



EJERCICIOS PARA EL DESENTRENAMIENTO EN LA CATEGORÍA JUVENIL 17-20 AÑOS MASCULINOS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS

EXERCISES FOR DETRAINING IN THE YOUTH CATEGORY 17-20 YEARS MALE OF WEIGHTLIFTING

Dr. Gilberto Taupier Román. Profesor Auxiliar¹

Dr.C. Enmanuel Adrian Figueredo de la Rosa. Profesor Titular²

Lic. Raidel Sabó Mendosa. Profesor instructor³

Centro de Trabajo: Universidad de Guantánamo Facultad de Cultura Física¹.

Dirección postal: Guantánamo Cuba, CP 95 100

Teléf. 58704043. e-mail: gilbertotr@cug.co.cu

Resumen:

La presente investigación, responde a la necesidad de dirigir científicamente el proceso de desentrenamiento en el deporte Levantamiento de Pesas, de los pesistas en la categoría juvenil 17-20 años masculinos que culminan una vida activa en el alto rendimiento sin alcanzar la élite nacional. La aplicación de métodos y técnicas científicas permite constatar que no son suficientes los estudios acerca de los procedimientos a seguir para lograr desentrenar a esos deportistas después de largos años de entrenamiento.

Para resolver tales limitaciones, se hace una propuesta de ejercicios para el desentrenamiento del en la categoría juvenil 17-20 años masculinos del Levantamiento de Pesas, con el propósito de perfeccionar esta temática en este deporte, para readaptar el organismo del pesista y evitar enfermedades no transmisibles en esta edad temprana. Se valoró la pertinencia de la propuesta a partir de la socialización en diferentes espacios, la consulta a entrenadores, aplicado a siete pesistas masculino de la provincia Guantánamo en la categoría juvenil 17-20 años masculinos que culminan su vida activa en el alto rendimiento.

Palabras clave: (Ejercicios; Desentrenamiento; Levantamiento de Pesas; Categoría Juvenil).

Recibido: 25 de julio de 2021. Aceptado: enero de 2022



Abstract:

The present investigation responds to the need to scientifically direct the detraining process in the Weight Lifting sport of weightlifters in the 17-20 year-old male youth category who culminate an active life in high performance without reaching the national elite. The application of scientific methods and techniques makes it possible to verify that studies on the procedures to be followed to untrain these athletes after long years of training are not enough. To resolve such limitations, a proposal of exercises is made for the de-training of the male 17-20 year-old weightlifting in the youth category, with the purpose of perfecting this theme in this sport, to readapt the body of the weightlifter and avoid non-communicable diseases at this early age. The relevance of the proposal was assessed from the socialization in different spaces, the consultation of coaches, applied to seven male weight lifters from the Guantánamo province in the 17-20 year old male youth category who culminate their active life in high performance.

Key words: (Exercises; Detraining; Weightlifting; Youth Category)

INTRODUCCIÓN

Los elevados niveles de competencias deportivas y los extensos periodos en la preparación del deportista de alto rendimiento para la adquisición de mejores resultados, produce transformaciones notables en el organismo humano, dada la necesidad de alcanzar una forma deportiva.

En esta línea de pensamiento, (Alonso,2000), refiere que las grandes exigencias hacia los sistemas de órganos, desencadenan efectos patológicos, provocan alteraciones físico-metabólicas, las cuales conllevan al padecimiento de enfermedades no transmisibles en los deportistas, después de su retiro del deporte, tales como: la hipertensión arterial y sus complicaciones (dolor de cabeza, isquemia e infarto), aumento del peso corporal debido al cúmulo de grasa corpórea, disminución progresiva de la masa muscular activa, fatiga mental y física. Asimismo, (Porto, 2004), considera que estas alteraciones se conjugan con el aumento del consumo de alcohol y cigarro.

Las razones antes expuestas, justifican la necesidad de elevar a planos superiores las acciones encaminadas a mejorar el desentrenamiento deportivo, como vía expedita para mitigar las consecuencias adversas del aumento de las cargas en la práctica del deporte de alto rendimiento.

En este sentido, merece particular atención el deporte Levantamiento de Pesas, pues su práctica exige la aplicación de cargas de trabajo con grandes volúmenes de repeticiones, donde la intensidad de los pesos que se levantan llega al límite de las posibilidades funcionales para alcanzar el desarrollo de la fuerza máxima y la mayor potencia del pesista (Román,2010). Estas exigencias no sólo son para los miembros del equipo nacional. Semejantes cargas, son soportadas además por aquellos practicantes del deporte Levantamiento de Pesas en el nivel provincial. Estos pesistas, también experimentan un retiro acompañado de grandes secuelas para su organismo, si su desentrenamiento no se atiende de manera ordenada y con eficiente uso de la ciencia.

