



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

**Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura
Física y Deportes**

Trabajo de Diploma

Acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas

Autor: David Cabrera Calzadilla

Tutor: MSc. Armando Andreu Causillo. Profesor Auxiliar

Consultante MSc. Noelvis Alvares García Profesor Auxiliar

.HOLGUIN
Curso 2019-2020

AGRADECIMIENTOS

Cuando se agradece, se corre el riesgo de omitir a alguien, por lo que de manera general agradecemos a todas aquellas personas que nos permitieron llegar hasta aquí en especial:

A mi tutor MSc. Armando Andreu Causillo, por su incondicionalidad y compromiso hasta el final, por su extraordinaria capacidad analítica, por su confianza, profesionalidad, nivel de exigencia lo que lo convierten en un referente profesional para cualquier diplomante.

A la MSc. Noevis Alvares García por su sensibilidad, preocupación y ocupación para el desarrollo de la investigación.

A mis profesores por el estímulo y exigencia para no dejar mi empeño de graduarme.

A todos mis compañeros de estudio por su preocupación constante.

DEDICATORIA

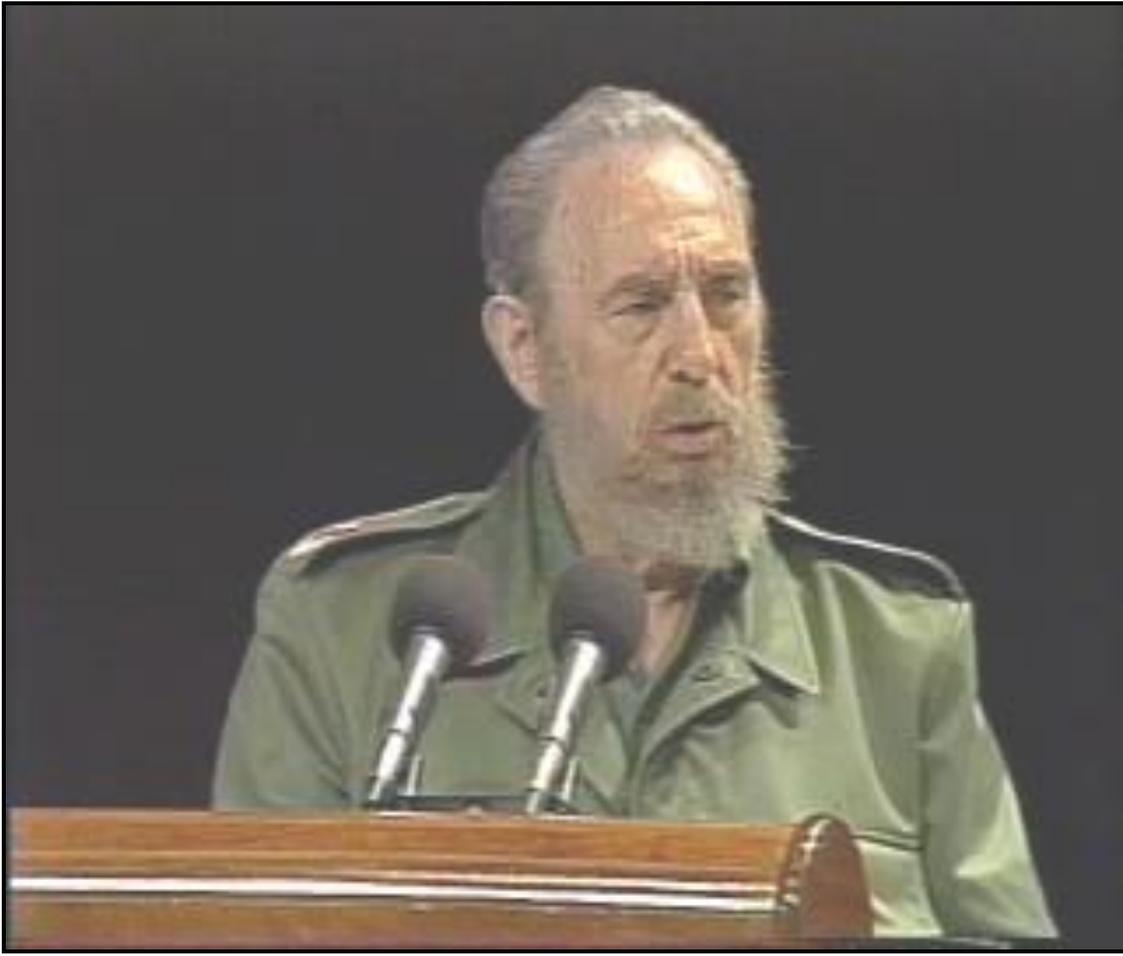
A mi madre por ser fuente de inspiración.

A mis hermanos como legado de que ellos también pueden llegar.

A mi padre ejemplo de valentía, y amor por la vida.

A mis amigos por soportarme en mis momentos de desahogo académico, cuando me invadía la duda y la ansiedad.

A todos los estudiantes y profesores del centro, cuyo objetivo de esta investigación ha sido pensando en el mejoramiento de sus resultados deportivos.



“Ustedes serán los pioneros del deporte sano de nuestro país y señalarán las marcas y los éxitos que serán las metas a superar por las generaciones venideras “

Fidel Castro Ruz 18/8/62

Resumen

La presente investigación surge producto a insuficiencias en la motivación a la práctica del deporte de Levantamiento de Pesas de los escolares del Combinado Deportivo Mártires de Barbados del municipio de Sagua de Tánamo. Considerando las particularidades del mismo así como el sistema de competencia para las categorías de edades escolares es imprescindible que los escolares sean motivados para su incorporación muy tempranamente. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a aplicar un conjunto de acciones para potenciar la motivación y su posterior incorporación a la práctica de este deporte. Se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos estadísticos que permitieron cumplimentar las diferentes etapas de investigación. Después de aplicados las acciones en correspondencias con las necesidades específicas de los escolares se pudieron constatar cambios positivos en la incorporación y participación a la práctica de este deporte en ambos sexos.

Palabras claves. Incorporación, motivados, conjunto de acciones, levantamiento de pesas

Summary

Summary

The present investigation arises product to inadequacies in the motivation to the practice of the sport of Rising of the scholars' of the Cocktail Sport Martyrs of Barbados of the municipality of Sagua of Tànamo Weights. Considering the particularities of the same one as well as the competition system for the categories of school ages is indispensable that the scholars are motivated for its incorporation very early. The objective of the investigation was directed to apply a group of actions for improve the motivation and its later incorporation to the practice of this sport different methods of the statistical theoretical, empiric and mathematical level they were used that allowed to execute the different investigation stages. After having applied the actions in correspondences with the specific necessities of the scholars positive changes they could be verified in the incorporation and participation to the practice of this sport in both sexes.

Key words. Incorporation, motivated, group of actions, rising of weights

ÍNDICE

	<u>Pág.</u>
Introducción	1
Desarrollo	
1-Fundamentos teóricos que sustentan el trabajo.-----	7
1.1- EL levantamiento de pesas. Características. Tendencias actuales. --	7
1.2- Algunas modificaciones que han influido en el desarrollo del levantamiento de pesas -----	
1.3 -Campeonatos continentales, mundiales y Juegos Olímpicos. -----.	9
1.4 El desarrollo del levantamiento de pesas en la provincia Holguín y el municipio de Sagua de Tánamo. -----	
1.5 Algunas consideraciones sobre el levantamiento de pesas.-----	17
1.6-La orientación, la motivación como elementos esenciales para potenciar la participación en el Levantamiento de Pesas--	17
1.7- Características psicopedagógicas de los escolares de la categoría 13-14 años.-----	19
1.8-Desarrollo social y afectivo -----	19
2. Desarrollo.-----	20
2.1 Metodología-----	20
2.2 Análisis del diagnóstico-----	24
2.3-Acciones motivacionales para potenciar la participación de los escolares a la práctica del levantamiento de pesas---	
2.4. Pertinencia de la acciones para la motivación de los escolares a la práctica de Levantamiento de Pesas -----	
Conclusiones----	26
Recomendaciones-----	27
Bibliografía	

INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas tiene su origen en los tiempos remotos de la antigüedad en que el hombre, como parte de sus actividades diarias, levantaba y trasladaba diferentes tipos de cargas tales como: piedras, troncos de árboles, animales que cazaba y otros. Estas actividades formaban parte de la lucha por la supervivencia, de ahí que la fuerza constituyera una de las actividades físicas más apreciadas

A finales del siglo XVII y principio del XIX, este deporte comienza a tomar la forma que conocemos actualmente. Por esa época se popularizan en Europa los circos y ferias, que recorrían ciudades y pueblos y tenían entre sus atracciones a hombres fuertes. Hacia finales del siglo XIX existían clubes de levantamiento de pesas en muchos países europeos, entre ellos Australia, Francia, Rusia y Alemania.

Por esa época comienzan a celebrarse las primeras competencias nacionales e internacionales y se considera el año 1880 como el inicio del levantamiento de pesas organizado a nivel mundial. La popularidad que alcanzó esta práctica fue tal que le influyó en el programa de los 1ro Juegos Olímpicos celebrados en Atenas en 1896. En 1920 se reorganiza de forma definitiva la Federación Internacional de Levantamiento de pesas, en el cual se agrupan más de 30 países de los cinco continentes hasta la fecha actual.

El Levantamiento de pesas desde el siglo pasado hasta la actualidad, ha experimentado profundos cambios, tanto de forma como de contenido, han variado las implementaciones de competencia, las categorías de pesa, los ejercicios competitivos, la cantidad de participantes por cada equipo y e

El sistema de puntuación utilizado.

El implemento de competencia ha sufrido grandes cambios, al principio se levantaban objetos tales como: esferas de hierro, campanas macizas y otros, ya a mediados del siglo XIX aparecen las palanquetas de esferas, compuestas por esferas de hierro unidas por una barra. Posteriormente aparecen palanquetas con las esferas huecas, de manera que podía aumentarse su peso rellenándolas con arenas o perdigones.

A finales del siglo XIX apareció la palanqueta desmontable, formada por una barra donde se colocaban discos de hierro de diferentes pesos. En los Juegos Olímpicos de Amsterdam en 1928 apareció por 1ra vez la palanqueta con camisas giratorias, la cual es el modelo utilizado hasta el presente.

