

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención
Cultura Física**

TEMA:

**EL ESTADO DE ANIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO
DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE
LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA
PROVINCIAL DE TUNGURAHUA.**

AUTOR: Edison Rogelio Silva Rosero

TUTOR: Lcda. Mg. Espinoza Álvarez Edlita Ivonne

AMBATO

2014

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Licenciada Magister Espinoza Álvarez Edlita Ivonne, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **EL ESTADO DE ANIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE TUNGURAHUA**, desarrollado por el egresado, Sr. Edison Rogelio Silva Rosero, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Lcda. Mg. Espinoza Álvarez Edlita Ivonne

C.C:1802188605

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe con el tema: **EL ESTADO DE ANIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE TUNGURAHUA**, es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....

Edison Rogelio Silva Rosero

C.C. 1804244901

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **EL ESTADO DE ANIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE TUNGURAHUA**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....

Edison Rogelio Silva Rosero

C.C. 1804244901

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **EL ESTADO DE ANIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE TUNGURAHUA**, presentado por el Sr. Edison Rogelio Silva Rosero, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

MIEMBRO

Lcdo. Mg Leonardo Eliecer Tarquín Silva

MIEMBRO

DEDICATORIA

A mi hija, mi princesa quien es mi inspiración y mi alegría en todo momento, a mi amada esposa por darme todo el amor necesario para luchar y seguir adelante siempre unidos en las circunstancias y adversidades que se presenten.

Gracias por permanecer unidos como familia y ayudarme a fortalecer un futuro solido con nuevas oportunidades de superación y éxitos asegurando un porvenir en nuestro hogar.

A mi familia tan querida que desde el inicio creyeron en mí y me apoyaron en todo momento para culminar mi carrera profesional.

Edison Rogelio Silva Rosero

AGRADECIMIENTO

A mi Dios todo poderoso creador del cielo y la tierra por darme tantas oportunidades y bendiciones.

A mis padres quienes me ayudaron y guiaron con amor, a mis hermanos quienes con sus consejos y experiencias me apoyaron en todo momento.

A mis queridos amigos y a mis selectos maestros quienes forjaron en mi sólida base para mi vida profesional.

Edison Rogelio Silva Rosero

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DE TUTOR DEL TRABAJO	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
INDICE GENERAL.....	VIII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XII

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	01
1.1 TEMA.....	01
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	01
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	01
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	04
1.2.3 PROGNOSIS.....	04
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	04
1.2.5 INTERROGANTES.....	05
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	05
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	06

1.4 OBJETIVOS.....	07
General	07

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.....	08
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	08
2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA	08
2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	10
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	13
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIALBE DEPENDIENTE	25
2.4 HIPOTESIS.....	42
2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.....	43

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA	44
3.1 ENFOQUE	44
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	45
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	45
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	46
Variable Independiente:.....	46
Variable Dependiente:	47

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	48
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	49

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	50
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	50

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
CONCLUSIONES.....	61
RECOMENDACIONES	62

CAPÍTULO VI

PROPUESTA	63
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	63
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	63
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	63
6.4 OBJETIVOS.....	65
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	65
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA	66
6.7METODOLOGIA DEL MODELO OPERATIVO	92
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	94

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	94
ANEXOS.....	96

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

EL ESTADO DE ANIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE TUNGURAHUA

AUTOR: Edison Rogelio Silva Rosero

TUTOR: Lcda. Mg. Espinoza Álvarez Edlita Ivonne.

En este mundo globalizado deportivamente hablando, al analizar sobre los entrenamientos que realiza el entrenador deportivo, aparece sin lugar a duda el estado de ánimo o comportamiento como parte de uno de ellos.

La motivación e incentivo que realiza el entrenador ha transcurrido superficialmente en forma empírica o no se ha aplicado correctamente y sobre todo falta de claridad a la hora de obtener resultados en el sistema de entrenamiento y buenas prácticas de la adecuada motivación para la práctica deportiva de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva de Tungurahua, aquí se detecta la falta de una cultura de motivación para elevar el desempeño del pesista de la provincia a pesar de los esfuerzos que actualmente se dan por parte de sus entrenadores.

DESCRIPTORES: Pesistas, desempeño, resultados, esfuerzos, práctica, deportivo, entrenamientos, comportamiento, motivación, entrenadores,

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema

EL ESTADO DE ÁNIMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

1.2.-Planteamiento del Problema.

Contextualización.

En el mundo, cuando se medita sobre los entrenamientos que realiza el profesor, aparece sin lugar a duda el estado de ánimo como parte de uno de ellos.

La motivación que realiza el entrenador ha transcurrido superficialmente en forma empírica o no se ha aplicado y sobre todo falta de claridad a la hora de obtener resultados en el sistema de entrenamiento nacional y no habrá difundido el manejo de buenas prácticas de la adecuada motivación para la práctica deportiva de levantamiento de pesas.

Según el entrenador. Aquí se detecta la falta de una cultura de motivación para elevar el desempeño del pesista.

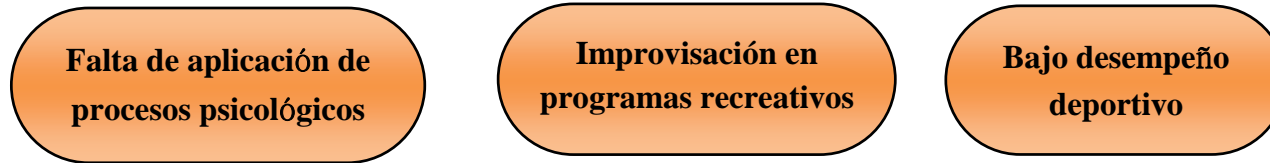
En la provincia de Tungurahua, y en sus centros deportivos todavía no se aplican bien la motivación en el levantamiento de pesas y no se establece una verdadera aplicación de los mismos. A pesar de los esfuerzos que actualmente se dan por parte de sus entrenadores.

En relación a los años anteriores, en nuestra provincia el porcentaje del desarrollo de técnicas y métodos motivacionales es muy bajo aproximadamente en los deportistas.

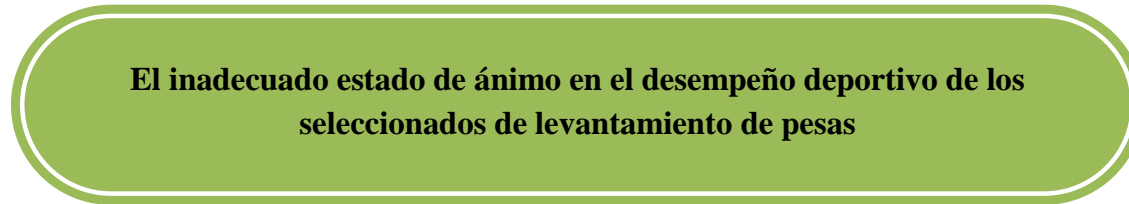
En la federación deportiva de Tungurahua se hace indispensable la aplicación del desarrollo de métodos de motivación para levantar o subir el estado de ánimo en los deportistas en especial en los que practican el levantamiento de pesas, debido al poco interés de los monitores y los entrenadores en mejorar este aspecto psicológico y su desempeño deportivo de dicha disciplina deportiva.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS



PROBLEMA



CAUSAS

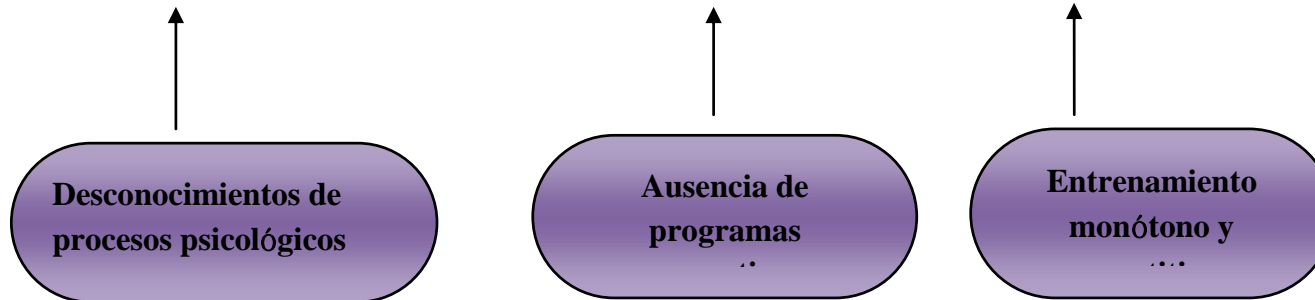


Gráfico: Árbol de Problema
Elaborado por: Edison Silva

1.2.2.-Análisis Crítico

La falta de aplicación de un proceso en de entrenamiento psicológico se da por el desconocimiento total o parcial de lo que la Federación Ecuatoriana está implementando y por no haber un control de aplicación por parte de autoridades, esto ha hecho que los entrenadores y los profesores de cultura física e instituciones deportivas, se han obligadas a escoger lo que más les favorece.

La improvisación es ocasionado en gran parte por el entrenador por la falta de planificación, por falta de esfuerzo de la disciplina deportiva y por falta de capacitación y actualización en su desempeño deportivo, esto conlleva al fracaso del deportista quien siente impotencia y hasta sufre una baja de su autoestima.

El entrenamiento monótono y repetitivo causa en el deportista un cansancio mental y desmotivador lo cual conlleva a disminuir su estado de ánimo lo cual repercute directamente en el desempeño deportivo del deportista.

1.2.3.-Prognosis

De no atender al problema de la inadecuada motivación deportiva las complicaciones a futuro serán para los seleccionados de esta disciplina, luego de una temporada o un campeonato sin saber si realmente sus conocimientos y rendimiento, fueran significativos o no.

Se volverá al entrenamiento psicológico como una actividad deportiva que deberá cumplir como parte del entrenamiento, la motivación deportiva será un sinónimo de test o pruebas que se tendrán que cumplir por parte de los pesistas.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo incide el estado de ánimo en el desempeño deportivo de los seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la federación deportiva de Tungurahua en el periodo académico 2014?

1.2.5.-Interrogantes de la Investigación

¿Cómo mejorar el estado de ánimo de los seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de FDT?

¿Existen en la federación deportiva de Tungurahua alguna investigación para solucionar el problema la falta de desempeño deportivo en la disciplina de levantamiento de pesas?

¿Se debería proporcionar una guía metodológica adecuada para que influya positivamente en el estado de ánimo de los deportistas de levantamiento de pesas de FDT?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Deportiva

Campo: Levantamiento de pesas.

Aspecto: Estado de ánimo.

Delimitación espacial:

La presente investigación se realizara con los dirigentes, departamento sicológico, entrenadores y deportistas de la federación deportiva de Tungurahua.

Delimitación Temporal

La presente investigación a la problemática será estudiada e indagada, durante el periodo 2014.

Unidades de observación

Deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

1.3.-Justificación

El interés de esta Investigación es aplicar un buen entrenamiento para mejorar el estado de ánimo y emplear en los entrenamientos, que estimulen la iniciativa del deportista en la disciplina de levantamientos de pesas.

El interés para realizar esta investigación es conocer el desempeño deportivo y mantener su forma óptima tanto en lo físico como en lo mental durante el desarrollo de los entrenamientos y campeonato.

La **Importancia** del presente trabajo consiste en establecer la influencia del entrenador en el desempeño del deportista en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Este proyecto resulta **Novedoso** porque es la primera vez que se está realizando este tipo de investigación a nivel de FDT. En lo que se refiere al estado de ánimo en la disciplina de levantamiento de pesas.

Los **Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo serán para los deportistas de federación deportiva de Tungurahua.

La presente investigación tendrá el **Impacto** esperado ya de esta dependerá que se tome de base para evitar fracasos deportivos y la respectiva deserción de los deportistas de levantamiento de pesas de FDT.

La **Factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y entrenadores de la Institución, con la actuación primordial de los deportistas, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Investigar el estado de ánimo y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva provincial de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el estado de ánimo de los deportistas y sus resultados a nivel de entrenamientos y competencias.
- Realizar la respectiva investigación del desempeño deportivo en la disciplina de levantamiento de pesas de la federación deportiva de Tungurahua.
- Elaborar una guía metodológica de ejercicios adecuada para que influya positivamente en el desempeño deportivo de los seleccionados de levantamiento de pesas de FDT

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

Al ser revisados los trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad técnica de Ambato no se han hallado otras investigaciones similares o parecidas a la presente.

Por lo anotado e investigado en la biblioteca de la universidad técnica de Ambato se puede afirmar q la presente investigación es original y factible de realizarla

2.2.-Fundamentación Filosófica

La contextualización de una época y de un mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, conlleva al desempeño físico también tome en cuenta principios que sustenten el mejoramiento de la calidad deportiva.

El Modelo Crítico Propositivo mira a la realidad haciéndose, a la ciencia interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa.

La investigación presentada tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en el Pensamiento Complejo y en la teoría del Construccinismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta.

