

ACTIVIDADES PARA LA INCORPORACIÓN DE NIÑAS A LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS

Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física

Autor(a): Bárbara Cruz Mustelier

Tutor: MSc. Yuney Céspedes Batista. Profesor Auxiliar

Consultante MSc. Yosbani Peña Rodríguez. Profesor Asistente

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 mi abuela por darme fuerzas para enfrentar y seguir adelante en todos los avatares de la vida.

A mi esposo por su apoyo incondicional.

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:

A mi tutor por su dedicación y guía constante

A todos los profesores que contribuyeron a mi formación

A mis compañeros de estudio por soportarme, ayudarme y motivarme durante toda mi carrera.

A todos muchas gracias

SÍNTESIS

La incorporación femenina a la práctica del levantamiento de pesas continúa siendo una demanda. Los niveles de participación de las niñas y jóvenes se ve limitada en el territorio holguinero y en particular en el municipio de Báguanos. Los tabúes arraigados en las escolares, familia y entorno social, unido al limitado conocimiento del deporte y sus beneficios traen consigo poca aceptación. La investigación surge con motivo de esta problemática existente en la zona de Tacajó del antes mencionado municipio. Su objetivo está dirigido a proponer actividades que conduzcan a motivar a las niñas de 11-12 años a la práctica del levantamiento de pesas. Se emplearon diversos métodos que condujeron a la interpretación del fenómeno y derivar su posible solución desde criterios científicos fundamentados. Las actividades concebidas se proyectan al desarrollo que se aspira, lo que se materializará con los resultados de la aplicación práctica. De lo acotado se puede inferir que la propuesta elaborada es una herramienta útil para el propósito predestinado.

ÍNDICE

<u>Contenido</u>	<u>Pág.</u>
Introducción.....	1
Desarrollo.....	9
EL levantamiento de pesas, características y tendencias actuales.....	9
La orientación, motivación e intereses como elementos esenciales para incorporación en el deporte	13
Características psicopedagógicas de los escolares de 11-12 años.....	14
Contribuciones del juego en el desarrollo infantil	18
Estado actual de la motivación de las niñas hacia la práctica del levantamiento de pesas.....	19
Actividades motivacionales para potenciar incorporación de las niñas a la práctica del levantamiento de pesas.....	20
Conclusiones.....	28
Recomendaciones.....	29
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Se conoce que desde la antigüedad los hombres practicaban el levantamiento de diferentes objetos pesados como actividad natural para su supervivencia, esta se convirtió en una actividad con fines deportivos. A finales del siglo XIX con la celebración del primer campeonato del mundo en 1891 se le da inicio a el levantamiento de pesas con carácter competitivo, y aparece por primera vez en unos juegos olímpicos en 1896. Y queda constituida en 1905 la Federación Internacional De Levantamiento de Pesas.

Debieron transcurrir muchos años para que se aprobara la práctica de este deporte por las féminas en esta disciplina de hombres, como erróneamente le llamaba la mayoría de las personas. Esto ocurrió gracias al esfuerzo de muchas personas que pusieron desempeño y dedicación para lograr la inclusión del sexo femenino, que tanto prestigio cuenta desde los inicios. Esto se logra en el año 1983 cuando el Ejecutivo de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IWF) aprueba la inclusión de competencias femeninas a nivel internacional. Después de tres años, en que el Comité Médico de este deporte realiza exámenes y pruebas a las atletas que se presentaron en diferentes competencias internacionales, demostrando que esta actividad no era perjudicial para las Mujeres. El primer Campeonato Mundial Femenino fue celebrado del 30 de octubre al 1ro de Noviembre de 1987, en Daytona Beach, EEUU, desde esa fecha se han realizado de manera ininterrumpida hasta la actualidad, aunque en sus inicios se realizaban solos o con los juveniles, desde hace varios años se realizan junto a los atletas masculinos. El levantamiento de pesas en el sexo femenino se

estrenó en los Juegos Panamericanos, en los celebrados en la ciudad canadiense de Winnipeg en el año 1999. En Juegos Olímpicos se logra la inclusión en Sydney, Australia, en el año 2000. La participación en Juegos Centroamericanos y del Caribe, se realiza en 1998 durante los Juegos de Maracaibo, Venezuela.

El movimiento femenino en Cuba comienza en el año 1986 en el Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo (actual Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo), donde se realizó una competencia inter grupos en la que participaron estudiantes sin experiencia previa en este deporte. A finales de los años 80, las pesas femeninas tenían mayor auge en las provincias Holguín, Granma y Ciudad de la Habana. En años posteriores el levantamiento de pesas femenino tomó un mayor auge, al punto tal que se pensó que se aprobaría pero esto no ocurrió. En 1993 se realizó la primera exhibición en el Centro de entrenamiento [Cerro Pelado]. En 1995 se realiza un Pleno Nacional de Levantamiento de Pesas, durante el cual se discute sobre la aprobación de la rama femenina de este deporte, pero no se da solución a ese problema; tan solo se dijo que siguieran trabajando y luchando para que lo aprobaran. En el año 2006, se determinó que Cuba asistiera a los Juegos Centroamericanos de ese año con un equipo completo, el cual se preparó por varias semanas y constituyó la base del equipo nacional actual. Debido a esto, el día 4 de junio del ese año se realizó en el Centro Cerro Pelado el primer control oficial, en el cual participaron 11 atletas, procedentes de las provincias Granma con tres participantes, Ciudad de la Habana con cuatro y Holguín, Camagüey, Cienfuegos y Villa Clara con un respectivamente. El recién creado equipo nacional asistió a los Juegos

Centroamericanos y del Caribe de Cartagena de Indias, Colombia con seis muchachas. Esto trajo un mayor auge al levantamiento de pesas femenino a nivel nacional, surgiendo provincias con potencial, como Ciudad de La Habana, Granma, Holguín y Matanzas.

