

JUEGOS PARA EL TRABAJO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN PESISTAS DE 11-12 AÑOS

Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en cultura física

Autor: Manuel Alejandro Fuentes Lahera

Tutor: MSc. Yuney Céspedes Batista. Profesor Auxiliar

Holguín. 2022

DEDICATORIA

Estimulado por el apoyo constante de las personas que están siempre presentes en mí vida, sirviendo de fuentes de inspiración.

A mis padres y abuelos por darme fuerzas para enfrentar y seguir adelante en todos los percances de la vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a las personas que te apoyan y te ayudan en el camino hacia el cumplimiento de las metas es un gesto de sublimidad y reconocimiento a la dedicación.

Por su apoyo en mi largo camino de la carrera y en el exigente proceso investigativo quiero agradecer a: mis amigos y profesores q han estado en este proceso y en especial a mi profe guía Vivían, a El Ciego y mi tutor Yuney Céspedes sin el cual no hubiese sido posible desarrollar este trabajo.

SÍNTESIS

Las exigencias de la halterofilia hacen que sus practicantes adquieran una preparación multilateral desde sus etapas iniciales. La preparación física constituye uno de los componentes de la formación deportiva al que se le confiere singular interés debido a su influencia directa en el desempeño en las primeras etapas de desarrollo. Las características de las pruebas realizadas a los pesistas de la categoría infantil exponen una serie de capacidades motrices como es el salto y la carrera, entre ellas la de resistencia y rapidez de traslación. La presente investigación surge con motivo de la identificación de dificultades en el trabajo de la preparación física para la carrera de rapidez de traslación en 30 m en pesistas de 11-12 años del municipio Urbano Noris. Se identificaron como causas fundamentales, limitado empleo de actividades variadas con influencia múltiple tanto desde el punto de vista físico como motivacional por lo que apreciamos síntomas de apatía, rechazo o desinterés hacia las actividades planificadas. El objetivo de la misma se dirigió a ofrecer juegos que sirvan como herramienta para dar salida a este componente atendiendo a las exigencias del deporte y en correspondencia con las particularidades de las edades con que se trabaja. Para su desarrollo se emplearon diversos métodos que permitieron cumplimentar con rigor científico las diferentes fases del proceso investigativo. Una vez analizados los fundamentos teóricos y las principales necesidades que en el orden práctico se identificaron, se realizó la propuesta de juegos para la rapidez de traslación en pesistas de 11-12 años.

ÍNDICE

<u>Contenido</u>	Pág.
Introducción	1
Desarrollo	7
La rapidez de traslación, características y vías para su desarrollo.....	7
El juego como vía para el entrenamiento de la rapidez de traslación....	9
Características de las edades de 11-12 años.....	11
Resultados de la evaluación de la rapidez	15
Juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación en pesistas de 11-12 años.....	16
Indicaciones para la realización de los juegos	19
Conclusiones	21
Recomendaciones	22
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas también conocido como halterofilia es un deporte que forma parte del programa de los juegos olímpicos. Esta disciplina deportiva es considerada como un deporte de fuerza, lo cual tiene su fundamento en las categorías superiores pero no en las etapas de iniciación donde el objetivo fundamental de la preparación se dirige al aprendizaje de la técnica de los ejercicios competitivos y a la formación de las base físicas que garanticen al atleta un desarrollo de su formación futura.

La preparación física general es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

En la opinión de Platonov & Bulatova, (2001) esta “Pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación en correspondencia con las exigencias de la actividad deportiva” p.64

Alcanzar elevados índices de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales y para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, y psíquico).

Cortegaza, (2004) plantea que “Dentro de las capacidades físicas del hombre o de las modalidades en la cual el hombre manifiesta su condición física, es sin

dudas la rapidez una de las más complejas y de las que aún falta mucho por conocer” p.4

Ramos, (2001) citado por Valenzuela, (2019) la interpreta como “Una capacidad condicional del hombre; es la posibilidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo, o bien de recorrer la mayor distancia en un tiempo dado” p.18

Conocida como la capacidad de ejecutar los movimientos en el menor período de tiempo, permite dar una respuesta motora a un estímulo determinado. El tiempo que se emplea en recorrer una distancia. La capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible. Cualquiera que sea la definición en el deporte, se distinguen tres formas elementales e integrales de la manifestación atendiendo a sus cualidades que serían: conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

En la literatura consultada se pudo constatar la existencia de varios estudios relacionados con la rapidez, entre ellos es preciso mencionar a Palomares, (2008), Chaves, (2013), Bastidas, (2021) y Castro, (2022), quienes dirigen su investigación a otros deportes y categorías de edades y centran su aporte al empleo de ejercicios o a través de acciones propias de la modalidad deportiva.