2.3.-Fundamentación Legal

LEY DEL DEPORTE

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la

recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

2.4.-Categorías Fundamentales

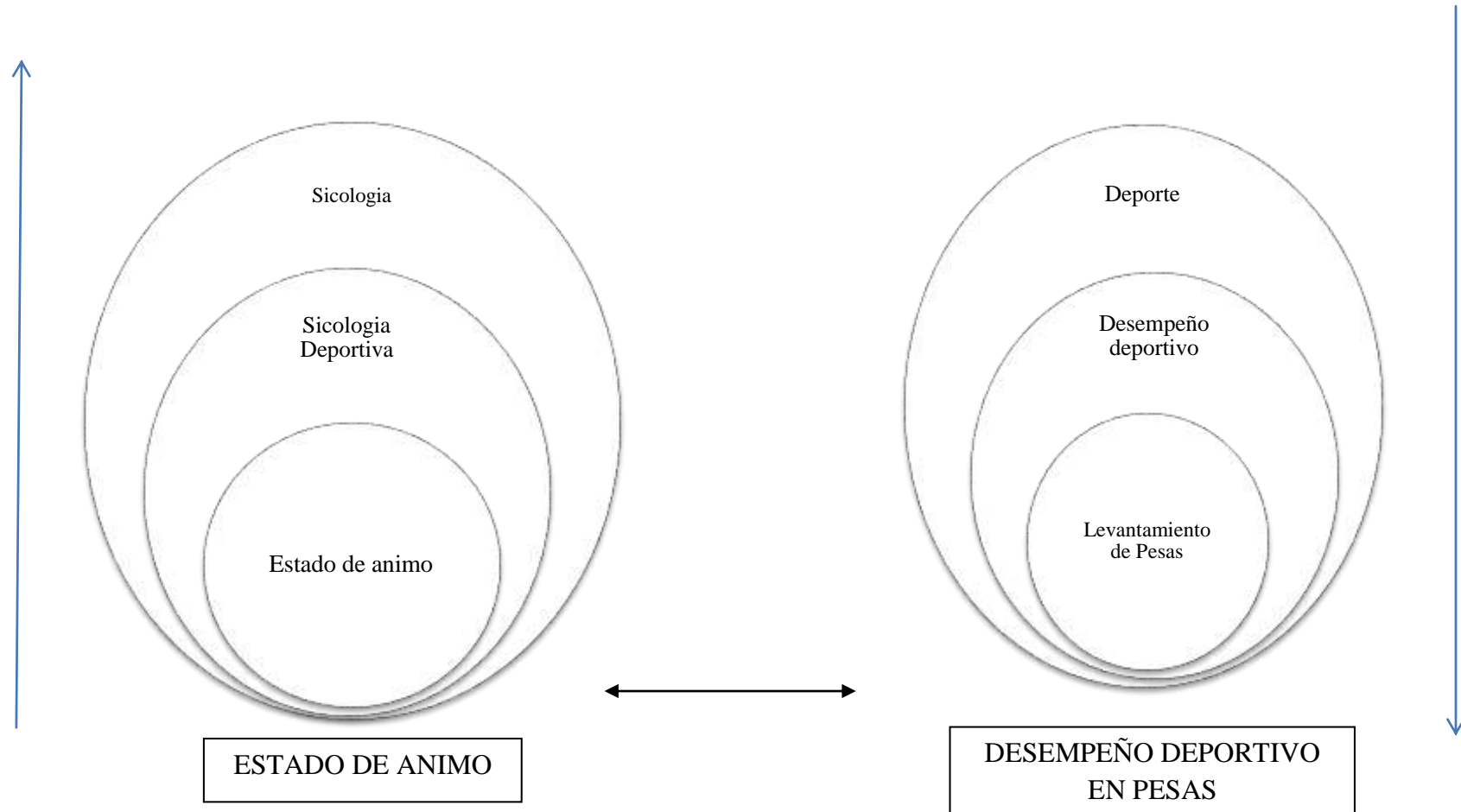


Gráfico: Categorización
Elaborado por: Edison Silva

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Estado de Animo

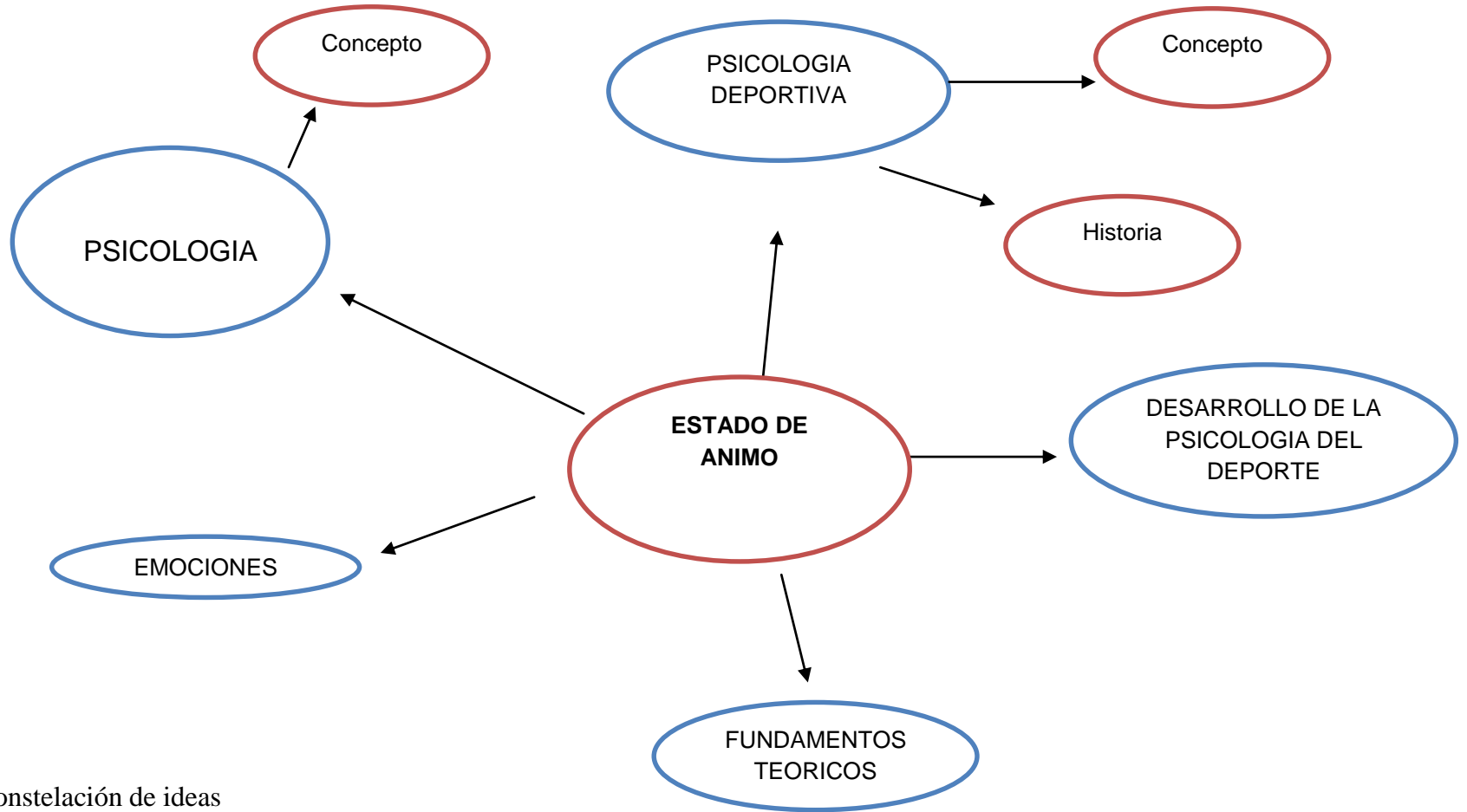


Gráfico: Constelación de ideas
Elaborado por: Edison Silva

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Levantamiento de pesas



Gráfico: Constelación de ideas
Elaborado por: Edison Silva

2.4.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

SICOLOGIA

Es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales, trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas. Por ser una ciencia, la Psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas.

Etimológicamente, Psicología o Psicología, proviene del griego psique: alma y logos: tratado, ciencia. Literalmente significaría ciencia del alma.

- El comportamiento de los organismos individuales en interacción con su ambiente.
- Los procesos mentales de los individuos.
- Los procesos de comunicación desde lo individual a lo microsocioal.

La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia de como los seres humanos y los animales sienten, piensan, aprenden, y conocen para adaptarse al medio que les rodea.

Cortegaza Fernández Luís Dr. Psicología humana.

Comentario: Comportamiento humano

Historia de la Psicología.

La psicología empezó a ser reconocida como disciplina científica distinguible de la filosofía o la fisiología a fines del siglo XIX, y tiene sus raíces en periodos más antiguos de la historia de la humanidad.

En el Papiro Ebers (aprox. 1550 adC) se encuentra una breve descripción de la depresión clínica. El texto está lleno de encantamientos y recetas mágicas para alejar demonios y otras supersticiones, y también se puede observar una larga tradición de práctica empírica y observación de este tipo de problemas.

A pesar del origen griego de la palabra Psicología, en la cultura helénica sólo existen referencias a la psique (esto es, alma o espíritu), como una fuente de preocupación de los filósofos post-socráticos (Platón y Aristóteles en particular) ante cuestionamientos acerca de si el hombre, desde el nacimiento, contaba con ciertas conocimientos y habilidades, o si esto lo adquiría con la experiencia. Los cuestionamientos también se relacionaban con la capacidad del hombre para conocer el mundo.

Estas interrogantes contaron con un gran número de aportaciones de la filosofía, que intentaban explicar la naturaleza de la psique, sus aptitudes, y los contenidos adquiridos. Hasta el siglo XVI no hubo planteamientos pre-científicos al respecto. René Descartes afirmaba que el cuerpo funcionaba como una máquina mecánica perfecta, distinguiéndola del alma porque esta era independiente y única, con algunas ideas innatas que serían determinantes para ordenar la experiencia que los individuos tendrían del mundo.

Thomas Hobbes y John Locke, de la tradición empírica inglesa, le daban un lugar muy importante a la experiencia en el conocimiento humano, destacando el papel de los sentidos para recoger información del mundo físico, de lo cual se desprendía el concepto de verificación de las ideas correctas

En el siglo XVI la psicología aún era considerada algo así como parte de la teología, pero la aparición de las disciplinas médicas impulsó la concepción de lo espiritual (lo relacionado con el alma) en términos de funciones cerebrales. En este momento se sitúan las referencias de Thomas Willis a la Psicología en La doctrina del Alma, y su tratado de anatomía

Thomas Hobbes y John Locke

Comentario:Disciplina espiritual del ser humano

En el siglo XIX aparecieron los primeros intentos de adoptar métodos específicos para ahondar en el conocimiento del comportamiento humano, que es lo que se entiende como psicología científica, hecho que es asociado a Willhelm Wundt (1832-1920), un profesor de medicina y fisiología de la Universidad de Leipzig fundó en Leipzig el primer Instituto de Psicología en el mundo, y el primer

laboratorio científico de psicología, en 1879. Este hecho es la fundación de la Psicología como ciencia formal. Wundt y sus discípulos se concentraron en el estudio de los contenidos de la consciencia, mediante el método de la introspección rigurosa, que consistía en la descripción de las percepciones y sensaciones que el observador tenía ante la estimulación y las primeras escuelas psicológicas empezaron a establecerse: el Estructuralismo de Wundt y Titchener, y el Funcionalismo del médico y filósofo William James.

Hacia 1900, Freud estableció el método psicoanalítico, que ha ejercido una gran influencia sobre la gran influencia moderna. En 1920, John Watson publicó el ensayo que definía la escuela que se conocería como conductismo, y a principios de este siglo el neurólogo Sigmund Freud creó su propia teoría, el psicoanálisis. Estas teorías siguieron desarrollándose, la primera con el trabajo de B.F. Skinner y la segunda a través del trabajo de autores como Carl Gustav Jung, Anna Freud, Melanie Klein, Erik Erikson, Erich Fromm, Jacques Lacan, etc. Jean Piaget fue quien realizó una de las mayores aportaciones a la Psicología del siglo XX, al desarrollar la teoría de la epistemología genética, sobre la

Freud. Psicología.

Comentario: Construcción del aspecto cognitivo del sistema psíquico.

SICOLOGIA DEPORTIVA

No se necesita actualmente esfuerzo para demostrar la importancia de los factores psicológicos en la búsqueda del máximo rendimiento atlético. Esto es ya un hecho establecido a partir de diversas fuentes: el desarrollo de la ciencia psicológica en general, el estudio del comportamiento bajo tensión y la práctica pedagógica deportiva. Este hecho, reconocido y bien fundamentado, ha producido un paulatino desarrollo de la psicología del deporte, rama del saber científico que debe ser del dominio del entrenador y deportista.

Sin embargo como aplicación científica joven, la psicología del deporte se expresa como un conjunto de estudios y práctica a un no totalmente definido en cuanto a objeto, tareas específicas y modos de actuación.

De hecho la orientación teórica y metodológica de los autores respecto al campo más general de la ciencia psicológica su familiaridad con el deporte y la teoría del entrenamiento, así como la práctica específica que han desarrollado producen proyecciones teóricas y prácticas disímiles.

Coleman Roberth.

Comentario: *Esfuerzo para expresar las consideraciones*

EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Tres factores juegan un papel en la psicología del deporte.

Un factor objetivo dado por logros deportivos de tal relevancia que muestran la imposibilidad de su superación a menos que el hombre tenga en cuenta todos los factores que los puedan hacer posibles.

Un factor de desarrollo científico de la psicología, la cual cada vez es más capaz de mostrar modos y formas de invención pertinentes a los procesos que se expresan en la competencia deportiva y en la preparación sistemática de los atletas.

Un factor eminente subjetivo que posee dos aspectos: la necesidad humana de superar lo alcanzado y la mayor cultura psicológica de los atletas y sus entrenadores.

Todos y cada uno de estos factores tienen una maduración tardía, pues no es hasta la década del 80 que la psicología del deporte irrumpe en el mundo de la competición de forma que se pueda llamar masiva.

Con anterioridad, la psicología del deporte realizaba progresos callados y limitados a un reducido número de países e instituciones. Estos países pioneros fueron la desaparecida unión soviética, con A.Z. Puni y P.A. Rudick como iniciadores; los Estados Unidos, representados fundamentalmente por el trabajo de Coleman RoberthGrifith, y Alemania del Este, Checoslovaquia, Bulgaria y Hungría jugaron un papel en los primeros pasos de la psicología del deporte en el llamado bloque socialista; mientras Canadá, Inglaterra, Francia, y Alemania Federal realizaron movimientos en este sentido en el llamado mundo occidental.

A continuación se expresan brevemente los momentos más importantes del desarrollo de la psicología del deporte de Rusia y Estados Unidos hasta la década del 60, como países iniciadores e impulsores del progreso de esta rama de psicología. Luego veremos las temáticas más importantes sobre las cuales recayeron los trabajos de investigación a partir de la década de los 60 hasta nuestros días.

ESTADO DE ANIMO

El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.

Aunque el estado emocional se considere "indeterminado", no significa que no existan agentes causales, sino que éstos se presentan vinculados a la subjetividad y muchas veces de manera difusa. Desde el punto de vista científico y práctico resultan posibles de conocer. Una de las vías es la autovaloración del sujeto. La denominación del tipo de vivencias es convencional, y está en función del marco de referencia del evaluador.

McNair

Comentario: *Carácter positivo o negativo de la vivencia.*

FUNDAMENTOS TEORICOS PARA EL ANALISIS DE LOS ESTADOS DE ANIMO EN EL DEPORTE

Rubinstein ha realizado planteamientos sobre los estados de ánimo (Rubinstein, 1981: 549) que adquieren un extraordinario valor al aportar un punto de vista diferente y estimular reflexiones, en este caso, dentro de la esfera de la actividad deportiva. Plantea:

"En la medida como se forman las relaciones mutuas de la personalidad con el ambiente, se desarrollan en la personalidad determinadas esferas de especial significación y constancia. No todas las impresiones son suficientemente poderosas para alterar el general estado de ánimo de la personalidad. Para ello debe existir una relación con una esfera especialmente significativa para la personalidad, a la cual ésta sea extraordinariamente susceptible o sensible. Esta impresión está sometida, por decirlo así, a un determinado filtraje.

El ámbito dentro del cual se puede formar un estado de ánimo es, por tanto, limitado. Con ello, el ser humano depende menos de las impresiones casuales, y su estado de ánimo se hace considerablemente más constante. El estado de ánimo depende finalmente, también íntimamente de cómo se forman para los diferentes individuos las relaciones vitales con respecto al ambiente o mundo que lo rodea y con respecto a su propia actividad.

