

ESTRATEGIA PARA ENTRENADORES DE LEVANTAMIENTO DE PESAS CONVENCIONALES QUE ENTRENAN ATLETAS CON LIMITACIONES FÍSICO-MOTORAS

STRATEGY FOR TRAINERS OF LIFTING OF CONVENTIONAL WEIGHTS TRAINING ATHLETES WITH PHYSICAL LIMITATIONS

Autores: Yuniel Eugenio Ramírez Tamayo¹

Niurka Elena de la Torre Vázquez²

Noel Pérez Dávila²

Institución: ¹Dirección Municipal de Deportes Venezuela, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: niurkat@unica.cu

RESUMEN

La presente investigación propone el diseño de una estrategia para entrenadores de levantamiento de pesas convencionales que entrenan atletas con limitaciones físico-motoras para mejorar su conocimiento a la luz del proceso de entrenamiento deportivo. El estudio de la estructura interna de la preparación de los entrenadores permitió identificar sus acciones y operaciones así como la dinámica entre éstas lo que permitió elaborar una estrategia didáctica para su desarrollo que abarca acciones en los métodos, medios, formas de organización y evaluación. La estrategia didáctica ha sido aplicada durante los cursos de preparación deportiva 2017 y 2018 en los Combinados Deportivos de los municipios Venezuela y Ciego de Ávila y validada mediante el criterio de usuarios y los test pedagógicos. Las experiencias acumuladas sustentan su posible generalización a otras provincias del país.

Palabras clave: Entrenadores convencionales, Entrenamiento deportivo, Limitados físico motores.

ABSTRACT

The present research proposes the design of a didactic strategy for conventional weightlifting trainers who train athletes with physical-motor limitations to improve their knowledge in the light of the sports training process. The study of the internal structure of the training of the trainers made it possible to identify their actions and operations as well as the dynamics between them, which allowed developing a didactic strategy for their development that covers actions in the methods, means,

forms of organization and evaluation. The didactic strategy has been applied during the 2017 and 2018 sports preparation courses in the Combined Sports of the Venezuela and Ciego de Ávila municipalities and validated through the criteria of users and the pedagogical tests. The accumulated experiences support its possible generalization to other provinces of the country.

Keywords: Conventional trainers, Limited physical engines, Sports training.

INTRODUCCIÓN

Desde el siglo XX existe el deporte adaptado para discapacitado practicado por personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, contribuye a la formación de cualidades con el objetivo de integrarlos a la sociedad en que se desarrollen, el mismo se constituye en una vía de rehabilitación, de inclusión y de formación de aquellas personas que han sufrido una discapacidad, ya sea adquirida o por accidente.

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961 y a través de sus estructuras nacionales, provinciales y municipales se organizan actividades deportivas que forma parte del movimiento para discapacitados prestando atención a la creación de áreas especializadas para el mejoramiento de su condición física e integración social. Estos son atendidos por asociaciones entre las que se destacan: la ANCI (Asociación Nacional de Ciegos), la ANSOC (Asociación Nacional de Sordos de Cuba) y (ACLIFIM) la Federación Cubana de Limitados Físicos- Motores que atienden en la actualidad más de 15 disciplinas deportivas con notables resultados en eventos internacionales entre las que se destacan: el baloncesto en silla de rueda, atletismo, tenis de mesa, voleibol y levantamiento de pesas entre otros.

Las investigaciones de Callejas, Domínguez y Valero en el 2017 como resultados de los estudios de la maestría de Didáctica de los Deportes de Tiempos y Marcas enriquecen la concepción teórica y metodológica de la preparación de los entrenadores de levantamiento de pesas en atletas discapacitados destacándose: la metodología para el desarrollo de la fuerza explosiva en los pesistas, una estrategia de superación para los entrenadores en desentrenamiento, actividades formativas para complementar el control de la intensidad de la carga, ejercicios de flexibilidad para mejorar el proceso de preparación física general y para mejorar la resistencia aerobia, los recursos didácticos para la técnica de los ejercicios

clásicos y la alternativa didáctica para el envión desde el pecho en pesistas escolares.

El diagnóstico inicial revela insuficiencias en estos entrenadores asociadas a: desconocimiento de las particularidades de las diferentes limitaciones en los atletas, de las reglas que rigen esta disciplina en atletas discapacitados, la no utilización de ejercicios especiales durante el desarrollo de la clase con una mesurada enseñanza de la técnica atendiendo al grado de la limitación, cuestiones que repercuten en la incorrecta dosificación y distribución de las cargas, en los resultados de los test pedagógicos y el desempeño de la provincia en las competencias al no cumplir las marcas mínimas nacionales.

Estas insuficiencias demuestran en los entrenadores una inadecuada orientación didáctica para desarrollar el entrenamiento de levantamiento de pesas en atletas con limitaciones físico –motoras en los entrenadores convencionales y entre sus posibles causas se declaran:

- En el programa de Preparación del Deportista no se ofrecen las indicaciones metodológicas para que los entrenadores de base desarrollen su trabajo en las áreas deportivas con atletas limitados físico motores.
- Los entrenadores no particularizan el entrenamiento mediante ejercicios especiales para los atletas con limitaciones físico motoras.
- Carecen de los conocimientos para diseñar una correcta planificación, dosificación y distribución de las cargas en los planes de entrenamiento.

Realidades que requieren, no sólo contemplar la situación desde fuera, sino intervenir activa y conscientemente en su transformación; además, adquirir una visión totalizadora del entrenamiento deportivo en limitados físico motores mediante un práctica crítica, creativa, dinámica y coherente, con orientación apropiada de los entrenadores en su desempeño.

A partir de estas consideraciones es que se devela la contradicción que motiva el siguiente estudio, entre el reclamo de la Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas en su Estrategia Nacional en relación a los requerimientos que demanda la elevación de los conocimientos de los entrenadores y las insuficiencias que reconocen en cuanto al entrenamiento de los atletas con limitaciones físico motoras.

Partiendo de lo planteado, del análisis de la literatura científica y de la información obtenida del proceso de entrenamiento deportivo en esta disciplina se plantea como problema los insuficientes conocimientos en los entrenadores de levantamiento de pesas convencionales para entrenar atletas con limitaciones físico-motoras y como objetivo el elaborar una estrategia didáctica enfocada a mejorar los conocimientos en los entrenadores de levantamiento de pesas convencionales que entrenan atletas con limitaciones físico-motoras.

La estrategia didáctica es novedosa pues esta diseñada para renovar el conocimiento de los entrenadores convencionales en su accionar con limitados físico_ motores durante el proceso de entrenamiento deportivo e identifica buenas prácticas para el proceso de entrenamiento deportivo en limitados físico motores que parte de un diagnóstico del entorno; se proyectan y ejecutan etapas intermedias, progresivas y coherentes que permiten alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla mediante tres etapas: la primera dirigida a la precisión del problema, durante la cual se valora la comprensión actual del proceso de entrenamiento deportivo para los atletas con limitaciones físico motoras y se identifican las insuficiencias que limitan el accionar de los entrenadores convencionales durante el mismo; la segunda se caracteriza por el diseño de la estrategia didáctica para los entrenadores convencionales y en la tercera se evalúa la puesta en práctica de la estrategia.

Para el desarrollo de las tareas de investigación, fueron utilizados los siguientes métodos de investigación del nivel teórico, fueron: Analítico–sintético e inductivo–deductivo. Posibilitaron analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y el campo de acción, sistematizar los principios que sustentan la estrategia didáctica y formular conclusiones.

Modelación, basada en el principio del ascenso de lo concreto a lo abstracto, mediante un enfoque sistémico, estructural y funcional, permitió establecer los elementos y las interrelaciones de la estrategia propuesta.

Método criterio de usuarios, con el propósito de valorar la estrategia propuesta, desde su construcción y como resultado final.

Para las indagaciones empíricas se utilizaron otros métodos y técnicas como: revisión de fuentes documentales para recopilar la información disponible sobre el tema. Se aplican encuestas y observaciones para delimitar los aspectos a tener en cuenta en el diseño del sistema, para profundizar en el problema planteado, para conocer los criterios acerca del resultado obtenido y la triangulación, con el fin de contrastar los resultados de los datos de estos instrumentos aplicados. Se aplicó la medición, con el objetivo de comprobar los conocimientos adquiridos por los entrenadores como resultado del proceso.

Las técnicas de la estadística descriptiva e inferencial para determinar la frecuencia de los indicadores medidos, las pruebas no paramétricas para la selección de los entrenadores participantes con criterio de intencionalidad y el cálculo porcentual para la tabulación de instrumentos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la investigación se trabajó con una población seleccionada de forma intencional no probabilística conformada por tres entrenadores de atletas convencionales, del sexo masculino que tienen entre cinco y diez años de experiencia en su labor. Estos también entrenan atletas con limitaciones físico motoras en las áreas deportivas de los Combinados Deportivos.

Participan en la investigación tres atletas con limitaciones físico motoras que representan el 100%, que entrenan el levantamiento de pesas en la provincia de Ciego de Ávila.

A continuación se exponen los resultados obtenidos de los diferentes instrumentos aplicados para realizar el diagnóstico inicial el cual constituye el punto de partida para la búsqueda de la solución del problema científico acotado. Se describe a continuación los resultados de los métodos aplicados.

El análisis del Programa Integral de preparación del Deportista (PIPD) de Levantamiento de Pesas para atletas convencionales, correspondiente a los Ciclos Olímpicos 2004-2008, 2009-2012, 2013-2016 y 2017-2020, el Programa de Preparación para el deporte Levantamiento de Pesas y de los Planes de entrenamiento evidencia la carencia de indicaciones metodológicas específicas para el entrenamiento de los atletas con limitaciones físico motoras en las áreas de los Combinados Deportivos, lo cual imposibilita una adecuada construcción de sus planes de entrenamiento.

La organización del entrenamiento deportivo del curso escolar deportivo 2017 contó con ocho mesociclos, 32 microciclos y 96 sesiones de entrenamiento para los atletas limitados físico motores observándose 40 sesiones de entrenamiento que representan el 41.6 %.

En 15 de las sesiones que representan el 37.5 5 % se constató la intención de enfocar los objetivos, en función de los atletas con limitaciones físico motoras, pero su tratamiento práctico es insuficiente; no se ofrecen argumentos que justifiquen la conducta a seguir por los atletas diferenciando su entrenamiento al de los atletas convencionales. Se manifiesta en diez sesiones que son el 25 % el insuficiente empleo de métodos, medios y procedimientos variados y motivantes lo que incide en que los atletas rechacen el entrenamiento junto a los atletas convencionales, en 25 sesiones que son el 62.5 % se manifiesta la inadecuada planificación de los microciclos y unidades de entrenamiento y en una de las sesiones que representan el 2,5 % se realizaron acciones durante el entrenamiento con la participación de otros especialistas del deporte.

El análisis de la encuesta a entrenadores reveló que los tres el 100% expresan que se sienten motivados para entrenar a los atletas con limitaciones físico motoras, sin embargo adolecen de los documentos necesarios que los preparen metodológicamente para asumir su entrenamiento y obtener resultados favorables en su gestión.

Coinciden en que las carencias para el entrenamientos desde el punto de vista de los recursos materiales están asociadas a no tener el banco oficial, discos, barras y una palanqueta oficial para atletas con limitación físico motora; mientras que las carencias metodológicas se enfocan en indicaciones que deben contener los documentos normativos del entrenamiento deportivo (Programa de Preparación del Deportista y Programa para el Levantamiento de Pesas) orientadas al entrenamiento de atletas convencionales. Expresan que trabajan la fuerza muscular en los atletas con limitaciones físico motora, pero aseguran que sin la guía de un programa de enseñanza, solamente con las experiencias adquirida del entrenamiento de los atletas convencionales. Afirman que el aspecto fundamental a tener en cuenta para el entrenamiento de los atletas es el resultado máximo de los test iniciales.

También se aplicó el test en la cuarta semana del curso escolar deportivo en los Combinados Deportivos, con el objetivo de determinar el nivel de preparación técnica de los atletas limitados físico motores a los tres atletas participantes en la investigación, su valoración determina si los entrenadores convencionales han realizado un proceso de adaptación del entrenamiento acorde a las características de los atletas constatándose en el test inicial que los atletas tienen resultados por debajo de las marcas mínimas nacionales Tabla 1 y 2 lo que incide en la no participación en los eventos calendariados para esta disciplina a nivel nacional desde hace dos años.

La correlación entre los resultados del test y las marcas mínimas nacionales se muestran en la tablas 1 y 2.

Atletas	División en Kg	Peso corporal Kg	Resultados Kg	Diferencia con la marca mínima nacional	%
1	60	59.0	100	25	80
2	67	65	105	30	78
2	75	72	115	25	82

Tabla 1. Resultados del Test Inicial

Atletas	División en Kg	Marca mínima nacional Kg
1	60	125
2	67	135
2	75	140

Tabla 2. Marcas mínimas nacionales

Los resultados de la triangulación de los métodos denotan que no existe una atención explícita al entrenamiento de los atletas discapacitados en los planes de entrenamiento, aspecto insuficientemente atendido por los entrenadores convencionales lo que expresa la necesidad del diseño de una Estrategia Didáctica para que los Entrenadores de Levantamiento de Pesas Convencionales que entrenan a Limitados Físico Motores.

Se han utilizado diferentes enfoques de estrategia sobre la actividad educacional. De hecho, el concepto de estrategia se ha utilizado mucho y su uso se ha extendido hasta las más diversas actividades donde se desarrolla una labor de dirección. Céspedes (2008), señala que las estrategias suponen cambios importantes en la dirección de cualquier proceso, incluyendo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es un proceso amplio y globalizado, que tiene en cuenta la toma de decisiones, la formulación de estrategia, los recursos humanos, la tecnología, la información, la cultura y el control, entre otros aspectos.

Al respecto, en las estrategias se concretan las intenciones y objetivos de los sistemas educativos y procesos de transformación; dada la naturaleza del fin de la educación, la obtención de resultados exige una visión de largo alcance.

La estrategia que se propone se define como didáctica, por estar dirigida fundamentalmente al perfeccionamiento del proceso formativo de los limitados físico motores por medio del entrenamiento deportivo. Según (Álvarez, 1986) (Addine, 1997).

Se parte de la lógica del entrenamiento deportivo que permite a los entrenadores apropiarse de los conocimientos para entrenar a limitados físico motores en un tiempo y contexto determinados, teniendo en cuenta las diferentes etapas por las que debe atravesar para lograr los objetivos propuestos; es decir, para que los futuros entrenadores convencionales puedan actuar como profesionales competentes en la solución de problemas específicos que afecten al entrenamiento en diversos contextos sociales.

En el contexto de la estrategia didáctica propuesta, el conjunto de componentes se relacionan con un ordenamiento lógico y coherente, que va a mediar las relaciones entre el atleta y el entrenador, durante su práctica de entrenamiento deportivo, en la solución de los problemas que se manifiestan en su preparación deportiva.

Fueron considerados, los pasos metodológicos que constituyen puntos de referencia obligados para definir la organización que debe tener una estrategia didáctica en los marcos de un trabajo científico. En este sentido, se asume el criterio de Nerelys de Armas (2007), quien considera que una estrategia de implementación enriquece la teoría y demuestre la viabilidad y factibilidad del objeto científico.

Se declara como objetivo general de la estrategia: instrumentar la preparación de los entrenadores convencionales para un mejor proceso de entrenamiento deportivo en limitados físico motores.

Su estructura organizativa y funcional presenta un ordenamiento lógico y se caracteriza por la interrelación entre las cuatro etapas que la componen y por su carácter integral y de sistema, facilita establecer entre todos los participantes, el enfoque desarrollador del proceso de entrenamiento deportivo, mediante el conjunto de acciones propuestas.

Durante la **primera etapa** se realiza el diagnóstico del conocimiento de los entrenadores convencionales para entrenar a limitados físicos motores y comprobar el nivel de conocimiento de los entrenadores convencionales.

El diagnóstico facilita no solo conocer la zona de desarrollo actual de los atletas, sino la zona de desarrollo próximo y, por tanto, determinar cuáles necesitan trabajar con ayuda y cuáles pueden hacerlo de manera independiente, de qué atletas se auxiliará para prestar ayuda a otros, aspectos importantes para la planificación del entrenamiento durante el periodo de preparación.

Es necesario destacar que tiene que tener carácter permanente el comprobar cómo tiene lugar la transformación de los conocimientos en los entrenadores atletas, y en correspondencia, introducir, variar o ajustar la estrategia didáctica.

Durante la **segunda etapa** se preparan las condiciones previas con el **objetivo** de valorar las condiciones existentes en dos direcciones: en lo didáctico y lo organizativo a partir de los resultados de la etapa de diagnóstico.

En la **tercera etapa** de implementación se van ejecutar los momentos de la estrategia, según lo planificado en la etapa de diagnóstico y de preparación de las condiciones.

Durante la **cuarta etapa** de evaluación se valora la marcha de la estrategia y se realizan correcciones.

Aunque la evaluación y el control tienen que estar presente en todas las etapas de la estrategia, hay que destacar el momento después de aplicadas las acciones para generalizar el trabajo realizado por los entrenadores. Se puede establecer el diálogo para analizar los errores cometidos, realizar preguntas, comentar las diferentes tareas didácticas presentadas a través del entrenamiento y estimular los mejores resultados en el trabajo realizado.

Los resultados de su puesta en práctica se constatan mediante el **criterio de usuario**.

Como parte del trabajo investigativo se consideró oportuno tener en cuenta opiniones, valoraciones y recomendaciones de especialistas acerca del entrenamiento de atletas con limitaciones físico motora para elevar los conocimientos de los entrenadores, es por ellos que se decidió utilizar el método de expertos Delphi en el curso escolar 2017-2018. Se aplicó un cuestionario a tres profesionales del deporte, todos con una experiencia de diez años de trabajo como entrenadores de atletas con limitaciones físico motora.

A los expertos seleccionados se les aplicó un cuestionario para obtener criterios sobre la concepción de la estrategia didáctica y sus etapas para su introducción en el proceso de entrenamiento. Sus criterios permiten realizar las modificaciones pertinentes, los que no fueron sustanciales, pues después de efectuado el análisis estadístico el punto de corte se ubicó en la categoría de muy adecuado.

Estas valoraciones constituyen una muestra del grado de confiabilidad de la estrategia didáctica y los indicadores para el entrenamiento del levantamiento de pesas en atletas con limitaciones físico motora, conllevando a elevar los conocimientos de los entrenadores.

CONCLUSIONES

La estrategia didáctica constituye un proceso dialéctico que permite concretar las diferentes acciones en la formación de conocimientos en los entrenadores convencionales de levantamiento de pesas para el perfeccionamiento del proceso de entrenamiento deportivo con limitados físico motores.

La estrategia permite a los entrenadores analizar los errores cometidos, realizar preguntas, comentar las diferentes tareas didácticas presentadas a través del entrenamiento y estimular los mejores resultados en el trabajo realizado.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

ADDINE, F.: *Didáctica y Curriculum. Análisis de una experiencia*,. Ed. Bioestadísticas, Potosí, Bolivia, 1997.

ÁLVAREZ DE ZAYAS, C.: *Elementos de didáctica de la Educación Superior*, Material en formato digital, 1986.

ARMAS, N. DE: *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*, Universidad de Las Villas, Villa Clara, 2007.

- CALLEJAS, J.L.: *Metodología para mejorar el proceso de entrenamiento de la fuerza explosiva en las extremidades inferiores en atletas del Levantamiento de pesas*, 2017.
- CÉSPEDES, A.: *Concepción teórica de la gestión didáctica del proceso de sistematización de las habilidades profesionales en la formación multigrado en la Licenciatura de Educación primaria*, Universidad Pedagógica "Frank País García", Santiago de Cuba, 2008.
- DOMÍNGUEZ, G.: *Estrategia para la superación de los profesores en el desentrenamiento de los atletas de Levantamiento de pesas*, Tesis de Maestría, Universidad "Máximo Gómez Báez", Ciego de Ávila, 2017.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER): Programa de Preparación del Deportista (PPD), Ed. Deportes, La Habana, 2004.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER): Programa de Preparación del Deportista (PPD), Ed. Deportes, La Habana, 2009.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER): Programa de Preparación del Deportista (PPD), Ed. Deportes, La Habana, 2013.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER): Programa de Preparación del Deportista (PPD), Ed. Deportes, La Habana, 2020.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER): Programa de Preparación de para el deporte Levantamiento de Pesas, Ed. Deportes, La Habana, 2017-2020.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (INDER): Planes de entrenamiento para atletas con limitaciones físico motoras, Material. Impreso, 2017-2020.
- VALERO, I.: Recursos Didácticos para la técnica de los ejercicios clásicos en el Levantamiento de pesas, Tesis de Maestría, Universidad "Máximo Gómez Báez", Ciego de Ávila, 2017.