En Juegos Panamericanos, las levantadoras de pesas cubanas se incluyeron en la XV edición, celebrada en Río de Janeiro, Brasil en el año 2007. El primer Encuentro Nacional del levantamiento de pesas femenino se celebró en el gimnasio del Centro Cerro Pelado, en la Ciudad de La Habana, el 27 de junio de 2008, donde participaron 26 atletas en las 7 divisiones de peso corporal en que se compite.

Es importante resaltar que a partir del curso 2011-2012 fue aprobada la inclusión de las féminas en las EIDE, de todo el país en la categoría 15-16 años. La participación en los Juegos Escolares debe ocurrir en este año 2011, junto a los atletas del sexo masculino. Esto permitirá iniciar la captación de los mejores talentos desde edades más tempranas, con vistas a su preparación perspectiva con vistas al logro de altos rendimientos. Los resultados alcanzados hasta el presente por las pesistas cubanas son discretos, pero estamos seguros de que, con el interés y el esfuerzo del pueblo y el gobierno cubanos por la actividad deportiva y el bienestar de la población, las atletas poco a poco escalarán lugares a nivel mundial, lo que permitirá nuevas satisfacciones y alegrías al pueblo y al invencible Fidel Castro, quien es el motor impulsor del deporte revolucionario cubano. En los últimos cinco

años y se destacan las féminas Lorena Valentín Calderón, Lianna Evelyn Acosta con su participación en eventos Nacionales.

En Cuba se han realizado diversos estudios sobre el levantamiento de pesas femenino, entre ellos es preciso mencionar a Balladares, (2016) quien implementó tareas de entrenamiento para el desarrollo de la preparación teórica en pesistas escolares. Su estudio se enfoca en atletas ya incorporadas y se dirige a un componente específico de la formación deportiva.

Barcelán, (2016), ofrece una estrategia para el desarrollo del Levantamiento de pesas femenino. En la investigación se identifican una serie de deficiencias relacionadas con la preparación de la reserva deportiva, la superación de los entrenadores de esta disciplina deportiva y la dirección del proceso de entrenamiento de las pesistas en nuestro país.

Se identifican aspectos subjetivos que limitan la incorporación de las féminas a la práctica de este deporte y se conciben acciones que conciben su implementación a partir de las categorías escolares 13-14 años de manera que no se logra incidir desde la etapa de iniciación deportiva 12-12 años.

En la provincia de Holguín, Cabrera, (2020) implementó acciones motivacionales para escolares en la práctica del levantamiento de pesas pero estas van dirigidas a la categoría escolar edad en la que motivaciones e intereses difieren de la etapa de iniciación deportiva. Solo se relacionan 5 acciones y ninguna dirigida al trabajo con la familia y de más entes de la comunidad.

La sociedad cubana contemporánea evidencia transformaciones en relación con el pensamiento inclusivo de la mujer en diferentes esferas de la vida y al deporte como parte de ella. Es el levantamiento de pesas en Holguín, una de las disciplinas deportivas que se ve afectada por este fenómeno social.

Un diagnóstico realizado por la autora de la investigación permitió conocer que a pesar de que el municipio Báguanos ha sido potencia de este deporte décadas atrás, los resultados deportivos han ido decreciendo. A pesar de la existencia de entrenadores con experiencia, la participación femenina en eventos de base, provincial u otro nivel ha sido nula. El análisis permitió identificar varios aspectos que afectan la incorporación de las niñas de 11-12 años, en este territorio.

-Prejuicios en el entorno familiar y en la escuela.

-Insuficiente divulgación de la participación femenina en la práctica de este deporte.

-Escasa incorporación de mujeres como entrenadoras de esta disciplina deportiva.

-Las acciones intencionadas para motivar la incorporación de las niñas a la práctica del levantamiento de pesas no asumen un carácter sistémico.

-La conformación de la matrícula se limita al cumplimiento del plan de participación en el evento provincial.

Los elementos antes abordados permiten plantear la siguiente **situación problemática**: a pesar de formar parte de la convocatoria de competencias del

levantamiento de pesas; no se logra la incorporación de las niñas de 11-12 años a la práctica de este deporte en el municipio Báguanos.

Se define como **problema científico** ¿Cómo favorecer la incorporación a la práctica del levantamiento de pesas de las niñas de 11-12 años de la localidad Tacajó en el municipio de Báguanos?

En aras de solucionar el problema declarado, se formula el siguiente **objetivo**: proponer actividades para favorecer la incorporación de las niñas de 11-12 años de la localidad Tacajó en el municipio de Báguanos a la práctica del levantamiento de pesas.

Para cumplimentar las diferentes etapas del proceso investigativo se plantearon las siguientes **preguntas científicas**:

1-¿Qué fundamentos teóricos y sociológicos sustentan la incorporación a la práctica del levantamiento de pesas?

2-¿Cuál es el estado de la incorporación a la práctica del levantamiento de pesas de las niñas en la categoría 11 -12 años de la localidad Tacajó en el municipio Báguanos?

3- ¿Qué acciones proponer para favorecer la incorporación a la práctica del levantamiento de pesas, de las niñas de 11-12 años de la localidad Tacajó en el municipio Báguanos?