El estado de ánimo no solamente se manifiesta en la estructura de esta actividad, que está intrincada en las activas relaciones mutuas con el ambiente, sino que también se forma en ella. Para ello, como es natural, no es esencial el desarrollo objetivo de los acontecimientos de por sí, independientemente de la relación de la personalidad con respecto a aquel, sino también la manera como el individuo depende esencialmente de sus cualidades del carácter, en especial de cómo se conduce con respecto a las dificultades".

En el análisis de los estados de ánimo dentro de la actividad deportiva se asumen como fundamentos teóricos generales los siguientes lineamientos y principios, derivados del enfoque histórico- social (Febles, 2004; Corral, 2003; Shuare, 1990; Rubinstein, 1981):

El estado de ánimo no solo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente (Corral, 2003; Rubinstein, 1981).

La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados. Se caracteriza por el automovimiento producto del surgimiento y solución de contradicciones. Las vivencias y su reestructuración, conducen al cambio de las necesidades y motivos, que determinan a su vez, la relación con el medio.

La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación. El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también es influenciado por factores tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora (Rubinstein, 1981: 549).

Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación. Esas influencias provienen del efecto que ejerce la actividad (Barrios, 2006b), de la acción consciente de conducción del proceso a través de la intervención psicológica del profesional especializado y del equipo pedagógico, que estimulan la participación activa del sujeto

La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse a través de una sola forma de medición o un simple test.

Rubinstein, 1981: 549

Comentario: Componente de esfera emocional

LAS EMOCIONES Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL DEPORTE

El estado de ánimo y su relación con la actividad física, ha sido profusamente investigado durante varias décadas. Se han comparado los perfiles anímicos de atletas y practicantes de ejercicio con sujetos no practicantes, y se han encontrado

diferencias. Las investigaciones han demostrado consistentes mejoramientos en el estado de ánimo después de realizar ejercicios (Barrios, 2006a; Smith, 2000; Dishman, 1995; Biddle, 1991).

Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado. Este hallazgo condujo a William Morgan (1980) a plantear un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo. De acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general, señalando que el perfil típico para el atleta elite -cuando se evalúa mediante el POMS y se interpreta con una norma para estudiantes- describe un iceberg, con puntuaciones para las cinco dimensiones negativas por debajo de las normas, y por encima, el vigor. Su propuesta, aparecida en el artículo "Test de campeones: el Perfil del Iceberg" (1980), ha sido motivo de un debate crítico en la literatura especializada, que continúa hasta el presente (Terry, 2005).

Las investigaciones confirman que el ejercicio tiene un efecto ansiolítico, tranquilizante o antiansioso (Salmon, 2001; Nakao, 2001; O'Connor, 2000; Dishman, 1995; Biddle, 1991), producido por un efecto agudo (una sesión de ejercicio) o crónico (participación durante 8-12 semanas). La relación ejercicio-ansiedad plantea diversas interrogantes respecto al tipo e intensidad del mismo.

Las investigaciones apoyan al tipo aerobio como superior al no aerobio. Sin embargo, una intensidad elevada puede resultar negativa en su efecto, de ahí que este trastorno anímico acompañe al entrenamiento deportivo inadecuadamente planificado, a los periodos de máximas cargas

Salmon, 2001

Comentario: *El ejercicio se asocia con un efecto antidepresivo de magnitud muy aceptable*

La regulación de las emociones personales ; están reguladas en acciones sobre el mecanismo encargado de la respuesta de estrés; influencia sobre

neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina; y mecanismos psicosociales que influyen sobre el mejoramiento del apoyo social, distracción, elevación de autoestima e imagen corporal.

El ejercicio influye sobre la autoestimación (Davis, 2000), la cual se vincula a bienestar subjetivo y salud mental (Alferman, 2000; Fox, 2000; Waaler, 1998) debido a que mejora la autoestimación física (Fox, 2000), y ésta repercute sobre la autoestimación global. Se considera que el cuerpo, a través de su apariencia, atributos y habilidades, proporciona una interfase entre el individuo y el mundo, proporciona vínculo para la comunicación social y es utilizado para expresar status y sexualidad.

El sí mismo físico implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza física, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación). Los mecanismos para lograr dichas modificaciones se relacionan con percepciones mejoradas de apariencia, control corporal, autoaceptación y otros. No obstante, algunos estudios han mostrado dificultades en deportes con requerimientos de peso y restricciones alimentarias.

Los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones anímicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta (Gorbunov, 1988). Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre los rendimientos. La tensión, o la ira (Ruiz Cerezo, 2005), aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas (García Ucha, 2004; Gorbunov, 1988).

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención. Son inherentes al deporte la variedad y

dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones (Gorbunov, 1988; García Ucha, 2004).

PRINCIPALES FACTORES QUE INFLUENCIAN LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL DEPORTE

Existe la necesidad de estudiar, aprovechar, modificar y enfrentar, influencias que inciden sobre el estado de ánimo. Se ha realizado un análisis de los principales factores presentes en la actividad cotidiana del deporte:

De acuerdo a las características de la actividad, se pueden apreciar problemáticas vinculadas a la asimilación de cargas; las tareas peligrosas, difíciles y con requerimientos complejos de coordinación; cambios de técnica, evento, división o categoría; interrupciones del proceso de preparación (lesiones, enfermedades); problemas vinculados al peso corporal y adaptación a diversas circunstancias (Stambulova, 2000), que se convierten en barreras psicológicas; preocupaciones por lesiones o por inadecuado desempeño en pruebas pedagógicas.

Aparecen nuevas problemáticas en cada etapa de preparación. En la pre-competición, concebida como una adaptación a las condiciones de la competición, se puede alterar el nivel de excitación y control emocional y ello está determinado por la importancia atribuida a las competencias, objetivos, exigencias externas, personalidad y valoración de insuficiencias en la preparación. Los indicadores anímicos se mueven de manera individual de acuerdo a los factores antes mencionados. En la competición se presentan situaciones complejas que se suceden de manera impredecible, y causan alteraciones como: excitación, ira, rivalidad, optimismo, pesimismo ante resultados adversos y otros. Esta etapa expresa el grado de preparación emocional alcanzado y la dirección de la intervención psicológica en el futuro inmediato.

Stambulova, 2000

Comentario: *Etapa post-competitiva que se presentan vivencias de éxito o fracaso*

El atleta establece relaciones humanas dentro y fuera del deporte, que inciden en su estado anímico:

Las relaciones con el entrenador. El entrenador es un importante factor de influencia en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento; en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida (Haase, 2002); a lo cual se suma su papel de principal encargado de conducirlo al logro de sus aspiraciones, por lo que constituye una importante fuente de vivencias (Barrios, 2006b). Su papel exige habilidades comunicativas desarrolladas y concebir al atleta como ser humano integral (Haase, 2002). Pero en la realidad, no siempre estos requerimientos se presentan en la medida adecuada, o deseada por el atleta.

La familia. La familia es un sistema abierto, que interactúa de manera permanente con todos los subsistemas que forman la sociedad y de los cuales se retroalimenta (Arés, 2003). La familia ofrece ayuda, protección, satisfacción personal, forma valores y patrones de comportamiento. La familia del atleta, como cualquier otra, puede presentar múltiples problemas objetivos y subjetivos; y poseer una dinámica funcional adecuada, disfuncional, o incluso constituir una familia problema. El atleta por tanto recibe un conjunto de influencias familiares. Ese componente interpersonal repercute sobre el componente intrapersonal (Wylleman, 2000) y puede tener signo positivo, negativo o ambos (preocupaciones, enfrentamientos inadecuados, alteraciones emocionales) que repercuten sobre el estado anímico (Barrios, 2005).

Otras influencias que van desde la pareja, amigos, pares, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas e importantes. (Wylleman, 2000).

Wylleman, 2000

Comentario: *Componente personal positivo y negativo*

La posición del deportista dentro de la competencia. Determinado por los resultados o por la valoración externa de las perspectivas de desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio (entrenadores, dirigentes, etc.) y repercuten sobre el estado de ánimo.

La autovaloración de las perspectivas de desarrollo individual. A partir de complejas relaciones entre valoración de las cualidades que requiere el deporte, condiciones personales autoevaluadas, valoraciones externas, logros, etc.

La significación que posee el deporte para el atleta. Su sentimiento de pertenencia, su compromiso con los objetivos y metas planteadas de manera social e individual.

Las características y cualidades de personalidad.: capacidad de comprensión; cualidades del temperamento, en especial la dimensión estabilidad emocional (Eysenk); y exigencias específicas del deporte.

Mantener o alcanzar un estado de ánimo adecuado, es visto como una parte importante de la preparación mental para la competición (Terry, 2005; Rudik, 1988; Puni, 1969), de ahí la necesidad de tomar en cuenta los elementos que inciden sobre el mismo.

***Glosarios de Términos y Definiciones de la Cultura Física y el Deporte .Unidad
Impresora INDER Cuba:***

Comentario: Personalidad integra al deportista con su entorno social

2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

DEPORTE

Son actividades en las que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compare su rendimiento en función de sí mismo y de los demás, la competencia se desarrolla bajo reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes. Además el deporte incluye procesos de entrenamientos para mejorar el rendimiento.

El deporte es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Tecnología

Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equipación.

Salud.

La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte.

Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.

Instrucción.

Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto.

Equipamiento.

En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos.

Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano.

Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva.

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

DESEMPEÑO DEPORTIVO

El desempeño físico está relacionada con la capacidad de reacción de un individuo en determinadas circunstancias o escenarios. Adicionalmente, tiene que ver con la movilización de recursos los cuales podemos clasificar en Generales e individuales

Es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción deportiva. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del deportista, se define como la capacidad de responder satisfactoriamente

Frente formas de hidratar, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos deportivos pre-establecidos.

Chadwick (1979) al referirse al desempeño físico define qué:

“El desempeño físico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período.”

LEVANTAMIENTO DE PESAS

Algunos historiadores sitúan el origen de esta práctica deportiva en China, hacia el año 3600 a.C. Posteriormente durante el mandato de la dinastía Chow, uno de los requisitos para formar parte del ejército era levantar una serie de pesos.

En la historia de las olimpiadas antiguas, se cita un luchador griego llamado Milón de Crotona, que fue partícipe de las olimpiadas del año 532 y 516 a.C, pionero en los ejercicios con resistencias para el fortalecimiento del cuerpo.

En el siglo XIX, en países como Austria, Checoslovaquia, Alemania y Polonia se realizaban exhibiciones de fuerza en diferentes tabernas, donde levantaban barras de hierro con esferas de metal en sus extremos. En Francia a este implemento se le llamaba alteras, las cuales hoy en día se exhiben en diferentes museos deportivos.

El ruso VlademirKraevski, organiza el primer conjunto de halteristas, el 22 de agosto de 1885, y en poco tiempo llegaron muchos jóvenes que querían practicar este deporte, saliendo de este grupo deportistas de talla mundial como Krilov, Yankoski e IvanElicef, entre otros.

La primera competencia oficial de levantamiento de pesas se realizó en los primeros juegos olímpicos de la era moderna en el año de 1896 en Atenas, Grecia; allí fue incluido como deporte olímpico. Siendo el primer campeón con una mano ElliotLaunceston, de Gran Bretaña, quien levantó 75 kg, y el campeón olímpico con dos manos fue Vigo Jensen de Dinamarca, al levantar 115.5 kg.

Posterior a estas olimpiadas, se toma un carácter más organizado y se compite en una sola división de peso corporal.

Bases para levantar pesas en forma deportiva: Bogota. Luis Mendel

Comentario: Carácter organizado y desarrollo con pesos

Inicialmente la competencia se realizaba con una y dos manos, se permitía realizar 5 intentos por cada ejercicio, que eran arranque, envión y fuerza, en total 15 intentos por cada modalidad.

El primer campeonato del mundo en la categoría de mayores masculino se realizó el 3 de abril de 1889 en Milán, Italia, compitiendo únicamente hombres que pesaran más de 100 kg, exceptuando al ruso Ivan Novick, cuyo peso era de 85 kg y se coronó como campeón general, realizando las siguientes marcas:

Fuerza: 141 kg. Envión: 160 kg. Arranque: 125 kg. Total: 426 kg.

TECNICA

La técnica deportiva de determinado competidor se debe modelar de acuerdo con sus particularidades individuales. Copiar “ciegamente” la técnica de un competidor destacado puede llevar a un aprovechamiento irracional de las posibilidades de fuerza y, a veces, se puede convertir en un obstáculo para el desarrollo y perfeccionamiento deportivo. La técnica del deporte levantamiento de pesas tiene un contenido propio, expresado en la fuerza que se aplica en los diferentes momentos, de aquí que haya una velocidad diferente de los movimientos de las partes del cuerpo y la velocidad del movimiento de la barra.

El objetivo de la técnica en esta disciplina es que el pesista levante el mayor peso posible.

De todos los ejercicios conocidos que ejecutan los pesistas, el objeto de mayor atención es la técnica de las modalidades competitivas: “arranque y envión”.

Desde el punto de vista pedagógico se aplican dos métodos para evaluar la técnica deportiva en el levantamiento de pesas.

El primer método registra a través de una secuencia de fotografías el movimiento de la técnica aplicada.

El segundo método está cimentado sobre la base de estudios que evalúan las posibilidades individuales de fuerza, a través de secuencias fotográficas de los movimientos. Habitualmente esto se expresa en correlación entre el resultado deportivo y las posibilidades de fuerza de los grupos musculares correspondientes,

esto es medido en régimen estático. para la evaluación de la efectividad de la técnica del levantamiento de pesas uno de los métodos más utilizados es la comparación, sobre la base de investigaciones estadísticas, de las posibilidades de fuerza de los pesistas con su resultado deportivo en el arranque y el envión.

Están calculados las diferencias normales entre los resultados de los movimientos clásicos, envión y arranque, y los ejercicios complementarios.

De esta manera se evalúa la velocidad, la fuerza, la técnica en general, entre otros.

En la evaluación de la efectividad de la técnica deportiva se debe rendir cuenta del desarrollo complejo de los grupos musculares sobre la base de la teoría para el eslabón débil. Muy a menudo el resultado deportivo se mide en función no de las grandes posibilidades del eslabón fuerte, sino de las pequeñas posibilidades del eslabón débil.

En la mayoría de los casos tal eslabón débil es la fuerza del agarre, la cual depende de la fuerza de los flexores de los dedos y su longitud, en tal caso la fuerza de los músculos flexores del halón adelanta la fuerza del agarre, lo cual se expresa en considerable diferencia en la ejecución de los movimientos clásicos de 10 a 15 kilogramos menos, en este caso la fuerza del resto de los músculos no puede compensar las limitadas posibilidades del agarre.

La teoría para el papel determinante del eslabón débil y particularmente del agarre, siempre se debe tener en consideración en la evaluación del desarrollo de la fuerza y en la evaluación de la efectividad de la técnica aplicada.

