



# **TAREAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA EN PESISTAS DE 11-12 AÑOS**

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

**Autor:** Leonar Emilio Garcell García

**Tutores:** MSc. Yuney Céspedes Batista

MSc. Dagnelly Pollato De la Cruz

**Holguín. 2021**

## ***DEDICATORIA***

Estimulado por las fuerzas del amor y la ternura de esas personas que siempre están presentes sirviendo de fuentes de inspiración para cumplimentar cada tarea:

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

A mi esposa por su amor abnegado, sacrificio y apoyo incondicional.

A mi hijo que está por nacer y que ha sido mi fuente de inspiración.

## **AGRADECIMIENTOS**

No hay mejor empleo del corazón que darlo todo, ni mayor sublimidad del alma que el agradecimiento, por eso agradezco a:

- A nuestra Revolución por darme la oportunidad de optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

-A mis tutores por su dedicación y entrega profesional.

-Al colectivo de profesores que contribuyeron en mi formación como futuro profesional de la Cultura Física y el Deporte.

-A mis compañeros de estudio por su solidaridad y amistad.

## **Síntesis**

La preparación teórica del deportista está orientada a la comprensión de la actividad en sí, de los fenómenos relacionados directamente con ésta y al desarrollo de las facultades intelectuales necesarias para alcanzar resultados deportivos superiores. La presente investigación surge con motivo de la identificación de dificultades que se presentan para el desarrollo eficiente de este componente, en pesistas de 11-12 años del municipio de Sagua de Tánamo, dado fundamentalmente por la espontaneidad en su tratamiento y las necesidades que desde la orientación metodológica se presentan. El objetivo de la misma está dirigido a ofrecer tareas que sirvan como herramienta a los entrenadores para dar salida a este componente atendiendo a las exigencias del deporte y en correspondencia con las particularidades de las edades con que se trabaja. Para su desarrollo se emplearon métodos del nivel teórico y empírico que permitieron cumplimentar con rigor científico las diferentes fases del proceso investigativo. Una vez analizados los fundamentos teóricos y las principales necesidades que en el orden práctico se identificaron se realizó la propuesta de Tareas de entrenamiento para el desarrollo de la preparación técnica en pesistas de 11-12 años.

## **Índice**

Introducción.....	1
Desarrollo.....	6
La preparación teórica como elemento esencial en la formación deportiva .....	6
Tareas de entranamiento para el desarrollo de la preparación técnica en pesista de 11-12 años.....	8
Conclusiones.....	12
Bibliografías	

## **Introducción**

Dentro del sistema de preparación del deportista, la preparación teórica ocupa un lugar esencial, constituyendo parte indisoluble del entrenamiento deportivo. A través de ella logramos que el deportista por una parte comprenda la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropie de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra parte entiendan la naturaleza del proceso y de los fenómenos que inciden en el mismo.

A pesar de que su importancia es aceptada por todos, en la revisión de libros y manuales que tratan los aspectos del entrenamiento deportivo, llama la atención que se dedica menos espacio a su abordaje con respecto a los demás componentes de la preparación; refiriéndose mayormente aspectos generales, los cuales en algunos deportes poseen limitaciones en la orientación a los entrenadores para su concreción práctica.

En la etapa de iniciación deportiva esta adquiere matices muy especiales dadas las carencias que producto de un no completo desarrollo evolutivo se manifiestan durante la infancia. El deportista durante la asimilación de los aspectos físicos, técnicos y tácticos necesita de un control eficiente de sus esfuerzos musculares o de una adecuada representación de los movimientos en el plano ideal. Para lograr mayor eficiencia en estos procesos; la preparación teórica ofrece información que le permite poseer un programa de acción más racional y acabado partiendo del conocimiento de las bases fisiológicas, psicológicas, biomecánicas y metodológicas que le permitan resolver de manera más eficiente la tarea motora.

El Levantamiento de pesas es un deporte caracterizado por el despliegue de determinados rendimientos de fuerza para lograr completar el movimiento. Durante el mismo el atleta debe mostrar una técnica eficiente que le permita aprovechar sus capacidades físicas. Estas particularidades exigen al deportista poseer conocimientos teóricos suficientes que garanticen una interpretación de los diferentes procesos que convergen en la acción.

