

**ADECUACIONES A LA PLANIFICACIÓN DEL PERÍODO PREPARATORIO DE
LEVANTAMIENTO DE PESAS, CATEGORÍA ESCOLAR 15-16 AÑOS MASCULINO, PARA
PERFECCIONAR EL SISTEMA COMPETITIVO. (Original)**

**Adjusting to the planning of the preparatory period of weightlifting, school category 15-16 masculine
years, to make the competitive system perfect**

Lic. Víctor Daniel Corona-Miranda. Dirección Provincial de Deportes. Granma. Metodólogo

Inspector, coronagra@inder.cu, Cuba

DrC. Helmer Méndez-Infante. Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma,

hmendezi@udg.co.cu, Cuba

DrC. Lenin Esteban Loaiza-Dávila. Docente Universidad Nacional de Chimborazo

eloaiza@unach.edu.ec

Recibido: 9/01/2017 / Aceptado: 25/02/2017

RESUMEN

La investigación se realizó en la EIDE Pedro Batista Fonseca en el deporte de Levantamiento de Pesas con el objetivo de elaborar un rediseño en la planificación del periodo preparatorio para potenciar el perfeccionamiento del sistema competitivo y los resultados en pesistas categoría escolar 15-16 años masculino de la provincia Granma, así como la sistematización teórica, que permitió determinar insuficiencias en rediseños a la planificación para el cumplimiento de topes y competencias del sistema competitivo en las etapas de preparación general y especial.

Palabras Claves: Rediseño, planificación, periodo preparatorio, sistema competitivo.

ABSTRACT

Pedro Batista Fonseca in the sports accomplished the investigation himself in the EIDE of Weightlifting for the sake of elaborating one redesign in the planning of the preparatory period to increase the power of the perfecting of the competitive system and the results in pesistas school category 15-16 masculine years of the province Granma, as well as the theoretic systematization, that it allowed determining insufficiencies in re-designs to the planning for the fulfillment of limits and competitions of the competitive system in the stages of general

Key words: I redesign, planning, preparatory period, competitive system.

INTRODUCCIÓN

La investigación permitió determinar insuficiencias en rediseños a la planificación para el cumplimiento de topes y competencias del sistema competitivo en las etapas de preparación general y especial, de ahí que estemos en presencia del siguiente problema científico, ¿Cómo contribuir a un rediseño en la planificación del periodo preparatorio a partir de las demandas y exigencias de un sistema competitivo actual del Levantamiento de Pesas, categoría escolar 15-16 años masculino? Como marco referencial, la investigación presenta el siguiente objeto de estudio, el proceso de planificación del deporte de Levantamiento de Pesas en el periodo preparatorio categoría escolar 15-16 años masculino, como una aproximación a la solución del problema anterior, se plantea como objetivo, elaborar un rediseño en la planificación del periodo preparatorio para potenciar el perfeccionamiento del sistema competitivo y los resultados en pesistas categoría escolar 15-16 años masculino.

El autor asume como campo de acción, el perfeccionamiento del sistema competitivo del periodo preparatorio en atletas de Levantamiento de Pesas, categoría escolar, 15-16 años masculino. Es importante la referencia a la planificación deportiva en los inicios de la racionalización desde su origen ancestral, que comienza en Inglaterra en el siglo XVI: Elliot, Ashan y Mulcaster, obras referidas a la ordenación de la actividad física. Siglo XVIII aparición de corredores profesionales promovió nuevos métodos. Siglo XX Kraevki (1902), Tausmev (1902), Olshanik (1905), Skoter (1906), Shtaliest (1908), Murphy (1913) realizaron trabajos al respecto, Kotov (1916) propone un entrenamiento ininterrumpido y dividido en ciclos, Gorinievski (1922) establece relación entre la preparación general y especializada, Pihkala propuso el ritmo ondulante de la carga de entrenamiento durante días, semanas, meses y años y Grantyn (1939), contenidos y principios de la planificación del entrenamiento deportivo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La materialización de esta investigación se lleva a cabo en la EIDE Pedro Batista Fonseca centro provincial de alto rendimiento de la provincia Granma, donde se efectúa el proceso de entrenamiento de la categoría escolar 15-16 años del Levantamiento de Pesas, sexo masculino. La población está conformada por 14 atletas masculinos, con una muestra de 7

atletas, lo que representa el 50 % de esta matrícula. Son atletas de la categoría 15-16 años masculinos en la etapa de perfeccionamiento, practican sistemáticamente, seis frecuencias

semanales con sesiones alternadas con direcciones técnicas y físicas y su desarrollo físico está acorde con la edad, tienen buen estado de salud. El tipo de estudio, es diseño experimental con control mínimo, por su alcance temporal es transversal, por su objetivo es descriptivo, según su medida, de corte cuantitativo y de acuerdo al marco donde está se realiza, es de campo.

Métodos utilizados en la Investigación.

Histórico- Lógico: Permitió hacer un estudio bibliográfico completo, que brindó el conocimiento de las diferentes etapas por la cual transcurre el proceso de perfeccionamiento en el Levantamiento de Pesas e indicaciones metodológicas.

El método favoreció estudiar tendencias existentes en la planificación de las etapas de perfeccionamiento.

Analítico - Sintético: Posibilitó el estudio de los elementos que conforman el proceso de rediseño en la planificación. A través de este método se logró relacionar estos elementos entre sí y vincularlos con la problemática existente como un todo, presente en todo el proceso de investigación, fundamentos teóricos y el análisis de los resultados del diagnóstico.

Hipotético-Deductivo: Nos posibilitó pronosticar y verificar el proceso de aceptación de la hipótesis.

Inducción - Deducción: Orientó el sentido hacia el razonamiento y la adopción de posiciones científicas, didácticas y pedagógicas con el objetivo de establecer generalizaciones que constituyan puntos de partida para confirmar puntos de vistas teóricos acerca del objeto y el impacto de los resultados con novedosas conclusiones para el proceso de perfeccionamiento en la planificación.

La revisión de bibliográfica y documental permitió localizar, obtener y consultar antecedentes y actuales acerca del problema a investigar enriqueciendo así la posición teórica del autor de la tesis para la elaboración del marco teórico que respalda la teórica del autor.

Métodos Empíricos:

Corona-Miranda y otros

Pre-experimento: Se logró a través de la comparación de los resultados del sexo masculino en los años 2014, 2015 y 2016, en los juegos escolares nacionales, con referencia a las medallas, indicador de calidad competitiva.

Observación: Se aplicó la observación abierta, donde los sujetos reconocen que son objeto de estudio y de investigación.

No	Div.	ARRANQUE		ENVIÓN		BIATLÓN		CALIDAD COMPETITIVA			
		Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	O	P	B	T
1	50	73	4 ^o	94	3 ^o	167	4 ^o			1	1
2	62	80	10 ^o	107	6 ^o	187	6 ^o				
3	69	98	1 ^o	122	1 ^o	220	1 ^o	3			3
4	69	95	2 ^o	113	4 ^o	208	2 ^o		2		2
5	77	95	5 ^o	120	3 ^o	215	5 ^o			1	1
6	85	107	2 ^o	134	3 ^o	241	2 ^o		2	1	3
7	90	96	1 ^o	117	1 ^o	213	1 ^o	3			3
X⁻		92		115.2		207.2		6	4	3	13

Medición: Se utilizó para medir aspectos cuantitativos de la mejoría significativa con respecto a los resultados anteriores.

No	Div.	ARRANQUE		ENVIÓN		BIATLÓN		CALIDAD COMPETITIVA			
		Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	O	P	B	T
1	50	65	3 ^o	85	4 ^o	150	3 ^o			2	2
2	56	80	5 ^o	95	3 ^o	175	4 ^o			1	1
3	56	85	2 ^o	105	3 ^o	190	2 ^o		2	1	3
4	69	85	5 ^o	110	6 ^o	195	4 ^o				
5	77	95	1 ^o	118	4 ^o	213	3 ^o	1		1	2
6	85	100	3 ^o	125	4 ^o	225	3 ^o			2	2
7	90	100	3 ^o	115	2 ^o	215	2 ^o		2	1	3
X⁻		87.1		107.5		194.7		1	4	8	13

Tabla 1. Resultados Competitivos. Categoría 15-16 años Masculino. 2015.

Tabla. 2. Resultados Competitivos. Evento Preparatorio 1. Copa Omar López.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La tabla 1 muestra los resultados alcanzados por los atletas, 7, motivos de la investigación en los Juegos Escolares Nacionales del año 2015, año que se manifiestan valores de calidad competitiva pocos significativos, en comparación con el año 2014, solamente dos atletas logran tres medallas de Oro, dominando los dos ejercicios clásicos, para un 42.8%, hay un atleta que no logra medallas. Totalizan 13 medallas, 6 medallas de Oro, 4 de Plata y 3 de Bronce, muy por debajo del 2014, donde se lograron 16 de Oro y 2 de Bronce, 18 en total. Con este resultado en los Juegos Escolares Nacionales del 2015, es que proponemos el rediseño de la preparación para el año 2016, teniendo en cuenta las herramientas que aporta un adecuado y efectivo sistema competitivo.

La tabla 2 muestra los resultados competitivos de la primera competencia preparatoria, del año 2016, donde en el ejercicio de arranque se promedia para 87.1 Kgs, con cinco medallas, de ellas 1 de Oro, única que se obtiene en toda la competencia, en el ejercicio de envión solamente se logran tres medallas, una de plata y dos de bronce, se promedia 107.5 Kgs. Los atletas objetos de investigación, obtienen el tercer lugar por provincias, con 1 medalla de Oro, 4 de Plata y 8 de Bronce, totalizando 13 preseas. Aún no se muestran resultados significativos en el orden competitivo en correspondencia con la calidad y las potencialidades de los atletas.

Tabla.3. Resultados Competitivos. Evento Preparatorio 2. Copa Granma.

		ARRANQUE		ENVIÓN		BIATLÓN		CALIDAD COMPETITIVA			
No.	Div.	Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	O	P	B	T
1	50	70	3 ^o	90	1 ^o	160	2 ^o	1	1	1	3
2	56	80	4 ^o	100	2 ^o	180	3 ^o		1	1	2
3	56	85	2 ^o	107	1 ^o	192	1 ^o	2	1		3
4	69	85	2 ^o	114	1 ^o	199	1 ^o	2	1		3
5	77	96	3 ^o	124	3 ^o	220	3 ^o			3	3
6	85	103	2 ^o	127	2 ^o	230	2 ^o		3		3
7	90	103	1 ^o	120	1 ^o	223	1 ^o	3			3
X ⁻		88.8		111.7		200.5		8	7	5	20

La tabla 3 muestra los resultados competitivos en la segunda competencia preparatoria, del año 2016, donde en el ejercicio de arranque se promedia para 88.8 Kgs, 1,5 Kgs más que la primera competencia, el ejercicio produce, 1 Oro, 3 Plata, 2 de Bronce, 6 medallas, una más que la primera competencia, se gana en calidad competitiva con relación al primer evento. En

el ejercicio de envión, el trabajo fue superior, con siete medallas, el 100% de los atletas subieron al podio, cuatro más con relación al primer evento, se promedia 111.7 Kgs, 4,2 Kgs más que la primera competencia. El equipo alcanza el primer lugar general con 8 de Oro, 7 de Plata y 5 de Bronce y da muestra significativa de una elevación del rendimiento competitivo individual de cara a la edición 52 de los Juegos Escolares Nacionales.

La tabla 4 muestra los resultados alcanzados por los atletas, 7, motivos de la investigación en

No	Div.	ARRANQUE		ENVIÓN		BIATLÓN		CALIDAD COMPETITIVA			
		Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	Marca Kg	Lugar	O	P	B	T
1	50	75	1º	95	1º	170	1º	3			3
2	56	85	6º	105	2º	190	3º		1	1	2
3	56	88	2º	112	1º RN	200	2º	1	2		3
4	69	90	6º	119	3º	209	5º			1	1
5	77	98	2º	129	1º	227	2º	1	2		3
6	85	105	1º	131	3º	236	1º	2		1	3
7	90	107	1º	126	1º	233	1º	3			3
X̄		92.5		116.7		209.2		10	5	3	18

los Juegos Escolares Nacionales 2016, la competencia del año, se evidencia un mejoramiento significativo en los valores de calidad competitiva, en comparación con el año 2015, cinco atletas logran medallas de Oro, para un 71.4%. Totalizan 18 medallas, 10 medallas de Oro, 5 de Plata y 3 de Bronce, el promedio de peso logrado en el ejercicio de arranque fue de 92,5

Tabla 4. Resultados Competitivos. Categoría 15-16 años Masculino. 2016.Kgs, 5 Kgs por encima del 2015, en

El ejercicio de envión el promedio de peso logrado fue de 116.7 Kgs, 1.5 Kgs más por encima del 2015, donde todos los atletas logran medallas para un 100% de eficiencia y efectividad competitiva. En general se obtiene un resultado significativo en la eficiencia competitiva del

equipo, en el indicador de calidad, mejorando la actuación del pasado 2015.

CONCLUSIONES.

Los referentes teóricos que sustentan el proceso de rediseño y planificación del periodo preparatorios y en particular para el Levantamiento de Pesas son objeto de estudio de diferentes ciencias e investigadores que a pesar de sus disímiles posiciones epistemológicas se caracterizan por su enfoque centrado en las demandas y exigencia de un sistema competitivo actual.

El análisis de las etapas del periodo preparatorio y los antecedentes en los resultados el diagnóstico de los criterios de la fuerza técnica deportiva, revelaron insuficiencias en los rediseños de la planificación del periodo preparatorio y la necesidad de nuevas herramientas metodológicas, que posibiliten una mejor comprensión y transformación de dicho proceso; a partir de la diferenciación de contextos y sujetos en los que se constata dicha problemática.

El establecimiento de un enfoque interdisciplinario desde los fundamentos de las ciencias aplicadas, permitió establecer un rediseño en la planificación del periodo preparatorio para perfeccionar un sistema competitivo actual con resultados deportivos significativos en indicadores de calidad y las demandas de la competencia como tendencia contemporánea.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Colectivo de Autores (2016). Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas. La Habana. Cuba. Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas. INDER.
2. Román Suárez, Iván (2006). Fuerza Óptima ¿Mito ó Realidad? La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
3. Román Suárez, Iván (2011). Multifuerza. La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
4. Román Suárez, Iván (2011). Levantamiento de Fuerza. Periodo Competitivo. La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
5. Román Suárez, Iván (2004). Gigafuerza. La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
6. Esquivel Romero, René y Becali Garrido, Antonio (2014). Metodología del Entrenamiento Deportivo La Escuela Cubana. La Habana. Cuba. Editorial Deportes.

7. Indicaciones Metodológicas de la Dirección de Organización y Programación del INDER (2012). INDER. Cuba.
8. Indicaciones Metodológicas del Deporte Escolar para el cuatrienio 2013-2016. Departamento de Deporte Escolar. La Habana. INDER. Cuba.
9. Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
10. Programa Competitivo del Deporte Escolar. (2016). Dirección de Organización y Programación Deportiva. La Habana. Cuba. INDER.
11. Matviev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga. Moscú.
12. Forteza, A (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de La Habana.
13. Valdez, H. y Col. (1987). Introducción a la investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. , Editorial Pueblo y Educación. La Habana.