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Comentario: Halon ejercicio básico de pesas

METODOLOGIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA DE LOS MOVIMIENTOS CLASICOS

ARRANQUE Y ENVION

Para facilitar el proceso de enseñanza inicial, así como para un profundo y preciso estudio y análisis de la técnica deportiva de levantamiento de pesas, la ejecución integra se subdivide en cada movimiento competitivo en los siguientes elementos:

1- En el arranque: salida, halón, estiramiento, entrada debajo del peso, levantamiento de semicuclilla y fijación de la barra.

2 En la envi6n: salida, hal6n, estiramiento, entrada debajo del peso, levantamiento, salida alta, envi6n desde el pecho, uni6n de las piernas y fijaci6n de la barra.

3- En estos movimientos fundamentales cl6sicos y, as6 mismo, en los movimientos complementarios o auxiliares, existen tres maneras de agarre de la barra con las manos:

- Agarre unilateral: la barra se agarra con toda la palma de un lado.
- Agarre sencillo o com6n: la palma se sitúa de un lado y el pulgar del otro lado de la barra.
- Agarre llave: el pulgar se agarra de los dem6s dedos en forma de llave.

En la t6cnica contempor6nea el agarre sencillo no es muy utilizada porque no brinda seguridad en cuanto a fuerza y solidez.

En la ejecuci6n de los movimientos cl6sicos, para lograr una mayor estabilidad se aprovecha el agarre de llave en m6s del 90% de los casos.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA “ARRANQUE”.

Elementos t6cnicos del movimiento:

1. **Dirigirse hacia la barra:** El deportista ingresa a la plataforma con plena concentraci6n de la atenci6n.

2. **Salida:** El deportista toma la posici6n de salida dirigi6ndose hacia la mitad de la barra con los m6sculos completamente relajados.

a- Las plantas de los pies se colocan paralelamente una de la otra, la proyecci6n de la barra pasa por las falanges de los pulgares.

b- El ancho de las plantas de los pies debe ser igual al ancho de los hombros.

c- El ancho del agarre se determina individualmente, depende de la movilidad de las articulaciones y la longitud de las extremidades superiores, el tronco y otras particularidades del pesista.

d- En la posición de salida, los brazos están completamente extendidos en todas las articulaciones y los hombros se colocan de forma perpendicular a la barra.

e- La espalda deberá estar recta y la cabeza en línea con el tronco.

f- La flexión de las rodillas es de alrededor de 90°. Para pesistas con extremidades largas el ángulo es de 120° y en los pesistas con tronco largo y cortas extremidades el ángulo puede ser inferior a 90°. En la práctica se aplican dos tipos de salida: salida estática y salida dinámica.

- **Salida estática:** Cuando antes del despegue de la barra de la plataforma el pesista está en posición de salida inmóvil.

- **Salida dinámica:** Esta salida tiene dos variedades expresadas en el movimiento de la cadera, de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba, antes del despegue de la barra de la plataforma.

En la práctica es más importante la salida dinámica con movimientos lentos de arriba hacia abajo, seguidos de un instantáneo inicio del movimiento de halón en el momento en que las rodillas alcanzan un ángulo óptimo.

3. **Halón:** La correcta ejecución del halón es condición necesaria para el exitoso arranque de peso máximo. El halón de la barra inicia en el momento en que se despega de la plataforma y finaliza con el estiramiento completo de las rodillas, movimiento que se logra principalmente con los extensores de las rodillas.

Los brazos deben estar rectos sin ninguna flexión en los codos, ya que no realizan ningún trabajo, solamente sostienen la barra muy fuerte. En esta fase el trabajo lo realizan fundamentalmente los cuádriceps.

4. **Estiramiento o segundo halón:** de la posición descrita inicialmente, después del halón, se ejecuta el estiramiento final. Este movimiento se caracteriza por el despliegue simultáneo y potente de todas las partes del cuerpo para que el deportista logre empujarse.

El centro de gravedad del cuerpo se traslada un poco hacia adelante, proyectándose al nivel de los dedos de los pies.

En la fase final del estiramiento se incluyen en trabajo activo los brazos flexionados al máximo por los codos y los hombros. Esto se hace sucesivamente, primero se levantan los hombros y después se flexionan los brazos por los codos.

En esta fase la altura que debe alcanzar el estiramiento con la barra es individual y depende de la movilidad de los hombros, las articulaciones coxofemorales, las rodillas y los tobillos.

La correcta ejecución técnica del movimiento clásico “arranque”, depende de los siguientes tres índices:

- La altura del estiramiento de la barra – aspiración hacia máxima altura del estiramiento.
- La velocidad de la barra durante la ejecución, en la fase inicial del estiramiento alcanza 0.4 metros por segundo y en la fase final del estiramiento hasta 2.20 metros por segundo.
- La cercanía de la barra con relación al cuerpo del pesista, aspiración hacia mínima separación de la barra del cuerpo, esta debe ser entre 3 y 6 centímetros del centro de gravedad y el máximo alejamiento no debe ser mayor a 10 o 12 centímetros. El movimiento descrito por la barra desde el inicio del halón hasta la fase final del estiramiento es en forma de la letra “s”.

5. Desplazamiento lateral de las piernas para obtener una estable de cuclilla : En el momento en que el estiramiento alcanza su punto más alto inicia un instantáneo y explosivo desplazamiento del pesista debajo de la barra. Éste es el momento más importante, ya que en él el pesista se libera del peso de la barra que, por inercia de la fuerza aplicada y la velocidad del movimiento, continúa su movimiento ascendente.

En ese momento el pesista se desplaza debajo de la barra y realiza el movimiento de la cuclilla. Con un movimiento deslizante y rápido se abren lateralmente las piernas. En este movimiento la distancia entre las plantas de los pies debe asegurar una cómoda y estable posición de cuclilla completa.

En este momento los muslos se abren lateralmente y junto con ellos las piernas y las plantas de los pies. La cadera se acerca hacia las plantas de los pies, haciendo más estable la cuclilla.

En esta situación la velocidad de toma de posición de cuclilla es de gran importancia para el levantamiento de máximo peso. Cuando la velocidad del movimiento es mayor el peso es menor.

6. La última fase del arranque es levantarse, erguirse en dirección vertical.

- Para el control estable de la barra en la levantada y, antes de esto, en la situación del desplazamiento de las piernas hacia afuera que permite a la cadera quedar abajo y entre las piernas, es necesaria una máxima contracción de los músculos de la espalda, las escápulas, los hombros y los brazos extendidos hacia arriba.
- La levantada de la barra se realiza de forma perpendicular al piso con las piernas sin levantar la cadera, ya que esto puede llevar el centro de gravedad hacia delante provocando la caída de la barra.
- La levantada se realiza sin detención en la posición de desplazamiento, aprovechando al máximo el movimiento de resorte de la barra.
- La cabeza se estira hacia adelante y hacia arriba y funciona como “timón” del movimiento.

7. Al finalizar el movimiento de arranque, el pesista deberá sostener la barra sobre su cabeza con los brazos extendidos firmemente hacia arriba, durante el tiempo mínimo necesario para que la ejecución sea válida. Metodología de la enseñanza de la técnica en la modalidad clásica – “envión”. Elementos técnicos de la modalidad:

1 Salida: los elementos técnicos en la enseñanza de la modalidad envión son casi los mismos que en la modalidad de arranque, exceptuando el ancho del agarre de la barra, lo cual produce cambios poco significativos en algunas articulaciones y ángulos:

- El ancho del agarre entre las palmas es igual al ancho de los hombros.
- El agarre de “llave” es obligatorio en la cargada sobre el pecho.

- El ángulo en las rodillas es de 80° a 100° y en las articulaciones coxofemorales es de alrededor de 60°, estos ángulos dependerán del largo de las extremidades y del tronco del pesista.
- La espalda debe estar recta.
- Los codos deben estar totalmente extendidos, la flexión está prohibida reglamentariamente.
- Los hombros están aflojados hacia abajo y sobre la barra.

2 Halón: este elemento técnico empieza con el levantamiento de la barra de la plataforma mediante un esfuerzo potente y continuo que no puede ser brusco.

- El ángulo en las rodillas alcanza de 150° a 160° y los brazos están extendidos en los codos y presionando la barra hacia el cuerpo.
- El apoyo está sobre toda la planta de los pies.
- El halón finaliza con el completo enderezamiento del tronco, que se logra con el movimiento de las piernas.
- En este momento las manos solamente agarran y sostienen la barra sin ninguna participación activa.

3 Estiramiento: después de finalizar el halón inicia el estiramiento. En esta actividad se incluyen simultáneamente, y empleando plenamente su fuerza, todos los grupos musculares involucrados en la posición empinada y el despliegue de las articulaciones coxofemorales.

- La barra se mueve hacia arriba y alcanza la altura comprendida entre la parte inferior o la mitad del abdomen.
- En la fase final del estiramiento los hombros se levantan hacia arriba, se inicia la flexión de los codos y la actividad dinámica de las manos, dando vuelta a la barra sobre el pecho con el deslizamiento rápido del cuerpo debajo de la barra. Este movimiento se denomina, cargar.
- El ancho entre las plantas de los pies no debe ser superior al de los hombros, para no crear dificultades en la función de las piernas durante el levantamiento.

- Se considera que hay una mejor ejecución cuando los tobillos conservan el ancho de la cadera y los muslos una abertura de 45°.
- Simultáneamente al deslizamiento del cuerpo debajo de la barra los codos giran hacia arriba hasta la altura de los hombros, formando un ángulo de 90° con el tronco, y la barra se debe recostar sobre los músculos deltoides de los hombros.
- En este momento el peso de la barra se controla con los músculos de la espalda, los hombros y las piernas, que están tensionados al máximo.
- En el momento del completo desplazamiento las rodillas están flexionadas al máximo, los músculos se apoyan sobre las piernas, el tronco está ligeramente inclinado hacia adelante, el pecho levantado hacia arriba, la barra recostada sobre los músculos deltoides de los hombros y los codos levantados y frente a la barra, la cabeza debe mantenerse en alto.

4 Entrada debajo del peso – Levantamiento de semicucullilla: Desde la posición de desplazamiento se realiza el levantamiento del peso hacia arriba, posición que sirve de preparación para la tijera.

- El movimiento es vertical sin ninguna desviación.
- Es recomendable el aprovechamiento del resorte inverso de la barra en la flexión de las rodillas, esto permite que el deportista se empine momentáneamente.
- La tensión de los músculos de las piernas y la espalda es máximo, particularmente en el alcance de ángulos de las rodillas, esto se conoce como punto muerto.

5. Envión desde el pecho – Salida alta: la posición del cuerpo es la siguiente:

a- Con la carga arriba, sostenida con los brazos estirados, las plantas de los pies conservan el ancho de la cadera y los dedos abiertos hacia fuera.

b- Las piernas y el tronco están bien levantados, manteniendo el abdomen contraído.

c- Los codos, a la altura de los hombros, deben estar abiertos y levantados hacia adelante.

d- La cabeza está levantada con la vista al frente.

e- Para poder empujar exitosamente el peso de la barra es necesario producir una máxima aceleración hacia arriba. Para lograr esto las rodillas se flexionan entre 15 y 25 centímetros, esta flexión es individual y depende de la estatura del pesista y su estilo técnico.

Luego de esta flexión las piernas se estiran rápidamente hasta alcanzar la posición empujada con inclusión activa de los brazos, aprovechando la velocidad del movimiento hacia arriba del peso. De manera más rápida las piernas se mueven, una hacia delante y la otra hacia atrás, realizando el movimiento conocido como “tijera”.

f- El pie que se coloca por delante en la tijera, con unos dos pasos para estabilizar, debe apoyarse sobre toda la planta y mantener una flexión de la rodilla de alrededor de 100° o 110°.

La pierna que se coloca por detrás debe estar completamente recta y se apoya en el piso con la mitad de la planta del pie.

En esta posición, la barra, los brazos, los hombros, el tronco y las articulaciones coxofemorales se encuentran en una línea vertical que coincide con la línea del centro de gravedad.

6. Unión de las piernas: La salida o recuperación de la tijera se hace recogiendo la pierna delantera hacia atrás, mediante la extensión la rodilla. De esta manera el cuerpo y la carga se trasladan hacia atrás y hacia arriba, después de lo cual se recoge la pierna trasera sin apresurarse innecesariamente. En esta posición se fija la barra. Dinámica y particularidades del movimiento del peso en la modalidad de envión

Primera parte del envión

– levantamiento de la barra hasta el nivel del pecho: se ejecuta como en el arranque en dos tiempos:

- El primer tiempo coincide con la fase del halón.
- El segundo tiempo coincide con la fase de estiramiento.

- En el halón la velocidad de la barra es de 1 a 1.4 metros por segundo. En ésta y en las próximas fases se observa dependencia entre la velocidad de la barra y la categoría del pesista. Con el aumento del peso corporal se aumenta la velocidad
- Esto se relaciona también con la estatura del pesista, entre más alto el deportista, se transmite una aceleración mayor.
- En la fase del estiramiento la velocidad aumenta alrededor de 0.3 a 0.4 metros por segundo y alcanza una velocidad de 1.3 a 1.4 metros por segundo. Justamente en este momento se desarrolla la mayor potencia.
- En el envión desde el pecho se desarrolla aproximadamente la misma velocidad de 1.4 a 1.8 metros por segundo. En comparación con la velocidad que se desarrolla en las fases del arranque, en ésta la velocidad de la barra es 0.4 metros por segundo menor. La trayectoria de “s” es obligatoria.

En los pesistas de las categorías más pesadas se observa una mayor amplitud de los movimientos y los cambios de la trayectoria como:

- Desviación hacia delante y hacia atrás, la altura del estiramiento y la caída de la barra en el deslizamiento del pesista debajo de la barra.
- Desviación máxima hacia atrás en el movimiento de la barra se observa cuando la barra está en la altura de las rodillas de 4 hasta 18 centímetros. Aquí como en el arranque, las dimensiones de los desplazamientos horizontales dependen de la estatura del pesista, se considera norma estándar 8 centímetros de desviación.
- En el deslizamiento del pesista debajo del peso, la barra describe una trayectoria de “s”, es decir se traslada hacia abajo y hacia atrás.
- El envión desde el pecho se debe realizar en una estricta trayectoria vertical. La profundidad de la flexión de las rodillas es de 15 hasta 23 centímetros, dependiendo de la estatura del pesista. La desviación de la trayectoria en dirección hacia adelante y hacia atrás en relación con la línea vertical pasa a través de la barra en la salida alta y es índice de incorrecta ejecución de la flexión de las rodillas.

Cortegaza Fernández, Luís Dr,

Comentario: Movimiento motriz básico

La correcta enseñanza y dominio de la técnica desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos son premisas para el alcance de altos resultados deportivos en las dos modalidades, envión y arranque.

El entrenador de levantamiento de pesas debe tener conocimientos de la técnica correcta desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos durante el proceso de enseñanza inicial y posteriormente en la etapa de estabilización y perfeccionamiento de la técnica, mediante lo cual va a formar pesistas que aprovechen al máximo su potencial motriz y físico.