A finales de los años 1920 comienzan a celebrarse los primeros topes y exhibiciones de levantamiento de pesas en Cuba, aunque existen indicios de que los ejercicios con pesas se conocían en el país a finales del siglo XIX. Las difíciles condiciones económico-sociales que vivía el país, inmerso en la crisis mundial del sistema capitalista y en la etapa más represiva de la dictadura Machadista, impidieron organizar este deporte.

El 23 de diciembre de 1938, se desarrolló el primer Campeonato Nacional de levantamiento de pesas en el tabloncillo del antiguo Club Cubaneleco con la participación de un total de 21 atletas, distribuidos en las 5 categorías de peso que existían en aquella época, pero en la Cuba prerrevolucionaria, el deporte recibía una asignación estatal muy por debajo de las necesidades reales, por lo que los atletas estaban obligados a costearse todos los gastos del entrenamiento y en ocasiones parte de los gastos durante los viajes de equipos cubanos al exterior.

Los pocos gimnasios existentes eran en su mayoría privados y se dedicaban principalmente a la práctica del Fisiculturismo. Las actividades de Levantamiento de Pesas abarcaban solo una parte del país, los campeonatos nacionales tuvieron como sede a la capital, los campeonatos provinciales se organizaban en las antiguas provincias de Camagüey y Oriente.

El nivel técnico y metodológico de los pocos entrenadores que trabajaban en el deporte era en general muy bajo, la participación internacional de los pesistas cubanos fue muy limitada en ese período y se obtuvieron algunos resultados en área centro y panamericana que se debieron en gran medida al bajo nivel de los eventos y al esfuerzo personal de cada atleta, más que a la ayuda brindada por el estado.

Los pesistas cubanos comenzaron a participar desde su primera edición en los Juegos Panamericanos cebrados en Buenos Aires en el año 1951, a partir de entonces han participado en todas las ocasiones, con excepción de los juegos celebrados en Sao Paulo, en 1963. Su participación olímpica fue en los XIV juegos, con sede en Londres, en 1948 y han estado ausentes solo en los juegos de Melbourne, en 1956, así como en los que se celebraron en Los Ángeles, en 1984 y los de Seúl en 1988.

Con el triunfo de la Revolución y la creación del INDER el Levantamiento de Pesas alcanzó su verdadero desarrollo, aumentó el número de instalaciones, mejoró su equipamiento, se amplió el calendario de competencias, multiplicó el número de participantes, lo que permitió comenzar la búsqueda de talentos e incorporación desde edades tempranas a la práctica sistemática del levantamiento de pesas, propiciando la intensa cadena de éxitos internacionales de los pesistas cubanos hasta nuestros días .

Parte de esos logros se obtienen por la motivación constante a que está sometido el sistema deportivo cubano bajo principios donde el internacionalismo y la solidaridad juegan papel importante de la formación deportiva, sin motivación no hay proceso lógico consciente siendo las necesidades base fundamental que se crean a partir de edades tempranas.

El profesor deportivo debe jugar su papel pedagógico a partir de la motivación de los futuros atletas que permita integrar las necesidades psíquicas del sujeto y que constituyan el reflejo de la realidad. Eso sucede cuando el sujeto es capaz de estructurar de forma consciente sus motivos profesionales en la dimensión de su vida presente y futura basada en una elaboración y fundamentos de sus propósitos, en esa esfera.

Muchos son los autores que han incursionado en el tema tales como: Bompa (2002), Cappa (200), Cuervo (1989), Estévez, Arroyo y González (2004), Cuervo y González (1990), Gary (1993), Suárez (1987), Bañuelos y Sánchez (2003) y Navarro (2002) entre otros. Todos realizan análisis y diversas propuestas que tributan al perfeccionamiento general del levantamiento de pesas, no obstante, aún existen aspectos no tratados que laceran la calidad del desarrollo de este deporte y la incorporación de los escolares a su práctica.

En la provincia investigadores como Duran E. (2013) Rodríguez (2014) Calzadilla (2015) Andreu A. (2016).Suarez Y, (2018) Serrano G (2019) Han estudiado diferentes elementos del perfeccionamiento técnico en practicantes de levantamiento de pesa en las categorías escolares, pero se considera que elementos motivacionales para la práctica de este deporte en edades escolares, ha sido poco tratada y no se tiene referencia de alguna investigación similar en el municipio.

El municipio de Sagua de Tànamo, limita al sur con el Consejo Popular Sagua Sur, al noroeste con el consejo de Marieta y al este con el Consejo Popular de Carpintero, posee fuerza técnica especializada en el Combinado Deportivo Mártires de Barbados y la ESBU Batalla de Sagua está como centro aledaño.

En el entorno predomina el juego ilícito, alcoholismo en el sexo masculino fundamentalmente en los jóvenes y el tabaquismo en hombres y mujeres. Se oferta variedad de referencias deportivas y recreativas: Fútbol, Beisbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, Gimnasios rustico de Fisiculturismo, A jugar, Maratón Recreativo, Plan a la Calle, Festival Deportivo Recreativo, Festival Tradicional Campesino, Animación Recreativa, Juegos Lúdicos, Cometa y Objetos Volantes, Recreación en la Naturaleza, Excursionismo Deportivo, Deporte de Orientación, Dama, Domino, Tracción de Soga, Juegos Comunitarios.

Fundamentación del problema

El Combinado Deportivo “Mártires de Barbados” cuenta con gimnasio deportivo de levantamiento de pesas y su respectivo técnico que atiende todas las categorías,

la ESBU Batalla de Sagua está dentro del consejo popular urbano Sagua norte y es el centro escolar que proporciona la matrícula del Combinado Deportivo, considerando la cercanía así como las características del centro , la disponibilidad de tiempo de los estudiantes y que para lograr la motivación hacia la actividad deportiva de este deporte debe ser intencionada se puede trabajar con los mismo.

En un estudio diagnóstico realizado en el Combinado Deportivo Mártires de Barbados en el deporte de Levantamiento de Pesas del municipio Sagua de Tànamo se determinaron insuficiencias en la incorporación del deporte objeto de investigación, reflejadas en:

- Limitaciones en las actividades de motivación para la participación de los escolares en el levantamiento de pesa.
- Escasos recursos para la práctica de deporte en el Gimnasio.
- Insuficiente matrícula en la práctica de ese deporte.
- Existencia de dos profesores en el territorio para atender todas las categorías de ambos sexo.
- Limitada información y divulgación sobre la práctica y desarrollo del levantamiento de pesas en el territorio.

Las insuficiencias listadas con anterioridad condujeron a definir el siguiente **problema científico**:

¿Cómo potenciar la motivación en la práctica del Levantamiento de Pesas de los escolares de la categoría 13-14 años del combinado Deportivo Mártires de Barbados del municipio Sagua de Tànamo?

El **objeto** de la investigación es el proceso de motivación en la práctica del Levantamiento de Pesas y el **campo de acción** escolares en la categoría 13 -14 años del Combinado Deportivo Mártires de Barbados del municipio Sagua de Tànamo?

En aras de solucionar el problema declarado, se formula el siguiente **objetivo**:

Elaborar un conjunto de acciones para potenciar la motivación de los escolares del Combinado Deportivo Mártires de Barbados del municipio Sagua de Tànamo?

Para el desarrollo de la investigación se formularon las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos - metodológicos que sustentan la motivación en la práctica del levantamiento de pesas?
2. ¿Cuál es el estado actual de la motivación en la práctica del levantamiento de pesas de los escolares en la categoría 13 -14 años
3. ¿Qué acciones se implementarían para motivar la práctica del levantamiento de pesas, de los estudiantes en la categoría 13 -14 años
4. ¿Cuál es la pertinencia de las acciones aplicadas para motivar la práctica del levantamiento de pesas en la categoría 13 -14 años

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

1. Determinar los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan la motivación en la práctica del levantamiento de pesas.
2. Diagnosticar el estado actual de la motivación en la práctica del levantamiento de pesas en la categoría 13 -14 años
3. Elaborar un conjunto de acciones motivacionales para potenciar la motivación en la práctica del levantamiento de pesa en la categoría 13 -14 años
4. Valorar la pertinencia de las acciones para motivar la práctica del levantamiento de pesas en la categoría 13 -14 años

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

Del nivel teórico:

- **Histórico – lógico**, para determinar los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan la motivación en la práctica del levantamiento de pesas con énfasis en los estudiantes de la categoría 13 -14 años.
- **Análisis – síntesis**, para analizar y sintetizar toda la información recopilada sobre el fenómeno investigado, sacar las regularidades e insuficiencias para hacer inferencias y arribar a conclusiones.
- **Inducción-deducción:** 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:

- **Observación científica.** Para obtener, con la percepción directa, la información acerca del fenómeno que se investiga, comprobar el nivel de cohesión y la efectividad del trabajo que se realiza en el centro para incrementar la motivación de los escolares en la práctica del Levantamiento de Pesas.
- **Entrevistas.** Conocer los criterios y opiniones de profesores, estudiantes sobre el fenómeno objeto de estudio, su nivel de preparación sobre el tema y la factibilidad de la propuesta elaborada.
- **Encuestas.** Se utilizó en la búsqueda de información en los profesores sobre el nivel de motivación en la práctica del levantamiento de pesas en los escolares 13-14 años de su centro.

Además se utilizaron técnicas y procedimientos **estadísticos - matemáticos** como el cálculo porcentual, la estadística descriptiva en la recolección, procesamiento, presentación y análisis de la información; la elaboración de tablas.

Para llevar a cabo la investigación se contó con una población de la que fue seleccionada la muestra de la siguiente forma:

MUESTRA

Para la realización de este trabajo se tomó la población de 83 escolares todos del 7mo grado de ambos sexo de la “ESBU Batalla de Sagua” del municipio Sagua de Tànamo se escogió una muestra de 47 escolares que representa el 56.6 % de la población escogida con una edad promedio de 12 años.

	años	Hembras	Varones	Total
	12	10	37	47
	-----	21.2	78.7	100%

Criterios de selección de la muestra

Los mismos presentan las siguientes características:

1. Ambos sexos
2. Disposición para participar en la investigación
3. Motivación por el deporte
4. Todos con un temperamento hiperactivos característicos de niños en estas edades

Los resultados esperados en esta propuesta consiste en: potenciar la motivación en la práctica del levantamiento de pesas en la categoría 13 -14 años del Combinado Deportivo Mártires de Barbados de municipio de Sagua de Tánamo

DESARROLLO

1-FUNDAMENTOS TEÓRICO - METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

1.1-EL levantamiento de pesas. Características. Tendencias actuales

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.