Para dar respuesta a las preguntas, se han propuesto las siguientes **tareas de investigación:**

1. Determinar los fundamentos teóricos, psicológicos y sociológicos que sustentan la incorporación hacia la práctica del levantamiento de pesas.

2- Diagnosticar el estado de incorporación a la práctica del levantamiento de pesas de las niñas de 11-12 años de la localidad Tacajó en el municipio Báguanos.

3- Diseñar las actividades para favorecer la incorporación de las niñas de 11-12 años de la localidad Tacajó del municipio Báguanos a la práctica del levantamiento de pesas.

Para el cumplimiento de las tareas propuestas se aplicaron los siguientes métodos científicos:

Del nivel teórico:

-Histórico-lógico: para determinar los fundamentos que sustentan la motivación a la práctica del levantamiento de pesas con énfasis en las niñas de a 11-12 años.

-Análítico-sintético: para examinar la información recopilada sobre el fenómeno investigado, sacar las regularidades e insuficiencias para hacer inferencias y arribar a conclusiones.

-Inductivo-deductivo: para llegar a conclusiones sobre la base de los resultados alcanzados en la investigación realizada a partir de las regularidades e insuficiencias detectadas.

Del nivel empírico:

-Encuesta: aplicó a los estudiantes para conocer el nivel de motivación hacia la práctica del levantamiento de pesas en las niñas de 11-12 años.

Entrevista: se realizó para conocer los antecedentes de la práctica del levantamiento de pesas en el municipio y la implicación de las mujeres en este deporte.

Dentro de la estadística descriptiva se empleó el cálculo porcentual como procedimiento para el análisis de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada.

Su uso permitió ponderar el comportamiento de los aspectos abordados.

Población

La investigación se realizó en la escuela primaria Felipe Neris Gerrero, perteneciente a la localidad de Tacajó en el municipio Báguanos de la provincia Holguín. Para su desarrollo se trabajó con una población de 32 niñas de 11-12 años que integran la matrícula de 6to grado.

Las niñas que forman parte de la investigación accedieron a formar parte de ella y el trabajo con ellas permitió la determinación de las principales causales de la problemática existente, así como su motivación por la práctica futura del levantamiento de pesas.

DESARROLLO

EL levantamiento de pesas, características y tendencias actuales

El deporte tiene un enorme impacto en la sociedad tanto como herramienta de educación como de integración social. Es capaz de transmitir valores y unir a las personas hacia un objetivo común. A tono con ello el movimiento deportivo cubano potencia su encargo social ante los nuevos escenarios, en correspondencia con las exigencias de la comunidad deportiva en particular y en la sociedad cubana en general.

Según Iglesias (2014), los factores sociales que influyen en su desarrollo son:

El entorno físico y social: este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima...pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.

Características personales: cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. También va a depender de las condiciones especiales de salud. En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño. Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede aumentar su autoestima y la relación con los demás y el entorno.

Influencia familiar: los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

El levantamiento de pesas es un deporte de basta tradición en la cultura humana y su práctica no tiene distinción de sexo y edad y forma parte de esta, por los beneficios que aporta para la salud cuando se realiza con un objetivo definido y bien supervisado desde edades muy tempranas pues su práctica se fundamenta en el desarrollo de la capacidad fuerza.

Cuervo y col, (2016) reconocen que:

“Durante mucho tiempo, los prejuicios que existían acerca de la práctica del levantamiento de pesas, hicieron que se produjera un injustificado rechazo hacia esta actividad. Sin embargo, los avances logrados en las ciencias aplicadas al deporte y la propia práctica deportiva se han encargado de romper estos tabúes” p. 16

Los principales criterios al respecto se centran en que:

Los ejercicios con pesas retienen el crecimiento.

La potencialidad de crecimiento longitudinal del ser humano es un componente fuertemente genético, o sea, depende esencialmente de la talla de los progenitores, y está influido por otros factores tales como la alimentación y la actividad física que se realice durante la infancia y la adolescencia. Si bien los ejercicios de levantamiento de pesas constituyen, en su mayor parte, cargas de

presión sobre el aparato locomotor, el carácter integrador de estas clases en las edades escolares, si están correctamente estructuradas, con el empleo de los volúmenes e intensidades adecuadas y la utilización de medios variados de la preparación física multilateral, hacen que los jóvenes que practiquen esta disciplina alcancen las expectativas respecto a la talla y lleguen a ser, en muchos casos, de estatura superior a la de sus padres.

Los ejercicios con pesas provocan hernias.

Se ha demostrado que existe una predisposición genética a la ruptura de tejidos en el área del abdomen y los testículos, que se produce en algunos individuos al realizar esfuerzos estáticos o dinámicos. el hecho de que los ejercicios con pesas se cumplan con un incremento progresivo de las cargas y que solo se realicen intentos con pesos máximos después de prolongados períodos de preparación, en los que se dedica una parte del tiempo al fortalecimiento de los músculos de la pared abdominal, garantizan la no aparición de hernias en estos deportistas.

Los ejercicios con pesas afectan el corazón.

Si bien los ejercicios con pesas, por sus características de actividad anaeróbica de intensidad variada, no propician tanto el aumento de la capacidad vital y el volumen sistólico como algunas actividades de larga duración, no es menos cierto que favorecen el aumento de la masa cardiaca. de cualquier forma, el entrenamiento de levantamiento de pesas conlleva la realización de una carga complementaria de ejercicios de carácter aerobio, por lo que, indirectamente, una preparación de los pesistas correctamente realizada les ayuda al mejoramiento de

sus capacidades cardiovasculares y respiratorias.

