



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

CENTRO DE ESTUDIO

Ejercicios especiales para mejorar la técnica del envión en los pesistas de la categoría 11- 12 años.

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

Autor: **Gilberto Serrano Rodríguez**
Tutor: MSc. **Armando Andreu Causillo.**

HOLGUÍN 2019





**Universidad
de Holguín**



FACULTAD DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

PENSAMIENTO

CENTRO DE ESTUDIO

"El deporte cultiva los músculos, educa el carácter y desarrolla inteligencia "

Fidel Castro Ruz



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 atletas escolares de levantamiento de pesas, cuyo objetivo de este trabajo de diploma ha sido pensando en el mejoramiento de sus resultados deportivos.

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 y profesionalidad, por su nivel de exigencia lo que lo convierten en un referente profesional para cualquier diplomate.

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

A todos mis compañeros de estudio por su preocupación constante

FACULTAD DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

CENTRO DE ESTUDIO

La presente investigación surge producto a la observación de insuficiencias en la ejecución técnica en los ejercicios clásico de envión de los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris . Considerando las particularidades del deporte en cuestión así como el sistema de competencia para la categoría de edades, es imprescindible que los atletas manifiesten una técnica efectiva en la ejecución de los movimientos. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a aplicar un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución técnica de la envión considerando la importancia del mismo en la puntuación para la competencia. Se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos estadísticos que permitieron cumplimentar las diferentes etapas de investigación. Después de aplicados los ejercicios en correspondencias con las necesidades específicas de los atletas se pudo constatar que provocaron cambios positivos en la ejecución técnica al disminuir considerablemente los errores en que incidían.

Palabras claves. Ejercicios Clásicos, Ejecución técnica, Errores.



SUMMARY

This research work was carry out because there was insufficiencies in the performance of techniques in the traditional exercises of weightlifting 11-12, year category of Urbano Noris. Taking into account the sport particularities as well as system of competition to each age's categories. It is necessary the athletes show an effective's technique in the movement performs. The objective of this investigation was guided to the application of a set of exercises, to get better the technique performance in the traditional exercises of weightlifting in 11-12 year categories. Empirics, theorics, mathematical, statistical methods were applied witch made possible the fulfilment of the different stages of the investigation. After the application of exercises, according to the specifics needs of the athletes positives changes occurred in the technique performance and mistakes diminished considerably.

Key words. Traditional exercises, performance of techniques, mistakes

Índice

	<u>Pág.</u>
Introducción	1
Desarrollo: 1. Fundamentos teóricos que sustentan el trabajo.	10
1.1 Generalidades sobre la preparación técnica de los levantadores de pesas.	10
1.2 Composición de la técnica de los ejercicios clásicos.	13
1.3 El entrenamiento de la técnica en el levantamiento de pesas.	15
1.4 Caracterización de las edades 11-12 años desde el punto de vista fisiológico y psicológico.	16
1.5 Importancia de un adecuado calentamiento	18
.2. Propuesta de ejercicios para mejorar la técnica del envión.	21
2.1 Metodología utilizada para la realización del diagnóstico	21
2.2 Componentes de la carga de entrenamiento y metodología para la dosificación de la propuesta de los ejercicios especiales	21
2.3 Propuesta de ejercicios especiales para mejorar la ejecución técnica del envión en los pesistas de la categoría 11-12 años.	23
2.4. Análisis de los resultados	25
2.5 Evaluación de la pertinencia de la puesta en práctica de los ejercicios mediante la aplicación de valoración de especialistas.	26
Conclusiones	28
Recomendaciones	29
Bibliografía	30
Anexos	32

INTRODUCCIÓN

Los orígenes de las actividades con pesas son tan viejos como el hombre mismo, y se remontan a los tiempos en que este, como parte de su vida diaria, levantaba y trasladaba diferentes tipos de cargas, tales como, rocas, troncos de árboles, animales que casaban u otros objetos similares. La importancia de estas actividades naturales para la supervivencia hizo que la fuerza muscular constituyera una de las cualidades mas apreciadas en el hombre.

En Cuba, el levantamiento de pesas pasó a ser, de un deporte apenas conocido y con discretos resultados a nivel continental en el período pre - revolucionario, a una actividad ampliamente difundida y al alcance de todo el pueblo, que en el plano internacional ha promocionado campeones, recordistas mundiales de adultos y juveniles, con una cosecha de más de 150 medallas, a la vez se obtuvo la supremacía en juegos centroamericano (desde 1966-1998), panamericano (desde 1973-1999) y se ubica entre los primeros a nivel mundial en el pasado siglo, en un deporte que es practicado en la actualidad por más de 160 países.

Estos logros son los frutos de la política de la Revolución en el deporte, expresados en el incremento del número de instalaciones y el mejoramiento de estas, de los esfuerzos por elevar el nivel técnico de los entrenadores y por lograr una participación masiva y sistemática de nuestros niños y jóvenes.

Es importante reiterar que el entrenamiento en las edades temprana esta orientado a largo plazo, por su capacidad de rendimiento depende del desarrollo multifactorial y donde existen fases o momentos en los que se asimilan un mayor esfuerzo.

El prestigio conquistado por el levantamiento de pesas cubano ha dado lugar a solicitudes de ayuda técnica por parte de más de 30 países de América, Asia, África

y Europa, donde han prestado servicios un gran número de entrenadores y profesores de todas las provincias. Este reconocimiento al deporte cubano implica el compromiso de una permanente superación del nivel profesional de nuestros técnicos.

El deporte actual en nuestro país necesita de adaptaciones y cambios, con el fin de encausarse en la realidad externa de este mundo globalizado. Para ello es imprescindible desarraigar los tabúes y creencias erróneas en la preparación de los atletas. No pueden existir esquemas, dogmas en el proceso de entrenamiento; resulta necesario innovar, crear, aplicar nuevas tecnologías que aparten cada vez más los altos resultados de la utilización de productos prohibidos que van contra la bioética del deporte.

El levantamiento de pesas contemporáneo se caracteriza por la aplicación de los logros más recientes de la ciencia y la técnica, lo que ha permitido que los países que conforman la vanguardia en esta disciplina, alcanzar resultados que hasta hace una década se hubieran considerado imposibles, este incremento de resultados han contribuido entre otros factores el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento y la incorporación de la Medicina, la fisiología, la Bioquímica, la Biomecánica, la Psicología y la Informática, así mismo a tenido especial importancia el perfeccionamiento de la organización del deporte.

En la actualidad el Levantamiento de Pesas es uno de los deportes más populares del mundo, muestra de ello es que en los países de más desarrollo deportivo las actividades físicas recreativas de pesas han sido consideradas desde siempre un deporte de fuerza, sin embargo es cada vez mas evidente que no basta con la fuerza que es tan importante para lograr elevados resultados, sino que el éxito radica en la aplicación en forma conjunta de varias cualidades físicas, la velocidad, coordinación, fuerza y flexibilidad, además de una correcta formación de la ejecución técnica del movimiento en edades temprana.