La fuerza muscular del hombre constituye una de sus cualidades indispensables desde su propio surgimiento como especie humana. Esa cualidad del hombre se ha utilizado de diferentes formas en el transcurso del tiempo y en diferentes regímenes sociales o Formaciones Económicas Sociales (Comunidad Primitiva, Esclavismo, Feudalismo, Capitalismo y el Socialismo), para hacer buenas y malas acciones, para provocar sufrimientos, y felicidad. Ella constituye uno de los elementos fundamentales para su supervivencia y desarrollo.

Según Cuervo y González (1990), en su texto “Levantamiento de Pesas, Deporte de Fuerza”, como parte de las actividades diarias del hombre, levantaba y transportaba diferentes tipos de cargas tales como piedras, troncos de árboles, animales que cazaba y otros. Dichas actividades naturales formaban parte de su lucha por la supervivencia, por lo que su fuerza constituyó una de las cualidades físicas más apreciada para él. A juicio de este investigador, ese mérito se conserva hasta hoy día.

En las antiguas civilizaciones esclavistas, los ejercicios de fuerza se desarrollaban utilizando diferentes tipos de cargas y fueron empleados como parte de la gimnasia higiénica e incluso con un fondo místico-religioso. También se plantea que en el antiguo Egipto los guerreros se preparaban levantando socos de arena en diferentes formas tal como se ha encontrado en el interior de algunos monumentos funerarios.

En el surgimiento y desarrollo del levantamiento de pesas se hacen referencias además a:

- En la cuna del olimpismo, la antigua Grecia, esa actividad alcanzó su carácter más deportivo y aún se conserva la llamada piedra Bybon de aproximadamente 143 kilogramos de peso, cuya inscripción asevera que Bybon la lanzó por encima de su cabeza, que es una hazaña difícil de creer, pero demuestra el interés que existía por las actividades de fuerza.
- En ese mismo país, el seis veces campeón olímpico Milón de Crotana, hace referencia a un entrenamiento sistemático para el desarrollo de la fuerza y narra la amplia utilización de los ejercicios de fuerza, mediante diferentes implementos de piedra y de metal, por primera vez en la historia.
- El famoso médico Claudio Galeno, en Roma, recomendaba los ejercicios con pesos como un medio para preservar la salud y tonificar los músculos.
- En los mitos y leyendas greco-latinas, la Biblia y otros textos de la antigüedad está presente la admiración por las hazañas de fuerza.

- El levantamiento de piedras, que se practica actualmente en la región vasca española y el lanzamiento de piedras, actividad muy popular en las zonas rurales de Suiza, hoy subsisten como reminiscencias de aquellos tiempos.
- Las actividades de fuerza conservaron su matriz primitivo durante el feudalismo, y es conocida su utilización por algunos pueblos guerreros como los vikingos, dentro de su preparación militar.
- La forma que conocemos actualmente de ese deporte, comienza a formarse a finales del siglo XVIII y principios del XIX.
- Existían clubes de levantamiento de pesas en muchos países europeos a finales del siglo XIX, entre ellos Austria, Francia, Rusia y Alemania.
- Dicho deporte fue introducido en Canadá y Estados Unidos por inmigrantes europeos.
- A partir de finales del siglo XIX las competencias internacionales comienzan a celebrarse en forma estable y ese deporte continúa extendiéndose por diferentes países en todos los continentes.
- La creación de la Federación Internacional de Levantamiento de pesas (IWF), en la que se agrupan más de 130 países de los cinco continentes hasta la fecha actual.

1.2-Algunas modificaciones que han influido en el desarrollo del levantamiento de pesas.

Los cambios ocurridos en este deporte a través de su historia, deben analizarse desde un enfoque dialéctico-materialista, pues este desarrollo nunca se detiene y se deben continuar experimentando nuevos cambios hasta alcanzar un grado cada vez mayor de perfeccionamiento.

El levantamiento de pesas desde el siglo pasado hasta la actualidad, ha experimentado profundos cambios, tanto de forma como de contenido, entre los que aparecen. El reglamento, el implemento de competencia, las categorías de peso, los ejercicios competitivos, la cantidad de participante por cada equipo y el sistema de puntuación utilizado.

Hasta principio del siglo XX los atletas competían entre sí sin límite de peso corporal, lo que representaba una indudable ventaja para aquellos de mayor peso, lo que propició la introducción de las categorías de peso en las competencias. A partir de 1951 se acordó que un equipo podría tener en total tantos atletas como categorías de peso existieran y no más de dos

en cada categoría, siempre que el número total de atletas participantes en la competencia no sobrepasara el total de categorías.

La cantidad de categorías ha ido creciendo hasta llegar a 10, en las cuales se compite actualmente, lo que permitió lograr una mayor participación en las categorías más pequeñas y contribuyó a universalizar aún más ese deporte. La limitación del número de participantes por cada equipo influyó positivamente en el desarrollo de ese deporte.

Los ejercicios competitivos son los que más variaciones han sufrido. En el Campeonato Mundial de 1898 se llegó a competir en 12 diferentes ejercicios, a partir de 1928 se compitió en tres ejercicios, arranque, envión y fuerza con dos brazos, hasta 1972 en que se eliminó el ejercicio fuerza.

A partir de 1973 se comenzó a competir en los ejercicios de arranque y envión que son utilizados hasta el presente. Un hecho que acortó la duración de las competencias, las hizo más emotivas y permitió a los atletas concentrar más su preparación en un número reducido de ejercicios, con la elevación consiguiente de los resultados y la reducción del número de ejercicios e intentos contribuyó a unificar los criterios sobre el contenido de los ejercicios y dio más belleza a la competencia.

En un inicio solo se incluía en el sistema de puntuación los tres primeros lugares en la suma de los ejercicios, luego se amplió paulatinamente hasta abarcar un número cada vez mayor de atletas.

Desde 1969 se comenzó a premiar los ejercicios por separados, lo que multiplicó la posibilidad de obtener medallas y puntos, como estímulo a la participación de los países menos desarrollados. Y en la década del 80 del siglo pasado se aprueba la participación del sexo femenino en las competiciones oficiales de la IWF.

1.3-Campeonatos continentales, mundiales y Juegos Olímpicos.

Haciendo una cronología de las competencias de ese deporte se puede señalar lo siguiente:

- Como ese deporte surgió en Europa, fue precisamente en ese continente donde se organizó por vez primera los campeonatos de levantamiento de pesas, celebrados en Róterdam en el año 1896.
- En 1898 se desarrollaron por primera vez los campeonatos mundiales en Viena

- En 1928 se admite definitivamente el levantamiento de pesas como deporte olímpico.
- Ese deporte se incluyó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe desde su IV edición en 1938, en la ciudad de Panamá.
- En la década de 1940 hasta mediados de 1950, los Estados Unidos se sitúan como líderes.
- En el año 1951 se efectuó la primera edición en los Juegos Panamericanos celebrados en Buenos Aires, Argentina
- A partir de 1957, la Unión Soviética encabeza la vanguardia de ese deporte a la que se fueron incorporando los países de Europa Oriental, la República Popular China, la República Popular Democrática de Corea y Cuba.
- Desde 1973 se celebran los campeonatos panamericanos de ese deporte. Los primeros tuvieron lugar dentro del marco del Campeonato Mundial efectuados en La Habana.
- Desde 1975 comenzaron a celebrarse ininterrumpidamente los campeonatos mundiales juveniles (atletas hasta 20 años)
- Se celebraron campeonatos continentales en Asia (1957), Oceanía (1971) y África (1979).
- Entre 1964 y 1984, los campeonatos de levantamiento de pesas de los juegos olímpicos se consideraron, a su vez como los campeonatos mundiales de los años correspondientes.
- Austria y Alemania seguidas de otros países europeos y Egipto fueron, en sus inicios, los más destacados en los Campeonatos Mundiales y Olímpicos de ese deporte.
- Desde 1985, Bulgaria, que a partir de la pasada década había alcanzado un extraordinario desarrollo, ha disputado el liderazgo mundial a la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) con resultados exitosos en muchas ocasiones.
- Hasta 1987 dichos campeonatos se han celebrado en 58 ocasiones, de ellas 46 en Europa, 8 en América, 4 en Asia y ninguno en África y Oceanía.
- En el presente se celebran competencias internacionales de veteranos (atletas mayores de 40 años, en diferentes grupos de edades).
- En 1987 se organizó por vez primera un campeonato mundial femenino de ese deporte.
- Hasta el presente, esas competencias se han incluido en veintitrés de las veintinueve ediciones de los juegos olímpicos, aunque es necesario señalar que en los I y III juegos, el levantamiento de pesas formaba parte de los campeonatos de atletismo y que en los VII y VIII juegos se incluyó con carácter provisional.
- Entre los países más destacados a nivel mundial se encuentran: la Unión Soviética, Bulgaria, Polonia, República Democrática Alemana, Checoslovaquia, Hungría, Rumanía,

República Popular China, Cuba, República Federal de Alemania y República Popular Democrática de Corea.

1.4-El desarrollo del levantamiento de pesas en la provincia Holguín y el municipio de Sagua de Tànamo

La provincia ha mostrado un gran avance en este deporte, en la actualidad se práctica el Levantamiento de Pesas en 12 municipios y está dentro de los deportes priorizados y entre las 5 provincias más destacadas del país con participación destacadas en todas las categorías y contar con varias generaciones de representantes en los equipos nacionales.

Muestra de este desarrollo son atletas, como Rafael Hernández, Alfredo Varona, Ruslán Rodríguez, Juan Alberto Tabera, Raúl Nora, Nelson Mir, que abrieron las sendas en décadas pasadas hasta los laureados Víctor Quiñones Benítez y Juan Columbie Sáname atleta que ha alcanzados logros sobresalientes a nivel internacional en los últimos 5 años y se destacan las féminas Lorena R Valentín Calderón, Lianna Evelyn Acosta con su participación en eventos Nacionales.

Contar con entrenadores destacados como Camilo Reynaldo con los mejores resultados históricos a nivel internacional y a nivel nacional el entrenador Víctor ..

En las V olimpiadas del deporte cubano Holguín 2010, la provincia aportó una atleta en el femenino y uno en el masculino que alcanzó medalla de oro en la modalidad de arranque y plata en el biatlón.

Existen referencias que en 1970, ya se practicaban ejercicios con pesas en el municipio Sagua, esos primeros practicantes lo realizaban con el fin de lograr una mejora estética del cuerpo o como una modalidad denominada Fisiculturismo. Por esa época se realizaban eventos competitivos propios de esa disciplina como: Campeonato de fuerza acostado.

En 1978 se comienza a practicar de forma organizada el levantamiento de pesas olímpico, bajo la tutela de un recién graduado del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) "Manuel Fajardo Rivero" de Holguín. Atletas como Elio Duran Bravo, Juan Gabriel López le han dado gloria al municipio Sagua A nivel Nacional y Internacional. A pesar de que los implementos utilizados inicialmente eran rústicos, nada impidió que el territorio se ubicara entre los primeros lugares a

nivel provincial. En ese mismo año, se obtuvo el cuarto lugar provincial en un campeonato para trabajadores.

En el año 1985 se crearon las condiciones mínimas necesarias para la práctica de dicho deporte en el municipio, con la construcción de un gimnasio que contaba con una plataforma y algunos implementos olímpicos. Los años 2000-2010 pueden ser denominadas como la época de mayor desarrollo del levantamiento de pesas olímpicas en el municipio

1.5-Algunas consideraciones sobre el Levantamiento de Pesas.

En la búsqueda bibliográfica realizada, aparecen diferentes consideraciones acerca del Levantamiento de Pesas. Algunas de ellas son tratadas por el investigador por su importancia y para fijar su propia posición.

En el texto *Pesas Aplicadas*, de un colectivo de autores encabezado por el Dr.C Carlos Cuervo Pérez (2005) se plantea: “Levantamiento de Pesas (olímpico) constituye un deporte organizado internacionalmente desde 1905 por la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IWF) y dirigido a la obtención de resultados máximos en los levantamientos llamados clásicos (desde 1973, el Arranque y el Enviñón), en los que se permiten tres intentos durante la competición. (...) Los deportistas participan por categorías de peso corporal, que a partir de 1998 son: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 y más de 105 kg para el sexo masculino; 48, 53, 58, 63, 69, 75 y más de 75 kg para el femenino.”¹

También se plantea que: “... el levantamiento de pesas se caracteriza porque los atletas compiten individualmente. A diferencia de los deportes colectivos, un equipo de levantamiento

¹ Cuervo Pérez, C; Fernández González, F y Valdés Alonso, R (2005) “*Pesas Aplicadas*” Ed Deportes (2005). La Habana. p 17

de pesas puede estar compuesto desde uno hasta un máximo de 10 atletas, sin que esto impida que puedan participar.”²

“El levantamiento de pesas se considera un deporte de poca movilidad, ya que los ejercicios se realizan principalmente en un plano vertical, con poca traslación horizontal del atleta o la palanqueta”³

“El levantamiento de pesas se clasifica como un deporte acíclico, ya que la fase final de un levantamiento, en la competencia, no marca el inicio de una nueva repetición.”⁴

1.6-La orientación, la motivación y los intereses como elementos esenciales para potenciar la participación en el Levantamiento de Pesas

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.

La necesidad de 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 asumido por el individuo y es ahí donde se debe incidir de manera motivadora e individualizada.

Para lograr una verdadera formación de la personalidad, es punto esencial el trabajo que se realiza contribuyendo a la incorporación activa del sujeto al medio y a sus relaciones sociales. Este tema ha despertado gran interés en pedagogos y psicólogos, por lo que se han publicado diferentes conceptos sobre él. Se puede plantear que el problema no radica en las definiciones sino en la importancia que se le atribuye y la formación que se logre dentro de los factores implicados en el proceso.

Para un Colectivo de autores (2003) “La orientación debe ser considerada como el servicio destinado a ayudar a los alumnos a escoger inteligentemente entre varias alternativas, ayudarlos a conocer sus habilidades y limitaciones y adaptarse a la realidad donde vive”⁵.

Según criterios de Falcón, E y Salido, L (1965) “La orientación es el medio por el cual son descubiertas y desarrolladas las potencialidades de un individuo a través de sus propios esfuerzos, por su propia felicidad y para su utilización social”⁶.

² Cuervo Pérez, C y González Pita, A (1990) “Levantamiento de pesas. Deporte de fuerza” Ed Pueblo y Educación (1990). Ciudad de La Habana. p 15

³ Ibidem 2

⁴ Ibidem 3

⁵ Colectivo de autores (2003) Material docente básico del curso Motivación y Orientación Profesional en el ámbito educativo, IPLAC, Ciudad de la Habana.

Según criterios de Basilia Collazo (1992), citada por Montero, N (2010), el proceso de orientación consta de tres momentos:

“Primer momento: 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.

Segundo momento: se asume cuando el orientador determina el conjunto de técnicas y métodos, a través de las cuales desarrolla el trabajo de orientación, cuya finalidad es ayudar al sujeto a que logre arribar a la toma de decisiones en las cuales él se está comprometiendo para resolver su problema.

Tercer momento: es el seguimiento que consiste en tener contacto frecuente, control del plan de orientación que lleva el sujeto, siendo su indicador la capacidad y responsabilidad progresiva de los alumnos para tomar sus propias decisiones”⁷.

El autor de esta investigación considera que todas las definiciones citadas se ajustan, pero se asumen los criterios de Basilia Collazo (1992), por considerarlas más completas y ser los momentos que se aplican en el desarrollo del proceso.

En la temática referente a la motivación aparecen los trabajos de Mitjás, A (1989), González, D (1995), Domínguez, L (1995), Zabala, M (1995), Rodríguez, M (1996), Bermúdez, R (1996) Gómez, M (1999), y Cuesta, L (2000), Hernández, E (2009) y Ramírez, J (2009) entre los otros autores.

La orientación debe estar encaminada a despertar la motivación en los estudiantes con los cuales se trabaja. La categoría motivos continúa siendo una de las más polémicas dentro de la Psicología. Para Fernando González Rey (1997), citado por Cuesta Peraza, L (2000), la definición de motivos tiene en su base la que anteriormente había hecho L .T. Bozhowich, pero además él enfatiza en el papel de la personalidad:

“Es la forma en que la personalidad asume distintas necesidades, las que elaboradas y procesadas por ellos encuentran su expresión en distintas manifestaciones concretas, de tipo contextual, reflexivo y valorativo, los cuales les dan sentido, fuerza y dirección a la personalidad”⁸.

Hill G, (s.a.) en su obra Orientación Escolar y Vocacional parte de las bases que deben regir la orientación en los estudiantes de la escuela secundaria básica, tiene en cuenta que el niño o adolescente se reconoce como individuo único y diferente al tener presente que la misma es

⁶ Falcón, E. y Salido, L (1965). El desarrollo de la orientación vocacional en Cuba, En Revista Psicología y Educación, No. 2, La Habana.

⁷ Montero, N (2010) Actividades para favorecer la orientación profesional hacia las especialidades de técnico medio en los estudiantes de noveno grado de la secundaria básica Aracelio Medina García. Tesis en opción al título académico de MSc. ISPH. Cuba. h 27

⁸ Cuesta Peraza, L (2000). Propuesta metodológica para favorecer la formación de motivos profesionales pedagógicos en Secundaria Básica. Tesis en opción al título en Máster en ciencias en educación. Holguín. h 14

antes que nada el reconocimiento de la unicidad del individuo y como segunda base se manifiesta el interés.

Hoy día, se interpretan los acertados fundamentos del citado autor en el accionar de cada profesor y con el diagnóstico individual de los estudiantes, que le permita conocer las individualidades tanto cognitiva, afectiva y volitiva. Conocer los intereses y preocupaciones de cada uno, las potencialidades y debilidades al garantizar que los esfuerzos educacionales se reviertan en jóvenes con una profesión definida y responda a las necesidades del presente y del futuro.

El profesor deportivo debe tener presente lo anterior en la captación de sus futuros talentos para que su labor pueda coronarse con el éxito deseado, pues de la correcta orientación que realice depende en gran medida la calidad de la motivación y la formación vocacional de sus pupilos.

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.

De ahí que se coincide con la doctora Viviana González cuando concibe la orientación profesional como:

“La relación de ayuda que establece el orientador profesional (psicólogo, pedagogo, maestro) con el orientado (el estudiante), a través de diferentes técnicas y vías, integradas al contexto de su educación (como parte del proceso educativo que se desarrolla en la escuela, la familia, la comunidad) con el objetivo de propiciar las condiciones de aprendizaje necesarias para el desarrollo de las potencialidades de la personalidad del estudiante que le posibiliten asumir una actuación auto determinada en el proceso de elección, formación y desempeño profesional.”⁹

Las ideas esenciales asumidas en esa concepción se pueden resumir en:

⁹ González M, V. (1993) El maestro y la orientación profesional. Reflexiones desde un enfoque humanista de la educación, Ponencia, Centro de estudios de la formación pedagógica, ISPEJV. La Habana. (Soporte digital).

- Es una relación de ayuda y no de dependencia entre el orientador y el orientado integrada al contexto en que se eduque al estudiante (acorde con las características del deporte).
- Su intención es propiciar las condiciones de aprendizaje para el desarrollo de la personalidad del estudiante y del futuro deportista.
- Asumir una actuación autodeterminada que le permita elegir la práctica de un deporte de acorde con los intereses personales y sociales.

Es importante el abordaje de la motivación para la planificación de las actividades a desarrollar en la orientación deportiva al igual que los significativos aportes de González, V (1993) al constatar la existencia de una formación motivacional específica, que expresa la orientación de la personalidad hacia el contenido de la profesión (en este caso hacia el contenido de un deporte).

La que debe concebirse desde un enfoque personológico, donde se expresa lo que denomina González, V (1993) como educación de la personalidad, que implica la necesidad de dirigir el trabajo al desarrollo de la esfera motivacional y cognitiva de la personalidad del sujeto, es decir, de conocimientos, habilidades, capacidades, motivos e intereses y con ellos desarrollar la autorregulación del sujeto y cualidades de la personalidad, como la independencia, la perseverancia y la flexibilidad que le permita realizar su selección deportiva a partir de su autovaloración.