Específicamente en el levantamiento de pesas se pudo constatar el estudio de Espinosa, (2010), en su trabajo de diploma relaciona un serie de ejercicios pero estos tomados del atletismo, adaptados a las exigencias del levantamiento de pesas y empleados en la etapa de preparación física general. Aspecto este,

que en opinión del autor de este trabajo no garantiza una continuidad de trabajo en las demás etapas de la preparación.

Durante la formación deportiva del levantamiento de pesas, se le presta singular atención a la rapidez, como capacidad que contribuye a crear las bases físicas del futuro levantador. Criterio que se sustenta en décadas de estudios y se fundamenta en las particularidades de los movimientos competitivos, los cuales deben realizarse con alto grado de velocidad.

Tomando en consideración estos aspectos, la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas (FCLP) incluye en el programa competitivo de las categorías iniciales 11-12 años, la prueba de rapidez de traslación. Esta se evalúa a través de la carrera 30 metros y para lo cual existen rangos de tiempo establecidos para ambos sexos.

En el programa integral de preparación del deportista de levantamiento de pesas, Cuervo y col. (2022) orientan el trabajo de la rapidez de traslación desde la categoría de iniciación deportiva y proponen el empleo de ejercicios del atletismo, la gimnasia y los juegos, sin embargo no se ofrecen dentro de estas formas, ejemplos para el desarrollo. Situación esta que propicia que los entrenadores conciben las actividades basados en su experiencia personal.

Un diagnóstico llevado a cabo por el autor de esta investigación permitió conocer que los resultados alcanzados por los pesistas de 11-12 años del municipio Urbano Noris en la prueba física (rapidez de traslación), durante la celebración de las competencias de base, no se corresponden con los niveles deseados para la etapa de preparación, identificándose como principales causales que:

-El entrenamiento de la velocidad de traslación se planifica y desarrolla sobre la base de la propia prueba establecida.

-Limitado empleo de actividades variadas con influencia múltiple tanto desde el punto de vista físico como motivacional.

-Síntomas de apatía, rechazo o desinterés hacia las actividades planificadas.

Los elementos antes abordados permiten plantear la siguiente **situación problemática**: aunque se realizan ejercicios para el desarrollo de la velocidad de traslación, los resultados que muestran los pesistas de 11-12 años del municipio Urbano Noris distan de los requerimientos exigidos en las pruebas establecidas para la categoría.

Planteándose el siguiente **problema científico**. ¿Cómo contribuir a mejorar los resultados en la prueba de rapidez de traslación en los pesistas de 11-12 años del municipio de Urbano Noris?

El **objetivo** de la investigación se dirige a: proponer juegos para el entrenamiento de la rapidez de traslación en pesistas de 11-12 años del municipio de Urbano Noris.

Se define como **hipótesis** de la investigación que: los juegos propuestos permitirán incrementar el rendimiento en las prueba de rapidez de traslación de los pesistas de 11-12 años del municipio de Urbano Noris.

Para cumplir de forma ordenada las diferentes etapas de la investigación se establecen las siguientes **tareas científicas**.

1. Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos relacionados con el desarrollo de la rapidez de traslación en pesistas de 11-12 años.

2- Diagnosticar el rendimiento actual en la prueba de rapidez de traslación de los pesistas de 11-12 años del municipio Urbano Noris.

3- Estructurar los juegos dirigidos a mejorar el rendimiento en la prueba de rapidez traslación de los pesistas de 11-12 años del municipio de Urbano Noris.

Para el desarrollo del proceso investigativo se emplearon diversos métodos que permitieron interpretación, análisis y comprensión del fenómeno estudiado y derivar la propuesta de solución.

Dentro de los métodos teóricos se emplearon:

Histórico-lógico: dio la posibilidad de estudiar los antecedentes históricos de investigaciones realizadas o de diversos criterios emitidos por otros autores, con relación al desarrollo de la capacidad rapidez de traslación de los pesistas, así como delimitar el contexto en que se va a desarrollar el estudio de esta capacidad.

Analítico-sintético: para interiorizar aspectos esenciales relacionados con la rapidez como variable de estudio, interpretar principales criterios conceptuales y elementos para su desarrollo.

Inductivo-deductivo: su aplicación permitió dar respuesta a las interrogantes planteadas a partir de la información analizada hasta arribar a las conclusiones.

Estudio de documentos: este método fue de gran utilidad como punto de partida en la investigación y en especial en el momento de elaborar la propuesta.

Métodos y técnicas empíricas

Observación: permitió identificar las principales deficiencias que presentaban los atletas durante el desarrollo de las pruebas.

Medición: se realizó para evaluar los resultados de los atletas objeto de investigación en la prueba de velocidad 30 metros.

Dentro de la estadística descriptiva se empleó el cálculo porcentual como procedimiento para el análisis de los resultados obtenidos de las pruebas aplicadas.