Discos para la práctica de levantamiento de pesas:

Los pesos a distribuir en la barra dependen del tamaño y color de los discos empleados. Es importante recalcar que cada lado de la barra llevará los mismos discos, estos se dividen de la siguiente manera:

- Discos de color rojo con peso de 25 kg.
- Discos de color azul con peso de 20 kg.
- Discos de color amarillo con peso de 15 kg.
- Discos de color verde con peso de 10 kg.
- Discos de color blanco con peso de 5 kg.
- Discos pequeños
 - Rojo con peso de 2.5 kg.
 - Azules de 2 kg.
 - Amarillos de 1.5 kg.
 - Verdes de 1 kg.
 - Blanco de 500 gr.

www/aplicación de pesos a novatos.CASCOVSQUI.RSUSIA

Comentario: Trabajo balanceado y continuo

Magnesiero

Es un recipiente en el que se pone el polvo de magnesio que usan los atletas. Sirve para reducir el efecto de la sudoración de las manos y permitir un agarre más sólido de la barra.

Tarima de Competición

Puede ser confeccionada en madera, plástico o cualquier otro material sólido y puede recubrirse con un material que no sea deslizante. Debe ser cuadrada, con unas medidas de 4 metros por cada lado y además tiene que estar por encima del nivel del suelo.

Zona de Calentamiento

Suele estar invisible para el público, en ella los atletas hacen un calentamiento previo a su participación.

Las categorías en el levantamiento de pesas son las divisiones en las que compiten los pesistas.

En la rama masculina las categorías son: 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg y más de 105 kg.

En la rama femenina las categorías son: 48 kg, 53 kg, 58kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg y más de 75 kg.

Durante la competencia, tres jueces emplearán el juego de luces y sonidos para hacer saber a los competidores y el público sus decisiones.

Los jueces oprimirán el interruptor de la luz blanca, si consideran que el movimiento es válido, y el de la roja, si consideran que el atleta hizo un intento nulo. Para que la decisión acerca de la validez se vea en el tablero de luz, dos de los jueces deben haber emitido el mismo juicio.

Justo después de que los jueces emiten su concepto, el aparato colocado frente a la tarima emitirá una señal visual y el juez central da la voz de "tierra" o "baje", que indica al deportista que puede poner la barra sobre la plataforma. El tablero emitirá las siguientes opciones de decisión:

1 Tres luces blancas es intento válido.

2 Dos luces blancas y una roja es intento válido.

3 Tres luces rojas es intento nulo.

4 Dos luces rojas y una blanca es intento nulo.

Nota: El jurado puede cambiar la decisión de los jueces cuando piensa que no corresponde al reglamento.

Los jueces impartirán su decisión de “movimiento nulo” y encenderán la luz roja cuando el deportista:

a- Toca la plataforma con cualquier parte del cuerpo, que no sean los pies.

b- Extiende de forma desigual o incompleta los brazos al finalizar el movimiento.

c- Se detiene durante la extensión de los brazos.

d- Flexiona y extiende los brazos durante la recuperación.

e- Se sale de la plataforma durante la ejecución del levantamiento.

f- Pone la barra sobre la plataforma antes de la señal del juez.

g- Baja la barra antes de la señal sonora del juez.

h- Falla al acabar el movimiento en la colocación de los pies y la barra en línea y paralelos al plano del tronco.

Además de éstos, en el arranque se consideran motivos de movimiento nulo los siguientes casos:

- Hacer alguna pausa al levantar la barra.
- Tocar la cabeza del levantador con la barra.

En la modalidad de envión serán motivo de movimiento nulo del movimiento los siguientes casos:

1. Colocar la barra sobre el pecho antes de girar los codos.
2. Tocar las piernas o rodillas con uno o dos codos.

Durante el envión, los casos de movimiento nulo del movimiento son los siguientes:

- Ejecutar un movimiento que indique la realización del envión pero que no se complete.
- Ejecutar algún movimiento con la barra que repercuta en ventaja, la barra deberá estar estática.

Para la correcta organización de una competencia de halterofilia se necesitan varios documentos:

1- Lista de competidores

En ella se consignarán todos los datos de los deportistas: nombre, fecha de nacimiento, número de sorteo, hora de pesaje, categoría, mejor total y hora de competición.

2- Lista de pesaje

En esta lista; además de los datos básicos del competidor, nombre, país y número de sorteo; se consignará la categoría exacta de peso verificada por los tres jueces.

3- Planilla oficial

En este documento se certifican los resultados obtenidos durante la competición. Por seguridad debe ser supervisado en detalle y firmado por el secretario de competición y el presidente del jurado.

4- Formulario de resultados

En este formulario se recogen los resultados de todas las categorías en Arrancada, Dos Tiempos y Total. Asimismo, contiene los puntos y el ranking de los competidores y equipos.

2.5.-HIPOTESIS

El estado de ánimo incide en el desempeño deportivo de los seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva provincial de Tungurahua

2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: El estado de animo

Variable Dependiente: Desempeño deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

La investigación acoge un enfoque cualitativo – cuantitativo:

Cuantitativo porque se adquirirán datos numéricos; que serán tabulados estadísticamente.

Cualitativo porque se realiza test estandarizado.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACION

El diseño de investigación responde a las siguientes modalidades.

Documental _ Bibliografía:

Porque se acudió a fuentes de consulta tales como: libros, texto, revistas e internet.

De Campo:

Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en la federación deportiva provincial de Pastaza.

De Intervención Social:

Porque se plantea una alternativa de solución al problema investigado

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

EXPLICATIVA

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado

3.4. Población y muestra.

Población:

La población que contiene como parte a la muestra los se hace presente con un número de 38 deportistas en el problema de investigación.

Muestra:

Consiste en seleccionar una parte de las unidades de la población denominada muestra, de manera que sea lo más representativo del colectivo en las características sometidas a estudio.

En vista de que la población es pequeña se trabajara con todo el universo esto es 38 deportistas seleccionados de levantamiento de pesas de Federación Deportiva de Tungurahua.

Unidad	Población	Porcentaje
Seleccionados	38	100%
Total	38	100%

Cuadro: Población y muestra

Elaborado por: Edison Silva

3.4. Operacionalización de Variables Independiente: El estado de ánimo

VARIABLE	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El estado de ánimo es un estado emocional general Psicológico e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad.</p>	<p>Sicología</p> <p>Procesos Cognoscitivos</p> <p>Conducta</p>	<p>Conciencia de la biología</p> <p>Habilidad para asimilar y procesar datos</p> <p>Comportamiento de un individuo en diferentes ámbitos de su vida</p>	<p>¿Conoce usted que es el estado de ánimo?</p> <p>¿Cree usted que las personas somos habilidad para procesar datos?</p> <p>¿Diría usted que nosotros sabemos comportarnos en nuestro entorno?</p>	<p>T. Encuesta</p> <p>I. Cuestionario</p>

Cuadro: Operacionalización
Elaborado por: Edison Silva

3.5. Operacionalización de la Variable Dependiente: Desempeño Deportivo

VARIABLE	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Es la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene en el plano deportivo. El provecho o el beneficio que ofrece alguien o algo también recibe el nombre de rendimiento.	Medios y resultaos	Herramientas que ayudan a conseguir mejores resultados	¿Conoce usted lo que es el rendimiento deportivo?	T. Prueba I. Cuestionario
	Provecho o beneficio	Beneficios y ventajas del deporte.	¿Sabe usted de los beneficios y ventajas de la práctica deportiva?	
	Rendimiento	Logros conseguidos deportivamente	¿Aspira usted a conseguir logro deportivos?	

Cuadro: Operacionalización

Elaborado por: Edison Silva

3.6. Plan de recolección de Información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas.

Plan de recolección de información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿PORQUE?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	De 38 personas inmersas en la investigación
3. ¿Sobre qué aspectos?	La importancia del estado de ánimo en la disciplina de levantamiento de pesas para desarrollar un adecuado desempeño físico de los deportistas.
4. ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo académico marzo-agosto del 2014.
6.- ¿Dónde?	En la federación deportiva provincial de Tungurahua.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: Técnicas Observación directa Guías de Observación Cuestionario

3.7. Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

-Revisión crítica:

De la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta etc.

-Estudio estadístico:

De datos para presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

Encuesta dirigida a deportistas de Levantamiento de Pesas de Federación Deportiva de Tungurahua.

1.- ¿Cómo deportista conoce usted su estado de ánimo?

CUADRO N° 1

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	92 %
NO	3	8 %
TOTAL	38	100 %

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 1



ANALISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 92 % expresan conocer su estado de ánimo y el 8% expresan no conocer su estado de ánimo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Verificamos que la mayoría de los seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, si conocen su estado de ánimo debido a sus actitudes en los entrenamientos.

2.- ¿Su entrenador pone en práctica la aplicación de actividades dinámicas en los entrenamientos?

CUADRO N° 2

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	79%
NO	8	21%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 2



ANALISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 79 % expresan conocer que su entrenador pone en práctica la aplicación de actividades dinámicas en los entrenamientos y el 21 % expresan no conocer que su entrenador pone en práctica la aplicación de actividades dinámicas en los entrenamientos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Demostramos que un alto porcentaje de seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, dicen que su entrenador si pone en práctica la aplicación de actividades dinámicas en los entrenamientos, debido a que los deportistas no tiene estrés en los entrenamientos.

3.- ¿Tiene conocimiento de la aplicación de motivaciones personales en los entrenamientos?

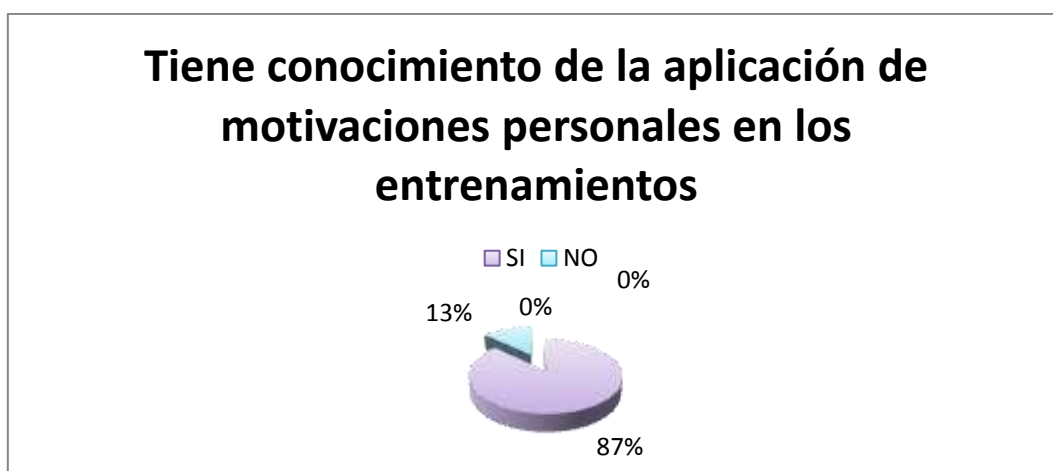
CUADRO N° 3

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	87%
NO	5	13%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 3



ANALISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 87 % expresan conocer que tiene conocimiento de la aplicación de motivaciones personales en los entrenamientos y el 13 % expresan conocer que no tiene conocimiento de la aplicación de motivaciones personales en los entrenamientos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Demostramos que un alto por lo analizado se puede de indicar que los deportistas de Federación deportiva de Tungurahua, que tiene conocimiento de la aplicación de motivaciones personales en los entrenamientos, debido a la superación progresiva en los entrenamientos.

4.- ¿Conoce como deportista los beneficios de un buen estado de ánimo para mejorar el desempeño deportivo?

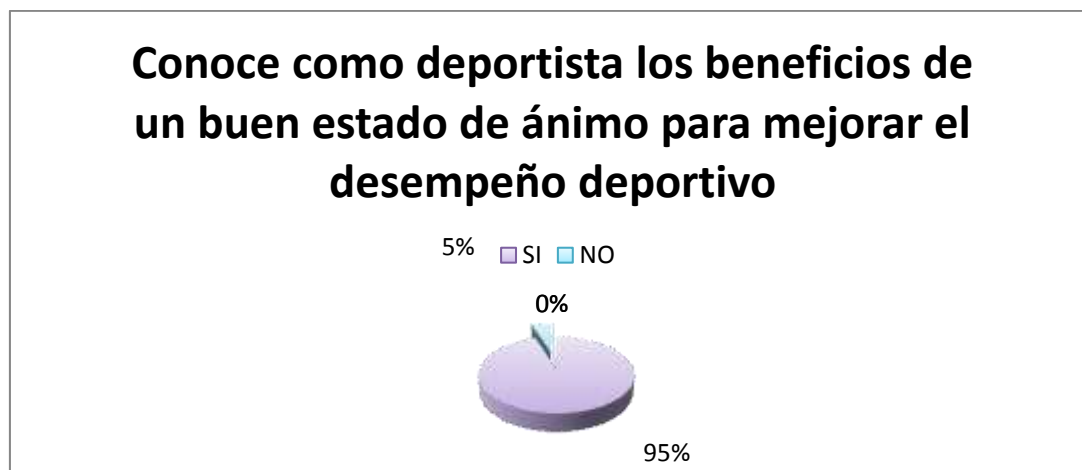
CUADRO N° 4

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	95%
NO	2	5%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 4



ANALISIS DE RESULTADOS

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 95 % expresan conocer como deportista los beneficios de un buen estado de ánimo para mejorar el desempeño deportivo y el 5 % expresan no conocer como deportista los beneficios de un buen estado de ánimo para mejorar el desempeño deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Por los resultados obtenidos se puede decir que la mayor cantidad de deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, conocen los beneficios de un buen estado de ánimo para mejorar el desempeño deportivo, debido a los resultados en los entrenamientos.

5.- ¿Usted como deportista cree que mejorara su desempeño deportivo con un buen estado de ánimo?

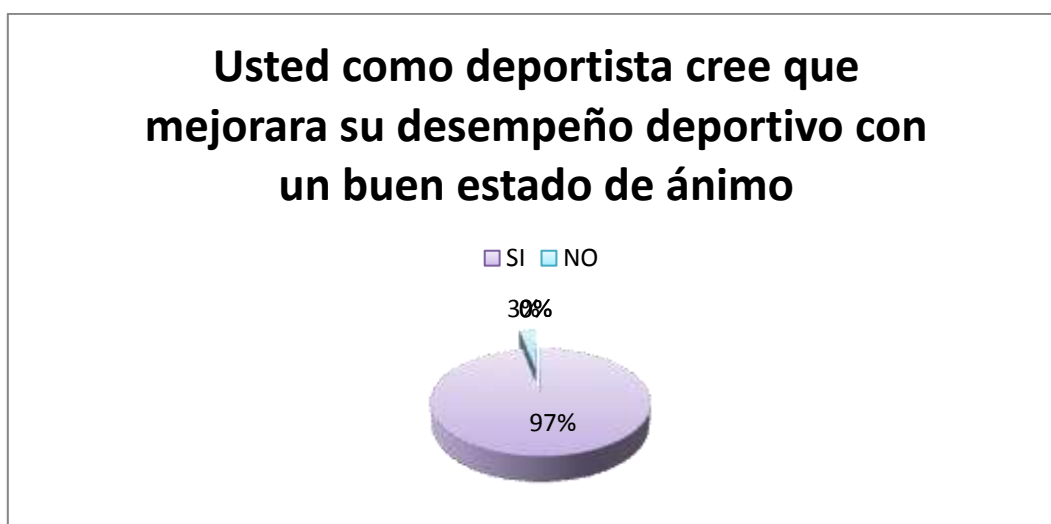
CUADRO N° 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	97%
NO	1	3%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 5



ANALISIS DE RESULTADOS

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 97 % expresan creen que mejoraran su desempeño deportivo con un buen estado de ánimo y el 3 % expresan no creen que mejoraran su desempeño deportivo con un buen estado de ánimo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

En esta pregunta se evidencia que los deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, creen que mejoraran su desempeño deportivo con un buen estado de ánimo, debido a su buena actitud y desempeño en los entrenamientos.