A pesar del derecho a la autodeterminación profesional que tiene el estudiante, la preparación para la selección de un deporte precisa, por una parte, que los educandos puedan satisfacer sus expectativas individuales y por la otra, que se logre cumplir con las necesidades sociales, derivadas de las más perentorias necesidades que dimanen del desarrollo socioeconómico del país y del territorio de residencia del educando en particular.

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).

Indiscutiblemente, en el territorio de Sagua existe la necesidad del aumento de la motivación de la población joven en la práctica del Levantamiento de Pesas con énfasis en la categoría 13-14 años, en aras de lograr el deseado desarrollo de ese deporte en el municipio y tributar talentos a la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE).

1.7- Características psicopedagógicas de los escolares de la categoría 13-14 años.

Para que la labor de captación y motivación con este grupo etéreo sea realmente eficiente, es indispensable tener en cuenta el primer momento planteado por Basilia Collazo (1992), 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", por lo que es muy importante conocer las características psicopedagógicas de los estudiantes de la categoría 13-14 años.

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.

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.

En otros casos, las exigencias de los padres tienden a acelerar la condición de adulto de sus hijos, aceleran el desarrollo sexual, los recargan de ocupaciones propias de los padres que implican una temprana independencia del adolescente. No tener en cuenta esos procesos de cambios puede dar lugar a conflictos que obstaculicen el normal desarrollo de la personalidad del adolescente.

En la adolescencia ocurren cambios anatomofisiológicos que desempeñan un papel muy importante en las transformaciones corporales producidas por cambios en la producción hormonal, que ocurren en tres aspectos fundamentales: la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada.

El período más intensivo de esos cambios tiene lugar en las hembras entre los 11 y los 13 años de edad y en los varones, entre los 13 y los 15 años, y alcanza una relativa estabilidad al final de esa edad e inicios de la juventud.

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente, en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto, tiene una significación importante para él y a menudo son motivos de inquietudes y preocupaciones dadas las diferencias con que se presenta en cada adolescente, tanto en la forma, como en el momento en que ocurre.

Estos cambios estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, nuevos sentimientos, conversaciones con sus compañeros acerca del amor y del sexo, un mayor interés por la parte íntima de las relaciones amorosas, las tendencias eróticas y a veces, la sexualidad temprana.

Esas cuestiones exigen la atención y orientación al adolescente por los adultos que lo rodean, a fin de dirigir la formación de sentimientos, actitudes positivas en relación con el sexo, el amor y la profesión. En la adolescencia, mantiene la flexibilidad de la columna vertebral, propia del estudiante, continúa en aumento la fuerza muscular porque el adolescente todavía se fatiga más rápido que los adultos.

El profesor debe tener presente esos aspectos, exigir la postura correcta de los estudiantes y analizar el tipo de actividad que se le plantea en el deporte o Educación Física, taller o actividades productivas; así como el tiempo de duración y los momentos de recuperación física que deben tenerse en cuenta. También se presentan variaciones en el sistema de glándulas de secreción interna, lo que da lugar por una parte, al aumento brusco de la energía y por otra a una elevada sensibilidad ante diversos factores que actúan en forma negativa.

Por eso, el agotamiento intelectual y físico de matiz negativo, como sentimientos de ofensa y humillación, pueden favorecer la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso de la productividad en el trabajo o en el estudio, debilidad en los mecanismos de control de la conducta, desajustes del sueño y otros.

Es de vital importancia que se tenga conocimiento de las situaciones por las que atraviesa el adolescente y cómo darles una atención adecuada. La reestructuración anatomofisiológica que ocurre en el adolescente produce también un cambio en las proporciones de su cuerpo. Estas se manifiestan en su aspecto físico, carente de armonía, lo que es típico en esas edades en su primera etapa y por lo general, desaparece a partir de la juventud.

Esa reestructuración del cuerpo también se refleja en cambios en la motricidad y falta de dominio de los movimientos, eso provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiezan con todo, en fin, que se muevan con insuficiente adaptación y que a veces no logren la finalidad que persiguen. Él consciente de esos trastornos en su coordinación motriz, poco puede hacer por evitarlo, su torpeza irrita, y la burla o crítica de los demás lo afecta.

Dentro de los cambios que experimentan los adolescentes se encuentra el proceso cognoscitivo y el estudio como actividad. La escuela ocupa un lugar importante en la

vida del adolescente, sin desconocer el papel que desempeñan otros factores que también forman parte del proceso de asimilación de experiencias históricas-sociales en esas edades.

A diferencia de los estudiantes de los primeros grados, ellos cuentan con un mayor número de profesores que imparten diferentes asignaturas, a través de las cuales profundizan en el estudio de los fundamentos de la ciencia. Todas ellas, exigen de los estudiantes nuevos métodos de asimilación y a su vez, presupone el desarrollo de forma superior en los procesos cognoscitivos, con lo cual se amplían sus posibilidades para conocer los fenómenos naturales y sociales del mundo que le rodean.

Las posibilidades cognoscitivas del adolescente no es consecuencia de un proceso espontáneo, interno y biológico, sino de la asimilación de conocimientos y de la formación de capacidades, habilidades y hábitos que tienen lugar, fundamentalmente, en el transcurso del proceso docente – educativo.

La adolescencia marca el momento en que el estudiante tiene la capacidad de cambiar relaciones; precisamente esa capacidad le permite tener en cuenta, de manera simultánea, varias hipótesis, a pesar de las consecuencias de las acciones, valorar sus productos con una visión más crítica y relativa, ajustada a la realidad.

Esa visión, “a más largo plazo”, más crítica y multidimensional, se manifiesta tanto en la esfera intelectual –al resolver problemas de la vida cotidiana y de la escuela – como en el área de los valores éticos, en las nociones o gustos estéticos, en las relaciones con los coetáneos, con sus familiares. Es significativa la agudización crítica que, en comparación con el estudiante de edades anteriores, experimenta el pensamiento del adolescente.

Estar en condiciones de responder las exigencias del plan de estudio así como enfrentar el descubrimiento de los nexos y dependencias entre distintos fenómenos de la realidad que se abordan sobre todo en las asignaturas de las diferentes áreas del conocimiento, crea las bases para la realización exitosa de la actividad de estudio en la enseñanza superior.

La realización entre el desarrollo de los procesos cognitivos del estudiante y la profundización en los conocimientos de la ciencia; así como las valoraciones y

opiniones que en ellos se forman, propicia la transformación en convicciones y puntos de vistas propios. Es decir, contribuye al logro de la concepción científica del mundo.

2-DESARROLLO

2.1. Metodología

La investigación se llevó a cabo en el 1er semestre del curso escolar 2019 -2020 y fue interrumpida por la pandemia del coronavirus por lo que la misma queda a nivel de propuesta relacionamos los principales aspectos metodológicos tenidos en cuenta para el desarrollo de nuestro trabajo, enunciando cada uno de los instrumentos aplicados. Durante el diagnóstico se realizó una observación por parte del investigador (Ver anexo # 1.)

Misión

La misión del Combinado Deportivo es formar integralmente a jóvenes deportistas urbanos y el plan turquino, comprometidos con el pueblo, formando las ideas, los valores, la imagen y la filosofía del deporte socialista cubano, con una pedagogía humanista y participativa, sustentada en los aportes de la ciencia y la tecnología, en un entorno sostenible, creativo y laborioso, reflejo singular de las conquistas de la Revolución.

Diagnóstico de la situación actual de la motivación de los escolares para su participación en el levantamiento de pesas

Para la realización del diagnóstico se realizó, (Ver Anexo 1) se definieron los objetivos, los contenidos, y los métodos a tener en cuenta. Como objetivo general se definió determinar el estado actual de la motivación de los escolares con una observación de ocho aspectos y fue evaluada de B-R-M con una escala de 5-4-3 de para su participación en la práctica del levantamiento de pesas y como objetivos específicos fueron planteados los siguientes:

- Comprobar conocimiento que poseen los escolares sobre la práctica del levantamiento de pesas.

En el contenido se consideró como variable la participación de los escolares en las prácticas del levantamiento de pesas y dentro de ella tener en cuenta tres dimensiones con sus respectivos indicadores:

1. Dimensión cognitiva

- a) Conocimiento que poseen los escolares sobre la práctica del levantamiento de pesas.
- b) Nivel de preparación de los profesores de secundaria básica sobre la práctica del deporte en cuestión.

2. Dimensión Afectiva

c) Nivel de motivación de los escolares por la práctica del levantamiento de pesas.

d) Nivel de aceptación de la práctica del levantamiento de pesas por los escolares.

3. Dimensión Conductual

e) Asistencia sistemática al área deportiva

f) Interés por la participación en las competencias

Conceptualización de la actividad

Para la elaboración del conjunto de actividades se consultaron varios autores con el fin de adecuar una estructura para el mismo. Investigadores como Dobler, E (1988), Ávila, E R (2002), y otros realizan propuestas de estructuras para ejercicios, tareas docentes y actividades. En el presente caso se propone y asume la siguiente Álvarez (1997):

- Número de actividad: ofrece el orden consecutivo de las mismas.
- Título: se refiere al título de cada actividad.
- Objetivo: señala los propósitos y metas a lograr en cada una.
- Método: se refiere a los métodos, procedimientos y técnicas a utilizar en el desarrollo de cada actividad.
- Medios: se refiere a los diferentes medios auxiliares que se necesitan para el desarrollo de cada actividad.
- Dirige: profesor deportivo de Levantamiento de pesas.
- Participan: estudiantes, profesores del grupo y familiares invitados.
- Sugerencias metodológicas: se describen los pasos a seguir en el desarrollo de las actividades.
- Conclusiones: se sugiere la forma en que debe concluirse cada actividad.

Conclusiones: 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

2.2-Análisis de los resultados del Diagnóstico

Análisis de los resultados de las observaciones teniendo en cuenta la variable participación de los escolares en la práctica de levantamiento de pesas.

Estos indicadores observados demuestran que la dimensión cognitiva está evaluada de Bien en el nivel de preparación que muestran los profesores de secundaria básica sobre la práctica del deporte en cuestión, no manifestándose de la misma manera el conocimiento que poseen los escolares sobre la práctica del levantamiento de pesas como deporte específico donde la evaluación es de regular.

En la dimensión afectiva la aceptación de la práctica por los escolares es deficiente, incidiendo esto en la motivación de los escolares por la práctica del levantamiento de pesas que está evaluada de mal, reflejado esto en la en nivel de motivación por lo que en la dimensión conductual el indicador asistencia sistemática al área deportiva este evaluada de mal y Interés por la participación en las competencias sea de regular.

De forma general en la dimensión afectiva los adolescentes en algunos casos son movidos por un grupo de necesidades no satisfechas, buscan esa relación con otros grupos, que de forma lamentable no tienen valores sociales positivos y los incitan a alejarse de la escuela, de la actividad de estudio y hasta pueden llegar graves desviaciones en su conducta social se observan las mayores dificultades donde la motivación de los escolares por la práctica del levantamiento de pesas es evaluada de mal. En la dimensión conductual es donde estos grupos de adolescentes necesitan encontrar afecto, comprensión y ayuda razones por las que dichas edades son de vital importancia la orientación y preparación de los adolescentes para conformar su autodeterminación profesional , incidiendo está en la asistencia sistemática al área deportiva por parte de los escolares.(ver tabla 1)

Participación de los escolares

Dimensión	Cognitiva		Afectiva		Conductual	
	a	b	c	d	e	f
BIEN		x				
REGULAR	x			x		x
MAL			x		x	

Leyenda. a) Conocimiento que poseen los escolares sobre la práctica del levantamiento de pesas. b) Nivel de preparación de los profesores de secundaria básica sobre la práctica del deporte en cuestión. c) Nivel de motivación de los escolares por la práctica del levantamiento de pesas. d) Nivel de aceptación de la práctica del levantamiento de pesas por los escolares. e) Asistencia sistemática al área deportiva. f) Interés por la participación en las competencias

Los resultados alcanzados con la aplicación de la observación fue los siguientes ver (tabla 2):

Existen tres indicadores evaluados de B que representan que el 33.3 % esto manifiesta las buenas relaciones entre los profesores deportivos y los escolares el Interés de los escolares por su participación en las diferentes actividades de los ejercicios con pesas y la preocupación de los escolares por incrementar sus conocimientos sobre la práctica del levantamiento de pesas.

Cuatro aspectos que representan el 44.4 % están evaluados de R lo que muestran que existe deficiencias en las relación de los entrenadores del combinado deportivo con los profesores de educación física. Por tanto la orientación de los profesores de la escuela donde estudian no es la mejor y la orientación de los profesores de deportivos sobre los escolares para que practiquen y dificultades del trabajo que se realiza en el combinado para incrementar la participación de los escolares por lo que la aceptación de la práctica del levantamiento de pesas por los escolares debe tener dificultad

Las mayor dificultad enmarcadas en dos aspectos que representan el 22.2 % y reflejan que la orientación del trabajo que se realiza en el combinado para incrementar la motivación de los escolares en la práctica del levantamiento de pesas posee dificultad, por lo que el Interés de

los escolares por su participación en las diferentes actividades de los ejercicio con pesas es deficiente. Guía de observación (Anexo 1)

Tabla 2

Evaluación	Preguntas									Total	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Bien	X							X	X	3	33.3
Regular			X	X	X	X				4	44.4
Mal		X					X			2	22.2

A continuación se

muestran los resultados del diagnóstico en la variable participación de los escolares en la motivación hacia la actividad deportiva según las diferentes dimensiones (Ver Tabla 2)

Análisis de los resultados de la entrevista a los profesores (ver anexo 3)

En la pregunta uno, tres profesores que representan el 60% de los entrevistados coinciden que el dominio que poseen los escolares sobre la práctica del Levantamiento de Pesas es regular y 2 profesores que representa el 40 % lo evalúan de mal, en la pregunta dos el 40 % de los profesores concuerdan que la motivación de los escolares para participar en la práctica del levantamiento de pesas en el combinado es regular y tres que es mal.

En la pregunta tres, cuatros entrevistados que representa el 80 % expresan que el sistema de trabajo de los profesores en la divulgación de las actividades de Levantamiento de Pesas es deficiente. En la pregunta cuatro el 100 % de los entrevistados manifiesta que la preparación de los profesores del combinado sobre la práctica del deporte de Levantamiento de Pesas es buena y en la pregunta cinco el 80% de los entrevistados expresan que el nivel de influencia de los profesores de secundaria sobre los escolares para que practiquen el levantamiento de pesas es regular

En sentido general se expresan problemas con el dominio que poseen los escolares para esta actividad, sistema de trabajo de los profesores en la divulgación y motivación de las actividades y la influencia de los profesores de secundaria para que practiquen el levantamiento de pesas (Ver tabla # 3)

Tabla 3 **Resultados de entrevista profesores deportivos**

Preg	1		2		3		4		5	
Eva	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%
Bien							5	100		
Regular	3	60	2	40	4	80			1	20
Mal	2	40	3	60	1	20			4	80

Análisis de los resultados de la encuesta a los escolares (ver anexo 3)

En la pregunta uno, tres profesores que representan el 60% de los entrevistados coinciden que el dominio que poseen los escolares sobre la práctica del Levantamiento de Pesas es regular y 2 profesores que representa el 40 % lo evalúan de mal, en la pregunta dos el 40 % de los profesores concuerdan que la motivación de los escolares para participar en la práctica del levantamiento de pesas en el combinado es regular y tres que es mal.

En la pregunta tres, cuatros entrevistados que representa el 80 % expresan que el sistema de trabajo de los profesores en la divulgación de las actividades de Levantamiento de Pesas es deficiente. En la pregunta cuatro el 100 % de los entrevistados manifiesta que la preparación de los profesores del combinado sobre la práctica del deporte de Levantamiento de Pesas es buena y en la pregunta cinco el 80% de los entrevistados expresan que el nivel de influencia de los profesores de secundaria sobre los escolares para que practiquen el levantamiento de pesas es regular

En sentido general se expresan problemas con el dominio que poseen los escolares para esta actividad, sistema de trabajo de los profesores en la divulgación y motivación de las actividades y la influencia de los profesores de secundaria para que practiquen el levantamiento de pesas (Ver tabla # 3)

Tabla 3 Resultados de entrevista profesores deportivos

Preg	1	2	3	4	5

Eva	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%
Bien							5	100		
Regular	3	60	2	40	4	80			1	20
Mal	2	40	3	60	1	20			4	80

2.3-Acciones motivacionales para potenciar la participación de los escolares a la práctica del levantamiento de pesas

Actividad: No 1

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

Lugar: Secundaria básica Urbana “Batalla de Sagua”

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 7mo grado.

Sugerencias metodológicas:

El profesor coordina con antelación el desarrollo de la actividad con las direcciones del Combinado Deportivo y de la secundaria básica, 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” 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:

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: No 2

Título: Exhibición de Levantamiento de pesas

Lugar: “ESBU Batalla de Sagua”

Objetivo: Realizar una demostración de Levantamiento de pesas en la categoría 13 – 14 años para incentivar la práctica de ese deporte.

Método: Competitivo - demostrativo

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

Dirige: Profesor deportivo de Levantamiento de pesas

Participan: Escolares seleccionados

Sugerencias metodológicas:

El profesor coordina con antelación el desarrollo de la actividad con las direcciones del Combinado Deportivo y de la secundaria básica, 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:

Se presentan los resultados alcanzados por los estudiantes – 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: 3

Título: Charla sobre figuras destacadas en el Levantamiento de pesas

Lugar: “ESBU Batalla de Sagua”

Objetivo: Analizar con los escolares las figuras destacadas en el Levantamiento de pesas desde el nivel de municipio hasta el nacional

Método: Elaboración conjunta

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

Dirige: Atleta retirado de la comunidad, Profesor deportivo de Levantamiento de pesas

Participan: escolares de 13-14 años, profesores e invitados

Sugerencias metodológicas:

El profesor coordina con antelación el desarrollo de la actividad con las direcciones del Combinado Deportivo y de la secundaria básica, selecciona y acondiciona el lugar o área donde se desarrollará la charla garantizando los aseguramientos mínimos necesarios que incluye la hora del desarrollo de la actividad. Enuncia el objetivo de la misma. Invita al desarrollo de la charla a algunos deportistas del territorio o ex deportistas para que narren sus vivencias e intercambien con los estudiantes.

Agradecer la participación de todos en el encuentro. Estimular las mejores participaciones. Invitar a los estudiantes que profundicen en sus conocimientos sobre el tema recomendándole una bibliografía amena y adecuada. Sugerirles que investiguen sobre la posición de Cuba en el mundo en este deporte.

Actividad: 4

Título: Proyección de videos de levantamiento de pesas

Lugar: “ESBU Batalla de Sagua”

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 deportivo de Levantamiento de pesas

Participan: escolares de 13-14 años, profesores e invitados

Sugerencias metodológicas: Mostrar láminas, videos, fotos, imágenes en soporte digital de figuras relevantes en el Levantamiento de pesas (Daniel Núñez, Sergio Álvarez, Elio Durán Bravo, Lorena Valentín, Nahla Ramadán del sexo femenino de Egipto, y otros). 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 sus ubicaciones en el ranking mundial. Detallar lo más mínimo posible 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: 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: 5

Título: Exposiciones de medios Maquetas y fotos

Lugar: “ESBU Batalla de Sagua”

Objetivo: Analizar con los escolares los diferentes medios con que cuenta un gimnasio para desarrollara la actividad

Método: **expositivo-Ilustrativo**

Medios: **Maquetas y fotos de implementos deportivos**

Dirige: Profesor deportivo de Levantamiento de pesas

Participan: escolares de 13-14 años, profesores e invitados

Sugerencias metodológicas: Mostrar, fotos, maquetas de diferentes medios para desarrollar el deporte de levantamiento de pesas .Explicar cómo incide la realización de esos medios en el desarrollo muscular y de la salud .Hacer referencia a los músculos que se desarrollan e importancia para defender las conquista revolución. El profesor propicia la activa participación de los presentes con sus propias vivencias y conocimientos sobre el tema.

2.4-Pertinencia de la acciones para potenciar la motivación de los escolares a la práctica de Levantamiento de Pesas

La pertinencia de los resultados alcanzados con la propuesta se realizó a través de la técnica de consenso de Grupo de especialistas.

Basándonos en los siguientes indicadores

1- Motivación de la actividad

2- Participación de los escolares

3 -Interés de los escolares

4-Aceptacion de la actividad

5-Variedad de las acciones

La opinión del grupo fue de muy positivo y halagador de forma general, puesto que todos coincidieron que estas acciones contribuyen con la motivación y por supuesto mejora la participación y interés de los escolares a la práctica de levantamiento de pesas

Una vez elaborada la propuesta y sometida al criterio de los especialistas que conforman el grupo, los mismos concluyeron que la propuesta es pertinente por la aceptación y variedad de acciones que se conciben para potenciar la motivación, ya que van dirigidas a erradicar las insuficiencias en el diagnóstico y se puede aplicar en diferentes deportes del territorio y otros municipios, a partir de sus características, sus necesidades específicas así como las condiciones materiales reales con que cuenta el gimnasio de Levantamiento de Pesas. Ver (Anexo 4)

CONCLUSIONES

Después de cumplimentar las tareas propuestas en el diseño de la investigación se arribó a las conclusiones siguientes:

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos recopilados para la investigación, derivados de las ciencias permitieron la elaboración de una concepción teórica relacionada con los elementos motivacionales para la práctica de los escolares en el Levantamiento de Pesas.
2. El estado actual del los escolares estudiados evidencia satisfacción en la dimensión cognitiva sin embargo, es insuficiente el tratamiento de la dimensión afectiva y conductual
3. Se definieron los indicadores para evaluar cada dimensión siendo la cognitiva la de mayor aceptación entre los investigados
4. Se logró valorar la pertinencia de las acciones a través de la técnica de consenso

RECOMENDACIONES

1. Hacer llegar los resultados de esta investigación al colectivo de entrenadores del Combinado Deportivo Mártires de Barbados
2. Que el colectivo de entrenadores del Combinado Deportivo Mártires de Barbados desarrolle actividades de carácter metodológico con los resultados de la investigación
3. Que sea valorado la presente investigación para ser utilizada por otros deportes

Bibliografía

1. ----- (1982). Psicología General. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. ----- (s/a) Col deportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación. Cartagena de India, Encuentro latinoamericano de tiempo libre, 25p.
3. ----- (1998). Características psicológicas de los diferentes grupos etéreos. Tunja: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Columbia.
4. _____. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>
5. _____ (1996): Hacia una escuela de excelencia. Ed.: Academia. La Habana.
6. Alonso Betancourt, Luis A. (2007) Alternativas metodológicas. Disponible en: [www.medellincomovamos.org/.../memorias mesa calidad educativa 2009.pdf](http://www.medellincomovamos.org/.../memorias_mesa_calidad_educativa_2009.pdf) Consultado: 10 de abril de 2010.
7. Álvarez de Zayas, Carlos (1995): La escuela en la vida. Ed.: Pueblo y Educación, La Habana.
8. Bain, J. G. (2006) Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 12 de marzo 2008, 7p.
9. Bain, J. G. (2006) Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 12 de marzo 2008, 7p. Álvarez de Zayas, Carlos (1995): La escuela en la vida. Ed.: Pueblo y Educación, La Habana.
10. Betancourt Morejón, J. et al. Pensar y Crear, Educar para el cambio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1986. 284 p.
11. Camerino, O y Castañer, M. 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1991.
12. 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. En

http://www.primaria.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=39065#parte7.

Consultado en abril del 2017.

13. Castellanos, Doris. Psicología para educadores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995. 289p.
14. Colás Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994) Investigación Educativa. España, Sevilla, Editorial S. A, 2da Edición, 159p.
15. Colectivo de autores. (1999) Manual de Educación Física. Editorial Deporte: La Habana, Cuba, 16p.
16. Cuba. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (2003). Manual metodológico, Programa Nacional de Recreación Física. La Habana. INDER.
17. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002) Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003),14p.
18. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002) Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003)14p.
19. Domínguez García, L. (1990). Cuestiones psicológicas, el desarrollo de la personalidad. La Habana: s/e.
20. Duarte, F. (2003). El Programa Recreativo. Artículo. I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Colombia.
21. Dumazedier Joffre (1964) Estrategia recreativa física disponible en: www.monografias.com/.../estrategia-recreativa-fisica2.shtml (Consultado: 15 de noviembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
22. Estévez Culler, Migdalia, Margarita Arroyo y Cecilia González Ferry. (2004).La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. La Habana, Editorial Deportes, 51p.
23. Figueroa, Laureano. (2008) Recreo y tiempo libre. (n7). Disponible en: <http://www.cervantesvirtud.com>. Ilustración española. Consultado el 6 de febrero del 2011.

24. FUMLIBRE. (2004). Planeación y operación de programas recreativos. En <http://www.funlibre.org/documentos/idrdplaneacion.html.htm>. Consultado en abril del 2017.
25. García, Maritza y Rolando Zamora. Sociología del Tiempo Libre y consumo de la población, editorial Ciencias Sociales. 26-32 p.
26. Gerlero Julia. Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Universidad Nacional del Comahue. Argentina.
27. Gil Cano G. (2019). Programa recreativo para mejorar la calidad de vida de los abuelos en el Hogar de Anciano "Alfredo Barea Franco" en el municipio Urbano Noris. Tesis en opción al título de licenciado en Cultura Física y Deporte. Universidad de Holguín.
28. Gilbert Reyes, Wilfredo. (2006) Aprender enseñar y vivir es la clave. La Habana. Cuba, Editorial Científico- Técnica, 71p.
29. Gutiérrez, Joaquín. (2000) Salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 3 de abril del 2001. 12p.
30. Hernández González, Alberto. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 12 de octubre del 2008, 4p.
31. Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 23. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
32. Lezama C. (2000) Papel del recreador en la sociedad contemporánea. Disponible en: <http://redcreacion.org/documentos.htm>
33. López Hurtado, J. y col. (2000). Selección de temas psicopedagógicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
34. Mateo, J. L. (2009) La formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física. Tesis de Maestría (Maestría Actividad Física en la Comunidad). Holguín, Facultad de Cultura Física.
35. Mesa, G. (2001). La recreación como proceso educativo. RedCreacion.com

36. Moreira, R. (1971) La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba, Impresora José A. Huelga, 45p.
37. Moreira, R. (1971) La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba, Impresora José A. Huelga, 45p.
38. Pantoja Cantre, E. (1999) Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación, 8p.
39. Pedro Fullera Bandera (2005) recreación un modelo cubano, disponible en www.monografias.com/...recreación.(Consultado: 5 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
40. Pérez Sánchez, Aldo Recreación. (2003) Fundamentos Teóricos-Metodológicos. ISCF, 98-100,108 p.
41. Pérez Sánchez, Aldo. (en soporte digital, 2003) Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física," Manuel Fajardo", 82p.
42. Pérez Serrano, G. (en soporte digital, 1990) "Investigación Acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid, España, 25p.
43. Petrovsky, A.V. (1988). Psicología pedagógica y de las edades. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación
44. Rico Montero, P. y col. (2001). Hacia el perfeccionamiento de la Escuela Primaria. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
45. Rodríguez Milanés, Eulogio. (2006) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales, 126p.
46. Suárez Portelles, Consuelo V. (2009) Programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes. Tesis de Maestría (Máster en Actividad Física en la Comunidad). Holguín. F.C.F." Manuel Fajardo", 10p.
47. Toledo Díaz, Edison y. (2002) Elementos de Metodología de la Investigación. La Habana, Cuba, Editorial Deportes, 93p.
48. Torres de Diego, Mario J. (2005) Fidel y el deporte. Selección de Pensamientos 1959 - 2005. Ciudad de la Habana, Cuba. Ediciones Deportes, 194p

- 49.** Waichman, Pablo. De. PW. Tiempo Libre y recreación: un desafío pedagógico.
Buenos Aires, 1995.

ANEXOS

ANEXO 1: Entrevista profesores y responsable de la recreación en la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín

1. ¿Conoce algunos rasgos o características del proceso de maduración fisiológica a tener en cuenta para la práctica de actividades físicas recreativas puedes definirlos?
2. ¿Cuáles son las actividades utilizadas para contribuir a el uso adecuado del tiempo libre de los niños de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín?
3. ¿Ha recibido alguna capacitación o preparación, desde el punto de vista teórico- metodológico, para enfrentar el trabajo como profesor de recreación con los niños/as?
4. ¿Qué importancia usted le concede al trabajo desde la recreación con los niños/as?
5. ¿Conoce usted la frecuencia con que se realizan actividades recreativas y el nivel de participación de los niños/as en las actividades de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín?
6. ¿Cuál es su criterio acerca del nivel de satisfacción y motivación de los niños/as por las actividades existentes?
7. ¿Consideraría que se debe elaborar un programa de actividades físicas recreativas que prefieren los niños/as?

ANEXO 2. Encuesta los niños/as de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín

Cuestionario aplicado sobre gustos y preferencias con el fin de incorporar un programa de actividades físicas recreativas para los niños/as en las actividades de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín.

Marque con una X

1. Femenino () Masculino ()

2. Edad.

3. Escolaridad

Primaria ()

Grado ()

Pregunta 4.

4. ¿Cómo le gustaría realizar la actividad física recreativa?

_____ Solo

_____ Con otros niños/as

_____ Con amigos ajenos a la escuela

_____ Con la familia

5. Días de preferencia para realizar las actividades Física recreativas

_____ Fin de Semana

_____ Días entre semana

_____ Días alternos entre semana.

_____ Toda la semana

_____ Días alternos de fin de semana

6. Que actividades prefieren:

_____ Domino

_____ Parchís

_____ Ajedrez

_____ Dama

_____ Música grabada

_____ Presentación de libros

_____ Lectura de periódicos y revistas con temas educativos para la tercera edad que enfatizen en la importancia de las prácticas sistemáticas de las actividades física recreativas.

_____ Visitas a centros culturales.

_____ Visitas a lugares históricos.

7. ¿Conoce las mejoras de realizar actividad física recreativa?

Sí _____ No _____

8. ¿Sabe si existe un personal encargado de fomentar la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín actividades físicas recreativas?

Sí _____ No _____

9. ¿Qué ofertas conoce?

a) ¿Participas de este tipo de oferta?

Sí _____ No _____

b) ¿Motivos por los cuales no participas?

c) ¿Te gustaría que las ofertas fueran más diversas?

10 ¿Te interesaría incorporarte a las actividades físicas recreativas dirigidas a usted de la Escuela primaria José Maceo Grajales está ubicada en el reparto Vista Alegre de Holguín?

Sí _____ No _____

11. ¿En qué momento le gustaría participar en estas actividades?

Por la mañana _____

Por el mediodía _____

Por la tarde _____

BIBLIOGRAFÍA

1. Corzo, A. (1991). Dirección del trabajo motor en los levantadores de pesas escolares, Santiago de Cuba, Editorial Oriente.
2. Colectivo de autores (2003) Material docente básico del curso Motivación y Orientación Profesional en el ámbito educativo, IPLAC, Ciudad de la Habana.
3. Cuervo Pérez, C. (1989). Fundamento del levantamiento de pesas. Ciudad de la Habana. ISCF.
4. Cuervo Pérez, C. (2005). Pesas aplicadas. Ciudad de la Habana. ISCF.
5. Cuervo Pérez, C. (2003). Programa de competencias y controles en el levantamiento de pesas escolar. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

6. Cuervo, C. (2003). Programas de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar (Tesis doctoral). La Habana: ISCF.
7. CUBA. INDER. (2010). Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas. La Habana. Editorial Deportes.
8. Cuesta Peraza, L (2000). Propuesta metodológica para favorecer la formación de motivos profesionales pedagógicos en Secundaria Básica. Tesis en opción al título en Master en ciencias en educación. Holguín. h 14
9. Donskoi, D.D. y V.M. Zatsiorski. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 312 p.
10. Estévez Cullell, Migdalia. Margarita Arroyo Mendoza. Y Cecilia González Ter. (2004). La Investigación Científica en la actividad Física: Su Metodología.
11. Falcón, E. y Salido, L (1965). El desarrollo de la orientación vocacional en Cuba, En Revista Psicología y Educación, No. 2, La Habana.
12. González Pita, A. (1996). Levantamiento de pesas. Subsistema del deporte de alto rendimiento. La Habana, INDER.
13. González M, V. (1993) El maestro y la orientación profesional. Reflexiones desde un enfoque humanista de la educación, Ponencia, Centro de estudios de la formación pedagógica, ISPEJV. La Habana. (Soporte digital).
14. Harre, Dietrich. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
15. Hernández Fernández, R. (1989). Análisis de los niveles de eficiencia física en niños de 7 a 14 años. Trabajo de diploma. Holguín. ISCF. Manuel Fajardo.
16. Herrera, A. (1992). Levantamiento de Pesas. Deficiencias técnicas. La Habana. Editorial Científico Técnica.
17. International Weightlifting Federation Manual. /IWF. (1993). Ed. FEH. Madrid. 160 p.
18. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>". Actividad física y levantamiento de pesas. Visitado 17 de febrero 2012.
19. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfaccion.c3%b3n>" Levantamiento de pesas y calidad de vida. Visitado 10 de enero 2012.

20. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>. Fundamentos técnicos del levantamiento de pesas. Visitado 10 enero 2012.
21. Levantamiento de pesas curso por encuentros. Guía de estudio para facultad de deporte educación física y recreación. La Habana, INDER.
22. Machado Arias, G y Borja Pavón. (1986). Valoración de los ejercicios especiales con semidesliz en el arranque, clin y la correspondencia de las capacidades físicas básicas con los parámetros de la comisión nacional. Trabajo de diploma, Holguín. ISCF. Manuel Fajardo.
23. Mesa Anocado, Magda. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.
24. Montero, N (2010) Actividades para favorecer la orientación profesional hacia las especialidades de técnico medio en los estudiantes de noveno grado de la secundaria básica Aracelio Medina García. Tesis en opción al título académico de MSc. ISPH. Cuba. h 27
25. Nacedo de León, Irma y Eddy Abreu Guerra. (1984). Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
26. Nieves Cruz, Y. (2005). Trabajo de diploma, Propuesta de ejercicios para mejorar los principales errores técnico en el levantamiento de pesas.
27. Ochoa Peña, Júnior. (2003). Rangos cuantitativos para evaluar los parámetros físicos que se controlan en las competencias nacionales de levantamiento de pesas.
28. Ozolin, N. G. (1988). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico - Técnica.
29. Perdomo E. (2010). Apuntes metodológicos para el estudio de casos en Biomecánica. UCCFD. Ciudad de la Habana.
30. Peña Méndez, Alberto. (1999) Las direcciones del entrenamiento deportivo. Revista digital. Lecturas de Educación Física y Deportes. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Consultado el 10 de enero de 2012.
31. Pérez Reina Antonio. (2011). Conjunto de ejercicios para perfeccionar la técnica del clin en pesistas masculinos (categoría 17-18 años) de la EIDE "Marina

- Samuel Noble” de Ciego de Ávila. Informe Final para optar por el título de especialista en Levantamiento de Pesas para el Alto Rendimiento. La Habana.
32. Proceedings of the Weightlifting Simposium/ IWF. (1993). Ed. IWF. 251 p.
 33. Quintana Segura, F, A, y I. Ojeda Tornazo. (1994). Análisis de la relación entre los resultados deportivos y la preparación física general y especiales en pesistas de edad escolar. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF Manuel Fajardo.
 34. Román Suárez, Iván. (1987). Levantamiento de pesas: Errores técnicos sus correcciones. La Habana, INDER.
 35. Rosabal Hernández, Yusdiel. (2011). Conjunto de juegos para mejorar la técnica en los ejercicios clásicos en pesistas de 11-12 años. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física Holguín.
 36. Suárez Peña, Raúl (2001). Fundamentos psicológicos de la preparación táctica en el levantador de pesas. Buenos Aires: Revista Digital. Disponible en: <http://www.efedeportes.com/> Consultado el 30 de Diciembre de 2011.

Anexos

Anexo 1

Guía de observación

Al observar las diferentes actividades se concentrará la atención en los siguientes aspectos:

1- Las relaciones entre los profesores deportivos y los escolares de 13 -14 años.

B – R --- M ----

1. La orientación del trabajo que se realiza en el combinado para incrementar la participación de los escolares en la práctica del levantamiento de pesas. B – R
--- M --
2. La orientación de los profesores de la escuela sobre los escolares para que practiquen el levantamiento de pesas. B – R --- M ----
3. La aceptación de la práctica del levantamiento de pesas por los escolares. B –
R --- M --
4. Relación de los entrenadores con los profesores de educación física. B—
R—M-
5. Divulgación de la importancia y necesidad de la participación de los escolares en la práctica del levantamiento de pesas. B – R --- M ----
6. Asistencia sistemática de los escolares a las áreas deportivas. B – R --- M ----
7. Interés de los escolares por su participación en las diferentes actividades de los ejercicio con pesas .B – R --- M ----
8. Preocupación de los escolares por incrementar sus conocimientos sobre la práctica del levantamiento de pesas. B – R --- M ----

Entrevista profesores deportivos

Estimado colega:

Se está desarrollando una investigación sobre el nivel de motivación y la participación en la práctica del levantamiento de pesas, de los estudiantes 13-14 años de su centro del municipio Sagua De Tànamo. Para ello resultan muy útiles sus criterios y opiniones al respecto, por lo que agradecemos por anticipado su valiosa y sincera colaboración. Gracias.

1. ¿Cómo valora usted el dominio que poseen los escolares sobre la práctica del Levantamiento de Pesas? Bueno ___ Regular ___ Mal
2. ¿Qué consideración tiene usted sobre la motivación de los escolares para participar en la práctica del levantamiento de pesas en el combinado? Bueno ___ Regular ___ Mal
3. ¿Cómo es el sistema de trabajo de los profesores en la divulgación de las actividades de Levantamiento de pesas para los escolares. Bueno ___ Regular ___ Mal
4. ¿Cómo es el nivel de preparación de los profesores del combinado deportivo sobre la práctica del deporte de levantamiento de pesas? Bueno ___ Regular ___ Mal
5. ¿Qué opina usted del nivel de influencia de los profesores de secundaria sobre los escolares para que practiquen el levantamiento de pesas? Bueno ___ Regular ___ Mal

Encuesta a escolares del centro de estudio

Estimado escolar es muy importante contar con su sincera colaboración, la que agradecemos por adelantado.

Producto al desarrollo de una investigación sobre el nivel de motivación y la participación en la práctica del levantamiento de pesas, en su centro de estudio del municipio Sagua de Tànamo. Gracias.:

1. ¿Cómo valora usted el dominio que poseen los escolares sobre la práctica del Levantamiento de Pesas? Bueno ___ Regular ___ Mal
2. ¿Qué consideración tiene usted sobre la motivación de los escolares para participar en la práctica del levantamiento de pesas en el combinado? Bueno ___ Regular ___ Mal
3. ¿Cómo es el sistema de trabajo de los profesores en la divulgación de las actividades de Levantamiento de pesas para los escolares. Bueno ___ Regular ___ Mal
4. ¿Cómo es el nivel de preparación de los profesores del combinado deportivo sobre la práctica del deporte de levantamiento de pesas? Bueno ___ Regular ___ Mal
5. ¿Qué opina usted del nivel de influencia de los profesores de secundaria sobre los escolares para que practiquen el levantamiento de pesas? Bueno ___ Regular ___ Mal

Anexo 4

Planificación de la técnica de consenso grupo de especialistas.

Durante la aplicación de la técnica, fue empleada la estructura: (Objetivo, convocatoria, participantes, local, materiales, desarrollo), así como la metodología para su desarrollo.

Objetivo: Encontrar consenso sobre la pertinencia de la propuesta a partir del análisis de la efectividad de la misma durante su aplicación, posibilitando la realización de adecuaciones a las actividades previamente concebidas, sin tener que detener su implementación.

Convocatoria: Se emplearon las siguientes vías:

- ✓ Se puntualizó la afectación en la reunión para la coordinación de actividades del Departamento Municipal de actividades deportivas y Cátedra de ESBU Batalla de Sagua, consignando la afectación a todos los implicados en los planes de trabajos.
- ✓ Con antelación el investigador personalmente citó a los seleccionados para participar en la actividad.

Participantes:

1. Profesor UHO
2. Profesor del Combinado Deportivo Mártires de Barbados
3. Profesor de la ESBU Batalla de Sagua.
4. Metodólogo Municipal del INDER, Sagua de Tánamo.
5. Profesor del Combinado Deportivo, Mártires de Barbados
6. Profesor de ESBU Batalla de Sagua
7. Metodólogo municipal Educación Física