Los ejercicios con pesas provocan descoordinación.

La práctica deportiva de muchos años ha demostrado que cuando los ejercicios con pesas, tanto los que requieren de una elevada coordinación intermuscular como aquellos ejercicios auxiliares donde se manifiesta el aislamiento muscular, se realizan de forma ordenada y en función de apoyar los procesos de aprendizaje de un ejercicio o elemento técnico específico, se traducen en una contribución que de manera alguna resulta perjudicial para el desempeño técnico del pesista.

El levantamiento de pesas resulta dañino para el organismo de la mujer.

Tanto las investigaciones realizadas en las últimas décadas como los resultados de la práctica deportiva muestran que el levantamiento de pesas, lejos de ser lesivo para el organismo femenino, contribuye al fortalecimiento del aparato locomotor. Los datos muestran que realizan las levantadoras en su preparación no se diferencian (en unidades relativas) de las que cumplen los varones, ni en su volumen ni en su intensidad, asimismo, se ha expuesto que la frecuencia de lesiones en este deporte no es mayor entre las mujeres que entre los hombres, a pesar de la alta intensidad del trabajo realizado. El entrenamiento de levantamiento de pesas mejora la composición corporal, contribuyendo a aumentar la masa muscular y a disminuir el porcentaje de tejido adiposo. La elevación del tono muscular y el aumento de la turgencia en algunas zonas del cuerpo femenino, que representan para algunos gustos estéticos una mejoría de la belleza corporal, se consiguen a través del entrenamiento sistemático con pesas.

La orientación, motivación e intereses como elementos esenciales para incorporación en el deporte

El ser humano está necesitado de la orientación porque desde el momento de su nacimiento hasta su deceso, se enfrenta a cambios, conflictos, transformaciones y debe elegir el camino que va a seguir, con la tensión que genera el saber cuándo nos equivocamos en la toma de decisiones que asumimos, esto puede incidir en el futuro inmediato, otras veces hasta para el resto de la vida.

Cabrera (2020) plantea “la orientación resulta fundamental en la etapa de formación y desarrollo de la personalidad, donde pueden existir motivos que no correspondan con la verdadera causa del comportamiento del individuo, y es donde se debe incidir de manera motivadora e individualizada” p.15

Para lograr una adecuada formación de la personalidad, es importante el trabajo que se realiza en la incorporación activa del sujeto al medio y a sus relaciones sociales. Conocer las individualidades tanto cognitiva, afectiva y volitiva, sus intereses y preocupaciones así como las potencialidades y debilidades permite ejercer una influencia más efectiva. El profesor deportivo debe tener presente estos criterios para desarrollar el proceso de orientación de sus futuros practicantes y una vez incorporados, dar continuidad para su permanencia.

La figura principal del trabajo de orientación en la escuela debe ser del profesor y él mismo debe dirigirse a buscar la autodeterminación del estudiante a partir de mejorar la calidad de su motivo profesional, así mismo, orientar es ayudar con efectividad a alguien en un momento y un espacio dado para facilitarle mayor nivel

de crecimiento personal, según la etapa específica de desarrollo en que se encuentre y su situación social y personal.

En la opinión de González, (1993) citado por Cabrera, (2020) “El abordaje de la motivación es importante para la planificación de las actividades a desarrollar en la orientación deportiva, la cual debe concebirse a partir de sus capacidades motivos e intereses” p.21

De esa manera la concepción de la orientación profesional se sustenta en los postulados esenciales del Enfoque Histórico Cultural de Vigotski y sus seguidores en la medida que:

Considera que el orientado asume un carácter activo en la determinación de su actuación profesional (en este caso su actuación deportiva).

Como relación de ayuda que se establece en el proceso de educación de la personalidad del sujeto en un contexto histórico-concreto determinado, dirigido al desarrollo de la autodeterminación profesional (en este caso su autodeterminación deportiva).

Como un proceso de interacción entre el orientado con el orientador en el que de forma gradual, el primero, va ganando en independencia en las posibilidades de autodeterminación profesional (en este caso como futuro deportista).

Características psicopedagógicas de los escolares de la categoría 11-12 años

Para que la labor de captación y motivación con este grupo de edades sea realmente eficiente, es indispensable tener en cuenta el primer momento

planteado por Collazo (1992), citado por Morales (2021) en el proceso de orientación, esto es: “Evaluación y diagnóstico que se le hace a los educandos con el objetivo de conocer de manera dinámica e integradora las características, rasgos distintivos, conflictos, limitaciones, ventajas del sujeto, y el conjunto de causas que subyacen en esa manifestación” p. 4

Este criterio reconocer la importancia de conocer las características psicopedagógicas de las estudiantes para poder emprender cualquier acción dirigida a intentar modificar sus intereses, motivaciones.

A la edad escolar le sigue la adolescencia, que constituye un período decisivo en el desarrollo del niño. Etapa comprendida desde los 11 ó 12 años y se extiende hasta los 15 ó 16 años, es un período de reelaboración y reestructuración de diferentes aspectos y esferas de la personalidad que alcanza durante esa etapa un matiz personal.

En ella ocurren numerosos cambios cualitativos que se producen en corto tiempo con un carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el estudiante con anterioridad, es un momento del desarrollo en que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad.

