



UNIVERSIDAD DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"

***Trabajo de Diploma para optar por el título de
Licenciado en Cultura Física***

***Título: "El círculo de interés para el aumento de
atletas femeninas a la práctica en el deporte
Levantamiento de Pesas"***

Autor: Yadian Morejón Borges

Tutor: MSc. Amaury Cama Ortega

Pensamiento

**El Espíritu con que tienen que ir allí:
No sólo como buenos atletas, sino
como hombres y mujeres dignos. No
sólo como buenos atletas, sino
como jóvenes vigorosos, pujantes y
valientes, como exponentes de un
pueblo que no teme a nada, que no
se ha puesto de rodillas frente a
ningún adversario poderoso...**

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

A mis padres por todo su apoyo.

A mi tutor. Por su ayuda incondicional.

A mis profesores, que me ayudaron a llegar hasta aquí.

A mis familiares y amigos.

Quizá esperaban más de mí.

Agradecimientos

A todo el sistema educacional cubano.

A mis compañeros y amigos.

A mis profesores de la SEDE y a su directora.

A mi tutor. Amaury Cama Ortega.

Y a todo aquel que me conoce. Gracias.

Resumen.

El presente trabajo muestra un círculo de interés para aumentar la participación de las atletas a la práctica del Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años, pertenecientes al centro mixto Francisco del Sol ubicado en el consejo popular de Horquitas, en el municipio de Abreus. En esta categoría se presenta la problemática de escasa participación de las atletas en este deporte lo cual afecta el desarrollo deportivo en el municipio. Por todo lo anterior planteado se traza el objetivo de crear un círculo de interés para aumentar la participación de las atletas a la práctica de las Pesas. Se utilizan para ello 15 atletas que componen la muestra y participan en las actividades del círculo de interés. Se incluyen además métodos del nivel teórico con el objetivo de definir las regularidades del Levantamiento de Pesas y su promoción a partir del círculo de interés. A través de los métodos empíricos se pretende demostrar la relación, utilización y diversificación del círculo de interés donde participa la muestra seleccionada y efectividad mediante los métodos de análisis y estadísticos para llegar a las conclusiones finales de la investigación.

ÍNDICE

Páginas

Introducción.....	1
Capítulo I: Marco teórico de la investigación.....	5
1.1 El levantamiento de Pesas como evento deportivo. Aspectos históricos y socioculturales.....	
51.2 El levantamiento de pesas en el contexto cubano.....	6
Capítulo II: Metodología.....	11
Diseño metodológico.....	11
Población y muestra.....	11
Métodos y procedimientos.....	11
Justificación metodológica.....	12
Capítulo III: Circulo de interés para aumentar la participación de las atletas a la práctica del deporte Levantamiento de Pesas de la categoría 13 – 14 años.....	13
Proyección.....	13
Descripción de las actividades.....	14
Estructura del círculo de interés.....	15
Análisis de los resultados.....	17
Análisis técnico de los resultados.....	17
Análisis de los resultados por el Criterio de especialistas.....	17
Conclusiones.....	20
Recomendaciones.....	21
Bibliografía.....	22

INTRODUCCIÓN

El deporte representa una de las actividades humanas con más proclatamiento social, los medios de comunicación le crean cada vez más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención cada día, los resultados deportivos son seguidos por más y más espectadores, por lo que la preparación de los atletas para alcanzar mejores resultados ocupa importancia de primer orden.

En este sentido, el Levantamiento de Pesas está considerado una de las disciplinas deportivas más completa con un carácter cíclico, ya que el movimiento se repite continuamente. El somatotipo del atleta juega un papel muy importante, y en ocasiones determinante para esta actividad, si a esto se añade una buena condición física y una correcta técnica, además de los aspectos psicológicos, específicamente el desarrollo de las cualidades volitivas, el resultado puede ser un atleta de alto nivel.

Las pesas se utilizan hace muchos años para la preparación general específica de disciplinas deportivas, también en los gimnasios de cultura física para la estética de la mujer donde se realizan con personas normales de la comunidad, siempre que la preparación de los participantes lo permita.

La mujer puede usar indistintamente pesos bajos, medios y si su preparación lo permite elevados, siempre que se respeten las peculiaridades típicas del sexo femenino, ya sean inherentes a las cualidades físicas o particularidades anatómicas y funcionales.

La mujer por término medio es un 10% más baja que el hombre, tiene un peso menor en un 20%, una mayor cantidad de grasa de (16% -23%) más en las sedentarias, y el 10 a 15% más que la que practican ejercicios o actividades deportivas.

Esta mayor presencia de grasas se debe a los estrógenos, hormonas femeninas que son asimismo la causa del desarrollo de la pelvis y de los senos.

En la fuerza la mujer pone de manifiesto valores menores que los del hombre, debido a que cuenta con una cantidad inferior de fibras musculares respecto al peso. Es de gran importancia el uso de las pesas cuando se quiere tonificar los músculos, respetando la recuperación completa entre series (2-3-5 minutos) con el objetivo de evitar formaciones de ácido láctico y residuos, debido a un mal recambio lo que podría facilitar los procesos de formación de celulitis.

El uso de pesos bajos 50-60% respecto al máximo aplicado de forma lenta y sin un

nivel de cansancio exagerado y deteniéndose un instantes en cada repetición, permite además de un mayor vigor muscular, una acción de bombeo drenaje de los músculos que favorecen la circulación local y la eliminación de los residuos.

El ciclo menstrual no parece incidir en general sobre las posibilidades de la mujer tanto, por lo que se concierne al entrenamiento como nivel de rendimiento, algunos estudios refieren incluso del aumento de la fuerza máxima en la fase postmenstrual.

Antecedentes.

Algunos autores han realizado estudios referentes al levantamiento de pesas. Podemos considerar los trabajos de Juan Alfonso Armenteros (1991), Richard Rodríguez Morejón (1996), Lázaro González Herrera (2001), Yaneisy Jáuregui Corrales (2003), Sadiel González Domínguez (2009), Octavio Juárez Badillo (2011) correspondientes a la categoría juvenil del territorio cienfueguero. Tal es caso de las autoras Yeney Calderón Villa y Yolaine Basulto Vázquez con el trabajo titulado “Trabajo con Pesas en la mujer de 25 – 35 años del reparto Pastorita, donde exponen los beneficios que aportan el trabajo con las Pesas en la mujer.

En la actualidad el Levantamiento de Pesas requiere para su práctica, de innovación, creatividad para lograr participación y resultados y romper con algunos tabúes que frenan en gran medida la inclinación de las féminas hacia este deporte. De ello se desprende la labor diaria y persistente de los entrenadores en la base, contando con el mínimo de recursos para lograr la participación y resultados competitivos con la calidad requerida.

En el consejo popular de Horquita se viene desarrollando desde hace algunos años un trabajo satisfactorio en el deporte Levantamiento de Pesas. Se ha obtenido primer y segundo lugar ya por más de tres años consecutivos en ambas categorías y sexos, han sido promovidos atletas a la EIDE provincial con participación en eventos nacionales e internacionales con marcado resultado competitivo. Desde el curso anterior se nos han presentado dificultades en el desarrollo y práctica de nuestro deporte en cuanto a la participación de las atletas en la categoría 13 – 14 años.

En una entrevista grupal realizada a las estudiantes de la escuela mixta Francisco del Sol, se pudo constatar que existe rechazo hacia la práctica de este deporte, constituyendo una problemática para nuestro desarrollo deportivo.

Como ya se ha hecho referencia el rechazo al deporte Levantamiento de pesas por las estudiantes en estas edades, ya sea por algunos tabúes que aún persisten o por

el desconocimiento del beneficio que implica este deporte, constituye uno de los factores trascendentales para su desarrollo en nuestro país. Actualmente este es un problema que se pone de manifiesto en los resultados de categorías mayores e instituciones académicas de alto rendimiento, donde no escapa nuestro territorio.

Los elementos anteriores devienen premisas para la realización del presente estudio, que pretende insertar a las estudiantes en la práctica de Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años. La problemática descrita anteriormente, conduce a la formulación del siguiente **Problema científico**:

¿Cómo aumentar la participación de las atletas a la práctica del Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años?

Necesidad del estudio:

Está en la importancia que tiene la participación de las atletas en esta categoría desde la base, para lograr su ulterior promoción a centros provinciales y asegurar el éxito en su carrera deportiva.

Fundamentación del problema:

La realización de este trabajo estuvo motivado por el deseo de dar continuidad al trabajo exitoso que ha tenido el deporte Levantamiento de Pesas en nuestro consejo popular y para ello nos dedicamos a realizar la investigación sobre la base de las dificultades existentes.

A pesar de la trascendencia de la práctica de Levantamiento de Pesas en nuestro consejo popular Horquitas, así como los logros alcanzados por el mismo y el despunte de alguno de nuestros atletas, hoy campeones nacionales y provinciales en el sexo masculino e incremento de la participación en las áreas, no siendo así como ya hemos referido en el sexo femenino. Es por ello que a partir de la encuesta realizada y otras herramientas que nos permitan determinar las causas de la escasa participación de las estudiantes a este deporte nos formularemos los siguientes objetivos en la investigación:

Objeto de estudio: El proceso de enseñanza en el deporte Levantamiento de Pesas.

Campo de acción: El conocimiento de las Pesas en la categoría 13 – 14 años.

Objetivo general:

Crear un círculo de interés para el aumento de las atletas en la práctica del deporte Levantamiento de Pesas.

Objetivos específicos:

- Establecer las causas que inciden en la escasa participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas.
- Elaborar las actividades del círculo de interés para las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas.
- Realizar las actividades del círculo de interés que aumenten la participación de las atletas a la práctica de este deporte.

Hipótesis:

Realizando las actividades del círculo de interés, entonces aumentará la participación de las atletas a la práctica del Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años.

Variable independiente: El círculo de interés en el deporte Levantamiento de Pesas.

Variable dependiente: La participación de las atletas a la práctica.

Teniendo en cuenta los siguientes indicadores realizamos la operacionalización de la variable dependiente.

Variable dependiente	Indicadores	B	R	M
La participación de las atletas a la práctica.	Nivel de conocimiento sobre las Pesas.		X	
	Cualidades hereditarias			X
	Cualidades volitivas		x	
	Nivel de aceptación		x	

Capítulo I

Marco teórico.

Resumen bibliográfico.

1.1 El levantamiento de pesas como evento deportivo. Aspectos históricos y socioculturales.

La historia del hombre está plagada de las más diversas leyendas y personajes reconocidos por su valor y su fuerza. Es en la literatura y la mitología de los pueblos donde las narraciones nos dan indicios de las primeras prácticas sociales relacionadas con la fuerza física humana y el reconocimiento de los miembros de disímiles comunidades. Sin embargo, las culturas griega y romana son los exponentes más relevantes en la representación y adoración de la fuerza como un rasgo peculiar en el hombre. Esto nos remite a pensar en las esculturas y monumentos creados para resaltar semejante cualidad humana, sin haber dejado memoria de los nombres y los hechos.

El pugilista griego *Milos de Crotona* es el primer levantador de pesas que registra la historia. Se dice triunfó siempre contra sus adversarios. También, el célebre escultor Damoas esculpió su estatua del vencedor. Las estatuas de los atletas relevantes constituyeron un verdadero museo al aire libre en Olimpia, escenario de las grandes pruebas deportivas en la antigüedad. El imago mundi o imaginario popular ha llegado a asegurar que Milos cargó su estatua hasta el sitio donde fue decidido colocarla; sin embargo, esta hazaña se hace poco creíble en la actualidad, ya que los estudios arqueológicos han determinado que la escultura tenía un peso aproximado de 1 200 kg. Tan frecuente era la práctica que el siglo V a. C. fue conocido en la Grecia antigua como la época de la fuerza.

En la época moderna, exactamente durante el siglo XIX, empezaron a hacerse populares las exhibiciones de fuerza. En países como Alemania y otros de Europa central, el levantamiento de pesas inició su desarrollo. Gran número de hombres realizaban estos ejercicios, junto a espectaculares acrobacias, en carnavales o escenarios de teatros, por lo que inicialmente, los llamados ejercicios de exhibición de fuerza aparecían vinculados a prácticas socioculturales. Se realizaban todo tipo de levantamientos con una o dos manos, con las piernas, o con los dientes. Se empujaban vagones de ferrocarril, automóviles o carretas atadas a los hombros o a las caderas. También era frecuente que los participantes doblaran barras de

acero, apoyándolas en la nuca o en los muslos, así como romper gruesos platos de porcelana hasta hacerlos polvo con la fuerza de las manos y los dedos. Los ejercicios de fuerza no eran sino una dedicación casi exclusiva de los profesionales del circo, como los hermanos Saxon. Debido a la gran variedad de actos de fuerza y a la especialidad en que cada sujeto sobresalía, era muy difícil confrontar a estos individuos entre sí.

Retomados los Juegos Olímpicos en el año 1896, celebrados en Atenas, el levantamiento de pesas fue incluido como disciplina, que se mantendría y se suspendería en ocasiones posteriores. Comenzaría luego a practicarse con carácter amateur y profesional.

En 1920 se establece la Federación Internacional de Halterofilia o Levantamiento de Pesas (*International Weightlifting Federation-IWF*, por su nombre y siglas en inglés) integrada por las diversas federaciones nacionales. El término *halterofilia*, con el cual se conoce en menor medida este deporte, se emplea como resultado de denominarse *haltera* al aparato conformado por bolas y discos de metal, colocados a ambos extremos de la barra. La organización antes referida es la encargada de controlar y regular todas las prácticas relacionadas con esta disciplina, como las normas, medios e indumentarias requeridos, categorías de competición, organización de eventos a nivel internacional o regional, homologación de marcas, y considerando dos movimientos individuales, a saber: arrancada y dos tiempos.

1.2 El levantamiento de pesas en el contexto cubano.

No existe documento algunos que permita asegurar la exactitud de los inicios del deporte de las pesas en Cuba, sin embargo, se supone que el conocimiento sobre esta actividad fuera a través de publicaciones deportivas norteamericanas, así como la exhibición de atletas europeos en nuestro país.

El polaco Stonislows Zbysko, famoso luchador y profesional, efectuó exhibiciones en gimnasios y lugares públicos a principios de la década del 20 del pasado siglo. En 1919 fue organizado el gimnasio del centro de dependientes donde concurrían varios atletas destacados, entre ellos un matancero de apellido Herrera, que según una crónica deportiva de la época, levantaba 200 libras con una mano. De este atleta no se conoce su nombre ni el peso corporal.

En 1926 se celebra el primer campeonato nacional de Estados Unidos, un grupo

de atletas compraron equipos de fabricación norteamericana y comenzaron a entrenar de forma sistemática. En este grupo se destacó el mártir de la tiranía machadista Mariano González. La personalidad de Longino Santos es conocida a raíz de su regreso de Estados Unidos, quien fundó en Cuba un gimnasio ubicado en la calle Jesús María de La Habana. Llegó a organizar en él un equipo de levantadores, incluso fundó varias revistas de Cultura Física donde explicaba los beneficios de la práctica organizada de los ejercicios con pesas, lo que popularizó este deporte en la población cubana. Es considerado el precursor del levantamiento de pesas en Cuba. A partir de entonces comienzan a abrirse nuevos gimnasios, tanto en La Habana como en algunas ciudades del resto del país. Se organizaron encuentros deportivos entre gimnasios y clubes, pero sin carácter oficial. En 1930 Santos organizó la Federación de Levantamiento de Pesas en Cuba, que sería posteriormente disuelta en 1932 por razones económicas. Después de varias gestiones se organizó una nueva Federación Nacional amparada por la Liga Social de Amateurs en Cuba en el año 1937. En esta ocasión ocupó la presidencia Enrique Lujan. En ese mismo año se solicita el ingreso a la Federación Internacional, que es aceptado, y se convoca para el año siguiente al primer campeonato nacional oficial. Dicho campeonato se celebró en diciembre de 1938 en el tabloncillo del club “Cubameleco”.

A partir de entonces y hasta el triunfo de la Revolución, en enero de 1959, las competencias se celebraban de una forma irregular por la falta de apoyo y reconocimiento gubernamentales. Esto conllevaba a la poca participación, en ocasiones nula, de Cuba en eventos de carácter internacional.

El levantamiento de pesas se incluye en los Juegos Centroamericanos a partir de su cuarta edición, celebrados en Panamá en 1938. Cuba participa por vez primera en la quinta edición de los Juegos Centroamericanos en la ciudad colombiana de Barranquilla en 1946; y posteriormente en el resto de las competiciones, excepto los VIII Juegos Centroamericanos en Caracas en 1959. Dentro de los Juegos Panamericanos en todas sus ediciones se incluyó el levantamiento de pesas; Cuba participó en todas las ediciones, menos en los IV Juegos Panamericanos con sede en São Paulo en 1963. Además, la delegación cubana de halterofilia participó en los XV y XVI Juegos Olímpicos, alcanzándose resultados poco notables. Hasta el año 1958 había sido alcanzado un total de 17 medallas en

competencias internacionales con la participación de 61 atletas.

En 1961, poco después del triunfo revolucionario, con la creación del Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (INDER), se inició un ascenso en los resultados deportivos del país y su reconocimiento a nivel internacional, considerándose la práctica deportiva como un derecho de los ciudadanos.

La participación de Cuba en competencias regionales y mundiales se concebía a partir de los atletas ya formados. En los X Juegos Centroamericanos celebrados en 1966 en San Juan, Puerto Rico, a la delegación cubana no se le concedió la posibilidad de colocarse entre los tres primeros puestos de la región, sin embargo, venció a la delegación boricua para coronarse campeona del área. En los Juegos Panamericanos de Winnipeg en 1967, Cuba obtuvo el tercer lugar por equipos, siendo en esta etapa su mejor actuación en certámenes de esta magnitud.

En los XI Juegos Centroamericanos de Panamá en 1970 fue reorganizada la Confederación Centroamericana y del Caribe de Levantamiento de Pesas, siendo electo el delegado cubano D. Maya como su Secretario General.

En 1971 fue un año con resultados satisfactorios para el levantamiento de pesas. En la “Copa de las Américas” el equipo cubano aventajó al equipo de Estados Unidos hasta el último día de competencia, para perder finalmente por la mínima diferencia. En los últimos eventos de esta disciplina para el mismo año, el superpesado cubano Fernando Bernal obtuvo medalla de bronce en envión durante el XXV Campeonato Mundial celebrado en la capital peruana. En los XX Juegos Olímpicos (Munich 1972), Cuba asistió con un equipo integrado por 6 atletas, entre los que se destacó R. Chang, quien mejoró todas sus marcas nacionales y colocándose en el sexto lugar. Nuestro país se ubicó en el decimocuarto lugar por equipos entre 54 países asistentes. En 1973 la ciudad de La Habana es seleccionada sede del Campeonato Mundial de Levantamiento de Pesas. La federación cubana había solicitado esta condición en ocasión del campeonato mundial anterior, celebrado en Varsovia. Con la participación de 189 atletas de 39 naciones, el nivel organizativo del evento permitió que fuera considerado como el mejor de los celebrados hasta esa fecha.

En esta competencia, un integrante de la delegación cubana, Javier González, obtuvo una medalla de plata y dos de bronce, siendo la más alta distinción obtenida por un cubano en campeonatos mundiales; quedando nuestro equipo en el

séptimo lugar. Simultáneamente, este atleta obtuvo todas las medallas de oro de su división en el Campeonato Panamericano.

El Levantamiento de Pesas como deporte es una esfera de la actividad humana, donde la teoría, la práctica, la ciencia y el arte están entrelazados de manera íntima y se ha convertido en uno de los ambientes esenciales de la sociedad, donde es el hombre quien posee el rol más importante, pues le asegura un desarrollo físico armónico y contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas. La práctica de esta actividad física además, influye en la actitud de la persona hacia sí misma, respecto a su situación y su potencial propio, lo cual no depende directamente de que se encuentre en una mejor forma física.

Incluimos en el análisis, el papel de la ciencia en la construcción del conocimiento y dentro de ellas, especificar la contribución de novedosas vías para el desarrollo de las actividades propuestas en este trabajo.

En la realización de este trabajo utilizamos varias vías para dar solución a las dificultades existentes teniendo en cuenta las características del entorno y los gustos y preferencias de las niñas en este consejo popular, para ello nos planteamos las actividades para elevar la participación de las estudiantes en el deporte Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años. Por lo que estas categorías son de suma importancia, ya que el trabajo con las pesas se hace más complejo en esta etapa debido al desarrollo físico y hormonal de las niñas. Con las actividades conocer aspectos relacionados con el desarrollo físico de la mujer y su estética en la realización de ejercicios con pesas, demostrando que no son perjudiciales ni conforman una amenaza en su desarrollo físico y estético.

Como principio, nuestro interés formativo- educativo va encaminado a cumplir con el verdadero objetivo, que no es otro que enseñar a las estudiantes los diferentes elementos que conforman el desarrollo de las atletas en este deporte.

La base para el deporte de alto rendimiento lo constituyen las áreas deportivas donde con escasos recursos se inician los atletas, siendo el primer paso y la labor fundamental de nuestros profesores en cada uno de los deportes para lograr excelentes resultados deportivo y formar a los futuros deportistas de nuestro país.

Justificación:

En este capítulo se recogen ideas esenciales acerca de las definiciones existentes, analizando los criterios de reconocidos autores y las implicaciones de estos en la

enseñanza del Levantamiento de Pesas. La importancia que tiene la participación de las atletas en este deporte para nuestro territorio y en sentido general para nuestro país.

Capítulo II

Metodología.

CUANTICUALITATIVA

- Cuantitativa: Para el control y análisis estadísticos de los instrumentos aplicados en el estudio, así como para analizar posteriormente los resultados de la investigación.
- Cualitativa: Para el análisis de las cualidades de las atletas y la descripción de las características de la categoría 13 – 14 años.

Diseño metodológico.

Ahora bien, desde el punto de vista puramente científico, la investigación es un proceso metódico y sistemático dirigido a la solución de problemas o preguntas científicas, mediante la producción de nuevos conocimientos, los cuales constituyen la solución o respuesta a tales interrogantes.

La investigación puede ser de varios tipos, y en tal sentido se puede clasificar de distintas maneras, sin embargo es común hacerlo en función de su nivel.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto se aplicó un diseño pre-experimental o con control mínimo realizando pretest y posttest para un grupo de control (ver Capítulo III), evaluando la variable dependiente antes y después de aplicadas las actividades del círculo de interés.

Población y muestra

- Esta investigación se llevó a cabo en el centro mixto Francisco del Sol, de 20 estudiantes del sexo femenino próximas a la categoría 13 – 14 años se trabajó con 15 que representan el 75 % del total.

Métodos y Procedimientos

Del nivel teórico:

- **Histórico-Lógico:** Para establecer los antecedentes de investigación y las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del círculo de interés.
- **Analítico - Sintético:** Sirvió para estudiar el problema, permitió establecer nexos, comparar resultados, determinar enfoques comunes y aspectos distintivos metodológicos estudiados y obtener nuestras propias conclusiones.
- **Hipotético - Deductivo:** A partir de determinados principios, teorías o leyes

se derivan respuestas que explican el fenómeno y que vuelven a ser confirmadas en la práctica.

Métodos del nivel empírico:

- **Entrevista grupal:** Se realiza para obtener información acerca de la opinión colectiva del grupo, a través de un consenso donde todos aportan y complementan.

Métodos del nivel matemático-estadístico:

- **Cálculo porcentual:** Se utilizó como método descriptivo estadístico que permitió tabular los datos empíricos que se obtuvieron y establecer
- generalizaciones apropiadas partiendo de ellas.

Justificación:

La **importancia** de este trabajo, es que a través de las actividades del círculo de interés que referimos en esta investigación se logrará el aumento de las atletas en la práctica del deporte Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años.

La novedad científica: Consiste en que se realizan actividades de forma didáctica, e instructiva y práctica para lograr la participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas y romper de esta manea con las causas que originaron la problemática.

Como aporte teórico: Se ofrece una posición teórico – práctica introduciendo conceptos, ejemplificando vivencias y asumiendo el reto que constituye el trabajo complejo con las atletas en esta categoría y particularidades en este deporte.

Como aporte práctico: Se demuestra con claridad los beneficios que aporta el trabajo con pesas en las atletas e inicio en estas categorías.

Capítulo III

Círculo de interés para aumentar la participación de las atletas a la práctica del deporte Levantamiento de Pesas de la categoría 13 – 14 años.

Con el círculo de interés pretendemos incorporar a las atletas a la práctica del deporte Levantamiento de Pesas demostrando los beneficios que aportan el trabajo con las pesas para las atletas ya entrando en la adolescencia, en su futuro desarrollo deportivo y su vida social.

El círculo de interés se **proyectará** de forma general en cuanto a:

- Crear hábitos de conducta morales positivas en las atletas, basadas en los principios de la moral socialista que fortalezcan la formación de valores patrióticos y políticos.
- Garantizar el desarrollo físico y volitivo teniendo en cuenta las habilidades deportivas de las atletas, a través de la formación multilateral.
- Promover el interés hacia el deporte con pesas eliminando tabúes a través del conocimiento de características positivas en este deporte.

Y de forma específica:

- Orientar el trabajo pedagógico, encaminado a despertar en las atletas el interés a la práctica de este deporte.
- Iniciar el trabajo para la asimilación, en menor grado, del esfuerzo físico de forma orientada y bien dirigida.
- Asumir el reto que constituye el trabajo con Pesas en las atletas dentro de la sociedad socialista en que vivimos.

Unido a todo esto se establecen una serie de elementos a través de la comunicación instructiva con las atletas en esta etapa, se introducen conocimientos sobre la historia y surgimiento de las Pesas en el mundo y su introducción y desarrollo en nuestro país, a través de conversatorios, encuentros con atletas y glorias deportivas de la localidad, visitas a centros históricos y museos, así como actividades didácticas que contribuyan a enriquecer el conocimiento e interés de las atletas.

Otro elemento de singular importancia lo constituye la creación de un clima favorable. Todos estos elementos deben integrarse de manera armónica en las actividades que se elaboran en el círculo de interés.

Descripción de las actividades del círculo de interés.

El primer elemento a considerar es la indicación del objetivo.

a) Motivar el interés hacia el trabajo con las Pesas.

Después de concebir el objetivo de la tarea hay que tener presente para su elaboración los aspectos fundamentales derivados de la encuesta realizada a las atletas en un momento inicial.

El próximo paso consiste en la elaboración de las actividades del círculo de interés para lo cual se debe tener en cuenta los resultados del diagnóstico.

Luego de concebir las actividades se procederá a la aplicación de las mismas en el momento previsto o planificado. Para el desarrollo de las actividades debe tenerse en cuenta el orden de presentación (lo cual constituye el método) de acuerdo al objetivo y al diagnóstico. Aquí debe crear condiciones favorables para propiciar un ambiente agradable, de seguridad y armónico.

Otro elemento relacionado con esto es la forma de organización de las actividades del círculo de interés, según el entorno en que esté relacionada la actividad y la vía en que se le dé cumplimiento.

De vital importancia es la disponibilidad de los medios: libros, computadoras, materiales didácticos, videos, revistas, medios de transporte, láminas, fotos, vivencia con atletas activos o retirados, etc.

El análisis de los resultados del círculo de interés se hará teniendo en cuenta la incorporación paulatina de las atletas a la práctica del deporte Levantamiento de Pesas.

No debe faltar nunca la consciente preparación del profesor sobre el tema que se trabajará para que pueda satisfacer las necesidades cognitivas de las estudiantes tanto en lo técnico y pedagógico, como en el contexto histórico del trabajo con las pesas y su influencia en la mujer, de forma tal que constituyan potentes herramientas en el orden motivacional.

Son de una extraordinaria importancia para el complemento del trabajo que se quiere lograr, la utilización de la biblioteca escolar y el laboratorio de computación, por lo que, para poner en práctica el círculo de interés se hace necesario crear condiciones que motiven a las atletas a asistir a esos recintos, para ellos se habilitará en dichos lugares bibliografías y el material necesario de consulta que sufrague las necesidades epistemológicas de las atletas.

Círculo de interés “Campeonas de Vista Hermosa”

No	Actividades	Objetivos	Responsabl e	Participantes	Lugar
1	Exhibición de levantamiento de pesas con atletas de ambos sexos.	Despertar el interés de las atletas hacia las Pesas.	Profesor de Pesas y activista.	Atletas de pesas de ambos sexo y estudiantes del centro.	Áreas deportivas del centro.
2	Exposición de fotos de pesistas femeninas en Cuba y el mundo.	Revelar la imagen estética de la mujer en la práctica de las Pesas.	Profesor de pesas.	Atletas seleccionadas y estudiantes del centro.	Pasillo central.
3	Visita a Gimnasio Provincial de Pesas.	Conocer el trabajo de las pesistas en la EIDE.	Profesor de Pesas y activista.	Atletas seleccionadas.	Gimnasio Provincial.
4	Encuentro con atletas retirados y activos.	Intercambiar ideas y experiencias.	Profesor de Pesas y activista.	Atletas seleccionadas, atletas retirados y activos.	Teatro del centro.
5	Declarar día de las Pesas en el centro.	Desarrollar actividades encaminadas a promover el trabajo con las Pesas.	Profesor de Pesas.	Atletas seleccionadas y estudiantes del centro.	Áreas deportivas.
6	Realización de actividades de	Lograr la participación de las	Profesor de Pesas,	Atletas seleccionadas.	Parque de Horquita.

	exhibición en la comunidad.	atletas en un entorno social.	Especialista municipal y Activista.		
7	Encuentros entre las atletas del municipio.	Crear confianza y familiaridad entre las atletas de Pesas.	Profesores de Pesas.	Atletas del municipio.	INDER municipal.
8	Exhibición de material audiovisual con competencias y entrenamiento deportivo con atletas femeninas de Pesas.	Exponer materiales de conocimiento para las atletas.	Profesor de Pesas y activista.	Atletas seleccionadas.	Sala de TV en la comunidad.

Análisis de los resultados

Comprobación realizada a la muestra para conocer el grado de conocimiento y aceptación hacia el deporte Levantamiento de Pesas antes y después de creado el círculo de interés.

Análisis técnico de los resultados.

Argumentos	Antes de creado			Después de creado		
	Afirmativo	Negativo	%	Afirmativo	Negativo	%
Conocen el deporte L. Pesas.	15	-	100%	15	-	100%
Conocen algún compañero o compañera que lo practique.	15	-	100%	15	-	100%
Han visto exhibiciones o competencias de Pesas	8	7	87.5%	15	-	100%
Creen que este deporte lo pueden practicar las mujeres.	6	9	66.6%	15	-	100%
Consideran perjudicial este deporte para la estética de su cuerpo.	9	6	66.6%	2	13	86.66 %
Les gustaría practicar este deporte.	6	9	66.6%	13	2	86.66 %

Análisis de los resultados por el Criterio de especialistas.

Como resultado del círculo de interés para aumentar la participación de las atletas a la práctica del Levantamiento de Pesas de la categoría 13 – 14 años a la muestra seleccionada, se realizaron visitas fundamentalmente a realización de las actividades del círculo de interés donde se pudo comprobar que existían las condiciones para la realización de dichas actividades, donde las atletas recibían con la calidad requerida los temas y objetivos propuestos en cada una de las actividades realizadas.

Como un elemento fundamental del proceso de investigación se efectúa una validación de la efectividad del círculo de interés para aumentar la participación de las

atletas en el deporte Levantamiento de Pesas de la categoría 13 – 14 años.

Posteriormente se efectuó una actividad metodológica que permitió al investigador exponer sus concepciones acerca del círculo de interés e intercambiar con los especialistas seleccionados a partir de los resultados en un cuestionario previamente elaborado, lo que posibilitó de manera individual y colectiva conocer los criterios de éstos acerca de la efectividad del círculo para aumentar la participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas de la categoría 13 – 14 años, donde cada pregunta fue evaluada mediante una escala valorativa del 1 al 5 donde el 5 representa el valor máximo y 1 el valor muy bajo.

Se determinó que los criterios emitidos por los especialistas, se encuentran en la escala del 1 al 5, 2 no alcanzaron los valores máximos.

Tabla valorativa para el análisis de los resultados por criterio de especialistas.						
Especialistas	Escala valorativa					
	Indicadores					
	1	2	3	4	5	
I					X	
II			X			
III					X	
IV			X			
V					X	
VI					X	

Todo esto provocó una profunda reflexión acerca del aporte principal de investigación, a partir de los siguientes indicadores:

- 1- Objetividad**
- 2- Funcionalidad**
- 3- Viabilidad**
- 4- Utilidad**
- 5- Significación práctica**
- 6- Novedad.**

Los resultados de esta consulta con especialistas se comportaron como se muestra a continuación:

El 80,0% de los especialistas opinan que el círculo de interés es **objetivo** debido a que aporta una solución científica y racional al problema que la genera, el 100% considera que es una necesidad imperiosa para las atletas contar con un espacio que les permita obtener el conocimiento acerca del deporte que practican.

El 100% opinó que es **integrador** en cuanto se evidencia un adecuado enfoque sistémico y flexible de los elementos que lo integran.

Así mismo, el 100% señala que la **funcionalidad** del círculo se interpreta en la coherencia y pertinencia de la selección de los temas, que se proponen, así como, en el contenido que aborda cada uno y la correcta integración que logra su aplicación.

El 100% lo considera **viable** a partir de la correspondencia que se logra entre las actividades y las necesidades de aumentar la participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas. Criterio este retomado por el 100% al asumir la **utilidad** del mismo evidenciado en los últimos resultados obtenidos.

En cuanto a la **significación práctica** se destaca que unánimemente se reconoce que el círculo de interés constituye un paso decisivo para el fortalecimiento e integralidad, partiendo de la preparación que revierte en el profesor como base para la participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas.

El 100% identifica la **novedad** en la contribución que este brinda al perfeccionamiento de la labor que se desarrolla en las áreas de pesas, y la preparación que propicia desde el punto de vista práctico.

Como resultado de la consulta el 100% sugiere la necesidad del círculo para aumentar la participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas en la categoría 13 – 14 años encaminado a la preparación continua, de la calidad y eficiencia del desarrollo físico y técnico de las atletas en esta categoría, así como, la asimilación y aplicación consecuente por el profesor en su labor, a fin de poder establecer nuevas metas de trabajo, teniendo en cuenta el enfoque flexible que lo caracteriza. Por otra parte, el 100% ofrece sugerencias acerca de la introducción del círculo de interés y la preparación de forma generalizada con los demás profesores.

Conclusiones.

- A través de la entrevista se establecieron las causas que incidían en la escasa participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas.
- La elaboración de las actividades del círculo de interés propició el punto de partida para su realización.
- Con la realización de las actividades del círculo de interés se logró el aumento de la participación de las atletas a la práctica de este deporte.

Recomendaciones.

1. Recomendamos que se creen círculos de interés para aumentar la participación de las atletas en el deporte Levantamiento de Pesas en las demás áreas y de esta forma seguir consolidando el trabajo con las pesas en este sexo.
2. Trabajar sobre la base de las condiciones necesarias logrando una mayor calidad en el deporte, en función de mejorar la participación de las atletas para alcanzar mejores resultados deportivos y seguir elevando nuevas figuras al alto rendimiento en nuestro país.

Bibliografía

- Baker, D. A. (2001). series of studies on the training of high intensity muscle power in rugby league football players. *J. Strength Cond.*
- Baker, D. (2001). Acute and long-term power responses to power training: Observations on the training of an elite power athlete. *Strength Cond. J.*
- Baker, D. (2001). Comparison of maximum upper body strength and power between professional and college-aged rugby league football players. *J. Strength Cond.*
- Baker, D. (2003). The acute effect of alternating heavy and light resistances upon power output during upper body complex power training. *J. Strength Cond.*
- Baker, D. (2003). The acute negative effects of a hypertrophy-oriented training bout upon subsequent upper body power output. *J. Strength Cond.*
- Baker, D. (1995). Selecting the appropriate exercises and loads for speed-strength development. *Strength Cond. Coach.* 3(2):8–16.
- Baker, D. & Newton, R.U. (1999) Adaptations in upper body maximal strength And power output resulting from long-term resistance training in Experienced strength-power athletes. *J. Strength Cond. Res.* In press.
- Baker, D. & Nance, S. (1999). The relationship between strength and power in professional rugby league players. *J. Strength Cond. Res.* 13(3):224.
- Beraldo, S. Y. & Polleti, C. (1995). Preparación Física Total. Barcelona: Hispano Europe. 271p.
- Bompa, T. (1993) Periodización de la fuerza. La nueva onda en el entrenamiento de la fuerza rápida. Rosario: Biosystem Servicio Educativo. 258 p.
- Bosco, C. L. (1985). Effetto del pre-estiramiento sul comportamento del Muscolo schelettico e considerazione fisiologiche sulla forza esplosiva. *Atleticastudi* jan-fev. 1, 7-117.
- Burke, D.G., Pelham, T.W., & Holt, L.E. (1999). The influence of varied Resistance and speed of concentric antagonist contractions on subsequent concentric agonist efforts. *J. Strength Cond. Res.* 13(3):193
- Calderón Villa, Y. (s.f). Trabajo con pesas en la mujer de 25-35 años del

Reparto de Pastorita.

Cometti, G (1988). La pliométrie, compte-rendu du colloque de février.

ÍUFRS STAPS de Dijon, ed: université de Bourgogne.

Cuervo, C. (1989). Fundamentos generales del levantamiento de pesas. La Habana. 42p.

Cuervo, C. & González, A. (1990) .Levantamiento de pesas. Deporte de fuerza. La Habana: Pueblo y Educación. 119 p.

De Vega, M. (2002). Introducción a la Psicología Cognitiva. Ciudad de la Habana: Editorial José Maceo.

García, J. M., Navarro, M. & Ruiz, J. A. (1996.) Bases teóricas del entrenamiento Deportivo. Madrid: Gymnos. 518 p.

Gambetta, V. (1987). Les principes de l'entraînement pliométrique. En traduction Insep no. 579 (edited by Insep).

INDER. (2000). Programa de preparación del deportista de levantamiento de Pesas. La Habana: INDER. 83 p.

Ketele, J. M. (1995). Metodología para la recogida de información. Madrid: Editorial La Muralla.

Lundin, P. (1985). Revue de l'entraînement pliométrique. En traduction Insep no 558 (edited by Insep).

Marcos, J. F. (2000). Entrenamiento de fuerza para todos. Madrid: IWF 693p.

McNeely, Ed. (2007). Introducción a la Pliometría: Conversión de la Fuerza en Potencia . PubliCE Standard.

Anexos.

Entrevista grupal:

Preguntas:

1. ¿Conocen el deporte L. Pesas? Si... No...
2. ¿Conocen algún compañero o compañera que lo practique? Si... No...
3. ¿Han visto exhibiciones o competencias de Pesas? Si... No...
4. ¿Creen qué este deporte lo pueden practicar las mujeres? Si... No...
5. ¿Consideran perjudicial este deporte para la estética de su cuerpo?
Si... No...
6. ¿Les gustaría practicar este deporte? Si... No...

Muestra:

Centro mixto: Francisco del Sol				
Universo	Muestra	Categoría	Sexo	%
20 estud	15	13 - 14	F	75