Población y muestra

La investigación se realizó en el municipio Urbano Noris, para ella, de una población de 15 practicantes de levantamiento de pesas de la categoría 11-12 años, se tomó una muestra intencional de 8, de ellos 5 varones y 3 hembras, considerándose como criterio de inclusión que pertenecen al grupo de perspectiva que se prepara para la competencia provincial y asisten a la práctica como promedio cinco frecuencias semanal.

DESARROLLO

La rapidez de traslación, características y vías para su desarrollo

Mejorar el estado de salud general y elevar la capacidad de trabajo de los practicantes, con vistas a lograr una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas, constituye objetivo de la preparación física de los levantadores de pesas en la categoría 11-12 años. El tratamiento de las diferentes capacidades entre ellas la rapidez debe ser una constante durante todo el proceso de preparación.

Desde su base conceptual existen diversos criterios de autores relacionados con la rapidez de traslación. Weineck, (2005) considera que “En el deporte es la capacidad para obtener, basándose en los procesos cognitivos, en una fuerza de voluntad máxima y en la funcionalidad del sistema neuromuscular, las máximas velocidades de reacción y de movimiento posibles en determinadas condiciones” p. 355

Por su parte Ozolin (1983) citado por Díaz col. (2021) refiere que “Es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas” p.4

Estos conceptos conducen a identificar como elementos que caracterizan la rapidez de traslación a la coordinación neuromuscular, la existencia de un estímulo para desarrollar acciones motrices en el menor tiempo posible o la mayor cantidad de acciones en un tiempo de 10 segundos.

Hernández, (2012) considera que “es una capacidad condicional indispensable para realizar acciones de desplazamiento en el menor tiempo posible en una distancia d 30 metros” p.2. A nuestro entender este concepto se relaciona con el tipo de actividad que se realiza como parte de la preparación y evaluación de esta capacidad en el levantamiento de pesas.

Diversos son los métodos que se emplean para el trabajo de la rapidez de traslación, cada uno tiene su fundamento y vía de implementación, Bompa (2003) citado en la revista especializada Match tenis (2021) relaciona varios de los cuales algunos que son tomados en cuenta en esta investigación.

-Repeticiones: consiste en determinar una distancia y una velocidad y repetirla un alto número de veces.

-Método alternado: se basa en la alternancia de movimientos junto con alternar intensidades en las repeticiones de los ejercicios.

-Entrenamiento directo general: se repiten distancias pero se inicia con la mayor y se termina con la menor.

-Métodos de desventajas: consiste en ejercicios que son desventajas pues se busca poner de ultimo al deportista de más alto nivel y de primero al de menor nivel para que lleguen lo más junto posible a la meta.

-Relevos y juegos: se emplean para que el componente de tensión sea el mínimo.

Para el trabajo de la rapidez como capacidad condicional, existen algunas consideraciones que se deben tener en cuenta, entre ellas:

-La única forma de trabajar la velocidad es con intensidades máximas.

-Las distancias a recorrer serán cortas, con lo que la duración de la tarea también será corta, de segundos.

-La recuperación será máxima para permitir una regeneración completa de las fuentes de energía empleadas.

-Se trabaja mediante repeticiones.

-Es necesario un buen calentamiento, para preparar al organismo para el máximo rendimiento y para evitar que los esfuerzos intensos puedan producir lesiones musculares.

-Para conseguir el 100% se necesita un gran nivel de concentración.

Otras fórmulas específicas de trabajo, algunas pensadas especialmente para el trabajo con niños, son:

1. Salidas y puestas en acción en distintas posiciones: de pie, agrupados, sentados de frente, sentados de espalda, tendido supino, tendido prono, con dos apoyos, con tres apoyos, con cuatro apoyos.

2. Situaciones deportivas reducidas.

3. Potenciación muscular.

4. Relevos

5. Juegos de reacción y de persecución.

El juego como vía para el entrenamiento de la rapidez de traslación

Según Watson, (2008), citada por Pollato, Céspedes y Díaz, (2020) "El proceso de enseñanza aprendizaje consiste en plantear situaciones para que el alumno,

partiendo de necesidades, posibilidades y conocimientos, tenga que utilizar sus capacidades motrices superando estadios de desarrollo y niveles de competencias para resolver nuevos planteamientos o situaciones motrices”
p.10

Muchos autores consideran el juego como un factor importante para el desarrollo tanto físico como psíquico del ser humano, especialmente en su etapa infantil, que está directa y plenamente unido con el juego, debido a que además de ser una actividad natural y espontánea a la que el niño le dedica todo el tiempo posible. A través de él se desarrolla su personalidad y habilidades sociales, sus capacidades intelectuales y psicomotoras y, en general, le facilita tener experiencias que le enseñan a vivir en sociedad, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a crecer y madurar.