Cuervo, C. y Col. (2016) reconocen que “la preparación intelectual del deportista es la parte de la preparación encaminada a la comprensión de la actividad en sí, de los fenómenos relacionados directamente con ésta y al desarrollo de las facultades intelectuales necesarias para alcanzar resultados deportivos. Está relacionada con los demás componentes de la preparación, en particular con las preparaciones táctica y psicológica” p.60

En Cuba se han desarrollado diversas investigaciones relacionadas con la preparación teórica, pero en su mayoría dirigidas a otros deportes y categorías de edades, entre ellos es preciso mencionar a Tartabul y García (2012), Granja (2016), Rodríguez (2020).

En la revisión de la literatura especializada a la que se tuvo acceso, tanto a nivel provincial como nacional, se pudo constatar la limitada existencia de investigaciones relacionadas con la preparación teórica en el Levantamiento de pesas. En tal sentido, Balladares, (2016) en su tesis de especialidad incluye algunas tareas relacionadas con la preparación teórica en función de mejorar la ejecución técnica pero las orienta mayormente hacia la lectura de documentos relacionados con el Levantamiento de pesas, además de que se realiza en pesistas escolares en los cuales la experiencia adquirida en el deporte y su nivel de asimilación de los contenidos exigen determinados niveles de profundidad en las acciones y contenidos que se planteen.

En el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPP), documento rector y de orientación a entrenadores deportivos, se declaran los objetivos relacionados con la preparación teórica en cada una de las categorías de edades y se definen de forma general los tipos de clases o actividades en los que se le puede dar salida. Sin embargo no se ofrece orientación a los contenidos propios para cada categoría ni a la organización que puedan tener estos para su tratamiento en las diferentes etapas del proceso de preparación.

Una encuesta aplicada a entrenadores de levantamiento de pesas en el municipio de Sagua de Tánamo que trabajan con la categoría de 11-12 años evidenció que

estos reconocen la importancia de la preparación teórica en la formación de los pesistas, se demostró además la existencia de algunas dificultades que estos presentan en cuanto a la orientación sobre formas y vías para trabajar desde la clase la preparación teórica de sus atletas. Esto provoca que la misma se realice de forma espontánea, que se base mayormente en los aspectos que se evalúan en competencias y se emplee como vía fundamental la lectura por parte de los atletas.

Los elementos antes abordados permiten formular la siguiente situación problemática. Aunque se reconoce la necesidad de una adecuada preparación teórica en el levantamiento de pesas, no se definen los contenidos y las vías para su tratamiento durante la etapa de iniciación.

Problema científico: ¿Cómo contribuir a desarrollar la preparación teórica con base en las exigencias del deporte, en pesistas de 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo?

Para la solución de esta problemática se formula como objetivo de la investigación: proponer tareas de entrenamiento para el desarrollo efectivo de la preparación teórica en pesistas de 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo.

Hipótesis. Las tareas de entrenamiento declaradas, permitirán un desarrollo ordenado y variado de la preparación teórica en pesistas de 11-12 años del municipio de Sagua de Tánamo.

Tareas científicas:

1-Analizar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el proceso de preparación técnica en el entrenamiento deportivo.

2-Determinar las particularidades del proceso de preparación teórica en el Levantamiento de pesas en la iniciación deportiva.



3- Elaborar las tareas de entrenamiento para el desarrollo la preparación teórica en pesistas de 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo, teniendo en cuenta las exigencias del deporte.

### **Métodos de investigación**

Para la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico. Dentro de los métodos teóricos se encuentran:

Análisis y crítica de las fuentes de información: este método se empleó para conocer las condiciones teóricas acerca del proceso de preparación teórica en el entrenamiento deportivo y sus particularidades en el Levantamiento de pesas en la etapa de iniciación.

Los procedimientos lógicos del pensamiento: analítico –sintético e Inductivo-deductivo, permitieron tomar posición sobre diferentes valoraciones acerca del desarrollo de la preparación teórica.

Histórico-lógico: este permitió analizar el problema en su evolución, destacando los aspectos más significativos.