En el nivel provincial, el retiro en su generalidad ocurre en la categoría juvenil 17-20 masculinos Ello hace más dramática la situación. Los pesistas corren el riesgo de padecer a temprana edad, enfermedades que comienzan a manifestarse en las edades más avanzadas. Esta circunstancia hace importante



la atención esmerada al desentrenamiento de los pesistas que no pertenecieron a la selección nacional. Sin embargo, la experiencia práctica del autor de esta tesis en este contexto, le permite constatar que es insuficiente los ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años masculino, no se concibe en el programa de desentrenamiento deportivo en exdeportistas (2003). Además del Insuficiente conocimiento sobre el desentrenamiento por los entrenadores y deportistas en la edad juvenil del Levantamiento de Pesas; De ahí, las limitaciones para su adecuada atención, lo cual repercute de forma negativa en la posterior incorporación de los expesistas masculinos a la vida social y así mantener una salud óptima.

El análisis de estas insuficiencias permite formular el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del proceso desentrenamiento en los deportistas de la categoría juvenil 17-20 años masculinos del Levantamiento de Pesas?, con el objetivo de proponer ejercicios para el desentrenamiento en los deportistas de la categoría juvenil 17-20 años masculinos del Levantamiento de Pesas.

MATERIAL Y MÉTODOS (participantes, instrumento, procedimiento)

La presente investigación se desarrolla con la utilización del método científico como vía para asegurar los resultados investigativos. Como el análisis – síntesis, Inducción-deducción. La encuesta se les aplicó a siete pesistas, ocho expesistas, 16 entrenadores de diferentes provincias de país, siete médicos deportivos y psicólogos con el fin de obtener información sobre el conocimiento del proceso de desentrenamiento de los deportistas de la categoría juvenil 17-20 años del Levantamiento de Pesas. Análisis documental para la revisión de documentos, programas y resoluciones que abordan el proceso de desentrenamiento en los deportistas de esta categoría. La entrevista se aplica a los entrenadores, médicos y psicólogos para conocer sus opiniones sobre el proceso de desentrenamiento en esta edad, para la valoración de su pertinencia se obtuvo mediante el criterio de experto

RESULTADOS

Los ejercicios propuestos se dirigen a readaptar el organismo del expesista en la edad juvenil. El entrenador debe considerar la planificación de ejercicios con pesas y sin pesas, contar con una diversidad de ellos asequibles y conocer los medios a su disposición para la planificación del proceso. Existen diferentes criterios para establecer sistema de clasificación de los ejercicios. En esta tesis se utiliza el sistema de clasificación en correspondencia al grado de semejanza entre los ejercicios competitivos, los cuales se dividen en tres grupos fundamentales: básicos, complementarios y auxiliares de gimnasio. Gráfico1

Ejercicios básicos: se componen por arranque, envión o cargadas; las cuclillas o sentadillas y los halones. Además de las variantes de estos ejercicios. Los complementarios: encontramos ejercicios sin pesas y de preparación física general. Auxiliares de gimnasio: auxiliares para brazos, tronco; piernas y combinados. Los ejercicios básicos y sus variantes son aquellos ejercicios principales para la preparación técnica y su aplicación práctica en los expesistas en fases de desentrenamiento, estereotipadas durante años en los entrenamientos.