6.- ¿Usted está de acuerdo que se capacite con cursos de motivaciones personales para una buena autoestima?

CUADRO N° 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	89%
NO	4	11%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador: Edison Silva

Fuente: Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 6



ANALISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 89 % expresan estar de acuerdo que se capacite con cursos de motivaciones personales para una buena autoestima y el 11% expresan no estar de acuerdo que se capacite con cursos de motivaciones personales para una buena autoestima.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De lo analizado se puede sustentar que los deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, están de acuerdo que se capacite con cursos de motivaciones personales para una buena autoestima, debido a una charla acerca de estos temas.

7.- ¿Los entrenamientos diarios que usted realiza lo hace motivado y en armonía?

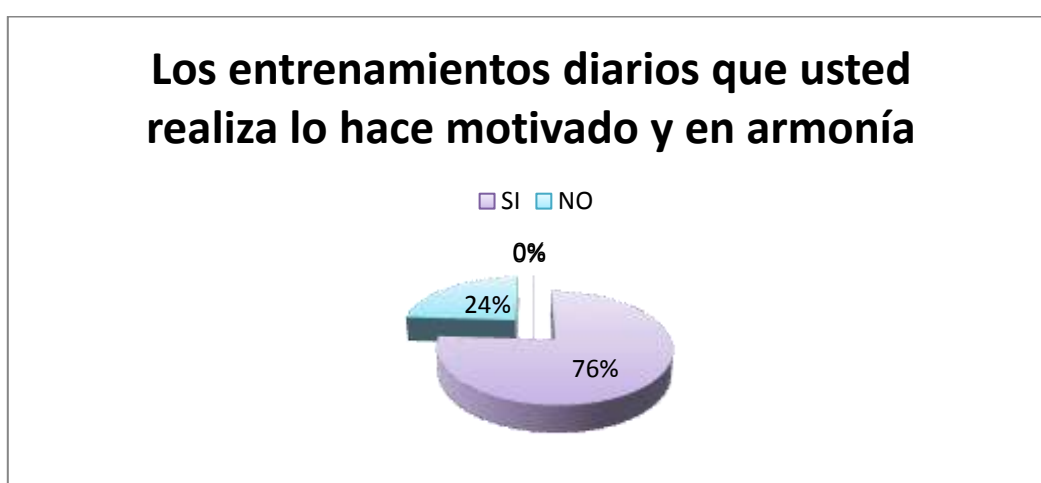
CUADRO N° 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	76%
NO	9	24%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 7



ANALISIS DE RESULTADOS

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 76 % expresan que en los entrenamientos diarios que realizan lo hacen motivados y en armonía y el 24% expresan que en los entrenamientos diarios que realizan no lo hacen motivados y en armonía.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Se manifiesta que los deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, que en los entrenamientos diarios que realizan lo hacen motivados y en armonía, debido a su compañerismo entre entrenador y deportistas.

8.- ¿Su entrenador motiva a los deportistas para mejorar su estado de ánimo y así subir su desempeño deportivo?

CUADRO N° 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	87%
NO	5	13%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 8



ANALISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 87 % expresan que su entrenador los motiva para mejorar su estado de ánimo y así subir su desempeño deportivo y el 13% expresan que su entrenador no los motiva para mejorar su estado de ánimo y así subir su desempeño deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Por lo analizado se nota que los deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, que su entrenador los motiva para mejorar su estado de ánimo y así subir su desempeño deportivo, debido a su buen desempeño en las competencias.

9.- ¿Conoce si su entrenador participa en seminarios, talleres, clínicas, cursos de motivación deportiva?

CUADRO N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	66%
NO	13	34%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador: Edison Silva

Fuente: Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 9



ANÁLISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 66 % expresan conocer que su entrenador participa en seminarios, talleres, clínicas, cursos de motivación deportiva y el 34% expresan no conocer que su entrenador participa en seminarios, talleres, clínicas, cursos de motivación deportiva.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De lo analizado se puede comprobar que los deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, conocen que su entrenador participa en seminarios, talleres, clínicas, cursos de motivación deportiva, debido a su buena relación entre deportistas y entrenador.

10.- ¿Considera usted como deportista que debe estar motivado para rendir mejor en el deporte de levantamiento de pesas?

CUADRO N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	74%
NO	10	26%
TOTAL	38	100%

Elaborado por el investigador:Edison Silva

Fuente:Encuesta aplicada a los seleccionados de levantamiento de pesas.

GRAFICO N° 9



ANALISIS DE RESULTADOS:

De los 38 seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de Tungurahua, que representa 100%, el 74 % expresan que deben estar motivados para rendir mejor en el deporte de levantamiento de pesas y el 26% expresan que no expresan que deben estar motivados para rendir mejor en el deporte de levantamiento de pesas.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De lo analizado se puede comprobar que los deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, expresan que deben estar motivados para rendir mejor en el deporte de levantamiento de pesas, debido a sus buenos resultados estando motivados.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de haber investigado, aplicado encuestas a los deportistas y analizado e interpretado dicha información se llega a dar las siguientes conclusiones con sus debidas recomendaciones para mejorar el nivel desempeño deportivo mediante la optimización del estado de ánimo de los pesistas de Federación Deportiva de Tungurahua

CONCLUSIONES

- ❖ Se concluyó que los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua no cuentan en sus entrenamientos con programas o actividades que les ayude o eleve positivamente su estado de ánimo para afrontar las diferentes competencias y entrenamientos.
- ❖ Se observó que los deportistas se ven afectados con los inconvenientes y problemas que se generan en sus hogares y trascienden a los entrenamientos y a la competencia.
- ❖ Los entrenadores de esta disciplina deportiva no cuentan con la preparación adecuada en procedimientos, actividades programas e inclusión psicológica deportiva.
- ❖ Las autoridades de Federación Deportiva no muestran interés para desarrollar talleres de capacitación que mejoren el nivel académico y personal de los entrenadores.

RECOMENDACIONES

- ❖ Se recomienda que los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua cuenten dentro de sus entrenamientos con programas o actividades que les ayude o eleve positivamente su estado de ánimo para afrontar de una mejor manera las diferentes competencias y entrenamientos.
- ❖ Recomiendo que los deportistas se vean afectados con inconvenientes y problemas dentro de sus hogares se les dé un seguimiento profesional y ayuda para que los mismos no trasciendan a los entrenamientos y a la competencia.
- ❖ Se recomienda que a los entrenadores de esta disciplina se capacite o prepare adecuadamente en procedimientos, actividades programas e inclusión psicológica deportiva.
- ❖ Por otra parte recomendamos a las autoridades de Federación Deportiva desarrollen talleres de capacitación para mejorar el nivel académico y personal de los entrenadores.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

Tema: Guía de ejercicios para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de levantamiento de pesas de Federación Deportiva de Tungurahua.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Federación Deportiva de Tungurahua.

Beneficiarios: Deportistas de Levantamiento de pesas

Ubicación: Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Marzo 2014

Finalización: Agosto 2014

Investigador: Edison Silva.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Los ejercicios, el trabajo o el entrenamiento con pesas tienen sus orígenes en las actividades naturales que realizaba el hombre desde los tiempos más remotos, cuando en su vida cotidiana efectuaba el levantamiento y traslado de distintas cargas.

6.3 JUSTIFICACIÓN

En El Ecuador y de manera específica en Federación Deportiva de Tungurahua, el levantamiento de pesas pasó a ser, de un deporte apenas conocido y con discretos resultados a nivel continental en el período pre-revolucionario, a una actividad

ampliamente difundida y al alcance de todo el pueblo, que en el plano internacional ha producido no pocos campeones y recordistas mundiales de adultos y juveniles, con una cosecha numerosa de medallas en estas lides, a la vez que ostenta los títulos centroamericano, panamericano y se ubica entre los primeros a nivel mundial, en un deporte que es practicado en la actualidad por más de 160 países.

Estos logros son los frutos de la política de la Revolución en el deporte, expresados en el incremento del número de instalaciones y el mejoramiento de estas; de los esfuerzos por elevar el nivel técnico de los entrenadores y por lograr una participación masiva y sistemática de nuestros niños y jóvenes.

El prestigio conquistado por el levantamiento de pesas ha dado lugar a solicitudes de ayuda técnica por parte de más de 30 países de América, Asia, África y Europa, donde han prestado servicios, un gran número de entrenadores y profesores de todas las provincias.

Este reconocimiento al deporte lo que implica el compromiso de una permanente superación del nivel de nuestros técnicos.

Aun teniendo en cuenta los resultados alcanzados, todavía se hace necesario incrementar el aprovechamiento de los recursos que la Revolución pone en nuestras manos, más aún en la difícil situación económica por la que atraviesa el país en la actualidad.

Perfeccionar la organización del deporte en todas las instancias, elevar la eficiencia en la selección y la preparación de las reservas deportivas, aprovechar en forma óptima la jornada de entrenamiento, conservar adecuadamente el equipamiento, mejorar el trabajo educativo y la formación integral de los deportistas, son tareas en las que deberá enfatizarse, si se pretende que la nueva generación de pesistas mejoren los resultados alcanzados por sus antecesores y tengan a la vez una amplia y sólida preparación para la vida en nuestra sociedad.

Un medio para el cumplimiento de estas orientaciones lo constituye el Programa de Preparación del Deportista, documento rector para el trabajo deportivo en nuestro país, que tiene como objetivos ofrecer una información que facilite a los entrenadores la planificación, control y análisis del proceso de entrenamiento, unificar el trabajo que se realiza en los diferentes niveles, sin que pierda la necesaria flexibilidad y el ajuste a las condiciones concretas de cada centro y, a la vez, servir como material bibliográfico de consulta.

6.4 OBJETIVOS

GENERAL

Mejorar el rendimiento deportivo general y elevar la capacidad competitiva, con vistas a lograr una influencia positiva en el cumplimiento de metas y objetivos deportivos en esta disciplina.

ESPECIFICOS:

- Iniciar y consolidar, en dependencia de su experiencia deportiva, el aprendizaje de la técnica de los ejercicios de levantamiento de pesas, con los pesos normados para estas categorías.

- Asimilar los contenidos de la preparación psicológica planificados en cada curso fundamentalmente, acumular las primeras experiencias competitivas.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El trabajo de investigación se considera factible ya que beneficiara a toda la selección de levantamiento de pesas de Federación Deportiva, de esta manera se convertirá en una investigación de incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Durante mucho tiempo, los prejuicios que existían acerca de la práctica de los ejercicios con pesas y su aplicación como deporte auxiliar en otras disciplinas deportivas y en las clases de la Cultura Física, hicieron que se produjera un rechazo generalizado por los entrenadores a la utilización de los mismos.

Sin embargo, los avances logrados en las ciencias aplicadas al deporte y la propia práctica deportiva se encargaron de romper estos tabúes y mostraron las ventajas de los ejercicios con pesas sobre otros medios para el desarrollo de las distintas capacidades de fuerza.

En la actualidad, se ha comprobado con creces que los ejercicios con pesas debidamente dosificados no ocasionan ningún daño a la salud, sino que tonifican los músculos y contribuyen al mejoramiento del estado físico general, siendo asequible para las personas de ambos sexos y de diferentes grupos de edades.

Los ejercicios con pesas encuentran su lugar no solo entre las personas sanas, sino que se incluyen en los programas de competencias de los deportistas minusválidos y en la gimnasia de recuperación de traumatismos tales como fracturas, para recuperar la movilidad articular.

Y es que al hablar de ejercicios con pesas no solo debemos pensar en deportistas levantando pesos récord, sino también en niños que aún no poseen fuerza para hacer una plancha con su propio peso, y sin embargo, pueden hacer repeticiones en un ejercicio equivalente a la plancha, como es la FUERZA ACOSTADO, utilizando una barra de 10-15 Kg. Esto también debe ser contemplado en los ejercicios con pesa.

Clasificación de los ejercicios con pesas

La clasificación adecuada de los ejercicios con pesas, que se utilizan en la preparación deportiva, tiene especial importancia dentro del proceso de enseñanza y del entrenamiento.

Los ejercicios con pesas se dividen en tres grupos fundamentales; Clásicos, Especiales y Auxiliares.

Los ejercicios **clásicos** son los ejercicios que se realizan en las competencias de levantamiento de pesas y son el ARRANQUE y el ENVIÓN.

Los ejercicios **especiales** son aquellos que están constituidos por partes o fases de los ejercicios clásicos, o se asemejan a estos con ligeras modificaciones. Se utilizan preferentemente para la enseñanza y el perfeccionamiento de la técnica de los clásicos, así como para desarrollar las distintas capacidades de fuerza.

Los ejercicios especiales se dividen en tres subgrupos:

Especiales para el ARRANQUE,



Bases para levantar pesos en forma deportiva: Bogota. Luis Mendel

Comentario: Trabajo dinámico secuencial

Especiales para el ENVIÓN



Y especiales combinados, que pueden ser la combinación de dos ejercicios especiales o de un ejercicio especial y uno auxiliar.

Los ejercicios **auxiliares** son los que se utilizan para el desarrollo de los diferentes tipos de fuerza en los planos musculares. Se caracteriza por una técnica de ejecución relativamente sencilla.

Se subdividen en:

- Auxiliares para los brazos;
- Auxiliares para las piernas;
- Auxiliares para el tronco y
- Auxiliares combinados de dos o de los tres subgrupos anteriores.

<http://entrenamientofisico.blogspot.com/2009/03/eldesempeño>

Comentario: Desarrollo dinámico de la fuerza corporal

EJERCICIOS CON PESAS.



Cuando se entrena una de las capacidades motrices también se influye indirectamente sobre las otras.

La medida de esta acción depende básicamente de dos factores: las particularidades de la carga que se emplea y el nivel de preparación física de los deportistas, que influye su fuerza muscular en el dominio de la técnica y en el rendimiento deportivo de este deporte.