Hipotético deductivo:

#### **Métodos y técnicas empíricas**

Encuesta: se aplicó a entrenadores para conocer las particularidades del desarrollo de la preparación teórica en el Levantamiento de pesas en pesista de 11-12 años.

Para el desarrollo de la presente investigación se trabajó con la población de 4 entrenadores de Levantamiento de pesas que trabajan con la categoría 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo. De ellos todos son del sexo masculino y

Licenciados en Cultura Física, poseen una experiencia de trabajo promedio de 7 años y en su totalidad han practicado el deporte con anterioridad.

## **Desarrollo**

### **La preparación teórica como elemento esencial en la formación deportiva.**

La preparación del deportista” es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas Matveev, 2000)” (Valle, 2019, p.23)

Hablar de entrenamiento deportivo es referirse al proceso pedagógico estructurado encaminado hacia el logro de resultados en el ámbito competitivo. Una adecuada preparación en la etapa de iniciación deportiva constituye elemento esencial para lograr los objetivos planteados, es por ello que el entrenador deberá optar por emplear estrategias que permitan la comprensión de los aspectos de cada componente, los cuales se materializan a través de la preparación teórica.

Esta ha sido tratada por diversos autores y desde su base conceptual se le atribuye singular importancia dentro del proceso de formación deportiva.

“La preparación teórica se define como la educación de las facultades intelectuales que corresponden a la especificidad de la modalidad deportiva elegida para la especialización, conformada a la par con el aspecto instructivo” (Díaz-Pimienta E, 2003, p.4)

“Los elementos de la teoría figuran orgánicamente en los apartados de la preparación táctica, técnica y de otras clases. Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios para el deportista que rebasan el marco de los apartados de la preparación señalados. Se trata de conocimientos de Historia, Sociología del Deporte, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Fisiología, Higiene, Control Médico, entre otras. La asimilación de estos conocimientos corresponde al apartado de la preparación propiamente teórica (Matveev 1983)”, (Sainz, 2003, p1)

Sainz N. (2003) plantea que:

Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo (p.1).

Los planteamientos anteriores afirman que la preparación teórica es uno de los aspectos fundamentales del entrenamiento deportivo, de ahí que su planificación desarrollo y control adecuado constituyen una necesidad hacia el logro de resultados deportivos superiores. Esta permite la comprensión por parte del deportistas de los fenómenos físicos fisiológicos, biomecánicos etc, que originan las acciones motrices.

Según manifiesta De La Torre. (2003) el objetivo de la preparación teórica, es garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.

De acuerdo con este autor este autor para que alcance los fines propuestos, toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir, entre los que encontramos como de mayor importancia.

- El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.

- El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.

- El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del mesociclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.

- La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollar.

Lo planteado evidencia la importancia de planificar dentro del proceso de preparación la preparación teórica, a la cual hay que destinar el tiempo requerido para abordar elementos que fortalezcan el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para el desarrollo del componente teórico los métodos juegan un papel fundamental. Por su enfoque gnoseológico, provocan el desarrollo intelectual y la formación de capacidades creadoras al tener en cuenta la esfera motivacional de los atletas, contribuyen a lograr el desarrollo del interés, los motivos y las convicciones durante el transcurso del proceso.

Por su esencia, los métodos problémicos son los que más contribuyen a la formación de esta habilidad y dentro de ellos los que inciden en una participación activa manifestada en la práctica son esenciales, ya que constituyen un peldaño de la actividad creadora, forma los rasgos de ella; organiza la asimilación de los conocimientos para resolver las tareas problémicas y adquirir nuevos conocimientos como resultado de esta solución; asegura el dominio de los métodos del conocimiento científico en el proceso de la actividad de búsqueda creadora con respecto a la solución de los problemas.

Ejemplo: al ejecutar diferentes acciones el atleta desarrolla las operaciones de planificar, interiorizar un problema, plantearse una hipótesis, elaborar un plan para comprobarla, comprobar si son convenientes las deducciones hechas y en caso de necesidad, plantear nuevas estrategias. Díaz-Pimienta, 2003 p.27

### **Tareas de entrenamiento para el desarrollo de la preparación teórica en pesistas de 11-12 años**

Al concebir la preparación teórica se hace necesario tener en cuenta los aspectos generales y específicos que deben ser abordados, partiendo de los contenidos básicos de cada componente, los cuales deben tenerse en cuenta en el momento de planificar las actividades. Al ser tan variadas las esferas que deben ser tratadas

y discutidas teóricamente con los deportistas, se hace necesaria la utilización de diferentes vías para su desarrollo.