El adolescente, aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro, ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio, pero siente necesidades de otros aspectos de la vida, sobre todo, de relaciones con compañeros de su edad.

Aprecia cómo se produce en su cuerpo una serie de transformaciones

anatomofisiológicas, arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognoscitivos a una mayor definición y estabilidad de los componentes de su esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia, formación psicológica central en esa edad.

A la adolescencia se le llama —período de tránsito— el adolescente, si bien no es un niño, tampoco es un adulto, por lo que en algunos aspectos presenta características y conducta de uno u otro en forma un tanto inestable, así como adolescentes de la misma edad cronológica, muestran diferencias esenciales en los niveles de desarrollo de diferentes aspectos de su personalidad. Cambios emocionales y sociales

Esa particularidad se vincula al hecho de que en las condiciones de vida de los adolescentes, ellos se someten a diferentes tipos de exigencias. Estas en unos de los casos acentúan su condición infantil, frenan su desarrollo hacia la juventud, lo que por ejemplo, se observa en casos en que los padres sólo exigen al adolescente que se dedique a estudiar y a las tareas propias de la escuela y los liberan de otras labores cotidianas.

Debido a los notorios cambios físicos que tienen lugar en esta etapa, se presentan también grandes cambios psicológicos y emocionales. Y con justa razón, pues las niñas comienzan una etapa transformadora que puede resultarles confusa y aterradora.

Por primera vez, comienzan a ser más conscientes de su imagen ante el mundo y su autoimagen, pues al pasar por este proceso de cambios, pueden llegar a sentir

que no se conocen y dan mucha importancia a lo que opinen otras personas sobre ellas. Nuestros adolescentes están descubriendo quiénes son: cómo ayudarles a superar sus inseguridades. En este punto, y durante los próximos años, es importante que como padres les apoyemos y no menospreciemos sus nuevas preocupaciones relacionadas con su imagen, pues aunque estas serán temporales, son muy importantes durante estos años.

También en esta etapa comenzará a definir quién es, y no solamente en cuanto a lo físico, sino en todo lo que lo identifica como persona o individuo. Es normal que comience a cambiar poco a poco de gustos o muestre interés por cosas que antes no llamaban su atención y comience a experimentar con su imagen en general, desde la ropa que viste hasta la música que escucha. Al igual que los cambios físicos que comienzan en estas edades influyen en su desarrollo emocional, éstos también afectan y cambian su forma de socializar. Si durante sus primeros diez años de vida los padres éramos sus personas cercanas y de mayor confianza, esto pronto cambiará.

Y es que justamente por el hecho de estar viviendo todos esos cambios, que pueden ser confusos e intimidantes para ellas, comienzan a acercarse y buscar más a sus amigos, debido a que son las personas que están viviendo lo mismo que ellas y comienzan a sentir necesidad de pertenencia a un grupo. Si bien los padres aún son una figura importante y de referencia a la que siguen necesitando, gradualmente comienzan a pasar a un segundo plano, e incluso, podrían empezar

a cuestionar o refutar muchas de las cosas que les dicen, dando mayor prioridad a la opinión y compañía de los amigos.

De forma general las niñas a esta edad podrían preocuparse más por su imagen física, la manera en que se ven y la ropa. Se enfocan en sí mismas y pasan por períodos de muchas expectativas y falta de confianza. Dan muestras de cambios de humor y comienzan a aparecer deseos por las relaciones amorosas.

Contribuciones del juego en el desarrollo infantil

Los estudios realizados desde distintas perspectivas epistemológicas permiten considerar el juego como una pieza clave en el desarrollo integral infantil, ya que guarda conexiones sistemáticas con lo que no es juego, es decir, con el desarrollo del hombre en otros planos como son la creatividad, la solución de problemas, el aprendizaje de papeles sociales..., esto es, con numerosos fenómenos cognoscitivos y sociales. De las conclusiones de esos estudios se desprende que el juego es una actividad vital e indispensable para el desarrollo humano, ya que contribuye al desarrollo psicomotriz, afectivo-social e intelectual.

Coll, (2008) asevera que “El juego es fuente de aprendizaje porque estimula la acción, la reflexión y la expresión...permite investigar y conocer el mundo de los objetos, el de las personas y su relación, explorar, descubrir y crear” p.36

No hay diferencia entre jugar y aprender, porque cualquier juego que presente nuevas exigencias se ha de considerar como una oportunidad de aprendizaje; es más, en el juego los niños y las niñas aprenden con una facilidad notable porque

están especialmente predispuestos para recibir lo que les ofrece la actividad lúdica a la cual se dedican con placer.

El profesor deberá tener en cuenta que el juego supone una acción motriz, ya que, como indica Florence, deben cumplirse una serie de premisas que recogen las principales líneas metodológicas constructivistas en las que se basa el actual sistema educativo, como son: la participación, la variedad, la progresión, la indagación, la significatividad, la actividad, la apertura y la globalidad.

El niño ni está preparado ni le gusta oír largo tiempo las explicaciones de clase, sin embargo, el profesor es consciente de que este asimila más o menos el 20% de su exposición, pero en ocasiones no cambia sus estrategias, continúa apegado a lo tradicional, sobre todo en el Primer Ciclo de Primaria que es inhumano hacer que los niños permanezcan sentados/as largo tiempo. Es aconsejable que cada cierto tiempo se levanten de sus asientos y que den una vuelta alrededor de los pupitres, que den pequeños saltos, que levanten las manos, que imiten algún animal y luego vuelvan a sus sitios.