Como se cita en Díaz et al. (2021, p.1) "El juego integra las dimensiones afectivas, motora y cognitiva de la personalidad... el ser que juega es también el sujeto que actúa, siente, piensa, aprende, se desarrolla. Entonces, el juego, así como la actividad artística es un eslabón en los aspectos motores, cognitivos, afectivos y sociales"

(Martínez, 2011), define al juego como “Un medio ideal para un aprendizaje social positivo, porque es natural activo y muy motivador para la mayor parte de los niños” p. 1

Al tratar ambas definiciones debemos resaltar que existe una relación estrecha entre el desarrollo físico y técnico del niño y el juego pues este último constituye una vía eficaz para que exponga su máximo esfuerzo y logre además un aprendizaje de los elementos básicos de la actividad física.

En opinión de Ramírez, (2013)

“El juego es una tarea fundamental para el correcto y adecuado desarrollo físico, psíquico y social del niño. Estos tienen como derecho disfrutar plenamente de los juegos y la recreación, los cuales deberán estar orientados hacia fines educativos, universalmente es reconocida la importancia de los mismos en el desarrollo integral del individuo” p. 3

Los juegos pueden contribuir de una manera positiva al respeto a normas de juego, les permite ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo, sentido crítico y cooperación, además de solucionar los conflictos de forma pacífica.

Los elementos antes abordados permiten considerar que el juego dada sus características puede implementarse como una vía para el trabajo de la rapidez de traslación durante el proceso de preparación deportiva del levantamiento de pesas en niños.

Características de las edades de 11-12 años

La edad adolescente, según plantean varios autores es la etapa de desarrollo entre los 11-12 años hasta los 14-15 años. Representa el paso de una etapa a otra ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez.

Según Sánchez y González, (2004) citado por Reynaldo, (2015) “En esta etapa, aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso, y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo

un rápido crecimiento de la columna vertebral, la pelvis y de las extremidades”
p.18

Diversos estudios muestran que la evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y afecta la coordinación motriz. La intensificación de la actividad de la hipófisis, estimula el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras glándulas tales como sexuales, la tiroides y las suprarrenales. La masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos, aumenta la presión sanguínea por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza y fatiga.

En cuanto a las características psicológicas es importante destacar que en esta etapa el niño se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedican gran parte de su tiempo. Aparecen además del estudio otras actividades que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportivas, recreativas, etc.). Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos posibilitan la aparición de la relación íntimo-personal la cual constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones.

Los adolescentes no se oponen a la moral adulta, sino a la moral de obediencia que en ocasiones el adulto trata de imponer. La familia representa un lugar importante en el sistema de comunicación pues en este ambiente el adolescente debe responder a un conjunto de exigencias en función de un desarrollo como personalidad.

La atención se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Aumenta la concentración, la intensidad, la estabilidad, el volumen y la distribución, por

eso pueden realizar tipos complejos de actividad. Los adolescentes son capaces de controlar su atención. Se desarrolla la percepción pues son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia percibida, la percepción está impregnada de reflexión. El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa, se encamina a intelectualizarse. La imaginación es productiva, refleja la realidad. Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose. Ocurre un desarrollo del pensamiento pues el desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual-reflexivo.

Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales. Evoluciona la capacidad de actuar de acuerdo al objetivo propuesto. Es un motivo de actuación básica el ocupar un lugar en el grupo donde ocurra aceptación y reconocimiento.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y coetáneos. Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual. Existen emociones expresadas en la impulsividad y en los cambios de estado de ánimo. La moral del adolescente no resulta todavía lo suficientemente estable. Las relaciones con sus iguales influyen en la formación de las convicciones así como en el aprendizaje práctico de las normas morales en el desarrollo de la actividad.

En esta etapa la opinión del grupo alcanza mayor peso en ocasiones que la de los padres y maestros. El carácter de la autoevaluación es un elemento importante para el desarrollo de las relaciones con los compañeros. Les pueden atraer las cualidades vivamente expresadas de compañerismo, conocimientos considerables, habilidades de diferentes campos de actuación,

valentía, éxitos deportivos, experiencias de relaciones románticas e independencia en las relaciones con los adultos.

Pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones. Insuficiente coordinación, torpeza general. Falta de habilidad para la asimilación motriz, inseguridad en la realización de los movimientos. El adolescente no debe realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos, es más adecuada la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada.

Las relaciones de los adolescentes con los compañeros de clases son complejas pues ocurre un proceso de formación de las diferentes relaciones según su grado de proximidad. El trato con los compañeros adquiere un impreciable valor y las relaciones con sus coetáneos pasan a distinguirse como la esfera de sus propias relaciones personales.