Autores internacionales como Koch (1981) Matveev (1983) Harre(1988), Platonov (1991) los nacionales Forteza (1996) Román (2004) Cuervo (2005) Becali (2014) se han referido a este aspecto tan importante con jóvenes atletas y coinciden en el

criterio en el entrenamiento básico o de formación básica en las primeras edades hay que desarrollar una base amplia de rendimiento a base de las capacidades físicas, técnicas, motivación, etc. ya que esto permite la especialización deportiva en el futuro atleta.

En correspondencia con esto y con las experiencias prácticas en la comisión nacional de Levantamiento de Pesas en nuestro país se han realizado cambios en el sistema de competencias de las categorías 11-12, los cuales van dirigidos en primer lugar a preservar la salud de los atletas, considerando que en estas etapas se producen cambios considerables en los diferentes sistemas del organismo, que pudieran verse afectados si no se conciben, las formas de entrenamientos y competencias adecuadas para alargar la vida deportiva de los atletas.

La categoría 11-12 años comprende como principales objetivos para la competición crear las bases desde las etapas iniciales donde los resultados en la preparación física general, la evaluación técnica son aspectos a los que los entrenadores deben brindar singular atención durante la planificación, desarrollo y control del entrenamiento deportivo en correspondencia con las exigencias propias del deporte.

Estudios realizados han comprobado que la técnica actual, es la más acertada ya que en el pasado se competía en varias modalidades: arranque con desliz en forma de tijera, clin y fuerza sin semiflexión y saque de piernas, esto se efectuaba utilizando la fuerza bruta y poco inteligente por lo que los atletas realizaban un gran gasto energético y presentaban numerosas lesiones en las articulaciones que más influían en el movimiento.

Posteriormente se comenzó a realizar el arranque con desplazamientos laterales en forma de cuclillas hasta los tiempos actuales, la técnica de los ejercicios ha cambiado y con ello la adaptación a los mismos.

La técnica correcta de los movimientos olímpicos (Arranque y Envión) es la misma para todos teóricamente, pero dentro de la norma general existen variaciones de estilos que dependen de una serie de razones anatómicas y fisiológicas algunas veces insuperables para el atleta.

Por ello hemos de considerar como índices importantes del nivel técnico de un atleta, la eficacia, la economía y la precisión y ritmo de los movimientos; esto lleva consigo una perfecta coordinación de los momentos de máximo esfuerzo con las pausas de relajación relativa. Es decir podemos considerar un mayor nivel técnico cuando se aprovechan mejor las posibilidades físicas del deportista y como consecuencia establecer una relación inversamente proporcional entre el nivel técnico y el gasto energético.

En las categoría escolares existen errores fundamentales como por ejemplo, en la arrancada, primera fase del halon, fase final del halon, el desliz y recuperación e incorrecciones en el envión desde el pecho, los que representan un fragmento muy importante del movimiento de un ejercicio y este tiene un valor que oscila entre 0.2, 0.5 y 1.0 puntos, los cuales en su sumatoria, el resultado es 10 puntos.

En análisis realizado sobre resultados obtenidos en este deporte en el municipio Urbano Noris, se puede observar una disminución a nivel municipal de los resultados en la categoría (11-12 años). Donde se puede apreciar que algo falla en el proceso de entrenamiento de estos atletas, considerando que este ha sido un municipio con tradición en la práctica de este deporte y posee condiciones materiales, profesionales similares a los equipos que se encuentran a la vanguardia en nuestra provincia. Esta problemática nos motivó a realizar la presente investigación.

Fundamentación del problema

En el perfeccionamiento de la preparación técnica tiene importancia el trabajo con los deportistas de los categoría 11-12 años, en los que se forma una sólida base de habilidades que contribuyen a su desarrollo en este deporte, al respecto muchos investigadores han brindado su aporte sobre el tema.

C. Cuervo (1990) plantea que se puede definir como técnica deportiva las diferentes formas de ejecución del movimiento, que aseguren el aprovechamiento más completo de las capacidades del atleta.

Este mismo autor manifiesta que, la técnica deportiva se desarrolla incesantemente, este desarrollo se corresponde con la necesidad de hallar métodos y formas más

racionales de ejecución de los movimientos dentro del marco de las reglas vigentes. En este sentido podemos afirmar que el desarrollo de la técnica está condicionado por el nivel de desarrollo de la ciencia aplicada al deporte y la experiencia que se haya tenido en la práctica.

Debido a la gran importancia del perfeccionamiento de la técnica en principiantes y el cuidado desde el punto de vista morfo fisiológico en edades tempranas para tratar de prolongar la vida activa en el deporte, la directiva nacional después de varios años de análisis metodológicos, han aprobado desde el año 2003 la realización de competencias hasta nivel provincial para la categoría 11-12 años, estableciendo indicadores de rangos mínimos a levantar así como una tabla de penalización para concentrar toda la atención a la enseñanza de la técnica y no al incremento de los resultados teniendo en cuenta las etapas por las que debe transitar el atleta.

Teniendo en cuenta el pronóstico para la competencia municipal del 2019 en la categoría 11-12 años de los pesistas del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris se realizó un análisis estadístico desde el año 2014 hasta la fecha de las competencias municipales así como de la planificación de la preparación técnica en este período, para ver las razones por las cuales no se alcanza la primacía en estos eventos.

Como resultado de este análisis se pudo concluir que en las pruebas de preparación física los atletas se ubicaron entre los primeros lugares por equipos en varios controles y competencias municipales, resultando lo contrario en las pruebas técnicas, lo que se le atribuye al índice elevado de errores y las incidencias de los mismos en la ejecución técnica de envión por ser un ejercicio eminentemente de fuerza y considerando además las fases técnicas en las que se ubican dichos errores y el consiguiente aumento de las pruebas no válidas.

Los elementos antes mencionados se relacionan entre sí para concretar la actual problemática de investigación, que justifica el lógico proceso del perfeccionamiento y desarrollo general que tribute una formación integral de nuestros atletas. Los antecedentes están enmarcados en estudios realizados en la provincia de errores técnicos en los ejercicios de envión en otras categorías de edades y corrección de

los ejercicios especiales en la preparación técnica en correspondencia con las necesidades específicas de los atletas.

El problema de Investigación fue determinado de acuerdo al diagnóstico como resultado de las entrevistas, encuestas y la observación de este investigador donde se determinó las siguientes insuficiencias de orden técnico en esta categoría,

Insuficiencias en la posición inicial

Incorrecta ubicación de las manos

Trabajo anticipado del tronco.

Insuficiente extensión de pierna

Inadecuado ritmo entre las fases de halón.

Deficiencias en el desliz profundo en cuclillas.

Incorrecto trabajo de brazos.

Insuficiencias en la recuperación en el envión.

Estas deficiencias en el orden técnico nos motivaron a desarrollar la presente investigación. Planteándonos como **Problema de Investigación** ¿Cómo erradicar los errores en la técnica del envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris?

Para solucionar el problema planteado se establece el siguiente **Objetivo**: Elaborar un conjunto de ejercicios especiales para mejorar la ejecución técnica del envión en los pesistas de la categoría 11- 12 años.

Con la finalidad de dar cumplimiento al objetivo y conducir la lógica general del proceso investigativo se enuncian las **Preguntas Científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan los ejercicios especiales en la técnica del envión?

2. ¿Cuál es el estado real de los ejercicios especiales de la técnica de envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris?