Cuando el desarrollo de la fuerza muscular es insuficiente en algunos casos, es imposible lograr la ejecución de las acciones técnicas o se forman hábitos motores incorrectos. Esto se observa fundamentalmente en los principiantes

Ejemplos:

En relación con el rendimiento deportivo debe señalarse igualmente que la influencia del desarrollo de la fuerza sobre este varía de acuerdo a este deporte, por lo que la preparación de fuerza es concebida, planificada y realizada sistemáticamente por los deportistas de diferentes disciplinas.

Cuando durante el entrenamiento o la competencia disminuyen las posibilidades de fuerza resistencia se interfiere la ejecución técnica correcta de los ejercicios y a la vez se afecta el rendimiento deportivo.

Relación entre la fuerza muscular y el peso corporal

Los records mundiales en las distintas categorías de peso corporal en el levantamiento de pesa demuestran claramente que las posibilidades de fuerza de los deportistas dependen del peso del cuerpo.

Los deportistas de mayor peso poseen una fuerza superior que aquellos de menor peso.

En la práctica se ve, como en las disciplinas que exigen un alto nivel de fuerza máxima (impulsión de la bala, lanzamiento del disco, remo y otras), abundan los deportistas de mucho peso.

Esto es válido para las modalidades en las que los deportistas tienen que enfrentarse al peso considerable del implemento, del contrario, la resistencia del medio, etc.

De modo que la atención se concentra en la mayor fuerza que el deportista pueda desarrollar independientemente del peso de su cuerpo. Lo anteriormente explicado da la posibilidad de definir lo que se conoce como fuerza absoluta.

FUERZA ABSOLUTA:

Es el resultado máximo en un ejercicio (en una posición) determinado, sin tener en cuenta el peso corporal del sujeto.

Puede ser Dinámica: (se mide en un ejercicio determinado) o

Estática (se mide con un dinamómetro).

Por ejemplo: El deportista levanta 150 kg en cuclillas. Ese resultado se considera como fuerza absoluta o fuerza máxima en el ejercicio, es una medición dinámica.

Sin embargo, cuando la actividad deportiva implica traslado y movimiento del propio cuerpo, como en el gimnasio, los saltos y las carreras, entonces hay que tener muy en cuenta la fuerza relativa:

FUERZA RELATIVA:

Es la relación que existe entre el resultado máximo en un ejercicio (o en una posición) y el peso corporal del sujeto. Es decir la fuerza que posee un deportista en proporción a su peso.

La fuerza relativa disminuye tan pronto como ocurre un aumento excesivo del peso corporal, debido a una dieta inadecuada, a una hipertrofia desmedida de la musculatura o a otros errores en la metodología del entrenamiento.

Por esta razón, el entrenamiento de la fuerza en las disciplinas donde la fuerza relativa tiene gran importancia, debe planificarse de manera que se aumente la fuerza sin un apreciable crecimiento de la masa muscular.

En los deportistas de alto rendimiento la fuerza relativa puede mejorar reduciendo el peso corporal, esto se refiere a un proceso normal que termina cuando se alcanza el peso óptimo para las competencias

Desde luego, para aumentar la fuerza relativa, la forma fundamental está en un entrenamiento adecuado de esta capacidad.

Principales medios para el desarrollo de la fuerza

1. Ejercicios con resistencias externas:

- Implementos y máquinas de entrenar.
- Resistencia de un compañero.
- Tensores elásticos.
- Medio ambiente (subir lomas, correr en la arena o en agua)

2. Ejercicios con el peso del propio cuerpo.
3. Combinación de los medios anteriores

Ventajas de los ejercicios con pesas

- 1) los ejercicios con pesas permiten tener en cuenta las posibilidades reales de los practicantes.
- 2) Por ejemplo. Quienes no pueden hacer planchas, tracciones en la barra fija o fondos en las paralelas con su propio peso, no pueden realizar cuclillas con el peso de un compañero o estirar un aparato de muelle. Si pueden hacer ejercicios donde trabajen planos musculares similares, utilizando los ejercicios con pesas.
- 3) Estos ejercicios se pueden dosificar (planificar y controlar la carga) con gran facilidad y exactitud.
- 4) Además, existe un número casi ilimitado de ejercicios con pesas que permiten desarrollar cualquier tipo de músculo y educar las distintas capacidades motrices.

Criterios de referencia para determinar los pesos con que se entrena

Para realizar la planificación adecuada de la carga de entrenamiento y la selección de los ejercicios con pesas es necesario tener como partida un conocimiento en cuanto a ¿Cuál debe ser el criterio correcto para determinar los pesos con que se entrena?.

En la práctica diaria se observan tres criterios.

1. El peso corporal del practicante.
2. La cantidad de repeticiones que puede ejecutarse en una tanda con un peso determinado.
3. El resultado máximo en el ejercicio que se va a realizar.

1. Al emplear el peso corporal del practicante como medio para determinar los pesos que se utilizan en los ejercicios se comete el error de no tomar en cuenta las

posibilidades reales del sujeto, entonces el peso empleado puede ser muy liviano o muy pesado. Este criterio es el menor adecuado ya que no contempla el desarrollo de las aptitudes de fuerza del practicante.

2. La cantidad de repeticiones que puede ejecutarse en una tanda, es un criterio aplicable cuando el deportista está en una etapa de aprendizaje o de adaptación a los ejercicios con pesas. Permite la ejecución de los entrenamientos con menor probabilidades de lesiones, ya que lo importante es cumplir el número de repeticiones en cada tanda, el peso de la palanqueta no es determinante.

3. El criterio del resultado máximo en el ejercicio. Se determina por medio de un test pedagógico, después de haber transcurrido una etapa de aprendizaje o un período de adaptación muscular. Este resultado se considera el 100% de las posibilidades del deportista y sobre esta base se planifica la carga de entrenamiento, esto permite tener en cuenta las posibilidades de cada individuo.

Métodos para el Desarrollo de la Fuerza con Pesas.

En el proceso de especialización deportiva se forma una determinada correlación de los niveles de desarrollo de las aptitudes (tipo de fuerza; fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia), esto debe tenerse en cuenta al planificar las tareas de preparación de fuerza del deportista.

En cualquier deporte el entrenamiento debe incluir la educación de diferentes aptitudes de fuerza, pero teniendo presentes las exigencias particulares de esta capacidad motriz en la modalidad competitiva. De lo dicho se deduce que la preparación de fuerza del deportista no presupone un desarrollo máximo de todas las aptitudes de fuerza.

Las tareas fundamentales en el proceso de educación de la fuerza están dirigidas al: desarrollo múltiple y armónico de esta capacidad motriz en el transcurso de las etapas de entrenamiento; aseguramiento de la posibilidad de aplicarla

racionalmente en las diferentes acciones técnicas y en condiciones cambiantes de acuerdo con los requerimientos específicos del deporte practicado.

Para aplicar el entrenamiento con pesas se hace necesaria la utilización de diferentes acciones y procedimientos que ayuden al logro de determinados objetivos y a organizar la actividad práctica de los deportistas, con lo que se asegura que los practicantes asimilen el contenido de la preparación que se ha planificado.

<http://guiafitness.com/desempeñofisico-y-natacion.html>

Comentario: Entrenamiento progresivo con pesas

**GUIA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO
DEPORTIVO DE LOS LEVANTADORES DE PESAS DE FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE TUNGURAHUA**



Ejercicios con pesas más utilizados.

A continuación se exponen algunos de los ejercicios con pesas de más amplia utilización, los que pueden considerarse una muestra de los más significativos en cada uno de los grupos. En cada caso se señalan, según corresponda, la posición inicial

EJERCICIOS CLASICOS

ARRANQUE

Piernas y tronco flexionados, pies a la anchura de la cadera espalda hiperextendida, brazos rectos.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde la plataforma hasta la extensión total de los brazos sobre la cabeza, completando el movimiento con un con un desliz profundo en tijeras o en cuclillas y su recuperación.

ENVION

Piernas y tronco flexionados, pies a la anchura de la cadera, espalda hiperextendida, brazos rectos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Gancho.

Ejecución del Clin: Levantar la palanqueta al pecho, desde la plataforma, completando el movimiento con un desliz en tijeras o en cuclillas y recuperarse del desliz hasta quedar de pie, con la barra sobre el pecho.

Ejecución del Envión desde el Pecho: Levantar la palanqueta desde el pecho hasta la extensión total de los brazos sobre la cabeza, con el empuje de las piernas y completando el movimiento con un desliz en tijeras y su recuperación.

EJERCICIOS ESPECIALES

EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL ARRANQUE

ARRANQUE CON SEMIDESLIZ.

Piernas y tronco flexionados, pies a la anchura de la cadera espalda hiperextendida, brazos rectos.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, completando el levantamiento con un semidesliz y surecuperación.

ARRANQUE SIN DESLIZ.

Similar a la del Arranque con semidesliz.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, sin realizar flexión de las piernas para completar el movimiento.

ARRANQUE COLGANTE.

Piernas y tronco parcialmente flexionados, con la barra colgada de los brazos por encima del nivel del piso (puede ser por sobre las rodillas, por debajo o al nivel de estas), brazos rectos y los hombros ligeramente por delante de la barra.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde la descrita hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, completando el movimiento con un desliz en tijeras o en cuclillas y su recuperación.

ARRANQUE DESDE SOPORTES.

Piernas y tronco flexionados, pies a la anchura de la cadera, espalda hiperextendida, brazos rectos y los discos descansando sobre los soportes bajos.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde los soportes hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, completando el levantamiento con un desliz en tijeras o en cuclillas y su recuperación.

HALÓN DE ARRANQUE.

Similar a la del Arranque con Semidesliz.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Halar la palanqueta desde la plataforma hasta la máxima altura, sin completar el levantamiento sobre la cabeza. Al final del halón los brazos pueden mantenerse rectos o flexionarse elevando los codos.

<http://guiafitness.com/desempeñofisico-y-natacion.html>

Comentario: Entrenamiento progresivo y dinámico

HALÓN DE ARRANQUE COLGANTE.

Piernas y tronco ligeramente flexionados, con la barra colgada de los brazos por encima del nivel del piso (puede ser por sobre las rodillas o por debajo de estas), brazos rectos y los hombros ligeramente por delante de la barra.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Halar la palanqueta desde la posición inicial descrita hasta la máxima altura, sin completar el levantamiento sobre la cabeza.

EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL ENVIÓN (CLIN)

CLIN CON SEMIDESLIZ.

Piernas y tronco flexionados, pies a la anchura de la cadera, espalda hiperextendida, brazos rectos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta al pecho, desde la plataforma, completando el levantamiento con un semidesliz y su recuperación.

CLIN COLGANTE.

Piernas y tronco ligeramente flexionados, con la barra colgada de los brazos por encima del nivel del piso (puede ser sobre las rodillas, al nivel o por debajo de éstas), brazos rectos y los hombros ligeramente por delante de la barra.

Agarre: Medio.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde la descrita, hasta el pecho, completando el movimiento con un desliz en tijeras o en cuclillas y su recuperación.

CLIN DESDE SOPORTES.

Piernas y tronco flexionados, pies a la anchura de la cadera, espalda hiperextendida, brazos rectos y los discos descansando sobre los soportes bajos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Levantar la palanqueta al pecho desde los soportes, completando el movimiento con un con un desliz en tijeras o en cuclillas y su recuperación.

HALÓN DE CLIN.

Similar a la del Clin con Semidesliz.

Agarre: Medio.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Halar la palanqueta desde la plataforma hasta la máxima altura, sin completar el levantamiento al pecho. Al final del halón los brazos pueden mantenerse rectos o flexionarse elevando los codos.

HALÓN DE CLIN COLGANTE.

Piernas y tronco ligeramente flexionados, con la barra colgada de los brazos por encima del nivel del piso (puede ser sobre las rodillas o por debajo de éstas), brazos rectos y los hombros ligeramente por delante de la barra.

Agarre: Medio.

Sujeción: Gancho.

Ejecución: Halar la palanqueta desde la posición inicial descrita hasta la máxima altura, sin completar el levantamiento al pecho. Al final del halón los brazos pueden mantenerse rectos o flexionarse elevando los codos.

<http://guiafitness.com/desempeñofisico-y-natacion.html>

Comentario: Entrenamiento para mejorar el halon

EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL ENVIÓN (ENVIÓN DESDE EL PECHO)

EMPUJE DE ENVIÓN.

(Tomar la barra desde los soportes altos) de pie, con los brazos flexionados y la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Levantar la palanqueta desde el pecho hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, ayudándose con las piernas, completando el movimiento con un semidesliz y su recuperación.

EMPUJE DE ENVIÓN POR DETRÁS.

(Tomar la barra desde los soportes altos) de pie, con los brazos flexionados y la barra sobre los hombros.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Similar a la del Empuje de Envi3n, por detr3s de la cabeza.

ENVI3N DESDE SOPORTES.

(Tomar la barra desde los soportes altos) de pie, con los brazos flexionados y la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecuci3n: Levantar la palanqueta desde el pecho hasta la completa extensi3n de los brazos sobre la cabeza, ayud3ndose con las piernas, completando el movimiento con un desliz en tijeras y su recuperaci3n.

ENVIÓN POR DETRÁS.

(Tomar la barra desde los soportes altos) de pie, con los brazos flexionados y la barra sobre los hombros.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Similar a la del Envi3n desde Soportes, pero con la barra por detr3s de la cabeza



EJERCICIOS AUXILIARES

EJERCICIOS AUXILIARES PARA LOS BRAZOS

FUERZA PARADO.

De pie, con los brazos flexionados y la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Extensión de brazos arriba, trabajo muscular fundamental, deltoides y tríceps.

FUERZA SENTADO.

Sentado, con los brazos flexionados y la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Extensión de brazos arriba.

Trabajo muscular fundamental, deltoides y tríceps.

FUERZA POR DETRÁS.

De pie, con los brazos flexionados, la barra sobre los hombros.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Extensión de brazos arriba, trabajo muscular fundamental, deltoides y tríceps.

FUERZA ACOSTADO.

Acostado, con la barra sobre los brazos extendidos al frente.

Agarre: Ancho, Medio o Estrecho.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Flexión de brazos al pecho y extensión, trabajo muscular fundamental, pectorales, deltoides y tríceps.

FUERZA INCLINADO.

Apoyado sobre un plano inclinado, de pie o sentado, con los brazos flexionados y la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Extensión de brazos arriba, trabajo muscular fundamental, pectorales, deltoides y tríceps.

EMPUJE DE FUERZA.

Similar a la de la Fuerza parado.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Extensión de brazos arriba con ayuda de un empuje de las piernas, trabajo muscular fundamental, deltoides y tríceps.

FUERZA ALTERNADA (con halteras o mancuernas).

De pie, con los brazos flexionados sosteniendo una haltera en cada mano al nivel de los hombros.

Sujeción: Neutra.

Ejecución: Extensión alternada de los brazos arriba, trabajo muscular fundamental, deltoides, tríceps y serratos.

REMO PARADO.

De pie, con la barra colgada de los brazos rectos.

