

ALTERNATIVA DIDÁCTICA PARA EL ENVIÓN DESDE EL PECHO EN PESISTAS ESCOLARES

DIDACTIC ALTERNATIVE FOR THE SENDING FROM THE CHEST IN SCHOOL WEBSITES

Autores: Lic. Julio Villares Pol

MSc. Julia García Rizo

Institución: IP. Félix Varela Morales, Ciego de Ávila, Cuba

RESUMEN

El Levantamiento de Pesas constituye un medio de educación, permite el desarrollo físico y mental del atleta y los prepara para el logro de mejores resultados. Teniendo en cuenta lo anterior se propone diseñar una alternativa didáctica para el perfeccionamiento del envi3n desde el pecho en pesistas escolares de la EIDE Marina Samuel Noble de la provincia Ciego de Ávila. Se emplearon en el desarrollo de la investigaci3n m3todos del nivel te3rico como an3lítico-sint3tico, hist3rico-l3gico, inductivo-deductivo para la caracterizaci3n, consulta y b3squeda de informaci3n en las fuentes bibliogr3ficas y documentos sobre el Levantamiento de Pesas as3 como, sus diferentes modalidades y fundamentalmente en la elaboraci3n del diagn3stico sobre el estado actual del problema y m3todos del nivel emp3rico como observaci3n, encuesta, entrevista, an3lisis documental para fundamentar cient3ficamente las causas del problema y estad3stico-matem3tico que permitieron el c3lculo porcentual y la representaci3n de datos en tablas y gr3ficos. La aplicaci3n de la alternativa didáctica demostr3 la efectividad mediante la ejecuci3n del dise3o de tipo experimental en el cual se evidenci3 un avance significativo en los atletas muestreados.

Palabras Clave: Levantamiento de pesas.

ABSTRACT

The weightlifting constitutes an educational mean. It provides the athletes with a physical and mental development; it gets them prepared for the achievement of

better results. Taking into account the above-written statements; a didactical alternative is proposed, in order to, improve the accomplishment of the Jerk, from the chest, in teenaged weightlifters from the sport school: Marina Samuel Noble, Province of Ciego de Ávila. Theoretical-level methods were applied throughout the development of this investigation, such as: analytical-synthetic, historical-logical, and inductive-deductive for the characterization, consultation, and search of information on the bibliographical sources and documents about weightlifting, besides its various modalities, as well as, in performing the diagnosis of the actual state of the problem. The statistical-mathematical allowed determining the percentage calculation, and the data representation on charts and graphics. The application of the didactical alternative demonstrated its effectiveness, by means of the execution of experimental-type design; displaying a significant improvement in the checked-out athletes.

Keywords: Weightlifting.

INTRODUCCIÓN

En Cuba se le presta gran atención a toda la actividad deportiva, bajo el principio «el deporte como un derecho del pueblo», teniendo como premisa. Según Castro (1985): «...el principio número uno que es promover con el deporte el bienestar y la salud del pueblo y el número dos es buscar campeones...».

Por otro lado, Rojas (2008) planteó que «El Levantamiento de Pesas constituye una actividad motriz de un alto nivel de intensidad, donde la condición física, la potencia muscular y el nivel técnico han de conjugarse con una preparación psicológica sólida». Estas cuestiones que se tienen en cuenta en la Escuela de Iniciación Deportiva cubana (EIDE), sobre el conjunto de acciones y actividades físicas, que se desarrollan en el proceso de entrenamiento deportivo de niños y adolescentes, en la cual se aplican estrategias, acciones y proceso didácticas para el mejoramiento del accionar técnico de sus practicantes encaminadas a viabilizar mejores resultados deportivos.

Las pesas como deporte olímpico en particular, tienen una elevada significación considerando la gran cantidad de trofeos que aporta al medallero

nacional. Para llegar a conseguir resultados relevantes en cualquiera de las modalidades (arranque y envión), «los levantadores de pesas deben realizar una óptima distribución de la técnica, fuerza y velocidad durante todo el movimiento y lograr ejercer una elevada potencia mecánica instantánea sobre la barra, en el impulso final» (Hochmuth, 1985).

«El Levantamiento de Pesas desafía permanentemente estas barreras en el afán de cada atleta por superarse a sí mismo y a sus rivales y es en este tipo de deporte donde con más fuerza ha de intervenir el entrenador con todos los elementos necesarios para que no se violen etapas y garantizar que la vida deportiva del atleta, esté libre de lesiones que muy bien pueden prevenirse si se tiene conciencia de lo que en cada momento debe exigirse teniendo presente que en el Levantamiento de Pesas es un hecho, que a mayor nivel técnico, mejores han de ser los resultados deportivos» (Luchkin, 1970).

«En los últimos años los biomecánicos han demostrado un interés marcado por estudiar los indicadores fundamentales de este deporte, esto se refleja en la gran cantidad de trabajos investigativos donde realizan descripciones generales y específicas de cada elemento técnico de este deporte y sus eventos, tanto en el arranque como en el envión» (Castro, 1995).

En la modalidad del arranque la barra es levantada sobre la cabeza en un movimiento, generalmente el levantador se agachará bajo la barra cuando la agarra sobre su cabeza. Después de agarrar la barra sobre la cabeza el atleta se levanta derecho con los pies paralelos. En el caso del envión la barra es levantada hacia los hombros, como con el arranque, el levantador puede realizar una tijera o agacharse bajo la barra, cuando la agarra sobre los hombros, luego el levantador se para derecho. Después de pararse derecho el levantador baja (por flexión en la rodilla) luego lleva (por ej. segundo tiempo) la barra sobre su cabeza usando extensión de cadera y rodilla, posteriormente realiza la tijera o sentadilla debajo de la barra mientras es sostenida sobre la cabeza con brazos extendidos. Luego el practicante se levanta derecho.

En la provincia de Ciego de Ávila a partir de los resultados alcanzados se hace necesario aplicar alternativas didácticas que permitan el perfeccionamiento de los elementos técnicos y alcanzar niveles significativos de desarrollo en las distintas modalidades, aportando atletas al equipo nacional con excelente

dominio de sus elementos técnicos. Para tal propósito se ha planteado llevar a cabo un estudio de tipo experimental cuya intención es lograr el perfeccionamiento del envión desde el pecho dentro de esta disciplina deportiva.

Con el objetivo de demostrar un mejor rendimiento competitivo de los atletas, se fundamenta en la aplicación de una alternativa didáctica, ya que se ha venido presentando una serie de deficiencias en la ejecución de los distintos elementos técnicos en el envión como modalidad deportiva en el Levantamiento de Pesas. Las cuales no son favorables para el cumplimiento de los parámetros técnicos de los atletas dentro de la competencia y atenta contra los buenos resultados deportivos pronosticados en el evento.

Por lo que se demostró mediante los distintos métodos y técnicas de investigación aplicados a los atletas del equipo masculino de la categoría escolar de levantamiento de pesas en la EIDE Marina Samuel Noble de la provincia Ciego de Ávila, teniendo como situación problemática varios aspectos que atentan contra la correcta ejecución del envión desde el pecho, en los que se encuentran el inadecuado ritmo entre la semiflexión, frenaje y saque del implemento, insuficiente la ejecución del desliz, incorrecta mantención de la inmovilidad antes de comenzar el gesto técnico de la envión desde el pecho y siendo deficiente la fijación del peso en la culminación del empuje.

Por lo que corrobora al planteamiento del siguiente problema científico de la investigación: ¿Cómo perfeccionar la técnica del envión desde el pecho en pesistas escolares de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila?

Objeto de Estudio: El proceso de preparación técnica en el levantador de pesas. Trazando para la investigación el siguiente Objetivo: Diseñar una alternativa didáctica para el perfeccionamiento del envión desde el pecho en pesistas escolares de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila. Teniendo como campo de acción: El perfeccionamiento del envión desde el pecho. Para dar respuesta al objetivo trazado en la investigación se planificaron las siguientes tareas científicas:

- 1) Fundamentos teóricos que sustentan la técnica del envión desde el pecho en los atletas de levantamiento de pesas.

- 2) Diagnóstico de los factores que influyen en la limitada ejecución del envión desde el pecho en los pesistas escolares del equipo masculino de levantamiento de pesas de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila.
- 3) Diseño de una alternativa didáctica para el perfeccionamiento del envión desde el pecho en los pesistas escolares del equipo masculino de levantamiento de pesas de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila.
- 4) Evaluar la alternativa didáctica diseñada para el perfeccionamiento de la técnica del envión desde el pecho a través de su aplicación en el equipo masculino de levantamiento de pesas de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila.

El levantamiento de pesas en Cuba.

Los ejercicios con pesas ya eran conocidos en Cuba a finales del siglo XIX y en las primeras décadas del siglo XX comenzó a desarrollarse como deporte competitivo. A partir de 1917 se inicia una etapa de lento desarrollo de este deporte, comenzando a realizarse los primeros topes y exhibiciones. Finalmente, en 1937 se creó la Federación Nacional de Amateurs de Levantamiento de Pesas de Cuba. El establecimiento definitivo de esta entidad se debió, en gran medida, al esfuerzo individual de un grupo de personas, entre las que debe destacarse a Longino Santos del Río, considerado el precursor del levantamiento de pesas en Cuba. El primer campeonato nacional oficial se celebró en La Habana, el 23 de diciembre de 1938. Durante el período anterior al triunfo de la Revolución, el levantamiento de pesas se caracterizó por la poca participación, que tenía lugar solo en algunas partes del país.

Con el triunfo de la Revolución, el levantamiento de pesas cubano comenzó su verdadero desarrollo, durante los años 1959-1960 se produjeron cambios cuantitativos en relación con el número de participantes, que se incrementó en relación con el período anterior. Entre 1961 y 1966 hubo profundos cambios cuantitativos y cualitativos en la esfera del deporte. En esta etapa comenzó el intercambio deportivo con los países del antiguo campo socialista europeo, que incluyó tanto la asesoría de especialistas altamente calificados, como las visitas de equipos cubanos a esos países y viceversa.

En 1967 el levantamiento de pesas se incluyó en el programa de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, lo que contribuyó al salto cualitativo de este deporte en los años siguientes y se introdujo en los cursos de la ESEF Manuel Fajardo.

En los Juegos Centroamericanos de 1966, Cuba recuperó la supremacía del área, que había ostentado en 1946 y 1954, para mantenerla hasta el presente. En 1973 ganó el primer campeonato continental y en 1975 los Juegos Panamericanos, posición que ha mantenido en el sexo masculino. En 1971 se conquistó la primera medalla en campeonatos mundiales absolutos y en 1975, las primeras en campeonatos mundiales juveniles.

Los éxitos más relevantes de los levantadores han sido la obtención del segundo lugar por equipos alcanzado en el Campeonato Mundial de 1978. El levantamiento de pesas femenino, cuya oficialización relativamente reciente (en el año 2006) y su inclusión en los Juegos Nacionales Escolares del Alto Rendimiento (a partir del 2011) representan un nuevo reto: Desarrollar el levantamiento de pesas femenino hasta niveles comparables con los alcanzados por el sexo masculino en Cuba (Cuervo, 2013).

La didáctica como ciencia y sus concepciones generales.

Para hablar de la didáctica como ciencia en esta investigación es necesario hacer mención de sus generalidades, relación con otros campos del accionar didáctico, principios y las características de cada uno de ellos, así como sus distintas definiciones dadas por varios autores.

En el orden genérico la palabra didáctica se refiere a actividades relacionadas con la enseñanza, a la transmisión de ideas a las que se pretenden que los receptores presten atención, o sea, lo didáctico refleja la aplicación de un cierto criterio sobre la forma de hacer las cosas. En diccionarios se define a la Didáctica como el arte de enseñar. Enseñar didácticamente es un modo de desarrollo de una actividad de manera didáctica, propia para enseñar.

Para Ginoris y Turcaz (2006) es didáctico aquello que es adecuado para enseñar o instruir. La Didáctica está centrada en la enseñanza, en lo que facilita el aprendizaje. Opinan, además, que al estudiar las definiciones de Didáctica se encuentran calificativos de que ella es ciencia, teoría, tecnología, técnica o arte, de que su contenido semántico es: enseñanza, aprendizaje,

instrucción, comunicación de conocimientos y que la finalidad de la Didáctica es formación, instrucción, instrucción formativa, desarrollo de facultades. Por lo que se plantean los siguientes criterios de varios autores sobre la didáctica.

Conceptualización dadas por diferentes autores sobre la didáctica como ciencia.

Según el Oscar Ginoris Quesada, Fátima Addine Fernández y Juan Turcaz Millán (2006) precisan algunas definiciones de didáctica al concebir la misma como: «Campo de conocimientos, resultados de investigaciones que conducen a propuestas teóricas prácticas relativas al proceso de enseñanza – aprendizaje».

Elsa Herrero Tunis expone que: «La Didáctica es una ciencia social, sus leyes son de naturaleza dialéctica y de ellas emana una metodología propia» (Herrero, 2006).

Ramón Collazo Delgado notificó que: «La Didáctica es una ciencia pedagógica que estudia las particularidades, leyes, principios y teorías del proceso de enseñanza-aprendizaje» (Collazo, 2005).

José Zilberstein Toruncha expresó: «La Didáctica es la ciencia que estudia el proceso de enseñanza aprendizaje dirigido a resolver la problemática que se le presenta a la escuela o en la propia unidad de entrenamiento» (Zilberstein, 2003).

Dada a la profunda fundamentación sobre didáctica como ciencia y sus relaciones con otras esferas del área cognoscitiva, la misma corrobora que su vinculación a la aplicación del entrenamiento deportivo tiene un carácter medular y el Levantamiento de Pesas como disciplina deportiva no está aislado de esta fusión de carácter científico.

Fundamentación teórica del envión.

El envión como modalidad del Levantamiento de Pesas consta de dos partes (el Clin) la palanqueta se coloca horizontalmente de frente a las piernas del levantador o levantadora, se agarra con las palmas de las manos hacia abajo y se ala con un solo movimiento desde la plataforma hasta los hombros, mientras se desplazan las piernas en tijera o en una flexión.

Durante el movimiento continuo, la barra puede deslizarse a lo largo de los muslos y regazo. La barra no puede tocar el pecho del atleta antes de su

posición final, la misma descansa sobre las clavículas o por encima de las tetillas o en los brazos totalmente flexionados. Pasada la recuperación los pies deben quedar en línea paralela al plano del torso y de la barra, los pies regresan a la misma línea y las piernas deben quedar extendidas antes de realizar la segunda parte del envión.

Como segunda parte de esta modalidad se tiene el (Envión desde el pecho) con características motoras muy peculiares donde en su ejecución se flexionan las piernas y se extienden al igual que los brazos para empujar la barra hasta lograr la extensión completa vertical de los brazos logrando la fijación del peso (Cuervo, 2013).

Este evento tiene características típicas en relación con los demás elementos técnicos en dicha modalidad deportiva en sus distintos aspectos, por su estructura de movimiento se clasifica en un deporte a cíclico, en el aspecto fisiológico predomina el sistema energético anaeróbico alactácido, ya que promedia de 0 a tres segundos de ejecución, por los sustratos que se degradan en los que se encuentran en primer lugar el Creatín Fosfato, y la glucosa en sangre y se halla presente el déficit de O₂ (Bruggemann; Grosser y Zinti, 1990).

En el espectro de la biomecánica por su ejecución dentro de los tipos de cadenas biocinemáticas se forma dos tipos de cadenas en su clasificación, abiertas en el momento en que se coloca frente al implemento (la barra) y cerradas cuando comienza dicha acción el agarre de la misma como fase ejecutiva número uno (Donskoi y Zatsiorski, 1989).

En su realización se debe tener dominio de sus fases técnicas, partiendo de la adopción de la posición inicial del Clin, arrancada, separación de la palanqueta desde la plataforma, impulso previo, amortiguación e inicio del impulso final, impulso final, desliz sin apoyo, desliz con apoyo, recuperación (del Clin), posición inicial (del Envión desde el pecho), semiflexión, frenaje, saque, desliz sin apoyo, desliz con apoyo, recuperación (del Envión desde el pecho), fijación del peso (Cuervo, 2013).

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de diseño: Esta investigación es de tipo experimental.

Población y muestra: En esta investigación del Levantamiento de Pesas para dar seguimiento a las distintas acciones investigativas, se escogió una población de 20 atletas, de manera intencional no probabilística con una muestra de siete levantadores de pesas que responde a un 35%, los cuales fueron los más deficientes en la ejecución del envión desde el pecho.