3. ¿Cuál es la propuesta de los ejercicios especiales para perfeccionar la ejecución técnica del envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris?

4. ¿Qué pertinencia tendrá la propuesta de los ejercicios especiales para perfeccionar la ejecución técnica del envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris?

Para dar solución al problema, cumplir con el objetivo y responder las preguntas científicas se plantearon las siguientes **Tareas Científicas:**

1. Valorar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la utilización de ejercicios especiales para perfeccionar la ejecución técnica del envión en los pesistas escolares.
2. Diagnosticar el estado actual que presentan los ejercicios especiales de la técnica del envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris.
3. Elaborar la propuesta de ejercicios especiales para perfeccionar la ejecución técnica de envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris.
4. Valorar la pertinencia de la propuesta de los ejercicios especiales para perfeccionar la ejecución técnica del envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Selección de la muestra

La categoría 11-12 años en el Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris posee una matrícula total de 10 atletas, 5 prospectivos y 5 masivos. Se utilizó la totalidad de la matrícula. Los mismos tienen una experiencia deportiva promedio de un año, asisten al mismo centro escolar y poseen un índice académico promedio de 85 puntos.

Criterios de selección

- Niños de edades de 11 -12 años
- De la escuela, José De La Luz y Caballeros
- Del sexo masculino
- Con una estatura promedio de 132.0 cm
- Con un peso de acuerdo a las categorías de peso

Con una adecuada dosificación del plan de entrenamiento se espera lograr un mejor desarrollo en la ejecución técnica del ejercicio clásico enviando mejorando los rendimientos en la evaluación técnica que permita disminuir el porcentaje de errores según la tabla de penalización y sus incidencias para poder obtener mejores resultados en las competencias municipales de este deporte.

Para llevar a cabo nuestra investigación se tuvo en cuenta la utilización de métodos, tanto del nivel teórico, como del nivel empírico, que posibilitaron la organización y la confiabilidad de los datos obtenidos.

Métodos Teóricos:

- Analítico - sintético: nos permitió conocer los sustentos teóricos metodológicos para poder determinar y analizar los requerimientos técnicos de los diferentes elementos en el desarrollo de las técnicas en el Levantamiento de Pesas.
- Histórico-lógico: para comprender la evolución y tomar posición sobre los diferentes enfoques acerca de la preparación técnica en los pesistas en las edades tempranas.

- Inductivo - Deductivo: facilitó aplicar diferentes técnicas, organizar determinadas acciones y posteriormente analizar los resultados.

Métodos Empírico:

- Observación: permitió determinar los principales errores técnicos de los atletas en las diferentes etapas de la investigación

- Medición: permitió determinar las insuficiencias técnicas que presentan los atletas.

-Experimento. Realizar las prueba de entrada y salida del ejercicio de envión

Matemático-Estadístico.

- Cálculo porcentual: permitió analizar los resultados de las pruebas aplicadas.

Desarrollo

1-FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN EDADES TEMPRANAS.

La sociedad actual y del futuro exige al profesional de la cultura física como requisito indispensable, para lograr el objeto social que disponga y haga una buena utilización de los diferentes aspectos teóricos-metodológicos, basados en información científica en su sentido más amplio: tecnológico, investigativo, organizativo, etc. En el presente capítulo abordaremos los fundamentos Teórico Metodológicos que sustentan la preparación técnica en el Levantamiento de Pesas en edades tempranas. La Influencia de los ejercicios especiales en la técnica del envión. La caracterización de las edades 11-12 años desde el punto de vista fisiológico y psicológico, el estado actual que presenta la clasificación de los ejercicios en el Levantamiento de Pesas, así como la importancia de un adecuado calentamiento en la práctica del Levantamiento de pesas en las edades tempranas.

1.1 La preparación técnica

Es el proceso de formación de conocimientos, habilidades y hábitos que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva en edades tempranas. El levantamiento de pesas y la preparación técnica debe estar direccionada a largo plazo y fundamentalmente al aprendizaje y perfeccionamiento de las posiciones y acciones realizada por el atleta durante la ejecución de los ejercicios más semejantes a éstos.

Koch (1981) al proyectar el entrenamiento a largo plazo definía en su captación a los jóvenes atletas por la capacidad de incidir en su formación básica y técnica con la posibilidad de influir en la duración de su vida deportiva.

Autores como Cuervo C (1990) definían como técnica deportiva el cumplimiento de métodos y formas de ejecución del movimiento, que aseguren el aprovechamiento más completo de las capacidades del atleta.

En este sentido manifestó que la técnica deportiva se desarrolla incesantemente y puede variar en independencia del grado de asimilación de esta habilidad que posea el aprendiz, este desarrollo se corresponde con la necesidad de hallar métodos y formas más racionales de ejecución de los movimientos dentro del marco de las reglas vigentes al deporte y la experiencia que se haya tenido en la práctica.

Por su parte Román I (2004) hace referencia a que para conseguir en los ejercicios clásicos el máximo resultado deportivo se requiere de un gran perfeccionamiento de la técnica, de un alto desarrollo de las cualidades físicas, sobre todo de la fuerza, de una correcta coordinación de las fuerza musculares, gran rapidez y precisión en la ejecución de los diversos elementos del movimiento.

A partir de las investigaciones realizadas por Gorkin p 147, Iwanow Smolewskia y Protopopons, según Dietrich H (4, 259) se sabe que la capacidad de formar nuevas acciones de movimientos está más desarrollada, tanto más depurada, exacto y amplio haya sido el trabajo en el sistema censo motor.

Ozolin G. (1970) (9, 115) en su libro Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo, plantea: "Se llama preparación técnica al modo de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está

formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado período de tiempo.”

Más adelante expone “Una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.”

También N. G. Ozolin (9, 116) en el libro anteriormente mencionado expone que “La técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre contenido y forma, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.”

El análisis de los planteamientos de estos autores permite interpretar que la técnica deportiva será perfeccionada en la medida que se realice un movimiento de forma más racional y efectiva, aprovechando al máximo las capacidades del atleta, que garantice un mejor resultado deportivo. Para que esto se logre debe haber un desarrollo armónico en las cualidades y debe orientarse la preparación de acuerdo a las necesidades individuales mientras mas temprana sea este proceso formativo mayor será el logro

En los ejercicios Clásicos se plantea que el arranque se caracteriza por la técnica y rapidez de ejecución y el envión por la técnica y la fuerza.

. DEFINICIONES DEL TRABAJO

- Levantamiento de Pesas: se clasifica como un deporte individual cíclico de poca movilidad de intensidad máxima y de corta duración.

Ejercicios Especiales: son aquellos que están integrados por partes o fases de los ejercicios clásicos, ó se asemejan a estos con ligeras modificaciones. Se utilizan preferentemente para el desarrollo de la fuerza explosiva o la fuerza máxima, por lo que son ampliamente utilizados en la preparación de diferentes deportes, aunque también contribuyen a la enseñanza y el perfeccionamiento

Cíclico: la fase final de un movimiento en competencia, no marca el inicio de una nueva repetición.

Poca Movilidad: porque los ejercicios se realizan fundamentalmente en un plano vertical con poca traslación horizontal del atleta o palanqueta.