(Petrovsky (1980)", citado por Reynaldo, (2015) describe que en este período:

“Se manifiesta la aspiración al trato de la actividad conjunta con los coetáneos, el deseo de vivir una vida colectiva, el tener compañeros próximos, un amigo y por otra el no menos fuerte deseo de ser aceptado, reconocido y respetado por los compañeros” p.19

Los aspectos antes abordados reflejan con claridad diferentes cambios y transformaciones que se producen en el adolescente, tanto en el orden anatomofisiológico como psicológico que exigen de una adecuada interpretación para poder orientar adecuadamente las diferentes actividades a que son sometidos. El proceso entrenamiento debe estar sustentado sobre la

base de las particularidades de las edades con que se trabaja, aspecto que influye en gran medida en el éxito deportivo.

Resultados de la evaluación de la rapidez

Para conocer el estado inicial en la rapidez de traslación de los atletas investigados se le hizo una prueba en carrera a la distancia de 30m, la cual constituye la establecida en las pruebas físicas de la categoría 11-12 años. Para ello existen rangos establecidos por la comisión nacional en correspondencia con la categoría de edad y sexo, (ver tabla # 1)

Tabla #:1 Rangos de evaluación de la rapidez 30 m

Sexo masculino		Sexo femenino	
Tiempo en segundos (seg)	Evaluación en puntos	Tiempo en segundos (seg)	Evaluación en puntos
≤ 6.60	15	≤ 7.00	15
6.61-7.00	12	7.01-7.40	12
≥ 7.01	9	≥ 7.41	9

La tabla #: 2 muestra la evaluación en puntos obtenida por los atletas de 11-12 años en la carrera de 30 metros. Esta se realizó en la pista de atletismo del municipio, se utilizaron cronómetros digitales y hubo presencia de jueces evaluadores avalados por la comisión provincial, los cuales forman parte del colectivo de entrenadores de levantamiento de pesas del municipio Urbano Noris. Los atletas emplearon el calzado habitual y las condiciones climatológicas relacionadas con el viento fueron normales. Se realizó en el horario de la tarde momento en que la temperatura ambiente era adecuada. Se realizaron dos carreras por cada participante de las cuales se tomó el mejor resultado.

Tabla #:2 Evaluación de la rapidez en 30 m

Evaluación en puntos	Atletas Masculinos	%	Evaluación en puntos	Atletas Femeninas	%
15	-	-	15	-	-
12	3	60	12	-	-
9	2	40	9	3	100

Como se observa en el sexo masculino tres atletas, el 60 % obtiene 12 puntos al ubicarse en el rango de tiempo de 6.61 a 7.00 seg y el resto, el 40 % de los evaluados obtienen 9 puntos al ubicarse por encima de 7.00 seg.

En el sexo femenino la totalidad de las practicantes recorren los 30 metros en tiempos superiores a 7.40 seg por lo que alcanzan la mínima puntuación de nueve puntos.

De forma general se consideran desfavorables los resultados, pues la totalidad de los atletas realizan tiempos que los limitan de alcanzar la máxima puntuación. Teniendo en cuenta el aporte de esta prueba a la puntuación individual y colectiva en la competencia, resultaría difícil obtener la victoria ante aquellos atletas con mejores resultados y niveles de desarrollo técnico similar.

Juegos para el desarrollo de la rapidez de traslación.

Para la elaboración de los juegos, se tuvo en cuenta los criterios aportados por varios autores acerca de la influencia que ejercen estos en el proceso de preparación deportiva y el componente motivacional en función del accionar del niño. Se concibieron partiendo de las características de las edades con que se trabaja así como las exigencias del deporte con respecto a la rapidez de traslación.

Su estructura se fundamenta en la metodología planteada por Watson, (2008), la cual establece que se debe declarar: nombre, objetivo, participantes, organización, desarrollo, reglas y variante de las reglas.

Juegos

Juego # 1:

Nombre. Ocupa mi lugar.

Objetivo: realizar carrera en línea recta en distancia de 20 a 30 metros.

Materiales: conos de goma.

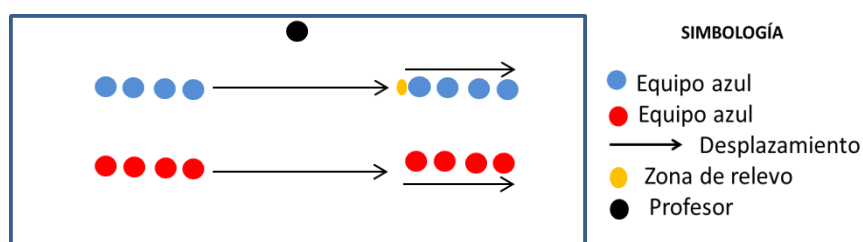
Participantes: 8

Organización: se conforman dos equipos con igual cantidad de participantes, cada equipo se divide en dos hileras una frente la otra a 20 a 30 metros.

Desarrollo: a la señal del profesor el primer jugador de cada equipo sale corriendo a incorporarse al final de la hilera del frente después de haber tocado por la mano del primer integrante de la otra hilera, este a su vez realizara la misma acción.

