

## *Ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años femeninos del levantamiento de pesas*

### *Exercises for detraining in the junior category 17-20 years of age of female weightlifting*

### *Exercícios para destreinamento na categoria juvenil 17-20 halterofilismo feminino*

\*Gilberto Taupier Román

\*\*Yamil Omar Lauzurique

\*Facultad de Cultura Física de Guantánamo. Cuba. Dr. C. Prof. Auxiliar. gilbertotr@cug.co.cu <https://orcid.org/0000-0002-0825-0659>

\*\*Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Cuba. Lic. Profesor asistente. [yamil22@gmail.com](mailto:yamil22@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-8665-079X>

#### **Resumen**

La presente investigación, responde a la necesidad de dirigir científicamente el proceso de desentrenamiento en el deporte levantamiento de pesas, de las pesistas en la categoría juvenil 17-20 años que culminan una vida activa en el alto rendimiento sin alcanzar la élite nacional. La aplicación de métodos y técnicas científicas permite constatar que no son suficientes los estudios acerca de los procedimientos a seguir para lograr desentrenar a esos deportistas después de largos años de entrenamiento. Para resolver tales limitaciones, se hace una propuesta de ejercicios para el desentrenamiento del en la categoría juvenil 17-20 años femeninos del levantamiento de pesas, con el propósito de perfeccionar esta temática en este deporte, para readaptar el organismo del pesista y evitar enfermedades no transmisibles en esta edad temprana. Se valoró la pertinencia de la propuesta a partir de la socialización en diferentes espacios, la consulta a expertos, aplicado a siete pesistas de la provincia Guantánamo en la categoría juvenil 17-20 años femeninos que culminan su vida activa en el alto rendimiento.

**Palabras clave:** ejercicios; desentrenamiento; levantamiento de pesas; categoría juvenil, femenino

#### **Resumo**

A presente pesquisa responde à necessidade de direcionar cientificamente o processo de destreinamento no esporte Halterofilismo, dos halterofilistas da categoria juvenil de 17 a 20 anos que culminam com uma vida ativa em alta performance sem chegar à elite nacional. A aplicação de métodos e técnicas científicas mostra que estudos sobre os procedimentos a serem seguidos para destreinar esses atletas após longos anos de treinamento não são suficientes. Para solucionar essas limitações, é feita uma proposta para

#### **Abstract**

The present research reflects the need to scientifically direct the process of detraining in Weightlifting, of the weightlifters belonging to the junior category 17-20 years of age that conclude an active life in high performance sports without reaching the national elite. The application of scientific methods and techniques indicates that studies regarding the procedures to be followed in order to detrain these athletes after several years of training are not enough. To solve these limitations, a proposal of exercises for the detraining in the junior category 17-20 years of age of female weightlifting is made, with the purpose of improving this topic in this sport, to readapt the weightlifter's body and avoid non-communicable diseases at this early age. The relevance of the proposal was assessed by means of its socialization in different spaces, the consultation of experts and its application to seven weightlifters from the province of Guantánamo belonging to the junior category 17-20 years of age that conclude their active life in high performance sports.

**Keywords:** exercises; detraining; female weightlifting; junior category

exercícios de destreino da categoria juvenil 17-20 anos femininos de Halterofilismo, com o objetivo de aperfeiçoar esse tema neste esporte, readaptar o corpo do halterofilista e evitar doenças não transmissíveis nesta idade precoce. A relevância da proposta foi avaliada a partir da socialização em diferentes espaços, a consulta de especialistas, aplicada a sete halterofilistas da província de Guantánamo na categoria jovem de 17 a 20 anos femininos que culminam com sua vida ativa em alta performance.

**Palavras-chave:** exercícios; destreino; halterofilismo; categoria juvenil, feminino

## **Introducción**

La época actual se caracteriza por un creciente desarrollo científico-técnico. La cultura alcanzada por el hombre abre las puertas hacia la consecución de elevados niveles de competitividad deportiva. Estas posibilidades se conjugan, con altas exigencias en las competencias deportivas, a nivel internacional, donde se manifiestan intereses mercantilistas.

En esta dirección, hoy se produce una serie de cambios conceptuales, estructurales y operativos en los modelos competitivos, los cuales dependen de las grandes variaciones en los sistemas de preparación del deportista; así como en la dirección científica del profesor de deporte y la correspondiente base tecnológica del proceso de entrenamiento. Como rasgo distintivo de estos cambios, se encuentra el inexorable aumento de las cargas físicas al deportista.

La ejecución de elevadas cargas durante extensos periodos en la preparación del deportista de alto rendimiento para la adquisición de logros competitivos, produce transformaciones notables en el organismo humano, dada la necesidad de alcanzar una forma deportiva. Está claro, que cuando las cargas de entrenamiento aumentan, en esa misma medida son mayores los cambios en el organismo del deportista.

En esta línea de pensamiento, Alonso (2000) refiere que las grandes exigencias hacia los sistemas de órganos desencadenan efectos patológicos, provocan alteraciones físico-metabólicas, las cuales conllevan al padecimiento de enfermedades no transmisibles en los deportistas, después de su retiro del deporte, tales como: la hipertensión arterial y sus complicaciones (dolor de cabeza, isquemia e infarto), aumento del peso corporal debido al cúmulo de grasa corpórea, disminución progresiva de la masa muscular activa, fatiga mental y física. Asimismo, Porto (2004) considera que estas alteraciones se conjugan con el aumento del consumo de alcohol y cigarro.

Las razones antes expuestas justifican la necesidad de elevar a planos superiores las acciones encaminadas a mejorar el desentrenamiento deportivo como vía expedita para

mitigar las consecuencias adversas del aumento de las cargas en la práctica del deporte de alto rendimiento.

En este sentido, merece particular atención el deporte levantamiento de pesas, pues su práctica exige la aplicación de cargas de trabajo con grandes volúmenes de repeticiones, donde la intensidad de los pesos que se levantan llega al límite de las posibilidades funcionales para alcanzar el desarrollo de la fuerza máxima y la mayor potencia de las pesistas. Estas exigencias no sólo son para los miembros del equipo nacional. Semejantes cargas son soportadas además por aquellas practicantes del deporte levantamiento de pesas en el nivel provincial. Estas pesistas también experimentan un retiro acompañado de grandes secuelas para su organismo, si su desentrenamiento no se atiende de manera ordenada y con eficiente uso de la ciencia.

En el nivel provincial, el retiro en su generalidad ocurre en la edad juvenil. Ello hace más dramática la situación. Las pesistas corren el riesgo de padecer a temprana edad, enfermedades que comienzan a manifestarse en las edades más avanzadas. Esta circunstancia hace importante la atención esmerada al desentrenamiento de las pesistas que no pertenecieron a la selección nacional.

La experiencia práctica de los autores de esta investigación permite constatar que son insuficiente los ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años femeninos, no se concibe en el programa de desentrenamiento deportivo en exdeportistas. De ahí las limitaciones para su adecuada atención, lo cual repercute de forma negativa en la posterior incorporación de las expesistas a la vida social y en mantener una salud óptima. El análisis de estas insuficiencias nos llevó a formular una serie de ejercicios para contribuir con el perfeccionamiento del desentrenamiento en las deportistas de esta categoría en el levantamiento de pesas.

### **Materiales y métodos**

Esta investigación se desarrolla con la utilización del método científico como vía para asegurar los resultados investigativos. De ahí que nos apoyáramos en el análisis-síntesis, e inducción-deducción. La encuesta se les aplicó a siete pesistas, ocho expesistas, 16 entrenadores de diferentes provincias del país, siete médicos deportivos y psicólogos con el fin de obtener información sobre el conocimiento del proceso de desentrenamiento de los deportistas de la categoría juvenil 17-20 años femenino del levantamiento de pesas. El análisis documental se empleó para la revisión de documentos, programas y resoluciones que abordan el proceso de desentrenamiento en los deportistas de esta categoría. La entrevista se aplica a los entrenadores, médicos y

psicólogos para conocer sus opiniones sobre el proceso de desentrenamiento en esta edad; y la valoración de su pertinencia se obtuvo mediante el criterio de experto.

## **Resultados Discusión**

Los ejercicios propuestos se dirigen a readaptar el organismo de las pesistas en la edad juvenil. El entrenador debe considerar la planificación de ejercicios con pesas y sin pesas, contar con una diversidad de ellos asequibles y conocer los medios a su disposición para la planificación del proceso. Existen diferentes criterios para establecer un sistema de clasificación de los ejercicios; en este trabajo se utiliza el sistema de clasificación en correspondencia con el grado de semejanza entre los ejercicios competitivos, los cuales se dividen en tres grupos fundamentales:

- Ejercicios básicos: arranque, envión o cargadas, se realizan en las competencias; las cuclillas o sentadillas para el fortalecimiento de los miembros inferiores y; los halones para buscar una mayor altura al levantar las pesas. Existen además variantes de estos ejercicios.
- Complementarios: encontramos ejercicios sin pesas y de preparación física general.
- Auxiliares de gimnasio: auxiliares para brazos, tronco; piernas y combinados.

Los ejercicios básicos y sus variantes son aquellos ejercicios principales para la preparación técnica y su aplicación práctica en las pesistas en fases de desentrenamiento, estereotipadas durante años en los entrenamientos.

Ejercicios complementarios: son aquellos ejercicios que se utilizan para la preparación adicional de los deportistas en el desentrenamiento que optan por realizar ejercicios sin grandes tensiones y exigencias.

Los ejercicios sin pesas: son aquellos ejercicios que no utilizan implementos o medios de pesas, los cuales complementan el desarrollo o mejoramiento de las capacidades motrices no correspondientes a las necesidades de este deporte. Donde se pueden utilizar diferentes ejercicios para brazos, tronco y piernas, además de ejercicios con aparaturas. De igual modo, pueden considerarse los ejercicios respiratorios y los de relajación muscular.

Ejercicios respiratorios: juegan un importante papel dentro de los programas de ejercicios físicos y contribuyen a una mejor oxigenación por parte de los pesistas,

también ayudan a la asimilación de las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación.

Ejercicios de relajación muscular: se emplean en la parte final de la clase con el objetivo de lograr una total recuperación de los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura que interviene en la actividad. Ellos se combinan con los ejercicios respiratorios, desde la posición de parado, sentado y acostado.

Los ejercicios de preparación física general, son los elementos de otras disciplinas deportivas, los cuales se incluyen dentro de la preparación del pesista y también pueden utilizarse muchos de ellos para el desentrenamiento. Entre los de mayor utilización se encuentran, atletismo, juegos deportivos y predeportivos.

Dentro del Atletismo se pueden utilizar las carreras, marcha, caminatas y también los maratones deportivos.

Entre los juegos deportivos, pueden emplearse los siguientes:

Voleibol: juego por tiempo; por tantos; con diferente número de participantes; con la net a diferentes alturas; voleos; pases en dúo o en trío.

Baloncesto: juego por tiempo; por canastas; con diferente número de participantes; en todo el terreno; a medio terreno; dribles; pases; tiros libres y con entrada al aro.

Fútbol: juego por tiempo; con varios números de participantes; en terrenos de diferentes dimensiones; tiros a puerta; golpes; pases y recepciones del balón.

Otros juegos deportivos como el Balonmano, Tenis de mesa, Beisbol, Bádminton o Softbol, además de la bailoterapias, aerobios y trabajo en Gimnasios biosaludables.

Cuando las condiciones lo permitan, también puede emplearse:

Natación: para rapidez en distancias entre 10 y 25 m; para resistencia en distancias hasta 50 m, con recorrido completo o en tramos; saltos desde el borde de la piscina o muelle, de "viola" o del "tigre"; juego de los "cogidos" dentro del agua; "al quemado"; juego de pase por equipos (mantenerse más tiempo en poder del balón). Como parte de la recreación física pueden emplear entre otras las siguientes actividades: excursiones, ciclo turismo y remo.

Ejercicios auxiliares de gimnasio:

Los ejercicios auxiliares de gimnasio se utilizan para el desarrollo de la fuerza de los diferentes planos musculares, estos influyen en mayor o menor grado en el aumento de los resultados de los clásicos. Se caracterizan por una técnica de ejecución relativamente sencilla, además se subdividen en auxiliares de brazos, de piernas, de tronco y

combinados; estos trabajan con diferentes aparaturas y medios para su desarrollo en los gimnasios.

Valoración de la propuesta de ejercicios mediante criterio de los entrenadores.

Selección de los entrenadores:

De los diferentes procedimientos existentes para hacer objetiva la selección de los entrenadores se asume el que se basa en la autovaloración de ellos, el mismo, como señala Campistrous, L. y Rizo, C. (2006), es un método sencillo y completo, pues, nadie mejor que el propio entrenador puede valorar su competencia en el tema.

Para la selección de los entrenadores se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

- Investigadores con experiencia y alto reconocimiento por los resultados obtenidos en su labor investigativa.
- Poseer estudios de postgrado y/o cursos especializados relacionados con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo o con la metodología del entrenamiento en el levantamiento de pesas.

Se aplicó una encuesta a 20 docentes para conocer el grado de conocimiento para la selección de los entrenadores que valorarían la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en deportistas en la edad juvenil femenino de levantamiento de pesas. Estos posibles entrenadores poseen más de 25 años de experiencia en la temática.

Se determinó el coeficiente de competencia de los sujetos seleccionados como posibles entrenadores. Se tuvo en cuenta la autovaloración acerca de su competencia para emitir criterios sobre el tema y las fuentes que le permitieron argumentar esos criterios.

Para determinarlo se le pidió al entrenador que valorara su competencia sobre el problema en una escala de 0 a 10. De acuerdo a la propia autovaloración, el entrenador ubicó su competencia en algún punto de esta escala valorativa del coeficiente de competencia. El entrenador debió ubicar el grado de influencia (alto, medio, bajo) que tiene en sus criterios cada una de las fuentes. Las respuestas dadas por los entrenadores se valoraron de acuerdo a una tabla.

Se seleccionó un total de 15 entrenadores, los cuales cumplían el requisito correspondiente a su coeficiente de competencia. El resultado de la encuesta a los entrenadores evidenció que 12 de ellos poseían un coeficiente de competencia alto y, los tres restantes, un coeficiente de competencia medio.

Consulta a entrenadores

En la consulta realizada a los entrenadores, para la evaluación de la propuesta de ejercicios elaborados, se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

1. Relevancia

- Necesidad de la propuesta
- Novedad en el contexto del levantamiento de pesas en la edad juvenil 17-20 años femenino

2. Concepción de sus fundamentos teóricos

- Calidad de su argumentación teórica
- responden o se adecuan a las exigencias del desentrenamiento en expesistas de la edad juvenil 17-20 años femenino

3. Concepción de su estructura, que incluye valorar su viabilidad

- Fundamentos
- Componentes y sus relaciones

El procesamiento de la información solicitada a los entrenadores sobre la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en las pesistas en la categoría juvenil 17-20 años del levantamiento de pesas, se realizó mediante el método de las preferencias. Se aplicó una prueba no paramétrica Prueba W de Kendall, que permitió comprobar la concordancia entre los entrenadores con relación a la propuesta. ( $p = 0.007$ ).

Criterios de los entrenadores sobre propuesta de ejercicios

- Las propuestas de ejercicios constituyen un aporte novedoso, que contribuye a mejorar el desentrenamiento en expesistas de la categoría juvenil 17-20 años del levantamiento de pesas.
- Los fundamentos epistemológicos, que apoyan la construcción teórica en la propuesta de ejercicios, permiten revelar aquellas categorías que contribuyen a comprender y explicar la esencia del proceso de desentrenamiento en expesistas de la categoría juvenil 17-20 años del levantamiento de pesas.

### **Conclusiones**

La aplicación del método criterio de expertos y los talleres de socialización sobre la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en las deportistas de la categoría juvenil 17-20 años femeninos del levantamiento de pesas, contribuye a perfeccionar la planificación de este proceso y lograr un fin profiláctico.

## **Referencias**

- Alonso, R. (2000, junio). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (I). Sus Funciones. *Efdeportes.com*, Año5(22). Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital (efdeportes.com)
- Campistrous, L., y Rizo, C. (2006). Indicadores e investigación educativa. En Colectivo de autores (Eds.). *Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémicas actuales*. Editorial Ciencias Médicas.
- Porto, F. (2004). *Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas de élite retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria]. Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas de élite retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología - Dialnet (unirioja.es)