Agarre: Medio o estrecho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Elevación de los brazos hasta llevar la barra a la altura de la barbilla, trabajo muscular fundamental, trapecios, deltoides y braquial.

ELEVACIONES LATERALES.

De pie, con una haltera (o disco) en cada mano colgada de los brazos rectos.

Ejecución: Elevación de los brazos hasta el nivel de los hombros, trabajo muscular fundamental, deltoides.

ELEVACIONES AL FRENTE.

De pie, con la barra (halteras o disco) colgada de los brazos rectos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Elevación de los brazos al frente hasta el nivel de los hombros. (Con halteras o discos se puede realizar de forma alternada), trabajo muscular fundamental, deltoides.

BÍCEPS PARADO.

De pie, con la barra colgada de los brazos rectos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Invertida.

Ejecución: Flexión de los brazos, trabajo muscular fundamental, bíceps y braquial.

BÍCEPS ALTERNADO.

De pie, con una haltera en cada mano colgada de los brazos rectos.

Agarre: Lateral.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión alternada de los brazos, trabajo muscular fundamental, bíceps y braquial.

BRAQUIAL PARADO.

De pie, con la barra colgada de los brazos rectos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión de los brazos, trabajo muscular fundamental, braquial.

TRÍCEPS PARADO.

De pie, con la barra sobre los brazos extendidos arriba.

Agarre: Estrecho.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Flexión y extensión de los brazos, trabajo muscular fundamental, tríceps.

TRICEPS PARADO CON HALTERA.

De pie, con una haltera sobre un brazo extendido arriba.

Sujeción: Neutra.

Ejecución: Flexión y extensión del brazo, trabajo muscular fundamental, tríceps.

TRICEPS ACOSTADO.

Acostado, con la barra sobre los brazos extendidos al frente.

Agarre: Estrecho.

Sujeción: Normal o abierta.

Ejecución: Flexión de los brazos (hasta llevar la barra a la frente) y extensión, trabajo muscular fundamental, tríceps.

ANTEBRAZOS. (flexión ventral y dorsal de las manos)

Sentado o en cuclillas, con los antebrazos apoyados en los muslos y las manos en pronación o en supinación.

Agarre: Estrecho o Medio.

Sujeción: Normal o invertida, trabajo muscular fundamental, músculos del antebrazo y la mano.

ENRROLLADOR.

De pie, frente al aparato y las manos sujetando las manillas con las palmas hacia abajo.

Ejecución: Acción de enrollar hacia adelante, o bien hacia atrás, trabajo muscular fundamental, músculos del antebrazo y la mano.

EJERCICIOS AUXILIARES PARA LAS PIERNAS.

CUCLILLA POR DETRÁS.

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión (como mínimo hasta que la cadera se encuentre más baja que la rodilla) y extensión de las piernas, trabajo muscular fundamental, cuádriceps y glúteos.

CUCLILLA POR DELANTE.

De pie, con los brazos flexionados y la barra sobre el pecho.

Agarre: Medio.

Sujeción: Normal o Abierta.

Ejecución: Similar a la de la Cuclilla por detrás, trabajo muscular fundamental, cuádriceps y glúteos.

TIJERA POR DETRÁS.

De pie, con las piernas separadas al frente-atrás, los pies separados a la anchura de los hombros y con una ligera rotación interna. El pie adelantado se apoya totalmente y el de atrás sobre el metatarso y dedos, la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión profunda y extensión de la pierna adelantada, trabajo muscular fundamental, cuádriceps y glúteos.

Alternativa

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Ejecución: Asalto al frente con una pierna, realizando una flexión profunda cuando esta se apoye, y manteniendo la otra extendida con una ligera flexión de la rodilla, luego se extiende la que se flexionó para ir a repetir con la otra pierna.

TIJERA LATERAL.

De pie, piernas en esparranca y la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión profunda y extensión de las piernas en forma alternada, manteniendo completamente recta la pierna que alternadamente no se flexiona, trabajo muscular fundamental, cuádriceps, glúteos y aductores.

Alternativa

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros y pies a la anchura de la cadera.

Ejecución: Asalto lateral con una pierna, realizando una flexión profunda cuando esta se apoye, y manteniendo la otra extendida lateralmente. La que se flexionó se extiende para ir con la otra pierna.

MEDIA CUCLILLA POR DETRÁS

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión parcial de las piernas y extensión, Trabajo muscular fundamental, cuádriceps y glúteos.

PRENSA DE PIERNAS.

Acostado, con piernas hacia arriba apoyadas en la plataforma.

Ejecución: Extensión y flexión de las piernas, trabajo muscular fundamental, cuádriceps.

EXTENSIONES DE PIERNAS.

Sentado, con los pies por debajo de los rodillos, quedando estos apoyados en la parte superior del empeine.

Ejecución: Extensión y flexión de las piernas, trabajo muscular fundamental, cuádriceps.

FLEXIONES DE PIERNAS.

Acostado boca abajo, con los pies por debajo de los rodillos, quedando estos apoyados en el extremo inferior de las piernas.

Ejecución: Flexión y extensión de las piernas, trabajo muscular fundamental, músculos flexores de la rodilla.

SALTOS CON PESAS.

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión parcial de las piernas y saltos verticales de forma continua, trabajo muscular fundamental, cuádriceps y gemelos.

ELEVACIÓN DE TALONES PARADO.

Parado de frente a la espaldera o soportes altos y un pie sobre un bloque de madera apoyado en el metatarso y dedos, con una haltera, mancuerna o disco colgada del brazo recto, correspondiente al pie que está apoyado.

Ejecución: Extensión y flexión del pie. Repetir con el otro pie, trabajo muscular fundamental, gemelos.

ELEVACIÓN DE TALONES SENTADO.

Sentado, con un pie sobre un bloque de madera apoyado en el metatarso y dedos, y discos grandes sobre el muslo.

Ejecución: Extensión y flexión del pie. Repetir con el otro pie, trabajo muscular fundamental, Sóleo.

Entrenamiento con pesas. VENEGAS JOFRE

Comentario: Trabajo fundamental en el desarrollo de ejercicios clásicos

EJERCICIOS AUXILIARES PARA EL TRONCO.

REVERENCIA CON FLEXIÓN.

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión ventral del tronco con una pequeña flexión de las piernas y regreso al trabajo muscular fundamental: Extensores del tronco.

REVERENCIA SIN FLEXIÓN.

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Flexión ventral del tronco manteniendo las piernas rectas y regreso al trabajo muscular fundamental: Extensores del tronco.

DESPEGUE CON FLEXIÓN.

Similar a la del clin con semidesliz.

Agarre: Medio.

Sujeción: Combinada.

Ejecución: Extensión de piernas y tronco hasta quedar de pie con la palanqueta colgada de los brazos rectos, trabajo muscular fundamental, extensores del tronco y de las piernas.

DESPEGUE SIN FLEXIÓN.

De pie, con el tronco flexionado al frente, las piernas rectas, la espalda hiperextendida y la barra sujeta con los brazos rectos.

Agarre: Medio.

Sujeción: Combinada.

Ejecución: Extensión del tronco manteniendo las piernas rectas, hasta quedar de pie con la palanqueta colgada de los brazos rectos, trabajo muscular fundamental, extensores del tronco y flexores de las piernas.

TORSIÓN DEL TRONCO.

De pie, con la barra apoyada sobre los hombros.

Agarre: Ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Torsión del tronco hacia un lado y regresar a repetir hacia el otro lado, trabajo muscular fundamental, oblicuos.

HIPEREXTENSIÓN DEL TRONCO.

Acostado boca abajo sobre el aparato de hiperextensión, cajón sueco o potro de salto, con apoyo de los muslos y el tronco libre. (Puede usarse una barra o disco sobre los hombros)

Ejecución: Flexión ventral , extensión e hiperextensión (el tronco sobrepasa ligeramente la horizontal, trabajo muscular fundamental, extensores del tronco y glúteos.

REMO INCLINADO.

De pie, flexión ventral del tronco, con la barra colgada de los brazos rectos.

Agarre: Ancho, medio o estrecho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Tracción de la barra hacia el abdomen (o el pecho con agarres medio y ancho), trabajo muscular fundamental: Dorsal ancho, redondo, trapecios, escapulares y braquiales.

REMO ACOSTADO.

Acostado boca abajo sobre un banco y la palanqueta colgada de los brazos rectos.

Agarre: Medio o ancho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Tracción de la barra hacia el abdomen o el pecho, trabajo muscular fundamental, dorsal ancho, redondo, trapecios, escapulares y braquiales.

PULLOVER.

Acostado boca arriba y la palanqueta colocada sobre el pecho con los brazos flexionados.

Agarre:Estrecho.

Sujeción: Normal.

Ejecución: Llevar la palanqueta hacia atrás de la cabeza y regresar a la posición inicial, trabajo muscular fundamental, dorsal ancho, pectorales y trapecios.

Venegas Jofre. Trabajo dinamico con pesas

<A Coemntario: Entrenamiento continuo y sisystematico con pesas

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Guía de ejercicios para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de levantamiento de pesas de Federación Deportiva de Tungurahua.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Desarrollar talleres para capacitar sobre la Guía de ejercicios para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de levantamiento de pesas de Federación Deportiva de Tungurahua.	-Técnicas clásicas y avanzadas	Socialización de la Guía de ejercicios para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de levantamiento de pesas de Federación Deportiva de Tungurahua	Contamos con un proyector, varios ejemplares de la guía de ejercicios un computador y con el documento donde se encuentra toda la temática a socializar.	Investigador: Edison Silva	En el mes de agosto, si así lo confirma las autoridades de la institución educativa, o cuando las autoridades lo dispongan.

Cuadro: Modelo Operativo

Elaborado por: Edison Silva

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 31 de agosto del 2014 se socializará el 100% de la propuesta en la Federación Deportiva para conocer los resultados	Estructuración de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los deportistas, y entrenadores.	Laptop Proyector Documentos de apoyo Circulares	De acuerdo a la disponibilidad que las autoridades proporcionen.
Plan de la Propuesta	Hasta el 31 de agosto del 2014 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipos de computación Materiales de oficina	
Aplicación de la propuesta	En el periodo académico marzo-agosto 2014 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Valoración de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación a entrenadores monitores y demás. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales Toma de correctivos oportunos		

6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución Equipo de trabajo	Autoridades Deportivas. Investigador.	Estructuración previo el proceso. Diagnóstico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de proyecto
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el desempeño deportivo en los levantadores de pesas.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los entrenadores en el desempeño deportivo de los deportistas Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la capacitación sobre la guía de ejercicios
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la capacitación de la guía de desempeño deportivo

5. ¿Quién evalúa?	El investigador
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos deportivos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios
9. ¿Con que certificar?	Respaldo y apoyo de la entidad deportiva mediante un oficio

ANEXOS:

Bibliografía.

- BOGOTA LUIS MENDEL, Bases para levantar pesos en forma deportiva
- CHADWICK, El desempeño físico, 1979
- COLEMAN ROBERTH, Psicología evolutiva, 1978
- CORTEGAZA FERNÁNDEZ LUÍS Dr , Hernández Prado Celia Dr, Suarez Sosa Juan C . Dr .Preparación Física (1) .Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas
- ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE. Apuntes de la asignatura Gimnasia Básica .Ciudad de la Habana. Cuba 2001.
- FORTEZA, ARMANDO Y RANZOLA Alfredo.Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana 1988
- FREU. Psicología, 1998
- GLOSARIOS DE TÉRMINOS y Definiciones de la Cultura Física y el Deporte .Unidad Impresora INDER Cuba.
- HERNÁNDEZ, RAYA ROBERTO Y SANTANA GONZÁLEZ, Alberto. La Preparación Inicial de la Unidad de Entrenamiento. Facultad de Cultura Física, Universidad de las Tunas.
- HARRE, DIETRICH. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científica. Ciudad de la Habana 1987
- LEIVA, GALIANO CARLOS Y CASTRO MARCELO, ROLANDO. El Calentamiento para la Actividad Físico Deportiva. Facultad de Cultura Física. Universidad de las Tunas
- LUIS MENDEL, Bases para levantar pesos en forma deportiva
- LUIS MENDEL. Escuela internacional de cultura física y deporte
- MORA, JESÚS .Teoría del Entrenamiento y el Acondicionamiento Físico. Andalucía .Editorial Cod E.F.1995

- MCNAIR, Fases de la personalidad, Editorial 2012
- RUBINSTEIN, Emociones y pasiones, 1981
- SALMON, Emociones, 2001
- STAMBULOMA, Personalidades, 2000
- THOMAS HOBBS Y JOHN LOCKE, Psicología evolutiva. Editorial E.F.1999
- WYLLEMAN, La familia del deportista, 2000
- GOLSARIO DE TERMINOS Y DEFINICIONES DE LA CULTURA FISICA. Unidad impresora Inder Cuba
-

Linkografía

- <http://guiafitness.com/desempeñofisico-y-natacion.html>
- www.Ministerio del deporte
- <http://entrenamientofisico.blogspot.com/2009/03/el-desempeño>
- [Aplicación de pesos a novatos.CASCOVSQUI.RSUSIA](http://www.aplicación de pesos a novatos.CASCOVSQUI.RSUSIA)
- www/aplicación de pesos a novatos.CASCOVSQUI.RSUSIA
- [www, deportes.com](http://www.deportes.com)

Universidad Técnica de Ambato

Carrera de Cultura Física- Semipresencial

Encuesta dirigida a dirigentes, departamento psicológico, entrenadores, monitores y deportistas de federación deportiva de Tungurahua.

Fecha:.....

OBJETIVO: Recopilar información acerca del estado de ánimo en el desempeño deportivo de los seleccionados de la disciplina de levantamiento de pesas.

INSTRUCCIONES:

- Escoja una sola respuesta y marque con una X

1.- ¿Cómo deportista conoce usted su estado de ánimo?

SI ()

NO ()

2.- ¿Su entrenador pone en práctica la aplicación de actividades dinámicas en los entrenamientos?

SI ()

NO ()

3.- ¿Tiene conocimiento de motivaciones personales en los entrenamientos?

SI ()

NO ()

4.- ¿Conocen los deportistas los beneficios de un buen estado de ánimo para mejorar el desempeño deportivo?

SI ()

NO ()

5.- ¿Usted como entrenador cree que mejorara el desempeño de los deportistas con un buen estado de ánimo?

SI ()

NO ()

6.- ¿Usted cree que debe capacitarse con cursos de motivaciones personales para una buena autoestima?

SI ()

NO ()

7.- ¿Los entrenamientos diarios que usted realiza lo hace motivado y en armonía?

SI ()

NO ()

8.- ¿Usted como entrenador motiva a sus deportistas para mejorar su estado de ánimo y así subir su desempeño deportivo?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

9.- ¿Participa usted en seminarios, talleres, clínicas, cursos de motivación deportiva?

SI ()

NO ()

10.- ¿Considera usted como deportista que debe estar motivado para rendir mejor en el deporte?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN