

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“EFICACIA DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA
HALTEROFILIA DE LOS GESTOS TÉCNICOS EN
NIÑOS DE 11 AÑOS DE EDAD DE LA
CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA.”

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN

AUTOR:

FRANKLIN LIQUINCHANA MUÑOZ

Sangolquí – 2010

ÍNDICE GENERAL

CAPITULO		
PÁG.		
	EL PROBLEMA	
1.	Planteamiento Del Problema	1
1.2	Delimitación Del Problema	3
1.3	Campo De Investigación	3
1.4	Tema	4
1.5	Justificación De La Investigación	4
1.6	Referencia De Investigaciones Anteriores	5
1.7	Operacionalizacion De Variables	6
1.8	Objetivos	7
1.8.1	Objetivo General	7
1.8.2	Objetivos Específicos	7
	MARCO TEÓRICO	
2.	Historia Del Levantamiento De Pesas	9
2.1	Introducción	9
2.2	Historia	9
2.3.	Surgimiento	12
2.4	Modificaciones.	13
2.5	Implementos E Indumentaria	14
2.5.1	Indumentaria	14
2.5.1.1	Zapatos	14
2.5.1.2	Malla	15
2.5.1.3	Cinturón	16
2.5.1.4	Vendajes Y Apósitos	16
2.5.2	Implementos	17
2.5.2.1	La Barra	18
2.6	Clasificación Del Levantamiento De Pesas	19
2.6.1	Clasificación Del Levantamiento De Pesas Entre Otros Deportes.	19
2.6.2.	Clasificación De Los Ejercicios De Levantamiento De Pesas.	19

2.7	Modalidades Del Levantamiento De Pesas	19
2.7.1	Técnica De Arranque	20
2.7.2	Técnica De Envión	21
2.7.2.1	Primer Tiempo: (Cargada)	21
2.7.2.2	Segundo Tiempo: (Yerk O Envión)	22
2.8	La Competición	23
2.9	Errores Comunes De Los Gestos Técnicos	24
2.9.1.	Errores Del Arranque.	24
2.9.1.2	Errores En La Posición Inicial.	25
2.9.1.3	Errores Al Despegar.	25
2.9.1.4	Errores En La Primera Fase Del Halón.	25
2.9.1.5	Errores En La Segunda Fase Del Halón.	25
2.9.1.6	Errores En La Recepción De La Barra.	25
2.9.2	Errores En La Cargada.	25
2.9.2.1.	Errores En La Posición Inicial.	25
2.9.2.2	Errores Al Despegar.	26
2.9.2.3	Errores En La Primera Fase Del Halón.	26
2.9.2.4	Errores En La Segunda Fase Del Halón.	26
2.9.3	Errores En El Envión Desde El Pecho.	26
2.9.3.1.	Errores En La Recepción De La Barra.	26
2.10	Iniciación Deportiva Escolar	27
2.10.1	Concepto	27
2.11	Fases De La Iniciación Deportiva	28
2.11.1	Fases	28
2.11.2	Objetivo De Las Fases De Iniciación	28
2.12	Introducción Al Deporte	28
2.12.1	Evolución Histórica	29
2.12.2	En La Antigüedad	29
2.12.3	En La Actualidad	30
2.13	El Deporte Escolar	30
2.13.1	Conceptos De Deporte Escolar	30
2.13.2	Características Básicas De Un Deporte	31

2.14	Clasificación Del Deporte	31
2.14.1	Deportes Individuales	31
2.14.1.1	Concepto	31
2.14.1.2	Características Básicas	32
2.14.1.3	Diferencia Entre Técnica Y Táctica	32
2.14.1.4	Características Básicas Individuales Del Medio Fijo	32
2.14.1.5	Características Básicas Individuales Del Medio Fluctuante	32
2.14.1.6	Clasificación	33
2.14.2	Deportes De Adversario	33
2.14.2.1	Características Básicas	33
2.14.2.2	Clasificación	33
2.14.3	Deportes Colectivos	34
2.14.3.1	Definición	34
2.14.3.2	Características Básicas	34
2.14.4	Principales diferencias entre deportes colectivos, individuales y de adversario	34
2.14.4.1	Metodología	34
2.14.4.2	Aportaciones	35
2.14.4.3	Aspectos Técnico-Tácticos	36
2.15	Características Del Deporte Escolar	36
2.16	Diferencias Entre Deporte Escolar Y De Alta Competencia	37
2.16.1	Deporte Escolar	37
2.16.2	Deporte De Alta Competición	37
2.17	Clasificación De Los Gestos Técnicos	38
2.17.1	La Cargada	38
2.17.1.2	El Envi3n	38
2.17.2	La Arrancada	39
2.18	Formulaci3n De Hip3tesis	40
2.18.1	Hip3tesis General	40
2.18.2	Hip3tesis Espec3fica	40
2.19	Se3alamiento De Variables	40
2.19.1	V.I: Programa De Ense3anza De Halterofilia.	40

2.19.2	V.D: Gestos Técnicos	40
	DISEÑO METODOLÓGICO	
3.1	Diseño De Investigación	42
3.2	Tarea Experimental	42
3.3	Los Sujetos	42
3.4	El Procedimiento	43
3.5	Resultados	43
3.6	Discusión	43
3.7	Selección Y Construcción De Instrumentos	44
3.8	Recursos	44
3.8.1	Humanos	44
3.8.2	Técnicos	44
3.8.3	Infraestructura Y Materiales	45
	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	
4.1	Presentación, Análisis E Interpretación De Resultados	47
4.1.2	Análisis De La Aplicación Del Experimento	50
4.2	Discusión De Resultados	60
	Conclusiones y Recomendaciones	
5.1.	Conclusiones:	62
5.2.	Recomendaciones:	63
	PROPUESTA ALTERNATIVA	
6.1	Introducción	65
6.2	Justificación	65
6.3	Objetivos	66
6.3.1	Objetivo General	66
6.3.2	Objetivos Específicos Del Programa	66
6.4	Marco Teórico	66
6.4.1	Caracterización Del Deporte	66
6.5	Elementos Técnicos	67
6.5.1	Arranque	67
6.5.2	Envi3n	67
6.5.3	Clin O Cargada	68

6.5.4	Yerk O Envi3n Desde El Pecho	68
6.6	Reglamento	68
6.7	Equipamiento	68
6.8	Estructura Del Programa	68
6.8.1	Etapas De Enseñanza	68
6.8.1.1	Primera Etapa	69
6.8.1.2	Segunda Etapa	69
6.8.1.3	Tercera Etapa	69
6.8.1.4	Cuarta Etapa	70
6.9	Duraci3n De La Clase	71
6.10	Cronograma De Actividades	71
6.10.1	actividades Para La Enseñanza	71
6.10.2	Test Pedag3gicos	72
6.11	Fragmentaci3n De La Preparaci3n	73
6.12	Evaluaci3n	99
6.13	Metodología Para La Enseñanza	100

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Pichincha se vienen realizando desde hace varios años competencias de halterofilia en edades tempranas (11-13 años), las cuales cuentan con el aval oficial de la Federación Ecuatoriana de este deporte; durante estas es muy común observar a estos niños realizar esfuerzos máximos por conseguir el triunfo, ya sea guiados por su espíritu agonístico, o bien, por la presión de padres de familia o entrenador para quienes el éxito y las medallas son la razón de ser de su trabajo.

La gran aceptación con que cuenta en la actualidad la práctica deportiva, ha llevado a que un alto porcentaje de la población infantil se encuentre vinculado en algún proceso de formación deportiva. Estos procesos deben respetar desde todo punto de vista el desarrollo biológico de los pequeños practicantes, además, deben ir orientados no sólo a garantizar grandes deportistas, sino, propender ante todo por formar personas íntegras en los campos físico, mental, moral y ético; las cuales sean útiles a su entorno social.

Para cumplir con estos objetivos, los procesos de formación deben estar apoyados en teoría científica que permita a los formadores ofrecer a sus alumnos enseñanzas con la seguridad de estar respetando tanto las etapas de su desarrollo evolutivo, como los procesos normales de maduración de su organismo.

El alto número de niños que en la actualidad practican la halterofilia, obliga a todo el personal vinculado con este deporte a realizar investigaciones que sirvan como soporte de todo el proceso de entrenamiento ofrecido a los actuales pesistas y a toda la población escolar que en el futuro ingrese a la práctica de tan noble disciplina.

En Pichincha no se cuenta con algún programa de enseñanza para la práctica de este deporte en edades tempranas y en la actualidad se sigue

trabajando empíricamente o sin ninguna sistematización, teniendo como único soporte y justificación de los procesos de formación ofrecidos a nuestros niños pesistas, la experiencia adquirida a través de los años por los entrenadores y en muchos casos por la experiencia de pesistas retirados.

En el campo deportivo y en particular el levantamiento de pesas desde el siglo pasado hasta la actualidad, ha experimentado profundos cambios, tanto de forma como de contenido. Ha variado, entre tantos aspectos: la técnica, la edad de inicio, los ejercicios competitivos y las categorías”.

En general no existen gimnasios equipados convenientemente, el nivel técnico y metodológico de los pocos entrenadores que trabajan en el deporte es muy bajo, no existe un programa adecuado de enseñanza, falta de sistematización y control.

La poca cantidad existente de deportistas que practican el levantamiento de pesas ha sido motivo de que los dirigentes de Concentración Deportiva de Pichincha, en un afán de masificar el deporte, creen, escuelas de iniciación para niños de 10 a 12 años en el mencionado deporte; pero por su afán de campeonismo han llevado a presionar a que los entrenadores formen niños levantadores de pesas en gran cantidad sin tomar en cuenta la calidad con la que realizan sus levantamientos; lo que permite observar una gran cantidad de errores técnicos en la etapa de iniciación, sin tomar en cuenta que esta es la edad primordial para la correcta enseñanza y corrección de las técnicas del levantamiento de pesas.

El propósito del presente estudio es analizar la efectividad de un programa de enseñanza de los elementos técnicos de la halterofilia para un grupo de niños de 11 años.

1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El problema está en referencia a la falta de sistematización y mala utilización de los programas de enseñanza tradicionales con los que se intenta formar y dar nacimiento a un nuevo halterófilo. Se plantea realizar un estudio en la Concentración Deportiva de Pichincha a un grupo de niños con 11 años de edad, quienes serán seleccionados aleatoriamente de las instituciones escolares aledañas al sector.

El experimento se desarrollara en las instalaciones del Comité de Levantamiento de Pesas de Pichincha, quien cuenta con la infraestructura adecuada y necesaria para ejecutar el experimento.

1.3 CAMPO DE INVESTIGACIÓN

Para realizar esta investigación se la hizo dentro de un solo campo experimental siendo así el gimnasio de levantamiento de pesas de la Concentración Deportiva de Pichincha, la misma que al inicio se aplico una investigación descriptiva por cuanto nos permite analizar, describir y sintetizar los acontecimientos del problema a fin de explicar sus causas y efectos.

Además se aplicó la investigación de proyecto factible por cuanto comprende la elaboración de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar el problema planteado, tomando en consideración los requerimientos y necesidades del grupo social en estudio para lo cual se basa en la investigación Experimental.

Los métodos de investigación empleados son el inductivo y deductivo a través de los cuales se puede analizar la identificación de cada una de los componentes del problema que caracterizan su ocurrencia en base de una identificación general a lo particular o viceversa.

1.4 TEMA

Eficacia de un programa de enseñanza para halterofilia de los gestos técnicos en niños de 11 años de edad de la Concentración Deportiva de Pichincha.

1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Como experimentador he considerado importante desarrollar este trabajo debido a que se intentara cubrir las deficiencias técnicas de los futuros halterófilos; se reviste de interés , ya que propone un programa de enseñanza aplicable a los niños de 11 años de edad, dándole los ajustes metodológicos apropiados para la faja he tarea a trabajar.

La enseñanza del levantamiento de pesas en edades tempranas debe ser tomado con mucha consideración, ya que se trata de personas que no tienen desarrollado completamente todo su organismo, razones que nos orienta a que la formación de un nuevo deportista debe ser muy cuidadosa.

La formación de un nuevo deportista también debe tomar en cuenta aspecto morales, mentales, culturales, entre otros, porque no solo estamos formando un deportista; también formamos personas de bien para la sociedad.

El presente experimento servirá para los entrenadores de iniciación, dirigentes y futuros levantadores de pesas, con el fin de analizar y corregir los errores técnicos más comunes en la etapa de iniciación del levantamiento de pesas ya que son causantes de que no exista una gran calidad en la ejecución de las técnicas del levantamiento de pesas; siendo la etapa de iniciación la fase primordial para el aprendizaje y corrección de los errores técnicos, lo que nos dará como resultado una adecuada salud y consolidación del futuro levantador de pesas.

El presente trabajo tiene como fin proponer un adecuado programa de enseñanza, estructurado específico y técnicamente planificado para orientar al personal encargado en su delicada labor, lo que permitirá que los practicantes tengan un mejor desempeño en la ejecución de los elementos técnicos, ya que para la realización de un levantamiento tiene mucha incidencia la efectividad de la técnica.

1.6 REFERENCIA DE INVESTIGACIONES ANTERIORES

En nuestro país lamentablemente no se conoce de algún instrumento que nos sirva para guiar de mejor manera la enseñanza para el aprendizaje de los gestos técnicos de la halterofilia en niños de 11 años de edad.

1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Programa de enseñanza	Es un instrumento de aprendizaje sistematizadamente planificado, el cual es utilizado para la captación de un gesto técnico.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Características individuales ❖ Duración del programa 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Composición anatómica ❖ Estructura del programa ❖ Ejecución de las técnicas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guía de entrevista ❖ Test técnico
Gestos técnicos	Se define como gesto técnico, la acción que realiza un levantador, con o sin la barra olímpica, durante el proceso de iniciación en los movimientos de los estilos de halterofilia	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estructura del programa de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Objetivos ❖ Contenidos ❖ Métodos ❖ Materiales ❖ Evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Documento de evaluación ❖ Matriz didáctica de enseñanza

1.8 OBJETIVOS

1.8.1 Objetivo General

- Aplicar un programa de enseñanza de iniciación del levantamiento de pesas en niños de 11 años de edad en la Concentración Deportiva de Pichincha.

1.8.2 Objetivos Específicos

- Diseñar un programa de enseñanza de halterofilia para el grupo experimental.
- Verificar si la fluidez de los elementos técnicos es racional y la mejora fue significativa del grupo experimental, en relación al grupo de control.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2. HISTORIA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS

2.1 INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas es un deporte olímpico, y como tal, uno de los más importantes considerando la gran cantidad de medallas que reparte. Ha sido practicado históricamente por el sexo masculino, sin embargo, el gran desarrollo alcanzado por las damas en los últimos años, con realización de campeonatos regionales y mundiales, ha decidido a la organización olímpica a incluir a partir de los recientes Juegos Olímpicos Sídney 2000, también la competencia femenina.

Considerado desde siempre un deporte de fuerza, cada vez es más evidente que no basta con la fuerza sino que el éxito es el resultado de aplicar en forma conjunta varias cualidades físicas, principalmente velocidad, coordinación y flexibilidad, lo que se consigue con un buen desarrollo de la técnica.

La organización a nivel internacional de este deporte tiene su cabeza en la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas, en inglés International Weightlifting Federation (IWF), dependiendo de ella las federaciones regionales y nacionales.

Las competencias se basan en la realización de dos tipos de levantamiento, el arranque y enviñ, puntuándose los levantamientos máximos de cada tipo, más el total, consistente en la suma de ambos máximos. Tanto para damas como para varones, existen diferentes categorías tanto de peso corporal como de edad.

2.2 HISTORIA

El levantamiento de pesas es uno de los deportes más antiguos por lo menos 6 mil años atrás, cuando en una época la fuerza bruta servía para la caza y conseguir el alimento. Pinturas egipcias del año 4000 antes de Cristo representan a los hijos del Faraón levantando bolsas de arena y otros objetos

pesados para el ejercicio.

Desde tiempos inmemoriales, la halterofilia servía como un parámetro que medía las fuerzas y también determinaba al hombre más robusto de un grupo.

En el intento de demostrar quién era más fuerte, levantaban pesos diversos, rocas, piedra y hierros, lo que hace patente la exhibición y medida de la fuerza ha sido uno de los pasatiempos favoritos en el pasado.

Según la bibliografía es posible que en la China de los años 3600 a.c. estén los orígenes de esta actividad, en esos años los emperadores practicaban algunos ejercicios competitivos de fuerza.

Ahora bien, si intentamos buscar el pionero de este deporte es posible encontrarlo en el luchador griego Milón de Crotona. De acuerdo con el récord contemporáneo se han llegado a utilizar diferentes medios para el desarrollo de la fuerza. Durante varios siglos, el levantamiento de pesas sirvió únicamente para demostrar valor de aquellos que lo practicaban, una hazaña admirada en los hombres que se dedicaban al espectáculo y los acróbatas circenses.

Poco tiempo después se comenzó a practicar de manera amateur e incluso ya se organizaron algunas competencias entre clubes.

En la segunda mitad del siglo XIX, cuando nacieron muchos deportes modernos, fue cuando el levantamiento de pesas empieza a surgir como deporte en sí (la primera escuela de levantamiento de pesas fue fundada en Viena por Wilhelm Türk, campeón vienés. Türk introdujo el entrenamiento organizado para los jóvenes austríacos en el año 1.884.

El título de campeón de Wilhelm, la labor desarrollada por su escuela, así como los Kg. en dos tiempos conseguidos en 1880 Alfred Palavicini (también austriaco), son pruebas de que el levantamiento de pesas hace cien años gozaba de cierta popularidad y contaba con aficionados.

En la primera Olimpiada moderna, celebrada en Atenas en 1896, la halterofilia fue incluida como deporte olímpico. Destaco el inglés Launceston Elliot, que levantó con una sola mano 71 kilos.

El primer campeonato mundial se celebró en Viena en agosto de 1898. Las raíces de nuestro deporte son, por consiguiente, profundas, y la única razón por la que su progreso no haya sido más rápido a finales del pasado siglo (aunque por aquel entonces se celebrasen campeonatos) fue la falta de una organización rectora, lo que no sucedió hasta 1920, cuando fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia. Hasta esa fecha, la halterofilia estaba dirigida por la Federación Internacional de Lucha Libre y reglada durante largo tiempo como una cenicienta.

En París en 1900 no se celebró competición. En Sant Louis, 1904 el griego Pericles Kakousis logró levantar 111,670 kilos. Posteriormente se sucedieron ocho años sin levantamiento, y volvió a incluirse en Amberes en 1920.

Los participantes ya se dividieron en categorías según su peso: pluma, ligero, medio, semipesado y pesado. En 1928 en Ámsterdam se instituyeron tres modalidades: arrancada, desarrollo y tiempo. Más tarde en Múnich 1972 se introdujeron nuevas categorías de peso, mosca y súper pesado. Actualmente se compite en dos modalidades: arrancada y dos tiempos.

En el Congreso de la Federación Internacional celebrado en 1984, se aprobó la incorporación de la mujer en nuestro deporte, celebrándose el primer Campeonato de halterofilia femenina del Mundo en 1987 y el Comité Olímpico

Internacional aprobó, en 1997 la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos las categorías de peso sufrieron un nuevo cambio.

Actualmente se configurar de esta manera: ocho categorías masculinas y siete femeninas definidas por el peso corporal. Hasta 1905 no se fundó en París la Federación Internacional, en la que se integraron inicialmente catorce países, a partir de esta fecha se fueron fundando Federaciones Nacionales. En 1951, nace oficialmente la halterofilia española vinculada a la Federación de Gimnasia.

Desde la fundación de la IWF, la halterofilia ha sido transformada en varias ocasiones en busca del estado óptimo, y actualmente, cien años después de su inicio, su organismo internacional cuenta con un total de 133 federaciones afiliadas, y la IWF está considerada como una de las seis federaciones deportivas internacionales más grandes del mundo.

El desarrollo de la fuerza es popular y de actualidad en todas partes, y los millares de atletas participantes en competiciones son insignificantes comparados con el número de personas que se han comprometido de por vida con este bello deporte en el intento de preservar su salud y forma física. Hoy en día, la halterofilia (entrenamiento de la fuerza) es la base de la preparación de la mayoría de los deportes. No es exagerado, por lo tanto, decir que la demostración de la fuerza, que el levantamiento de pesas, es tan antiguo como la historia de la raza humana.

2.3. SURGIMIENTO

El levantamiento de pesas tiene su origen en los tiempos remotos de la antigüedad en que el hombre, como parte de sus actividades diarias, levantaba y trasladaba diferentes tipos de carga tales como piedras, troncos de árboles, animales que cazaba y otros.

Con el transcurso del tiempo, en las antiguas civilizaciones esclavistas, los ejercicios de fuerza, utilizando diferentes tipos de cargas, fueron empleados como parte de la gimnasia militar, en la gimnasia higiénica e incluso como en fondo místico – religioso.

En el antiguo Egipto, los guerreros se preparaban levantando sacos de arena, en China, la antigua Persia, la gimnasia de fuerza formaba parte de la preparación de los soldados.

En la antigua Grecia, cuna del olimpismo, esta actividad alcanzo su carácter más deportivo

2.4 MODIFICACIONES.

El levantamiento de pesas, desde el siglo pasado hasta la actualidad, ha experimentado profundos cambios, tanto de forma como de contenido. Ha variado, entre tantos aspectos: el implemento de competencia, la técnica, la edad de inicio, los ejercicios competitivos, el sistema de puntuación y las categorías por peso.

En el año de 1928 se competía en tres ejercicios con dos brazos: fuerza, arranque y envión hasta 1972 que se elimino el ejercicio de fuerza.

En 1973 se comienza a competir con dos ejercicios: arranque y envión los cuales son utilizados hasta la actualidad.

Al analizar los cambios sufridos por el levantamiento de pesas a través de su historia, debemos hacerlo con un enfoque dialéctico – materialista, pensando que este desarrollo nunca se detiene y que nuestro deporte debe continuar experimentando nuevos cambios que lo llevaran a un grado cada vez mayor de perfeccionamiento.

2.5 IMPLEMENTOS E INDUMENTARIA

2.5.1 Indumentaria

Para la competencia necesitas tres elementos personales fundamentales, la malla y los zapatos, cinturón y vendajes.

2.5.1.1 Zapatos



Los competidores usarán botas deportivas (calzado de halterofilia) que protejan sus pies, les proporcionen estabilidad y una permanencia firme sobre la tarima de competición.

Las botas de halterofilia deberán estar confeccionadas en modo tal que no facilite al atleta una ventaja desleal o le proporcione un soporte adicional. Las características son las siguientes:

- Está permitido el uso de una correa sobre el empeine del pie.
- La parte del calzado que cubre el tacón puede ser reforzada.
- La altura máxima permitida desde la suela del calzado hasta el final del mismo es de 13 cm.
- La suela no puede sobresalir del calzado en ninguna de sus partes más de 5 mm.
- El tacón del calzado no deberá tener clavos.
- El calzado puede estar hecho de cualquier material o combinado de varios materiales.
- No hay medida máxima o mínima para la altura de la suela.

- No existe ninguna limitación en relación con la forma del calzado.

2.5.1.2 Malla



Los competidores tienen que utilizar una vestimenta cuyo diseño y forma esté en función del siguiente criterio:

- Puede ser una vestimenta de una o dos piezas, pero deberá cubrir el tronco de los competidores.
- Tiene que estar ajustada al cuerpo.
- El escote no tendrá cuello.
- Puede ser de cualquier color.
- No podrá cubrir los codos.
- No podrá cubrir las rodillas.

Puede usarse una camiseta debajo del maillot. Las mangas de la misma no cubrirán los codos. La camiseta no tendrá cuello.

Se pueden usar maillots de licra, ajustadas debajo o sobre los maillots. Estas no podrán cubrir las rodillas.

No puede utilizar una camiseta y pantalón corto en lugar del maillot.

Durante las competiciones, los atletas participan con el equipo que haya sido aprobado por su Federación. La Ceremonia de Entrega de Medallas se considera parte de la competición y debe utilizarse el equipo reglamentario.

En cada parte del vestuario de atletas, la IWF permite el uso de la marca del producto o la identificación de sus patrocinadores (logo, nombre o una

combinación de ambos) con una tamaño máximo de 5.00 cm². Todo lo que exceda de este tamaño será considerado publicidad y se aplicarán las reglas relevantes al respecto. En los Juegos Olímpicos prevalecerán las normas de COI.

Pueden usarse calcetines pero éstos no deberán exceder la altura por debajo las rodillas y no podrán cubrir ningún vendaje.

2.5.1.3 Cinturón

La anchura máxima del cinturón no podrá exceder de 120 mm.

Está prohibido el uso de cinturones debajo del maillot.

2.5.1.4 Vendajes y Apósitos

Pueden usarse vendajes y apósitos en las muñecas, rodillas y manos. Pueden usarse vendajes o apósitos en dedos y pulgares.

Los vendajes pueden ser de gasa, crepé médico o cuero. Puede utilizarse sobre las rodillas un vendaje elástico o rodillera que permita libertad de movimientos. Esta parte final de vestuario no puede reforzarse en ningún caso.

La superficie de piel máxima que puede cubrirse en la muñeca es de 10 cm.

El vendaje en la rodilla no puede cubrir más de 30 cm. de piel. No existe limitación en la longitud del vendaje.

Se permite el uso de emplastos y vendajes tanto en la palma como en el dorso de las manos. Sin embargo, estos apósitos y vendajes podrán sujetarse a la muñeca pero no a la barra.

Están permitidos los apósitos sobre los dedos, pero éstos no deberán cubrir las yemas de los dedos.

A fin de proteger las palmas de las manos, se permite el uso de guantes especiales sin dedos. Ejemplo: guantes de protección en gimnasia, los guantes de los ciclistas. Estos guantes pueden cubrir únicamente la primera falange de los dedos. Si se llevase apósitos en los dedos, deberá haber una separación visible entre los guantes y los apósitos.

Están prohibidos los vendajes o similares en las siguientes partes del cuerpo:

- Codos.
- Torso.
- Muslos.
- Tibias.
- Los brazos.

NOTA: En caso de herida, pueden utilizarse apósitos sobre las tibias.

Solamente se puede usar o autorizar un tipo de vendaje en cualquier parte del cuerpo.

Debe haber una separación visible entre el maillot y el vendaje(s).

2.5.2 Implementos

Únicamente las barras homologadas pueden ser utilizadas en las competiciones de halterofilia bajo su jurisdicción.

La barra se compone de las siguientes partes:

- Barra (eje central).
- Discos.
- Collarines.

2.5.2.1 La Barra

Existen barras para damas y varones así como para entrenamiento y de competencia.



La barra masculina debe reunir las siguientes características:

- Un peso de 20 Kg.
- Longitud de 2.200 mm., con una tolerancia de +/-1 mm.
- Diámetro de la barra: 28 mm., con una tolerancia de +/-0,03 mm. en la parte interior de la barra.
- Diámetro de las mangas de 50 mm., con una tolerancia de +/-0,2mm.
- La distancia entre los collarines de la parte interior es de 1.310 mm., con una tolerancia de +/-0,5 mm.
- Ancho de los collarines de la manga es de 30 mm., con una tolerancia de +/-1 mm.
- A fin de facilitar el agarre y la posición de las manos del levantador, la barra tendrá unos resaltes de acuerdo con el diagrama.

La barra femenina debe tener las siguientes especificaciones

- Peso 15 Kg.
- Longitud de 2,010 mm, con una tolerancia de +/-1 mm.
- Diámetro de la barra de 25 mm., con una tolerancia de +/-0,03 mm.

- Diámetro de la manga: 50 mm., con una tolerancia de +/-0,2 mm.
- Distancia entre los collarines interiores: 1,310 mm., con una tolerancia de +/-0,5 mm.
- Ancho de los collarines incluyendo el collar de la manga: 30 mm., con una tolerancia de +/-1 mm.
- A fin de facilitar el agarre y la posición de las manos de la levantadora, la barra tendrá unos resaltes.

2.6 CLASIFICACIÓN DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS

2.6.1 Clasificación del Levantamiento de pesas entre otros deportes.

Dentro del conjunto que forman las diferentes especialidades deportivas, el levantamiento de pesas se clasifica como un deporte individual, acíclico, de poca movilidad y de intensidad máxima.

2.6.2. Clasificación de los ejercicios de Levantamiento de pesas.

La clasificación adecuada de los ejercicios que se realizan en la competencia y el entrenamiento tienen especial importancia dentro del proceso de enseñanza y entrenamiento del pesista.

Existen diferentes criterios para establecer el sistema de clasificación de los ejercicios. Se los clasifica por el grado de semejanza que guardan con los ejercicios competitivos, dividiéndolos en cuatro grupos fundamentales: clásicos, especiales, auxiliares y de preparación física.

2.7 MODALIDADES DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS

El Reglamento de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas reconoce dos modalidades o movimientos claramente diferenciados y que se

efectúan a dos brazos, arranque y envión.

A la suma de la mejor marca obtenida en cada una de las modalidades se le denomina total Olímpico.

Cada uno de los dos movimientos mencionados tiene su técnica propia

2.7.1 TÉCNICA DE ARRANQUE

La barra estará colocada horizontalmente delante de las piernas del levantador. Será agarrada, manos en pronación, y alzada en un solo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de ambos brazos, verticalmente sobre la cabeza, mientras se desplazan las piernas en tierra o se flexionan. La barra pasará con un movimiento continuo a lo largo del cuerpo, del cual ninguna parte, a excepción de los pies, puede tocar la tarima durante la ejecución del levantamiento.

La extensión (hacia atrás) de la muñeca no deberá efectuarse hasta que la barra haya sobrepasado la cabeza del levantador.

El levantador puede recuperarse en el tiempo que precise de la tijera y colocar los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra. El juez dará la señal tan pronto como el levantador esté totalmente inmóvil en todas las partes de su cuerpo. El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y piernas extendidos los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra, hasta que el juez dé la señal de bajada.

Esta señal de bajada debe ser audible y visible, la cual estará al lado del juez central, (frente al levantador)



Con la toma de la barra con una abertura amplia si exagerar, se procede a levantar la barra en un solo movimiento desde el piso hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza.

2.7.2 TÉCNICA DE ENVIÓN

La acción de colocar la barra en el pecho, en esta modalidad de dos tiempos, se denomina «cargada o clin», para esto el levantador debe llevar la barra hasta el pecho mientras realiza una cuclilla, (flexión profunda de las piernas en el plano transversal).

2.7.2.1 Primer Tiempo: (Cargada)

La barra se colocará horizontalmente delante de las piernas del levantador. Se agarrará con las palmas hacia abajo y alzada en un solo movimiento desde el suelo hasta los hombros.

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

posición final. Entonces descansará sobre las clavículas o sobre el pecho o sobre los brazos flexionados totalmente. Los pies deberán situarse en la misma línea, piernas extendidas antes de realizar el segundo movimiento. El levantador puede recuperarse en el tiempo que necesite y colocar los pies en la misma línea, paralelos al plano del tronco y de la barra.



2.7.2.2 Segundo Tiempo: (Yerk O Envión)

Flexionar las piernas y extenderlas, así como los brazos, hasta llevar la barra verticalmente al extremo de los brazos extendidos sobre la cabeza. Colocar los pies en línea, brazos y piernas extendidas y esperar la señal del juez para retornar la barra sobre la tarima.

El Juez dará la señal de tierra cuando el levantador esté totalmente inmóvil en todas las partes de su cuerpo.



Con la toma de la barra con una abertura del ancho de los hombros se procede a levantar la barra desde el piso hacia el pecho en una primera parte, para seguido continuar con la completa extensión de los brazos sobre la cabeza en una segunda parte.

2.8 LA COMPETICIÓN

Se compite individualmente dentro de la categoría que corresponda al atleta según su peso. Cada levantador puede realizar tres intentos en cada una de las modalidades.

El peso a levantar en cada intento es de libre elección del atleta. Entre el primer y segundo intento el deportista puede solicitar un incremento de 2 kilos o más, del segundo al tercer intento el deportista podrá solicitar un incremento de 1 kilo o más.

En todas las competiciones de halterofilia actúan tres jueces, uno central y dos laterales; el juez central en algunas competiciones, aunque «dirige» la actuación del levantador no por eso tiene voto de más calidad.

Colabora con estos tres jueces otro denominado controlador técnico.

El veredicto sobre cada movimiento se expresa con un código de luces.

- Tres luces rojas: **NULO**

- Dos rojas y una blanca: **NULO**

- Dos blancas y una roja: **VALIDO**

- Tres blancas: **VALIDO**

El aparato de bajada al pulsar los tres jueces el botón de válido o nulo, debe emitir una SEÑAL LUMINOSA Y A LA VEZ ACÚSTICA.

En la actualidad todo el sistema de control y desarrollo de competición, cronómetro, jueces, orden de llamada, sala de calentamiento, etc., se lleva con sistema electrónico e informático

2.9 ERRORES COMUNES DE LOS GESTOS TÉCNICOS

2.9.1. Errores del arranque.

Los más comunes son: flexionar los brazos al iniciar y concluir el movimiento, falta de desplazamiento.

2.9.1.2 Errores en la posición inicial.

Tenemos la mala posición de la espalda, de los pies bajo la barra.

2.9.1.3 Errores al despegar.

Levantar la nalga, recoger los brazos, sostenerse en puntillas.

2.9.1.4 Errores en la primera fase del halón.

Perder el equilibrio, adelantar la posición de la cadera, adelantar la posición de la espalda.

2.9.1.5 Errores en la segunda fase del halón.

No concluir con toda la fase del halón, impulsarse solo utilizando las piernas o a su vez la espalda.

2.9.1.6 Errores en la recepción de la barra.

Flexionar los brazos, saltar hacia atrás o adelante, poco espacio en el desplazamiento.

2.9.2 Errores en la cargada.

Recoger los brazos, utilizar los antebrazos al momento de la recepción,

2.9.2.1. Errores en la posición inicial.

Encorvar la espalda, mala ubicación de los pies bajo la barra, tumbar el cuerpo exageradamente por delante de la barra.

2.9.2.2 Errores al despegar.

Adelantar la nalga, recoger los brazos, sostenerse en puntillas.

2.9.2.3 Errores en la primera fase del halón.

Levantar los talones, adelantar la posición de la cadera, adelantar la posición de la espalda.

2.9.2.4 Errores en la segunda fase del halón.

No concluir con toda la fase del halón, impulsarse solo utilizando las piernas o a su vez la espalda.

2.9.3 Errores en el envión desde el pecho.

Mantener los codos por debajo de los hombros, aflojar la posición inicial del dorso.

2.9.3.1. Errores en la recepción de la barra.

Dejar delante de la cabeza, flexionar los codos, recibir la barra por debajo de los hombros,

2.10 INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR

La iniciación deportiva escolar no es más que un proceso de enseñanza que constituye un periodo de formación independiente en que los puntos fundamentales son dirigidos al desarrollo de bases amplias y sólidas de técnicas, así como el rendimiento deportivo mediante la aplicación de medios mayormente de carácter general.

La iniciación deportiva escolar es un proceso cuyas estructuras de los elementos formativos pedagógicos y técnicos deportivos están encaminadas hacia la preparación y proyección del niño hacia la actividad deportiva.

“Se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

"Es el proceso de enseñanza- aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional.

Dicho proceso no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia, y los fines a conseguir. Va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva". (Blázquez, 1995).

2.10.1 Concepto

“Es la iniciación a un deporte en particular, debiendo buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior”. (Álvarez del Villar)

“Es el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte. Las edad escolar representa un periodo de aprendizaje que no

debemos perder”_(Jolibois)

“Es el periodo en el que el niño empieza a aprender, de forma específica, las habilidades de uno o varios deportes”. (Blázquez)

2.11 FASES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Las fases de formación de un deportista desde que empieza hasta que termina se distinguen en tres, cinco o siete, dependiendo del autor.

2.11.1 Fases

Fases	Años	Hasta	Observaciones
INICIACIÓN	7/8años	12años	
DESARROLLO	13años	16 años	
PERFECCIONAMIENTO	19/20años	-----	Hasta a que termina de practicar

2.11.2 Objetivo De Las Fases De Iniciación

Mejora de las cualidades físicas siempre y cuando esta mejora lleve una mejora de la salud.

Aprendizaje de habilidades técnico-tácticas básicas de los deportes que practiquemos

Fomentar otros factores que van a incidir sobre el desarrollo o mejora en el rendimiento.

2.12 INTRODUCCIÓN AL DEPORTE

El deporte es uno de los contenidos de la Educación Física Tradicional. Los contenidos de esta son: deporte, gimnasia, actividad natural, juegos, condición

física (halterofilia), expresión corporal.

En primaria hay tres bloques de contenidos que son condicionamiento y desarrollo corporal, salud, juego.

La palabra deporte en primaria queda fuera del desarrollo curricular porque es discriminativo, competitivo, de poco desarrollo integral.

El deporte que se va a dar va a ser aquel en el que participa toda la clase, sea mixto, no selectivo, adaptado a las características de los alumnos. Desde este punto de vista, el deporte sí tendría cabida en los contenidos de primaria.

2.12.1 Evolución Histórica

El deporte a lo largo de la historia ha cambiado su planteamiento. En la prehistoria la actividad física que se daba era de supervivencia.

Con Grecia y Roma tiene más importancia, apareciendo en la primera el concepto de gimnasia. En la Edad Media el deporte se utiliza en los torneos, en la preparación de los soldados para la guerra.

Durante el siglo XIX es la época de las escuelas: sueca, americana, alemana, etc.

2.12.2 En la Antigüedad

En el siglo XX encontramos en el deporte características totalmente diferentes.

- Supervivencia
- Implicaciones Religiosas (danzas)
- Machista
- Activos, simples y naturales
- Pocas reglas
- Poco sofisticado

2.12.3 En la Actualidad

- Hobby
- No machista
- Actividades complejas
- Abundantes reglas
- Muy sofisticado
- Mueve mucho dinero
- Medio político
- Influencia social
- Actividad de masas
- Diversas formas de entenderlo (deporte escolar, de competición...)

2.13 EL DEPORTE ESCOLAR

El deporte como cualquier contenido de la Educación Física va a poder tener cabida en el currículo de nuestros alumnos según el enfoque que le demos educativo o rendimiento.

El deporte escolar debemos intentar desvincularlo en la medida de lo posible de los deportes que proponen las federaciones.

Cada uno en su centro tendrá que relacionar el deporte con los materiales que cuente el centro. El deporte como tal en el diseño curricular no aparece, hay que relacionarlo con el bloque de juegos, de salud y contenidos. Tiene más relación con el bloque de juegos.

2.13.1 CONCEPTOS DE DEPORTE ESCOLAR

- “Iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro”. P. Coubertain
- “El deporte es la diversión liberal espontánea desinteresada, expresión del espíritu y del cuerpo generalmente en forma de lucha por medio del

ejercicio físico más o menos sometido a las reglas”. J María Cagigal

- El deporte es situación motriz de competición institucional”. Parlebas: “

2.13.2 CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE UN DEPORTE

El deporte debemos entenderlo como un juego. Al principio eran juegos simples y han ido evolucionando hasta llegar a convertirse en deportes.

Tiene que haber una situación motriz que implique ejercicio físico y que tenga una motricidad más compleja que lo que hacemos diariamente (andar).

Competitivo. Un deporte fuera de la competición no sería un deporte. Debe de superarse una meta o a un adversario. Este es uno de los puntos por lo que no aparece en primaria

Reglado. Las reglas son codificadas y estandarizadas

Institucionalizado. El deporte está regido por instituciones (federaciones, etc.).

2.14 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

- Individual
- Adversario
- Colectivo

2.14.1 Deportes Individuales

La característica básica es que la actuación va a ser en solitario, solo actúa un participante.

2.14.1.1 Concepto

Tipo de deporte en el cual la actuación es en solitario, hay ausencia de

compañeros y la incertidumbre no existe, es el espacio de acción.

2.14.1.2 Características Básicas

- Importancia de los gestos técnicos
- Importancia de las cualidades físicas
- Se expresa el resultado en tiempo, espacio o puntos.
- Las reglas están en función de las características de los artefactos, de los terrenos de actuación y a la hora de realizar gestos técnicos.
- Superación de uno mismo mediante el control mental, la concentración, la estabilidad emocional y una gran responsabilidad.

2.14.1.3 Diferencia entre técnica y táctica

Técnica: Realización de un gesto deportivo de la forma más correcta posible.

Táctica: Forma inteligente por la que aplicamos la técnica en función de la situación real de juego.

2.14.1.4 Características básicas individuales del medio fijo

- Alta organización (respecto a la ejecución del gesto. Esta va a ser siempre la misma. El gesto está totalmente establecido)
- Importancia del mecanismo de ejecución.
- Gran objetividad
- Limitaciones reglamentarias

2.14.1.5 Características básicas individuales del medio fluctuante

- Baja organización
- Importancia del mecanismo de percepción y decisión
- Alta motivación
- Gran tecnificación

Nota: Fases del gesto deportivo: percepción, decisión y ejecución.

2.14.1.6 Clasificación

En función de la presencia o no de deportistas:

- Actuación en solitario
- Actuación simultánea

En función de la incertidumbre provocada por el medio:

Medio fijo (sin instrumentos a manipular o con instrumentos a manipular)

Medio fluctuante (sin instrumentos a manipular o con instrumentos a manipular).

2.14.2 Deportes de Adversario

Aquellos deportes individuales donde hay un enfrentamiento directo con un oponente. El enfrentamiento puede ser con contacto próximo o a cierta distancia.

2.14.2.1 Características Básicas

- Enfrentan dos jugadores
- Especialización técnica y táctica plural
- El espacio es reducido en relación con los deportes colectivos.
- Deportes autóctonos.

2.14.2.2 Clasificación

a) En medio fijo:

Deporte de combate

Deporte con utilización de objetos.

b) En función del espacio:

- Amplio
- Reducido

Nota: La táctica individual es más importante que la técnica (en primaria). A través de la táctica individual vamos a mejorar la técnica individual.

2.14.3 Deportes Colectivos

2.14.3.1 Definición

Se define como “un proceso organizado de cooperación realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo desarrollada en condiciones que tiene como fin desorganizar la cooperación de los jugadores del otro equipo”.

2.14.3.2 Características Básicas

- Varios practicantes por equipo.
- Necesidad de cooperación dentro de los componentes de un equipo.
- Van a estar siempre enfrentados a un equipo de características similares.
- Existencia de un reglamento oficial.
- Los resultados van a ser fundamentalmente en puntos pero también en diferencia de tiempo.

2.14.4 Principales diferencias entre deportes colectivos, individuales y de adversario

2.14.4.1 Metodología

a) En relación a la edad de comienzo

Individuales: 7-8 años

Adversario: 9-10 años

Colectivos: 10-12 años

b) En relación a la estrategia que se va a utilizar

Individuales: Estrategia analíticas

Adversario: Estrategias mixtas

Colectivos: Estrategias globales

c) En relación a los estilos de enseñanza a utilizar

Individuales: Asignación de tareas

Colectivos: Descubrimiento guiado

Adversario: Asignación de tareas más descubrimiento guiado

2.14.4.2 Aportaciones

a) Individuales

- Desarrollo de las cualidades físicas
- Autocontrol
- Confianza
- Espíritu de sacrificio
- Espíritu de superación
- Conocimiento y aceptación del cuerpo.

b) Colectivos

- Sociabilidad
- Competición por equipos
- Respeto a compañeros, adversarios, reglas y jueces
- Creatividad
- Inteligencia motriz

c) Adversario

- Modificación de la agresividad
- Sociabilidad
- Respeto al adversario
- Canalizar positivamente competición y lucha

2.14.4.3 Aspectos técnico-tácticos

a) Individuales

Importancia del mecanismo de ejecución o técnica

b) Colectivos

Importancia de los aspectos tácticos

c) Adversario

Importancia de los aspectos tácticos

2.15 CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE ESCOLAR

1. Para todos
2. Sociabilidad
3. Memoria motriz
4. Lúdico-recreativo
5. Autoconocimiento
6. Creatividad
7. Juego limpio
8. Participación
9. Canalizar agresividad
10. Aceptar diferencias
11. Introducción al mundo de normas

12. Hábitos positivo

13. Intercambio (entornos diferentes, compañeros diferentes...)

2.16 DIFERENCIAS ENTRE DEPORTE ESCOLAR Y DE ALTA COMPETICIÓN

2.16.1 Deporte Escolar

- Nace con el niño y debe ser para el
- Reglas de juego adaptadas o creadas por los educadores
- Debe llegar al mayor número posible de niños
- Importancia de valores morales, expresar el espíritu deportivo
- Pasa inadvertido a los medios de comunicación
- Poco coste
- Creatividad
- Instalaciones pequeñas y sencillas

2.16.2 Deporte de Alta Competición

- Concebido para el adulto
- Reglas de juego fijas e institucionalizadas
- Solo llegan los mejores
- Fines triunfalistas: medallas, reconocimiento público, dinero
- Gran difusión en los medios de comunicación
- Alto coste
- Robotización
- Grandes Instalaciones

El deporte lo podemos plantear en la escuela de dos formas diferentes.

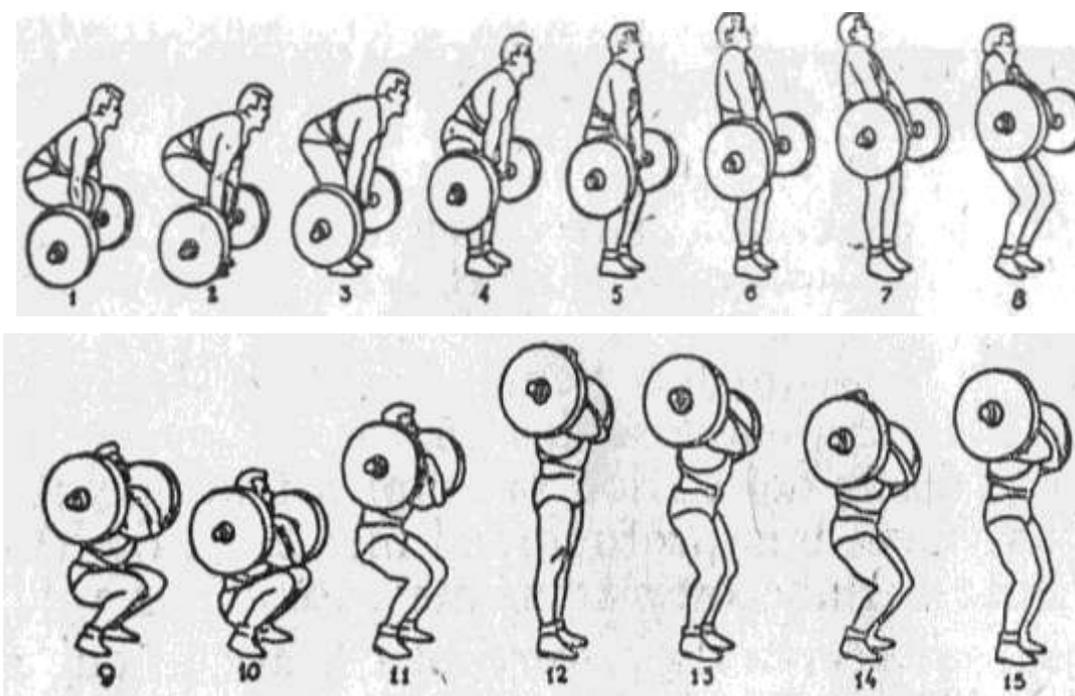
Mal enfocado: selectivo, alta tensión psicológica, entrenadores...

Bien enfocado: mejora salud, hábitos higiénicos, educadores...

2.17 Clasificación De Los Gestos Técnicos

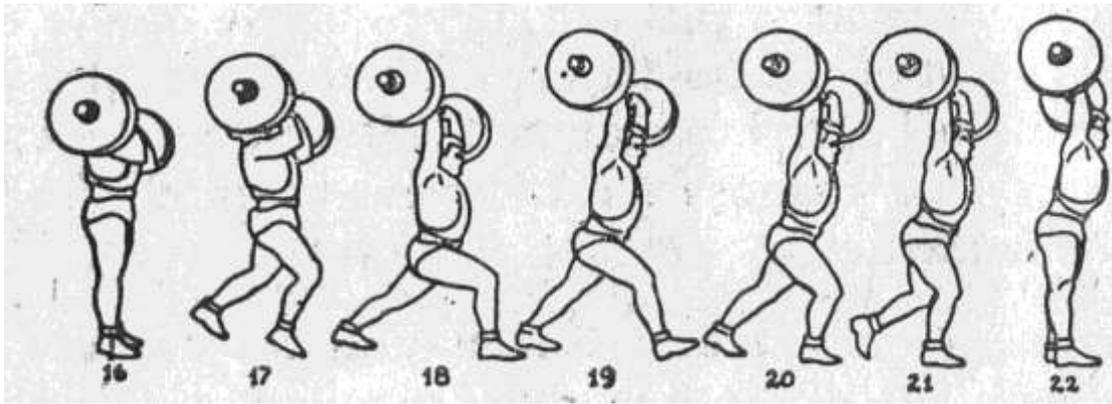
2.17.1 La Cargada

La cargada es el primer tiempo, durante el cual se realiza un movimiento continuo hasta la altura de los hombros. Una vez esté en esta posición debe tener los pies en una línea paralela a la línea que forma la barra y las piernas extendidas.



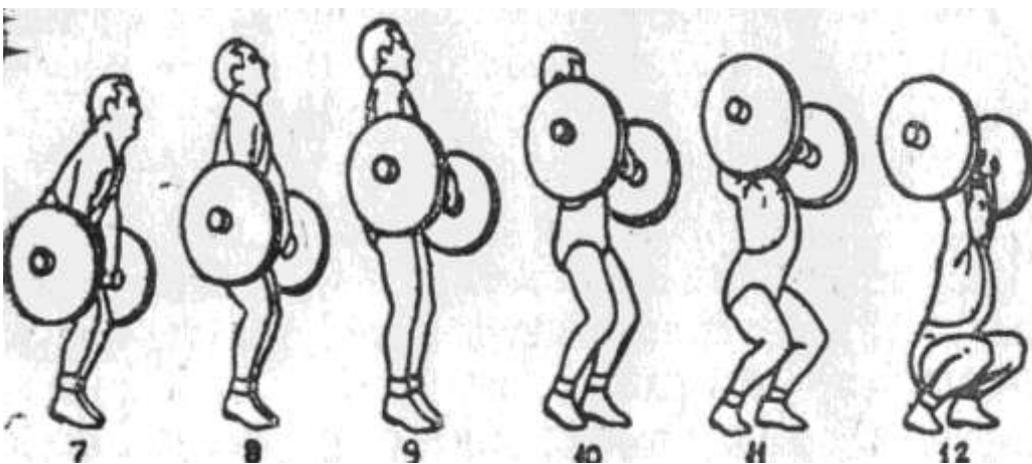
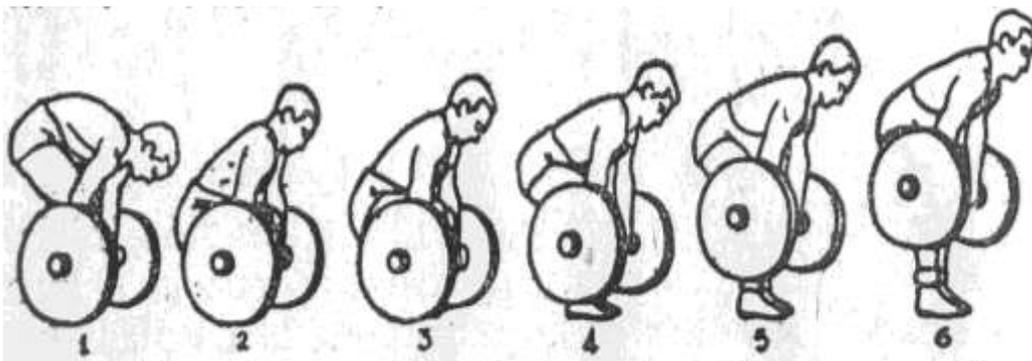
2.17.1.2 El Envión

Envión o segundo tiempo, en este movimiento se extienden las piernas y se estiran los brazos hasta que la barra quede por encima de la cabeza, se colocan los pies en línea y se mantiene esta posición hasta que los jueces lo indiquen.



2.17.2 La Arrancada

La arrancada es el levantamiento de peso que se realiza sin interrupción desde que se coge la pesa del suelo hasta que se estira los brazos sobre la cabeza en su totalidad.



2.18 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.18.1 Hipótesis General

H. La metodología tradicional utilizada por los técnicos con los practicantes de Concentración Deportiva Pichincha no contribuye a un aprendizaje eficiente de los gestos técnicos de halterofilia.

2.18.2 Hipótesis Específica

H: El diseño de un programa de enseñanza elevara el aprendizaje de los gestos técnicos de halterofilia de los practicantes de Concentración Deportiva de Pichincha.

2.19 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.19.1 V.I: Programa de enseñanza de halterofilia.

Es un instrumento de aprendizaje sistematizadamente planificado, el cual es utilizado para la captación de un gesto técnico.

El programa se la ha subdividido en cuatro etapas dentro del proceso de enseñanza:

2.19.2 V.D: Gestos técnicos

Se define como gesto técnico la acción que realiza un levantador, con o sin barra olímpica, durante el proceso de iniciación en los movimientos de los estilos de halterofilia.

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se trata de un diseño que está conformado por “sujetos distintos”, en relación a los grupos experimental y de control. Trabajaremos con el “diseño de grupos aleatorios” llamado así porque los sujetos son asignados al azar a cada uno de los grupos. En la terminología de los diseños de investigación, se denomina grupo experimental” al grupo que recibe un tratamiento correspondiente a un nivel de la variable independiente; en cambio el grupo de control no recibe tratamiento.

El grupo de control se justifica porque es el grupo cuyo comportamiento nos sirve como punto de referencia o como línea de base para comprobar las desviaciones del grupo experimental por efecto de la variable independiente.

En esta investigación se utilizará del diseño experimental el mismo que estudia cómo varían las condiciones habituales de realización de un proceso empírico para aumentar la probabilidad de detectar cambios significativos en la respuesta, de esta forma se obtiene un mayor conocimiento del comportamiento del proceso de interés.

3.2 TAREA EXPERIMENTAL

Para la realización del experimento se procederá a aplicar el tratamiento del “programa de enseñanza de halterofilia” propuesto, frente a la enseñanza tradicional, en las instalaciones del gimnasio del Comité de Levantamiento de Pesas de Pichincha con niños de 11 años, para luego analizar los resultados del experimento.

3.3 LOS SUJETOS

Los sujetos inmersos en este experimento son niños de las instituciones escolares aledañas al lugar de desarrollo del experimento, se tiene previsto trabajar con 12 niños, distribuidos de la siguiente forma: 3 niños y 3 niñas para el grupo de control y 3 niños y 3 niñas para el grupo experimental, quienes

tienen 11 años de edad, todos cuentan con sus respectivos datos informativos. (Anexo 1)

3.4 EL PROCEDIMIENTO

El experimento se lo realizará de la siguiente forma: tiene una duración de 6 meses, se trabajara de lunes a viernes en dos horarios: de 09H00 a 10H00 para el grupo de control, de 15H00 a 17H00 para el experimental, el lugar de trabajo serán las instalaciones del gimnasio del Comité de Levantamiento de Pesas de Pichincha.

Al inicio se aplicara un test físico como punto de partida, para a continuación aplicar a cada uno de los grupos los programas de enseñanza respectivamente (tradicional - control vs. propuesta - experimental) y finalmente aplicar el test técnico, el que evaluara la ejecución técnica y conocimientos teóricos relacionados con el deporte; los encargados de los grupos experimental y de control aplicarán respectivamente cada programa.

La evaluación se basara en un reglamento anticipadamente preparado para la faja etarea a evaluar. (Anexo 4)

3.5 RESULTADOS

Para recoger los resultados se utilizara una guía de calificación adaptada del modelo de “evaluación colombiano y cubano”, cuyos resultados serán analizados por medio de una escala de baremo.

3.6 DISCUSIÓN

En esta instancia se analizaran los resultados obtenidos del experimento, lo que permitirá probar la hipótesis; es decir, validar o descartar la propuesta planteada por el experimentador, y realizar las conclusiones y recomendaciones.

3.7 SELECCIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE INSTRUMENTOS

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en esta investigación están basados en la recolección de datos y se utilizara los siguientes instrumentos;

- La entrevista. (Anexo 2)

- Evaluación final (adaptada), con su respectivo reglamento. (anexo 3)

- El instrumento a utilizarse en el experimento es el “Programa de enseñanza de halterofilia”; que consiste en un diseño planificado y estructurado de enseñanza adecuado para la faja etaria a tratar, que para su mejor uso y desempeño metodológico se diseño una matriz que nos permite tener una sistematización de la enseñanza, (anexo 5)

3.8 RECURSOS

3.8.1 Humanos

- Asesores de la investigación.
- Entrenadores.
- Investigador.
- Niños.
- Medico deportólogo.

3.8.2 Técnicos

- Cámara de fotos.
- Cámara de video.
- Televisión.
- Computadora.
- Cronometro.
- Equipo de antropometría.

3.8.3 Infraestructura y Materiales

- Gimnasio de levantamiento de pesas de C.D.P.
- Canchas de uso múltiple de C.D.P.
- Piscina de C.D.P.
- Plataforma de caucho.
- Barra de 10 kg.
- Tubo galvanizado, diseñado para la enseñanza.
- Pesas de 1, 2, 4, 5, 10 kg.
- Soportes de madera.
- Colchonetas.
- Cajón sueco.
- Otros.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De la población entrevistada opinan que existe una mala administración deportiva, faltan bases de reemplazo, no existen escuelas de iniciación, insuficientes profesionales y el material didáctico es escaso, esto me dice que el deporte se encuentra en precarias condiciones, razones por lo que en la actualidad no se cuenta con deportistas que se encuentren al nivel de los deportistas de otras provincias.

ENCUESTAS APLICADAS A LOS TÉCNICOS

1.- ¿Existe profesional capacitado para la enseñanza del deporte?

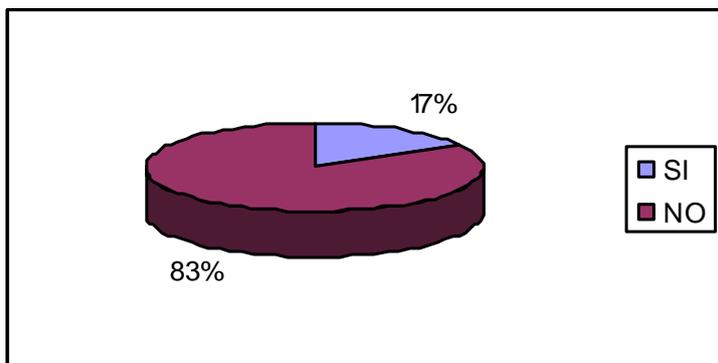


grafico N°.1

El 17% de los entrevistados apuntan a que si existen profesionales capacitados mientras que el 83% dicen que no se cuenta con este personal, esto me indica que en su mayoría el levantamiento de pesas no cuenta con profesionales capacitados para una enseñanza adecuada de este deporte.

2.- ¿Existe algún programa de enseñanza?

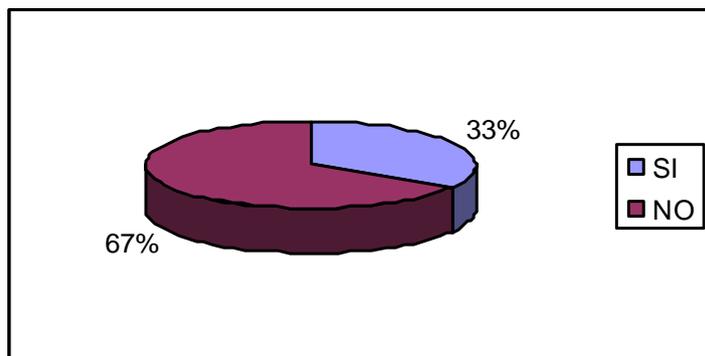


Gráfico N° 2

El 33% de los entrevistados opina que si existe algún programa de enseñanza, mientras que un 67% niega la existencia de programas de enseñanza adecuados, los resultados obtenidos me sugieren que los encargados de preparar al futuro pesista no cuentan con un programa de enseñanza adecuado y planificado, que la formación del futuro pesista se lo realiza de manera empírica.

3.- ¿Cuáles son los errores más frecuentes en la enseñanza?

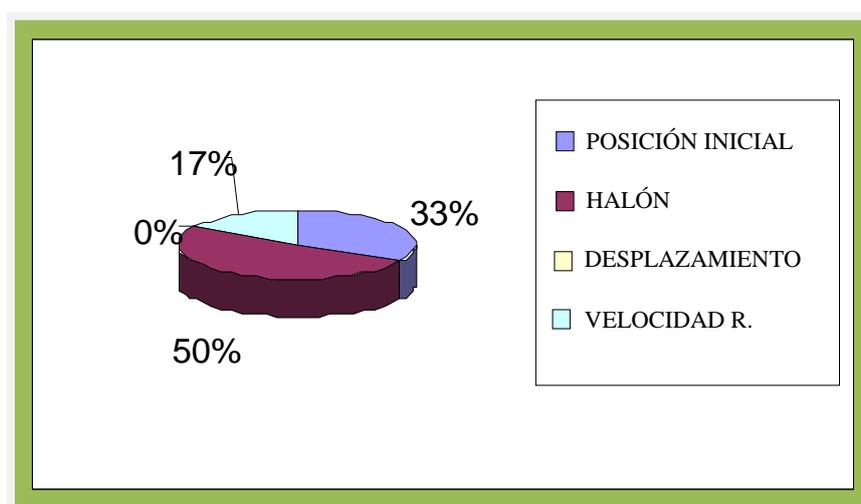


Gráfico N° 3

El 33% de entrevistados indican que el error más frecuente es la posición inicial, un 50% apuntan a la mala ejecución del halón, nadie asegura que el

desplazamiento es un movimiento errado, un 17% propone a la velocidad de recepción, los datos me indican que tanto el halón como la posición inicial influyen mucho en la ejecución y desempeño correcto de las técnicas, debiendo tomar en cuenta que son los pilares principales de las técnicas.

4.- ¿Existe suficiente material didáctico para una enseñanza adecuada?

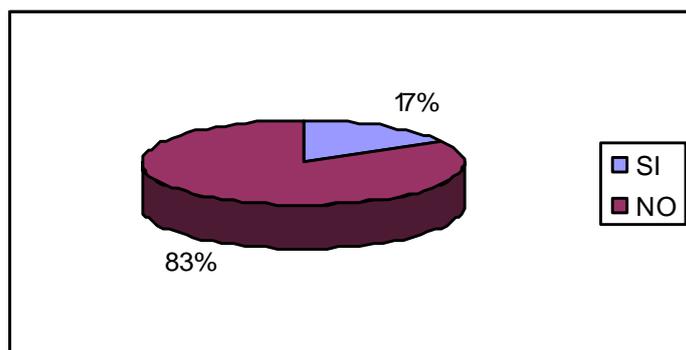


Gráfico N°. 4

El 17% asegura que si cuenta con material necesario para la enseñanza, mientras que el 83% indica que no existe dicho material, con estos datos puedo deducir que no se cuenta con material didáctico suficiente y adecuado para una satisfactoria y correcta enseñanza del levantamiento de pesas, incurriendo en posibles lesiones y deserciones de deportistas.

4.1.2 ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL EXPERIMENTO

Durante el proceso experimental se aplicó en primera instancia un pre test de preparación física general a todos los sujetos involucrados en este proceso de forma general, para después de haber realizado el experimento se aplicó un pos test de PFG tanto para el grupo experimental y de control, seguido de la evaluación final afín a la disciplina en experimento, arrojando los siguientes datos.

1. Análisis General del Pre Test de PFG

NOMBRE	SALTO VERTICAL	VELOCIDAD	RESISTENCIA	PUNTAJE	%
Camila S.	8	9	8	25	9%
Genesis B.	8	7	9	24	9%
Tatiana L.	8	9	9	26	10%
Juan O	7	9	7	23	9%
Brayan B.	9	10	9	28	10%
Edwin C.	8	9	7	24	9%
Gabriela A.	8	7	9	24	9%
Abigail C	7	7	8	22	8%
Maria v	7	8	9	24	9%
Patricio N.	9	7	8	24	9%
Jonathan C.	9	8	7	24	9%
Cristian Z.	7	8	9	24	9%
TOTAL G.				270	
PUNTAJE G.				35	
CONTROL					56%
EXPERIMENTAL					53%

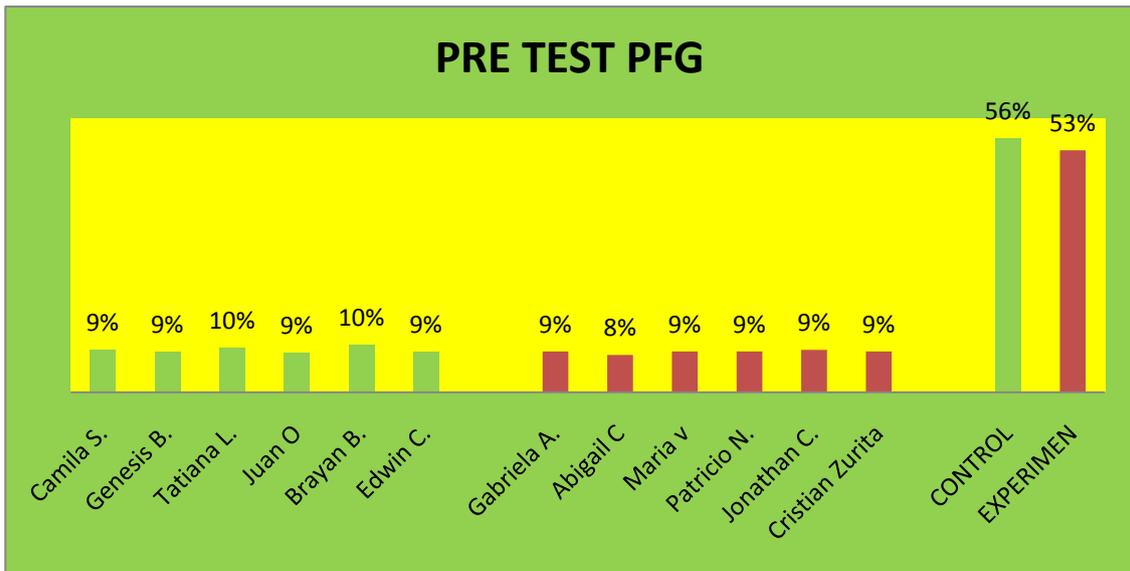


GRAFICO N° 5 Pre test PFG

El puntaje establecido para el parámetro de PFG es de 35 puntos.

En el grafico podemos observar que los sujetos del experimento tienen un índice bajo de preparación física general con respecto a las normas establecidas para la calificación de estas pruebas, arrojando resultados con una media de 53% y 56%, su índice de calificación se encuentra entre regular y bien como se observa en el siguiente grafico.

2. Análisis del Pos Test Pruebas Físicas Generales

NOMBRE	SALTO VERTICAL	VELOCIDAD	RESISTENCIA	PUNTAJE	%
Camila S.	12	12	10	34	13%
Genesis B.	14	12	11	37	14%
Tatiana L.	13	13	12	38	14%
Juan O	13	12	11	36	13%
Brayan B.	11	13	11	35	13%
Edwin C.	13	13	10	36	13%
Gabriela A.	15	13	15	43	16%
Abigail C	15	15	13	43	16%
Maria v	15	15	14	44	16%
Patricio N.	14	15	15	44	16%
Jonathan C.	15	13	14	42	16%
Cristian Z.	15	15	15	45	17%
TOTAL G.				270	
PUNTAJE G.				35	
CONTROL					80%
EXPERIMENTAL					97%

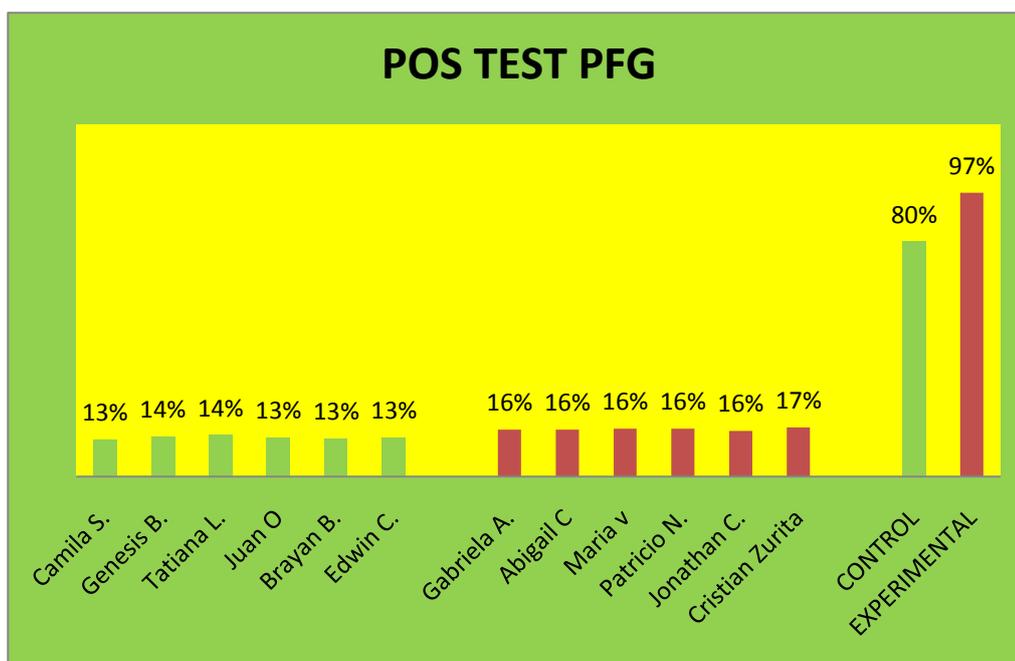


GRAFICO N° 6 Pos Test PFG

En este grafico, ya separados los sujetos de control y experimental y luego de haber aplicado un ultimo test podemos observar un buen incremento de los resultados, resaltando que los resultados de los sujetos experimentales son mejores que la de los sujetos de control, lo que demuestra que el trabajo de PFG realizado con los sujetos experimentales es mucho mas explicita y organizada.

3. Comparación De Las Pruebas De PFG Del Pre Y Pos Test

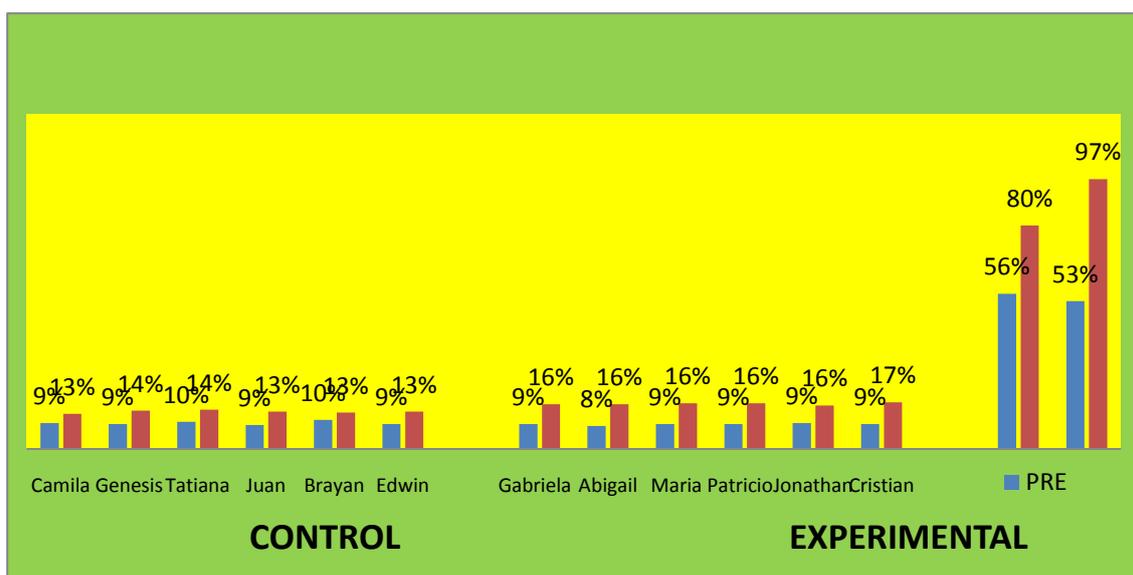


GRAFICO N°7 Comparación Pre y Pos Test PFG

En este grafico se observa la diferencia entre el pre y post test de PFG en cada uno de sus parámetros evaluados, el cual nos indica un gran incremento de los resultados después de un periodo de trabajo, pero el incremento es superior en los sujetos experimentales con relación a los sujetos de control, esto nos indica que a pesar de tener el mismos tiempo de practica el trabajo no es el mismo, ya que uno de los objetivos de la propuesta alternativa es el de preparar al practicante en todas sus capacidades tanto físicas, técnicas, tácticas y conceptuales, mientras que el objetivo de la enseñanza tradicional es lograr que el practicante realice levantamientos al máximo de su capacidad.

4. Evaluación Final

Para la evaluación final se utilizara el siguiente cuadro de calificaciones, adaptado de un modelo utilizado en Cuba y Colombia.

Componente		Puntos
Mediciones Antropométricas		No
Competencia de habilidades		35
Pruebas de PFG	Salto vertical	15
	Carrera 30 m	15
	Carrera 1000 m	15
Competencia con Pesas		20
General		100

Cuadro de Puntaje General

4.1 Competencia de Habilidades

PARÁMETRO	PUNTAJE	
	DEMOSTRACIÓN	EXPLICACIÓN
Posición inicial del (Arranque)	0,6 – 0,9 – 1,5	0,6 – 0,9 – 1,5
Halón de (Arranque, Clin) sin flexión, en forma lenta	0,6 – 0,9 – 1,5	0,6 – 0,9 – 1,5
Desde el final del halón de Arranque realice el desliz en cuclillas y mantener	1,2 – 1,8 – 3,0	1,2 – 1,8 – 3,0
Posición inicial del (Clin)	0,6 – 0,9 – 1,5	0,6 – 0,9 – 1,5
Desde el final del halón de Clin realice el desliz en cuclillas y mantenga esta	1,2 – 1,8 – 3,0	1,2 – 1,8 – 3,0
Posición inicial del Enviñon desde el pecho	0,5 – 1,0 – 2,5	0,5 – 1,0 – 2,5
Semienviñon, en forma lenta	0,6 – 0,9 – 1,5	0,6 – 0,9 – 1,5
Desliz en tijeras desde la posición final del saque, mantener esta posición y	1,2 – 1,8 – 3,0	1,2 – 1,8 – 3,0
TOTAL PARCIAL	17,5	17,5
TOTAL GENERAL	35	

Cuadro de Parámetros y Puntajes

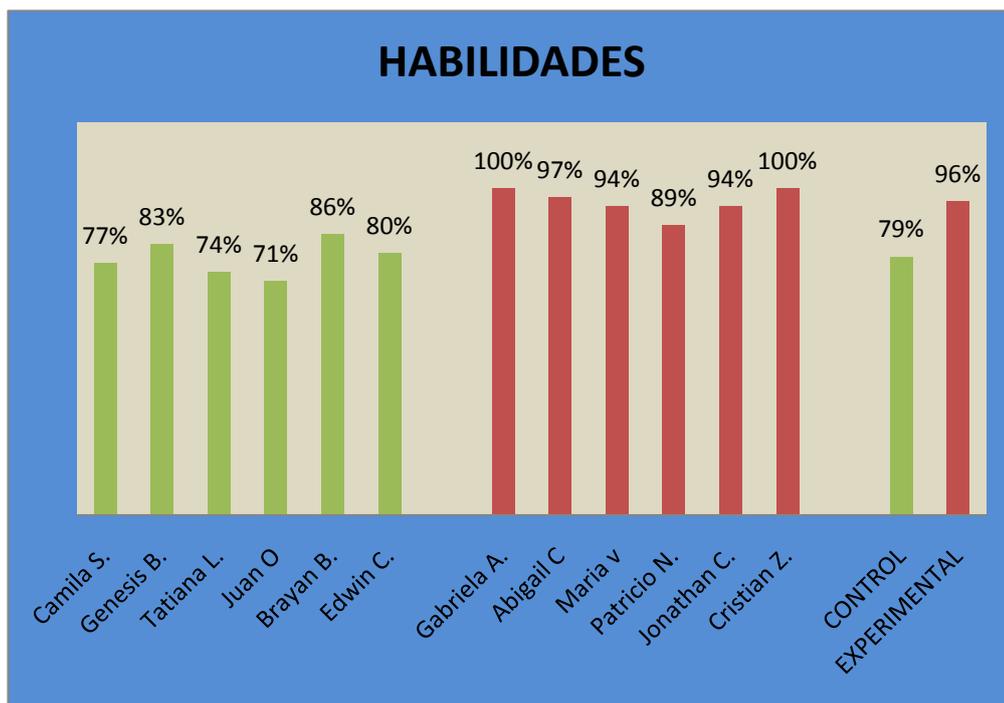


GRAFICO N°8 Competencia de Habilidades

En la competencia de habilidades se evalúa el conocimiento y ejecución del ejercicio a realizar.

En la grafica podemos observar la superioridad de los sujetos experimentales con un porcentaje del 98% antes los sujetos de control que obtuvieron un porcentaje del 79%, obteniendo una diferencia del 17%.

4.2 Preparación Física General

PRUEBA	EVALUACIÓN		
	Bien	Regular	Insuficiente
Salto Vertical (cm.)	≥ 40	39-31	≤ 30
Carrera 30 m (s)	≤ 4,90	4,89-5,39	≥ 5,40
Carrera 1000 m (min., s)	≤ 3:30	3:31-4:29	≥ 4:30
Puntaje	11-15	6-10	1-5



GRAFICO N° 9 Competencia de PFG

Las pruebas de PFG realizadas para evaluar este parametro son: el salto vertical, carrera de 30 m., carrera de resistencia de 1000 m.

Aplicado la prueba, se observa que el grupo de control ha obtenido un porcentaje 83% y el grupo experimental ha logrado un porcentaje del 97%, con una diferencia del 14%, demostrando una vez mas que la propuesta aplicada tiene mejor resultado que la enseñanza tradicional.

4.3 Competencia de Levantamiento de Pesas

DIVISIÓN (kg)	Peso en la palanqueta (kg)	
	Arranque	Envi3n
30	10 – 12 – 14	13 – 15 – 17
34	11 – 13 – 15	15 – 17 – 19
38	12 – 14 – 16	16 – 18 – 20
42	13 – 15 – 17	17 – 19 – 21
46	14 – 16 – 18	18 – 20 – 22
50	15 – 17 – 19	19 – 21 – 23
54	16 – 18 – 20	21 – 23 – 25
58	17 – 19 – 21	22 -24 – 26
62	18 – 20 – 22	23 – 25 – 27
> 62	19 – 21 – 23	24 – 26 – 28

Distribucion de Division y Peso a Levantar

INTENTOS	6	5	4	3	2	1
PUNTAJE	15	13	10	8	5	3
APRECIACI3N	5					

Cuadro de Calificaciones

NOMBRE	ARRANQUE			ENVI3N			APREC.	PUNTOS	%
	1	2	3	1	2	3			
Camila S.	v	v	X	v	v	x	4	15	13%
Genesis B.	v	x	V	v	v	v	3	17	14%
Tatiana L.	v	v	V	v	v	x	4	17	14%
Juan O	x	v	V	v	v	v	3	16	13%
Brayan B.	v	v	X	v	v	v	3	16	13%
Edwin C.	v	v	V	v	v	x	3	16	13%
Gabriela A.	v	v	V	v	v	v	5	20	17%
Abigail C	v	v	V	v	v	v	5	20	17%
Maria v	v	v	V	v	x	v	5	18	16%
Patricio N.	x	v	V	v	v	v	5	18	16%
Jonathan C.	v	v	V	v	v	v	5	20	17%
Cristian Z.	v	v	V	v	v	v	5	20	17%

Hoja De Competencia

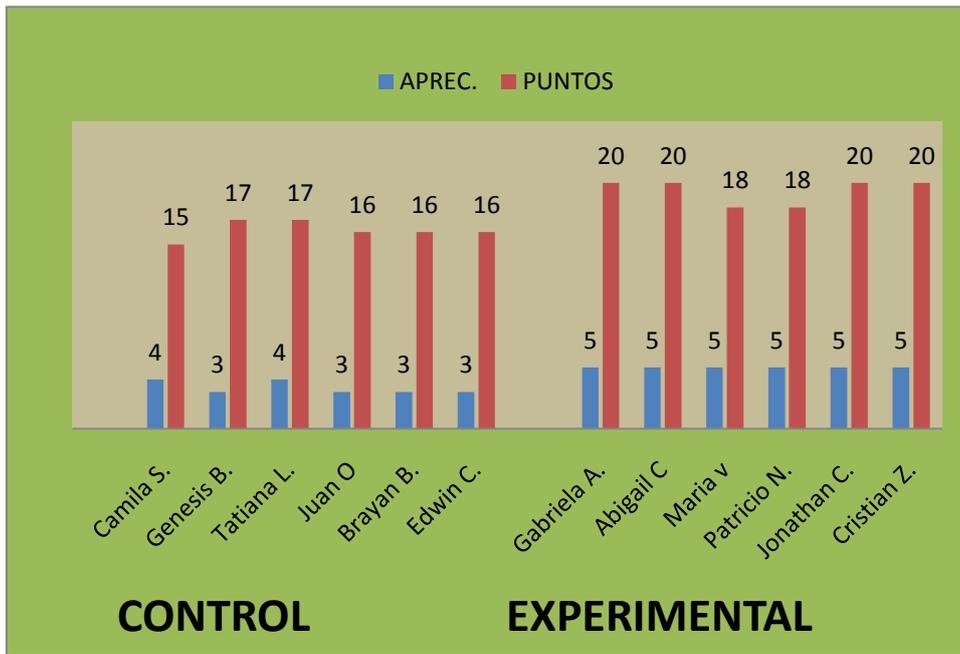


GRAFICO N° 10 Competencia con Pesas

En la garfica podemos observar que los sujetos de control tienen un bajo rendimiento tanto en los intentos realizados como en la apreciación de la ejecución del movimiento.

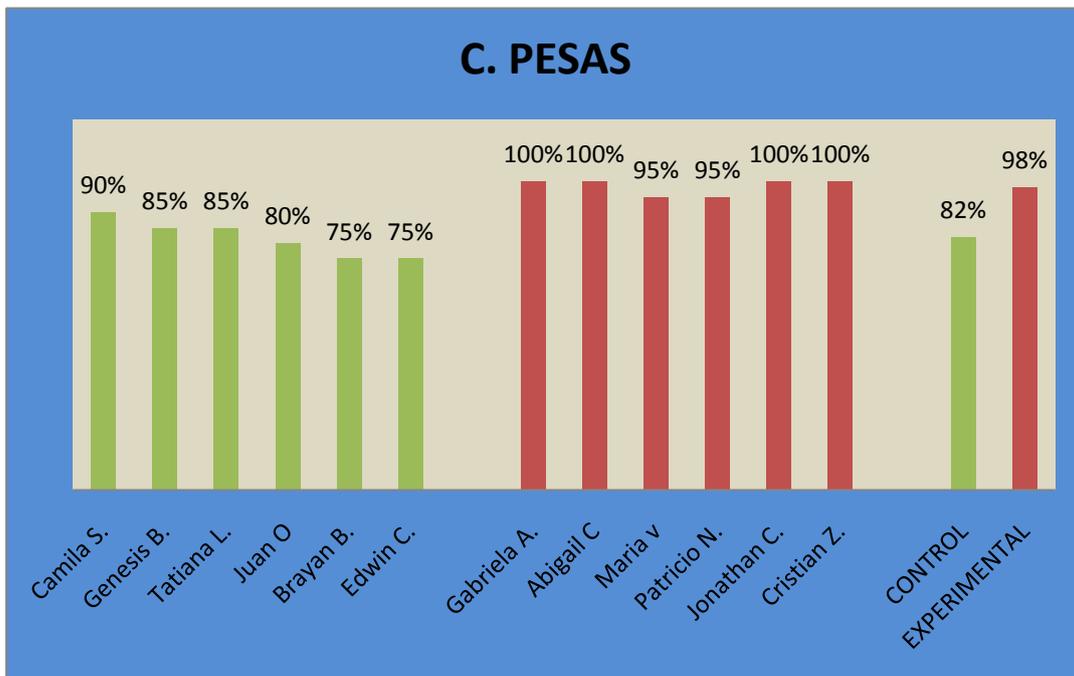


GRAFICO N° 11 Comparación G. Control y G. Experimental

Para la evaluación de la competencia con pesas se calificara de acuerdo al cuadro antes mencionado.

Los resultados arrojados demuestran que el grupo experimental ha logrado obtener una calificación sobresaliente, a pesar que la evaluación de los intentos realizados han sido parejos, pero sin embargo se nota la diferencia en la calificación de apreciación.

4.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Hipótesis General

H1. La metodología tradicional utilizada por los técnicos con los practicantes de Concentración Deportiva Pichincha no contribuye a un aprendizaje eficiente de los gestos técnicos de halterofilia.

La hipótesis general se acepta, en vista de al analizar los resultados de la entrevista y luego de haber aplicado la evaluación final se comprobó que la metodología tradicional solo aspira a que los practicantes realicen los levantamientos con pesos máximos sin tomar en cuenta los gestos técnicos, dejando un lado todos los aspectos físico y técnicos que se requiere para crear y mantener un futuro levantador, lo que no contribuye a un aprendizaje eficiente de los gestos técnicos.

Hipótesis Específica

H1: El diseño de un programa de enseñanza elevara el aprendizaje de los gestos técnicos de halterofilia de los practicantes de Concentración Deportiva de Pichincha.

La hipótesis específica se acepta ya que después de haber analizado los resultados de la evaluación final arrojo datos en la que nos dan un promedio de calificaciones de 91 puntos para el grupo de control y 98 para el grupo experimental, lo que nos indica que la metodología tradicional que todavía utilizan algunos técnicos no pudo superar al programa de enseñanza propuesto y diseñado, ya que dicho programa toma en cuenta la formación tanto física, técnica, conceptual, personal entre otros aspectos para la formación del futuro pesista y contribuye a elevar un correcto aprendizaje de los gestos técnicos del levantamiento de pesas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

- a).** La actualidad de nuestro deporte se encuentra en precarias condiciones porque existe en un mayor porcentaje la mala administración administrativa lo que no permite un desarrollo adecuado del deporte.

- b).** No existen profesionales capacitados para una adecuada enseñanza en la etapa de iniciación del deporte, los encargados de este proceso son personas que no tienen conocimientos científicos y en su mayoría son ex deportistas o tienen un escaso conocimiento.

- c).** No existe ningún programa de enseñanza especializado ni planificado que se use y aplique en la etapa de enseñanza motivos que influyen en la mala ejecución técnica.

- d).** En la etapa de enseñanza existen muchos errores, pero se han detectado que los más frecuentes son: la posición inicial, la fase del segundo halón; siendo claves importantes en la buena ejecución de los movimientos.

- e).** Nuestro deporte no cuenta con material didáctico suficiente para la enseñanza en las etapas de iniciación y necesidades de género, por ser un deporte de enseñanza individualizada se requiere gran cantidad de material.

5.2. RECOMENDACIONES:

- a).** Concretar convenios con instituciones educativas y ofrecer propuestas que satisfagan los requerimientos y necesidades de los practicantes.

- b).** Aplicar un programa de enseñanza adecuado y planificado para la etapa de enseñanza.

- c).** Utilizar metodologías adecuadas a la edad y etapa de enseñanza.

- d).** Crear escuelas de iniciación en sectores alejados de la ciudad o centros principales donde se practica deportes.

- e).** Crear una base de datos, tanto de resultados técnicos como físicos y para tener con que compararlos

- f).** Actualizar a los técnicos encargados de la formación del futuro pesista.

- g).** Aplicar el instrumento de ayuda didáctica aplicado en la propuesta.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROPUESTA ALTERNATIVA

“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA ETAPA DE INICIACIÓN DE LEVANTAMIENTO DE PESAS EN NIÑOS DE 11 AÑOS DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA.

6.1 INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas es un deporte que requiere de mucha eficiencia técnica, razón por la que se ha creado un programa de enseñanza dirigido a todos los entes sumergidos en la enseñanza de este deporte, este programa está diseñado bajo las normas técnicas que se requieren para que el practicante logre un aprendizaje eficaz y eficiente, consiguiendo a través de este programa que el practicante se desempeñe y ejecute de la mejor forma las técnicas del levantamiento de pesas.

El programa está estructurado en tres etapas con una duración de cuatro meses, cada etapa tiene un test pedagógico; al finalizar el programa de enseñanza se realizara una evaluación del aprendizaje, y realizar una retroalimentación si el caso lo amerita.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La formación de un nuevo deportista también debe tomar en cuenta aspecto morales, mentales, culturales, entre otros, porque no solo estamos formando un deportista; también formamos personas de bien para la sociedad.

El presente trabajo tiene como fin proponer un adecuado programa de enseñanza, estructurado específico y técnicamente planificado para orientar al personal encargado en su delicada labor, lo que permitirá que los practicantes tengan un mejor desempeño en la ejecución de los elementos técnicos, ya que para la realización de un levantamiento tiene mucha incidencia la efectividad de la técnica, es por eso el diseño del presente programa de enseñanza para la etapa de iniciación.

6.3 OBJETIVOS

6.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Formar levantadores que sean capaces de mostrar una técnica racional lo que permitirá el máximo aprovechamiento de sus cualidades y que al culminar el programa de enseñanza en su mayoría logren conformar la selección del cantón con miras a los próximos Juegos Cantónales.

6.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

1. Lograr que los alumnos ejecuten con gran fluidez los elementos técnicos.
2. Aprovechar al máximo sus cualidades físicas.
3. Fortalecer la formación corporal, intelectual, social y ética de los alumnos.
4. Enseñar las reglas técnicas fundamentales del levantamiento de pesas.
5. Formar una actitud consiente hacia la práctica del deporte.
6. Valorar las posibilidades individuales de los alumnos.
7. Crear bases de la preparación física y especial que permita un trabajo de continuación y desarrollo al término del programa.

6.4 MARCO TEÓRICO

6.4.1 CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Pese a que aparentemente pueda parecer un deporte que sólo exige fuerza, la práctica del levantamiento de pesas precisa también el aprendizaje de una importante serie de conocimientos técnicos.

El levantamiento de pesas se compone de dos ejercicios principales: el Arranque y el Envión, y, para su práctica son necesarios una barra o palanqueta (15 y 20 Kg.) para mujeres y hombres respectivamente, de discos de metal o caucho que van cambiando su tamaño de acuerdo al peso que

contienen y de una plataforma o piso que mide 4 x 4 metros reglamentarios.

El ganador se decide por el gran total levantado en kilogramos; esto se da con la suma del arranque y el envión.

El levantamiento de pesas es un deporte que su forma de participación es individual.

Se clasifica como un deporte acíclico, ya que la fase final de un movimiento no marca el inicio de un nuevo levantamiento.

Se considera un deporte de poca movilidad, ya que los ejercicios se realizan principalmente en un plano vertical, con poca traslación horizontal del atleta o la barra.

El pesista al levantar pesos máximos, realiza un trabajo de corta duración en condiciones anaeróbicas, durante el cual se contraen rápida o intensamente los grandes planos musculares, lo que da lugar a que el gasto de energía por unidad de tiempo sea muy alto. Por esta razón se le considera un deporte de máxima intensidad.

6.5 ELEMENTOS TÉCNICOS

6.5.1 ARRANQUE

Es el primer ejercicio de la competencia y consiste en el levantamiento de la barra, con un movimiento continuo desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. Para concluir el movimiento, el atleta debe encontrarse de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la palanqueta.

6.5.2 ENVIÓN

Es el segundo ejercicio de la competencia, y consiste en el levantamiento de la

barra mediante dos procedimientos:

6.5.3 CLIN O CARGADA

Consiste en levantar la barra desde el piso hasta el pecho.

6.5.4 YERK O ENVIÓN DESDE EL PECHO

Es la continuación del clin y consiste en levantar la barra desde el pecho hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. Para concluir el movimiento, el atleta debe encontrarse de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la palanqueta.

6.6 REGLAMENTO

El reglamento del levantamiento de pesas está regido por la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas, cuyas siglas son IWF.

6.7 EQUIPAMIENTO

Los atletas para participar en una competencia oficial necesariamente deben vestir: una licra o malla exclusiva para el deporte, zapatos especiales.

Otros materiales necesarios pero no indispensables como: muñequeras, rodilleras, cinturón.

6.8 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa está elaborado para un periodo de DIEZ Y OCHO SEMANAS.

6.8.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA

Consta de CUATRO ETAPAS en el proceso de enseñanza:

6.8.1.1 PRIMERA ETAPA: en esta etapa se utiliza CUATRO SEMANAS las cuales sirven para la enseñanza de la TÉCNICA DEL CLIN o primera fase del envión, en la que se enseñara la forma de llevar la barra desde el piso hacia el pecho, la toma de la barra se la relaciona con el ancho de los hombros; en esta etapa se pone énfasis en la posición inicial porque es base fundamental en la ejecución de las dos técnicas de competencia.

La enseñanza del clin comienza el día 25 de enero y termina el día 19 de febrero; con un primer test pedagógico que se realizara el día 19 de febrero del año en curso.

El objetivo de dicho test es: evaluar el aprendizaje del clin, observando cuales son los errores más comunes, para luego volver a reestructurarlo.

6.8.1.2 SEGUNDA ETAPA: se utilizara TRES SEMANAS en la que se enseñara la TÉCNICA DEL YERK o segunda fase del envión; la cual consiste en llevar la barra desde el pecho hasta la completa extensión de los brazos por encima de la cabeza, se utiliza la misma toma del clin.

La enseñanza del envión desde el pecho comienza el día 19 de febrero y termina el día 12 de marzo, con un segundo test pedagógico que se realizara el día 12 de marzo del año en curso.

El objetivo del test es: evaluar el aprendizaje del envión desde el pecho, utilizando también la técnica del clin.

6.8.1.3 TERCERA ETAPA: esta etapa está destinada para la enseñanza de la TÉCNICA DEL ARRANQUE y consta de CUATRO SEMANAS; esta técnica consta de un solo movimiento el cual es elevar la barra desde el piso hasta la completa extensión de los brazos por encima de la cabeza, la toma o abertura de la barra es amplia y su relación o medida se la da partiendo desde la altura de pelvis.

La enseñanza de la técnica del arranque comienza el día 12 de marzo y

termina el día 9 de abril, con un tercer test pedagógico que se realizara el día 9 de abril del año en curso.

El objetivo del test es: evaluar la correcta ejecución de la técnica del arranque para luego realizar sus correcciones.

6.8.1.4 CUARTA ETAPA: consta de SIETE SEMANAS.

A esta etapa se la divide en dos partes: la primera de CONSOLIDACIÓN (CUATRO SEMANAS) que comienza el día 12 de abril y culmina el día 7 de mayo; sirve para perfeccionar las dos técnicas y reforzar todos los aspectos del reglamento y datos teóricos, consta de un test pedagógico en el que evaluaremos el aprendizaje de las técnicas de competencia como un introductorio a la competencia final, se lo realizara el día 7 de mayo del año en curso.

Y la segunda parte comprende un modelado COMPETENCIA (TRES SEMANAS) que comienza el día 10 de mayo y culmina el día 28 de mayo; en esta parte se prepara al deportista a una competencia real, tanto técnica como teórica, consta de un quinto test pedagógico que se realizara el día 28 de mayo del año en curso.

Este test tiene como objetivo evaluar la demostración del aprendizaje logrado durante la realización del programa mediante una competencia entre los practicantes.

Cabe mencionar que la preparación teórica como los ejercicios de preparación física general (PFG) se trabaja desde la primera semana que inicia el programa de enseñanza.

Con la culminación del programa de enseñanza se realizara un análisis de los errores más comunes, para corregirlos conjuntamente con una planificación preparada.

6.9 DURACIÓN DE LA CLASE:

Para cumplir con el programa de enseñanza se realiza prácticas de lunes a viernes y cuenta con 120 minutos los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

- 15' para la presentación y organización de la clase, presentar los objetivos a trabajar y el calentamiento.
- 80' para cumplir con la parte principal de la clase.
- 10' para realizar estiramientos, evaluar y despedir la clase.
- 15' para ordenar el material de trabajo y realizar el aseo personal.

6.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

6.10.1 ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA

ACTIVIDAD	FECHA INICIO	FECHA FINAL	OBJETIVO
Enseñanza del clin	25/01/2010	19/02/2010	Enseñar la correcta ejecución del clin
Enseñanza del Yerk	22/02/2010	12/03/2010	Enseñar la correcta ejecución del Yerk
Enseñanza del arranque	15/03/2010	09/04/2010	Enseñar la correcta ejecución del arranque
Consolidación	12/04/2010	07/05/2010	Perfeccionar las dos técnicas en conjunto.
Competencia	10/05/2010	28/05/2010	Evaluar el aprendizaje

6.10.2 TEST PEDAGÓGICOS

ACTIVIDAD	FECHA	EJERCICIOS	OBJETIVO
Primer Test	19/02/2010	1.- Posición inicial 2.- Clin de fuerza 3.- Clin colgante 4.- Clin desde el piso	Evaluar el aprendizaje del clin
Segundo Test	12/03/2010	1.- Empuje de fuerza 2.- Empuje de envión 3.- Yerk desde el pecho	Evaluar el aprendizaje del envión desde el pecho
Tercer Test	09/04/2010	1.- Posición inicial 2.- Arranque de fuerza 3.- Arranque colgante 4.- Arranque desde el piso	Evaluar la correcta ejecución de la técnica del arranque
Cuarto Test	07/05/2010	1.- Final de arranque 2.- Arranque olímpico 3.- Envión olímpico 4.- Historia	Consolidar la técnica del arranque y envión en conjunto con los conocimientos teóricos y técnicos.
Quinto Test	28/05/2010	1.- Final de arranque 2.- Arranque olímpico 3.- Envión olímpico 4.- Reglas de competencia	Preparar técnica y teóricamente hacia una competencia real. Evaluar el aprendizaje logrado durante el programa.

6.11 FRAGMENTACIÓN DE LA PREPARACIÓN

Contenido de la preparación técnica: clases prácticas.

6.11.1 Enseñanza de la técnica del clin:

- 1.-posición inicial
- 2.-primera fase del halón
- 3.-segunda fase del halón
- 4.-halón
- 5.-desliz
- 6.-recuperación

6.11.2 PLANIFICACIÓN SEMANAL

Clase Nº 1

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 2

Martes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Atletismo: carreras de velocidad, resistencia, saltos.

Baloncesto: ejercicios de dominio de balón.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 3

Miércoles:

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones.

2. Halón colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Cuclilla por atrás:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

5. Ejercicios de PFG.

Ejercicios para los hombros, saltos de longitud.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 4:

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Fútbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 5

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 6

Lunes

Desarrollo: calentamiento 10 min.

1. Posición inicial del Clin:

Dosificación Realizar 5 series de 5 repeticiones

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones

5. Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas.

6. Ejercicios de abdominales, con diferentes variantes

Dosificación Realizar 5 series de 5 repeticiones

Clase Nº 7

Martes:

1. Ejercicios de velocidad: Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

2. Ejercicio de Saltos: Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

3. Ejercicio de Fuerza: Lanzamiento de balones medicinales, trabajo en parejas, caminar en cuatro puntos de apoyo

4. Desarrollo de la Resistencia: Trotes moderados, entre 300- 800 metros

5. Ejercicios de la flexibilidad: En parejas, en las espaldas

6. Ejercicios de recuperación: Abdominales, elongación

Dosificación: Realizar 4 series de 4 repeticiones.

Clase Nº 8

Miércoles

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del Clin
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante.
- Saltos desde la posición inicial colgante

2. Clin colgante parado:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

3. Halón de Clin desde la tarima

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

4. Clin colgante con desliz profundo

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

5. Clin completo:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase N° 9

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Futbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase N° 10

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase N° 11

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 12

Martes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Atletismo: carreras de velocidad, resistencia, saltos.

Baloncesto: ejercicios de dominio de balón.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 13

Miércoles:

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones.

2. Halón colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Cuclilla por atrás:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

5. Ejercicios de PFG.

Ejercicios para los hombros, saltos de longitud.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 14

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Futbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 15

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 16

Lunes

Desarrollo: calentamiento 10 min.

1. Posición inicial del Clin:

Dosificación Realizar 5 series de 5 repeticiones

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones

5. Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas.

6. Ejercicios de abdominales, con diferentes variantes

Dosificación Realizar 5 series de 5 repeticiones

Clase Nº 17

Martes:

1. Ejercicios de velocidad: Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

2. Ejercicio de Saltos: Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

3. Ejercicio de Fuerza: Lanzamiento de balones medicinales, trabajo en parejas, caminar en cuatro puntos de apoyo

4. Desarrollo de la Resistencia: Trotes moderados, entre 300- 800 metros

5. Ejercicios de la flexibilidad: En parejas, en las espaldas

6. Ejercicios de recuperación: Abdominales, elongación

Dosificación: Realizar 4 series de 4 repeticiones.

Clase Nº 18

Miércoles

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del Clin
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante.
- Saltos desde la posición inicial colgante

2. Clin colgante parado:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

3. Halón de Clin desde la tarima

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

4. Clin colgante con desliz profundo

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

5. Clin completo:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase N° 19

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Fútbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase N° 20

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

6.12 Enseñanza de la técnica del envión desde el pecho

7.-posición inicial

8.-saque

9.-desliz y fijación

10.- recuperación

11.-fijación y descenso

6.12.1 PLANIFICACIÓN SEMANAL

Clase Nº 1

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial desde el pecho:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Empuje de fuerza:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Enseñanza del Yerk

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 2

Martes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Atletismo: carreras de velocidad, resistencia, saltos.

Baloncesto: ejercicios de dominio de balón.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 3

Miércoles:

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Clin parado:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones.

2. Empuje de envión:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Cuclilla por atrás:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

5. Ejercicios de PFG.

Ejercicios para los hombros, saltos de longitud.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 4:

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Futbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 5

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Clin de fuerza:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Empuje de fuerza

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Yerk por atrás

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 6

Lunes

Desarrollo: calentamiento 10 min.

1. Clin colgante:

Dosificación Realizar 5 series de 5 repeticiones

2. Empuje de Fuerza:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones

5. Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas.

6. Ejercicios de abdominales, con diferentes variantes

Dosificación Realizar 5 series de 5 repeticiones

Clase Nº 7

Martes:

1. **Ejercicios de velocidad:** Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

2. **Ejercicio de Saltos:** Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

3. **Ejercicio de Fuerza:** Lanzamiento de balones medicinales, trabajo en parejas, caminar en cuatro puntos de apoyo

4. **Desarrollo de la Resistencia:** Trotes moderados, entre 300- 800 metros

5. **Ejercicios de la flexibilidad:** En parejas, en las espaldas

6. **Ejercicios de recuperación:** Abdominales, elongación

Dosificación: Realizar 4 series de 4 repeticiones.

Clase Nº 8

Miércoles

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial desde el pecho

- Repetir la adopción de la posición del Yerk.

- Saltos desde la posición inicial desde el pecho

2. Clin colgante parado:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

3. Halón de Clin desde la tarima

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

4. Clin completo:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase Nº 9

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Futbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 10

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Clin híper

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Yerk por atrás

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

4. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

5. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 11

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Clin parado:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Empuje de fuerza más Yerk:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

4. Halones de Clin híper

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 12

Martes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Atletismo: carreras de velocidad, resistencia, saltos.

Baloncesto: ejercicios de dominio de balón.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 13

Miércoles:

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Envi3n

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones.

2. Hal3n colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Cuclilla por atrás:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

4. Ejercicios de PFG.

Ejercicios para los hombros, saltos de longitud.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 14

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Fútbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 15

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Clin parado más empuje de envión:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

4. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

5. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

6.13 Enseñanza de la técnica del arranque

- 1.-posición inicial
- 2.-primera fase del halón
- 3.-segunda fase del halón
- 4.-halón
- 5.-desliz y fijación
- 6.-recuperación
- 7.-fijación y descenso

6.13.1 PLANIFICACIÓN SEMANAL

Clase Nº 1

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de arranque:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 2

Martes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Atletismo: carreras de velocidad, resistencia, saltos.

Baloncesto: ejercicios de dominio de balón.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 3

Miércoles:

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 5 series de 5 repeticiones.

2. Halón de arranque colgante:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Cuclilla por atrás:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

5. Ejercicios de PFG.

Ejercicios para los hombros, saltos de longitud.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 4:

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Fútbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 5

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del arranque

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque de fuerza colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de arranque

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 6

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de arranque:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 7

Martes:

1. Ejercicios de velocidad: Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

2. Ejercicio de Saltos: Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

3. Ejercicio de Fuerza: Lanzamiento de balones medicinales, trabajo en parejas, caminar en cuatro puntos de apoyo

4. Desarrollo de la Resistencia: Trotes moderados, entre 300- 800 metros

5. Ejercicios de la flexibilidad: En parejas, en las espaldas

6. Ejercicios de recuperación: Abdominales, elongación

Dosificación: Realizar 4 series de 4 repeticiones.

Clase Nº 8

Miércoles

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del arranque
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante del arranque.
- Saltos desde la posición inicial colgante

2. Clin colgante parado:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

3. Halón de arranque desde la plataforma

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

4. Arranque colgante con desliz profundo

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

5. Arranque completo:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase Nº 9

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Futbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 10

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del arranque

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque colgante desde la cintura

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de arranque:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 11

Lunes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del arranque

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque colgante desde la cintura

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de arranque:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 12

Martes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Atletismo: carreras de velocidad, resistencia, saltos.

Baloncesto: ejercicios de dominio de balón.

Dosificación: 75 min.

Clase Nº 13

Miércoles

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del arranque
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante del arranque.
- Saltos desde la posición inicial colgante

2. Clin colgante parado:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

3. Halón de arranque desde la plataforma

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

4. Arranque colgante con desliz profundo

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

5. Arranque completo:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase Nº 14

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Fútbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase N° 15

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Enseñanza de la posición inicial del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del Clin:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Clin de fuerza

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de Clin:

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase N° 16

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Posición inicial del arranque:

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Posición Inicial colgante del arranque

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque de fuerza colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Halones Colgantes de arranque

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

Clase Nº 17

Martes:

1. Ejercicios de velocidad: Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

2. Ejercicio de Saltos: Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

3. Ejercicio de Fuerza: Lanzamiento de balones medicinales, trabajo en parejas, caminar en cuatro puntos de apoyo

4. Desarrollo de la Resistencia: Trotes moderados, entre 300- 800 metros

5. Ejercicios de la flexibilidad: En parejas, en las espaldas

6. Ejercicios de recuperación: Abdominales, elongación

Dosificación: Realizar 4 series de 4 repeticiones.

Clase Nº 18

Miércoles

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del arranque
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante del arranque.
- Saltos desde la posición inicial colgante

2. Clin colgante parado:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

3. Halón de arranque desde la plataforma

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

4. Arranque colgante con desliz profundo

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

5. Arranque completo:

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase N° 19

Jueves

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Deportes auxiliares:

Gimnasia: roles, ejercicios de equilibrio.

Fútbol: dominio de balón, ejercicios de coordinación.

Dosificación: 75 min.

Clase N° 20

Viernes

Desarrollo: calentamiento de 10 min.

1. Posición inicial

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

2. Arranque de fuerza

Dosificación: Realizar 3 series de 8 repeticiones.

3. Arranque colgante

Dosificación: Realizar 4 series de 6 repeticiones.

4. Arranque olímpico

Dosificación: Realizar 4 repeticiones de 6 repeticiones.

5. Cuclilla por delante:

Dosificación: Realizar 5 series de 6 repeticiones

6. Ejercicios de PFG.

Dosificación: Realizar 4 series de 8 repeticiones.

- Consolidar la técnica.
- Preparación para la competencia.

6.14 EVALUACIÓN

Se realizara una evaluación final al término del programa observándose la correcta ejecución de los ejercicios técnicos enseñados además de los aspectos de la preparación general y especial.

Aspectos técnicos a evaluarse durante y al finalizar el programa.

1. posición inicial incorrecta
2. pararse muy separado de la barra
3. meterse lentamente debajo de la barra
4. postura incorrecta de la cabeza, en la ejecución de alguna técnica (posición inicial, desliz)
5. apoyo incorrecto de los pies en el desliz
6. salto atrás o al frente o separar demasiado los pies, durante el desliz
7. no desplazar los pies en el desliz
8. levantar el peso lentamente
9. segunda fase del halón incompleta
10. no elevar los codos
11. recuperarse incorrectamente (en el arranque, clin, o envi6n-pies)
12. aflojar la espalda durante el movimiento
13. alejar el implemento durante la primera fase del hal6n
14. separar mucho el peso de la vertical (bombear)
15. trabajo anticipado de los brazos (doblar los brazos en el hal6n)
16. realizar un solo hal6n (no realiza segunda fase del hal6n) (fuerza)
17. parar la barra en una fase del hal6n
18. no estirar los brazos al final del movimiento (en arranque y envi6n)
19. desliz poco profundo
20. ritmo del movimiento en general.
21. reglamento t6cnico y de competencia.
22. conocimientos te6ricos.

6.15 METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA:

El proceso de enseñanza en el levantamiento de pesas, comprende la formación de hábitos especiales, la asimilación de los conocimientos necesarios y el desarrollo de las cualidades motoras; en primer término la fuerza y la rapidez.

Para realizar un mejor trabajo se realiza test generales y específicos:

Entre los generales tenemos: abdominales, flexiones de codos, salto alto y largo, velocidad en 30 m., carrera de resistencia de 5 minutos; son los más utilizados porque nos ayuda a evaluar las capacidades de la fuerza, velocidad, potencia y en menor cantidad la resistencia.

Entre los test específicos tenemos: posición inicial, sentadilla por delante, press militar o fuerza sentada; los cuales nos ayudan a evaluar las cualidades morfológicas del practicante.

La duración del proceso de iniciación depende en su mayoría de las características individuales del atleta y de los métodos empleados en la enseñanza. De la calidad del aprendizaje inicial dependerán en gran medida los resultados a futuro.

Para la formación del futuro pesista, el entrenador NO es el principal personaje durante el proceso de enseñanza, ya que junto con el alumno hay que fundamentarse en principios esenciales para una buena enseñanza – aprendizaje (Principio de conciencia, sistematización, de la accesibilidad, de la individualización).

Para la enseñanza del levantamiento de pesas el profesor debe: exponer el contenido de la clase por medio de explicaciones, charlas, ayudas audiovisuales, realizar demostraciones de los ejercicios que se debe realizar, para, que los atletas tengan una idea de los que están haciendo y por medio de las repeticiones lograr una formación más rápida de los hábitos motores y la consolidación de estos y para que una clase no se vuelva monótona y aburrida

se debe incluir juegos.

En la enseñanza de los ejercicios clásicos se debe comenzar: primero con la demostración y explicación en su totalidad del ejercicio; para luego realizar su estudio por partes o fases y terminar con la ejecución total del ejercicio en estudio.

Los métodos más usados son: global, fragmentado y combinado.

La enseñanza debe tener carácter motivador, que estimule tanto el mejoramiento de la técnica como el desarrollo de las cualidades motoras y volitivas; siempre debe estar presente la motivación la que es creada por el entrenador.

Como medios para la enseñanza se emplean, además de la barra y otros implementos propios de este deporte, las fotos, videos, etc.

Para el control permanente del entrenamiento y análisis de las falencias y ventajas de los alumnos se lleva una libreta del entrenamiento diario.

“NO TODOS SON APTOS PARA ESTE DEPORTE, PERO LA PERSISTENCIA HACE QUE SE LOGREN GRANDES RESULTADOS”.

BIBLIOGRAFÍA

- **BECERRO Marcos .J. F. DR Y SANTOVIJA GÓMEZ R. DR** Problemas y soluciones del deporte Infantil y Juvenil .Producción Grafica: Sergra P. H. Madrid Año 1999 p. P. 275 - 287.
- **CASAMAYOR FALS Francisco.** Estudio de la correlación de los Resultados de los saltos a pie junto y de altura con los resultados del arranque y el Envi6n en ni6os en la etapa de la iniciaci6n deportiva. Tesis de grado para optar por el T6tulo de Licenciado en Cultura F6sica y deportes Camagüey Cuba 1982.
- **CUERVOS C. (1988)** Programa de Preparaci6n del Deportista I.N.D.E.R. CUBA.
- **FOGUET Oleguer C. Y CASTAÑIR Martha. B.1001** Ejercicios y Juegos de Recreaci6n. Editorial Paidotrivo .Barcelona. Tercera edici6n p.p. 20 – 50.
- **JOHN Javier (2001)** Programa de Levantamiento de Pesas por t6cnica. Escuela Manuel Corchado Puerto Rico.
- **MALLETA, J (1998)** Levantamiento de Pesas. Para Escolares. Editorial Lyoc. Argentina.
- **NESPEREIRA Alfonso B.** 1000 Ejercicios de preparaci6n de Fuerza. Editorial Paidotrivo Barcelona Primera edici6n p.p. 40 - 60.
- **ROMÁN J. (1999)** Juegos de Fuerza para ni6os Editorial, Lyoc. Argentina.
- **VIRUDAKIS K. MANUAL.** “El entrenamiento de Fuerza en ni6os y adolescentes. Editorial Revista cient6fica.

ANEXOS

ANEXO -1-

NOMINA DE SUJETOS PARTICIPANTES EN EL EXPERIMENTO

NOMBRE	EDAD	PESO	ESTATURA
Camila S.	11	37	130
Genesis B.	11	33	128
Tatiana L.	11	35	134
Juan O.	11	33	125
Brayan B.	11	40	136
Edwin C.	11	39	140
Gabriela A.	11	38	135
Abigail C	11	38	138
Maria V.	11	36	138
Patricio N.	11	42	140
Jonathan C.	11	48	145
Cristian Z.	11	36	130

ANEXO -2-

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
CAFDER
GUÍA DE ENTREVISTA

Tema:

Eficacia de un programa de enseñanza para halterofilia de los gestos técnicos en niños de 11 años de edad de la Concentración Deportiva de Pichincha.

Objetivo:

Determinar si el proceso de enseñanza es adecuado en la etapa de iniciación.

Datos informativos:

Lugar: **Caso No:**

Institución: **Entrevistado:**

Entrevistador: **Fecha:**.....

PREGUNTAS	CONTENIDO
1.- ¿Cual es su criterio de la actualidad del levantamiento de pesas?
2.- ¿Existe profesional capacitado para la enseñanza del deporte?
3.- ¿Se cuenta con algún programa de enseñanza?
4.- ¿Cuáles son los errores más frecuentes en la enseñanza?
5.- ¿Existe suficiente material para una enseñanza adecuada?

ANEXO -3-

CONTROL DE COMPETENCIAS (ADAPTADO)

DATOS GENERALES

Nombre: _____ Prov.: _____ Fecha Nac: _____

Peso Corporal: _____ Talla: _____ Estatura: _____

APRECIACIÓN DE LAS CUALIDADES MORFOLÓGICAS PARA HALTEROFILIA

N°	EJERCICIO NOMBRE	POSICIÓN INICIAL.	FLEXIBILIDAD HOMBROS.	EXTENSIÓN BRAZOS.	POSICIÓN TRONCO	POSICIÓN PIES.	TOTAL
1							

1.- COMPETENCIA DE HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS

Demuestre y explique los aspectos fundamentales de la técnica (ritmo, apoyos, desplazamientos del cuerpo y de la barra, trabajo muscular):

1. Posición inicial del (Arranque)

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Demostración

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Explicación

2. Halón de (Arranque, Clin) sin flexión, en forma lenta

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Demostración

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Explicación

3. Desde el final del halón de Arranque realice el desliz en cuclillas y mantener esta posición

B 3.0 R 1.8 M 1.2

Demostración

B 3.0 R 1.8 M 1.2

Explicación

4. Posición inicial del (Clin)

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Demostración

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Explicación

5. Desde el final del halón de Clin realice el desliz en cuclillas y mantenga esta posición

B 3.0 R 1.8 M 1.2

Demostración

B 3.0 R 1.8 M 1.2

Explicación

6. Posición inicial del Enviñón desde el pecho

B 2.5 R 1.0 M 0.5

Demostración

B 2.5 R 1.0 M 0.5

Explicación

7. Semienviñón, en forma lenta

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Demostración

B 1.5 R 0.9 M 0.6

Explicación

8. Desliz en tijeras desde la posición final del saque, mantener esta posición y recuperarse

B 3.0 R 1.8 M 1.2

Demostración

B 3.0 R 1.8 M 1.2

Explicación

2.- COMPETENCIA DE PFG

Se competirá en salto vertical sin impulso, carrera de velocidad de 30m y carreras de resistencia de 1000m.

N°	EJERCICIO		SALTO VERTICAL	VELOCIDAD (30m)	RESISTENCIA (1000m)	PUNTOS
	NOMBRE					
1						

3.- COMPETENCIA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

Se competirá en arranque y envión, en categoría y pesos ya establecidos en el reglamento.

NOMBRE	ARRANQUE			MEJOR	ENVIÓN			MEJOR	PUNTOS
	1	2	3		1	2	3		

ANEXO -4-

REGLAMENTO PARA LAS COMPETENCIAS ESPECIALES ESCOLARES DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA CATEGORÍA 11 AÑOS (CICLO 2010)

El presente Reglamento se ha elaborado tomando como base las directrices del Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas, en los apartados referidos a la preparación de los alumnos de la categoría de edades 11 años, por lo que se formulan los siguientes objetivos:

- Preservar la salud de los participantes
- Detectar los posibles talentos en este deporte

1- EDADES:

Podrán competir deportistas de 11 años. En todos los casos se considerara el año calendario, esto es, se definirá la edad restando al año de competencia, el año de nacimiento del sujeto, sin tener en cuenta mes y día de nacimiento. No podrán participar en competencias, exhibiciones o topes aquellos deportistas con edades menores o mayores a las señaladas.

2- PARTICIPANTES

Las competencias de la categoría 11 años se realizarán desde el nivel de escuela de iniciación.

3- CATEGORÍAS DE PESO (DIVISIONES)

Se competirá en 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62 y más de 62 kg. No podrán competir deportistas con un peso corporal inferior a 26 kg.

4- PROGRAMA DE COMPETENCIA:

Incluirá tres componentes, que se realizarán en el siguiente orden:

- Datos generales y apreciación antropométrica.
- Competencia de habilidades y conocimientos técnicos
- Pruebas de Preparación Física General (PFG).
- Competencia de Arranque y Envión con pesos normados.

4.1- . Datos generales y apreciación morfológica. Permitirán conocer las aptitudes y potencialidades de desarrollo de los competidores. Los competidores pueden ser sometidos a controles por personal médico (tensión arterial u otros indicadores de salud) y, en caso de encontrarse síntomas negativos, tomar las medidas necesarias para preservar la salud de los mismos. La Comisión Técnica Provincial podrá autorizar la realización de otras mediciones siempre que estas no afecten la actividad de los deportistas ni la fluidez de la competencia.

4.2- Competencia de habilidades y conocimientos técnicos. Permitirá evaluar el nivel de preparación técnica e intelectual alcanzado por los deportistas. Estos serán llamados, por el orden del pesaje, ante un tribunal que valorará sus habilidades y conocimientos sobre aspectos básicos de la técnica de los ejercicios clásicos. El temario de preguntas prácticas y orales será el mismo para todos los competidores y tendrá una calificación de 35 puntos.

4.3 - Pruebas de PFG. Permitirán evaluar el nivel de preparación física general adquirido por los participantes mediante pruebas sencillas del atletismo. Se realizarán el salto vertical y las carreras de 30 m y de 1 000 m, en este orden.

4.3.1- Salto vertical (SV): Se realizará por el método de Abalakov, sobre una superficie plana, preferentemente tabloncillo, material sintético, piezas de goma u otros similares; pero nunca sobre superficies duras. Cada competidor tendrá dos intentos, de los que se escogerá el mejor resultado. Los saltos que no sigan un recorrido relativamente vertical serán anulados.

4.3.2- Carrera de 30 m: Se realizará en una pista de atletismo. Los deportistas correrán por separado y podrán hacer hasta dos intentos, de manera opcional, de los cuales se tomará el mejor resultado. En caso de caída se considerará consumido el intento. La arrancada podrá ser alta, media o baja y el calzado a discreción, siempre que no tenga aditamentos en la suela. Para la arrancada se dará la voz preventiva “de PREPARADO” y acto seguido, con movimiento de un brazo extendido por encima de la cabeza y llevándolo hacia abajo, se emitirá simultáneamente la voz ejecutiva de “YA”. El Juez debe situarse aproximadamente de 1,00 a 1.50 metros delante del deportista, en la carrilera inmediata paralela a la derecha del atleta. En la mano del brazo que da la señal, el árbitro debe sostener un pañuelo, gorra o algo similar que ayude a una mejor visibilidad de la misma, tanto del deportista como de los cronometristas. Se permitirán hasta dos arrancadas en falso en cada intento; en la tercera ocasión el deportista perderá el intento. El tiempo será controlado por tres cronometristas y se tomará el valor central (la mediana) como el válido.

4.3.3- Carrera de 1000 m: Se realizará en una pista de atletismo. Los deportistas correrán en grupo y una vez. El calzado será a discreción, siempre que no tenga aditamentos en la suela. El tiempo será controlado por dos cronometristas, el primero dará el tiempo oficial y el segundo lo haría en caso de algún inconveniente. La señal de salida será similar a la de los 30 metros. Las pruebas de PFG deberán comenzar en horas tempranas de la mañana y cumplirse con fluidez, para evitar que las altas temperaturas del mediodía afecten el rendimiento en dichas pruebas y en la competencia con pesas.

4.4- Competencia de Arranque y Envión. Se realizará por el sistema de rondas, en orden ascendente de categorías de peso, con dos intentos por cada ejercicio. Solo se evaluará la validez de cada intento. En caso de fallar un intento se repetirá con el mismo peso. Los pesos a levantar se exponen en la siguiente tabla.

DIVISIÓN (kg)	Peso en la palanqueta (kg)	
	Arranque	Envi3n
30	10 – 12 - 14	13 – 15 – 17
34	11 – 13 - 15	15 – 17 – 19
38	12 – 14 - 16	16 – 18 – 20
42	13 – 15 - 17	17 – 19 – 21
46	14 – 16 - 18	18 – 20 – 22
50	15 – 17 - 19	19 – 21 - 23
54	16 – 18 - 20	21 – 23 - 25
58	17 – 19 - 21	22 -24 – 26
62	18 – 20 - 22	23 – 25 – 27
> 62	19 – 21 - 23	24 – 26 - 28

Normas de peso a levantar

Para que el deportista pueda obtener una puntuaci3n general ser3 requisito indispensable que haya cumplido los cuatro aspectos de la competencia (datos generales, competencias de habilidades, pruebas de PFG y la competencia con pesas).

5- INSCRIPCIONES.

Un equipo podr3 estar integrado hasta por 10 atletas, de ellos no m3s de dos en una misma divisi3n. Ser3 requisito indispensable para participar la presentaci3n, en tiempo y forma, de los documentos exigidos por el Departamento T3cnico Provincial del deporte. La inscripci3n de cada equipo deber3 estar en la Comisi3n Provincial 30 d3as antes del inicio de la competencia. En caso contrario no se permitir3 la participaci3n a los deportistas.

6- PESAJE:

En una misma sesi3n se realizar3 el pesaje de todos los competidores, agrupados por divisiones, una a continuaci3n de la otra y comenzando por la m3s ligera. Los competidores ser3n pesados una sola vez y a aquellos que

estén pasados del peso para la división en que fueron inscritos se les permitirá participar en la inmediata superior, si en esta no hay más de un competidor de su equipo.

7- EQUIPAMIENTO PARA LA COMPETENCIA CON PESAS.

7.1- La palanqueta. El modelo empleado será la mini palanqueta, con los discos necesarios para colocar los pesos señalados en la tabla 1. En caso de no disponer de mini palanquetas se podrá utilizar una barra criolla con los discos correspondientes. La barra o los discos se colocarán sobre soportes de madera u otro material hasta alcanzar la altura deseada.

7.2- La plataforma. La competencia podrá desarrollarse sobre una plataforma de madera o superficie antideslizante no menor de dos metros de lado, la cual puede ser marcada en tabloncillo, pista de material sintético u otra de similares características.

8- OFICIALES EN LA COMPETENCIA.

La Comisión Provincial, dadas las características de esta competencia, seleccionará los oficiales necesarios para cumplir los contenidos de la misma.

8.1- Tribunal Evaluador para la competencia de habilidades: Estará compuesto por tres expertos, encargados de calificar las demostraciones y respuestas orales de los participantes. La Comisión Técnica Provincial tendrá la responsabilidad de adiestrarlos con la calidad y antelación necesarias para que puedan cumplir esta función con calidad.

8.2- Jueces de Apoyo en las pruebas de PFG: Se designará una cantidad suficiente de jueces para dirigir la realización de las pruebas de PFG con la calidad y fluidez necesaria.

8.3- Oficiales en la competencia de levantamiento de pesas: En esta competencia, que debe desarrollarse en forma sencilla y fluida, participarán los

tres árbitros, el secretario de la competencia y un controlador técnico.

9- CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS

Cada competidor podrá acumular hasta 100 puntos, distribuidos de la forma expresada en la tabla 2. Todos los competidores recibirán diplomas acreditativos de su participación, en los que se refleje la puntuación general alcanzada. Los equipos se clasificarán de acuerdo con la suma de puntos de sus integrantes. En caso de empate, predominará el equipo con mayor puntuación en la competencia de habilidades; de continuar el empate se irá a las pruebas de PFG (primero el salto, a continuación la carrera de 30 m y por último la de 1000 m).

Componente		Puntos
Mediciones Antropométricas		No
Competencia de habilidades		35
Pruebas de PFG	Salto vertical	15
	Carrera 30 m	15
	Carrera 1000 m	15
Competencia con Pesas		20
General		100

Distribución de los puntos generales.

10- EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS:

10.1- Competencia de habilidades. Se utilizará la barra de la mini palanqueta sin discos y se evaluará de acuerdo con la calidad de las demostraciones y las respuestas a las preguntas, según las escalas de evaluación preparada.

10.2- Pruebas de PFG. Se evaluarán de acuerdo con las normas que aparecen en la siguiente tabla.

PRUEBA	EVALUACIÓN		
	Bien	Regular	Insuficiente
Salto Vertical (cm.)	≥ 40	39-31	≤ 30
Carrera 30 m (s)	≤ 4,90	4,89-5,39	≥ 5,40
Carrera 1000 m (min., s)	≤ 3:30	3:31-4:29	≥ 4:30
Puntaje	11-15	6-10	1-5

Distribución de puntos PFG.

10.3- Competencia de levantamiento de pesas. Se otorgará una calificación por cada intento válido de Arranque y Envión, más 5 puntos de apreciación que dará cada oficial calificador, haciendo un total de 20 puntos:

INTENTOS	6	5	4	3	2	1
PUNTAJE	15	13	10	8	5	3
APRECIACIÓN	5					

Distribución de puntos para competencias de pesas.

11- DISPOSICIONES FINALES

Todos los deportistas deberán mantener una conducta, así como un porte y aspecto acordes con la actividad que se desarrolla. En caso contrario no se les permitirá competir o serán descalificados si ocurrieran faltas graves durante el desarrollo de la competencia.

Se deberá registrar cuidadosamente los datos obtenidos en cada uno de los tres aspectos competitivos de esta categoría de edades, con vistas a perfeccionar tanto la preparación como el programa de competencias de los deportistas de 11 años. Estos datos deben ser enviados a la Comisión Provincial, con vistas al seguimiento de la trayectoria deportiva y socio-cultural de los participantes.

Las tablas de evaluación de las normas de PFG se adjuntan al presente

documento. En el caso de las carreras, las normas están previstas para pistas sintéticas. En caso de tener que realizarlas en pista de arcilla, tierra u otro material, las normas serán reajustadas a una menor exigencia.

Cualquier otro aspecto no contemplado en el presente Reglamento será determinado por la Comisión Provincial de este deporte.