Estado actual de la motivación de las niñas hacia la práctica del levantamiento de pesas

Como parte del diagnóstico inicial se aplicó encuesta (Anexo. 1) para conocer el estado de conocimiento de las niñas sobre el levantamiento de pesas como deporte y su apreciación acerca de su práctica en el sexo femenino, que

De forma general solo el 25 % de las niñas reconocen el levantamiento de pesas

como deporte. Al manifestar su interés por la práctica de este deporte, solo cinco niñas, el (15 %) señalan que les gustaría mucho, en tanto el resto, responde que poco o nada.

El 84 % refiere que ha tenido la oportunidad de ver a mujeres haciendo ejercicios con pesas pero describen mayormente en los gimnasios a través de revistas, videos e redes sociales.

El 100 % de las encuestadas mostraron su interés de participar en las actividades para conocer más sobre el levantamiento de pesas.

Mientras que solo cinco niñas, el (5%) se verían en un futuro practicando levantamiento de pesas, lo que demuestra rechazo por este deporte.

Actividades motivacionales para potenciar incorporación de las niñas a la práctica del levantamiento de pesas

Las actividades que conforman parte de la propuesta se establecieron a partir de los principales rasgos característicos del fenómeno estudiado. Se concibe la orientación como herramienta fundamental para la comprensión y la motivación de las niñas. En su contenido se emplean diferentes vías de compartición de la información y se incorpora la incidencia sobre el entorno del sujeto, atribuyéndole atribuye un carácter de influencia variado.

Actividad: No 1

Título: Conferencia sobre las ventajas y mitos en el Levantamiento de pesas.

Lugar: Seminternado Felipe Neris Guerrero

Objetivo: Explicar las ventajas de la práctica del Levantamiento de pesas y los mitos que existen al respecto.

Método: Expositivo

Medios: Láminas, fotos, computadora, un local adecuado, tizas, borrador, pizarra.

Dirige: Profesor deportivo de Levantamiento de pesas

Duración. 45 minutos

Participan: Estudiantes de 6 to grado.

Sugerencias metodológicas:

El profesor coordina con antelación el desarrollo de la actividad con las direcciones del Combinado Deportivo y del seminternado, selecciona y acondiciona el lugar o área donde se desarrollará la conferencia garantizando los aseguramientos mínimos necesarios que incluye la hora del desarrollo de la actividad. Utiliza como bibliografía el texto de Cuervo Pérez, C; Fernández González, F y Valdés Alonso, R (2005) —Pesas Aplicadas II Ed Deportes (2005). La Habana.

Se hace referencia a las ventajas que proporciona la práctica del levantamiento de pesas para aquellos que la practican desde todos los puntos de vista (salud, preparación física y desarrollo multilateral). Se muestran láminas y fotos de diferentes pesistas. Se mencionan los mitos existentes y se refutan científicamente.

Conclusiones de la actividad: se propicia la participación de los participantes para conocer sus criterios y opiniones respecto a la importancia y utilidad de la práctica de ese deporte. Se estimulan las participaciones más destacadas. Se agradece al

auditorio por asistir a la actividad y se les exhorta a que visiten el área deportiva para la práctica del deporte en cuestión.

Actividad: 2

Título: Proyección de videos de levantamiento de pesas

Lugar: seminternado Felipe Neris Guerrero

Objetivo: Analizar con los escolares las participación en competencia femenina de y arbitraje en el levantamiento de pesas desde el nivel de municipio hasta el nacional

Método: Elaboración conjunta

Medios: Computadora, Videos

Dirige: profesor del gimnasio de cultura física.

Participan: escolares de 11-12 años, profesores e invitados

Sugerencias metodológicas: Mostrar láminas, videos, fotos, imágenes en soporte digital de figuras relevantes en el Levantamiento de pesas. Explicar el honor que han tenido esas figuras de representar a sus municipios, provincias y país según corresponda en competencias de diferentes niveles.

Hacer referencia a su ubicación en el ranking mundial. Detallar el aporte en medallas y lugares que han aportado a sus territorios prestigiando sus banderas.

El profesor propicia la activa participación de los presentes con sus propias vivencias y conocimientos sobre el tema.

Conclusiones de la actividad: se propicia la participación de los participantes para conocer sus criterios y opiniones respecto a la importancia y utilidad de la práctica de ese deporte. Se estimulan las participaciones más destacadas. Se agradece al

auditorio por asistir a la actividad y se les exhorta a que visiten el área deportiva para la práctica del deporte en cuestión

Actividad: 3

Título: Exhibición de Levantamiento de pesas

Lugar: cancha de baloncesto del seminternado Felipe Neris Guerrero

Objetivo: Realizar una demostración de Levantamiento de pesas en la categoría 11– 12 años para incentivar la práctica de ese deporte.

Método: competitivo - demostrativo

Medios: un local adecuado, barras, discos, plataforma, mesas, sillas, lápiz, papel.

Dirige: profesor de levantamiento de pesas del municipio

Participan: atletas del sexo masculino (como competidores), niñas de 11-12 años (como espectadoras)

Sugerencias metodológicas:

El profesor coordina con antelación el desarrollo de la actividad con las direcciones del combinado deportivo y de la seminternado selecciona y acondiciona el lugar o área donde se desarrollará la exhibición garantizando los aseguramientos mínimos necesarios que incluye la hora del desarrollo de la actividad. Selecciona los estudiantes atletas a participar y les explica el objetivo propuesto. Se realiza con antelación, la divulgación oral y escrita utilizando todas las vías factibles con la activa participación de los estudiantes. Se invita, a través del consejo de escuela, la mayor cantidad de padres posible. Seleccionar los árbitros necesarios incluyendo estudiantes, atletas y activistas. Para iniciar la

actividad, se presentan los atletas y árbitros participantes, se explican las normas establecidas para el desarrollo de la exhibición, se explican algunas de las ventajas de la práctica de ese deporte y sus posibilidades de participar en diferentes competencias a diferentes niveles.

Conclusiones de la actividad: se presentan los resultados alcanzados por los atletas en orden descendente. Se premian los tres primeros lugares y se entregan diplomas a todos por su participación. También se entregan diplomas de reconocimiento a los árbitros. Se solicita el criterio a varios de los padres y estudiantes que participaron como espectadores respecto al desarrollo de la actividad, su importancia, utilidad y necesidad. Aplicar el instrumento PNI al menos a 10 padres y 10 estudiantes.

El profesor deportivo agradece a todos los presentes por su participación y colaboración e invita a los estudiantes para que se incorporen a la práctica de ese deporte.

Actividad: 4

Título: tertulias con los padres y vecinos

Lugar: área recreativa de la comunidad

Objetivo: interactuar con el entorno familiar y social de las niñas sobre los beneficios de la práctica del levantamiento de pesas en mujeres.

Método: interactivo

Medios: láminas, proyector de videos

Dirige: profesor de Levantamiento de pesas del municipio

Participan: padres seleccionados

Sugerencias metodológicas:

El profesor coordina con antelación el desarrollo de la actividad con las direcciones del combinado deportivo, selecciona y acondiciona el lugar o área donde se desarrollará los aseguramientos mínimos necesarios que incluye la hora del desarrollo de la actividad. Selecciona los padres a participar y les explica el objetivo propuesto. Se realiza con antelación, la divulgación oral y escrita utilizando todas las vías factibles con la activa participación de los mismos. Se invita, a través del consejo de escuela, la mayor cantidad de padres posible.

Juego 1

Nombre: corre y levanta

Objetivo: familiarizar con ejercicios del levantamiento de pesas mediante el juego.

Participantes: niñas y niños

Materiales: barra de madera, banderitas y silbato

Desarrollo: dos equipos formados en hileras detrás de una línea de partida. Al sonido del silbato saldrán corriendo a su máxima velocidad hasta una distancia de 10 metros donde encontrarán una barra de madera. Al llegar realizarán el movimiento indicado (Fuerza parado, cuclilla, tríceps, etc), retornaran corriendo y a la fila para ser relevadas por su compañero.

Reglas. No se puede salir antes de tiempo. Si no realiza el ejercicio debe retornar hasta hacerlo. Al terminar el levantamiento colocaran la barra en el piso sin tirarla.

Gana el equipo del que primero terminen sus integrantes.

Variante de las reglas. Se puede incorporar el número de repeticiones. Podrá variarse el medio (forma y peso)

Juego 2

Nombre: demuestra primero

Objetivo: realizar acciones técnicas del levantamiento de pesas

Participantes: niñas y niños

Materiales: barra de madera, banderitas y silbato

Desarrollo: se forman dos equipos con igual cantidad de participantes, enumerados de igual manera. Colocados en filas una frente a la otra a una distancia determinada con un cono en el medio. Al sonido del silbato saldrán corriendo los integrantes que correspondan al numerado mencionado y tocarán cono. El primero en tocar el deberá demostrar un ejercicio relacionado con el levantamiento de pesas representado gráficamente en la tarjeta.

Reglas. Ganará el equipo que logre demostrar correctamente más ejercicios.

Variante de la regla. Se puede cambiar la forma de realizar el recorrido y la distancia.

Indicaciones generales:

Las actividades que se proponen son concebidas a partir de las condiciones materiales y estructurales identificadas. Son flexibles a transformación de acuerdo a las situaciones cambiantes que se produzcan, siempre que no se modifique el objetivo propuesto.

CONCLUSIONES

1-Los fundamentos estudiados referentes a la incorporación femenina a la práctica del levantamiento de pesas en Cuba muestran un progreso continuo y es resultado de los avances científicos tecnológicos y del desarrollo sociocultural alcanzado. Han contribuido a ello, la incorporación de diferentes ciencias como la psicología, sociología y la pedagogía, apoyadas en diversas vías de comunicación e interacción sistemática.

2-Los resultados del diagnóstico permitieron identificar algunas causales de la no incorporación de las niñas a la práctica del levantamiento de pesas en el municipio de Báguanos y se evidenció la necesidad de implementación de acciones que potencian su motivación hacia este deporte.

3-Las actividades propuestas responden a las características del levantamiento de pesas, a los criterios existentes tanto por los niños como la familia sobre su práctica y a las particularidades de las edades con que se trabaja. Su concreción práctica constituye una herramienta importante para la incorporación de las niñas a esta disciplina deportiva.

RECOMENDACIONES

El accionar constante de los entrenadores e investigadores de levantamiento de pesas en Holguín, constituye una importante herramienta para alcanzar estadios de desarrollo superiores. Tomando esta idea como premisa recomendamos que:

-Los resultados derivados de esta investigación sean socializados e implementados en el contexto que se lo propició y en otros territorios de la provincia.

-Que a partir de su aplicación práctica se compilen las principales experiencias para su constante perfeccionamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso Betancourt, Luis A., (2007) Alternativas metodológicas. Disponible en: [www.medellincomovamos.org/.../memorias mesa calidad educativa 2009](http://www.medellincomovamos.org/.../memorias_mesa_calidad_educativa_2009).