Las tareas planteadas responden a este criterio y son concebidas a partir del contenido técnico táctico y físico establecidos en el programa de preparación del deportista.

### **1-Busca y aprende.**

Objetivo: socializar información sobre elementos técnicos a través de la lectura y la comunicación en grupo.

Desarrollo: se esconden una o varias tarjetas que contendrán explicaciones sobre las forma de ejecución de fases técnicas de los ejercicios arranque y envi6n. Los alumnos una vez encontradas dar6n lectura al contenido de las mismas, propiciando trasmisi6n de informaci6n en el grupo.

Indicaciones metodol6gicas:

-Los contenidos abordados deben corresponderse con el elemento t6cnico previsto en el programa de entrenamiento.

-El entrenador debe regular el nivel de profundidad de los contenidos y empleo de t6rminos t6cnicos a partir de la asimilaci6n de los atletas.

### **2- Identifica el error.**

Objetivo: movilizar el pensamiento hacia la compresi6n y dominio de la t6cnica.

Desarrollo: se establecen d6os de entrenamiento entre los integrantes del equipo. Los atletas deber6n mencionar cuando el entrenador les solicite, los errores que observan en sus compa6eros. Se pueden emplear adem6s videos o im6genes donde se evidencien errores de la t6cnica.

Indicaciones metodol6gicas:

-El entrenador emitirá criterio al atleta sobre su apreciación y deberá rectificar en caso que lo requiera.

-En correspondencia con el nivel de asimilación se solicitará explicación de las causas, consecuencias del error y ejercicios para su posible solución.

### **3-¿Sabes por qué?**

Objetivo: activar el pensamiento hacia el análisis de aspectos biomecánicos y físicos.

Desarrollo: el profesor formula una interrogante y brinda tantas opciones válidas como desee para que los atletas seleccionen según consideren correcto.

Ejemplo:

¿Por qué la barra debe hacer su recorrido lo más próximo al cuerpo?

--Porque así pesa menos.

--Porque se considera un recorrido más eficiente.

--Porque se aprovecha más la fuerza de los músculos

--Porque se le puede dar más velocidad.

--Porque en línea recta es más rápido.

Indicaciones metodológicas:

-El entrenador brindará explicación sobre las diferentes respuestas planteadas.

-Se introducirán, términos técnicos como centro de gravedad, fuerza explosiva, planos musculares más fuertes, etc.

### **4- El último que lo haga**

Objetivo: abordar contenidos teóricos sobre aspectos físicos y fisiológicos.

Desarrollo: el entrenador dará una orden mencionando la frase “El último que”, seguido de la acción que se pretende que realicen los atletas. El último atleta en lograrlo deberá tomar una tarjeta a la que le dará lectura al finalizar la actividad.

Indicaciones metodológicas:

- Las tarjetas contendrán aspectos físicos y fisiológicos relacionados con la actividad deportiva.

- El entrenador abordará otro elemento que considere necesario.

### **Indicaciones metodológicas generales para la implementación de las tareas.**

- Se pueden emplear variantes de las tareas atendiendo al dominio de los contenidos alcanzado por los atletas.

- Cuando se comienza a desarrollar una tarea dada, sobre todo si es nueva, se debe informar con qué objetivo se realiza.

- Enfatizar en la disposición para enfrentar la tarea (concentración de la atención, disciplina etc.)

- El entrenador establecerá formas para evaluar la asimilación de los elementos teóricos por parte de los atletas.

- Las tareas podrán desarrollarse en las diferentes etapas del proceso de entrenamiento en correspondencia con los objetivos planificados en el programa de enseñanza y la asimilación de los atletas.

- Podrán implementarse en los diferentes tipos de clases y en diferentes momentos de estas, teniendo en cuenta el objetivo que se persigue.