Reglas: no se puede salir antes de que llegue su compañero. Gana el equipo que primero terminen todos sus integrantes.

Variante: realizar una vuelta a la hilera antes de tocar al primero de la fila.



Juego # 2:

Nombre. Traslada tu objeto.

Objetivo: trabajar la rapidez de traslación en distancias de 20 a 30 m con intervalos y cambio de dirección.

Materiales: banderas y objetos variados.

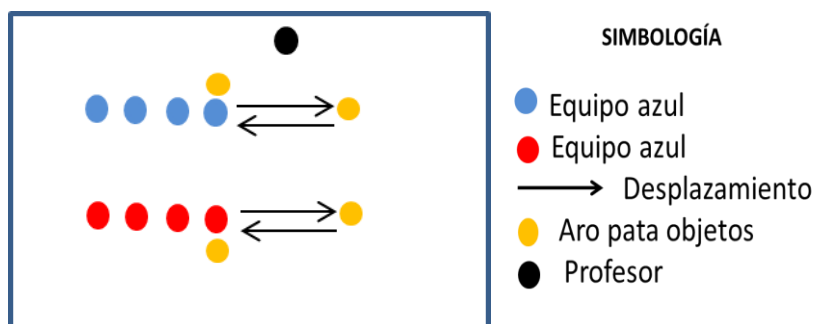
Participantes: 8

Organización: los participantes se colocarán en hileras detrás de la línea final del terreno. El profesor estará en la línea lateral del terreno.

Desarrollo: a la voz del profesor el primer jugador sale corriendo a llegar al lugar en que estarán situados variados objetos dentro del aro, que estará en una distancia de 10 a 15 metros, donde seleccionaran el de su preferencia trasladándolo hasta la línea de salida donde existirá otro aro en el cual situaran ese objeto, así sucesivamente lo realizarán los demás integrantes del equipo.

Reglas: hay que colocar el objeto dentro del aro, no tirarlo. No se puede salir antes de que llegue su compañero. Gana el equipo que primero terminen todos sus integrantes.

Variante: escoger dos objetos.



Juego # 3:

Nombre. Llega primero.

Objetivo: realizar carrera de rapidez después de estímulos en distancias de 15 a 20 m en condiciones

Materiales: conos de goma.

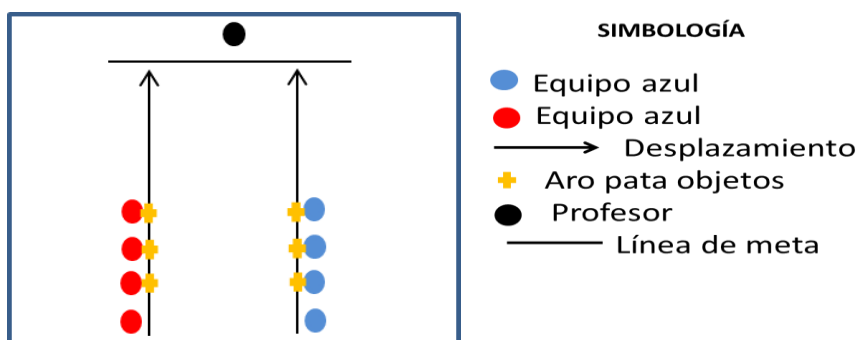
Participantes: 8

Organización: se divide el grupo en dos partes iguales colocados en hileras con distancia de 1 m entre jugadores y 3m entre hileras. El entrenador al lado de la formación.

Desarrollo: a la señal del profesor el último jugador de la formación (el 4to.) sale corriendo hasta la línea de meta, al pasar por el lado del 3ro tocará la mano. Esta acción se repite sucesivamente. Cada jugador tocado tratará de alcanzar a su perseguido antes de llegar a la meta.

Reglas: ganan los jugadores que logren alcanzar a sus perseguidos. No se puede salir antes de ser tocado por su compañero.

Variantes: Disminuir o aumentar la distancia entre jugadores y de estos con respecto a la meta.



Juego # 4.

Nombre. Corre que te cojo

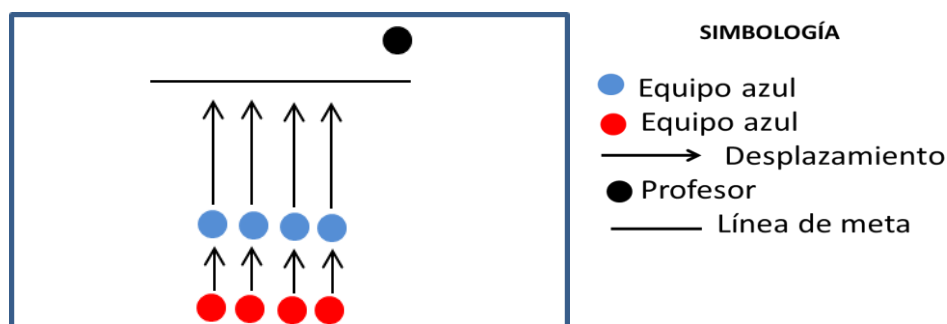
Objetivo: realizar carreras de rapidez bajo condiciones de persecución en distancias de 20 a 30 metros.

Materiales: conos, silbato, banderas

Organización: se colocan los estudiantes en dos hileras a una distancia de 3m conformando así dos equipos a la señal del profesor salen corriendo los de la hilera de adelante hacia una bandera situada a una distancia de 20 a 30 metros evitando que el integrantes de la hilera de atrás lo alcance

Reglas: si el estudiante topa la bandera sin que lo alcancen gana un punto para su equipo, de lo contrario pierde un punto.

Variante: aumentar o disminuir la distancia según las exigencias



Indicaciones para la realización de los juegos

-Los juegos pueden ser empleados en las diferentes etapas de la preparación deportiva.

-Pueden incorporarse como parte de calentamiento especial y en la parte principal de la clase para el desarrollo de la rapidez de traslación.

-Antes del inicio del juego se debe crear un ambiente psicológico que favorezca la atención de los niños y niñas. Hablar alto, despacio y con naturalidad. Ser breve. Conservar un orden en la explicación. Hacer demostraciones para que favorezcan la total comprensión del juego. Organización previa del grupo para la realización del juego.

- Se debe lograr que todos integrantes participen en el juego.

-Controlar el grado de motivación a través de diferentes consignas (¿Quién va a ganar, ¿quién será más ágil etc.?).

-Exigir a cada participante el máximo de esfuerzo.

-Cambiar de juego o realizar variantes antes de que se pierda el interés.

-Controlar los resultados que obtienen los atletas.

CONCLUSIONES

1. La rapidez de traslación es una capacidad condicional básica en la formación de los levantadores de pesas. Su entrenamiento en las edades de 11-12 años constituye elemento esencial del proceso de preparación deportiva orientado al logro de rendimientos deportivos superiores
2. Los resultados del diagnóstico evidenciaron bajos resultados de los pesistas objeto de investigación en la prueba de rapidez 30 metros. Se identificó la necesidad del empleo de actividades variadas con influencia variada.
3. Los juegos seleccionados, responden a las exigencias del levantamiento de pesas en la categoría 11-12 años. Se sustentan en los fundamentos teóricos y metodológicos analizados y relacionados con el trabajo de la rapidez de traslación y presentan un carácter de influencia variada en los practicantes.

RECOMENDACIONES

Los juegos que se proponen, presentan características de fácil comprensión y adaptación a condiciones y contextos. Partiendo de esta premisa recomendamos que:

-Los resultados derivados de esta investigación sean implementados en los levantadores de pesas de 11-12 años del municipio Urbano Noris.

-Que se compilen las principales experiencias obtenidas de su aplicación en aras de su enriquecimiento y aplicación en otros territorios de la provincia.

BIBLIOGRAFÍA

- Barcelán Santa Cruz Jorge L.,(2016). *Estrategia para el desarrollo del Levantamiento de pesas femenino en Cuba*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Balladares Camay, Ángel, (2016). *Tareas para el entrenamiento de la técnica en las pesistas escolares de la EIDE de Holguín*. Informe final para optar por el título académico de Especialista en Levantamiento de Pesas para el Alto Rendimiento. Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte. Holguín.
- Castro, Castro, B. A., (2022). *Fuerza explosiva en velocidad de desplazamiento en el fútbol en escolares de Educación general Básica Superior* (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte)
- Corrales Ruíz, H., & Suarez Contreras, M. O. (2016). La importancia de los juegos predeportivos en el mejoramiento de las habilidades motoras básicas requeridas en el aprendizaje del atletismo (Doctoral dissertation).11 Barcelona.<http://www.paidotribo.com/>.
- Cuervo Pérez, Carlos & col., (2016). Programa integral de preparación del deportista. Comisión nacional de levantamiento de pesas. La Habana. Cuba
- Cuervo Pérez, Carlos & col., (2021). Programa integral de preparación del deportista 2021-2024. Comisión nacional de levantamiento de pesas. La Habana. Cuba.
- Díaz Miranda, M., Arencibia Moreno, A., Rodríguez Martínez, O., & García Perdigón, J. (2021). Juegos pequeños para desarrollar la rapidez de traslación en el bádminton infantil. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 262-274.
- Espinosa, Y., (2010). *“Batería de ejercicios para el desarrollo de la preparación física en pesistas de 13-14 años”* trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo Rivero”. Holguín.