Álvarez de Zayas, Carlos, (1995): La escuela en la vida. Ed.: Pueblo y Educación, La Habana.

Álvarez de Zayas, Carlos, (1995): La escuela en la vida. Ed.: Pueblo y Educación, La Habana

Apuntes de la asignatura Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana. Cuba 2001.

Bain, J. G., (2006) Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 12 de marzo 2008, 7p.

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.

Betancourt Morejón, J. et al (1986). *Pensar y Crear, Educar para el cambio*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 284 p.

Cabrera Calzadilla, David Luis, (2020) Acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas. *Tesis en opción al título de licenciado en cultura física*.

Cabrera, j., & Cabrera D. (2017). *Frecuencia y Características sociodemográficas de ametropías en niños de 7 a 12 años de edad, Oftalmolaser, Cuenca, 2016* (Doctoral dissertation, tesis de pregrado) Cuenca_ Universidad de Cuenca.

- Camerino, O. y Castañer, M. 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1991.
- Coll Salvador, C., Onrubia Goñi, J., & Mauri Majos, M. (2008) Ayudar a aprender en contextos educativos: el ejercicio de la influencia educativa y el análisis de la enseñanza. *Revista de educación*.
- Castaño, J. y Mateos, F. (2003). La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del siglo XXI.
- 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.
- En http://www.primaria.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=39065 # parte 7. Consultado en septiembre del 2022.
- Martínez, B. J, Gómez-Marmol, A. & Jiménez, M. M., (2016) Estudio de la motivación del logro y la orientación motivacional en estudiantes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 32(124), 35-40.
- Morales Boscio, A.M. (2021). *Dinámica de vinculación afectiva en el cuidado de niños y niñas en un contexto institucional en Puerto Rico* (Doctoral Dissertations)
- Piedra, J. (2019) La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro .RES. *Revista Española de Sociología*, 28(3), 488-500.
- Sánchez, D. J.M. (2006) La sociología del deporte en España. Estado de la Cuestión. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 177-204

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta a las escolares del centro de estudio

Estimada estudiante es muy importante contar con su sincera colaboración, la que agradecemos por adelantado. Producto al desarrollo de una investigación sobre el nivel de motivación de las mujeres y la participación en la práctica del levantamiento de pesas.

1. ¿Conoce usted el deporte levantamiento de pesas?

Si__ No__

2. ¿Qué tan interesante sería para ti el deporte levantamiento de pesas?

Mucho __ Poco __ Nada__

3. ¿Ha podido ver a las mujeres levantando pesas? Si_ No__

Selecciones mediante qué forma las ha visto:

__Gimnasio de la localidad

__Revistas

__Televisión

_Videos en redes sociales

4. ¿Te gustaría participar en las actividades para conocer más sobre el levantamiento de pesas? __si __no

5. ¿Te gustaría mejorar tu forma física a través del levantamiento de pesas?

__si __no

6. ¿Te verías en un futuro practicando el levantamiento de pesas? __si __ no

__quizás

Anexo 2. Entrevista a directivos de deporte en el municipio.

Esta entrevista se desarrolla con el objetivo de conocer los antecedentes relacionados con la incorporación del sexo femenino a la práctica del levantamiento. Para ello necesitamos de sus criterios y sinceras opiniones acerca del tema por lo cual se le agradece por adelantado.

1. ¿Cómo considera usted que ha sido el comportamiento de la práctica del levantamiento de pesas en el municipio Báguanos en los últimos cinco años?

2. ¿Conoce usted de alguna fémina que haya practicado levantamiento de pesas en el municipio?

3-¿Qué aspectos en su opinión constituyen barreras para la incorporación del sexo femenino a la práctica del levantamiento de pesas?

4- ¿Cuáles son las condiciones materiales existentes en la localidad de Tacajó para incorporar la práctica femenina del levantamiento de pesas?

OPINIÓN DEL TUTOR

TRABAJO DE DIPLOMA: ACTIVIDADES PARA LA INCORPORACIÓN DE NIÑAS A LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS

AUTOR: BÁRBARA CRUZ MUSTELIER

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 femenino. La incorporación de las niñas a la práctica de este deporte constituye una demanda en la provincia de Holguín y en el municipio Báguanos en particular. La concepción de acciones dirigidas a este propósito, constituyen una herramienta de gran valor para las aspiraciones de esta disciplina deportiva, de ahí que sea considerada como temática priorizada para entrenadores e investigadores del territorio y el país en general.

Sobre el autor: la diplomante asumió el proceso investigativo con gran responsabilidad, independencia y creatividad, cualidades que les permitieron cumplimentar cada una de sus etapas hasta llegar a la defensa de su trabajo de diploma. La experiencia adquirida en las asignaturas del deporte de levantamiento de pesas y otras que forman parte de su currículum docente se ven expresados la conclusión de la obra que hoy presenta.

La estudiante es poseedora de una destacada trayectoria durante toda la carrera, se destaca entre otras tareas, su participación en festivales de la clase y en el movimiento de artistas aficionados, este último con la obtención de varios reconocimientos y medalla de oro a nivel de facultad.

El incuestionable crecimiento experimentado, su dedicación y entrega así como la alta preparación que ha mostrado, ameritan el merecido reconocimiento y sincera felicitación.

MSc, Yuney Céspedes Batista
Tutor