

## **RECURSOS DIDÁCTICOS EN LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS CLÁSICOS EN EL DEPORTE LEVANTAMIENTO DE PESAS**

### ***DIDACTIC RESOURCES IN THE METHODOLOGY OF THE TEACHING OF THE TECHNIQUE OF CLASSICAL EXERCISES IN SPORTS WEIGHT LIFTING***

**Autores:** Lic. Isidoro Valero Hernández<sup>1</sup>

Lic. Noel Damián Pérez Ávila<sup>2</sup>

**Institución:** <sup>1</sup> Instituto cubano de deportes, educación física y recreación, INDER, Ciego de Ávila, Cuba

<sup>2</sup> Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

**Correo electrónico:** [valero53@inder.cu](mailto:valero53@inder.cu)

#### **RESUMEN**

Levantamiento de Pesas en Cuba. En el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD 2013-16), se definen dos variantes para la enseñanza de los ejercicios clásicos (arranque y envión), la primera denominada como sucesión tradicional y la segunda como sucesión inversa, ambas probadas por su efectividad, aunque se manifiestan preferencias por una u otra por parte de los profesores. Además de las sucesiones expuestas, se orienta que para la enseñanza del Arranque y el Envión, puede realizarse en forma combinada, tomando elementos de ambas variantes para lo que no está aún establecido un orden de secuencia en el Programa Integral de Preparación del Deportista, lo que al valorarla, ponerla en práctica y comprobarla en sus resultados en la Academia Provincial de Levantamiento de Pesas de la provincia de Ciego de Ávila, permite como recurso didáctico establecer una nueva secuencia para la metodología de la enseñanza de los ejercicios clásicos, despertando el interés y la motivación por parte de los entrenadores, siempre expuestos a retos en condiciones cambiantes.

**Palabras Clave:** Levantamiento de Pesas, Recursos didácticos y metodología de la enseñanza.

## ABSTRACT

Several statements exist about one order of sequences, without saying with absolute certainty that one is better than the other, it doesn't exist a unique and magistral formula in Cuban Weightlifting since a couple of Olympic cycles ago. In the Integral Programme of Preparation for athletes (2013.16) two variations for the teaching of classical exercises (Snatch and clean jerk) are defined the former is denominated as: traditional succession and the latter one as: inverse succession the effectiveness of both of them have been proved, though one might be preferred over the other by some teachers, in addition to the sequences mentioned, above; it is advised for the Snatch and Clean and Jerk that may be performed in a combined way taking elements from each variations, for which is not established an order of sequence in the Integral Programme of Preparation for athletes. So being assessed, put in to practice and proved the results of the Provincial Weightlifting Academy in Ciego de Avila, allows as a didactical resource to establish a new sequence for the methodology of teaching of classical exercises, motivating the trainer who is always exposed to challenges in changing conditions.

**Keywords:** Weightlifting, Didactical resources, teaching methodology

## INTRODUCCIÓN

La polémica referente a la metodología de la enseñanza de los ejercicios clásicos en el deporte de Levantamiento de Pesas está en que existen profesores que la desconocen, otros que niegan su necesidad y posibilidad de aplicación, pues consideran que es suficiente su incursión anterior como atleta y su propia preparación pedagógica para el logro de la relación alumno-profesor, la comunicación eficaz y el trabajo sistemático. Asumiendo criterios personales durante el proceso de enseñanza, caracterizados erróneamente por frases como,

no es necesario, no es preciso, obviando componentes de la didáctica estudiados en la carrera profesional y muy bien definidos en el documento bibliográfico rector para la planificación y control del proceso de enseñanza- entrenamiento, titulado como Programa Integral de Preparación del Deportista, con modificaciones que enriquecen su contenido en cada Ciclo Olímpico.

El Programa Integral de Preparación del Deportista, para el Ciclo 2013-2016, tomando como referencia los contenidos de similares documentos emitidos en ciclos anteriores con sus modificaciones a propuesta de profesores y valoradas por un equipo de expertos y aprobado por la Comisión Técnica Nacional, constituye el documento bibliográfico más actualizado puesto a disposición de los entrenadores de Levantamiento de Pesas, el que por disposición de la máxima dirección del INDER, su puesta en práctica constituye un deber de los profesores deportivos y su cumplimiento debe valorarse por los funcionarios y directivos de forma sistemática, no permitiéndose modificaciones que alteren su contenido o afecten el cumplimiento de los objetivos generales y específicos orientados. Sin embargo la Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas orienta que las experiencias adquiridas pueden convertirse en investigaciones que por sus resultados puedan aportar sugerencias para valorar por el grupo de expertos, pudiendo ser aprobadas e incluidas en el Programa Integral de Preparación del Deportista del cuatrienio siguiente que corresponda.

Lo expresado anteriormente no limita la creatividad del profesor, al contrario, si cada profesional cumple con lo que se le orienta en este documento bibliográfico podrá darse cuenta que se ofrecen muchas variantes a utilizar para buscar un mejor resultado tanto en la enseñanza como en el entrenamiento, pudiendo combinarlas, realizar estudios y poner en práctica recursos didácticos que enriquecen su capacidad y comportamiento pedagógico, haciendo posible ser más eficiente y alcanzar mejores resultados en el trabajo con sus atletas.

Todas las consideraciones que se valoran sobre la enseñanza deportiva llevan a la idea que puedan existir una diversidad de planteamientos sobre un orden o secuencias sin decir con absoluta certeza que una es mejor que otra, no existe

una fórmula única y magistral, sin embargo, desde hace varios ciclos olímpicos en el deporte de Levantamiento de Pesas en Cuba se plantean dos variantes para la enseñanza de los ejercicios clásicos (arranque y envión), la primera denominada como sucesión tradicional y la segunda como sucesión inversa, ambas probadas por su efectividad, aunque se manifiestan preferencias por una u otra por parte de los profesores. Además de las sucesiones expuestas, se orienta que para la enseñanza del Arranque y el Envión, puede realizarse en forma combinada, tomando elementos de ambas variantes para lo que no está aún establecido un orden de secuencia en el Programa Integral de Preparación del Deportista, lo que al valorarla, ponerla en práctica y comprobarla en sus resultados, permite como recurso didáctico establecer una nueva secuencia para la metodología de la enseñanza de los ejercicios clásicos, despertando el interés y la motivación por parte de los entrenadores, siempre expuestos a retos en condiciones cambiantes. No son pocas las investigaciones que se han realizado sobre el aprendizaje y la ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos, pero aun sobre la aplicación de la metodología de la enseñanza como vía práctica para el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje no se ha materializado en un número significativo de profesores.

Cuando nos referimos a recursos didácticos, no pretendemos en ningún momento criticar la metodología de la enseñanza concebida en el Programa Integral de Preparación del Deportista, ni crear nuevos ejercicios, al contrario sobre la base de lo concebido se pone en práctica una nueva variante de secuencia ordenada, no aleatoria, de ejercicios naturales y de ejercicios que se corresponden con las fases técnicas del arranque y el envión como parte del Programa de Enseñanza en el que por etapas definidas, se incluyen, también como recursos didácticos, componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje, relacionados con los objetivos, medios, métodos, procedimientos organizativos e indicaciones metodológicas para aplicar la metodología de la enseñanza de la técnica de los ejercicios clásicos

Sin embargo aún persisten errores en la ejecución de la técnica de los ejercicios competitivos, Arranque y el Envión, que por ser los más populares se observan en los atletas que representan al país a través de la televisión, videos, fotos y otros medios de comunicación, se valora y critica como responsables a los entrenadores de los centros nacionales, sin embargo las investigaciones realizadas hasta el momento demuestran que los atletas después de un inicio incierto en el aprendizaje de la técnica de los ejercicios clásicos, se presentan con errores fundamentales en las competencias provinciales y nacionales de las categorías escolares, errores técnicos que al constituirse como hábito motor, persisten durante toda la vida deportiva del atleta.

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual...) así como la de autonomía individual.

A pesar del esfuerzo desplegado por directivos, metodólogos, pedagogos, investigadores y otras personas en Cuba por perpetuar los resultados de este deporte a nivel internacional, aún es insuficiente la acción didáctica de profesores en el proceso de iniciación deportiva y la enseñanza-aprendizaje de la ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos en el deporte de Levantamiento de Pesas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, encuestas realizadas a los profesores, los resultados en la evaluación de la ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos en test pedagógicos, pruebas de control y en competencias preparatorias y fundamentales realizadas con la puesta en práctica de la investigación, detectamos la siguiente problemática:

- Insuficientes conocimientos de los profesores de Levantamiento de Pesas para aplicar la metodología de la enseñanza en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Academia Provincial de Levantamiento de Pesas.

-Deficiencias en la ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos en las evaluaciones realizadas en test pedagógicos, pruebas de control y en competencias preparatorias y fundamentales.

Situación problémica:

-Se ha comprobado que existen problemas en la ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos en los atletas de la categoría 13-14 años en la Academia Provincial de Levantamiento de Pesas.

Campo de acción:

-Metodología de la enseñanza de los ejercicios clásicos en los atletas de la categoría 13-14 años en el deporte de Levantamiento de Pesas

Objetivo general:

-Optimizar la metodología de la enseñanza de la técnica de los ejercicios clásicos en el deporte Levantamiento de Pesas de la categoría 13-14 años en la Academia Provincial de Ciego de Ávila, mediante la introducción de recursos didácticos que fomenten el uso ventajoso de la cadena cinemática.

## **DESARROLLO**

Ventajas de los recursos didácticos:

1. Pretenden acercar a los estudiantes-atletas a situaciones de la vida real representando estas situaciones lo mejor posible.
2. Permiten que los atletas tengan impresiones más reales sobre los elementos relacionados con la preparación técnica.
3. Son útiles para optimizar el trabajo tanto de los profesores como de los estudiantes atletas.
4. Contribuyen a maximizar la motivación en el alumnado.
5. Facilitan la comprensión del contenido de manera tangible, observable y manejable.
6. Concretan y ejemplifican la información que se expone, generando la motivación del grupo.
7. Complementan las técnicas didácticas y economizan tiempo.

Para lograr un proceso innovador en la didáctica, se ha seleccionado una estrategia

única, explícita de lo nuevo, partiendo del análisis del estado real de la provincia, sin poner en dudas el contenido ni la estructura del Programa Integral de Preparación del Deportista, los recursos didácticos están dados a las alternativas aplicadas para establecer un orden lógico en la combinación de la secuencia tradicional con la inversa, así como el programa, los objetivos, métodos medios, tareas, procedimientos organizativos e indicaciones metodológicas para lograr el estado deseado.

En los siguientes cuadros se muestra, en forma simplificada, una comparación entre ambas sucesiones:

ARRANQUE Y CLIN	
(Sucesión tradicional)	(Sucesión inversa)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial (PI)</li> <li>• Pasar de la PI a PI colgante</li> <li>• Halón colgante sobre, al nivel y por debajo de las rodillas, sin y con flexión de brazos</li> <li>• Ejercicios colgantes con semidesliz + cuchilla</li> <li>• Ejercicios colgantes sobre, al nivel y por debajo de las rodillas con desliz profundo</li> <li>• Halones desde la plataforma</li> <li>• Arranque o Clin (en cucilllas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuchilla de Arranque y de Clín</li> <li>• Finales de Arranque y de Clín</li> <li>• Ejercicios colgantes sobre, al nivel y por debajo de las rodillas, con desliz profundo</li> <li>• Posiciones iniciales</li> <li>• Halones desde la plataforma</li> <li>• Arranque o Clín (en cucilllas)</li> </ul>

<i>Universidad&amp;Ciencia</i>	Vol. 5, No. 3, agosto-noviembre (2016)
Pág. 61-72	ISSN: 2227-2690 RNPS: 2450
Recibido: 17/04/2016 Aceptado:03/07/2016	<a href="http://revistas.unica.cu/uciencia">http://revistas.unica.cu/uciencia</a>
Publicado 30/08/2016	

ENVIÓN DESDE EL PECHO	
(Sucesión tradicional)	(Sucesión inversa)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial</li> <li>• Semienvión</li> <li>• Empuje de Envión</li> <li>• Envión desde el pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desliz en tijeras desde la posición final del saque</li> <li>• Posición inicial</li> <li>• Semienvión</li> <li>• Envión desde el pecho</li> </ul>
Al concluir el último paso se enseña el envión (completo)	

Secuencia unificada en la metodología de la enseñanza de los ejercicios clásicos.

Para la enseñanza del Arranque:

- 1-Cuclillas en posición de Arranque.
- 2-Final de Arranque.
- 3-Posición inicial del Arranque.
- 4- Pasar de la PI a PI colgante.
- 5-Saltos con la palanqueta desde la posición inicial colgante.
- 6- Saltos con la palanqueta desde la posición inicial colgante y semidesliz en cuclillas.
- 7-Pasar de Posición Inicial a salto con la palanqueta colgante con brazos extendidos.
- 8-Combinar la fase anterior con semidesliz en cuclillas. (Posición inicial, separación de la palanqueta, salto desde la posición colgante y semidesliz en cuclillas).
- 9-Arranque colgante con semidesliz.
- 10-Arranque con semidesliz.
- 11-Arranque (clásico). (Con desliz profundo en cuclillas).

Para la enseñanza del Envión. (Clín y Envión desde el pecho).

Para la enseñanza del Clín.

- 1-Cuclillas en posición de Clín. (Cuclillas por delante).



2-Posición inicial del Para la enseñanza del Clín.

3-Posición inicial del Clín.

4- Pasar de la PI a PI colgante.

5-Saltos con la palanqueta desde la posición inicial colgante.

6- Saltos con la palanqueta desde la posición inicial colgante y semidesliz en cuclillas.

7-Pasar de Posición Inicial a salto con la palanqueta colgante con brazos extendidos.

8-Combinar la fase anterior con semidesliz en cuclillas. (Posición inicial, separación de la palanqueta, salto desde la posición colgante y semidesliz en cuclillas).

9- Clín colgante con semidesliz.

10- Clín con semidesliz.

11- Clín (Con desliz profundo en cuclillas).

Para la enseñanza del Envión desde el pecho:

1-Posición inicial para el Envión desde el pecho.

2-Desde la posición inicial extensión de los brazos con la barra.

3-Con las manos en la cintura adoptar la posición final del desliz en tijeras.

4- Con los brazos extendidos hacia arriba, adoptar la posición final del desliz en tijeras.

5-Con las manos en la cintura, flexión y extensión de piernas.

6- Con las manos en la cintura, flexión, extensión de piernas y desliz en tijeras.

7-Desde la posición inicial para el envión desde el pecho, empuje de fuerza, (hasta la completa extensión de los brazos).

8-Envión desde el pecho.

Para la enseñanza del Envión (Clásico):

1-Clín con semidesliz y empuje de fuerza.

2-Clín con semidesliz y envión desde el pecho

3-Envión. (Clásico). (Clín con desliz profundo y envión desde el pecho).

## Métodos y procedimientos

Tipo diseño. Experimental. Pre experimento. Se realiza la investigación con la comparación entre la metodología de la enseñanza tradicional de los ejercicios clásicos en el deporte de Levantamiento de Pesas y lo logrado con la aplicación de recursos didácticos que aportan cambios novedosos en el proceso de enseñanza-aprendizaje con nuevas formas en el ordenamiento de los objetivos, métodos, medios, procedimientos organizativos e indicaciones metodológicas dirigidas a lograr la optimización en la preparación técnica de los atletas en la categoría 13-14 años.

### Población y Muestra:

Para la investigación se trabajó con una población heterogénea ubicada en la Academia Provincial de Levantamiento de Pesas de Ciego de Ávila que cuenta con 3 profesores y una matrícula de 20 atletas del sexo masculino, dividida en un grupo de control de 10 atletas continuantes, matriculados en el curso 2014-2015 y un grupo experimental con 10 atletas nuevos ingresos, matriculados en el actual curso 2015-2016.

A los 3 profesores se le aplicaron encuestas al inicio y al final del curso escolar con elementos generales de su competencia profesional, muy específicamente en los conocimientos que poseen y aplican en la metodología de la enseñanza de los ejercicios clásicos.

La investigación se realizó en tres etapas, diagnóstico de la población, implementación y evaluación de los recursos didácticos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, estableciéndose un análisis comparativo entre el Grupo de Control y el Grupo Experimental.

Para seleccionar el calendario de la determinación de la población se consideró el inicio del mes escolar (mes de septiembre), su semejanza con el inicio del Programa de Enseñanza para las Áreas Deportivas, incluyendo las academias provinciales con atletas escolares en matrícula, a ambos grupos se les aplicó pruebas al inicio y al finalizar cada etapa del Programa de Enseñanza para evaluar la ejecución de la técnica de ejecución de los ejercicios clásicos y al finalizar el

curso 2015-2016 se estableció un análisis comparativo de los resultados de la evaluación en la ejecución de la técnica entre el grupo de control y el grupo experimental.

La metodología de la investigación estuvo sustentada en métodos del nivel teórico (histórico-lógico, analítico-sintético), métodos y técnicas del nivel empírico (la observación, la encuesta). Además, se utilizaron métodos estadísticos y procedimientos matemáticos.

## CONCLUSIONES

En el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de recursos didácticos permitió una mejor asimilación y ejecución de la técnica de los ejercicios competitivos reglamentados para la categoría 13-14 años en la Academia Provincial de Levantamiento de Pesas en la provincia de Ciego de Ávila lo que permitió como aporte práctico la introducción de recursos didácticos al Programa Integral de Preparación del Deportista, en la metodología de la enseñanza para lograr una mejor ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos, en los atletas de la categoría 13-14 años en el deporte de Levantamiento de Pesas.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

BALANCE DE LAS PROYECCIONES ESTRATÉGICAS, CURSO 2014-2015: *Comisión Provincial de Levantamiento de Pesas*, Ciego de Ávila, Material inédito, pp 14-15, Cuba, 2013.

CÁRDENAS, J.G.: *Los recursos didácticos en un sistema de aprendizaje autónomo de formación*, pp. 5. Disponible en: [www.cardenagustavo](http://www.cardenagustavo) .Visitado el 15 de marzo de 2016.

COMISIÓN NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS: *Boletín 3*, Ciudad Deportiva, pp.7 La Habana, Cuba, 2012.

COMISIÓN NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS: *Boletín 4*, Ciudad Deportiva, pp.17-18, La Habana, Cuba, 2014.

FONSECA, G. M.: *Materiales y recursos didácticos, qué haríamos sin ellos*, pp 7.

Disponible en: <http://www.recursosdidacticos.wordpress.com>. Visitado el 16 de marzo de 2016.

GINORIS, O.: *La didáctica: ciencia del proceso de enseñanza- aprendizaje*, Material inédito, pp 3-6, 2013.

INFORME SALUD PARA TODOS: *La adolescencia un desafío para la sociedad*, p 12, pdf OMS, 2000.

LABARRERE, G Y VALDIVIA, G.: *Pedagogía*, Ed. Pueblo y Educación, pp 31-32, La Habana, Cuba, 1988.

LABARRERE, G.: *Pedagogía*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS: *INDER*, pp. 30-40, La Habana, Cuba, 2012.

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA 2013-16: *Levantamiento de Pesas*, Editorial Deportes, pp. 3-9, La Habana, Cuba, 2013.

REGLAMENTO TÉCNICO DE COMPETENCIAS: *IWF*, Ed. Deportes, pp 2-3, La Habana, Cuba, 2014.

SEMINARIO NACIONAL DE PREPARACIÓN DEL CURSO ESCOLAR 2014-2015, Ed. Deportes, pp.69, La Habana, Cuba, 2014.

VALERO, I.: *Conferencia sobre la historia del deporte de Levantamiento de pesas en la provincia de Ciego de Ávila*, Material inédito, pp 4-9, Cuba, 2013.