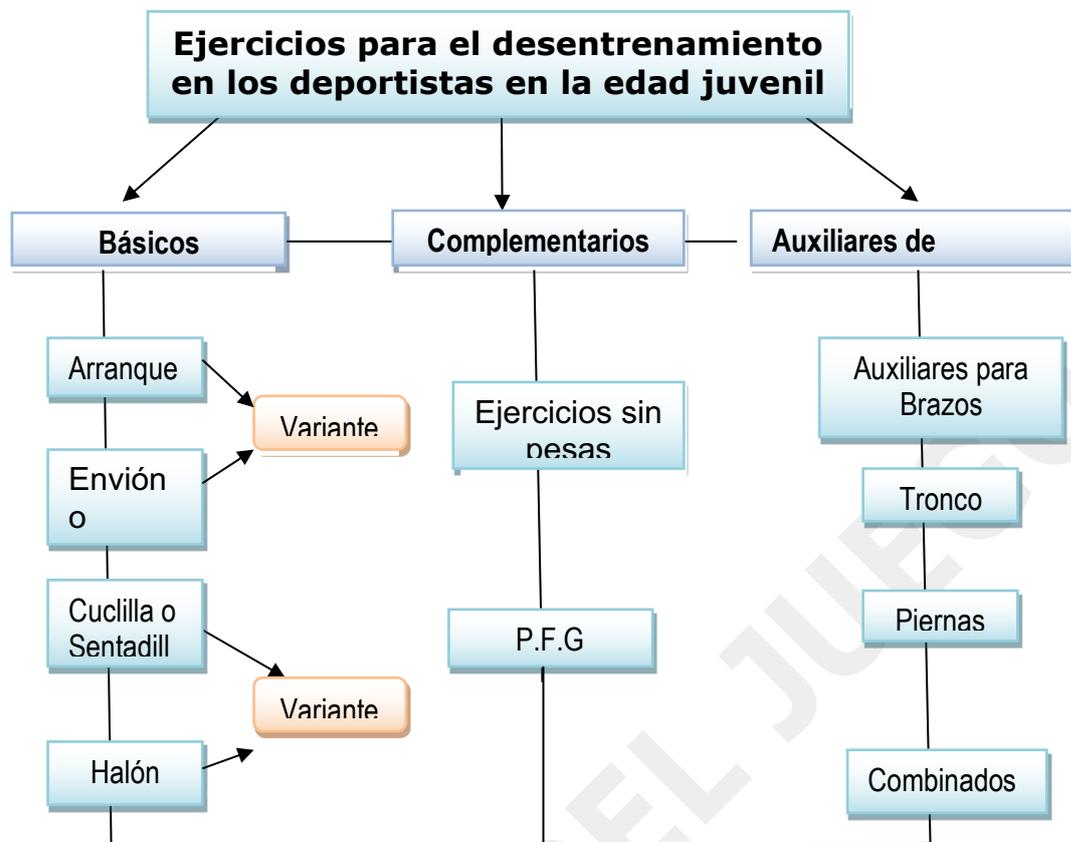


Gráfico1. Representación de los ejercicios. Leyenda P.F.G. Preparación Física General.

Ejercicios básicos y sus variantes.

En los ejercicios básicos se encuentran el arranque y envión, se realizan en las competencias; se conocen como ejercicios clásicos. La cuclilla o sentadilla, son para el fortalecimiento de los miembros inferiores. Y los halones para buscar una mayor altura al levantar los pesos. Todos estos ejercicios cuentan con sus diferentes variantes en ellos.

Ejercicios complementarios: son aquellos ejercicios que se utilizan para la preparación adicional de los deportistas en el desentrenamiento que optan por realizar ejercicios sin grandes tensiones y exigencias.

Los ejercicios sin pesas: son aquellos ejercicios que no utilizan implementos o medios de pesas, los cuales complementan el desarrollo o mejoramiento de las capacidades motrices no correspondientes a las necesidades de este deporte. Donde se pueden utilizar diferentes ejercicios para brazos, tronco y piernas, además de ejercicios con aparaturas. De igual modo, pueden considerarse los ejercicios respiratorios y los de relajación muscular.

Ejercicios respiratorios: juegan un importante papel dentro de los programas de ejercicios físicos y contribuyen a una mejor oxigenación por parte de los deportistas, también ayudan a la asimilación de las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación.

Ejercicios de relajación muscular: se emplean en la parte final de la clase con el objetivo de lograr una total recuperación de los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura que interviene



en la actividad. Ellos se combinan con los ejercicios respiratorios, desde la posición de parado, sentado y acostado. Los ejercicios de preparación física general, son los elementos de otras disciplinas deportivas, los cuales se incluyen dentro de la preparación del pesista y también pueden utilizarse muchos de ellos para el desentrenamiento. Entre los de mayor utilización se encuentran, atletismo, juegos deportivos y predeportivos. Dentro del Atletismo se pueden utilizar las carreras, marcha, caminatas y también los maratones deportivos. Entre los juegos deportivos, pueden emplearse los siguientes:

Voleibol: juego por tiempo; por tantos; con diferente número de participantes; con la red a diferentes alturas; voleos; pases en dúo o en trío.

Baloncesto: juego por tiempo; por canastas; con diferente número de participantes; en todo el terreno; a medio terreno; dribles; pases; tiros libres y con entrada al aro.

Fútbol: juego por tiempo; con varios números de participantes; en terrenos de diferentes dimensiones; tiros a puerta; golpes; pases y recepciones del balón.

Otros juegos deportivos como el Balonmano, Tenis de mesa, Beisbol, Bádminton o Softbol, además de la bailoterapias, aerobios y trabajo en Gimnasios biosaludables.

Cuando las condiciones lo permitan, también puede emplearse:

Natación: para rapidez en distancias entre 10 y 25 m; para resistencia en distancias hasta 50 m, con recorrido completo o en tramos; saltos desde el borde de la piscina o muelle, de "viola" o del "tigre"; juego de los "cogidos" dentro del agua; "al quemado"; juego de pase por equipos (mantenerse más tiempo en poder del balón). Como parte de la recreación física pueden emplear entre otras las siguientes actividades: excursiones, ciclo turismo y remo.

Ejercicios auxiliares de gimnasio:

Los ejercicios auxiliares de gimnasio se utilizan para el desarrollo de la fuerza de los diferentes planos musculares, estos influyen en mayor o menor grado en el aumento de los resultados de los clásicos. Se caracterizan por una técnica de ejecución relativamente sencilla, además se subdividen en auxiliares de brazos, de piernas, de tronco y combinados; estos trabajan con diferentes aparatos y medios para su desarrollo en los gimnasios.

DISCUSIÓN

Valoración de la propuesta de ejercicios mediante criterio de expertos.

Selección de los expertos:

De los diferentes procedimientos existentes para hacer objetiva la selección de los expertos se asume el que se basa en la autovaloración de ellos, el mismo, como señala Campistrous, L. y Rizo, C. (1998), es un método sencillo y completo pues, nadie mejor que el propio experto puede valorar su competencia en el tema. Para la selección de los expertos se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

Investigadores con experiencia y alto reconocimiento por los resultados obtenidos en su labor investigativa. Poseer estudios de postgrado y/o cursos especializados relacionados con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo o con la metodología del entrenamiento en el Levantamiento de Pesas Se aplicó una encuesta a 20 docentes para conocer el grado de conocimiento



para la selección de los expertos que valorarían la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años de Levantamiento de Pesas. Estos posibles expertos poseen más de 25 años de experiencia en la temática. Se determinó el coeficiente de competencia de los sujetos seleccionados como posibles entrenadores. Se tuvo en cuenta la autovaloración acerca de su competencia para emitir criterios sobre el tema y las fuentes que le permitieron argumentar esos criterios. Para determinarlo se les pidió a los expertos que valorara su competencia sobre el problema en una escala de 0 a 10. De acuerdo a la propia autovaloración, el experto ubicó su competencia en algún punto de esta escala valorativa del coeficiente de competencia. El experto debió ubicar el grado de influencia (alto, medio, bajo) que tiene en sus criterios cada una de las fuentes. Las respuestas dadas por los entrenadores se valoraron de acuerdo a una tabla.

Tabla 1. Resultados del procesamiento para la determinación del coeficiente de competencia de los expertos

Expertos	Kc.	Ka.	K	Valoración
1	0,1	0,8	0,45	Bajo
2	0,9	0,9	0,9	Alto
3	0,8	0,9	0,85	Alto
4	0,9	0,9	0,9	Alto
5	0,8	0,8	0,8	Alto
6	0,2	0,7	0,45	Bajo
7	0,2	0,7	0,45	Bajo
8	0,9	0,9	0,9	Alto
9	0,9	0,9	0,9	Alto
10	1,0	0,8	0,9	Alto
11	0,7	0,8	0,75	Medio
12	1,0	0,8	0,9	Alto
13	0,4	0,8	0,6	Medio
14	0,9	0,9	0,9	Alto
15	0,4	0,8	0,6	Medio
16	0,8	0,9	0,85	Alto
17	0,1	0,8	0,5	Bajo
18	0,9	0,7	0,8	Alto
19	0,3	0,4	0,45	Bajo
20	0,8	0,9	0,85	Alto

Leyenda: Kc: coeficiente de conocimiento, Ka: coeficiente de argumentación; K: coeficiente de competencia de los expertos.



Escala valorativa del coeficiente de competencia de los expertos:

Alto: 0,8 a 1,0

Medio: 0,6 a 0,79

Bajo: 0,25 a 0,59

Se seleccionó un total de 15 expertos, los cuales cumplían el requisito correspondiente a su coeficiente de competencia. El resultado de la encuesta a los expertos evidenció que 12 de ellos poseían un coeficiente de competencia alto y los tres restantes un coeficiente de competencia medio. tablas 2y3

Caracterización de los expertos

Caracterización de los 15 expertos seleccionados.

Composición según categoría docente:

Total de expertos	Profesores titulares	Profesores auxiliares	Sin categoría
15	5	6	4

Tabla 2. Composición según categoría científica o académica

Total de expertos	Doctores	Másteres	Sin categoría
15	5	6	4

Tabla 3. Grado científico

Consulta a expertos

En la consulta realizada a los expertos, para la evaluación de la propuesta de ejercicios elaborados, se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

Relevancia

Necesidad de la propuesta

Novedad en el contexto del Levantamiento de Pesas en la edad juvenil 17-20 años masculinos

Concepción de sus fundamentos teóricos

Calidad de su argumentación teórica responden o se adecuan a las exigencias del desentrenamiento en exesistas de la edad juvenil 17-20 años masculino de Levantamiento de Pesas

Resumen de los resultados de la evaluación del método criterio de expertos sobre la propuesta de ejercicios:



Tabla.4 Leyenda: (MA) - Muy Acertada, (BA) - Bastante Acertada,

El procesamiento de la información solicitada a los expertos sobre la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en los pesistas en la categoría juvenil 17-20 años masculino del Levantamiento de Pesas, se realizó mediante el método de las preferencias. Se aplicó una prueba no paramétrica Prueba W de Kendall, que permitió comprobar la concordancia entre los expertos con relación a la propuesta. ($p = 0.007$).

Criterios de los expertos sobre propuesta de ejercicios:

Aspectos a valorar por los expertos	MA	BA	A	PA	Suma	P	N-P	Valoración
1	0,84	1,50	3,49		5,83	1,46	-0,54	Muy adecuado
2	1,11	3,49			4,60	1,15	-0,24	Muy adecuado
3	3,49				3,49	0,87	0,04	Muy adecuado
4	1,50	3,49			4,99	1,25	-0,33	Muy adecuado
5	1,50	3,49			4,99	1,25	-0,33	Muy adecuado
6	3,49				3,49	0,87	0,04	Muy adecuado
Puntos de corte	1,99	2,00	0,58	0	N=	0,91		(A) - Acertada, (PA) - Poco Acertada, (NA) - No Acertada.

Las propuestas de ejercicios, constituye un aporte novedoso, que contribuye a mejorar el desentrenamiento en expesistas de la categoría juvenil 17-20 años masculino del Levantamiento de Pesas.

Los fundamentos epistemológicos, que apoyan la construcción teórica en la propuesta de ejercicios, permiten revelar aquellas categorías que contribuyen a comprender y explicar la esencia de la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento de la categoría juvenil 17-20 años masculino del Levantamiento de Pesas

En resumen, los expertos consultados valoran entre bastante acertada y muy acertada la pertinencia de la propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en los pesistas en la edad juvenil.



CONCLUSIONES (en relación a los objetivos)

La propuesta de ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años masculino del Levantamiento de pesas, constituye una herramienta para la dirección científica de este proceso y permite su perfeccionamiento óptimo, se sustenta además, en fundamentos teóricos y metodológicos que emanan del entrenamiento deportivo, así como de los referentes más actuales del desentrenamiento deportivo.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, F. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento (I). Sus Funciones. Efdeportes.com. Año 5 (Nº 22), junio.
- Alvarez de Zayas. C. (1995). La metodología de la investigación científica. MES. La Habana, Cuba: Academia
- Campistrous, L., & Rizo, C. (1998). Aprende a resolver problemas matemáticos. La Habana. Cuba: Educación
4. Inder. (2017-2020). Levantamiento de Pesas: Programa integral de Preparación del Deportista. La Habana. Cuba
5. Lamb, D. (1978). Fisiología del ejercicio, respuestas y adaptaciones. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación
6. Porto, F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. (Tesis inédita de Doctorado). Iscf "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba
7. Román, I. (2010). FUERZA TOTAL. La Habana, Cuba: Deportes
8. Rodríguez, Y. (2018). Estrategia para la preparación de los agentes socializadores del proceso educativo para el desentrenamiento en deportistas juveniles de la EIDE de Villa Clara. (Tesis inédita de doctorado). Facultad de Cultura Física, Villa Clara, Cuba