De Intensidad Máxima: porque los ejercicios se realizan en un período corto tiempo, donde los músculos deben contraerse de forma rápida.

De Corta Duración: porque los ejercicios se realizan de forma anaeróbica en un período de tiempo de 3 a 6 segundos.

- Técnica: es el conjunto de métodos y formas de ejecución de los movimientos que aseguren un óptimo aprovechamiento de las capacidades del atleta.

- Nivel Técnico: es el desarrollo alcanzado en la ejecución racional de la técnica de los ejercicios clásicos.

- Error: es la deficiencia técnica que comete el atleta durante un ejercicio o la competencia con respecto a la tabla de penalización.

- Total de Incidencias: es la cantidad de veces que se repite los errores durante un ejercicio en la competencia.

de los ejercicios clásicos.

➤ **Términos técnicos más utilizados.**

- Repetición (r): ejecución de un levantamiento con la palanqueta u otro implemento para el trabajo con pesas.
- Tanda (t) o *serie*: cada vez que se toma el implemento para realizar un número determinado de repeticiones.
- Agarre: separación entre las manos al colocarla sobre la barra.
- Sujeción: forma de colocar las manos y los dedos al realizar el agarre de la barra.

1.2 Clasificación de los ejercicios en el Levantamiento de Pesas

La clasificación de los ejercicios que se emplean en la preparación con pesas, incluye a todos los grupos y subgrupos de ejercicios que pueden utilizarse en las diferentes aplicaciones del entrenamiento con pesas. Es por ello que los conceptos de *clásicos*, *especiales* o *auxiliares*, están en función del papel que desempeñan dichos ejercicios en el deporte mencionado:

-Clásicos: Son aquellos que se realizan en la competencia de Levantamiento de Pesas, o sea, el Arranque y el Envi6n. Estos ejercicios contribuyen al desarrollo de la fuerza explosiva, de la movilidad articular y de coordinaci6n intermuscular, lo que hace que sean utilizados en la preparaci6n de saltadores y lanzadores de Atletismo, entre otros muchos deportes.

-Especiales: Son aquellos que est6n integrados por partes o fases de los ejercicios cl6sicos, 6 se asemejan a estos con ligeras modificaciones. Se utilizan preferentemente para el desarrollo de la fuerza explosiva o la fuerza m6xima, por lo que son ampliamente utilizados en la preparaci6n de diferentes deportes, aunque tambi6n contribuyen a la ense~anza y el perfeccionamiento de los ejercicios cl6sicos.

Los ejercicios especiales est6n constituidos por tres subgrupos. Especiales de Arranque, que incluye todas las variantes del ejercicio Arranque, los halones y los ejercicios para el desliz de Arranque; Especiales de Envi6n, que incluye todas las variantes del Clin y del Envi6n desde el pecho, as6 como los halones; y *los* Especiales Combinados, que pueden resultar de la combinaci6n de dos o m6s ejercicios especiales o de ejercicios especiales y auxiliares.

Se pueden agrupar adem6s, en dependencia de la posici6n inicial de la palanqueta, la profundidad del desliz, el desplazamiento de los pies y el agarre la ubicaci6n del cuerpo del deportista, el agarre y sujeci6n del implemento.

-Auxiliares: Constituyen el grupo m6s difundido y utilizado de los ejercicios con pesas. Est6n dirigidos b6sicamente al desarrollo de de los diferentes tipos de fuerzas en los diferentes planos musculares, pero en algunos casos

pueden influir favorablemente sobre el aprendizaje y consolidación de la técnica del deporte practicado. Los ejercicios auxiliares se dividen en cuatro subgrupos: Auxiliares para las piernas, para el tronco, para los brazos y auxiliares combinados.

Características y fases de envión

Según la Real Academia Española, envión significa empujón, pero en el deporte es ejercicio competitivo en el levantamiento de pesas. La técnica del envión clásico y competitivo del levantamiento de pesas consiste en levantar la barra con disco en dos tiempos, desde la plataforma hasta el pecho y después arriba, con brazos extendidos por encima de la cabeza con dos fases 100% diferentes:

En la primera (Clin ó cargada), el competidor levanta la barra desde la plataforma realizando un despegue hasta sobrepasar las rodillas, pasando ligeramente los codos, logrando un ángulo de 90 grados con relación al tronco y cuclilla ó sentadilla profunda para colocarse bajo la barra, luego se levanta erguido sujetando la barra a la altura de los hombros.

En la segunda (Jerk ó envión), la barra se encuentra sobre los hombros y el pecho; se realiza una semiflexión poco profunda similar a un muelle; se baja y sube de forma rápida y explosiva, se levanta la barra por encima de la cabeza, tomando impulso con las piernas y extendiendo los brazos por completo por encima de la cabeza.

El levantador debe mantener los pies en el mismo plano, durante todo el proceso, y extender en la segunda fase las piernas completamente.

Hay una variante de la modalidad envión en la que está permitido colocar los pies paralelos realizando un empuje de envión desde el pecho, manteniendo las piernas flexionadas. La mayoría de los levantadores realizan el segundo movimiento flexionando un poco las piernas y las estiran de repente formando un desliz en tijera,

provocando un efecto muelle, momento en el que bajan el cuerpo para colocarse debajo de la barra, completando así el levantamiento.

1.3 Influencia de los ejercicios especiales en la técnica del Envi3n

De todo es sabido que la t3cnica correcta de ejecuci3n de los ejercicios cl3sicos, Arranque y Envi3n, es altamente complicada. Para conseguir el m3ximo resultado deportivo en los ejercicios cl3sicos se requiere de un gran perfeccionamiento de la t3cnica. Seg3n la opini3n de todos los especialistas destacados de este deporte, el entrenamiento sobre la base exclusiva de los ejercicios cl3sicos, sin la ejecuci3n de ejercicios especiales, no permite incrementar plenamente la ejecuci3n t3cnica de los mismos ya que est3n 3ntimamente vinculados entre si, los ejercicios especiales contribuyen a la formaci3n de h3bitos especiales, la asimilaci3n de los conocimientos necesarios el desarrollo de capacidades motoras y de cualidades volitivas, la ense1anza y el entrenamiento constituyen un proceso 3nico,

Es de gran actualidad la atenci3n que se le presta al entrenamiento de los levantadores de pesas por medios de ejercicios especiales Seg3n la opini3n de muchos especialistas, cada vez se ampl3a m3s la gama de ejercicios a utilizar en las sesiones de entrenamiento. Esta variedad de ejercicios permite que se elimine la monoton3a, que mejore el nivel t3cnico en los atletas, y haya suficiente motivaci3n en los entrenamientos.

Por eso es que se1alamos la importancia del conocimiento de los ejercicios especiales y su empleo en los entrenamientos, adem3s podemos se1alar que estos ejercicios mejoran la coordinaci3n muscular, por su amplitud y la implicaci3n de todos los planos musculares. Es necesario destacar que los ejercicios especiales pueden tener una gran variedad, en dependencia si se hacen con semidesliz, sin desplazamiento, sin desliz, colgante, desde soportes altos y bajos; si se hacen h3per-ejercicios, y tambi3n se logran variedades si se cambia el ancho del agarre, de acuerdo al los objetivo que se persiguen.

