

RECIBIDO EL 28 DE JULIO DE 2022 - ACEPTADO EL 27 DE SEPTIEMBRE DE 2022

La selección de niñas para el levantamiento de pesas. Reto del proceso de enseñanza-aprendizaje de educación física

The girls' sports team for women's weightlifting. Challenge of the physical education learning teaching process

Yunia Pérez Cruz¹

Universidad de ciencias Holguín,

Holguín, Cuba

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo valorar el objeto como proceso de enseñanza-aprendizaje y su influencia en el deporte de levantamiento de pesas para niñas en edades de 11-12 años. Para ello se realiza un acercamiento al origen y concepción de este deporte, así como a la manera en que las féminas son acogidas por la sociedad como practicantes. El acercamiento a dicha praxis social requirió el uso de los métodos teóricos Histórico-lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo, métodos empírico, observación, entrevista, encuesta, métodos

estadísticos descriptivos e inferencial, que posibilitaron constatar la manifestación de este fenómeno en la actualidad. Con este trabajo se evidencia que el interés por el deporte en las niñas no es impedimento, existen limitaciones que impiden el progreso en la selección deportiva como son Carencias de acciones que sustentan la selección deportiva en niñas para el levantamiento de pesas en el municipio Holguín. En la bibliografía revisada no se ha encontrado una estrategia pedagógica de la selección deportiva en niñas para la práctica del levantamiento de pesas. No se desarrolla el proceso de selección inicial con la calidad y rigor necesario de acuerdo a las exigencias establecidas, nos vemos en necesidad de

¹ Licenciada en Cultura Física. Correo electrónico: yunia20perez21@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0001-5195-5323>. Universidad de ciencias Holguín, Holguín, Cuba

establecer un mecanismo que permita una correcta selección de estas para el deporte.

Palabras clave: selección deportiva, levantamiento de pesas femeninas y proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física.

Summary

This article it aims to assess the object as a teaching-learning process and its influence on weightlifting sport for girls aged 11-12 years. To this end, an approach is made to the origin and conception of this sport, as well as the way in which women are welcomed by society as practitioners. The approach to this social practice required the use of theoretical methods Historical-logical, Analytical-synthetic, Inductive-deductive, functional structural, systemic, empirical methods, observation, interview, survey, descriptive and inferential statistical methods, which made it possible to verify the manifestation of this phenomenon today. With this work it is evident that the interest in sports in women is not an impediment there are limitations that prevent el progress in the sport selection such as lack of actions that support the sports selection in girls for the lifting of weights in the municipality of Holguin. In the revised bibliography a pedagogical strategy of the sports selection in girls for the practice of weightlifting has not been found, the mechanism that allows a correct selection of these for sport.

Keywords: sport selection, female weightlifting, physical education teaching-learning process.

Introducción

Según Cuervo y González (1990). El levantamiento de pesas tiene sus orígenes desde tiempo muy remotos, cuando el hombre lo utilizaba como parte de sus actividades diarias, levantando y trasladando trocos, piedras para su supervivencia. En las antiguas civilizaciones, los ejercicios de fuerzas se utilizaron como medio para alcanzar diferentes fines, parte de

la preparación física, desarrollo militares entre otros, en el siglo XIV comienza a tomar forma este deporte como lo conocemos hoy en día, extendiéndose por Europa y Estados Unidos; aumentando su importancia internacional principal en el siglo XIX, se encuentra entre los deportes que se ofrecieron en el programa de los primeros juegos olímpicos Modernos (Ateneas 1896). Los primeros campeonatos mundiales en el deporte.

Como todos los deportes, para la práctica del levantamiento de pesas se necesita de cierta destreza de parte del participante; por tanto; para detectar estos sujetos en este caso las niñas se requiere del empleo de pruebas, test, para poder ser seleccionadas siempre preservando la salud de las estudiantes, así determinar cuales tienen mayor posibilidad de incorporarse al deporte

En la iniciación deportiva es fundamental la selección deportiva, donde se tienen en cuenta varios elementos como las características antropométricas, psicológicas, cognitivas y físicas, y se evalúa la resistencia, velocidad, fuerza entre otros elementos. La fortaleza del tronco es indispensable en el deporte de las pesas pues el trabajo de este está presente durante todo el entrenamiento y ejecución de las técnicas. Un buen desarrollo de la fuerza en esta región posibilita realizar un buen entrenamiento, evitar durante estos las lesiones así como en los períodos competitivos.

La selección deportiva el primer paso hacia el inicio de la vida deportiva requiere de elementos que normativos para su ingreso al área deportiva está regulada por normas, el plan integral de preparación del deportista donde se rige el deporte levantamiento de pesas. Siendo este uno de los deportes que mayor dificultad presenta para la selección deportiva en el sexo femenino por una serie perjuicios morales por ser las pesas un deporte para hombres, romper con este estereotipo constituye una demanda hablan de una política de género actualmente

que se desarrolla como parte del proceso de institucionalización del país una política de género de inclusión.

La selección de niñas para el levantamiento de pesas en los últimos cinco años (2017-2022) la estadística se representa poco significativa con una matrícula de 1 niñas como promedio por años por lo tanto constituye una necesidad social. En el contexto social existen condiciones que posibilitan desarrollar la masificación del deporte con la calidad y la eficiencia necesaria, entre ellas se encuentran los recursos humanos, materiales, las instituciones y las organizaciones de masas. Por otro lado se destacan el número de habitantes. No obstante a ello se requiere de una mejor integración de los factores sociales, si se tiene en cuenta las exigencias actuales y perspectivas del movimiento deportivo cubano. Es por eso que el inder municipal de Holguín dentro del banco de problema se incluye la selección deportiva como una prioridad la selección de niñas para el levantamiento de pesas, esta forma parte de un proyecto de investigación y responde a la línea de investigación sobre problemas pedagógicos, metodológicos y didácticos de la Educación física y el entrenamiento deportivo.

Es sabido que la niñez y la adolescencia, caracterizadas por constantes y profundos cambios, tanto morfológicos como funcionales, son etapas transitorias entre la infancia y la plena madurez del individuo. Durante estas edades se observan cambios en el aparato locomotor: el joven crece constantemente entre los 13 y 15 años. Este rápido crecimiento trae consigo un debilitamiento en el aparato locomotor, que se torna fácilmente deformable.

Como resultado de este crecimiento brusco, el aparato cardiovascular, que presenta un desarrollo más lento, queda rezagado, por lo que se observa en esta etapa un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial. También el aparato respiratorio está insuficientemente

desarrollado y es baja la capacidad vital en relación con los adultos.

La búsqueda de información, antecedentes sobre estas temáticas llevaron al investigador a organizar las investigaciones realizadas de esta manera sobre el proceso en el sexo femenino para el levantamiento de pesas se han destacados. Valdés (2010), Cabrera (2020), Hidalgo (2013), Rodríguez (2014), Paz (2007), Duran (2013), Fernández (2020), Estrada (2014).

Donde Aportan, Un instrumento para la actuación de entrenadores y atletas sobre el levantamiento de pesas femenino en la provincia de Granma, realizó un aporte sobre como diseñar una página Web para la superación de los entrenadores y atletas del levantamiento de pesas en el sexo femenino de la provincia de Granma. Valdez (2010) p.4, Acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas. Cabrera (2020) p.24, acciones para mejorar el porcentaje de realización de intentos en el levantamiento de pesas en la EIDE Pedro Días Cuello de Holguín. Hidalgo (2013) p.27, Ejercicios especiales para mejorar la técnica del arranque en los pesistas de la categoría 11-12 años. Rodríguez (2014) p.19, un sistema para la conducción estratégico-táctica de los pesistas en competencias. Paz (2007) p.7, Juegos pre deportivos para mejorar la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas categoría 15-16 años de la EIDE Pedro Díaz Coello. Duran (2013) p.19, El estudio de la técnica deportiva desde la biomecánica. Fernández (2020) p 8, Acciones para potenciar la conducción estratégico-táctica de los pesistas juveniles de la EIDE de Holguín. Estrada (2014) p.22. Escalona. E. (2020). propuesta de ejercicios para mejorar la tecnica en los pesistas de la categoría 13-14años.

A pesar de los aportes antes citadas aún existen insuficiencias teóricas que no se han conceptualizado en el proceso de selección deportiva de niñas para la práctica en el

levantamiento de pesas se tomará en el contexto teórico algunas acciones planteados por el autor citado. Cabrerías D. (2020) esta tesis aportó acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas, la misma no fue aplicada por lo que nos proponemos aplicar dentro de la estrategia pedagógica acciones para favorecer la práctica del levantamiento de pesas de niñas en el municipio Holguín.

Existen dificultades en la selección deportiva por la carecen de fundamentos teóricos metodológicos que orienten a los profesores de cómo realizar el proceso de selección deportiva por lo que se demanda una estrategia pedagógica que contribuya a favorecer la selección deportiva de niñas para la práctica del levantamiento de pesas en el municipio Holguín.

La experiencia en el trabajo en la agrupación deportiva, la revisión de los documentos que norman la selección deportiva, el programa de preparación del deportista, el diagnóstico exploratorio desarrollado con la aplicación de las entrevistas realizadas a entrenadores, profesores deportivos, las visitas realizadas por los diferentes niveles al proceso de entrenamiento mensual, permitieron determinar la siguiente limitaciones empíricas

1. Carencias de acciones que sustentan la selección deportiva en niñas para el levantamiento de pesas en el municipio Holguín.
2. En la bibliografía revisada no se ha encontrado una estrategia pedagógica de la selección deportiva en niñas para la práctica del levantamiento de pesas.
3. No se desarrolla el proceso de selección inicial con la calidad y rigor necesario de acuerdo a las exigencias establecidas.

Desarrollo

Varios autores como Cabrera, Peña, (2019) abordan temas como orientación deportiva, Acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas no hacía la selección deportiva como una de las fases de la selección de talento planteadas por Noa (2016) citadas por Peña, (2019) donde La detección del talento deportivo como uno de los problemas más relevantes dentro del desarrollo de las elites deportivas. El criterio de la selección deportiva como un proceso que se presenta en las diferentes etapas o fases de desarrollo del deportista, lo que le confiere un carácter continuo e incluye conceptos tales como la detección o identificación de las facultades necesarias para responder a las exigencias de cada etapa en la evolución deportiva, estando presente en la fase de los altos logros donde se produce la confirmación del talento.

A pesar de los aportes antes citadas aún existen insuficiencias teóricas que no se han conceptualizado en el proceso de selección deportiva de niñas para la práctica en el levantamiento de pesas se tomará en el contexto teórico algunas acciones planteados por el autor citado. Cabrerías D. (2020) esta tesis aportó acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas, la misma no fue aplicada por lo que nos proponemos aplicar dentro de la estrategia pedagógica acciones para favorecer la práctica del levantamiento de pesas de niñas en el municipio Holguín.

La selección de niñas para el levantamiento de pesas en los últimos cinco años (2017-2022) se representa la estadística poco significativa con una matrícula de 1 niñas como promedio por años por lo tanto constituye una necesidad social. En el contexto social existen condiciones que posibilitan desarrollar la masificación del deporte con la calidad y la eficiencia necesaria, entre ellas se encuentran los recursos humanos, materiales, las instituciones y las

organizaciones de masas. Por otro lado se destacan el número de habitantes. No obstante a ello se requiere de una mejor integración de los factores sociales, si se tiene en cuenta las exigencias actuales y perspectivas del movimiento deportivo cubano. Es por eso que el inder municipal de Holguín dentro del banco de problema se incluye la selección deportiva como una prioridad la selección de niñas para el levantamiento de pesas, esta forma parte de un proyecto de investigación y responde a la línea de investigación sobre problemas pedagógicos, metodológicos y didácticos de la Educación física y el entrenamiento deportivo.

El deporte es un ámbito de gran importancia para las mujeres, pues permite vislumbrarse como un placer, profilaxis, diversión, identificación, socialización (Gallo, et al, 2000) y propiciador de un espacio de crecimiento para la mujer.

Selección de los parámetros utilizados para conocer el estado de la selección femenina en el levantamiento de pesa y la elaboración de los instrumentos que sustentan científicamente la información obtenida y se tuvo en cuenta los criterios emitidos por los especialistas.

El grado de selección deportiva en las pesas en particular, se observa que en la mayoría de las actividades hay una adecuada asistencia y participación, fundamentalmente cuando se realizan festivales deportivos.

Aplicación del diagnóstico: para su consecución se consideró aplicar los métodos y técnicas, en correspondencia con los objetivos trazados.

En la elaboración de los métodos y técnicas se consideraron sus características, requisitos, su nivel de confiabilidad y validez científica.

Para el cumplimiento de estas tareas fue necesaria la selección de un conjunto de métodos teóricos, empíricos y estadísticos

I- Conceptualización y caracterización del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física

En la literatura pedagógica abundan las denominaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde tiene lugar la vinculación entre el educador y el educando, entre ellas se encuentran: pedagógico, educativo, formativo, de aprendizaje, de enseñanza, de enseñanza-aprendizaje, docente-educativo e instructivo. Caracterizados y definidos en el ámbito internacional y nacional por autores como: klingberg (1972), Neuner et al. (1981), Gmurman (1981), Labarrere y Valdivia (1988), Danilov y Skathin (1989), García (1996), Añorga (1997), Álvarez (1999), Addine (2002), Ortiz (2003), citado por Avila, (2017)

En particular el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física tiene objetivo, principios, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada uno de los niveles, etapas, ciclos, grados y modalidades del sistema educativo. Por otro lado, siguiendo francisco Imberon (1992), entendemos por programar “establecer una serie de actividades en un contexto y un tiempo determinados para enseñar unos contenidos con la pretensión de conseguir varios objetivos

La escuela cubana actual concibe el proceso de enseñanza-aprendizaje integrado en un todo, con el alumno como su principal protagonista, tiene determinantes en la unificación de lo cognitivo y lo afectivo y de lo instructivo y lo educativo, requisitos psicológicos y pedagógicos esenciales en la formación de su personalidad.

Referentes en la tecnología educativa se harán énfasis en el estudio desde el surgimiento de éste como estaba concebida y sobre los fundamentos psicológicos que se sustentaron, sus principios y vigencia actual en plena era de la informatización que con las nuevas tecnologías

de la información y comunicación posibilitarán mayor aplicación del proceso

El proceso de enseñanza-aprendizaje se estructura de forma competitiva/individualista. Sicilia (2001) afirma que los estilos de enseñanza se han convertido en puros instrumentos técnicos al alcance de los trabajadores de la enseñanza (que enseñar y como enseñar) la estructura de aprendizaje es una visión más global de la relación profesor-alumno. Que es núcleo básico de la enseñanza y por tanto de los estilos de enseñanza. La estructura de aprendizaje cooperativa intenta responder al porque enseñar.

Pujolas, (2002) da a conocer y hacer crecer en los alumnos una forma de vida basada en valores de la convivencia, la aceptación y el respeto a las diferencias y la cooperación; responder para que enseñar. Para aprender a vivir convivir, a pesar de las diferencias.

Para ello, se parte del Enfoque Histórico Cultural como premisa de la concepción pedagógica al reconocer el carácter rector de la enseñanza para el desarrollo físico y psíquico, considerándolo como fuente de este. De ahí, la importancia de comprender la relación entre aprendizaje y desarrollo en un contexto determinado. Para Vigostky (1987), el aprendizaje es una actividad centrada en el sujeto activo, transformador, consciente, orientado hacia un objetivo en interacción con los otros sujetos (profesor y otros escolares) y sus acciones con el objeto, cosocial. La enseñanza bajo esta concepción del aprendizaje debe caracterizarse por ser desarrolladora, consciente y objetiva, bajo presupuestos científicos. Esta parte de las posibilidades potenciales determinadas por la Zona de Desarrollo Próximo. De aquí la necesidad de descubrir las relaciones de este proceso con las posibilidades de aprendizaje del estudiante, en dos niveles progresivos: el de sus capacidades reales, y el de sus aptitudes para aprender con ayuda de los demás.

El programa didáctico es un documento de planificación a medio y largo plazo, pero debe prever los procedimientos de evaluación que permita su mejora continua con el objetivo de general la preparación para el ejercicio activo de los, ciudadanos respetando y defendiendo los derechos humanos, así como la sociedad, desarrollar hábitos de trabajo individual y en equipo, de esfuerzo y responsable en los estudios, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje. y como parte de este proceso encontramos la selección deportiva con un carácter inclusiva, para cada deporte existe requerimientos, normas para la selección deportiva en el levantamiento de pesas en estas edades se tienen en cuenta la relación talla peso esta tiene que estar en correspondencia con la edad, independiente se realizan pruebas antropométricas, control médico para ver si el niño o la niña están en condiciones de recibir el deporte a nivel de base en los combinados deportivos, así como intelectuales ya que en estas edades se evalúa en los eventos de forma general, teorías sobre la historia y diferentes elementos del levantamiento de pesas.

2- Particularidades de la selección deportiva de niñas en edades 11-12 años para el levantamiento de pesas.

Por lo que consideramos a “La selección deportiva” como un proceso que se presenta en las diferentes etapas o fases de desarrollo del deportista, lo que le confiere un carácter continuo e incluye conceptos tales como la detección o identificación de las facultades necesarias para responder a las exigencias de cada etapa en la evolución deportiva, estando presente en la fase de los altos logros donde se produce la confirmación del talento.

Selección significa elegir entre muchos sujetos en base a características existentes o potenciales, suponiendo al mismo tiempo que

los sujetos seleccionados son aptos para ciertas actividades y para algunos deportes en mayor medida que para otros. Por lo tanto, la selección no es otra cosa que el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y de test científicamente válidos. La búsqueda del talento deportivo será continua y dentro del proceso de entrenamiento. Pero se debe reconocer que, además de elementos objetivos, influyen otra serie de elementos como la simpatía hacia el entrenador, la disponibilidad de los padres, el entorno. Es imprescindible antes de adentrarnos en la descripción de las formas de organizar el contenido de un programa de selección deportiva fijar posición respecto a algunos conceptos que en la literatura aparecen y responden a diversos enfoques conceptuales.

Conclusiones

Llegamos a la conclusión que el de enseñanza-aprendizaje definido por los diferentes autores está relacionado con nuestra investigación por estar está relacionada con el proceso de enseñanza y aprendizaje en este proceso con el apoyo de los especialistas de la educación física, se asume el contexto de autor: Vigoski este nos permitió caracterizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y brindar los presupuestos teóricos para elaborar definiciones los conceptos de enseñanza-aprendizaje donde se realizaran en el tiempo de la educación física enfatizando en los tiempos de introducción, conversatorios en la clase sobre el deporte y su importancia.

Fue posible caracterizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la selección deportiva, brindar los presupuestos teóricos para elaborar definiciones de: selección deportiva, selección y su importancia al profundizar en los conceptos que favorezcan, participación, actividad, las leyes que permiten un desarrollo sistemático de las acciones apoyadas en las dimensiones:

psicológica, pedagógica, sociológico y fisiológico, de la educación física

Referencias Bibliográficas

- Andino, L.E. (2009) Ideas más comunes sobre el sistema de acciones en las tesis de maestrías y doctorados de la universidad "Camilo Cienfuegos" y el instituto de superación pedagógico "Juan Marinello" de matanzas (período de 1998-2008). Recuperado de: <http://monografias.umcc.cu/monos/2009/CEDE/m09inc20.pdf>
- Addino, F. (2002) Principios para la dirección pedagógica. E: compendio de pedagogía la Habana: editorial pueblo y educación.
- Añorga, J. (1997) Pedagogía y Estrategia didáctica y curricular de la Educación Avanzada. Habana.
- Ávila, A.M. (2017) Atención a la diversidad de rendimiento físico en escolares de seis a 10 años. Tesis de doctorado.
- Ayala, M, Tamayo, Y Vega, M (2020) S.O.S. Tabúes deportivos vs sexo femenino
- Cabrera, (2020). Acciones motivacionales para los escolares a la práctica del levantamiento de pesas Comisión provincial de levantamiento de pesa, 4 de febrero de 2022. Convocatoria a la copa pioneril provincial categorías de edades de 11-12 años ciclo olímpico (2021-2024).p. 7
- Colectivo de autores ciclo 2020-2024. Plan integral del deportista de levantamiento de pesas Cuervo Pérez Carlos. (2005): Pesas aplicadas. La Habana. 169p.
- Cuervo, C. S., Valdés, R. y Barcelán, J. L. (2014). El levantamiento de pesas femenino en los juegos nacionales escolares de cuba: logros y carencia. Acción, 10 (19).

- Duran (2013). Juegos pre deportivos para mejorar la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas categoría 15-16 años de la EIDE Pedro Díaz Coello.
- Estrada (2014). Acciones para potenciar la conducción estratégico-táctica de los pesistas juveniles de la EIDE de Holguín.
- Escalona. E. (2020). Propuesta de ejercicios para mejorar la tecnica en los pesistas de la categoría 13-14años.
- Fernández (2020). Análisis biomecánico al levantamiento de pesas.
- Hidalgo (2013). Porciento de realización de intentos del equipo de pesas de la categoría 15-16 años.
- Noa, H (2004) Reflexiones sobre las fases del proceso de selección deportiva: una perspectiva desde el contexto cubano. Revista deporvida. <https://deporvida.uho.edu/index.php/deporvida/article/view/4/18>