## **Conclusiones**

1-Los fundamentos estudiados referentes a la preparación teórica, sustentan la importancia de esta dentro del proceso de preparación del deportista como elemento esencial para la comprensión de los aspectos físicos, técnicos tácticos y psicológicos que originan las diferentes acciones deportivas.

2-Durante el proceso de entrenamiento de Levantamiento de pesas en la etapa de iniciación deportiva deben seleccionarse los contenidos en correspondencia con las exigencias del deporte y el nivel de asimilación de los atletas.

3-Las tareas de entrenamientos adecuadas a las características del deporte constituyen una herramienta importante que permitirán a los entrenadores dar salida a los contenidos teóricos en pesistas de 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo.

## **Bibliografía**

Cuervo, C. y col. (2013). *Programa Integral de Preparación del Deportista* La Habana

De La Torre León, N. (2003) Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. *Lecturas: Educación física y deportes*,9(61),1-6.

Díaz-Pimienta, E. M. (2003) *Propuesta de un sistema de acciones para el tratamiento del componente teórico e el perfeccionamiento de la preparación del deportista de baloncesto en los CAR* (Doctoral dissertation, Instituto de Cultura Física Manuel Fajardo)

Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia Terry (2004) *La Investigación científica en la actividad física., su metodología.* Ciudad de la Habana, Editorial Deporte.

Granja, F. A.S & Manosalvas, F. S. C (2016). Influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnicotáctica de karatecas infantiles. *Lecturas: educación física y deportes*, 21 (223).

Hurtado, H. (2016) *La metodología utilizada por los entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de concentración deportiva de pichincha durante el periodo 2014 – 2015* (Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo) Universidad Técnica del Norte Facultad De Educación, Ciencia Y Tecnología. Ibarra. Ecuador

Martin, A. R. (1997). Metodología general del rendimiento: definición, sentido y objeto de estudio. *Revista de Entrenamiento Deportivo*

Núñez J. (2007) *La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales.* La Habana. Editorial Félix Varela.

- Novoa, M. (2013) Hacia un saber unificador: paradigmas emergentes y su impacto en la praxis social. Formato Power Point En: FTP Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya.
- Reynaldo, D. (2015) *El entrenamiento de la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas escolares*. (Trabajo de diploma) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo Rivero, Facultad. Holguín.
- Román I. (2006) Fedevalter. *Fundamentos generales de la técnica y metodología de la enseñanza de los ejercicios con pesas y sus indicadores de la carga*, 4, 1-6.
- Sainz, N. (2003) Reflexiones sobre la preparación teórica en el deporte.
- Taratbull, J.T, & García, E. L. (2012). Comportamiento de la preparación teórica que reciben los atletas de boxeo en las categorías escolares (15-16 años) en un macrociclo 2010-2011. *Lecturas: Educación física y deportes*, (166), 7-6.
- Valle Delgado, V. (2019) “La preparación teórica en el entrenamiento de los futbolistas de la categoría juvenil de federios”. Proyecto de investigación previo a la obtención del título de maestría en entrenamiento deportivo. Universidad estatal de Milagros. República de Ecuador
- Verjoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona. España: Paidotribo.
- Watson, H. (2008) *Teoría y Práctica de los Juegos*. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
- Weinek, J. (2005). *Entrenamiento Total*. [Primera edición]: ISBN: 84-8019-805-2 Editorial Paidotribo. Barcelona. Recuperado de <http://www.paidotribo.com/> 2019.

## ANEXOS

### Anexo 1. Guía de encuesta a entrenadores.

Estimado entrenador la presente encuesta se realiza con el objetivo indagar sobre el desarrollo de la preparación teórica en la categoría de 11-12 años. La información se realiza de manera anónima y la misma contribuirá con el desarrollo de nuestra investigación por lo que le agradecemos de antemano.

1-Considera usted que el desarrollo de la preparación teórica en el levantamiento de pesas es importante. Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Algo\_\_\_\_\_

2-Mencione las vías o formas que usted emplea para el desarrollo de la preparación teórica con sus atletas:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3-¿Cuáles son los contenidos a los que mayor atención usted le brinda durante la preparación de sus atletas teóricos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4-¿Cómo usted organiza y da salida durante el proceso de entrenamiento los contenidos de la preparación teórica?