1.4 Caracterizaci3n de las edades 11-12 a1os

Caracterización fisiológica:

Es importante tener en cuenta para lograr un resultado eficaz en el entrenamiento, el desarrollo morfo-funcional de los niños de estas edades, de esta manera estaremos preparados para enfrentar cambios que ocurrirán durante esta etapa de su vida, de los que hay que estar pendientes, para poder desarrollar los entrenamientos de forma adecuada pero sin afectar el desarrollo fisiológico normal del niño.

Se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo.

Se forman las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura.

La osificación del esqueleto aun no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad.

Fortalecimiento considerable del sistema óseo – muscular.

Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambiando en forma de cono invertido, es decir con la base hacia arriba, favoreciendo la función respiratoria, acentuándose esto cuando se fortalezcan los músculos que tienen que ver con esa función en la parte del tronco. Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumenta su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general. Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños.

La actividad cardiovascular se hace relativamente estable, pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso su corazón es bastante resistente. El pulso sigue siendo acelerado, aproximadamente las pulsaciones por minuto oscilan entre 84 y 90.

Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica.

La relación de los procesos de excitación e inhibición varía. La inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol.

En estas edades se observan cambios en el aparato locomotor, como el niño crece constantemente, esto provoca un debilitamiento que hace que se torne fácilmente deformable, pues se desarrollan las partes más grandes de los tejidos del hueso y todavía están cubiertos de cartílago el esqueleto del niño y los músculos no tiene tanta cantidad de proteínas grasas y sales minerales.

Caracterización psicológica:

Es importante tener en cuenta el desarrollo psicológico de los escolares, de esta manera el entrenador podrá distribuir de una forma adecuada los contenidos, y así lograr un entrenamiento eficaz.

La percepción va perdiendo el carácter emotivo para hacerse más objetiva y darle paso a la observación como percepción voluntaria y consciente, posibilitando un desarrollo más detallado de los objetos y de las relaciones entre ellos.

La distribución de la atención, al comienzo del período, se caracteriza por ser insuficiente, les cuesta trabajo seguir la clase y controlar su propia conducta. Por ello el entrenador debe organizar correctamente los diferentes tipos de actividades para que los niños se vayan acostumbrando al control simultáneo en varias acciones.

La memoria va adquiriendo un carácter voluntario e intencionado.

La reflexión es una cualidad muy importante del pensamiento que le permite al niño hacer suposiciones así como autorregular su propia actividad, lo que favorece su desarrollo intelectual si se tienen en cuenta los intereses y necesidades de la edad, lo cual puede lograrse a través del juego.

La unidad del pensamiento y lenguaje, le permite al primero, operar a través de conceptos que se definen con palabras. En este período de desarrollo, el lenguaje además de su función comunicativa, posee una función intelectual.

Los motivos aun no son del todo estables, pero indudablemente con la nueva situación social del desarrollo, se posibilita una mayor estabilidad motivacional en la jerarquía de motivos, lo cual se expresa en la voluntariedad de la conducta del escolar.

Al final de esta etapa de desarrollo psíquico, está presente el surgimiento de un pensamiento conceptual, activo, reflexivo, crítico e independiente, siendo cada vez más protagónica la actuación del escolar. Hay mayor estabilidad en la esfera motivacional, que con el surgimiento de cualidades morales como son la responsabilidad, la laboriosidad y la solidaridad, le permiten a este escolar un mayor control sobre su conducta.

1.5- Importancia de un adecuado calentamiento en la práctica del Levantamiento de pesas

Antes de iniciar la práctica del Levantamiento de pesas, se hace necesario de una correcta entrada en calor lo cual permitirá un mejor rendimiento, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.

El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que preparan al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal y tiene como objetivo ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseada, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo.

Las investigaciones concuerdan en afirmar que la eficiencia mecánica de un músculo mejora cuando aumenta la temperatura corporal. Un esfuerzo agudo de elevada intensidad sin tener preparada la musculatura, provoca micro rupturas en las fibras musculares. Esto a largo plazo, y con la acumulación de ejercicios puede generar una lesión mucho más grave, por esta razón es que el calentamiento, tiene una gran función preventiva de lesiones a corto y largo plazo.

Existe un concepto ampliamente demostrado científicamente, que el calentamiento muscular previo mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones músculos-tendinosas, al mejorar las condiciones de funcionalidad en el momento de inició de la actividad. El desarrollo e intensidad del mismo dependerá del tipo de

actividad a realizar, las condiciones ambientales y del grado de preparación de cada deportista.

Si deseamos obtener el máximo de respuesta de nuestro organismo al esfuerzo al que lo queremos someter necesitamos previamente una adaptación del mismo, poniendo en marcha una serie de mecanismos para adecuar el sistema cardiaco, muscular, nervioso, y respiratorio a las crecientes demandas a las que los vamos a someter para que respondan en su máxima eficacia .

El profesor Molinar G (1997) en su artículo. Efectos y beneficios de un correcto calentamiento, expuso varios aspectos que desatacan la importancia del calentamiento y su influencia en el organismo del deportista.

Sobre la capacidad contráctil muscular: el primer efecto del calentamiento es un aumento de la afluencia de sangre a los músculos que estamos ejercitando. Esto es importantísimo, y su primera consecuencia es el aumento de temperatura del grupo muscular ejercitado, con lo que conseguimos una disminución de la viscosidad intramuscular, disminución de los roces internos musculares y una mejora inmediata de su elasticidad. La capacidad contráctil de los músculos agonista se incrementan, y se fortalece la capacidad de relajación de los antagonistas, favoreciendo los movimientos a gran velocidad. Por otra parte, el aumento de afluencia sanguínea aporta un aumento de oxígeno y nutrientes mejorando las condiciones funcionales del músculo.

A nivel psicomotriz: La repetición de los movimientos previos al entrenamiento permite fijar el sistema neuromuscular el tipo de tarea que se le va a requerir, consiguiendo una mejora evidente del sentido cinético y psicológico, ya que con las repeticiones aumentamos la atención, la percepción sensorial y la concentración, creándose un estado menta necesario como soporte al esfuerzo físico que se va a exigir.

Como prevención de lesiones: la falta de calentamiento previo al ejercicio provoca una intensa fricción entre las fibras musculares y de una descoordinación entre agonista y antagonistas que son las responsables de la mayoría de rupturas

fibrilares, desgarros de tendones, fallos musculares, contracturas etc. Que tan frecuentemente contemplamos.

Puesto que nuestra meta como terapeutas es optimizar al máximo el rendimiento de nuestros deportistas y minimizar el riesgo de lesiones, siempre exigimos el cumplimiento riguroso del periodo de calentamiento previo a cada entrenamiento o competición.

2-CONJUNTO DE EJERCICIOS ESPECIALES PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL ENVION EN LOS PESISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL COMBINADO DEPORTIVO ROGELIO PUPO RICARDO DEL MUNICIPIO URBANO NORIS

En el presente estudio abordaremos el resultado del diagnóstico, la propuesta de ejercicios especiales que utilizaremos para mejorar la ejecución técnica del envi6n en los pesistas de la categoría 11-12 a6os del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris, componentes de la carga de entrenamiento y metodología para la dosificaci6n de la propuesta de los ejercicios especiales, así como evaluar la pertinencia de dicha propuesta.

2.1 Metodología utilizada para la realizaci6n del diagnóstico

Desarrollo: se realiz6 el día que corresponda la competencia de base. Con pesos que se encuentren en el rango normado para su divisi6n cada competidor realizara los tres movimientos requeridos. Se utilizará la regla de 1kg. en caso de fallar un intento se deberá repetir con el mismo peso. El criterio de selecci6n del peso debe estar orientado a la realizaci6n del ejercicio con la máxima calidad, ya que en esta categoría de edades lo determinante no es el peso levantado, sino la calidad de la ejecuci6n técnica. Las pruebas no válidas recibirán evaluaci6n de cero. Las normas de peso para cada divisi6n se muestran en el (Anexo No 2.)

Los ejercicios van dirigido a los errores que mayor puntuaci6n posee en la tabla de penalizaci6n en total 6 errores que son penalizados con 1 punto,

Objetivo: conocer los errores técnicos en la ejecuci6n del ejercicio clásico (envi6n).

Medios: Plataforma, soportes bajos y palanqueta oficial.

2.2 Componentes de la carga de entrenamiento y metodología para la dosificaci6n de la propuesta de los ejercicios especiales

Según Cuervo C (2005) en su libro Pesas aplicadas define la carga de entrenamiento como el conjunto de factores que influye sobre el organismo del deportista al realizar ejercicios físicos. Este mismo autor plantea que la carga puede medirse en su aspecto externo que en ocasiones suelen llamarse Carga Física (duración de la actividad), cantidad de repeticiones, (peso levantado etc.) o por su aspecto interno o carga fisiológica, representado por la variaciones fisiológicas o bioquímicas que se producen en el organismo (aumento de la frecuencia cardiaca, de la ventilación pulmonar, cambios en la composición de la sangre y la orina)

En la práctica diaria se ha podido observar que los entrenadores presentan mayor atención al aspecto externo de la carga, generalmente por razones de tiempo o de recurso lo cual resulta información insuficiente pues sin conocer el efecto fisiológico de la carga es imposible alcanzar niveles óptimos de planificación en el entrenamiento.

La carga se expresa en nuestro deporte en dos componentes fundamentales:

Su volumen (cantidad de trabajo).

Su intensidad (dificultad para cumplir un trabajo).

En la preparación técnica y específicamente en la realización de ejercicios especiales se deben utilizar mayor mente en la categoría 11-12 las repeticiones y las series o tandas para que de esa forma pueda existir una mayor fijación del elemento técnico. Como índice de la intensidad se controla el por ciento que representa cada peso con respecto al resultado máximo en el ejercicio.

Tabla de propuesta de ejercicios según Román I (1994)

Ejercicios	Número de ejercicios por semana	Frecuencia semanal	Rango de repeticiones por sesiones	Intensidad	Duración En microc
------------	---------------------------------	--------------------	------------------------------------	------------	-----------------------

Envi3n	4 - 5	3 - 5	20 - 30	30% – 60 %	8 -24
--------	-------	-------	---------	------------	-------

2.3 Propuesta de Ejercicios Especiales para mejorar la ejecuci3n t3cnica del envi3n en los pesistas de la categor3a 11-12 a3os.

La propuesta de ejercicios especiales est3 dirigida por su orden hacia los 6 errores m3s acentuados detectados en el diagn3stico por la Tabla de penalizaci3n emitida por la Comisi3n Nacional de Levantamiento de Pesas.

1-para mejorar Arrancada.

1-Adoptar la posici3n inicial con control visual.

2-Adoptar la posici3n inicial sin control visual y corregir con control visual.

Nota: adem3s de estos ejercicios entre los descritos para estos errores t3cnicos, existen varios que parten de la posici3n inicial con la palanqueta al nivel de la plataforma que permiten corregir la posici3n inicial.

2- para correcci3n de Flexionar los brazos.

1- envi3n lento hasta el nivel de la rodilla y acelerar en la segunda fase del hal3n.
(Sin peso)

2-Clin colgante por debajo del nivel de la rodilla.

3- Espalda Floja.

1-Clin colgante.

4-Trabajo anticipado del tronco (1^{ra} fase).

1 -Realizar envi3n lento extendiendo las piernas y a la se3al del profesor extender el tronco. (Sin peso)

5-Trabajo anticipado de brazos (2^{da} fase).

2-Envion con semidesliz.

3 -Envi3n desde soportes.

4-Desde la posici3n inicial parado sobre la punta de los pies, realizar el desliz. (Imitaci3n).

6-No simultanear la entrada de la rodilla con la extensi3n parcial del tronco.

1 -Clin colgante desde la posici3n por debajo de la rodilla (sin peso)

2-Envion desde soportes con la barra por debajo del nivel de la rodilla.

3-Envion lento acelerando despu3s del nivel de la rodilla. (Sin peso)

7- Ritmo inadecuado entre las fases del hal3n.

1-Clin desde soportes con la barra por debajo del nivel de la rodilla.

2-Envion lento acelerando despu3s del nivel de la rodilla. (Sin peso)

.3-Envion con semidesliz.

4 -Envi3n sin desplazamiento.

8-Extensi3n incompleta o incorrecta de las piernas y el tronco.

1- Con semidesliz.

2-Envion desde soportes con semidesliz.

3 -Envi3n sin desplazamiento.

9-Trabajo incorrecto de brazos.

1-Envion con semidesliz.

2-Clin colgante con semidesliz. (Sin peso)

3 -Envi3n desde soportes con semidesliz.

10- No realizar desliz profundo en cuclillas.

1-Final de envión y recuperarse a la señal del profesor.

2 -Cuclillas en arranque y subir a la señal del profesor.

3-Cuclillas por delante.

4-Fuerza en la posición de clin abajo. (Sin peso).

11- Correcciones en la recuperación.

1-Final de envión.

2-recuperacion de envión.

3-Realizar recuperación con la plataforma marcada.

2.4 Análisis de los resultados.

Debemos señalar que en los errores en los que más inciden los atletas, son los fundamentales dentro de la ejecución de la técnica de los ejercicios **clásicos** y por consiguiente, son los que mayor penalización reciben en la competencia, con un (1 y 0,5) punto cada uno, de los cuales 11 son de la técnica del envión de la Tabla de Penalización que presenta (21).

En el pre test el atleta 1, 3,6, son los que mayor incidencia tienen en el error # 1, en el error # 4 los atletas 3,4,5,8,9., todos los atletas presentan dificultades en el error # 7 en el resto las incidencias son pocas. Es de señalar que las divisiones de menor peso corporal es la que más errores presentan que puede ser porque la barra es muy pesada para su peso corporal. (Ver anexo 4)

En el post test el comportamiento es similar y los mismo atletas, lo que nos demuestra que es donde mayor se debe hacer énfasis para poder ejecutar la técnica correctamente, (ver anexo 5)

De forma general se aprecia que los atletas incurrieron de los (6) errores de 1 punto en el error # 7 - Ritmo inadecuado entre las fases del halón lo cual es lógico por la complejidad del mismo fue el de mayor incidencia y con los ejercicios aplicados lo redujeron en 8 incidencias, el error # 9 logro disminuir en 10 incidencias. De forma general se redujeron en 44 incidencias lo que representa el 62.8 %, con un total de

154 incidencias, apreciándose las mayores dificultades en los errores 1, 4, 7, 9 10 y 12 (ver anexo 6)

A raíz de estos análisis, los cuales nos señalaron la dirección en que hay que dirigir el trabajo de corrección, es que hacemos la propuesta de Ejercicios Especiales, adaptados a las necesidades específicas, características psicológicas, fisiológicas de los atletas para mejorar la ejecución técnica en el envión, así como las condiciones materiales reales con que cuenta el gimnasio de Levantamiento de pesas. (Ver anexo No. 1 y 2)

Analizar errores por fases (Andreu)

2.5-Pertinencia de la propuesta de Ejercicios Especiales para mejorar ejecución técnica de la envión en los pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris

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- Duración de los ejercicios
- 2- Cantidad de ejercicios
- 3 -Frecuencias de ejercicios
- 4-Calidad de los ejercicios

La opinión del grupo fue de muy positivo y halagador de forma general, puesto que todos coincidieron que este trabajo viene a contribuir, colaborar y enriquecer los conocimientos de nuestros profesores para su desempeño profesional.

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 variedad de ejercicios especiales que se conciben para mejorar la preparación técnica en los pesistas ya que van dirigidos a los errores cometidos en el diagnóstico

realizado y se puede aplicar en los atletas del territorio y en otros municipios, a partir de profundizar en sus características psicológicas, fisiológicas, sus necesidades específicas así como las condiciones materiales reales con que cuenta el gimnasio de Levantamiento de pesas. Ver (anexo No. 4)

CONCLUSIONES

- 1-Los fundamentos teóricos que sustentan la Propuesta de ejercicios especiales para mejorar la ejecución técnica de envi3n.
2. El diagn3stico arroj3 que existen dificultades en la ejecuci3n t3cnica de los ejercicios cl3sicos (envi3n) evidenciando varios errores cometidos seg3n la tabla de penalizaci3n.
3. El diagn3stico y dise3o de la propuesta posibilitaron establecer los principales errores, incidencias y ejercicios a la muestra seleccionada la cual tiene en cuenta las caracter3sticas y las necesidades espec3ficas de este grupo de atletas.
4. La evaluaci3n de la pertinencia de la propuesta se realiz3 a trav3s de la t3cnica de consenso (Grupo experto).

RECOMENDACIONES

1. A la Comisión Técnica Municipal de Levantamiento de Pesas, socializar la propuesta de ejercicios y sus respectivas acciones metodológicas,
2. Utilizar la propuesta de ejercicios especiales sobre la base de mejorar la ejecución técnica del ejercicios
3. Que durante los entrenamientos de los pesistas del territorio, se fortalezca el trabajo en la técnica y se ejecuten con más frecuencia ejercicios especiales dirigidos a ellos.
4. Dar continuidad y profundización al empleo de la propuesta para mejorar la ejecución técnica del envión en los pesistas de la categoría 11 – 12 años del Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, Y.(1998)Normativa cuantitativa para evaluar los parámetros físicos que controlan en las competencias provinciales de levantamiento de pesas.
2. Cuervo C (1989) Fundamento del Levantamiento de pesas. Ciudad de la Habana. ISCF
3. Cuervo, C. (2003) Programa de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar. Tesis Doctoral. La Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- 4 Corzo, A (1991).Dirección del trabajo motor en los levantadores de pesas escolares, Santiago de Cuba, Editorial Oriente.
- 5 CUBA. INDER.(2000) Programa de preparación del deportista de Levantamiento de pesas. La Habana, Imprenta INDER.
6. CUBA. INDER.(2003) Programa de preparación del deportista de Levantamiento de pesas. La Habana, Imprenta INDER.
7. CUBA. INDER.(2007) Programa de preparación del deportista de Levantamiento de pesas. La Habana, Imprenta INDER.
8. CUBA. INDER.(2010) Programa de preparación del deportista de Levantamiento de pesas. La Habana, Imprenta INDER.
9. Céspedes Y (2001) Relación entre algunos parámetros físicos y los Resultados deportivos en pesistas escolares de la EIDE de Holguín. Trabajo de diploma, Holguín. ISCF. "Manuel Fajardo
10. González, A (1996) Levantamiento de pesas. Subsistema del deporte de alto rendimiento. La Habana, INDER.
11. Gózales A (1998).Desarrollo físico y resultados de los pesistas escolares de 15-16 años / Alfredo Gózales Pita – Ciudad Habana, ISCF -25p.
12. Hernández R(1989) Análisis de los niveles de eficiencia física en niños de 7 a 14 años. Trabajo de diploma. Holguín. ISCF. Manuel Fajardo.

13. Harre, Dietrich (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
14. Levantamiento de pesas curso por encuentros. Guía de estudio para facultad de deporte educación física y recreación. La Habana, INDER.
15. Román I Levantamiento de pesas y sus ejercicios.
16. Machado Arias, G y Borja Pavón (1986) Valoración de los ejercicio 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. ISCF. Manuel Fajardo. , Holguín
17. Nieves Y.(1987) Propuesta de ejercicios para mejorar los principales errores técnico en el levantamiento de pesas. Trabajo de diploma EPEF Holguín
18. Nacedo I ,Guerra E (1984) Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
19. Ozolin, N. G. (1988) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico - Técnica.
20. Ochoa, J. (2003) Rangos cuantitativos para evaluar los parámetros físicos que se controlan en las competencias nacionales de levantamiento de pesas
21. Cuervo C (2005) Pesas aplicadas. Ciudad de la Habana Editorial deporte
22. . Ramón, I. (1986) Levantamiento de pesas. Periodo competitivo. Ciudad de la Habana, Editorial científico técnico.
23. Román, I (1987) Levantamiento de pesas: Errores técnicos sus correcciones. La Habana, INDER.
24. Shimado, I 1994Curso de trabajo con pesas. Cota Rica, DEFIRD.

ANEXO #1

TABLA DE PENALIZACIÓN POR ERRORES TÉCNICOS

INCORRECCIONES EN EL ARRANQUE Y EL CLIN DEL ENVIÓN

ARRANCADA

1-No adoptar correctamente la posición inicial

1,0

PRIMERA FASE DEL HALON (*Momento de separación e impulso previo*).

2-Flexionar los brazos 0.5

3-Espalda floja (Convexa) 0.5

4-Trabajo anticipado del tronco o las piernas 1.0

FASES FINALES DEL HALON (*Amortiguación e impulso final*)

5-Trabajo anticipado de brazos

0.2

6-No simultanear la entrada de la rodilla con la extensión parcial del tronco

0.5

7-Ritmo inadecuado entre las fases del halón

1.0

8-Extensión incompleta o incorrecta de las piernas y el tronco

0.5

DESLIZ Y RECUPERACIÓN

9-Trabajo incorrecto de brazos

0.5

10- No realizar deslíz profundo en cuclillas

1.0

11-Postura incorrecta en la posición final de desliz

0.2

12- Correcciones en la recuperación

0.2

INCORRECCIONES EN EL ENVÍO DESDE EL PECHO

SEMIFLECCIÓN FRENAJE Y SAQUE.

13- Espalda floja

0.2

14-Inclinar el tronco al frente

0.2

15-Bajar los codos

0.2

16-Apoyo incorrecto de los pies

0.5

17-Ritmo inadecuado entre la semiflexión y saque

1.0

DESLIZ Y RECUPERACIÓN

18-Trabajo incorrecto de brazos

0.2

19-No realizar el desliz en tijeras

1.0

20-Postura incorrecta en la posición final del desliz.

0.2

21-Incorrecciones en la recuperación.

0.2

ANEXO #.2

Normas de peso para cada división

DIVISIÓN (Kg)	envión
	Pesos mínimos y máximos (kg)
30	10 – 12kg
34	11 – 13kg
38	12 – 14kg
42	13 – 15kg
46	14 – 16kg
50	15 - 17kg
54	16 – 18kg
58	17 – 19kg
62	18 – 20kg
Mas 62	20kg

ANEXO # 3

Planificación de la técnica de consenso grupo de especialistas momento de aplicación.

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, 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. MSc. Armando Andreu Causillo
2. MSc. Fidel Castro Cisneros
3. Lic. Crescencio Estrada
4. Lic. Yunior Ochoa. Profesor de la EIDE.
5. Lic. Émil Ochoa. Metodólogo Municipal del INDER, Levantamiento de Pesas.
6. MSc. Yosel Nieves. Profesor del Combinado Deportivo Enrique José Varona,
7. Lic. Ángel Valladares. Profesor de la EIDE., Levantamiento de Pesas.

Local: Combinado Deportivo Rogelio Pupo Ricardo del municipio Urbano Noris.

Materiales:

- ✓ Pizarra, Borrador y Tiza para reflejar las principales ideas a debatir y la Selección por votación de las ideas principales.
- ✓ Papel y lápiz para controlar la participación en la actividad, registrar las reflexiones individuales y recoger las ideas principales resultantes del debate.

Desarrollo:

El investigador facilitó la actividad, apoyándose en la metodología aportada por Córdova:

- 1.- El investigador fue exponiendo cada una de las actividades integradas en la propuesta concebida, profundizando en sus principales características metodológicas y argumentando los resultados obtenidos a partir su aplicación mediante los instrumentos previamente aplicados, en cuanto a satisfacción de demandas recreativas.
- 2.- A partir de cada actividad expuesta, los participantes procedieron a la reflexión y registro individual se sus consideraciones al respecto.
- 3.- Fueron expuestas por los participantes sus ideas como resultante de su reflexión individual, de las que fueron registrados los elementos más significativos.
- 4.- El investigador condujo el debate sobre las ideas expuestas, facilitando la intervención de todos los participantes y efectuando el registro de las principales regularidades declaradas como resultado del mismo.
- 5.- A partir del registro de las principales regularidades declaradas se procedió a la selección por votación de las ideas principales.

ANEXO#4

RESULTADOS PRE-TEST

Errores	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	17	21	Total de errores	% de errores respecto a la T.P	Total de incidencias
1	3	2	3	-	-	3	2	1	-	-	-	-	-	2	2	5	44.4%	18
2	2	2	-	-	-	2	2	1	-	3	-	2	-	1	1	9	56.2%	16
3	3	1	-	2	-	2	3	2	-	2	1	1	1	2	1	11	57.1%	21
4	-	-	-	2	-	2	3	1	1	-	-	2	-	1	-	8	58.3%	12
5	2		1	2	3	2	3	1	-	-	1	1	3	2	-	8	52.3%	21
6	3		-	1	-	3	3	2	1	1	-	2	-	1	-	11	52.9%	17
7	1		-	-	2	2	3	3	-	2	-	1	2	3	1	7	50.0%	20
8	1		-	2	3	2	3	3	1	-	-	-	-	2	-	6	47.0%	17
9	-	1	-	2	-	2	3	2	-	-	-	1	1	2	1	6	60.0%	15
10	-		-	-	-	2	3	-	2	3	-	2	-	2	-	10	42.8%	14
Total	15	6	4	11	8	22	28	16	5	11	2	12	7	18	6	75	52.%	154

ANEXO # 5

RESULTADOS POST-TEST

Error es	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	17	21	Total errores	% de errores	Total de incidencias
1	2	1	2	-	-	2	1	0	-	-	-	-	-	1	1	7	70%	10
2	1	1	-	-	-	1	1	0	-	2	-	1	-	0	0	6	85,71%	7
3	2	0	-	1	-	1	2	1	-	1	0	0	0	1	0	7	77,7%	9
4	-	-	-	1	-	1	2	0	0	-	-	1	-	0	-	4	80%	5
5	1		0	1	3	1	2	0	-	-	0	0	2	1	-	7	63,63%	11
6	2		-	0	-	2	2	1	0	0	-	1	-	0	-	5	62,5%	8
7	0		-	-	2	1	2	2	-	1	-	0	1	2	0	7	63,63%	11
8	0		-	1	3	1	2	1	0	-	-	-	-	1	-	6	66,66%	9
9	-	0	-	1	-	1	2	1	-	-	-	0	0	1	0	5	83,33%	6
10	-		-	-	-	1	2	-	1	2	-	1	-	1	-	6	75%	8
Total	8	2	2	5	8	12	18	6	1	6	0	4	3	8	1	36	71,43%	84

ANEXO # 6

TABLA GENERAL

Err	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	21	Tot al	% de errores	incide ncias
Pre test	15	6	4	11	8	9	18	16	18	11	2	12	7	8	6	75	55.1%	154
Post test	8	2	2	5	4	6	10	6	8	6	0	4	3	5	1	36	48.7%	84
total	7	4	2	6	4	3	8	10	10	5	0	8	4	3	5	44	62.8%	70

OPINIÓN DEL TUTOR.

El trabajo titulado “Ejercicios especiales para mejorar la técnica en atletas de la categoría 11-12 años” del diplomante Gilberto Serrano Rodríguez que se presenta en opción del título de Licenciado en Cultura Física, aborda una problemática muy sensible, interesante y novedosa presente en el banco de problema del INDER. Al tratar el deporte de levantamiento de pesas en las edades temprana y el desarrollo de la técnica en un ejercicio clásico, con incidencia en su municipio

Su autor perteneció al grupo científico estudiantil, participando en eventos científicos que propiciaron realizar la presente investigación con seriedad, responsabilidad, teniendo como premisa mantener el alto nivel docente alcanzado, con sistematicidad e independencia, elementos que forman parte de su preparación integral como futuro profesional adquirido durante la carrera.

Este trabajo ha sido el resultado de una ardua labor de búsqueda e indagación científica, el autor ha sido capaz de poner en práctica los conocimientos y habilidades que ha podido adquirir con sus experiencias, así como a través de las que ha podido transmitirle de la manera más amena y accesible posible el claustro de profesores, para llegar a lograr el propósito deseado.

Por todo lo antes expuesto, valorando el informe presentado y su defensa, solicito a este prestigioso tribunal otorgue la calificación de acuerdo a su grado de discusión según los requerimientos para estos actos de defensa.

MSc. Armando

Pascual Andreu Causillo