Para esta investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Dentro de los métodos del nivel teórico se utilizaron:

Histórico-lógico: se seleccionó este método con el objetivo de estudiar la trayectoria real del fenómeno del Levantamiento de Pesas en el de cursar del tiempo, en este caso se empleó para conocer los antecedentes de dicho deporte y el perfeccionamiento del envión desde el pecho en atletas escolares de la provincia Ciego de Ávila.

Analítico-sintético: permitió obtener conocimientos sobre el Levantamiento de Pesas como deporte y el perfeccionamiento del envión desde el pecho en atletas escolares de la EIDE provincial Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila a partir de la información encontrada en los artículos, libros, folletos y conferencias publicadas, además se pudo descomponer al Levantamiento de Pesas como deporte y el perfeccionamiento de la técnica del envión desde el pecho en atletas escolares.

Inductivo-Deductivo: se extrajeron las regularidades, particularmente las referidas a los requerimientos teóricos y metodológicos exigidos a la alternativa didáctica que permitirá sensibilizar a los atletas sobre la necesidad de perfeccionar el envión desde el pecho en atletas escolares de la provincia Ciego de Ávila.

Como métodos del nivel empírico se utilizaron:

El análisis documental es el método que facilita utilizar la información previamente recogida por otras personas, además de la revisión de los programas y orientaciones metodológicas del INDER, con el objetivo de fortalecer la formación de los atletas.

La observación se utilizó para conocer las deficiencias técnicas en los atletas de la categoría escolar del deporte Levantamiento de Pesas.

Entrevista se utilizó para conocer si los atletas tienen dominio de los principales aspectos teóricos de esta disciplina deportiva.

La encuesta permite la búsqueda de la información rápida y económica, además de conocer las potencialidades y debilidades de los atletas en los distintos elementos técnicos en el Arranque y Envión del deporte Levantamiento de Pesas.

Método estadístico–matemático se utilizó para el procesamiento de la información arrojada por los instrumentos de diagnóstico, así como para la obtención de resultados través del cálculo porcentual.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

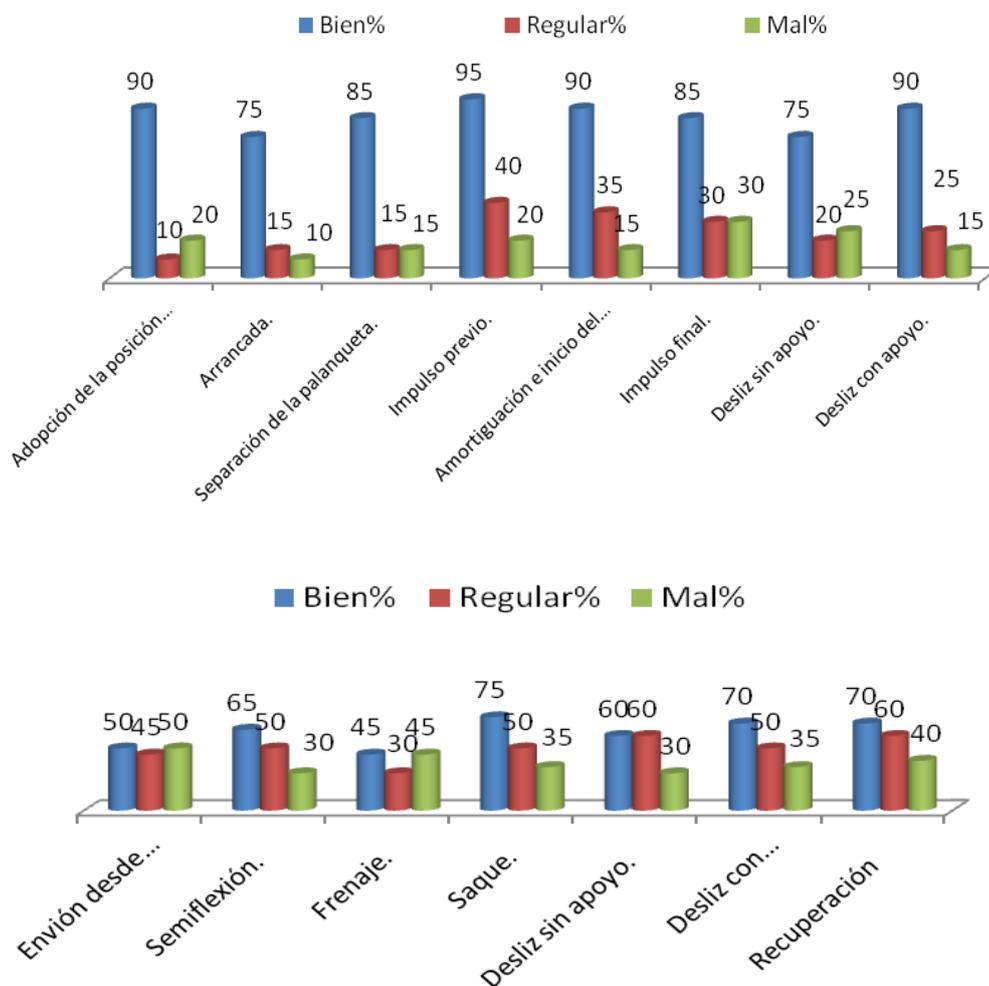


Gráfico 1: Domino de las fases técnicas del envión.

En observación realizada a los atletas del equipo masculino de Levantamiento de Pesas de la categoría escolar se evaluaron 17 fases técnicas

correspondientes al evión, donde se obtuvo datos significativos que se expresan en la gráfica en % partiendo del total de la población de la investigación que es de 20 atletas.

Donde se detectó que los mismos donde mejor dominio tienen es la ejecución del del (Clin) respondiendo a un 88% de los atletas evaluados de bien, no ocurriendo así con el 37% de los mismos en la ejecución del envi3n desde el pecho siendo evaluados de mal por ser la fase t3cnica que mayores dificultades precentan en su ejecuci3n.

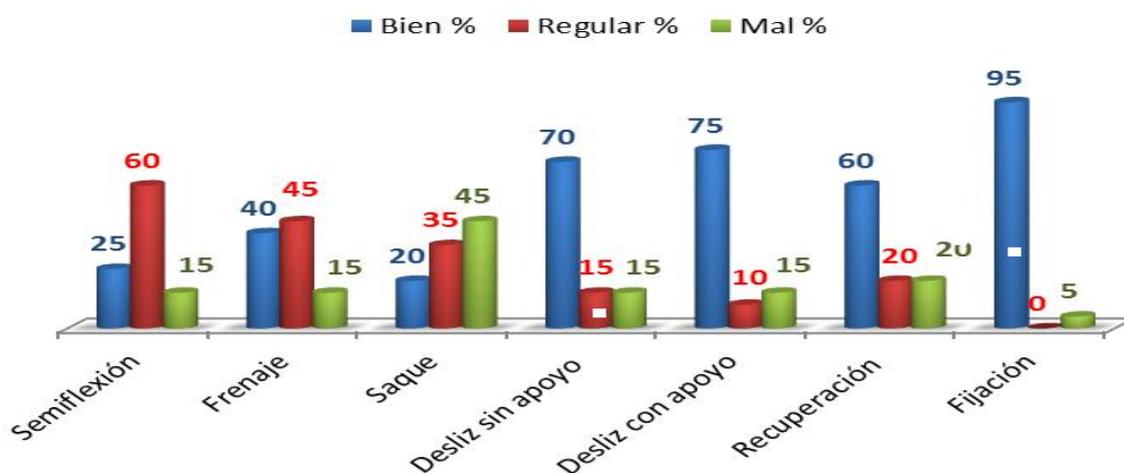


Gráfico 2: Test pedag3gico de las fases t3cnicas del envi3n desde el pecho.

En la aplicaci3n del test pedag3gico a 20 atletas del equipo masculino de la categoría escolar de Levantamiento de Pesas se identific3 que existen deficiencias en la ejecuci3n de las distintas fases t3cnicas que estructuran el envi3n desde el pecho. Arrojanado como resultado cuantitativo las fases con mayores deficiencias, siendo la semiflexi3n donde se encuentran la mayor cantidad de atletas deficientes siendo representados por el 60% del total de la poblaci3n diagnosticada, el frenaje con el 45% y el saque con el 35%.

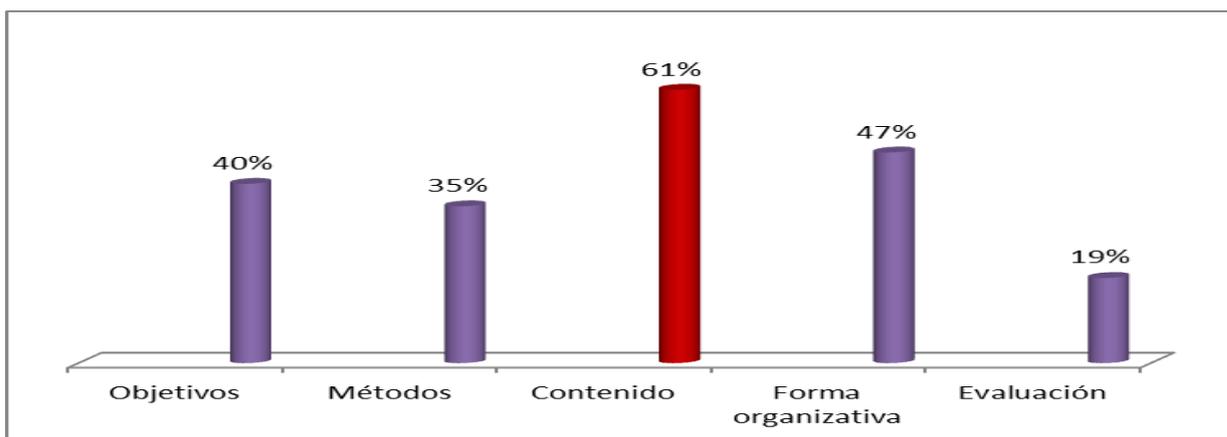


Gráfico 3: Resultado de las encuestas.

En la aplicación de la encuesta realizada a los entrenadores de la provincia se tuvo como resultado que el 60% de ellos plantean, que para lograr el perfeccionamiento del envión desde el pecho se debe enfatizar en el contenido dentro del programa integral de preparación del deportista aplicándole una nueva alternativa en la impartición del contenido.

CONCLUSIONES

La consulta de literatura científica permitirá obtener elementos para la fundamentación de la preparación técnica en el Levantamiento de Pesas y el perfeccionamiento del envión desde el pecho en los atletas de levantamiento de pesas. Los métodos y técnicas de investigación científica aplicados en la realización del diagnóstico inicial arrojaron como resultado, que existen deficiencias en la ejecución del envión. Por lo que se plantea la necesidad de una alternativa didáctica para el perfeccionamiento del envión desde el pecho en pesistas escolares del equipo masculino de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila.

El diseño de una alternativa didáctica viabilizará el perfeccionamiento del envión desde el pecho en pesistas escolares del equipo masculino de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila. Finalmente se validará a través de la aplicación la alternativa didáctica diseñada para el perfeccionamiento del envión desde el pecho en pesistas escolares del equipo masculino de la EIDE Marina Samuel Noble en la provincia Ciego de Ávila.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- GINORIS, O.; ADDINE FERNÁNDEZ, F. Y TURCAZ MILLÁN: *Material Básico del Curso de Didáctica General de la Maestría en Educación del IPLAC (material electrónico)*, Cuba, 2006.
- GINORIS, O.: *Fundamentos didácticos de la educación superior cubana*, Ed. Félix Varela, La Habana, Cuba, 2009.
- HORRUITINER, P.: *La universidad cubana: el modelo de formación*, Ed. Félix Varela, La Habana, Cuba, 2006.
- ORTIZ, E.: *Concepciones teóricas y metodológicas sobre el aprendizaje*, Instituto Superior Pedagógico «José de la Luz y Caballero», Holguín, Cuba, 2009.
- PLA, R.: *Una concepción de la Pedagogía como ciencia*, Universidad de Ciencias Pedagógicas, Ciego de Ávila, Cuba, 2010.
- RICO MONTERO, P. Y COL.: *Proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador en la escuela primaria. Teoría y práctica*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 2004.
- SILVESTRE, M. Y ZILBERSTEIN TORUNCHA, J.: *Hacia una didáctica desarrolladora*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 2002.