

Juegos para mejorar la técnica en pesistas de 11-12 años de Holguín

Games to enhance the technic in weightlifters of 11-12 years of Holguin

Dagnelly Pollato-de la Cruz ¹

Yuney Céspedes-Batista ²

María del Carmen Díaz-Rodríguez ³

¹ Dirección municipal de deportes. Holguín. dagnelly77@nauta.cu

² Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. ycspedesb@uho.edu.cu

³ Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física. mcdiaz@uho.edu.cu

Resumen

La presente investigación surge debido a la identificación de insuficiencias en la ejecución técnica de los atletas de levantamiento de pesas, pesistas de 11-12 años del combinado deportivo Feliú Leyva, del municipio de Holguín, durante la realización de los ejercicios clásicos en competencias. De acuerdo con las particularidades del deporte en cuestión, así como el sistema de competencia establecido para la categoría de edades, es importante que los atletas manifiesten una efectiva ejecución de los movimientos que garanticen un mejor aprovechamiento de sus cualidades físicas y se exprese en mejores resultados deportivos. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a elaborar y aplicar durante los entrenamientos un conjunto de juegos que provocara cambios positivos en los atletas objeto de investigación. Se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos estadísticos que permitieron cumplimentar las diferentes etapas del proceso investigativo. Después de aplicados los juegos en correspondencia con las necesidades específicas del grupo de atletas, se pudo constatar que estos influyeron positivamente en la calidad de la ejecución técnica al disminuir considerablemente los errores que presentaban.

Palabras clave: deportes de fuerza, halterofilia, levantamiento de pesas, arrancada, envión

Abstract

The present investigation happens due to the identification of insufficiencies in the technical execution of the athletes of weightlifting 11-12 years old of the Sports Center Feliú Leyva of the municipality Holguín, during the realization of the

classical exercises in competitions. Taking into consideration the particularities of weightlifting as well as the system of competition established for the category of ages, it is important for athletes to manifest an effective execution of the movements that guarantee a better use of their physical attributes in order to achieve better results. The objective of the investigation was intended as to elaborate and to apply during the workouts a set of games that provoke positive changes in the athletes. They there were utilized different methods of the theoretic, empiric and statistic-mathematic levels that allowed carrying out the different stages of the research process. After applying the games according with the specific needs of athletes, it could be proved the fact that these influenced positively the quality of the technical execution while decreasing the errors that they were presenting.

Keywords: sports of force, weight lifting, weightlifting, sudden start, big shipment

Introducción

El levantamiento de pesas ha sido considerado desde siempre un deporte de fuerza; sin embargo, cada vez es más evidente el hecho de que no basta con desarrollar esta capacidad que es tan importante para lograr elevados resultados, sino que el éxito radica en la aplicación de forma conjunta de varias cualidades físicas, como son la velocidad y coordinación, entre otras, además de una correcta ejecución técnica de los ejercicios.

La técnica deportiva ha sido definida por diversos autores, Weinek (2005) plantea que “es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora

determinada de la forma más adecuada y económica” (p. 501)

Grosser y Neumaier (1986) definen la técnica deportiva como el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de esta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal; por tanto, muy difícilmente alcanzable.

Para Ozolin (1983), la preparación técnica es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo.

Mientras que Platonov (2001) valora tres niveles en la preparación técnica:

1. Existencia de imágenes motrices sobre los procedimientos y acciones, y los intentos de su ejecución. Factor importante que condiciona tanto la eficacia del perfeccionamiento técnico, así como la realización de las habilidades y hábitos asimilados.

2. Aparición de la habilidad motriz. Esta se destaca por los medios inestables y no siempre adecuados de la consecución del objetivo motor, la considerable concentración de la atención durante la ejecución de algunos movimientos y la ausencia de una dirección automatizada de estos.

3. Formación del hábito motor. Sus características particulares son la estabilidad de los movimientos, seguridad y automatización. La eficacia de la técnica va a estar determinada por su validez, estabilidad, variabilidad, economía y mínima información táctica para el rival.

Estos planteamientos reconocen como índices importantes del nivel técnico de un atleta, la eficacia, economía, precisión y ritmo de los movimientos, lo que exige una adecuada coordinación de los momentos de máximo esfuerzo con las pausas de relajación relativa; por tanto, se puede considerar mayor nivel técnico cuando se

aprovechan mejor las posibilidades físicas del deportista y como consecuencia se establece una relación inversamente proporcional entre el nivel técnico y el gasto energético.

En Cuba, con el objetivo de lograr el cuidado de los atletas en edades tempranas desde el punto de vista morfo-fisiológico y para tratar de prolongar la vida activa en el deporte, la directiva técnica nacional de levantamiento de pesas, después de varios años de análisis metodológicos, estableció desde el año 2003 realizar las competencias para las categorías de 11-12 de edad, con rangos de pesos mínimos y máximos a levantar, y de esta forma concentrar toda la atención a la ejecución técnica y no al incremento de los rendimientos de fuerza, para evitar con ello que se violen las etapas por las que debe transitar el atleta.

Para evaluar la técnica de los movimientos se definieron varios errores que son penalizados, en correspondencia con su influencia en el éxito del movimiento.

Un análisis realizado a los protocolos de las competencias municipales de los atletas de 11-12 años pertenecientes al combinado deportivo Feliú Leyva del municipio de Holguín en la provincia de igual nombre, permitió conocer que los resultados competitivos decrecieron en relación con etapas anteriores. La evaluación del proceso de entrenamiento evidenció que la preparación técnica se realiza mediante el empleo de ejercicios clásicos y especiales sin que se empleen otras alternativas de influencias variadas con un carácter más dinámico y motivacional, según las características individuales de las edades que ofrezcan mayor implicación en la actividad por parte de los atletas.

Los elementos antes mencionados se relacionan entre sí para concretar la actual problemática de investigación, que justifica la necesidad del lógico proceso del perfeccionamiento y desarrollo general que tribute a una formación multilateral de los atletas.

Durante todo proceso de entrenamiento es importante tener en cuenta el desarrollo psicológico de los escolares; de esta manera, el entrenador podrá concebir de forma adecuada los contenidos y así lograr mayor eficacia en la preparación.

En las edades con que se trabaja la distribución de la atención, al comienzo del periodo de entrenamiento, se caracteriza por ser insuficiente, les cuesta trabajo seguir la clase y controlar su propia conducta; de igual forma, los motivos aún no son estables del todo (Petrovsky, 1980).

Estas condiciones exigen al entrenador la búsqueda de alternativas que garanticen mantener ocupados y concentrados a los alumnos en la actividad a realizar.

La Real Academia Española define juego en su segunda acepción como “ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde”. Asimismo, en su cuarto significado, refleja un significado muy extendido del juego, al considerarlo una “actividad intrascendente o que no ofrece ninguna dificultad”, que es precisamente una barrera a la hora de que el juego se tome en serio como herramienta del aprendizaje.

Está tan interiorizado en la sociedad este concepto banal del juego que, a lo largo de la historia de la enseñanza lo divertido no podía ser considerado útil.

Watson (2008) afirma que el juego constituye una necesidad de gran importancia para el desarrollo integral, ya que a través de él adquiere conocimientos, habilidades y, sobre todo, brinda la oportunidad de conocerse a sí mismo, a los demás y al mundo que lo rodea. La implementación de actividades lúdicas en todos los niveles del sistema educativo, puede generar profundos beneficios en cuanto al alcance de la socialización del educando. Es considerado como un factor determinante para el desarrollo del mismo.

Los juegos son una secuencia de acciones animadas y alegres que parten de una idea tarea capaz de desarrollar y ejercitar capacidades físicas, técnicas y espirituales de manera estimulante y amena.

Esta opinión la fundamenta Watson (2008), al referir que “en su forma original o empleando variantes pueden ser aprovechados para la enseñanza y consolidación de los elementos técnicos” (p. 126).

Su utilización, combinada con otros ejercicios, evita las formas de entrenamiento repetido que en ocasiones se vuelven monótonos y sin aliciente,

además de propiciar una influencia multilateral en el organismo del individuo.

De acuerdo con las principales insuficiencias que en el orden técnico presentaron los atletas, así como las limitaciones que durante la concepción del proceso de entrenamiento se evidenciaron, se hizo un estudio de los principales referentes bibliográficos acerca de las vías que pudieran emplearse para solucionar la problemática existente y se diseñó un grupo de juegos dirigidos a mejorar la técnica de los atletas seleccionados.

Metodología

Se emplearon varios métodos científicos, dentro de los teóricos: análisis-síntesis, sistémico-estructural, inductivo-deductivo, y de los empíricos: la medición, observación y criterio de especialistas.

La investigación se desarrolló en el periodo comprendido entre los meses de enero a mayo de 2019. Se trabajó con la población del grupo de perspectivas integrado por ocho atletas.

La evaluación de la técnica se efectuó con la presencia de jueces, categorizados por la federación nacional y se tuvieron en cuenta los parámetros establecidos, donde se determinan cinco errores para el arranque y el clin y tres en el envión desde el pecho.

Durante la prueba, los atletas realizaron dos intentos en cada ejercicio clásico, por lo que pueden presentar un máximo de dos incidencias

en cada error.

Resultados

· Juegos para mejorar la técnica en pesistas de 11-12 años de Holguín

Los juegos están estructurados en los aspectos siguientes: nombre, objetivo, participantes, materiales, organización, desarrollo, reglas y variantes.

Descripción de los juegos. -

· Juego 1

Nombre: “Desplaza y recupera”

Objetivo: ejercitar el desliz lateral y en tijeras

Participantes: 8

Materiales: tiza

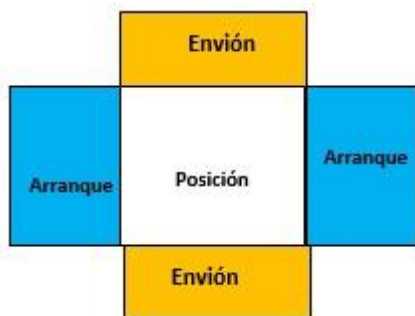
Organización: el juego se podrá realizar de forma individual o colectiva.

Se pintan en el terreno varias figuras (ver diagrama) de acuerdo con la cantidad de participantes

Desarrollo: los atletas se colocan desde la posición inicial parados en el cuadrante de posición

El entrenador mencionará las palabras arranque, clin, tijera o posición, según considere, y los atletas deberán hacer el desplazamiento de los pies y flexión de las piernas en correspondencia con al ejercicio indicado, para ello deberá pasar primero sobre la punta de los pies y extender el tronco.

Diagrama:



Reglas: el jugador que se equivoque será eliminado del juego. Ganará el jugador que logre terminar el juego sin equivocarse

Variantes: realizar el juego solo para el arranque o el clin desde la posición inicial colgante y con el respectivo movimiento de brazos

· Juego 2

Nombre: “Demuestra tú técnica”

Objetivo: ejercitar movimientos técnicos del levantamiento de pesas y determinar errores fundamentales

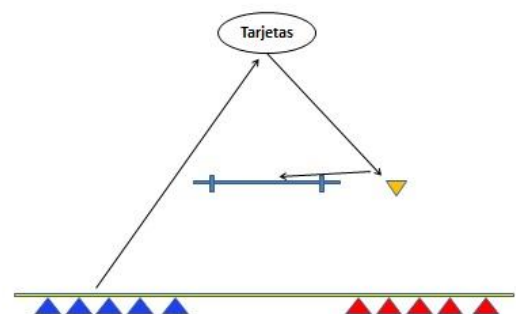
Participantes: 8

Materiales: palanqueta

Organización: Se dividirá al grupo en dos equipos y formarán en dos filas enumeradas detrás de una línea de arrancada. A la distancia de 5 metros se coloca una palanqueta a una distancia de 5 m y detrás de esta una cesta que contendrá tarjetas con el nombre de ejercicios clásicos y especiales del levantamiento de pesas

Desarrollo: El entrenador escogerá el equipo que comenzará el juego y dirá el número del integrante que comenzará. El jugador en turno se desplazará corriendo lo más rápido posible hacia donde se encuentran las tarjetas, escogerá una y ejecutará el ejercicio descrito. El movimiento será evaluado por el equipo contrario con un valor máximo de hasta 20 puntos. Por cada error que logren detectar se descontará un punto. Posteriormente ejecutará el juego el mismo número que corresponde al equipo contrario. Se mencionarán los números hasta que todos participen

Diagrama:



Reglas: El jugador tendrá 10 segundos para realizar el ejercicio descrito en la tarjeta escogida. Si el equipo contrario plantea un error que el entrenador considere que no existió en el movimiento, este equipo será penalizado con 1 punto. Ganará el equipo que logre acumular más puntos.

Variante: realizar el juego, pero con ejercicios auxiliares relacionados con las fases técnicas

· Juego 3

Nombre: “Encuentro con la técnica”

Objetivo: Potenciar los conocimientos teóricos de los atletas acerca de los elementos técnicos del levantamiento de pesas

Participantes: 8

Materiales: palanqueta

Organización: El grupo se dividirá en dos equipos que formarán en una fila cada uno, frente a estos se colocará una palanqueta a una distancia de 5 m

Desarrollo: el profesor realizará preguntas en las que alternará a los equipos, las cuales pueden ser verdaderas o falsas, y deben estar vinculadas con los elementos técnicos del levantamiento de pesas. Los integrantes del equipo tendrán 30 segundos para intercambiar criterios y responder. Luego deberán demostrar el movimiento. En caso de que sea falso el planteamiento deben exponer la forma correcta.

Si la respuesta es correcta, se anotará un punto y si se ejecuta bien la técnica obtendrá otro más.

Ejemplos de preguntas:

V: El arranque es el primer ejercicio de la competencia

V: Para adoptar la posición inicial del clin se utiliza un agarre medio con sujeción de gancho

F: El clin consiste en levantar la palanqueta desde la plataforma hasta el pecho con agarre ancho

F: El arranque colgante se realiza solo con la palanqueta por debajo de las rodillas

F: En el arranque se realiza el desliz en cuanto se despegla la palanqueta

V: En el envión desde el pecho al hacer la tijera se semiflexionan las piernas y luego se extienden fuertemente

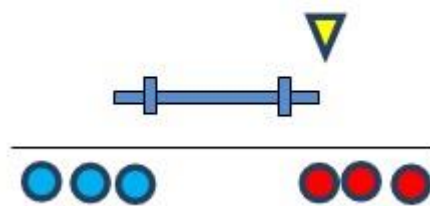
V: Durante el clin, antes de desplazarse, hay que elevar el tronco y pasar con la punta de los pies

V: El halón de arranque se puede hacer desde la posición colgante

V: Durante la posición inicial del arranque las piernas están flexionadas y los brazos extendidos

V: durante el envión, desde el pecho se hace la tijera de forma rápida y fuerte

Diagrama:



Reglas: Ganará el equipo que más puntos logre alcanzar. Cada atleta del equipo deberá responder una pregunta

Variante: Realizar el juego de manera que utilicen preguntas vinculadas con los ejercicios auxiliares

· Juego 4

Nombre: Equipo Saltarín

Objetivo: mejorar la extensión de las piernas durante el impulso final en el halón

Participantes: 8

Materiales: magnesio u otra sustancia que permita dejar una huella visible

Desarrollo: por medio del sorteo, se forman dos equipos con igual número de integrantes. La participación es individual y se alternan los integrantes de los equipos. El competidor se coloca en posición vertical, con un brazo extendido al lado de una pared milimetrada.

Se mide la altura que alcanza y se le orienta realizar un salto después de una semiflexión de las piernas, se marca el punto máximo que alcance.

Se registra la diferencia entre ambas mediciones

Se alternan los competidores y se van sumando los resultados

Reglas: ganará el equipo que mayor puntuación en centímetros alcance

Si quedan empatados, se selecciona un competidor de cada equipo por sorteo y ganará el de mejor resultado

Variante: se podrán realizar competencias individuales por división de peso corporal con más de una ronda o entre competidores con resultados similares.

· Metodología para la aplicación de los juegos

Los juegos se aplicaron durante las diferentes etapas del proceso de entrenamiento, como parte del calentamiento especial y en la parte principal.

Análisis y discusión

Para comprobar la efectividad de los juegos diseñados, se realizaron dos mediciones: una antes y otra después de la aplicación de estos. En la medición inicial los atletas presentaron un gran número de incidencias durante la ejecución de los ejercicios con marcadas dificultades en los errores 2, 3 y 4 del arranque y el clin, mientras en el envión fueron el 7 y el 8 los de mayor presencia, estos cinco fueron precisamente los de mayor puntos de penalización que tienen en la competencia, con dos cada uno, por tanto serían desfavorables en las competencias.

La comparación entre ambas pruebas revela una disminución significativa de la cantidad de incidencias. De forma general, en el arranque se presentan 32 incidencias menos, en el clin 28 y en el envión desde el pecho 18, para un total de 78 entre los tres procedimientos, con marcado descenso de los más penalizados.

Conclusiones

La bibliografía consultada concede singular importancia a la integración de los juegos al proceso de enseñanza y perfeccionamiento de la técnica en edades tempranas.

Los juegos fueron diseñados a partir de las características del deporte, las particularidades de las edades con que se trabaja y las necesidades que en el orden técnico presentaron.

La evaluación técnica realizada mostró la efectividad de los juegos al disminuirse considerablemente la cantidad de incidencias durante la ejecución de los ejercicios clásicos.

Referencias bibliográficas

Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

Ozolin, N. G. (1989). Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo (3.a ed.). La Habana: Científico-Técnica.

Petrovsky, A.V. (1980). Psicología Pedagógica y de las Edades. La Habana: Pueblo y Educación.

Platonov, V. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Barcelona: Paidotribo.

Watson, H. (2008). Teoría y Práctica de los Juegos. La Habana: Deportes.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo.