camino o instrumento que nos lleva a ese conocimiento.

La metodología del entrenamiento deportivo consiste en las reglas que deben cumplirse dentro de la organización en la práctica de un deporte. Existen dos tipos de metodologías en este campo: pluridisciplinar e integrada. La metodología pluridisciplinar es la que considera que el mejor rendimiento deportivo puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen tales como la técnica, la táctica, y los aspectos físicos, psicológicos y visuales. Los fines se consiguen a partir de ejercicios claros y seguros.

La metodología integrada se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales están íntimamente ligadas. En esa metodología se busca integración y combinación entre todos los elementos, pero se presta una mayor atención a la técnica y la táctica.

Los contenidos se pueden ir venciendo simultáneamente aplicando estos medios. Los mismos son flexibles y brindan posibilidades de adecuaciones y rectificaciones por el

entrenador deportivo hacia los atletas, mediante un ordenamiento metodológico para la enseñanza de las habilidades.

La metodología se fundamenta tomando como base conceptos, definiciones y metódica de las habilidades para la enseñanza de los elementos técnicos del boxeo de diferentes autores en sus estudios investigativos entre los que destacan el Zamora Castro (1999, 2009), Domínguez (1987, 2002), Fuentes Villanueva (2009), Belfort Vinent (2009), Fuentes Sánchez (2009); Moreta Díaz (2010), Recouso Tejeda (2010), Torres Calzadilla (2010), Lescay Hernández (2009), Rodríguez Rosillo (2011), Cobas Delis, Despaigne Olivero (2008), Garbey Nariño (2011), Mustelier (2009) y Martín Pérez (2009). Así como el criterio de otros entrenadores deportivos para la elaboración de metodologías de la enseñanza de los elementos técnicos.

### **Concepción general para la elaboración de los ejercicios metodológicos del arranque**

La propuesta posee las cuatro funciones que se exigen para la formación general integral de la técnica del arranque en los niños que inician la práctica del Levantamiento de Pesas:

#### **Función cognoscitiva:**

Se sistematizan los conocimientos teóricos adquiridos en la clase, se establecen nexos lógicos entre conceptos, principios y regularidades del proceso estudiado. Se consolidan, concretan y profundizan los conocimientos al jerarquizar las vías encaminadas a propiciar la solución de los ejercicios que promueven la creatividad, la discusión de problemas derivadas de los análisis realizados. Al ampliar el campo de conocimiento de los niños se logra que ellos se adentren en la investigación de problemas participativos.

**Función metodológica:**

Permiten que los niños cobren conciencia del procedimiento, apropiarse de las vías en la búsqueda y asimilación del conocimiento en la medida en la que han arribado a sus propias soluciones, criterios o convicciones para alcanzar los objetivos propuestos.

**Función educativa:**

Promueve la relación entre los contenidos objeto de estudio y la necesidad de profundizar en la práctica. Favorece las relaciones niños-colectivo y entrenadores deportivos - niños, con todo lo que implica desde el punto de vista del respeto a la opinión ajena, métodos de discusión adecuados, reconocimiento al mérito ajeno, ayuda al que presenta dificultades; que muchas veces se extiende más allá del ámbito escolar.

**Función de control:**

Permite al educador utilizar la guía para el seguimiento del diagnóstico y al niño le permite ejercer el autocontrol de sus conocimientos y habilidades. Tendrán enfoque de habilidades para la vida, que consiste en que el niño: formule explicaciones, aprenda a formular y resolver problema, aprenda a tomar decisiones; y fomente la curiosidad y la reflexión.

Los ejercicios deben precisar un autocontrol inicial de las preguntas – respuestas de los niños, posteriormente un análisis colectivo, valorando y controlando la calidad de las respuestas teórico-prácticas; precisa de los niños la búsqueda, la exploración reflexiva de conocimientos, requiere de la determinación de las características del fenómeno que se estudia, su clasificación y determinación, acceder al análisis de las partes constitutivas de estas, alcanzar la visión integral de todo, establecer relaciones, elaborar definiciones, encontrar ejemplos de aplicación de conocimientos, solucionar problemas, hacer suposiciones, buscar argumentos, defenderlos, hacer valoraciones y reevaluar el estudio.

Se requiere la participación del niño, que implica un esfuerzo intelectual para orientarse, reflexionar, valorar, suponer, llegar a conclusiones, argumentar, utilizar el conocimiento. Dichas exigencias están dirigidas a brindar la información, el patrón que tanto el entrenador deportivo como el niño necesitan en la medida que estimulan su reflexión, la formación de generalizaciones teóricas, la formación del juicio valorativo sobre el conocimiento que se aprende, y la utilización de este en niveles de complejidad creciente, que desarrollen el intelecto del niño e incidan en los procesos formativos que tienen lugar.

En este sentido la realización de ejercicios, a partir de la comprensión de qué debe hacer, cómo lo debe hacer, el por qué y el para qué de cada una de situaciones propiciará adquisición de estrategias para cambiar su comportamiento ante el aprendizaje.

A través de este material el entrenador deportivo del Levantamiento de Pesas, podrá orientar la ejecución de algunos ejercicios según las necesidades de los niños, enriquecer el diagnóstico, lo que le permite al niño comprobar la calidad de sus resultados, en qué medida las respuestas dadas por él son o no correcta, le permite hacer las correcciones necesarias, aproximarse a las respuestas correctas.

Se persigue que el niño se entrene sistemáticamente en este tipo de ejercicios, con vista a que incorpore gradualmente estos procedimientos y exigencias hasta operar en el plano mental, lo que proporcionará obtener resultados superiores ante nuevas ejecuciones, producto del nivel de autorregulación alcanzado.

La utilización de los ejercicios metodológicos, contribuye a organizar la lógica interna del contenido que el niño se debe apropiarse, propicia la reflexión y comprensión consciente del conocimiento, propicia en el niño la valoración del contenido y de su propio aprendizaje, estimula la búsqueda de causas, argumentos, desarrolla el pensamiento, y permite la apropiación de un modelo estimulando el aprender a aprender.



Los ejercicios deben estar en correspondencia con las transformaciones que tienen lugar en la educación. En este sentido las sugerencias metodológicas van dirigidas a facilitar el desempeño de los entrenadores deportivos en la preparación para impartir clases, y a los niños para la profundización de los contenidos gramaticales recibidos.

### **Orientaciones Metodológicas para arranque**

- Explicar y demostrar el ejercicio en forma global.
- Sostener la barra sobre la cabeza y luego a levantarla desde el lugar más próximo al centro de gravedad del alumno.
- Hacer hincapié a la enseñanza metodológica sobre el método inductivo y para ello lo primero que se enseña.
- Posición de los codos extendidos con un palito llegar a la espalda y luego a la cintura con el acompañamiento del movimiento del hombro en circunducción, movimientos kinestésicos variados, flexibilidad.
- Sentadillas con las manos tras la nuca.
- Sentadilla + sacada de Arranque.
- Sentadilla de arranque.
- Final de arranque.
- Enseñanza de la posición frente a la barra (pies en posición a la anchura de los hombros, agarre en sujeción de candado, brazos separados, espalda en la posición recta, hombros hacia atrás)

- Despegue de la primera fase del halón de arranque (hasta la altura de la cadera.
- Despegue de la segunda fase del halón de arranque (impulsión del implemento halando las codas hasta la altura del pecho)
- Arranque a fuerza desde el ombligo “continental”.
- Arranque desde la ingle de potencia.
- Levantar la barra desde la ingle (este es un ejercicio que sirve para que el alumno observe que el levantamiento se debe realizar con las piernas en forma explosiva)
- Arranque Colgado (sobre rodillas)
- Posición inicial de la palanqueta sobre los hombros, con y sin empuje de piernas y de tronco.
- Enseñanza del arranque olímpico de forma gruesa.
- Realizar ejercicios especiales según los errores detectados

### **Requisitos que se deben cumplir durante la enseñanza del arranque**

- Integrar las diferentes formas de la actividad verbal y práctica.
- Proporcionar el desarrollo de los procesos cognitivos, memoria, imaginación y creación de los niños.
- Existir una correlación entre los resultados finales (objetivo) y las vías para alcanzarlo.
- Estar sustentado desde el punto de vista lingüístico en la actividad verbal-práctico y en cada nivel de asimilación (familiarización, reproducción, producción, creación)

y en cada aspecto (pronunciación, gramática, vocabulario) en sus relaciones.

- Preceder los del nivel reproductivo a los del productivo.
- Preparar los ejercicios, sobre la base de la selección cuidadosa de materiales para cada actividad verbal-práctico y para cada aspecto de la enseñanza de la técnica del Arranque.
- Ser presentado y organizados sistémica y sistemáticamente, teniendo en cuenta que su cantidad y repetición se debe organizar racionalmente.
- Proporcionar el estudio y trabajo individual y colectivo.
- Demandar procedimientos activos para su realización.
- Demandar el ejercicio pleno de las capacidades intelectuales y del pensamiento de los niños.
- Responder a las insuficiencias y necesidades de los niños.
- Integrar los saberes desde la solidez de los conocimientos precedentes y del protagonismo del participante.

Orientar desde la lógica delineada del principio de la sistematicidad siguiendo la espiral del conocimiento por la vía de la transferencia de los saberes a las soluciones problemáticas.

Involucrar a los participantes en la detección y solución de problemas que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **Estructura de los ejercicios metodológicos**

El entrenador deportivo del Levantamiento de Pesas, antes de orientar cada ejercicios con los niños debe consultar la bibliografía especializada, realizar un análisis de cada pregunta y sus posibles respuestas teórico-prácticas, revisar el diagnóstico de sus niños, determinar el método, la forma de organización, seleccionar los indicadores que se tendrán en cuenta a la hora de la calificación, elegir los medios de enseñanza que servirán de apoyo, y precisar el tiempo que tendrán sus niños para la realización.

En la fase de orientación el entrenador deportivo debe enunciar la actividad que se va a realizar y el objetivo al que se aspira, vincular el contenido de los ejercicios con el conocimiento que poseen los niños y entregarles la guía de cómo van a realizar los ejercicios, pero deben hacerle la demostración por cada tarea de la guía entregada, la explicación y de nuevo la demostración muy bien estructurada, cuestión que los niños y niñas puedan preguntar cualquier duda, se le pueda explicar y demostrar si es necesario.

Durante la ejecución el entrenador deportivo debe observar el comportamiento de cada niño y niña, atender las necesidades que se manifiesten de manera individual. Después de los niños y niña hayan realizado los ejercicios por tarea, el entrenador deportivo debe evaluar cada respuesta con su indicador, explicar de manera grupal las dudas planteadas por cada niño y niña de manera individual y colectiva, controlar cómo ocurre el aprendizaje atendiendo al diagnóstico, y valorar el estado de opinión de sus pupilos con respecto a cada tarea de la guía desarrollada.

Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre a través de políticas y programas, que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión de niñas, niños y adolescentes gozarán de los

derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación,

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Materiales**

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, pitos, barra de madera, barra de hierro, tacos de madera, discos, cronómetros, carbonato de magnesio, zapatos especiales de para levantamiento de pesas, soportes de hierro para cuclillas el gimnasio de levantamiento de pesas entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación. Para establecer el presente trabajo de investigación se requirió de los siguientes suministros: Resmas de papel A4, impresiones, esferográficos, cuaderno espiral, borrador, dentro de los equipos de oficina se utilizó lo siguiente, Computadora, Impresora, Flash Memory, CD, Cámara digital, uso de Internet.

### **Métodos**

La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo que integró en su desarrollo con los recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

El proceso metodológico escogido en la investigación corresponde a las diversas actividades a desarrolladas, para lo cual se utilizaron varios métodos como:

Método Científico permitió profundizar en los procedimientos del tratamiento de los problemas en relación al objeto de estudio, en este caso los ejercicios metodológicos de los niños que iniciaron a los 9 años de edad, la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena, provincia de Napo.

**Método Inductivo-deductivo** permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

**Método Analítico-sintético** con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

**Método Hipotético-deductivo** este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

**Método Descriptivo** este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar la hipótesis planteada.

**Técnicas e instrumentos** encuesta se les aplicó, como técnica de observación indirecta, a los entrenadores deportivos de levantamiento de pesas que atienden a los niños de 9 años de edad en la Federación Deportiva Provincial de Napo, los cuales son considerados como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la enseñanza del ejercicio técnico en las edades anteriormente mencionada.

**Test de valoración técnica** Se les aplico a los niños un test de valoración técnico para conocer su estado inicial y final durante el proceso en la enseñanza del arranque en el levantamiento de pesas.

### **Población y muestra**

La población a investigar, estuvo conformada por los 3 entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas que atienden las categorías de 9 años de edad en el Cantón de Tena y los 23 niños y niñas de la categoría que asisten al gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena, provincia de Napo



## f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los entrenadores de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva Provincial de Napo

### 1.- ¿Cuántos años tienes laborando en el levantamiento de pesas con guías metodológicas?

**Tabla 1.** Años laborando en el levantamiento de pesas.

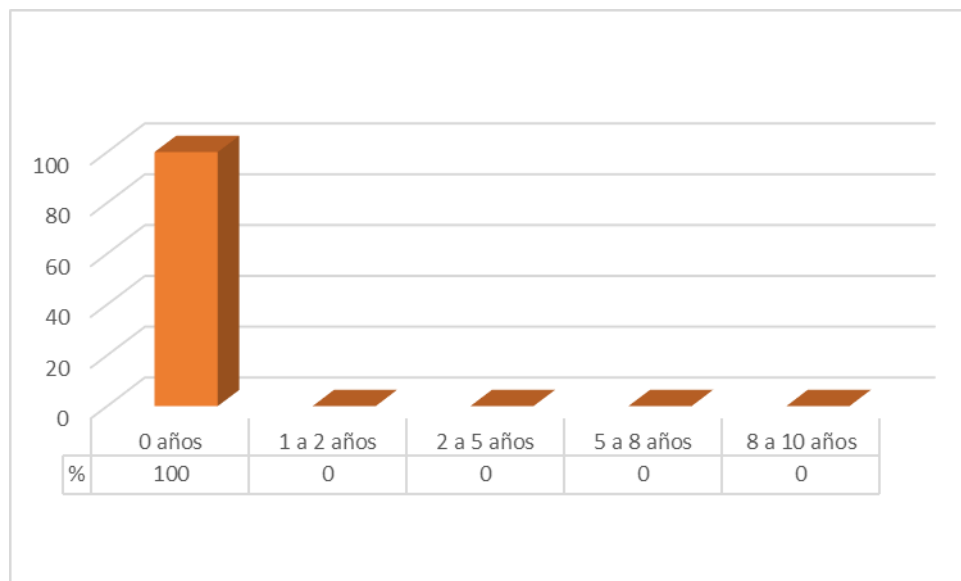
Variante	f	%
0 años	3	100
1 a 2 años	0	0
2 a 5 años	0	0
5 a 8 años	0	0
8 a 10 años	0	0

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de levantamiento de pesas

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Año:** 2015

#### Gráfico 1



#### Análisis e Interpretación:

El tiempo de labores de los entrenadores en el entrenamiento del levantamiento de pesas, es aquella que nos permite determinar el tiempo que un entrenador llevar trabajando en la institución y fundamental para la preparación de los deportistas.

De la entrevista realizada a los entrenadores deportivos de Levantamiento de Pesas tienen un promedio de 7 años y el 100% de los entrenadores no han trabajado con guías metodológicas.

Si consideramos que el tiempo de labor en trabajo de los entrenadores es fundamental para la preparación de los deportistas y los entrenadores de Levantamiento de Pesas tienen un promedio de 7 años y el 100% de los entrenadores no han trabajado con guías metodológicas, quiere decir que no es importante el tiempo que se labore en un trabajo, si los entrenadores no dan la atención a los niños en la formación de la aplicación de una guía metodológica.

**2.- ¿De los medios que presentamos a continuación, ¿cuál utiliza para la enseñanza de la técnica del arranque en los niños que inician la práctica de este deporte?**

**Tabla 2.** Medios que utilizan para la enseñanza del arranque

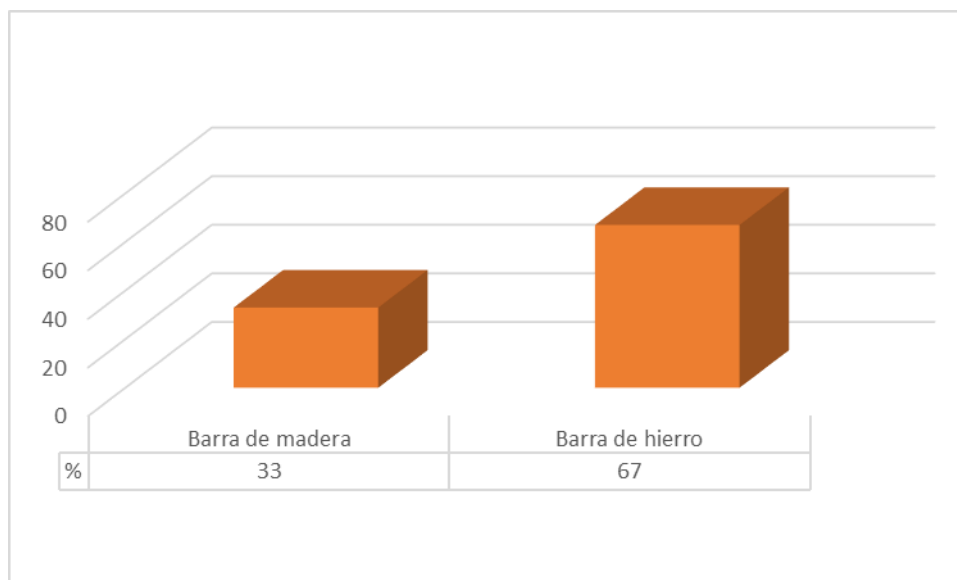
Variante	f	%
Barra de madera	1	33
Barra de hierro	2	67

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de levantamiento de pesas

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Año:** 2015

**Gráfico 2.**



**Análisis e Interpretación:**

Para la práctica del levantamiento de pesas se utilizan algunos medios como barra de

madera y barra de hierro que permiten facilitar el aprendizaje-enseñanza del arranque a los niños

Del estudio realizado encontramos que el 67%, para la enseñanza de la técnica del arranque en los niños utiliza la barra hierro y el 33% con la barra de madera.

Si consideramos en el levantamiento de pesas que la barra de madera es un medio muy eficaz en la aplicación de la técnica, pero el entrenador no utiliza como parte pedagógico para la enseñanza de la técnica del arranque en los niños pues al utilizar la barra hierro, no permite desarrollar en el atleta de forma correcta la técnica del arranque, y se observa que los entrenadores desconocen los medios de trabajo directo hacia los niños.

### 3.- ¿Cómo enseñan la técnica del arranque a los niños de 9 años de edad?

**Tabla 3.** Métodos de enseñanza

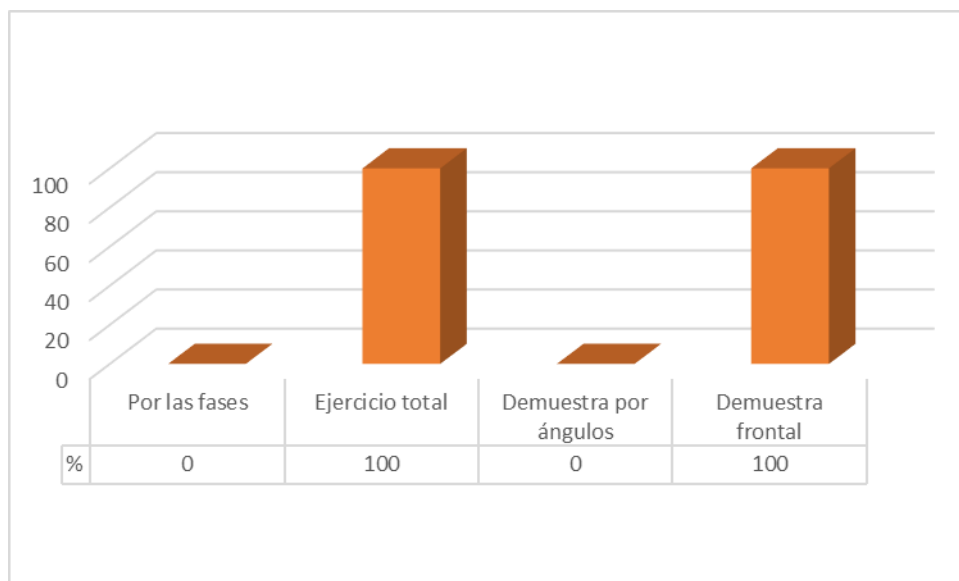
Variantes	f	%
Por las fases	0	0
Ejercicio total	3	100
Demuestra por ángulos	0	0
Demuestra frontal	3	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de levantamiento de pesas

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

Año: 2015

**Gráfico 3**



### **Análisis e Interpretación:**

Para la enseñanza del arranque se utiliza varios métodos como por fase, ejercicios totales, demostración por ángulos y de forma frontal estos métodos son muy importantes para la enseñanza en los niños.

En el estudio realizado el 100% de los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas, solo utilizan dos medios o procedimientos que son ejercicio total y el frontal representando el 50% de los métodos aplicados.

Analizando el procedimiento de enseñanza aprendizaje es indispensable la aplicación durante antes y después de estos métodos para que el niño capte de mejor manera en estas etapas sensible es necesario la demostración del 100% de variantes, pero los entrenadores no utilizan el procedimiento por ángulos y fases siendo estos tan importante en la enseñanza-aprendizaje y representan el 0%, con estos métodos los niños pueden percibir con mayor nitidez los diferentes movimientos que tiene la técnica del arranque.

#### **4.- ¿En la iniciación deportiva, en qué etapa usted comienza a aplicar pesos en la palanqueta?**

**Tabla 4.** Etapa donde aplican peso en la barra

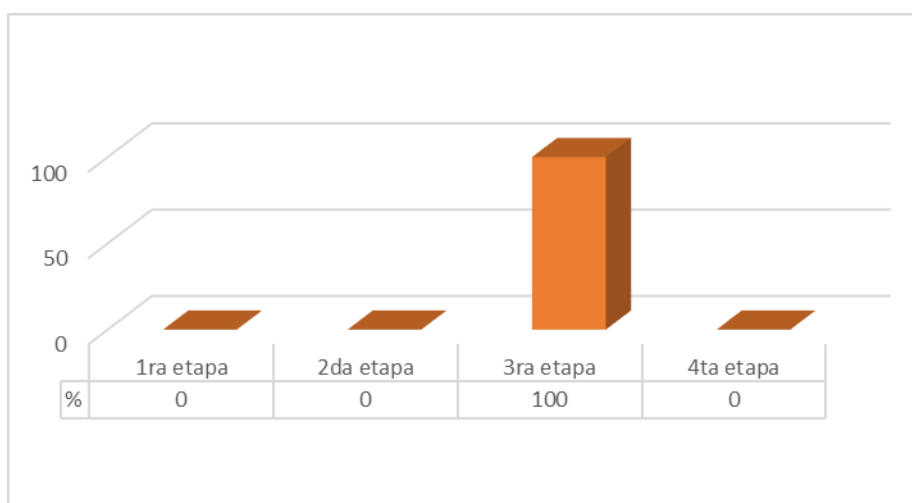
<b>Variantes</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1ra etapa</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2da etapa</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>3ra etapa</b>	<b>3</b>	<b>100</b>
<b>4ta etapa</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de levantamiento de pesas

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Año:** 2015

#### **Gráfico 4**



### **Análisis e Interpretación:**

Para la aplicación de peso en la palanqueta es muy importante conocer el trabajo técnico

que se viene aplicando con los niños y saber identificar en que esta etapa se podrá aplicar como variante un peso de acuerdo a sus condiciones física que va desarrollando, pero no es tan necesario aplicar peso en la barra.

Del estudio realizado el 100% de entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas, manifiestan que comienzan a aplicar peso a partir de la tercera etapa

Analizamos siendo estas etapas donde lo más importante es la ejecución limpia y sin errores de la técnica del arranque, los pesos pueden perturbar la adquisición de la habilidad técnica, debido a que en las fases sensibles los niños no pueden percibir pesos desde el punto sensomotor, y muscular y se evidencian errores producto de la fatiga, por lo que al cumplir con la tarea de levantar el peso, deforman la técnica, estas cargas deben irse adaptando poco a poco, debido a las estructuras orgánicas de los niños y su modificación según la madurez que vaya adquiriendo a medida que éste se fortalezca con los ejercicios naturales .

**5.- ¿Utiliza ejercicios físicos naturales para fortalecer los músculos de los niños que inician la práctica del Levantamiento de Pesas?**

**Tabla 5.** Aplicación ejercicios naturales para fortalecer los músculos

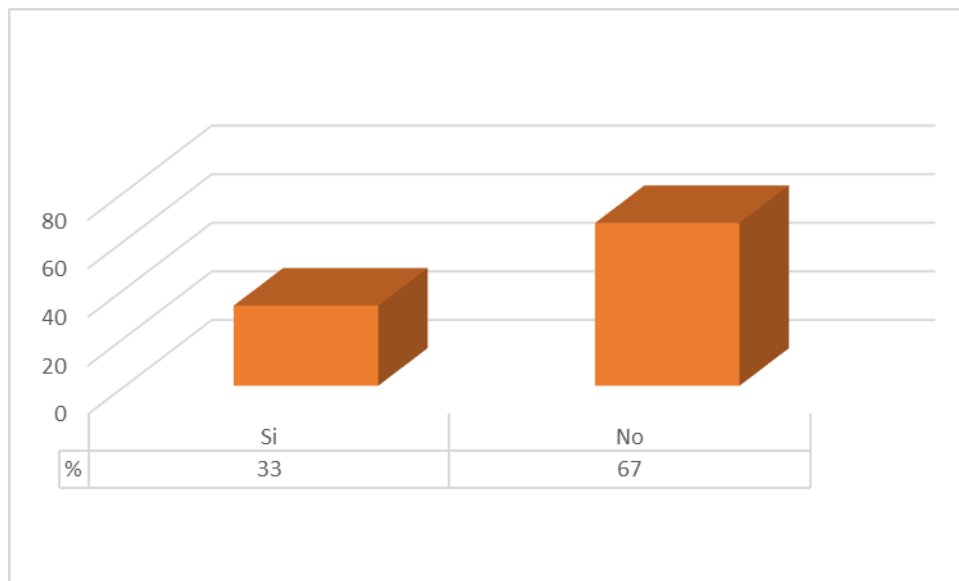
Variantes	F	%
Si	1	33
No	2	67

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de levantamiento de pesas

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

Año: 2015

**Gráfico 5**



**Análisis e Interpretación:**

Para aplicar y fortalecer los músculos de forma natural de los niños es necesario conocer

los ejercicios naturales que se puedan trabajar con su propio peso e implemento ligeros o acordes a su edad.

Del estudio realizado el 67% de entrenadores manifiestan que no realiza ejercicios naturales de fortalecimiento y el 33% de entrenadores si utiliza ejercicios naturales para desarrollar la fuerza.

Analizando que siendo este un medio natural de trabajo muy efectivo en su desarrollo integral el ejercicio físico contribuye eficaz mente en la enseñanza del arranque en el Levantamiento de Pesas, es muy importante ya que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar del niño en esta etapa debe llevarse a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades técnicas, pérdida de grasa y su mantenimiento.

## EVALUACIÓN DEL LOS TEST TÉCNICOS EN LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE

### 6. evaluación del test técnico, Posición inicial del arranque

**Tabla 6.** Posición inicial

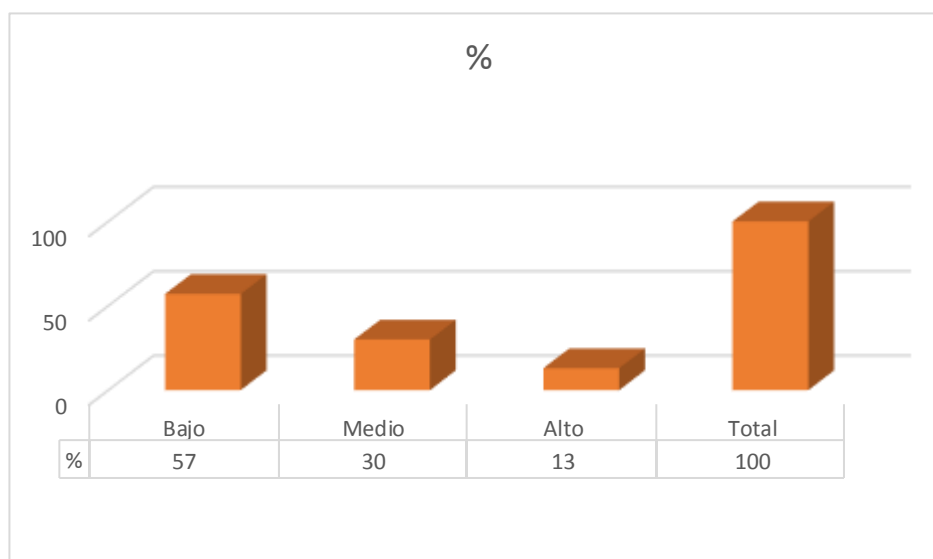
Variantes	F	%
Bajo	13	57
Medio	7	30
Alto	3	13
Total	23	100

**Fuente:** Observación del ejercicio de la posición inicial en los niños de 9 años

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Año:** 2015

**Gráfico 6**



## Análisis e Interpretación:

Para evaluar el test técnico de la posición inicial del arranque consiste en que el atleta se ubique atrás de la barra de madera y flexione sus rodillas hasta formar un Angulo de 90°, espalda en forma recta hombros hacia atrás, brazos completamente extendidos y las manos en sujeción de gancho en la barra se valora en bajo, medio y alto

Del estudio realizado encontramos en el nivel alto el 13 % tiene una postura inicial acatable, en el nivel medio el 30 % lo realiza de forma moderada y en el nivel bajo el 57% de niños no dominan este ejercicio y cometen muchos errores.

Si el test de posición inicial del arranque permite valorar el nivel de aprendizaje adquirido por los niños encontramos que el 57% de los niños tienen un nivel bajo, podemos decir que la técnica no es bien enseñada ya que entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron una mala postura de la espalda, el flexionar los brazos y los pies bajo la barra muy distante de la misma y separadas en exceso.

### 7. evaluación del test técnico, Primera fase del arranque

**Tabla 7.** Acción de la primera fase del arranque

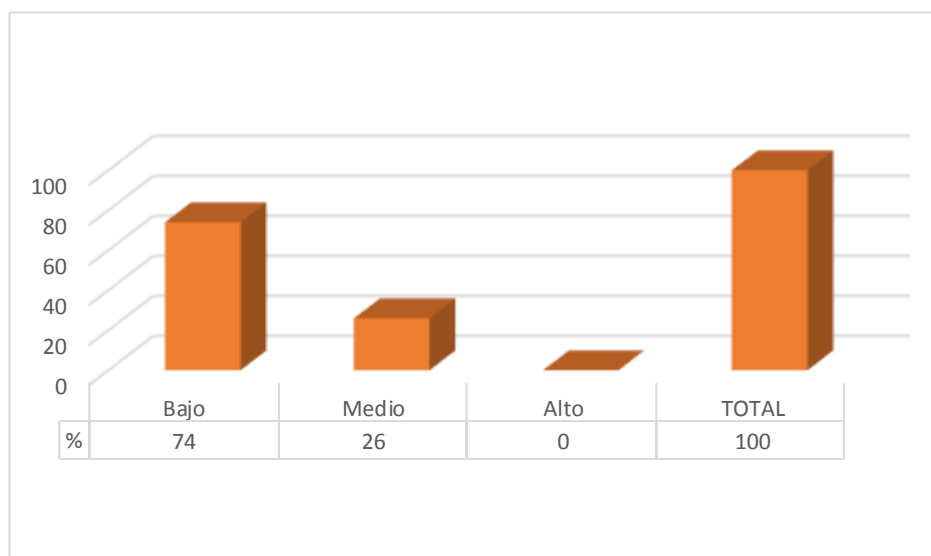
Variantes	f	%
Bajo	15	65
Medio	8	35
Alto	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Observación del ejercicio de la primera fase del arranque en los niños de 9 años

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

**Año:** 2015

#### Gráfico 7



### **Análisis e Interpretación:**

En la acción técnico de la primera fase del arranque, consiste en realizar el movimiento de la barra desde la posición inicial hasta la altura de la cadera rosando los muslos de las piernas el brazo no debe realizar ninguna flexión y coordinar el movimiento de las rodillas para lo cual se valora en alto medio y bajo.

Del estudio realizado tenemos en cuenta que en el nivel alto no hay evaluados por lo que nadie cumplió con los parámetros aplicados, en el nivel medio el 35% lo realiza de forma moderada de aprendizaje, y en el nivel bajo existe 65% el cual nos indica que la enseñanza no es bien asimilada por los niños.

Si el test de la primera fase del arranque permite valorar el nivel de aprendizaje adquirido por los niños encontramos que el 65% de los niños tienen un nivel bajo, podemos decir que la técnica no es bien enseñada ya que entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron una mala postura de la espalda, elevan los glúteos, se sostienen en punta de pies, pierden el equilibrio, adelantan la posición de la cadera, adelantan la posición de la espalda, flexionar los brazos, la barra no sigue la trayectoria de los muslos y no existe la coordinación entre los movimientos de las piernas y brazos.

### **8.- evaluación del test técnico, Segundo fase del arranque.**

**Tabla 8.** Acción de la Segunda fase del arranque

<b>Variantes</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	17	74
<b>Medio</b>	6	26
<b>Alto</b>	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

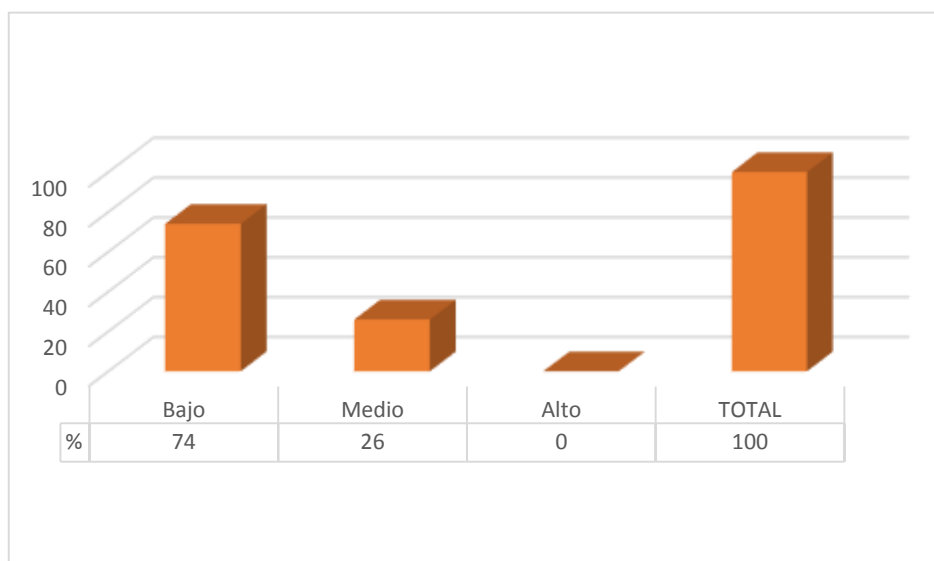
**Fuente:** Observación del ejercicio de la segunda fase del arranque en los niños de 9 años

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

Año: 2015



**Gráfico 8**



**Análisis e Interpretación:**

En la acción técnico de la segunda fase del arranque, consiste en realizar el movimiento de la barra desde la posición inicial, realizamos la primera fase más la segunda fase y que la barra llegue a la zona de amortiguación para impulsarla hasta la altura del pecho la cual se valora en alto medio y bajo.

Del estudio realizado tenemos en cuenta que en el nivel alto no hay evaluados por que no dominan el movimiento de piernas en condonación con los brazos, en el nivel medio el 26% de los niños lo realizan con errores de aprendizaje muy visibles, y en el nivel bajo existe 74% que no tienes una noción correcta del movimiento lógico de este elemento técnico

Si el test de la segunda fase del arranque permite valorar el nivel de aprendizaje adquirido por los niños encontramos que el 74% de los niños tienen un nivel bajo, podemos decir que la técnica no es bien enseñada ya que entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron una mala postura de la espalda, elevan los glúteos, se sostienen en punta de pies, pierden el equilibrio, adelantan la posición de la cadera, adelantan la posición de la espalda, flexionar los brazos, la barra no sigue la trayectoria de los muslos, no se observa la coordinación entre los movimientos de las piernas, brazos y por ende no existe la impulsión en la zona de amortiguación para continuar el halón hacia la altura del pecho.

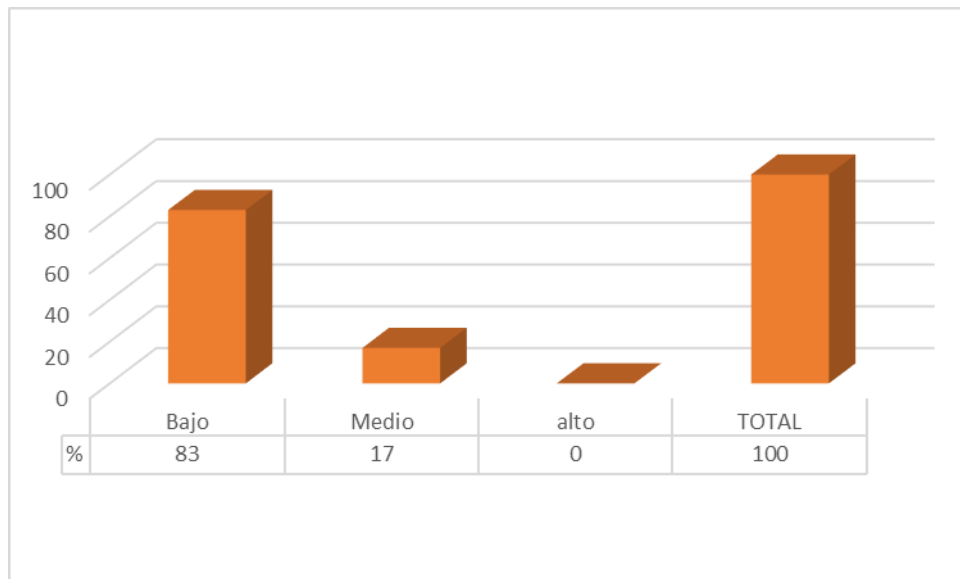
## 9.- evaluación del test técnico, Deslizamiento del arranque

**Tabla 9.** Acción desplazamiento de los pies

Variantes	f	%
Bajo	20	87
Medio	3	13
Alto	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Observación del ejercicio de la segunda fase del arranque en los niños de 9 años  
**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango                      Año: 2015

**Gráfico 9**



### **Análisis e Interpretación:**

La acción técnica del desliz profundo del arranque, consiste en realizar el movimiento con la barra desde los hombros en reposo, realizamos flexión y extensión de piernas con el fin de impulsar la barra hacia la completa extensión de los brazos y bajando el cuerpo a la posición baja de la sentadilla

Del estudio realizado tenemos en cuenta que en el nivel alto los atletas no dominan este ejercicio, en el nivel medio el 17% lo ha asimilado con errores visibles de la técnica

aplicada, y en el nivel bajo existe el 83% de niños con un muy bajo dominio de este ejercicio técnico el cual demuestra la mala enseñanza de los entrenadores.

Cuando analizamos entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron: flexión muy baja de la impulsión hasta la zona media de las cuclillas, saltan hacia atrás o adelante, poco espacio en el desplazamiento, flexionan y extienden los brazos.

### 10.- Evaluación del test técnico: Recuperación del arranque.

**Tabla 10.** Acción de la recuperación

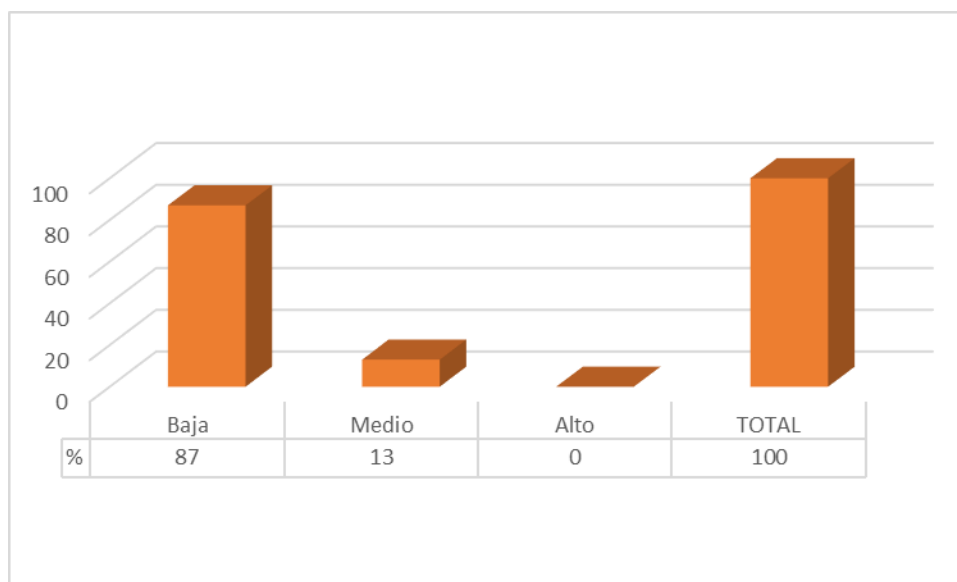
Variables	f	%
Bajo	19	83
Medio	4	17
Alto	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Observación del ejercicio de la recuperación del arranque en los niños de 9 años

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

Año: 2015

**Gráfico 10**



#### **Análisis e Interpretación:**

En la acción técnico de la recuperación del arranque, consiste en realizar el movimiento de pararse con la barra con los brazos extendidos hasta quedar de pie con las piernas separadas a la anchura de la cadera.

Del estudio realizado tenemos en cuenta que en el nivel alto los atletas no dominan este ejercicio, en el nivel medio el 13% lo ha asimilado con errores, y en el nivel bajo existe el 87% de niños con un muy bajo dominio de este ejercicio.

Cuando analizamos entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron: brazos recogidos, flexión-extensión de brazos, pérdida del equilibrio momentánea y la anchura de las piernas muy separadas.

### 11.- Evaluación del test técnico: Arranque.

**Tabla 11.** Acciones del arranque

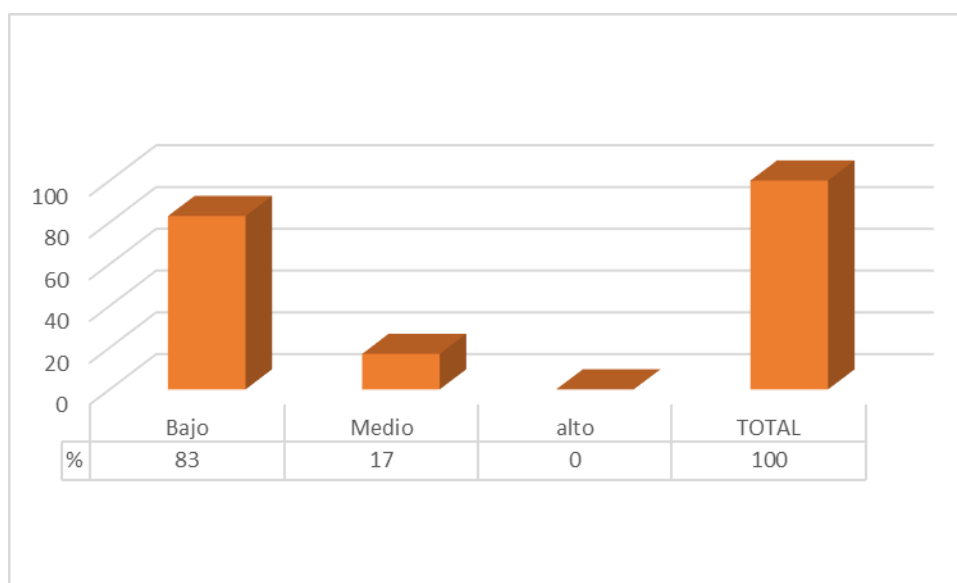
Variantes	f	%
Baja	20	87
Medio	3	13
Alto	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Observación del ejercicio de la recuperación del arranque en los niños de 9 años

**Autor:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

Año: 2015

**Gráfico 11**



### **Análisis e Interpretación:**

En la acción técnico del arranque como ejercicio neto del levantamiento de pesas para competencia, consiste en realizar el movimiento desde la posición inicial con la barra sobre unos soportes bajos e iniciar el despegue con la primera fase, segunda fase, desliz profundo y recuperación de pies hasta que le juez de la señal de bajar de la barra.

Del estudio realizado tenemos en cuenta que en el nivel alto los atletas ninguno domina este ejercicio, en el nivel medio el 17% lo ha realiza con errores muy puntuados, y en el nivel bajo existe el 87% de niños con un muy bajo dominio de este ejercicio de arranque.

Cuando analizamos entre los errores más frecuentes existen los siguientes, muy separados de la barra en la posición inicial, despegan con la cadera alta, despegan forzando el cuerpo hacia atrás, hombre hacia adelante, no realizan la sujeción de gancho contraer los brazos, no deslizar la barra en la primera y segunda fase, golpear la barra en la zona de amortiguamiento, no existe la extensión del tronco, no halan después del impulso de la zona de amortiguamiento, flexionan los brazos, pierden el equilibrio y no existe una correcta coordinación de los elementos evaluados.

## **g. DISCUSIÓN**

### **Discusión del primer objetivo específico**

Para analizar el primer objetivo que dice *Identificar los métodos, procedimientos y medios didácticos que utilizan los entrenadores deportivos para enseñar la técnica del arranque en niños y niñas de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena*, se ha utilizado la entrevista a los entrenadores con la finalidad de conocer el nivel de conocimiento que tienen con respecto al trabajo con guías metodológicas dirigidas específicamente hacia los niños teniendo como resultado que es muy poco el interés hacia la enseñanza correcta a los niños.

Si consideramos que el tiempo de trabajo de los entrenadores es fundamental para la preparación de los deportistas y los entrenadores de Levantamiento de Pesas tienen un promedio de 7 años y el 100% de los entrenadores no han trabajado con guías metodológicas, quiere decir que no es importante el tiempo que se labore en un trabajo, si los entrenadores no dan la atención a los niños en la formación de la aplicación de una guía metodológica.

Estudios realizados por el tesista Muñoz considera que “No existen profesionales capacitados para una adecuada enseñanza en la etapa de iniciación del deporte, los encargados de este proceso son personas que no tienen conocimientos científicos y en su mayoría son ex deportistas o tienen un escaso conocimiento” (Liquinchana Muñoz, Franklin, 2010, pág. 62), otro estudio

Luego de realizar este análisis se *identifica que los métodos, procedimientos y medios didácticos que utilizan los entrenadores deportivos para enseñar la técnica del arranque en niños y niñas de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena*, no son los adecuados por que no cumplen con una secuencia lógica de enseñanza directa hacia los niños.

### **Discusión del segundo objetivo específico**

En el segundo objetivo que es el de *Determinar el nivel de desarrollo de las acciones técnicas en la enseñanza del arranque en el levantamiento de pesas en los niños y niñas de*

*(9) años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena* Para poder comprobar utilizamos una batería de test que se aplicó a los niños y que nos permitió conocer los atletas no han adquirido los conocimientos básicos para realizar el arranque de forma pulida y observándose que existe muchas deficiencias en la ejecución de las fases de enseñanza-aprendizaje en la valoración de los atletas de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva Provincial de Napo del Cantón Tena, encontramos que:

En el test técnico de la posición inicial del arranque, entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron: mala postura de la espalda, flexionar los brazos y los pies bajo la barra. AGUADO, X. (2013), refiere que en estas etapas de aprendizaje la eficacia de la técnica deportiva durante el análisis del movimiento Humano, no se les puede llamar errores como tal, pues es solo la percepción que ha tenido el principiante de elaborar sus acciones del ese movimiento.

En el test técnico del primer tirón o halón del arranque, entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron: elevan los glúteos, se sostienen en punta de pies, pierden el equilibrio, adelantan la posición de la cadera, adelantan la posición de la espalda, respecto a estos errores AGUIRRE, J. (2011), señala que durante el aprendizaje ofrecen la posibilidad de resolver dentro de los márgenes del reglamento las tareas concretas en situación del encuentro. Entendemos que la concepción dada por este autor también involucra no solo la técnica como movimientos especiales de un deporte determinado, sino que la une a la táctica, o sea, que las interpreta como una unidad dialéctica e inseparable la una de la otra.

Durante la enseñanza del arranque el entrenador deportivo, debe hacer uso constante de la corrección de errores, auxiliándose de ejercicios especiales u otros métodos que le permitan llevar a sus atletas al aprendizaje correcto de la técnica. Es muy importante cumplir con lo establecido, ya que en la etapa inicial los atletas tratan de medir sus esfuerzos entre sí y por no tener formada la estructura primaria de la técnica van cometiendo errores al tratar de realizar el levantamiento “a fuerza”, aquí radica la importancia del trabajo del entrenador deportivo como guía principal de este proceso.

En el test técnico del deslizamiento del arranque, entre los errores más frecuentes que se observaron en estos pesistas fueron: flexionan los brazos, saltan hacia atrás o adelante, poco espacio en el desplazamiento. CORSO HERRERA. ALFREDO (2013), relacionados con los errores técnicos en el arranque durante la enseñanza con niños, lo que facilita la valoración de que la técnica proviene de los gestos técnicos; el gesto está en dependencia del contexto en que sea efectuado. Valorado así, el investigador considera necesario que los niños que inician la práctica en el Levantamiento de Pesas puedan comenzar el aprendizaje en función de una determinada postura, aprendiendo la técnica sin necesidad de emplear la táctica.

Como futuro entrenador, a criterio que la enseñanza de este ejercicio clásico tiene tres etapas, las que deben cumplir el orden lógico para materializar el objetivo; una primera etapa, que debe durar de 4 a 6 meses, donde se deben enseñar los fundamentos técnicos con pesos barras de madera constante. Le sigue una segunda etapa, donde se enseñan los fundamentos técnicos con constante y algunas veces utilizar pesos variables y, en la tercera etapa, que es el perfeccionamiento, cuidando mucho no subir el peso que deforme la técnica.

Por lo tanto la técnica en el Levantamiento de Pesas , según esta propuesta, constituye un elemento diferenciador desde el punto de vista psicopedagógico, ya que la utilización de ejercicios metodológicos, son pasos para iniciar el aprendizaje de la técnica del arranque, sólo representa un medio y no un fin, que responde a los intereses de los niños que inician la práctica de este deporte y que a su vez no constituye parte de la estructura de la competencia de enfrentamiento a otro competidor, Muchos especialistas del deporte revelan la importancia de la excelencia hacia la técnica y comparan el rendimiento deportivo que se logra a partir del modelo técnico.

Al determinar el nivel de desarrollo de la técnica del arranque de los niños y niñas de 9 años de edad que iniciaron la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena no responden a las prácticas del entrenamiento permanente que están recibiendo los niños aprendiendo la técnica del arranque.

### **Cumplimiento de tercer objetivo**

Para dar cumplimiento del tercer objetivo que es *Diseñar y proponer ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en niños y niñas de 9 años de edad que*



*inician la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena se elaboró una propuesta dirigida a la federación de Napo.*

## **h. CONCLUSIONES**

El análisis teórico, las indagaciones empíricas y la implementación práctica de los ejercicios metodológicos para la enseñanza de la técnica en el arranque en niños y niñas, nos permite concluir que:

- En los entrenadores deportivos se observa que no dan mayor importancia a los fundamentos teóricos y metodológicos para la enseñanza de un sistema técnico de enseñanza del arranque, lo cual reveló deficiencias y limitaciones por no tener conocimiento en la concepción de la enseñanza detectadas en las aplicadas a los entrenadores deportivos en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena
- Los niños que entrenan en la Federación Deportiva Provincial de Napo su nivel de desarrollo de las acciones técnicas del arranque no responden a las prácticas de entrenamiento permanente que están recibiendo.
- El conocimiento científico y de la realidad permite diseñar una guía metodológica en la que se caractericen las acciones técnicas para la enseñanza del arranque en los niños de (9) años de edad, mejorando el rendimiento y permitiendo la competencia

## **i. RECOMENDACIONES**

Los resultados de la investigación, así como las conclusiones descritas anteriormente, permiten recomendar lo siguiente:

- Que los entrenadores deportivos den mayor importancia a los fundamentos teóricos y metodológicos para la enseñanza de los sistemas técnicos del arranque en los atletas de levantamiento de pesas, para lo cual requieren capacitación y actualización.
- Los niños y niñas que entrenan en la Federación Deportiva Provincial de Napo para que puedan mejorar su nivel de desarrollo de las acciones técnicas del arranque cumplan con la asistencia a las prácticas de entrenamiento permanentemente, y que estas sean muy bien aplicadas.
- Aplicar el diseño de una guía metodológica en la que se caractericen las acciones técnicas para la enseñanza del arranque a los niños y niñas de 9 años de edad, mejorando el rendimiento técnico y permitiendo la competencia, conocimiento científico y de la realidad por parte de los entrenadores.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

#### PROPUESTA ALTERNATIVA

PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS Y NIÑAS DE (9) AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

#### **AUTOR**

*Geovanny Lenin Aguinda Shiguango*

#### **DIRECTOR DE TESIS**

*Dr. Milton Mejía Balcázar*

Loja - Ecuador

2016

## **TEMA**

*Propuesta de ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en niños y niñas de (9) años de edad que inician la práctica del levantamiento de pesas.*

## **DATOS INFORMATIVOS**

- **INSTITUCIÓN EJECUTORA:** Federación Deportiva Provincial de Napo
- **UBICACIÓN:** Tena
- **BENEFICIARIOS:** entrenadores y niños de 9 años de edad
- **TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN:** 6 meses
- **RESPONSABLE:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

## **ANTECEDENTES**

El cantón Tena a nivel Provincial entre sus actividades cumple con la función de recreación en varias disciplinas deportivas, formando la disciplina de levantamiento de pesas, en la categoría 9 años de edad, con la finalidad de brindar espacios de libre esparcimiento y recreación con el objetivo de alejar a la niñez y juventud de los vicios de las drogas y el alcohol con actividades deportivas.

La problemática detectada encontramos que el personal que labora como entrenadores deportivos se observa que no dan mayor importancia a los fundamentos técnicos y metodológicos para la enseñanza de un sistema técnico del levantamiento de pesas, ya que se ha comprobado que no tienen conocimiento de la enseñanza del arranque y únicamente aplican ejercicios totales y empíricos, igualmente de la observación que se ha hecho a los deportistas se encuentra que encontramos que el nivel de desarrollo de las acciones técnicas del arranque de la categoría 9 años de edad en el cantón Tena, no responden a las prácticas de entrenamiento permanente que están recibiendo los niños que están la disciplina de levantamiento de pesas.

En esta situación la necesidad de organizar una guía de entrenamiento para la enseñanza del arranque en 9 años de edad, que en la actualidad cumpla con los requisitos y características fundamentales.

## INTRODUCCIÓN

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica en el Levantamiento de Pesas, el entrenador deportivo es el encargado de mediar ese aprendizaje, por lo que deberá tomar decisiones sobre cómo controlar una serie de elementos que configuran este proceso. Según Coll (2003) la intervención del entrenador deberá adaptarse a las características, tanto de la actividad como del atleta y a sus dificultades y carencias, para que pueda cumplir su función y ser eficaz; en definitiva, facilitar su aprendizaje. Según Cárdenas (1999) el aprendizaje debe partir del atleta para “analizar todas las circunstancias y factores que puedan afectar a su aprendizaje y establecer una secuencia metodológica que les ayuden a progresar en dicho proceso.

La preocupación por la enseñanza de los deportes, especialmente en las etapas de iniciación, ha ocupado desde hace tiempo a los profesionales e investigadores de la educación física y deporte. De entre las diferentes líneas de trabajo, una de ellas ha consistido en desarrollar propuestas y modelos de enseñanza que, sustentadas en una base teórica y empírica más o menos sólida, pudieran dar razón a nuevas y mejores formas de plantear el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo.

Uno de los elementos clave que ha vertebrado las diferentes propuestas ha sido el propio contenido. Es decir, se ha considerado que las características particulares del contenido determinan, en buena manera, la forma en que dicho deporte puede ser enseñado. Así, no es de extrañar que hayan surgido modelos de enseñanza específicos relativos a los diferentes tipos de deportes (colectivos, de adversario e individuales).

Según Hernández (2000) a finales de los años 1970, solo existía el dominio del paradigma técnico, haciendo que el objeto de estudio de muchos deportes estuviera limitado. El término Didáctica en esos momentos hacía referencia al cómo enseñar; entonces era definida la didáctica como “la ciencia de los métodos de enseñanza”.

Bayer (1992) plantea que una secuencia metodológica en la que se distingue tres momentos en el aprendizaje:

- 1) orientación – investigación”, en el que el atleta afronta una situación problema;

- 2) “habitación-conjunción”, en la cual el atleta capta cuáles son los elementos esenciales de la situación a los que ha de prestar mayor atención para conseguir la respuesta adecuada; y
- 3) “refuerzo o estabilización”, necesaria para fijar y automatizar las respuestas, variando las condiciones del entorno para que la respuesta sea flexible.

Blázquez (1986) desarrolla la propuesta de momentos del aprendizaje de los juegos con pelotas, realizada por Bayer enriqueciéndola mediante una progresión en espiral, en la que, tras plantear la situación problema y dejar varios minutos de práctica, se detiene la misma para analizar las situaciones de juego y tomar decisiones, las cuales se aplicarán en una segunda fase de práctica. El ciclo se repetiría hasta la total comprensión de la situación y la corrección de los errores que se hubieran detectado.

Por su parte, Hernández y Jiménez (2000) abordan la iniciación deportiva de cooperación/oposición, teniendo como objetivo inicial, que los jugadores comprendan la lógica interna de estas actividades y su funcionalidad para, a partir de la comprensión del contexto, poder abordar aprendizajes específicos de la táctica según las posiciones de cada jugador.

Para ello proponen situaciones de juego reales simplificadas, donde se concrete inicialmente el objetivo del juego, y se promueva una evolución reglamentaria a partir de las propuestas de los jugadores (juegos adaptativos), relacionando cada propuesta con el parámetro de la estructura reglamentaria simplificada correspondiente, con el objetivo de que el jugador desarrolle un comportamiento táctico básico desde el principio, propone otra fase en la que debe comprender los principios generales del juego que da Bayer (1992).

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Una de las responsabilidades más importante del entrenador deportivo, es la selección del método o estrategia de intervención motriz, en la que consiga que el niño o niña aprenda la técnica de la manera más eficaz posible. La totalidad de los modelos existentes comparten prácticamente los mismos puntos de partida cuando explican la intervención del entrenador/profesor.

Aunque en algunos no se especifiquen explícitamente, estos elementos se podrían clasificar en las tres maneras siguientes:

- Tipo de comunicación,
- Diseño de tareas y,
- Progresión de enseñanza.

Lo más destacable de cada modelo con respecto al cómo enseñar podría ser:

- Modelos tradicionales sus técnicas para la automatización de algunos conocimientos,
- Modelos estructuralistas su aportación al estudio de la lógica interna,
- Modelo comprensivo de los movimientos modificados para facilitar el aprendizaje
- Modelo constructivista su reestructuración cognitiva mediante la reflexión.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el entrenador deportivo, es el encargado de mediar en el aprendizaje, por lo que deberá tomar decisiones sobre cómo controlar una serie de elementos que configuran este proceso. Según Coll (2003) la intervención del entrenador deberá adaptarse a las características, tanto de la actividad como del atleta, a sus dificultades y carencias, para que pueda cumplir su función y ser eficaz; en definitiva, facilitar el aprendizaje del sujeto.

Según Cárdenas (1999) el aprendizaje debe partir del atleta para “analizar todas las circunstancias y factores que puedan afectar a su aprendizaje y establecer las líneas metodológicas que les ayuden a progresar”. La pregunta es: los modelos existentes para la enseñanza y aprendizaje de los deportes, se adecúan a los requerimientos del movimiento y a las necesidades reales que tiene el atleta para aprenderlo.

Todo esto ha hecho que existan clasificaciones de modelos didácticos donde se analice sólo la manera de intervenir del entrenador deportivo/profesor (los métodos de enseñanza) (Bayer, 1992; Blázquez, 1999; Delgado, 1991), mientras que otros utilizan como partida una concepción más actual del término didáctica, Devís y Peiró, 1992; Graça y Oliveira, 1999; Giménez y Sáenz-López, 2000; Hernández y Jiménez 2000). Además, también conviven a su vez otras clasificaciones basadas en las teorías del currículum (Contreras,



1998; Fraile, 2004), con lo cual el abanico existente es muy amplio de los diferentes modelos de enseñanza según su origen (Alarcón, Cárdenas, Miranda, y Ureña, 2009).

Cárdenas y Pintor (2001) y posteriormente Alarcón (2008), realizan unas propuestas con un grado de mayor profundidad. Este último autor propone una clasificación atendiendo a la aparición o no de diferentes aspectos formales de la técnica en las tareas (la meta, la conducta de los niños, y la relación de éstos con el entorno), definiendo que:

- Tareas Específicas. Mantienen los tres elementos anteriores, aunque éstos puedan ser variados, siempre y cuando estos cambios no alteren la lógica interna de la técnica.
- Tareas Semi-específicas. Se cambia uno de los tres elementos. Este cambio sí que afecta a la lógica interna de manera parcial, pero puede facilitar el aprendizaje de otros aspectos de la técnica.
- Tareas Inespecíficas. Se cambian dos o más de los elementos, con lo que la lógica de éste se ve considerablemente afectada.

La primera fase empieza por una enseñanza de las habilidades técnicas específicas de la modalidad deportiva de la que se trate, fuera del contexto de la técnica. Estas habilidades deportivas, tienen como referente un modelo de ejecución, que responde a la manera más óptima de realizar las diferentes habilidades, sin saber bien qué criterio se utiliza para definir la eficacia. Según Blázquez (1999) esta fase se inicia con tareas de técnicas básicas. Además, cuando la habilidad presenta cierta complejidad, se descompone el gesto técnico en partes, siendo practicado por el atleta hasta conseguir su automatización, pero sin pesos adicionales que perturben la técnica.

Cuando se aprende una técnica, se proponen otras formas cada vez más complejas. En una segunda fase se pretende integrar esta habilidad en situaciones simuladas de la técnica en su totalidad. Para ello se reproducen determinadas situaciones de movimientos en las que la nueva habilidad va adquiriendo sentido y significado para los aprendices del Levantamiento de Pesas, repitiendo su aplicación en cada situación de manera mecánica. En una tercera fase se integran las habilidades en situaciones reales de competencia, pero

mantenemos invariable en peso (Vara de madera o palanqueta, apareciendo en esta fase de forma progresiva la enseñanza de los aspectos técnicos de manera individual y colectiva.

La distribución espacial tomada para este estudio, parte desde una perspectiva investigativa, es decir, cada una de los ejercicios metodológicos por zonas conflictivas de enseñanza significativa desde el punto de vista didáctico-pedagógica por zonas horizontales y zonas verticales.

## **JUSTIFICACIÓN**

Las propuestas sobre la enseñanza de los deportes con presencia técnica y táctica han revelado importantes aportaciones en los últimos años. Desde la enseñanza comprensiva, se han sugerido diferentes líneas de actuación entre las que destacamos la enseñanza integrada, cuyo análisis y reflexión ahora nos ocupa. Entendemos que ha transcurrido el suficiente tiempo como para comprobar en qué medida las aportaciones y aclaraciones, tanto desde la teoría como desde las pruebas empíricas, nos ayudan a comprender aún mejor esta forma integrada de enseñar el deporte.

La importancia del presente estudio radica en los beneficios que genera hacia los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas, no sólo en el ámbito de la iniciación, sino también, en lo profesional; además, para que sus jugadores que practican esta disciplina deportiva, les permita desarrollar más sus habilidades técnicas y destrezas necesarias para su práctica posicional. Por otro lado, se podrá contribuir en el ámbito pedagógico a que los entrenadores de as Pesas forma parte de los elementos del indicador de la formación deportiva básica del actual Programa en este deporte.

También, contribuirá en la planificación de la enseñanza en la iniciación deportiva del Levantamiento de Pesas al establecer un conjunto de ejercicios metodológicos de la técnica para la dosificación de los ejercicios en sus diferentes fases y etapas.

El autor de esta investigación, ha trabajado en el área deportiva, así como atleta y entrenador de este deporte, lo que me ha permitido una notoria mejoría en lo educativo y así como favorables resultados en lo deportivo, al implementar este conjunto de ejercicios metodológicos que han contribuido de manera eficaz lograr resultados cuando fui atletas del Levantamiento de Pesas.

## **OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS**

### **Objetivo General:**

- Diseñar los ejercicios metodológicos relacionados con la enseñanza de la técnica del arranque para los niños de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena, provincia de Napo.

### **Objetivos específicos:**

- Realizar talleres de análisis y discusión con los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena, provincia de Napo.
- Desarrollar actividades donde se impliquen ejercicios técnicos, metodológicos, didáctico-pedagógicos para la enseñanza de la técnica del arranque con los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo.
- Valorar la calidad y efectividad de los talleres por entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

### **Descripción de la propuesta**

La propuesta posee las cuatro funciones que se exigen para la formación general integral de la técnica del arranque en los niños que inician la práctica del Levantamiento de Pesas:

#### a) Función cognoscitiva:

Se sistematizan los conocimientos teóricos adquiridos en la clase, se establecen nexos lógicos entre conceptos, principios y regularidades del proceso estudiado. Se consolidan, concretan y profundizan los conocimientos al jerarquizar las vías encaminadas a propiciar la solución de los ejercicios que promueven la creatividad, la discusión

de problemas derivadas de los análisis realizados. Al ampliar el campo de conocimiento de los niños se logra que ellos se adentren en la investigación de problemas participativos.

b) Función metodológica:

Permiten que los niños cobren conciencia del procedimiento, apropiarse de las vías en la búsqueda y asimilación del conocimiento en la medida en la que han arribado a sus propias soluciones, criterios o convicciones para alcanzar los objetivos propuestos.

c) Función educativa:

Promueve la relación entre los contenidos objeto de estudio y la necesidad de profundizar en la práctica. Favorece las relaciones niños-colectivo y entrenadores deportivos - niños, con todo lo que implica desde el punto de vista del respeto a la opinión ajena, métodos de discusión adecuados, reconocimiento al mérito ajeno, ayuda al que presenta dificultades; que muchas veces se extiende más allá del ámbito escolar.

d) Función de control:

Permite al educador utilizar la guía para el seguimiento del diagnóstico y al niño le permite ejercer el autocontrol de sus conocimientos y habilidades. Tendrán enfoque de habilidades para la vida, que consiste en que el niño: formule explicaciones, aprenda a formular y resolver problema, aprenda a tomar decisiones; y fomente la curiosidad y la reflexión.

Los ejercicios deben precisar un autocontrol inicial de las preguntas – respuestas de los niños, posteriormente un análisis colectivo, valorando y controlando la calidad de las respuestas teórico-prácticas; precisa de los niños la búsqueda, la exploración reflexiva de conocimientos, requiere de la determinación de las características del fenómeno que se estudia, su clasificación y determinación, acceder al análisis de las partes constitutivas de estas, alcanzar la visión integral de todo, establecer relaciones, elaborar definiciones, encontrar ejemplos de aplicación de conocimientos, solucionar problemas, hacer suposiciones, buscar argumentos, defenderlos, hacer valoraciones y reevaluar el estudio.

Se requiere la participación del niño, que implica un esfuerzo intelectual para orientarse, reflexionar, valorar, suponer, llegar a conclusiones, argumentar, utilizar el conocimiento.

Dichas exigencias están dirigidas a brindar la información, el patrón que tanto el entrenador deportivo como el niño necesitan en la medida que estimulan su reflexión, la formación de generalizaciones teóricas, la formación del juicio valorativo sobre el conocimiento que se aprende, y la utilización de este en niveles de complejidad creciente, que desarrollen el intelecto del niño e incidan en los procesos formativos que tienen lugar.

### **Orientaciones Metodológicas para arranque**

- Explicar y demostrar el ejercicio en forma global.
- Sostener la barra sobre la cabeza y luego a levantarla desde el lugar más próximo al centro de gravedad del alumno.
- Hacer hincapié a la enseñanza metodológica sobre el método inductivo y para ello lo primero que se enseña.
- Posición de los codos extendidos con un palito llegar a la espalda y luego a la cintura con el acompañamiento del movimiento del hombro en circunducción, movimientos kinestésicos variados, flexibilidad.
- Sentadillas con las manos tras la nuca.
- Sentadilla + sacada de Arranque.
- Sentadilla de arranque.
- Final de arranque.
- Enseñanza de la posición inicial frente a la barra (pies en posición a la anchura de los hombros, agarre en sujeción de candado, brazos separados, espalda en la posición recta, hombros hacia atrás)
- Despegue de la primera fase del halón de arranque (hasta la altura de la cadera).
- Despegue de la segunda fase del halón de arranque (impulsión del implemento halando los codos hasta la altura del pecho)
- Arranque a fuerza desde el ombligo “continental”.
- Arranque desde la ingle de potencia.
- Levantar la barra desde la ingle (este es un ejercicio que sirve para que el alumno observe que el levantamiento se debe realizar con las piernas en forma explosiva)
- Arranque Colgado (sobre rodillas)
- Enseñanza del arranque olímpico de forma gruesa.
- realizar ejercicios especiales según los errores detectados

## **Requisitos que se deben cumplir durante la enseñanza del arranque**

- Integrar las diferentes formas de la actividad verbal y práctica.
- Proporcionar el desarrollo de los procesos cognitivos, memoria, imaginación y creación de los niños.
- Existir una correlación entre los resultados finales (objetivo) y las vías para alcanzarlo.
- Estar sustentado desde el punto de vista lingüístico en la actividad verbal-práctico y en cada nivel de asimilación (familiarización, reproducción, producción, creación) y en cada aspecto (pronunciación, gramática, vocabulario) en sus relaciones.
- Preceder los del nivel reproductivo a los del productivo.
- Preparar los ejercicios, sobre la base de la selección cuidadosa de materiales para cada actividad verbal-práctico y para cada aspecto de la enseñanza de la técnica del Arranque.
- Ser presentado y organizados sistémica y sistemáticamente, teniendo en cuenta que su cantidad y repetición se debe organizar racionalmente.
- Proporcionar el estudio y trabajo individual y colectivo.
- Demandar procedimientos activos para su realización.
- Demandar el ejercicio pleno de las capacidades intelectuales y del pensamiento de los niños.
- Responder a las insuficiencias y necesidades de los niños.

Integrar los saberes desde la solidez de los conocimientos precedentes y del protagonismo del participante.

Orientar desde la lógica delineada del principio de la sistematicidad siguiendo la espiral del conocimiento por la vía de la transferencia de los saberes a las soluciones problemáticas.

Involucrar a los participantes en la detección y solución de problemas que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **Estructura de los ejercicios metodológicos**

El entrenador deportivo del Levantamiento de Pesas, antes de orientar cada ejercicios con los niños debe consultar la bibliografía especializada, realizar un análisis de cada pregunta y sus posibles respuestas teórico-prácticas, revisar el diagnóstico de sus niños, determinar el método, la forma de organización, seleccionar los indicadores que se tendrán en cuenta a la hora de la calificación, elegir los medios de enseñanza que servirán de apoyo, y precisar el tiempo que tendrán sus niños para la realización. Para una mejor utilización del material se sugiere el método heurístico, y el trabajo independiente como forma de organización.

En la fase de orientación el entrenador deportivo debe enunciar la actividad que se va a realizar y el objetivo al que se aspira, vincular el contenido de los ejercicios con el conocimiento que poseen los niños y entregarles la guía de cómo van a realizar los ejercicios, pero deben hacerle la demostración por cada tarea de la guía entregada, la explicación y de nuevo la demostración muy bien estructurada, cuestión que los niños y niñas puedan preguntar cualquier duda, se le pueda explicar y demostrar si es necesario.

Durante la ejecución el entrenador deportivo debe observar el comportamiento de cada niño y niña, atender las necesidades que se manifiesten de manera individual. Después de los niños y niña hayan realizado los ejercicios por tarea, el entrenador deportivo debe evaluar cada respuesta con su indicador, explicar de manera grupal las dudas planteadas por cada niño y niña de manera individual y colectiva, controlar cómo ocurre el aprendizaje atendiendo al diagnóstico, y valorar el estado de opinión de sus pupilos con respecto a cada tarea de la guía desarrollada.

## **FACTIBILIDAD**

La presente propuesta puede considerarse como un documento didáctico, que tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del arranque en niños y niñas de 9 años que inician la práctica del Levantamiento de Pesas, en la aplicación de los fundamentos técnicos del ejercicio en niños y niñas, esto debido a los vacíos que presentan cada uno de ellos, lo cual servirá de apoyo tanto para los practicantes como los entrenadores deportivos de este deporte en su labor formativa con el fin de enseñar al niño y niña de manera pedagógica, utilizando diversas estrategia metodológicas, a través

actividades lúdicas y recreativas las cuales permitirán mejorar la coordinación de los fundamentos técnicos del arranque y así estimularlos positivamente a que coordinen sus movimientos con eficacia y eficiencia de qué manera ya que de ésta depende la mayoría de los futuros resultados en la Alta Competencia.

Se considera que esta propuesta metodológica, es posible de realizar pues no se requieren de recursos materiales excepcionales, ya que los recursos humanos y la integración de los factores del entrenador deportivo en colaboración donde se precisan las responsabilidades de cada uno de los implicados en el proceso para su desarrollo y de la motivación de los niños y niñas en la participación masiva para la práctica del Levantamiento de Pesas.

La responsabilidad de llevar a cabo los ejercicios metodológicos, estuvo matizado por los factores de la gestión y el papel de los colaboradores, de agentes socializadores de la Federación Deportiva de Napo, dados en eventos científicos, eventos competitivos, donde se insertaron los investigados e investigadores, esta acción atraerá un mayor número de atletas a incorporarse a la realización de la práctica del Levantamiento de Pesas y mejorar su nivel técnico, ya que es nuestra finalidad.

### **Talleres**

Los talleres se realizan cuando existen varios problemas o necesidades específicas que la organización quiera resolver apoyándose en la capacitación, pero la idea principal de cualquier tipo de taller independientemente de todos los problemas que existan, la razón principal para capacitar es generar el cambio y este cambio por lo tanto lleva a una modificación tecnológica, porque capacitar cuando se implanten los sistemas de información.

Todo proceso de la actividad, debe tener un estándar de calidad en cuanto a los conocimientos, para alcanzar las metodologías semejantes en un periodo determinado eso también es un estándar. Entonces nos encontramos en una situación ideal. A continuación, detallamos los talleres realizados para la capacitación de los entrenadores de levantamiento de pesas objeto de investigación.



## OPERACIONALIZACIÓN

PERIODOS	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
<b>PRIMER MES</b>	- Aprobación de la propuesta por parte de las autoridades y directivos de la federación Deportiva Provincial de Napo	<p>Socialización de la propuesta por parte de directivos y entrenadores deportivos de levantamiento de pesas</p> <p>Elaboración de los instrumentos para aplicar el diagnostico.</p> <p>Aplicación de los instrumentos.</p> <p>Análisis de los instrumentos.</p> <p>Diseño de los talleres.</p> <p>Iniciar con charlas la socialización para la ejecución de los talleres.</p>	Reunión con autoridades y directivos.	<p>Convocatorias a las autoridades y directivos</p> <p>Computadora</p> <p>Infocus</p> <p>Pizarra</p> <p>Marcadores</p>	<p>Registro de asistencia de los participantes.</p> <p>Cumplimiento de la socialización</p>	Debe realizarse en el primer mes del año la presentación
	Control de salud  Aplicación de test de	Test de valoración de estado de salud del niño	Medir la frecuencia cardiaca  Medir el nivel	Centro de salud  Federación Deportiva de Napo estructura	<p>Verificar el estado de salud de los niños</p> <p>Revisión de los</p>	<p>Realizan los profesionales del centro de salud</p> <p>Todo el equipo que</p>

	valoración Ejercicios de calentamiento	Test técnico	técnico	física gimnasio e implementación deportiva	documentos obtenidos a la fecha y elaboración de planilla de datos	conforma el grupo de preparación trabajara seleccionando los que presenten acta de compromiso e inscripción.
<b>SEGUNDO TERCERO Y CUARTO MES</b>	- Aplicación de la propuesta	Aplicación de estrategia conjunto de ejercicios programados o seleccionados	Trabajo practico	Entrenadores deportivos, barras, tacos de madera, preparación del gimnasio	Mediante la observaciones las acciones técnico	Cumplir con lo planificado
<b>QUINTO Y SEXTO MES</b>	Evaluación de la propuesta aplicada	Test de valoración técnico	Acciones reales del arranque	Entrenadores deportivos, implementación deportiva,	Observaciones directas Según el nivel de ejecución por parte de los alumnos	Verificar que todo lo planificado se realice como estaba planificado

## **RECURSOS**

### **FACTIBILIDAD Y VIAVILIDAD**

### **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

### **BIBLIOGRAFIA**

### **ANEXOS**

**ANEXO 1** ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque.

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total, de Horas:** 20 horas

**Tema:** Importancia de las capacidades físicas.

#### **Conceptualización:**

Son aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones físico motrices y biológicas del individuo.

#### **Objetivo:**

Valorar la importancia que poseen el desarrollo de las capacidades físicas en los niños.

#### **Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:**

- Importancia de las capacidades físicas para el rendimiento físico.
- Factores que condicionan el desarrollo de las capacidades físicas en el niño.
- Condiciones genéticas, hereditaria y somato típicas del niño.
- Condición física y los rasgos de la personalidad.
- Condiciones objetivas y subjetivas.
- Sistema de principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Las capacidades físicas como direcciones de las cargas.

**Responsable y participantes:** Entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas del gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena.

#### **Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, Video e Infocus.

**ANEXO 2** ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque.

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total, de Horas:** 20 horas

**Tema:** Importancia de la técnica.

**Conceptualización:**

Son los movimientos practicados de forma sistemática pueden ser automatizados mediante la acción consciente del individuo, los cuales se van formando a través de la repetición, mejorando las condiciones físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para aprender la técnica.

**Objetivo:**

Analizar la importancia que posee la técnica para el desarrollo multilateral del niño.

**Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:**

Dentro del marco de lo que hemos denominado una correcta demostración técnica, tenemos tres elementos que la caracterizan:

**Acciones técnicas**

- **Eficacia:** La aplicación de determinada técnica debe lograr el cumplimiento de la tarea motriz para la cual fue utilizada.
- **Economía:** La correcta demostración técnica se debe caracterizar por un buen resultado frente a un relativo bajo costo energético. La combinación de eficacia y economía nos ponen en referencia de la eficiencia.
- **Estabilidad:** Una adecuada demostración técnica es aquella que logra mantenerse aún en condiciones de fatiga muscular (y psicológica).

## **La preparación técnica del deportista tenemos:**

- Aprendizaje de la técnica deportiva.
- Perfeccionamiento de la técnica deportiva.
- Mantenimiento de la técnica deportiva.
- Adaptación de la técnica a las características (físicas, antropométricas y psicológicas) del deportista.

Continuación analizaremos algunas recomendaciones metodológicas para el entrenamiento de la técnica.

- Método fragmentado: División del ejercicio en elementos autónomos para luego integrarlos en un todo. Esta actividad permitirá al deportista central la atención en un solo elemento a la vez aumentando sus posibilidades de desempeño.
- Aumento gradual de la carga: Se recomienda inicialmente trabajar con pocas repeticiones a baja intensidad, centrando la atención exclusivamente en el esquema del movimiento y no en el resultado.
- Corrección permanente: La retroalimentación durante el proceso debe ser inmediata. En las sesiones de entrenamiento no se deben dejar pasar los errores, pues se corre el riesgo que se afiancen y luego su corrección es doblemente complicada.
- Utilización adecuada de medios: Los medios de apoyo siempre van a ser de gran utilidad en el proceso, pero se corre el riesgo que su excesiva utilización pueda llevar a dependencia o a la alteración de la información propioceptiva.
- Correcta distribución de las cargas durante la sesión: Es importante que el trabajo técnico se realice en condiciones de trabajo óptimas. Está establecido que para que haya un correcto aprendizaje o corrección de algún elemento, el sistema nervioso central debe encontrarse en plena disposición. Para el desarrollo del trabajo técnico durante la sesión, no debe encontrarse el deportista fatigado (ni física, ni mentalmente). Recordemos que cuando aparece la fatiga, disminuye la capacidad de trabajo, decrece la concentración y se altera la coordinación. Estos tres elementos son fundamentales para el desarrollo del trabajo técnico.

Para finalizar con esta parte, es importante resaltar la estrecha relación que existe entre la preparación técnica y otros componentes, especialmente con la preparación física. Si el deportista no tiene un buen nivel de desarrollo de sus capacidades coordinativas y condicionales enfrentará serios inconvenientes al momento de la demostración de uno u otro elemento técnico. Como ejemplo diremos que es necesario un buen desarrollo de la flexibilidad, coordinación y fuerza para una correcta demostración de la técnica del estilo mariposa en natación; por otro lado es difícil imaginar a un boxeador realizando una buena demostración al esquivar un golpe y contraatacar al rival si su tiempo de reacción es demasiado prolongado y por último, no se podría pretender que un gimnasta realice complejos movimientos en argollas si no cuenta con un buen nivel de desarrollo de la fuerza (específica) y de flexibilidad.

**Responsable y participantes:** Entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas del gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena.

**Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, gimnasio, Video e Infocus.

**ANEXO3** ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque.

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total, de Horas:** 20 horas

**Tema:** Enseñanza de la técnica del Arranque.

**Conceptualización:**

La enseñanza, es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.

**Objetivo:**

Analizar las fases de la técnica del arranque y su enseñanza.

**Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:**

**1. Posición inicial. Errores:**

- Mala postura de la espalda, flexionar los brazos y pies bajo la barra

**2. Despegar la palanqueta. Errores:**

- Elevar los glúteos, sostenerse en punta de pies.

**3. Primera fase del halón. Errores:**

- Perder el equilibrio, adelantan la posición de la cadera, adelantar la posición de la espalda.

**4. Segunda fase del halón. Errores:**

- No concluir el halón, no utilizar las piernas y la espalda para impulsar la barra.

**5. Recepción de la barra. Errores:**

- Flexionar los brazos, saltar hacia atrás o adelante, poco espacio en el desplazamiento.

**6. Cargada o recuperación. Errores:**

- Recoger los brazos, utilizar los antebrazos al momento de la recepción
- Ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque.
- Principios metodológicos para la enseñanza de los ejercicios metodológicos del arranque.
- Etapas de la formación del principiante en el Levantamiento de Pesas.

**Responsable y participantes:** Entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas del gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena.

**Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, gimnasio, Video e Infocus.

**Recursos financieros para la propuesta**

**TABLA** de presupuestos

<b>ORDEN</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>COSTO</b>
1	Oficina	\$70.00
3	Transportación	\$70.00
4	Refrigerio	\$160.00
5	Impresión del informe	\$100.00
<b>TOTAL</b>		<b>\$400.00</b>

**Elaborado por:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango

El financiamiento de los gastos que demandaron del diseño y ejecución del proyecto y la investigación, así como la elaboración del informe final de la tesis, fueron asumidos en su totalidad por el investigador.

**Impacto y difusión de la propuesta**

Con esta propuesta metodológica, la socializamos cabalmente con los entrenadores deportivos de Levantamiento para mejorar el nivel de desarrollo de la técnica en el arranque y la aplicación de los fundamentos técnicos del este ejercicio clásico en los niños y niñas de 9 años de edad.

Con los resultados obtenidos, nos permitió generar un aporte teórico-práctico para el perfeccionamiento de la técnica en el arranque con los niños y niñas que inician la práctica del Levantamiento de Pesas, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje del niño y las niñas durante cualquier proceso, el entrenamiento,



sobre todo en lo referido a la manera de educar a los niños incentivándoles, el compañerismo, la solidaridad, la cooperación entre ellos por medio de las actividades lúdicas, quienes serán futuros deportistas o entrenadores que representen socialmente en sus saberes, es decir como aprenden y conocen colectivamente, la interrelación docente(entrenador)/alumno/conocimiento.

Después de aplicada la propuesta metodológica en el estudio de la problemática planteada, los resultados obtenidos indica que los Talleres impartidos sirvieron para la capacitación a los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas, lo que tuvo un impacto significativo del proceso de la enseñanza-aprendizaje del arranque en los niños y niñas muestreados sometidos a las variables objeto de estudio.

### **Difusión**

La difusión de la guía metodológica como propuesta se hizo sobre la base de los talleres realizados, dirigido a los entrenadores deportivos de levantamiento de pesas, así como la participación de algunos padres de los atletas, directivos de la Federación Deportiva Provincial de Napo que participaron, cuyo objetivo principal fue resaltar la importancia y los beneficios de la caracterización de las acciones técnicas y su influencia en la enseñanza del arranque en los niños de levantamiento de pesas del Cantón Tena.

El diseño de una guía metodológica permite caracterizar las acciones técnicas para la enseñanza del arranque en los atletas de 9 años de edad, mejorando el rendimiento técnico y permitiendo la competencia.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- AGUIRRE, J. (2011). El aprendizaje. Revista Apunts. Educación Física y Deportes.
- Ardá, T y Casal, C (2013), Metodología de la enseñanza del Fútbol. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- AMICALE, E. P. S. (2013). El niño y la actividad física de 2 a 10 años. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- ANDREI, I. (2014). Problemas lógicos del pensamiento científico. [www.fdeportes](http://www.fdeportes).
- ANTÓN., J. (2011). Entrenamiento deportivo en edad escolar: bases de aplicación. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- ANTÓN, J. (2011). Importancia de la condición física y técnica en la preparación del Balonmano: Adecuación del esfuerzo específico. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Alvarado, S. (2012): El desarrollo humano: perspectivas de abordaje. [www.fdeportes](http://www.fdeportes).
- ÁLVAREZ, I. (2011 c). Modalidades y Modelos de Investigación. Universidad Central de Villa Clara.
- Baldomero. L (2012). Arqueros de fútbol y Rendimiento I. Buenos Aires.
- Bauer, G (2012), Fútbol: entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Barcelona,
- Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.
- Bosco, Carmelo. (2012). La Fuerza Muscular. Aspectos metodológicos. [www.fdeportes](http://www.fdeportes).
- BLANCO, A. (2011). 1000 Ejercicios de preparación física: La preparación física en las edades prepuberal, puberal y adultos. [www.fdeportes](http://www.fdeportes).
- BLÁZQUEZ, D. (2012): La Iniciación deportiva y el deporte escolar. [www.fdeportes](http://www.fdeportes).
- CASTAÑER, M., & CAMERINO. (Eds), (2011). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Hispano Europea.
- Corso Herrera. A (2013). Errores técnicos en el arranque durante la enseñanza con niños. [www.fdeportes](http://www.fdeportes).
- Gudmani y Valdés (2013). Aspectos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y sistemáticos. Fuente:

[http://www.arquerosenred.com.ar/articulo\\_detalle.asp?](http://www.arquerosenred.com.ar/articulo_detalle.asp?)

Rivas y Sánchez (2013). Memoria del Curso: Capacitación Técnico – Táctica. Módulo III. Programa Educación Continua

Theoderescu, L. (1984). Problemas de teoría e metodología los jugos deportivos. Lisboa: Ed. Universidad Nacional.

Alter Michael J. (1994). Estiramientos para los deportes. España, Editorial Gymnos.

Álvarez del Villar, Carlos. (1992) La preparación física del futbolista basado en el atletismo. España, Editorial Gymnos.

Anselmi Horacio E. (1996) Fuerza y Potencia. La fórmula del éxito. Argentina, Editorial Planeta.

Arnot Robert y Gaines Charles. (1991) Seleccione su deporte. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Barbanti, V. (1.988) Entrenamiento Físico: Bases científicas. Valieiro. Sao Paulo.

Blázquez S. Domingo. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.

Bravo, Julio (2012). Medios para el desarrollo de la fuerza en las distintas edades. Revista Atletismo Español

Brugger, L. y col. (1995) 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. España, Editorial Hispano Europea.

Bunn John. (1987) Entrenamiento deportivo científico. México. Editorial PAX México.

Cid, R. (2003). El entrenamiento con la barra de pesas. V Jornadas sobre el presente y futuro de las categorías menores en el atletismo. Consejo Superior de Deportes y RFEA. Madrid.

Consejo de Europa. (1987) Pruebas Eurofit de Aptitud Física. 408 va. Celebración de Ministro. Ciudad de La Habana, Manual Bibliografiado en el ISCF " Manuel Fajardo".

COM. (1994) Los objetivos del proceso de enseñanza en el entrenamiento deportivo. México Dirección General de Deportes Selectivos.

Cuba. INDER. (1991) Comisión Nacional Atletismo. Programa de la Preparación del deportista. La Habana, ISCF" Manuel Fajardo".

Chu Donald, A. (1993). Ejercicios Pliométricos. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.

Demeilles Lucien (1973). Entrainement Athlétique. 150 exercices avec poids et haltères, Paris, Francia, E. Amphora.

- Dick Frank. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.
- Dordel; Bernoteit; (2013) en Weineck, Entrenamiento Total. Paidotribo. Barcelona.
- Ehlenz, Grosser y Zimmermann. (1990) Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Erlanger J. Weineck. (1994). El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I. Barcelona, España Editorial Paidotribo.
- Estévez Cullell, M., M. Arroyo Mendoza y C. González Ferry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editoriales Deportes.
- García Manso, Juan Manuel y Col. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
- González Badillo, Juan José. (1995) Fundamento del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. España, Inde Publicaciones.
- Grosser, Manfred. (1991) Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Grosser, M. (1992) Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos y programas. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- Grosser, M.; Bruggeman, P; Zintl, F. (1.989) Alto rendimiento deportivo. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- Harre Dietrich. (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Harre, D., Hauptmann, M. (1990) La fuerza y su desarrollo, Revista de Entrenamiento Deportivo, Volumen IV, nº 4: 2-9.
- Haag, H y Dassel, H. (1995) Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva. España, Hispano Europea.
- Hahn, Erwin. (1988) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Hartmann J. y Harold T. (1995) La gran enciclopedia de la fuerza. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Hartmann J. y Harold T. (1996) Entrenamiento moderno de la fuerza. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

- Hernández Corvo, Roberto. (1997) Preparación biológica del calentamiento. España, Imprenta de la Comunidad de Madrid.
- Hornillos I. (1.996). La fuerza: El entorno de entrenamiento y la planificación a largo plazo de la población atlética gallega; Revista INFOCOES, nº 0, 10-20.
- Jager, K. y G. Oelschlagel. (1979) Teoría elemental del entrenamiento. Berlín, Editora Deportiva Berlín.
- Junta de Andalucía. (1989) Entrenamiento deportivo en edad escolar. España, Colección Unisport.
- Kos. B y Teplý Z. (1995). 1500 ejercicios de condición física. Fuerza, Flexibilidad, Equilibrio, Coordinación España, Editorial Hispano Europea.
- Kusnetsov. V. (1981) La preparación de fuerza en los deportistas de categoría superior. Ciudad de La Habana, Editorial Orbe.
- Lacaba Ramón. (1996) Técnica, sistemática y metodología de la musculación. España, Editorial Gymnos.
- Lambert Georges. (1993) El entrenamiento deportivo. Preguntas y Respuestas. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Levesque Daniel. (1993) El entrenamiento en los deportes. España, Editorial Paidotribo.
- Loehr James E. (1986) Fortaleza mental en el deporte. Cómo alcanzar la excelencia atlética. Argentina, Editorial Planeta.
- Loeffler, Hans-Peter (R.D.A.) (1.977). Desarrollo de las capacidades de fuerza en el entrenamiento de los jóvenes atletas. Cuadernos de Atletismo, número 10. R.F.E.A.
- Manno Renato. (1994) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Martínez Córcoles, Pablo. (1996) Desarrollo de la resistencia en el niño. España, INDE Publicaciones.
- Murcia Peña Napoleón. (1998) Escuela de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil. Colombia, Editorial Kinesis.
- Navarro Fernando. (1996) Entrenamiento de la resistencia. Manual bibliográfico ISCF " Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
- Navarro, F. (1.994): Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento (Módulo). Centro Olímpico de Estudios Superiores. Madrid.
- Ozolin, N.G. (1970) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Científico -Técnica.

- Pierón Maurice. (1988) Didáctica de las actividades físicas y deportivas. España, Editorial Gymnos.
- Pearl, B. (1991) Tratado general de musculación. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1991) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1995) La preparación física. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Ranty Yues. (1992) Entrenamiento autógeno progresivo. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Ranzola, A. y Barrios J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Deportes.
- Readhead Lloyd. (1993) Manual de entrenamiento de gimnasia masculina. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Ruiz, A. (2011). Métodos para el desarrollo de la fuerza en la Educación Física. Editorial Orbe. Habana.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986) Bases para una didáctica de la E. F. y el Deporte. Gymnos. Madrid.
- Schreibert, Marianne. (1994) Entrenamiento para estar en forma. Barcelona España, Editorial Paidotribo.
- Volkov, V.M y Filin, V.P. (1989) Selección Deportiva. Moscú, URSS, Vneshtorgizdat.
- U. L. Karpman. (2004). Medicina Deportiva.
- Zintl Fritz. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del Entrenamiento. Barcelona, España, Ediciones Martínez Rocas, S.A.
- Le Boulch, J. (1990). La educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona: Paidós.
- López Parralo, M. J. (2004). Análisis comparativo de dos metodologías en iniciación deportiva a través del diario del profesor [Versión electrónica]. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, 79. Consultada el 12/03/07 en <http://www.efdeportes.com/efd79/diario.htm>.
- López Ros, V. y Castejón, F. J. (1998b). Técnica, táctica individual y táctica colectiva: implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (práctica) (II). Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica (68), 12-16.
- Bolognese Marcelo (2000) Entrenamiento de sobrecargas en el deporte en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires, Año 5. N°-

- Bosco C, Komi P (1979). Potenciación del comportamiento mecánico del músculo esquelético humano con estiramientos previos. *Acta Physiologica Scandinavica*.
- Cuervo Pérez, Carlos (2012). Texto de pesas aplicadas. La Habana – Cuba.
- Cuervo. C, Fernández. F, Alonso R. 2003). Texto de Levantamiento de Pesas Aplicadas, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana – Cuba.
- Hegedus, Jorge (s.f.). La ciencia del entrenamiento deportivo. Argentina.
- Francisco Fernández González. 2003). Texto de Levantamiento de Pesas Aplicadas, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana – Cuba.
- Anselmi, E. (1998) fuerza potencia y acondicionamiento físico, Argentina.
- Román Suarez, Iván 1995- Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes.
- García Pellicer, José V. García Jiménez (2012) - Tema 4.4. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza. INDE. Barcelona.
- Martínez J (2009) Movimiento Humano Y Ciencias, Competencias y estándares, Kinesis.
- Matveiev, 1983- La Periodización en el Entrenamiento Deportivo.
- Mazzeo, Emilio (2008). Entrenamiento de la pliometría, parte I. Argentina: Stadium.
- Román Suárez, Iván. (1997) Mega fuerza. Ciudad Habana, Editorial Deportes.
- Alvarado, S. (1992): El desarrollo humano: perspectivas de abordaje. En: Serie Documentos Ocasionales. CINDE.
- Antón, J. (1989). Entrenamiento deportivo en edad escolar: bases de aplicación. Málaga. p. 306
- Arenas, J. (1994): Educación Física Preescolar. Medellín.
- \_\_\_\_\_, J. (1999): Educación Física Infancia y Niñez. Proyección P. Medellín.
- Blázquez, D. (1998): La Iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona.
- Castañer, M., & Camerino. (Eds), (1.996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2012). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. España. INDE.
- Díaz, José. (1993): Voleibol: Un programa de escuelas deportivas. Cádiz. G
- García y otros, (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga, Unisport.
- Hahn. (1988), Entrenamiento con niños. Barcelona. Martínez Roca.
- Moreno, J. Rodríguez, P. (2012): Aprendizaje Deportivo. Murcia. Universidad de Murcia. MURCIA, N;

- Taborda, J. (1998): Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil. Kinesis.
- Armenia, A. (2014). El Calentamiento, estructura pedagógica. Kinesis.
- Sánchez, F. (1986). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid. Gymnos. TABORDA, J. (2001). El desarrollo de la resistencia en el niño. Teoría y práctica. Kinesis. Armenia.
- Uribe, I. (1998): Motricidad infantil y desarrollo humano. En: Revista Educación Física y Deporte. Volumen 20 No 1. Universidad de Antioquia: Instituto Universitario de Educación Física y Deporte.
- Uribe, I. (1996): Competencia motriz y aprendizaje del Voleibol. En: Revista Educación Física y Deporte Volumen 18 No 2. Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física y Deporte.
- Vergara, E. Y Marín (2001). La Iniciación deportiva en los programas afines de la Universidad de Antioquia. Tesis. p 179.
- Aguado, X. (2013). Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento Humano. INDE. Barcelona.
- Aguirre, J. (1994). El aprendizaje. Revista Apunts. Educación Física y Deportes # 58. Editorial Generalitat de Catalunya. España. P 41-47.
- Aldana, J. (2012). La enseñanza del O-soto Gari. INDER Provincial de Granma.
- Amicale, E. P. S. (2009). El niño y la actividad física de 2 a 10 años. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Antón, J. (2012). Importancia de la condición física y técnica en la preparación del Balonmano: Adecuación del esfuerzo específico. II Jornada sobre especialidades deportivas. Perfeccionamiento para entrenadores de Balonmano. Unisport. Málaga.
- Andrei, I. (1984). Problemas lógicos del pensamiento científico. Editorial Progreso. Moscú.
- Bermúdez, A. & M. Rodríguez. (1996). Teoría y Metodología del Aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Álvarez, I. (2009 c). Modalidades y Modelos de Investigación. Universidad Central de Villa Clara. Cuba.
- Antlí, B. (2012). Temas didácticos: Programación y objetivos. Editorial Universo. Esplugues de Llobregast.



Blanco, A. (1998). 1000 Ejercicios de preparación física: La preparación física en las edades prepuberal, puberal y adultos. Barcelona: Editorial Paidotribo. Barcelona.

## K. ANEXOS

### ANEXO 1. Entrevista a los entrenadores deportivos de Levantamiento de Pesas.

Ante todo, un saludo afectuoso estimados entrenadores deportivos de levantamiento de pesas, esperamos que, con su amabilidad, contesten las preguntas que a continuación se realizan, y con sus respuestas podamos enrumbar esta investigación dada la temática del objeto de estudio.

A continuación, relacionamos las preguntas a responder. Marque con una x.

1. ¿Cuántos años ha laborado con el levantamiento de pesas con guías metodológicas?

Años \_\_\_

2. De los medios que le presentamos a continuación cual usa para la enseñanza del arranque. Marque con una x.

Vara de madera \_\_\_ Barra de las Pesas \_\_\_

3. De los Procedimientos que le presentamos a continuación. Marque con una x los que usted utiliza durante la enseñanza.

Por fases \_\_\_ , Ejercicio total \_\_\_ , Demuestra por ángulos \_\_\_ , Demuestra frontal \_\_\_

4. En la iniciación deportiva en qué etapa usted comienza a aplicar pesos en la palanqueta. Marque con x.

1ra etapa \_\_\_ , 2da etapa \_\_\_ , 3ra etapa \_\_\_ , 4ta etapa \_\_\_

5. Utiliza ejercicios físicos naturales para fortalecer los músculos de los niños que inician la práctica en el Levantamiento de Pesas.

SI \_\_\_ NO \_\_\_



## ANEXO 2. Evaluación del Test Técnico: Posición inicial del arranque

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

### FICHA DE OBSERVACIÓN N° 1

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos de la posición inicial del arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
Mala postura de la espalda		
Flexiona los brazos		
Pies bajo la barra		
TOTAL		

**CLAVE:** Posición inicial del arranque

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo



ANEXO 3. Evaluación del Test Técnico: Despegar del arranque.

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2**

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos del despegue en el arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
Elevar los glúteos		
Sostenerse en punta de pies		
TOTAL		

**CLAVE:** Despegue

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo

**ANEXO 4.** Evaluación del Test Técnico: Primera fase del halón o tirón del arranque

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 3**

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos del primer halón en el arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
Pierde el equilibrio		
Adelanta la posición de la cadera		
Adelantar la posición de la espalda		
TOTAL		

**CLAVE:** Primera fase del halón del arranque

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo.



**ANEXO 5.** Evaluación del Test Técnico: Segunda fase del halón o tirón del Arranque

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 4**

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos del segundo halón en el Arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
No concluye el halón		
No utiliza las piernas para impulsar la barra		
No utiliza la espalda para impulsar la barra		
TOTAL		

**CLAVE:** Segunda fase del halón de Arranque

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo.



## ANEXO 6. Evaluación del Test Técnico: Recepción de la barra en el Arranque

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

### FICHA DE OBSERVACIÓN N° 5

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos de la recepción de la barra en el Arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
Flexiona los brazos		
Salta hacia atrás o hacia adelante		
Poco espacio en el desplazamiento		
TOTAL		

**CLAVE:** Recepción de la barra en el Arranque

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo

**ANEXO 7.** Evaluación del Test Técnico: Cargada o recuperación en el Arranque.

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 6**

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos de la recuperación en el Arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
Recoge los brazos		
Utiliza los antebrazos al momento de la recepción		
Pierde el equilibrio		
TOTAL		

**CLAVE:** Recuperación en el Arranque

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo.



## ANEXO 8. Evaluación del Test Técnico: Técnica del Arranque

**Fecha:**

**Edad:**

Número del niño o la niña:

### FICHA DE OBSERVACIÓN N° 7

Marque con una x según los indicadores cualitativos que tenga el pesista observado.

**Objetivo:** Valorar los errores técnicos en la técnica del Arranque.

**Materiales:** Cámara de Video.

Indicadores a observar	SI	NO
Trabajo anticipado de la espalda en la segunda fase del halón		
Trabajo prolongado de la espalda en la segunda fase del halón		
Trabajo incorrecto de los brazos en la segunda fase del halón		
Ritmo de la palanqueta con un solo tiempo		
TOTAL		

**CLAVE:** Técnica del Arranque

- Si no comete errores en los indicadores, obtiene el nivel alto.
- Si no comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si no comete más de un error, obtiene el nivel bajo.





# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## TEMA

PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

*Proyecto de Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes*

## AUTOR

*Geovanny Lenin Aguinda Shiguango*

## DIRECTOR DE TESIS

*Dr. Andrés Briñones Fernández, PhD.*

Loja – Ecuador

2015

## **TEMA**

**PROPUESTA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ARRANQUE EN NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD QUE INICIAN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.**

## **PROBLEMA.**

### **Contextualización**

En la provincia de Napo, y específicamente en el Cantón de Tena, donde reside la Federación Deportiva Provincial de Napo, se vienen realizando desde hace varios años competencias de halterofilia en edades de 9 años de edad, las cuales cuentan con el aval oficial de la Federación Ecuatoriana de este deporte; durante estas es muy común observar a estos niños realizar esfuerzos máximos por conseguir el triunfo, ya sea guiados por su espíritu agonístico, o bien, por la presión de padres de familia o entrenador para quienes el éxito y las medallas son la razón de ser de su trabajo.

La gran aceptación con que cuenta en la actualidad la práctica deportiva, ha llevado a que un alto porcentaje de la población infantil se encuentre vinculado en algún proceso de formación deportiva. Estos procesos deben respetar desde todo punto de vista el desarrollo biológico de los pequeños practicantes, además, deben ir orientados no sólo a garantizar grandes deportistas, sino, propender ante todo por formar personas íntegras en los campos físico, mental, moral y ético; las cuales sean útiles a su entorno.

Se realizará un estudio entre los halteristas de la categoría 9 años de edad del Cantón Tena, provincia de Napo, en los cuales un grupo de se enseña por el método tradicional de Levantamiento de Pesas.

Los resultados de la enseñanza técnica del Arranque, demuestran que existe una diferencia entre los dos métodos de entrenamiento, pudiendo ser considerado un método viable para el perfeccionamiento de la técnica, así como el mejor aprovechamiento de la capacidad energética del atleta, también permitirá lograr detectar de una manera más clara el dominio técnico a medida que avanza el en proceso de enseñanza en este deporte.

Esta investigación se llevará a cabo con los niños de 9 años que inician la práctica del Levantamiento de Pesas del área de la Escuela Deportiva de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

### **Situación problemática del objeto de investigación**

El Levantamiento de Pesas, en los últimos tiempos ha experimentado cambios significativos en el mundo de la enseñanza, en los cuales se evidencian en sus métodos, vías, procedimientos y medios cada vez más tecnificado, el cual es practicado por miles de personas en el Ecuador, con derecho a practicarlo

personas de todas las edades y sexo, convirtiéndose en un espectáculo competitivo de gran importancia educativa.

De esta forma, el problema de la presente investigación, consiste en cómo evaluar la agilidad de los En el Levantamiento de Pesas cas en edades de 9 años de edad, para mejorar la preparación de las capacidades coordinativas.

Para ello se utilizará entre los métodos teóricos, el análisis y síntesis, deducción-inducción, mientras que en los empíricos está la observación, la medición, la descripción y las técnicas de análisis de contenido.

### **Problema de investigación**

¿Cómo incidirá una propuesta de ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en niños de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

### **Preguntas significativas**

- Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que utilizan los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas para la enseñanza de la técnica del Arranque en niños de 9 años de edad en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?
- ¿En qué nivel de dominio se encuentran los niños de 9 años de edad en la técnica del Arranque que han iniciado la práctica del Levantamiento en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?
- ¿Será factible establecer ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en niños de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas que contribuya a mejorar esta técnica en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

### **Delimitación de la investigación**

- **Temporal**, Se desarrollará durante el periodo 2015-2016.

- **En lo espacial**, esta investigación se realizará en el gimnasio del Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena, ubicado en la calle 6 en la ciudad de Tena.
- **Las unidades de observación**, dentro de la ejecución del presente trabajo de titulación se involucrarán a los siguientes sujetos e instituciones:
- Entrenador deportivo es del Levantamiento de Pesas de la Federación Deportiva Provincial de Napo en el Cantón de Tena.
- Practicantes sistemáticos del Levantamiento de Pesas de la categoría 9 años de edad del Cantón de Tena, provincia de Napo.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Diseñar ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en niños de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los métodos, procedimientos y medios didácticos que utilizan los entrenadores deportivos para enseñar la técnica del Arranque en niños de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.
- Diagnosticar el desarrollo del nivel técnico que poseen los niños de 9 años de edad que han iniciado la práctica del Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.
- Diseñar y proponer ejercicios metodológicos para la enseñanza del arranque en niños de 9 años de edad que inician la práctica del Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón Tena.

## **JUSTIFICACIÓN**

La importancia del conocimiento del entrenador deportivo, es una de las virtudes que debe tener como profesional del deporte y específicamente con los niños de edades tempranas, ya que la implementación de los métodos, procedimientos y medios didácticos son esenciales para la práctica deportiva del Levantamiento de Pesas.

El tema tratamos es original especialmente para que muchos entrenadores deportivo en este deporte y que puedan tener ejercicios metodológicos para enseñar las técnicas del Arranque en niños que inician la práctica de este deporte.

Cuando fui atleta, siempre he considerado importante desarrollar este trabajo, debido a que se intentara cubrir las deficiencias técnicas de los futuros halterófilos y que reviste interés en el proceso de la formación deportiva, ya que el Programa de enseñanza aplicable a esta categorías solo explicado manera general, pero no traza pautas a cómo enseñar de manera metodología en los niños de 9 años de

edad, dándole los ajustes metodológicos apropiados para cumplir con la tarea de mejorar día a días su formación deportivas en estas edades.

La enseñanza del levantamiento de pesas en edades tempranas debe ser tomado con mucha consideración, ya que se trata de personas que no tienen desarrollado completamente todo su organismo, razones que nos orienta a que la formación de un nuevo deportista debe ser muy cuidadosa.

La formación de un nuevo deportista también debe tomar en cuenta aspecto morales, mentales, culturales, entre otros, porque no solo estamos formando un deportista; también formamos personas de bien para la sociedad.

La presente investigación servirá para los entrenadores deportivos en la iniciación del Levantamiento de Pesas, así como futuros levantadores de pesas, corregir los errores técnicos más comunes en esta etapa, ya que son causantes de que no exista una gran calidad en la ejecución de la técnica del Arranque; siendo la etapa de iniciación la fase primordial para el aprendizaje y corrección de los errores técnicos, lo que proporcionará como resultado una técnica depurada y la consolidación del futuro atleta con la calidad óptima.

## **MARCO TEÓRICO**

### **Construcción del marco teórico**

El levantamiento de pesas es un deporte olímpico, y como tal considerando la gran cantidad de medallas que reparte. Ha sido practicado históricamente por el sexo masculino, sin embargo, el gran desarrollo alcanzado por las damas en los últimos años, con realización de campeonatos regionales y mundiales, ha decidido a la organización olímpica a incluir a partir de los Juegos Olímpicos Sídney 2000, también la competencia femenina.

Considerado desde siempre un deporte de fuerza, cada vez es más evidente que no basta con la fuerza sino que el éxito es el resultado de aplicar en forma conjunta varias cualidades físicas, principalmente velocidad, coordinación y flexibilidad, lo que se consigue con un buen desarrollo de la técnica.

La organización a nivel internacional de este deporte tiene su cabeza en la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas, en inglés International Weightlifting Federation (IWF), dependiendo de ella las federaciones regionales y nacionales.

Las competencias se basan en la realización de dos tipos de levantamiento, el arranque y Arranque, puntuándose los levantamientos máximos de cada tipo, más



el total, consistente en la suma de ambos máximos. Tanto para damas como para varones, existen diferentes categorías tanto de peso corporal como de edad.

En cada parte del vestuario de atletas, la IWF permite el uso de la marca del producto o la identificación de sus patrocinadores (logo, nombre o una combinación de ambos) con una tamaño máximo de 5.00 cm<sup>2</sup>. Todo lo que exceda de este tamaño será considerado publicidad y se aplicarán las reglas relevantes al respecto. En los Juegos Olímpicos prevalecerán las normas de Comité Olímpico Internacional.

## **Aproximación conceptual**

### **La iniciación deportiva**

El período en que el niño comienza de forma específica la práctica del deporte es analizado por los diversos autores como: iniciación deportiva, por lo que se analizará este término, bastante polémico en la actualidad, por las formas genéricas en que tiene lugar el proceso y sus diferentes enfoques. El mismo es traído a colación por la necesidad de realizar un breve análisis dado las características del trabajo que se presenta, referido específicamente a esta etapa, con niños de 9-10 años, en el En el Levantamiento de Pesas y que en Cuba es precisamente la misma con que comienzan su práctica deportiva.

El nombre de iniciación deportiva como tal a simple vista puede resultar más complejo o menos complejo, pero cuando se analiza con profundidad, y principalmente desde una óptica psicopedagógica, se aprecian diversos criterios al respecto. Por las características del término, los autores no comparten el criterio de que el proceso de iniciación deportiva comienza en el momento en que el niño toma contacto directo con el deporte.

Según A. Ruiz (1985), la práctica de las actividades deportivas comienza en la propia clase de la Educación Física, a través de los juegos pre deportivos y la introducción a los deportes como proceso entrenador deportivo - educativo, según las características del niño y los fines a conseguir en cada grado.

Según los análisis realizados por los diferentes autores, aún no se ha podido arribar a una definición que la delimite, ya que se enmarca posterior a la clase de Educación física y antecede al proceso de selección.

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992), la iniciación deportiva es un proceso ceremonioso que indica que las personas adquieren una nueva posición

o una nueva pertenencia a un grupo. Este diccionario enfoca la iniciación deportiva como vinculada a un proceso de socialización cuyo objeto es permitir a los miembros de la sociedad interactuar en situaciones de acciones estructuradas desde el punto de vista normativo y simbólico. De esta forma, la iniciación deportiva estará asociada a una mediática en la que un individuo inicia la práctica de un deporte a través de un rito sociocultural.

Coincidimos con D. Diemem (1979) en que la “la iniciación deportiva es el proceso que se produce con la estimulación de actividades facilitadoras para la práctica deportiva, siempre y cuando estén dirigidas o tengan repercusión en la actividad física mediante el juego”. El propio autor analiza las características del niño respecto al grado de desarrollo y maduración, el grado de estimulación que se le proporciona, el grado de experimentación respecto a la pedagogía utilizada, donde encontramos los métodos tradicionales activos; pero no hace referencia a los métodos alternativos.

Para D. Blázquez (1986), la iniciación deportiva “es cuando el niño comienza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. El autor no tiene en cuenta el momento de la toma de contacto con el deporte, donde los intereses, las motivaciones, juegan un papel importante; pero centra su atención en los fundamentos psicopedagógicos, en las características del niño y los fines a conseguir, así como en la evolución en el aprendizaje, hasta llegar al dominio de una especialidad.

J. Hernández (1988:16), indica que la “iniciación deportiva es el proceso de enseñanza - aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional “. Como podemos observar, el criterio de este autor está basado en que el individuo necesariamente debe poseer patrones básicos requeridos por el deporte que practica, para lo cual debe conocer las reglas, los comportamientos estratégicos fundamentales, la ejecución de la técnica, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones, interpretando y leyendo las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes; pero no tiene en cuenta las características psicofísicas de los actuantes.

Por su parte, F. Sánchez Bañuelos (1984) considera que un individuo ha iniciado un deporte cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre un conjunto global de la actividad deportiva, en situación de juego o competición.

No obstante, es necesario señalar que en el proceso de iniciación, la conducta motriz del niño se debe comenzar a adecuar a la estructura funcional del deporte elegido, respetando el criterio del entrenador deportivo para evitar la imitación de la actividad del adulto y que el niño desarrolle sus necesidades motoras, creativas y sus aspiraciones futuras.

J. Lucas (1999), expone que la iniciación deportiva “comienza cuando el practicante capta sin dificultad de modo simple y práctico, todos los movimientos esenciales del deporte en cuestión, siendo su práctica la expansión constante, símbolo de nuestra civilización”. Este autor expone que lo importante de la práctica deportiva, al iniciarse, es realizar la actividad complaciendo al cuerpo al movimiento y valorando el juicio personal del practicante como satisfecho.

A similares conclusiones arriba N. de Diego (1996), el cual explica que la iniciación deportiva tiene su base fundamental en el aprendizaje de la técnica deportiva, la cual se conjuga con elegancia, naturalidad e imaginación, haciendo el cuerpo dócil a la sugestión de movimiento para que penetre el movimiento ideal, ayudado a conseguirlo por el educador. Es evidente que este autor va más allá de la iniciación deportiva, a los resultados netamente deportivos y competitivos, donde la razón es el performance y no la práctica del deporte como actividad física que mejora la salud, sin indicar cuándo inicia o termina.

Por su parte F. Amador (1991, citado por F. Amador, 1997), la define como "el proceso temporalizado de aprendizaje cognitivo y motriz de un juego deportivo, que culmina con el dominio elemental de las habilidades técnicas y capacidad de actuación táctica de un individuo".

Diversos autores conciben la iniciación deportiva como un proceso pedagógico; este criterio puede compartirse, según los fines sean alcanzar rendimientos deportivos individuales; este proceso debe verse desde una óptica educativa y recreativa. Lo primordial es lograr un aprendizaje para desarrollar el colectivismo y el amor hacia la práctica del deporte.

S. Mendizábal (1988) concibe la iniciación deportiva como: “el conocimiento general de un deporte determinado en las cuales el practicante se inicia en el aprendizaje de la técnica deportiva de forma progresiva y en un orden de complejidad que le permita al practicante detectar sus cualidades y posibilidades de continuar la práctica, mejorando su percepción espacial, su expresión corporal a través de los diferentes movimientos hacia el mejoramiento técnico”.

A nuestro juicio, esta valoración prima con las concepciones actuales de la práctica deportiva alejada de los valores sociales, donde el rendimiento está por encima de la persona, no viéndose como un ente social que puede practicar deporte para mejorar la salud y el estado de ocio sedentario que ha impuesto el desarrollo tecnológico.

Como puede apreciarse, la etapa de iniciación deportiva ha sido concebida por diferentes autores con un enfoque educativo – pedagógico, mientras que en otros casos utilizan criterios de rendimiento. Siendo que para algunos, la

iniciación representa al deporte educativo, o educar al cuerpo a través del movimiento; en tanto que, para otros, interpretar la iniciación deportiva supone conseguir altas marcas, maestría técnica y táctica o como deporte- espectáculo.

De esta manera, se evidencia cómo las diferentes concepciones sobre iniciación deportiva no tienen un campo común que las esclarezcan. No obstante, se aprecia que algunos enfoques están dirigidos hacia el alto rendimiento basado en la adquisición de la técnica como base fundamental, en detrimento de la táctica.

Autores como D. Diemem (1979), A. Trimble & D. Hazard (1994), analizan y estudian el deporte educativo, así como la aplicación de la iniciación deportiva en el nivel de la enseñanza de la etapa prepuberal, destacando que el deporte no puede ser educativo por sí mismo, sino que debe depender de la metodología, pasos, etapas, que se utilicen para la enseñanza.

Es obvio que en la mayoría de los casos se rechaza el resultado del rendimiento deportivo o la especialización temprana, cuestión en la que concordamos, entendiendo el valor educativo del deporte, que también depende de la acción del entrenador deportivo durante la orientación y organización del proceso de enseñanza.

En el deporte actual, el aprendizaje requiere de metas, por lo que es necesario adaptar las metas según la naturaleza del niño. La práctica del Levantamiento de Pesas, a pesar de ser un deporte de confrontación personal y en que el blanco es el propio cuerpo, es puramente un juego desde el punto de vista conceptual de la iniciación deportiva; el empleo de una alternativa que permita su práctica de forma asequible, puede crear las bases para el conocimiento específico, según el nivel de aspiración y desarrollo de la vida del practicante.

Es importante dar a conocer que la actividad deportiva y competitiva en estas edades no permite ampliar el espectro social del sujeto deportista, por lo que resulta necesario fomentar la educación en el transcurso de la vida deportiva. Hacia este sentido debemos transmitir que la actividad competitiva es un medio recreativo, lúdico, formativo, social, cultura, y que el principio más importante es competir con amor, sin distinción de raza y sexo, demostrando igualmente honor deportivo, lo mismo con la victoria que con la derrota.

M. Morilla & M. Pulgarin (2002), desde un enfoque de la Psicología Deportiva, propugnan la práctica en edades tempranas, pero sin llegar al objetivo del rendimiento deportivo, como lo hacen la mayoría de los entrenadores de base; plantean evitar las competiciones, aspecto que consideran crea desinterés por parte de los niños que llegan a las áreas deportivas, desmotivándolos de la práctica deportiva.

Es importante separar el rendimiento competitivo de la práctica deportiva; todos esos cánones, establecidos por los profesionales del deporte, que tanto daño hacen en los niños que se acercan a conocer de un determinado deporte y le destruyen sus sueños; esta ideología pragmática y carente de valores éticos de la actividad deportiva es necesario desplazarla de esos modelos arcaicos, fundamentados y sustentados en la competición y el rendimiento deportivo, como objetivos a alcanzar en cortos plazos.

Las respuestas de cualquiera de las cuestiones planteadas sirven como argumento suficiente para asegurar el valor educativo del deporte infantil, lo cual nos obliga a pensar en la diferencia de la práctica deportiva contemporánea, como portadora de los valores educativos que requieren los tiempos actuales. Para el doctorante, lo educativo debe ser lo conformador de la personalidad del niño, optimizando su configuración cognitiva, en línea con las teorías de la escuela nueva.

Para J. Le Boulch (1991, citado por D. Blázquez, 1998:62), "un deporte educativo es cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad". La aseveración de este autor no permite reflexionar acerca del valor educativo que tiene la práctica deportiva y que no puede estar fundamentado sobre la base de una determinada ideología, sino hacerlo a través de fundamentos filosóficos que contengan como referencia los valores humanos de autonomía y libertad. A partir de ellos, se debe construir un sistema capaz de superar cualquier marco ideológico coyuntural, muy criticada por A. Clause (1967).

La ideología que define los valores educativos del deporte actual, está sustentada en los siglos que anteceden al actual. Los valores higiénicos y de salud para el niño, son necesarios superarlos, por el hombre actual, por connotaciones más modernas, sin una amalgama de ideales de sociedades consumistas, tecnológicas, las cuales configuran el espectro ideológico que soporta mayoritariamente la actual práctica deportiva minada de contradicciones.

Este soporte ideológico hace del deporte actual una actividad donde lo que importa exclusivamente es el resultado, bien sea de inmediato, a través de la confrontación deportiva; ya sea valorada en números o de resultado final, en utilidades o bienes productivos de una u otra categoría, este aspecto no debe corresponder a la iniciación deportiva.

Según plantea Briñones, A. (2006), la Iniciación Deportiva, es el momento en que el niño toma contacto con el deporte, practicándolo de manera sistemática y que posteriormente según sus intereses, continúa su práctica para cultivar los movimientos, profundizar sus conocimientos o lograr altos resultados deportivos.

Para este investigador tesista, coincidimos con los criterios planteados por el autor anterior acerca de la iniciación deportiva, ya que muchos niños comienzan la práctica del Levantamiento de Pesas y posteriormente abandona este deporte, por una inadecuada formación deportiva, el aumento progresivo y desmedido de las cargas para la obtención del éxito a corto plazo, sin importar, la formación técnica y la salud de estos practicante.

### **La técnica deportiva.**

Hablar de la técnica deportiva es un hecho que a muchos entrenadores en todo el mundo les preocupa. Desde que el sujeto llega a su área de entrenamiento, el afán por lograr un alto resultado deportivo y la búsqueda de la fama como preparador, son razones por las cuales esta se imbrica al rendimiento deportivo, que en muchas ocasiones se aparta de los principios del deporte participativo.

El perfeccionamiento de la técnica deportiva significa el desarrollo consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como la precisión y consolidación consciente de las acciones técnicas.

Si se analizara detalladamente el papel y la importancia de la técnica deportiva en los diferentes deportes, comprobaríamos que no existe una equivalencia para alcanzar máximos resultados de rendimientos deportivos (V. Diachkov, 1967)

El trabajo que se presenta parte de la hipótesis de considerar la enseñanza de la técnica deportiva no solo con el objetivo de aspirar a un alto rendimiento deportivo, sino que los practicantes de En el Levantamiento de Pesas adquieran la técnica como una forma de experiencia del ejercicio físico, a través de la postura de acostado, y que extrapolen los movimientos o fases de flexión y extensión a la postura bípeda, como una alternativa que condicione el desarrollo de habilidades técnicas.

El hecho de realizar los movimientos técnicos con incertidumbre, por la disminución de la base de sustentación, no conlleva lograr una habilidad específica; si los mismos comienzan desde la posición de acostado, esta permite una visión integral entre el proceder comunicativo, biológico, psicológico y social del niño en la orientación pedagógica para resolver de forma eficiente, a la vez que permite incrementar, tanto las experiencias motrices como las cognitivas específicas de este deporte.

Esta propuesta permite que las capacidades de movimientos deportivos condicionen previamente lo físico - psíquico y las constitutivas que se necesitan para formar las acciones a desarrollar y perfeccionar en el proceso de aprendizaje durante la etapa de iniciación deportiva.

En la actualidad, el proceso pedagógico de la etapa de iniciación deportiva en el Levantamiento de Pesas, se ejecuta con una gran influencia de la metodología utilizada por otros deportes, lo que básicamente se ha convertido en el punto de partida para el aprendizaje; pero, realmente, no se tienen en cuenta las características, principalmente, del niño que llega a las áreas deportivas, además de obviarse que todos los organismos no son iguales. A continuación realizaremos un breve análisis de la técnica deportiva y la preparación técnica, desde la óptica de diferentes autores.

V. M. Diachkov (1967:143) asume que la técnica deportiva es: "... un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas externas e internas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte".

Este autor analiza la técnica deportiva como un proceso de transmisión y asimilación de los movimientos de formación técnico - deportiva y la divide en: aprendizaje y perfeccionamiento, atendiendo al aspecto metodológico del entrenamiento deportivo, y el aprendizaje de la técnica como la formación consciente de la capacidad de movimiento específico. No se tiene en cuenta para este aprendizaje las características del sujeto practicante, ni la edad, el sexo, ni el tipo de deporte e influencia del modelo ideal hacia el entrenamiento del alto rendimiento.

A la vez el autor citado anteriormente analiza, dentro de la concepción de la técnica, las habilidades de los movimientos deportivos como componentes automatizados principalmente de las acciones conscientes que se han ido formando a través de la ejercitación, logrando la habilidad de movimiento como resultado de la lógica interna y estructura del propio movimiento con el ensayo y la corrección.

Respecto a ello, también S. L. Rubinstein (1968:682) analiza que los movimientos practicados de forma sistemática pueden ser automatizados mediante la acción consciente del individuo, los cuales se van formando a través de la repetición, mejorando las condiciones físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para aprender la técnica.

I. P. Degtiarov (1979:26) asume la técnica como: "...el conjunto de movimientos especiales para la exitosa conducción del duelo que ofrecen la posibilidad de resolver dentro de los márgenes del reglamento las tareas concretas en situación del encuentro". Entendemos que la concepción dada por este autor también involucra no solo la técnica como movimientos especiales de un deporte determinado, sino que la une a la táctica, o sea, que las interpreta como una unidad dialéctica e inseparable la una de la otra.

El criterio vertido por I. P. Degtiarov (1979) no tiene en cuenta que existen diversos deportes que pueden iniciarse sin la condición de duelo, ni emplear la táctica; en este caso nos referimos a la propuesta metodológica del modelo que se hace en este trabajo, ya que el niño puede iniciar el aprendizaje de la técnica según sus características evolutivas, sin enfrentar a un contrario, sin emplear la táctica y difiere de las formas tradicionales de enseñanza, al iniciar en una postura corporal más ventajosa (de cúbito supino y utilizando apoyos en dos fases) para aprender la técnica deportiva.

M. Grosser & A. Neumanier (1986: 1-11) considera la técnica deportiva como movimiento ideal, como una parte integrante del proceso de entrenamiento para conseguir altos rendimientos deportivos en todo tipo de deportes, y la definen como:

1. El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este <<movimiento ideal>> se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemática, biomecánica, anatómico-funcional y de otras formas
2. La realización del <<movimiento ideal>> a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista”. Esta definición está relacionada con la habilidad de movimiento automatizado y esta, a su vez, con la técnica como imagen ideal de una secuencia de movimientos que pretende llegar el deportista, armonizando tanto las fuerzas internas como las externas.

No todos los niños que inician la práctica de este deporte pueden llegar a la acción final; por lo tanto, la imagen ideal queda supeditada a la situación que imponen las capacidades físicas adquiridas y los juegos que desarrollaron durante su infancia para esta etapa prepuberal.

N. G. Ozolin (1983: 115) destaca que, para el logro de mejores resultados en el deporte, se requiere una técnica perfeccionada, es decir, “...el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios”.

La forma de lograr un aprendizaje racional es entendida como una economía de esfuerzo en el momento de iniciar el aprendizaje del deporte en cuestión, o sea que, con la indicación de la postura de acostado con apoyo dorsal del cuerpo (cúbito supino) para que el niño aprenda la Ap chagui, este iniciará los primeros movimientos de flexión y extensión de las piernas e irá asociando las partes que componen el movimiento total, tales como: Iniciar el movimiento de flexión-



extensión de la pierna y la colocación del pie; observación de cada movimiento por el propio practicante y traducción de los indicadores para la ejecución, elevando la percepción del movimiento sin que perturbe el equilibrio las acciones primarias asociada a la postura corporal adoptada.

El proceso de enseñanza debe modificar el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica burda y tosca hasta la más refinada. No obstante, no se coincide en cuanto a la enseñanza de un modelo ideal bajo el criterio de la técnica elemental, pero sí eficaz, adaptada a la luz de las particularidades de cada deporte y del sujeto; es por ello que la postura corporal anteriormente mencionada ocupa un lugar preponderante en estos momentos, como una alternativa metodológica de enseñanza, que debe ser considerada en el aprendizaje para iniciar los movimientos primarios de las técnicas de ataque con el pie en el En el Levantamiento de Pesas . Cada individuo practicante posee una determinada conducta motriz, una condición física y mental que difieren entre sí, aunque posteriormente, en una determinada categoría, existan particularidades psicofísicas comunes.

Para perfeccionar la enseñanza de la técnica deportiva, los entrenadores pretenden hacerlo mediante la repetición de ejercicios estandarizados, sin analizar las características individuales del niño. Es obvio que con la repetición se logra el hábito motor, pero esto no implica la actuación desmesurada en la enseñanza de este deporte, que tradicionalmente ha primado por años; supuestamente consiste en aprender la técnica sin necesidad de una intención táctica.

Nuestra intención no es separar la técnica de la táctica, pero este arte marcial permite aprender la técnica individual sin necesidad de llegar a la táctica, pues debemos contar con las aspiraciones del niño, si desea practicar para aprender y demostrar lo aprendido a través de pumses, o para competir con adversarios. Las perspectivas valorativas del aprendizaje de las técnicas del En el Levantamiento de Pesas, pueden ser consideradas un juego, interpretando las decisiones de quienes lo practican; de esta manera, se sustenta la evolución y perfeccionamiento del modelo técnico desde una óptica, iniciando con la postura de acostado, y respetando la validez estructural de la postura tradicional en el estricto cumplimiento de la enseñanza actual de la preparación deportiva.

En los Programas de Preparación del Deportista, se presentan como inseparables las concepciones de la preparación técnico, lo cual se comparte por el tesista, quien también considera la técnica en estrecha vinculación con la táctica deportiva, lo que permite unir el conjunto de acciones con el fin de alcanzar el objetivo de competición. Pero, según estas consideraciones y las experiencias vertidas en otros trabajos, se entiende necesario enseñar la técnicas del Arranque

sin llegar a la táctica. Es por ello que no haremos un análisis de la misma, respetando los criterios de los diferentes preparadores de esta arte marcial.

Sobre la técnica, L. Matveev (1980) enfatiza en el modelo ideal técnico. Este concepto, desde este punto de vista, lo sitúa en los deportes individuales, donde los aspectos biomecánicos y la exactitud de los movimientos definen un resultado; este tipo de modelo ideal se pone de manifiesto en el En el Levantamiento de Pesas, ya que no depende de la toma de decisiones y de factores situacionales en conjunto.

La interpretación del concepto de técnica es considerada como algo estático; no obstante, otros autores la definen como un elemento dinámico y adaptativo.

En cuanto a la técnica deportiva, este autor implica no solo los gestos o movimientos que conllevan a la realización de la técnica, sino al plano de la evolución histórica de los diferentes deportes hasta nuestros días; pero los mismos se han perfeccionado con el transcurso del tiempo.

Este criterio permite valorar que la técnica proviene de los gestos técnicos; el gesto está en dependencia del contexto en que sea efectuado. Valorado así, el doctorante considera necesario que los niños que inician la práctica del En el Levantamiento de Pesas puedan comenzar el aprendizaje en función de una determinada postura, en este caso nos referimos a la postura de acostado con apoyo dorsal del cuerpo, aprendiendo la técnica sin necesidad de emplear la táctica.

Por lo tanto la técnica en el Levantamiento de Pesas, según esta propuesta, constituye un elemento diferenciador desde el punto de vista psicopedagógico, ya que la utilización de ejercicios metodológicos, son pasos para iniciar el aprendizaje de la técnica del Arranque, sólo representa un medio y no un fin, que responde a los intereses de los niños que inician la práctica de este deporte y que a su vez no constituye parte de la estructura de la competencia de enfrentamiento a otro competidor, Muchos especialistas del deporte revelan la importancia de la excelencia hacia la técnica y comparan el rendimiento deportivo que se logra a partir del modelo técnico.

Una de las reflexiones pendientes para los praxiólogos del deporte, es desde nuestro punto de vista, el concepto e interpretación de lo que se ha venido denominando "técnica" y el papel que la misma tiene en los juegos deportivos. Es significativo por ejemplo que P. Parlebas (1981) en su "Contribution a un lexique", no incluya dicho término en su léxico. Además de los neologismos, describe y analiza desde su perspectiva otras acepciones que pudieran tener alguna relación con el concepto de técnica: comportamiento motor, conducta motriz, contra comunicación motriz, función práxica, interacción motriz, motricidad, tarea motriz, tampoco C. Bayer (1986) incluye la técnica como elemento en su análisis

estructural del deporte y D. Blázquez (1986) también lo soslaya como componente de lo que denomina "estructura funcional de los deportes de equipo".

La técnica es posiblemente uno de los rasgos más estudiados como elemento estructural del deporte". En este sentido, J. Hernández (1987) menciona que la técnica/táctica es una de las perspectivas desde la que se ha venido abordando el análisis de la acción de juego.

Por otra parte, la mayoría de los deportes han codificado determinados modelos motrices cuya ejecución encuentra sus límites en las reglas de cada modalidad y responde en muchos casos a dos principios simples: el de la máxima rapidez y el de la máxima eficacia. En general, se han catalogado como modelos ideales y apriorísticos, necesarios para el dominio elemental del deporte.

Indudablemente podemos efectuar la acción de "tiro a canasta" en baloncesto de múltiples maneras. Sin embargo, desde que J. Naismith en

1892 inventó dicho deporte, hasta la actualidad, se han codificado un número limitado de técnicas de tiro, que se han considerado más ortodoxas y eficaces.

En un deporte de lucha con agarre, -pongamos por caso el Judo-, cabe suponer que existen muchas opciones motrices para tratar de derribar a un adversario mediante una acción de piernas, proyectándolo hacia adelante. Sin embargo, se han definido unos pocos movimientos de los que se presupone una mejor optimización.

Son prácticamente incontables los autores que bien desde la Teoría General del Entrenamiento, de la descripción y análisis estructural del deporte y de las Metodologías de enseñanza; han aportado sus consideraciones en torno al concepto y algunos, más específicamente, una definición de técnica en las que podemos mencionar a autores como; J. Ferinac, 1965; K. Meinel, 1974; L. Theodorescu, 1977; C. Bayer, 1986; J. Hegedüs, 1980; C. Morino, 1982; C. Alvarez, 1983; I. Konzag, 1983; M. Grosser y A. Neumaier, 1986; K. K. Schock, 1987; J. Weineck, 1988; V. Platonov, 1988; J. A. Reina, 1993; F. Amador, 1993 (citados por A. Briñones, 1996). Tradicionalmente se han venido distinguiendo dos tipos de tareas al hablar de la técnica deportiva: las acciones abiertas y las cerradas. Así, R. Gentile y B. Knapp, (en J. A. Cecchini, 1989), han ordenado las tareas motrices en función del entorno, de tal manera que establecen las siguientes relaciones:

- Las acciones que se efectúan en un entorno estable pueden ser mecanizadas "siendo el deportista el que regula sus propios movimientos de acuerdo a un modelo único, (tareas cerradas)", (Cecchini, 1989). En el

caso de un saltador de pértiga o un gimnasta, que han automatizado sus movimientos al máximo nivel).

- Cuando el entorno es variable, los deportistas deben ajustar sus patrones motores a las exigencias y a las condiciones de cada momento. En este caso, hablamos de tareas abiertas, que predominan en los deportes de cooperación-oposición y de lucha.

Por tanto, "los deportes abiertos se caracterizan por una modificación permanente de la situación, mientras que las exigencias deportivas de las situaciones cerradas se caracterizan por un desarrollo del movimiento muy estable, que apenas se transforma", (H. Rieder & G. Fisher, 1990).

Encontramos en J. Hernández (1987) y J. A. Cecchini (1989) cierta coincidencia en la consideración que han atribuido a la técnica. "Su fundamentación la podemos encontrar en la concepción mecanicista del movimiento, al referirse el jugador, y para el equipo en el modelo físico que considera al grupo como la suma de las partes que lo constituyen o jugadores que lo componen, (J. Hernández, 1987:76) o como dice J. A. Cecchini "las técnicas deportivas, por regla general, son movimientos especializados que abarcan solamente una parte del individuo, "el hombre como máquina".

Por otra parte, G. Vigarello (1988) en un importante trabajo sobre "Las técnicas de ayer y de hoy", enmarcado en "Una historia cultural del deporte"; justifica que la tecnología y las características de los materiales han tenido cierto grado de influencia en la modificación de las técnicas corporales. En realidad, el proceso de cambio y/o adaptación de los patrones técnicos, encuentra su fundamentación, según dicho autor en:

- La modificación y/o transformación del espacio, pues las técnicas son interdependientes respecto del medio en que se realizan.
- Los avances tecnológicos conllevan la innovación de materiales que permiten la realización de otras acciones, (la influencia de la fibra de vidrio en los movimientos de los pertiguistas,...).
- La propia adecuación de la técnica a las situaciones motrices.

Así, en la maduración de las experiencias motrices, en su ensayo continuo, su realización calculada, todo este trabajo específico elaborado sobre disposiciones dinámicas, sensoriales, musculares. Unas configuraciones nacidas

de otras, que se recomponen, que surgen de los descubrimientos nacidos del afrontamiento de los problemas motores mismos", (G. Vigarello, 1988:22); que conducen a lo que dicho autor denomina ley de integración, la cual "parece dominar la evolución de las técnicas corporales tomadas así en su lógica interna".

De él tomamos suyo el siguiente ejemplo ilustrativo al respecto: "La innovación de F. Fitzimmons, por ejemplo, boxeador americano de finales del siglo XIX, afirmando que un golpe no se sostenía solamente con la ayuda del brazo o la espalda, sino también con la ayuda de las piernas, o sea, el impulso de las piernas el que aumenta la fuerza del puño: sumando el cuerpo al conjunto de sus vectores para fortalecer mejor sus precisiones: es una conjunción de fuerzas, que provienen de lugares muy distintos, es decir, un añadido, una conexión de factores.

Representa la técnica un importante componente en la configuración estructural tradicional de los deportes de Lucha y cada modalidad luctatoria recoge un gran número de movimientos. De hecho, la mayor parte de la bibliografía sobre estos deportes trata de la descripción de las acciones técnicas más características y los procesos de iniciación a muchos de ellos pasa inexorablemente por el aprendizaje de modelos que se consideran básicos.

Sobre las reglas y técnica se asienta principalmente el conocimiento tradicional de estos deportes, que por lo general, presentan modelos de ejecución perfectamente estructurados, agrupados y clasificados.

En la bibliografía de los deportes encontramos generalmente las siguientes constantes:

- Que cada deporte de lucha identifica un determinado grupo de técnicas como específicas de su deporte.
- Que la bibliografía orientada a procesos de enseñanza se refiere a las metodologías de la iniciación de los modelos técnicos.
- Que la bibliografía que se refiere a procesos de competición suele plantear las situaciones a partir de los modelos técnicos.
- Que la clasificación y/o denominación de las técnicas se efectúa generalmente sobre la base de los siguientes criterios:
- Parte del cuerpo que con carácter predominante interviene en la ejecución (preferentemente en los deportes de lucha con agarre).

- Rol socio motor (en los deportes de lucha con golpeo, aunque realmente en este grupo de deportes se utilizan simultáneamente los dos criterios

Para G. R. Gleeson, (1977:23) la técnica "es una sucesión de movimientos realizados para alcanzar un objetivo predeterminado con la mínima cantidad de esfuerzo y con el máximo grado de acierto y regularidad".

J. A. Cecchini (1989:19) sin pretender una definición, efectúa distintas afirmaciones que en cierto modo caracteriza sus rasgos de la forma siguiente:

- "La técnica nace de una idea que cristaliza en el espacio y en el tiempo en un movimiento inteligente, con una intencionalidad, con una dirección de utilidad fijada y establecida por el propio judoka. Enfrente hay otra persona que muestra una conducta determinada que nosotros tenemos que prever, analizar, en suma, estudiar". Es en función de esta conducta que surge la acción técnica (intelecto-motora).

- "Una técnica de Judo es el dominio de un determinado movimiento encaminado a proyectar, inmovilizar, luxar o estrangular al oponente, en función de la relación cambiante".

En I. P. Degtiariov (1992:26), la técnica de boxeo "comprende todo un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. Aquella le ofrece al púgil la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones del encuentro".

Para J. Domínguez y J. L. LLano (1987:27), se denominan técnicas del boxeo al "conjunto de medios de ataque y defensa que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador.

J.C. Boutier (1978:27), considera que la técnica "designa una adquisición gestual conforme a un modelo determinado por las reglas o la experiencia".

F. Compte (1969:60): "La técnica de la lucha es el estudio teórico y práctico de una presa, una parada o un contraataque. Estos elementos son: presa inicial, ejecución y final".

F. Amador (1993:25) hace alusión de la siguiente definición (hoy reconocemos que con cierta influencia mecanicista): "es el conjunto de acciones motrices codificadas, secuenciadas en su ejecución, con significación estratégica desde la finalidad de la especialidad deportiva luctatoria".

Algunos deportes de lucha distinguen entre movimientos básicos determinados, (que no forman parte del repertorio propiamente técnico) de las propias mañas. En Judo, por ejemplo, A. Kolychkin (1989:38), considera entre los primeros y destaca, las caídas, las posturas, los agarres, los desequilibrios y los

desplazamientos, destacando que la nueva didáctica enfatiza en la personalidad de dichos elementos como soportes de los volteos y también de todo el campo táctico con el cual los elementos básicos, como parte de la técnica, conforman un sistema; que diferencia de los volteos o lances que pueden ser: de piernas, de cadera y mixtos, de hombros-brazos y de sacrificio:

Aun siendo los criterios de otros autores, parte del cuerpo que con carácter predominante interviene en la ejecución" y según el "rol sociomotor" son los que comúnmente encontramos en la bibliografía de los deportes de lucha; si bien algunas modalidades deportivas de lucha presentan criterios específicos en función de sus características propias.

Para F. Amador (2002), el cual se refiere a la técnica en la Lucha, transfiriéndola a un repertorio técnico, en el cual mayormente están incluidos los modelos básicos de ejecución. En los de lucha, por ejemplo, desde una posición de partida o inicial, suele describirse la secuencia motriz que corresponde a cada mañana.

Diversos manuales técnicos desarrollan metodologías de aprendizaje a partir de posiciones estáticas hasta conseguir automatizar la pauta motriz correspondiente. Posteriormente, en una fase más avanzada del proceso de iniciación, el luchador tendrá oportunidad de practicar los modelos aprendidos en situaciones por lo común artificiales y que en poco se asemejan a la acción de lucha y su lógica presidida por el antagonismo y la contra comunicación motriz.

### **Clasificación de la técnica en el Levantamiento de Pesas**

La clasificación del Levantamiento de Pesas entre otros deportes, dentro del conjunto que forman las diferentes especialidades deportivas, el Levantamiento de Pesas se clasifica como un deporte individual, a cíclico, de poca movilidad y de intensidad máxima.

La clasificación adecuada de los ejercicios que se realizan en la competencia y el entrenamiento tienen especial importancia dentro del proceso de enseñanza y entrenamiento del pesista. Existen diferentes criterios para establecer el sistema de clasificación de los ejercicios o la técnica. Se los clasifica por el grado de semejanza que guardan con los ejercicios competitivos, dividiéndolos en cuatro grupos fundamentales: clásicos, especiales, auxiliares y de preparación física.

## **Modalidades del levantamiento de pesas**

El Reglamento de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas reconoce dos modalidades o movimientos claramente diferenciados y que se efectúan a dos brazos, arranque y Arranque. A la suma de la mejor marca obtenida en cada una de las modalidades se le denomina total Olímpico.

Cada uno de los dos movimientos mencionados tiene su técnica propia.

### **Técnica de arranque**

La barra estará colocada horizontalmente delante de las piernas del levantador. Será agarrada, manos en pronación, y alzada en un solo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de ambos brazos, verticalmente sobre la cabeza, mientras se desplazan las piernas en tierra o se flexionan. La barra pasará con un movimiento continuo a lo largo del cuerpo, del cual ninguna parte, a excepción de los pies, puede tocar la tarima durante la ejecución del levantamiento.

La extensión (hacia atrás) de la muñeca no deberá efectuarse hasta que la barra haya sobrepasado la cabeza del levantador. El levantador puede recuperarse en el tiempo que precise de la tijera y colocar los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra.

El juez dará la señal tan pronto como el levantador esté totalmente inmóvil en todas las partes de su cuerpo. El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y piernas extendidos los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra, hasta que el juez dé la señal de bajada.

Esta señal de bajada debe ser audible y visible, la cual estará al lado del juez central, (frente al levantador) Con la toma de la barra con una abertura amplia si exagerar, se procede a levantar la barra en un solo movimiento desde el piso hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza.

### **Errores técnicos en el arranque**



Los más comunes son: flexionar los brazos al iniciar y concluir el movimiento, falta de desplazamiento.

#### **Errores en la posición inicial.**

Tenemos la mala postura de la espalda, de los pies bajo la barra.

#### **Errores al despegar.**

Levantar la nalga, recoger los brazos, sostenerse en puntillas.

#### **Errores en la primera fase del halón.**

Perder el equilibrio, adelantar la posición de la cadera, adelantar la posición de la espalda.

#### **Errores en la segunda fase del halón.**

No concluir con toda la fase del halón, impulsarse solo utilizando las piernas o a su vez la espalda.

#### **Errores en la recepción de la barra.**

Flexionar los brazos, saltar hacia atrás o adelante, poco espacio en el desplazamiento.

#### **Errores en la cargada.**

Recoger los brazos, utilizar los antebrazos al momento de la recepción.

#### **Definición de Metodología y ejercicios metodológicos**

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: *metà* (“más allá”), *odòs* (“camino”) y *logos* (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia.

Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

En el ámbito de las ciencias sociales, el recurso de la metodología se enfoca en la realidad de una sociedad para arribar a una conclusión cierta y contundente acerca de un episodio valiéndose de la observación y el trabajo práctico típico de toda ciencia.

Es importante la distinción entre el método (nombre que recibe cada plan seleccionado para alcanzar un objetivo) y la metodología (rama que estudia el método). El metodólogo no se dedica a analizar ni a verificar conocimiento ya obtenido y aceptado por la ciencia: su tarea es rastrear y adoptar estrategias válidas para incrementar dicho conocimiento.

La metodología es una pieza esencial de toda investigación (método científico) que sigue a la propedéutica ya que permite sistematizar los procedimientos y técnicas que se requieren para concretar el desafío. Cabe aclarar que la propedéutica da nombre a la acumulación de conocimientos y disciplinas que son necesarios para abordar y entender cualquier materia. El término proviene del griego *prò* (“antes”) y *paideutikós* (“referente a la enseñanza”).

En otras palabras, la metodología es un recurso concreto que deriva de una posición teórica y epistemológica, para la selección de técnicas específicas de investigación. La metodología, entonces, depende de los postulados que el investigador crea que son válidos, ya que la acción metodológica será su herramienta para analizar la realidad estudiada. La metodología para ser eficiente debe ser disciplinada y sistemática y permitir un enfoque que permite analizar un problema en su totalidad.

Dentro de una investigación pueden desarrollarse muchas metodologías, pero todas ellas pueden encasillarse en dos grandes grupos, la metodología de investigación cualitativa y cuantitativa. La primera es la que permite acceder a la información a través de la recolección de datos sobre variables, llegando a determinadas conclusiones al comparar estadísticas.

La segunda, realiza registros narrativos sobre fenómenos investigados, dejando a un lado la cuantificación de datos y obteniéndolos a través de entrevistas o técnicas no-numéricas, estudiando la relación entre las variables que se obtuvieron a partir de la observación, teniendo en cuenta por sobre todo los contextos y las situaciones que giran en torno al problema estudiado.

Por otro lado, la metodología también puede ser comparativa (analiza), descriptiva (expone) o normativa (valora). Para saber si conviene utilizar un tipo de metodología u otro, el científico o investigador tiene que tener en cuenta un conjunto de aspectos importantes. Algunas de las preguntas que debe hacerse son: ¿qué resultados espera conseguir?

¿Quiénes son los interesados en conocer los resultados? ¿Cuál es la naturaleza del proyecto?

Es imprescindible que el método empleado y la teoría, que ofrece el marco donde se insertan los conocimientos, estén unidos por la coherencia (el cómo y el qué deben ser coherentes entre sí); esto significa que la metodología debe ser utilizada dentro de un marco ideológico, un sistema de ideas coherentes que sean las encargadas de explicar el para qué de la investigación.

Como ya lo hemos explicado, método y metodología son cosas diferentes. El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede definirse como el camino para alcanzar a un fin; en relación con la metodología consiste en los procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado por ella y obtener conclusiones verídicas sobre el fenómeno o problema que se analiza. En otras palabras, mientras que la metodología es lo que une al sujeto al objeto de conocimiento y es imprescindible para conseguir el conocimiento científico, el método es el camino o instrumento que nos lleva a él.

La metodología del entrenamiento deportivo consiste en las reglas que deben cumplirse dentro de la organización en la práctica de un deporte.

Existen dos tipos de metodologías en este campo: pluridisciplinar e integrada.

La metodología pluridisciplinar es la que considera que el mejor rendimiento deportivo puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen tales como la técnica, la táctica, y los aspectos físicos, psicológicos y visuales. Los fines se consiguen a partir de ejercicios claros y seguros.

La metodología integrada se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales están íntimamente ligadas. En esa metodología se busca integración y

combinación entre todos los elementos, pero se presta una mayor atención a la técnica y la táctica.

Los golpes y las defensas pueden enseñarse de manera simultánea ya que facilita el aprendizaje de los atletas, la metodología brinda una serie de medios auxiliares y ejercicios especiales que durante el proceso de enseñanza pueden ser utilizados en la corrección de errores, por lo que no es necesario que para impartir la próxima unidad haya que haber vencido la anterior.

Los contenidos se pueden ir venciendo simultáneamente aplicando estos medios. Los mismos son flexibles y brindan posibilidades de adecuaciones y rectificaciones por el entrenador deportivo hacia los atletas, mediante un ordenamiento metodológico para la enseñanza de las habilidades.

La metodología se fundamenta tomando como base conceptos, definiciones y metódica de las habilidades para la enseñanza de los elementos técnicos del boxeo de diferentes autores en sus estudios investigativos entre los que destacan el Zamora Castro (1999, 2009), Domínguez (1987, 2002), Fuentes Villanueva (2009), Belfort Vinent (2009), Fuentes Sánchez (2009); Moreta Díaz (2010), Recouso Tejada (2010), Torres Calzadilla (2010), Lescay Hernández (2009), Rodríguez Rosillo (2011), Cobas Delis, Despaigne Olivero (2008), Garbey Nariño (2011), Mustelier (2009) y Martín Pérez (2009). Así como el criterio de otros entrenadores deportivos es para la elaboración de metodologías de la enseñanza de los elementos técnico-tácticos.

### **Concepción general para la elaboración de guías de ejercicios metodológicos**

La propuesta posee las cuatro funciones que se exigen para la formación general integral de la técnica del Arranque en los niños que inician la práctica del Levantamiento de Pesas:

#### **Función cognoscitiva:**

Se sistematizan los conocimientos teóricos adquiridos en la clase, se establecen nexos lógicos entre conceptos, principios y regularidades del proceso estudiado. Se consolidan, concretan y profundizan los conocimientos al jerarquizar las vías encaminadas a propiciar la solución de los ejercicios que promueven la

creatividad, la discusión de problemas derivadas de los análisis realizados. Al ampliar el campo de conocimiento de los niños se logra que ellos se adentren en la investigación de problemas participativos.

### **Función metodológica:**

Permiten que los niños cobren conciencia del procedimiento, apropiarse de las vías en la búsqueda y asimilación del conocimiento en la medida en la que han arribado a sus propias soluciones, criterios o convicciones para alcanzar los objetivos propuestos.

### **Función educativa:**

Promueve la relación entre los contenidos objeto de estudio y la necesidad de profundizar en la práctica. Favorece las relaciones niños- colectivo y entrenadores deportivos - niños, con todo lo que implica desde el punto de vista del respeto a la opinión ajena, métodos de discusión adecuados, reconocimiento al mérito ajeno, ayuda al que presenta dificultades; que muchas veces se extiende más allá del ámbito escolar.

### **Función de control:**

Permite al educador utilizar la guía para el seguimiento del diagnóstico y al niño le permite ejercer el autocontrol de sus conocimientos y habilidades. Tendrán enfoque de habilidades para la vida, que consiste en que el niño: formule explicaciones, aprenda a formular y resolver problema, aprenda a tomar decisiones; y fomente la curiosidad y la reflexión.

Los ejercicios deben precisar un autocontrol inicial de las preguntas – respuestas de los niños, posteriormente un análisis colectivo, valorando y controlando la calidad de las respuestas teórico-prácticas; precisa de los niños la búsqueda, la exploración reflexiva de conocimientos, requiere de la determinación de las características del fenómeno que se estudia, su clasificación y determinación, acceder al análisis de las partes constitutivas de estas, alcanzar la visión integral de todo, establecer relaciones, elaborar definiciones, encontrar ejemplos de

aplicación de conocimientos, solucionar problemas, hacer suposiciones, buscar argumentos, defenderlos, hacer valoraciones y reevaluar el estudio.

Se requiere la participación del niño, que implica un esfuerzo intelectual para orientarse, reflexionar, valorar, suponer, llegar a conclusiones, argumentar, utilizar el conocimiento. Dichas exigencias están dirigidas a brindar la información, el patrón que tanto el entrenador deportivo como el niño necesitan en la medida que estimulan su reflexión, la formación de generalizaciones teóricas, la formación del juicio valorativo sobre el conocimiento que se aprende, y la utilización de este en niveles de complejidad creciente, que desarrollen el intelecto del niño e incidan en los procesos formativos que tienen lugar. En este sentido la realización de ejercicios, a partir de la comprensión de qué debe hacer, cómo lo debe hacer, el por qué y el para qué de cada una de sus acciones propiciará adquisición de estrategias para cambiar su comportamiento ante el aprendizaje.

A través de este material el entrenador deportivo podrá orientar la ejecución de algunos ejercicios según las necesidades de sus niños, enriquecer el diagnóstico, y al niño le permite comprobar la calidad de sus resultados, en qué medida las respuestas dadas por él son o no correcta, le permite hacer las correcciones necesarias, aproximarse a las respuestas correctas.

Se persigue que el niño se entrene sistemáticamente en este tipo de ejercicios, con vista a que incorpore gradualmente estos procedimientos y exigencias hasta operar en el plano mental, lo que proporcionará obtener resultados superiores ante nuevas ejecuciones, producto del nivel de autorregulación alcanzado.

La utilización de los ejercicios metodológicos, contribuye a organizar la lógica interna del contenido que el niño se debe apropiarse, propicia la reflexión y comprensión consciente del conocimiento, propicia en el niño la valoración del contenido y de su propio aprendizaje, estimula la búsqueda de causas, argumentos, desarrolla el pensamiento, y permite la apropiación de un modelo estimulando el aprender a aprender.

Los ejercicios deben estar en correspondencia con las transformaciones que tienen lugar en la educación. En este sentido las sugerencias metodológicas van dirigidas a facilitar el desempeño del entrenador deportivo en la preparación

para impartir clases, y a los niños para la profundización de los contenidos gramaticales recibidos.

### **Ejercicios Metodológicos para Arranque**

- Explicar y demostrar el ejercicio en forma global.
- Sostener la barra sobre la cabeza y luego a levantarla desde el lugar más próximo al centro de gravedad del alumno.
- Hacer hincapié a la enseñanza metodológica sobre el método inductivo y para ello lo primero que se enseña.
- Posición de los codos extendidos con un palito llegar a la espalda y luego a la cintura con el acompañamiento del movimiento del hombro en circunducción, movimientos kinestésicos variados, flexibilidad.
- Sentadillas con las manos tras nuca.
- Sacadas + Sentadillas de Arranque.
- Sacadas + Arranque colgado.
- Tirones + Cargadas colgado.
- Enseñanza de la posición de la barra sobre la cabeza (bíceps detrás de las orejas), codos extendidos, muñecas levemente en flexión posterior, trapecios apretados.
- Arranque de fuerza parado (atención a los codos hacia arriba).
- Arranque a fuerza desde el ombligo “continental”.
- Arranque desde la ingle de potencia.
- Levantar la barra desde la ingle (este es un ejercicio que sirve para que el alumno se dé cuenta que el levantamiento se debe realizar con las piernas en forma explosiva)
- Arranque Colgado (sobre rodillas)
- Posición inicial de la palanqueta sobre los hombros, con y sin empuje de piernas y de tronco.
- Desde la posición final del halón con brazos ligeramente flexionados.

- Arranque con semidesliz + cuclilla de arranque.

### **Requisitos que se deben cumplir durante la enseñanza del Arranque**

- Integrar las diferentes formas de la actividad verbal y práctica.
- Proporcionar el desarrollo de los procesos cognitivos, memoria, imaginación y creación de los niños.
- Existir una correlación entre los resultados finales (objetivo) y las vías para alcanzarlo.
- Estar sustentado desde el punto de vista lingüístico en la actividad verbal-práctico y en cada nivel de asimilación (familiarización, reproducción, producción, creación) y en cada aspecto (pronunciación, gramática, vocabulario) en sus relaciones.
- Preceder los del nivel reproductivo a los del productivo.
- Preparar los ejercicios, sobre la base de la selección cuidadosa de materiales para cada actividad verbal-práctico y para cada aspecto de la enseñanza de la técnica del Arranque.
- Ser presentado y organizados sistémica y sistemáticamente, teniendo en cuenta que su cantidad y repetición se debe organizar racionalmente.
- Proporcionar el estudio y trabajo individual y colectivo.
- Demandar procedimientos activos para su realización.
- Demandar el ejercicio pleno de las capacidades intelectuales y del pensamiento de los niños.
- Responder a las insuficiencias y necesidades de los niños.
- Integrar los saberes desde la solidez de los conocimientos precedentes y del protagonismo del participante
- Orientar desde la lógica delineada del principio de la sistematicidad siguiendo la espiral del conocimiento por la vía de la transferencia de los saberes a las soluciones problemáticas.
- Involucrar a los participantes en la detección y solución de problemas que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



## **Estructura de los ejercicios metodológicos**

El entrenador deportivo del levantamiento de Pesas, antes de orientar cada ejercicios con los niños debe consultar la bibliografía especializada, realizar un análisis de cada pregunta y sus posibles respuestas teórico-prácticas, revisar el diagnóstico de sus niños, determinar el método, la forma de organización, seleccionar los indicadores que se tendrán en cuenta a la hora de la calificación, elegir los medios de enseñanza que servirán de apoyo, y precisar el tiempo que tendrán sus niños para la realización. Para una mejor utilización del material se sugiere el método heurístico, y el trabajo independiente como forma de organización.

En la fase de orientación el entrenador deportivo debe enunciar la actividad que se va a realizar y el objetivo al que se aspira, vincular el contenido de los ejercicios con el conocimiento que poseen los niños y entregar la guía escogida.

Durante la ejecución el entrenador deportivo debe observar el comportamiento de cada niño y atender las necesidades que se manifiesten de manera individual. Después de los niños haber realizado los ejercicios, el entrenador deportivo debe evaluar cada respuesta, explicar de manera grupal las dudas planteadas por el colectivo, controlar cómo ocurre el aprendizaje atendiendo al diagnóstico, y valorar el estado de opinión de sus educandos con respecto a la guía desarrollada

## **Planteamiento de la hipótesis.**

### **Hipótesis General**

La utilización de ejercicios metodológicos, contribuirá a mejorar la enseñanza de la técnica del Arranque en niños de 9 años de edad que practican el Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, cantón de Tena.

### **Hipótesis específicas**

- Los conocimientos que poseen los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas no permiten enseñar la técnica del Arranque en niños de 9 años de edad en la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena.
- Los niños de 9 años de edad que practican el Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, tiene dificultades con el aprendizaje del Arranque y el nivel técnico del dominio de la técnica es tosco.
- El establecimiento de ejercicios metodológicos, contribuirá a mejorar la técnica del Arranque en niños de 9 años de edad que practican el Levantamiento de Pesas en la Federación Deportiva de Napo, cantón de Tena.

### **Operacionalización de las variables**

**Variable Independiente:** ejercicios metodológicos

**Variable Dependiente:** contribuirá a mejorar la enseñanza de la técnica del Arranque en niños de 9 años de edad que practican el Levantamiento de Pesas en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, cantón de Tena.

**Variable interviniente:** Asistencia a las clases de enseñanza de la técnica del Arranque.

**Cuadro 1** Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALAS
Ejercicios Metodológicos	Es un Instrumento de aprendizaje sistematizado-mente planificado, el cual es utilizado para mejorar la enseñanza del arranque.	-Equilibrio -Orientación. - Aprendizaje motor	- Alto  - Normal  - Bajo
Arranque en el Levantamiento de Pesas.	La técnica	- Postura - Flexión.	- Alto - Normal
Asistencia a las Clases de la enseñanza del Arranque.	Accesibilidad a las clases de enseñanza.	Porcentaje de asistencias a las clases de la enseñanza del Arranque	100-90 % de asistencia.

**Elaborado:** Geovanny Lenin Aguinda Shiguango.

## **METODOLOGÍA.**

La metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos e hipótesis.

### **Diseño de investigación**

La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

### **Métodos, técnicas e instrumentos**

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

**Método Científico:** permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada.

**Método Inductivo:** Deductivo: permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

**Método Analítico-Sintético:** con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

**Método Hipotético:** este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló, la información que se obtuvo en la forma señalada se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

**Método Descriptivo:** este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta alternativa, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

### **Técnicas e Instrumentos.**

La entrevista estructurada, se aplicará, como técnica de observación directa, a los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas, considerado como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la aplicación de la enseñanza de la técnica del Arranque en niños de 9 años que practican este deporte.

**La entrevista,** se utilizará esta técnica para conocer los criterios y opiniones de los entrenadores de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva Provincial de Napo sobre la enseñanza del arranque en niños de 9 años de edad.

Para la aplicación del cuestionario será necesario, con la debida anticipación preparar al encuestado con el fin que, en un tiempo determinado ya sea de forma directa o por mail, de respuesta sincera a las interrogantes de la encuesta. De esta manera se logrará recuperar inmediatamente los cuestionarios aplicados y contar, así, con la mayor cantidad de información empírica.

**Recolección bibliográfica.-** Es muy importante utilizar técnicas adecuadas que permitan la recolección de la bibliografía, se utilizará para la recolección de información de libros físicos, digitales y de fuentes de internet, en todos los casos se respetará los derechos del autor mediante norma APA.

### **Población de investigación**

La población a investigar, estuvo conformada por la totalidad de los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas y los niños de 9 años de edad que practican en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena.

Por ser el estrato de los entrenadores deportivos del Levantamiento de Pesas muy pequeño, la población de tres (3) a los cuáles se les aplicarán las encuestas, que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena y los niños de 9 años de edad, representada por 23 niños, 17 varones y 7 hembras a los cuales se le diagnosticará con el test técnico del Arranque para la evaluación de la técnica, siendo el 100% de dicha población.

**Cuadro # 3** Población de investigación

SECTOR INVESTIGADO	CANTIDAD
Niños de 9 años de edad	23
Monitores y entrenador de la Federación Deportiva Napo	03
Total	26

**Fuente:** Federación Deportiva Provincial de Napo

**Elaborado por:** El autor

Puesto que la población de monitores y alumnos es pequeña y posible de manejarse por parte del investigador, no se considera necesario obtener muestra; por lo tanto, se involucrará, en el proceso investigativo, a todos los integrantes de estos estratos.

### **Proceso a seguirse para el desarrollo de la investigación**

- Elaboración del anteproyecto.
- Selección del personal para realizar el test técnico.
- Selección de los test técnico.
- Diseños y elaboración de fichas de recolección de datos.
- Revisión de la información obtenida para la comparación de los parámetros obtenidos.
- Tabulación de los resultados obtenidos.
- Comprobación de hipótesis.
- Elaboración del informe final.

### **Trabajo de campo**

- Delimitación del área de estudio.
- Recolección de datos e información mediante los diferentes métodos antes propuestos
- Dar seguimiento para verificar la veracidad de los datos mediante las repeticiones necesarias con el fin de acercarnos más a la realidad del objeto investigado.

Puesto que la población de monitores y alumnos es pequeña y posible de manejarse por parte del investigador, no se considera necesario obtener muestra; por lo tanto, se involucrará, en el proceso investigativo, a todos los integrantes de estos estratos.

### **Proceso a seguirse para el desarrollo de la Investigación.**

Luego de aplicados y recolectados los instrumentos de investigación, se procederá al procesamiento de los datos, para lo cual será necesario la planificación y ejecución de las siguientes actividades:

**Tabulación de la información empírica.** Recabada con el trabajo de campo. Para el cumplimiento de esta fase del proceso investigativo, será necesario proceder de la siguiente manera:

Hacer uso de la estadística descriptiva para cuantificar la frecuencia de los datos y obtener los porcentajes de cada uno de los indicadores y/o sub indicadores investigados. Con ello se podrá contar con una forma cuantitativa de manifestación de los datos de la realidad de la ejecución de los deportistas de esta Escuela.

Organización de la información empírica, actividad que se cumplirá tomando como referente de agrupación de los datos las variables de las hipótesis que direccionaron el proceso investigativo. De acuerdo a esto, se agruparán los datos por edades y según su género que permitirán la explicación de cada una de los indicadores y/o sub indicadores de las variables.

Representación de los datos empíricos, en tablas, cuadros y gráficos, con la finalidad de facilitar la comprensión e interpretación de la información. Para esta actividad se utilizará el paquete informático Microsoft Excel.

**Análisis e interpretación.** Para el análisis de la información esta investigación se apoyará en los datos recopilados directamente de los chicos, actividad que se cumplirá a continuación de cada una de las preguntas formuladas y de su correspondiente tabla y gráfico. En esta actividad se hará uso de las explicaciones teóricas construidas sobre cada aspecto investigado, para contrastar sus formas de manifestación en la realidad investigada.

Verificación o no de las hipótesis particulares de la investigación, Esta actividad permitirá confirmar los objetivos planteados respecto de cada variable. La frecuencia y de los porcentajes de los indicadores investigados, luego de su contrastación con la teoría, nos permitirá ratificar o negar cada uno de los parámetros hipotéticos iniciales.

Formulación de las conclusiones al final de este trabajo de investigación que se constituirán en nuevos puntos de partida o problemáticas para futuras investigaciones. En este momento del proceso investigativo será necesario tomar en cuenta los objetivos generales y específicos de la investigación y, los principales resultados encontrados en relación a las hipótesis particulares.

**Construcción de lineamientos alternativos.** Esta investigación contribuirá a mejorar, en términos de calidad, la problemática investigada. En esta actividad resultarán de mucha utilidad los planteamientos del marco teórico, las sugerencias de los investigados y la experiencia de los investigadores. En este momento del proceso, será necesario tener presente la viabilidad y factibilidad de las soluciones que se plantean a cada problemática encontrada.

**Elaboración del informe de investigación.** Culminado el proceso, se resumirá los resultados y alternativas de la investigación. En esta actividad será necesario revisar nuevamente el tema, problema, objetivos, categorías de análisis teórico y las variables en estudio, a objeto de lograr coherencia lógica entre todos los parámetros. Adicionalmente, se tomará en cuenta los procedimientos y normativa vigente en la Universidad Nacional de Loja, UNL, plan de contingencia, para los procesos de graduación en el pregrado.



## RECURSOS

**Tabla 2.** Presupuesto.

Ítem	DESCRPCION	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Lapiceros	U	5	0,30 ctvs.	1,50
2	Computador portátil	U	1	1.600,00	1.600,00
3	Resma de papel	U	5	5,00	25,00
4	Impresiones	U	1000	0,10 ctvs.	100,00
5	Impresiones a color	U	400	0,50	200,00
6	Cámara fotográfica	U	1	250,00	250,00
7	Pito	U	1	10,00	10,00
8	Cronómetro	U	1	25,00	25,00
9	Alimentación	U	100	3,00	300,00
10	Imprevistos			10%	200,00
				TOTAL	2.711,5

**Elaborado por:** El autor

## **PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **Talento Humano**

El recurso humano es el componente principal dentro del trabajo de investigación, en vista de que estará disponible para colaborar el tiempo que sea necesario.

- Autoridades de la Institución
- Investigador
- Director de Tesis.
- Personal para la investigación.
- Asesor externos

### **Recursos Materiales**

Los materiales y equipos necesarios para el presente trabajo de investigación y elaboración del trabajo de Titulación son los siguientes:

#### **Materiales**

- Computador
- Impresora
- Lapiceros
- Papel bond
- Cuaderno
- Pito
- Materiales de oficina
- Barras de madera, hierro tacos de madera
- Encuestas

## **Instrumentos**

- Internet
- Enciclopedias

## **Equipos**

- Laptop
- Cámara digital
- Cronómetro

## **Financiamiento**

Los gastos que demanden el diseño y ejecución del proyecto, así como la elaboración del informe final de investigación, serán asumidos, en su totalidad por el autor.

## CRONOGRAMA

Tabla 1. Cronograma de actividades

Tiempo Actividades	2015																			
	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del perfil de proyecto			X	X																
Presentación y sustentación del perfil de proyecto					X	X	X													
Incorporación de recomendaciones al perfil								X												
Aprobación del proyecto y designación del director de tesis									X											
Revisión y reconstrucción del marco teórico										X										
Revisión y rediseño de los instrumentos de investigación											X									

Prueba piloto de los instrumentos													X						
Trabajo de campo													X	X	X				
Procesamiento de la información														X					
Verificación de hipótesis														X					
Formulación de conclusiones															X				
Construcción de lineamientos alternativos															X				
Integración de elementos y elaboración del informe de investigación															X				
Sustentación/calificación privada de la tesis																X			
Incorporación de recomendaciones a la tesis																	X		
Presentación del informe final y declaratoria de																		X	X

<b>aptitud legal</b>																				
<b>Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional</b>																				<b>X</b>

**Elaborado por: El autor**

## **BIBLIOGRAFÍA**

Ajan. Manual de Estatutos, Reglas Técnicas IWF. 1997.

Becerro, Marcos y Santovija Gómez (1969). Problemas y soluciones del deporte Infantil y Juvenil .Producción Gráfica: Sergra P. H. Madrid Año 1999 p. P. 275 - 287.

Bosco, Carmelo. (1997). La Fuerza Muscular (Aspectos metodológicos). Roma.

Casamayor Fals Francisco (1982). Estudio de la correlación de los Resultados de los saltos a pie junto y de altura con los resultados del arranque y el Enviñon en niños en la etapa de la iniciación deportiva. Tesis de grado para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física y deportes Camagüey Cuba.

Cevallos M. Fernando. (2001). Incidencia de lesiones en mujeres que entrenan Halterofilia, España. Publicación EF Deportes. Cuba.

Cuervo C. (1988). Programa de Preparación del Deportista I.N.D.E.R.

Foguet Oleguer y Castañir Martha (2001). 1001 Ejercicios y Juegos de

Recreación. Editorial Paidotribo .Barcelona. Tercera edición.

González Rave, José María. (2001). Resumen de Tesis de Efecto de Entrenamiento de Fuerza con Cargas Pesadas y Ligeras, Zaragoza.

Hegedus, Jorge. (2001). Estudio de las Capacidades Físicas de la Fuerza, Argentina. EF Deportes.

Javier Javier, Jhon. (2001). La Halterofilia en el desarrollo en el niño y el adolescente. Puerto Rico. 2001. Publicación EF Deportes. - El Atleta de Élite de Halterofilia y su preparación. España. Publicación CIDEP

John Javier (2001). Programa de Levantamiento de Pesas por técnica. Escuela Manuel Corchado Puerto Rico.

Lanier Soto, Aristides. (1979). Metodología de la Planificación del Entrenamiento Deportivo por el Sistema de Capacidades.

Malleta, J (1998). Levantamiento de Pesas. Para Escolares. Editorial Lyoc. Argentina.

Mayeta Bueno, Ignacio. Alayola Rosas, Víctor. (2000). Manual del Entrenador (SICCED 3,4 y 5) México, D. F.

Nespereira Alfonso B. (2004). 1000 Ejercicios de preparación de Fuerza.

Editorial Paidotribo Barcelona Primera Edición p.p. 40 - 60. Román, J. (1999). Juegos de Fuerza para niños Editorial, Lyoc. Argentina.

Varillas Marín, Alberto. (2003). Uso de la Halterofilia en los Deportes, Buenos Aires, Argentina. Publicación EF Deportes.

Varillas Marín, Alberto. (2003). El Entrenamiento Isométrico en la Halterofilia, Perú, - Los niños y la Halterofilia, Perú, 2003.

Virukis K. Manula. "El entrenamiento de Fuerza en niños y adolescentes.

Editorial Revista científica.



## INDICE

CARATULA.....	I
CERTIFICACIÓN.....	II
AUTORÍA.....	III
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
a. TITULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
e. MATERIALES Y METODOS.....	37
f. RESULTADOS.....	40
g. DISCUSIÓN.....	53
h. CONCLUSIONES.....	57
i. RESOMENDACIONES.....	58
j. BIBLIOGRAFIA.....	81
k. ANEXOS.....	89
INDICE.....	144