- Martínez Díaz, R. (2011). el juego como medio para familiarizar a los practicantes del bádminton con el dominio de los elementos técnicos básicos. EFEDeportes.com, Revista digital. Buenos Aires, 15(154)
- Menoscal Burgos, J. F., (2016). Sistemas de juegos motrices deportivos para mejorar la rapidez de traslación en el fútbol de 9-12 años de la Unidad Educativa Jorge Enrique Adoum en Guayaquil (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación).
- Palomares, A., (2008). Desarrollo de la velocidad en alto rendimiento en natación. *Comunicaciones técnicas*, 2,28-37
- Platonov, V.N, Bulatova, M., (2001) La Preparación Física, Barcelona : Editorial Pandrotivo
- Pollato-de la Cruz, D., Céspedes-Batista, Y., & del Carmen Díaz-Rodríguez M. (2020). Juegos para mejorar la técnica en pesistas de 11-12 años de Holguín. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 17(44), 30-38
- Ramírez, A.A., (2013). programa integral de preparación del deportista de bádminton. Comisión Nacional de Badminton. Inder. La Habana. Cuba.
- Ramos, S. (2001). Entrenamiento de la condición física. Armenia: Kinesis
- Raposo, A. V., (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Redondo, C., (2011). Las cualidades físicas básicas. Revista Digital Innovación y Experiencias Educaticas.
- Reynaldo Ramírez, Danilo (2015). *Ejercicios y juegos para la corrección de errores técnicos en el levantamiento de pesas*. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física “manuel Fajardo”. Facultad. Holguín.
- Revista especializada Match Tennis, (2022). Parte 2”Métods de entrenamiento de la velocidad” www.tagteniscompany.com

Suárez-Flórez, S., & López-Chica, M. S. (2021). Aportes de los juegos tradicionales al desarrollo de la habilidad motriz básica de lanzar en los estudiantes de básica primaria del centro educativo rural Yarumal alta vista del municipio de Sonsón (Ant) (Bachelor's thesis, Ciencias de la educación).

Valenzuela Morales, Carolina, (2019). *Las Capacidades Físicas Básicas*. Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria. Mención en Educación Física. Universidad de Jaén. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Weinek, J., (2005). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1ª080. Barcelona.

ANEXOS

Anexo 1. Guía de observación

La presente guía tiene como objetivo, observar cómo se lleva a cabo el proceso de entrenamiento de la rapidez de traslación en pesistas de 11-12 años del municipio de Urbano Noris

1-Actividades que se emplean para el entrenamiento de la rapidez de traslación.

2- Características de los ejercicios que se emplean:

-Trabajo aislado

-Trabajo combinado

-Variabilidad de los ejercicios

3- Los ejercicios seleccionados logran la motivación de los atletas hacia la práctica Si___ No___

Anexo 2 Tabla #: 3 Resultados individuales en la carrera de 30 m.

No.	Sexo	Tiempo (seg)	Puntos obtenidos
1	M	6:72	12
2	M	6:63	12
3	F	7:45	9
4	M	6:84	12
5	F	7:62	9
6	F	7:58	9
7	M	7:20	9

8	M	7:16	9
---	---	------	---

OPINIÓN DEL TUTOR

TRABAJO DE DIPLOMA: JUEGOS PARA EL TRABAJO DE LA RAPIDEZ DE TRASLACION EN PESISTAS DE 11-12 AÑOS.

AUTOR: MANUEL ALEJANDRO FUENTES LAHERA.

TUTOR: MSC. YUNEY CÉSPEDES BATISTA. PROFESOR AUXILIAR

El presente trabajo de diploma aborda una temática de gran importancia para el desarrollo del levantamiento de pesas en las edades de 11-12 años. La preparación física del pesista y en específico la rapidez de traslación asumen singular importancia en la conformación de las bases orientadas a logros

competitivos superiores. Así lo reconoce la federación Cubana de Levantamiento de Pesas y a partir de varios años de estudio, tiene establecido dentro del sistema de competencias para esta categoría, la evaluación de esta capacidad a través de la carrera de 30 metros. La implementación de alternativas que enriquezcan el proceso de entrenamiento debe ser tarea permanente de todo entrenador deportivo. Los juegos que hoy propone el estudiante investigador y futuro entrenador, conducen a ello.

Sobre el autor: el diplomante asumió el proceso investigativo con gran responsabilidad, independencia y creatividad, cualidades que les permitieron complementar cada una de sus etapas hasta llegar a la defensa de su trabajo de diploma. La experiencia como atleta, enriquecida a través de sus estudios universitarios y en particular en las asignaturas del deporte de levantamiento de pesas les han permitido concluir y defender la obra que hoy se ha presentado. La innegable progresión en el desarrollo de sus habilidades profesionales su dedicación y entrega así como la alta preparación que ha mostrado, ameritan el merecido reconocimiento y sincera felicitación.

MSc. Yuney Céspedes Batista
Tutor