

Incidencia del método tradicional e inverso en la enseñanza de la técnica de arranque, en los escolares de 11 y 12 años, del cantón Francisco de Orellana, año 2.011.

Renato Alonso Fernández Cortez
Universidad de las Fuerzas Armadas,
ESPE, Ecuador.
renatausfcedm@yahoo.es

RESUMEN: El tipo de investigación que se planteará para el presente proyecto es de campo, apoyada en la descriptiva, valiéndonos en la demostración de las partes, y secuencia al momento de enseñar la técnica a los escolares de 11 a 12 años de la provincia de Orellana, que determina su desarrollo deportivo en la edad escolar, garantizando la formación del deportista a largo plazo, con el objetivo de determinar cómo inciden los métodos tradicional e inverso, en la enseñanza de la técnica de arranque, en los levantadores de pesas, escolares de 11 y 12 años del cantón Francisco de Orellana, 2.011. Se tomaron en consideración la observación y la estructurada directa (encuestas, Pre Test y Post Test). Para desarrollar la investigación se tuvieron en cuenta instrumentos bibliográficos internacionales de la metodología de autores cubanos y la técnica mostrada por cada deportista fue evaluada por tres entrenadores previamente seleccionados por su experticia. Los resultados fueron llevados a por cientos y demuestran que utilizando el **método tradicional** el 40,95% entre varones y mujeres alcanzó una evaluación BUENA mientras que el 59,05% alcanzó un resultado REGULAR. Ello contrasta con el **método inverso** donde el 81,95% entre varones y mujeres muestra una técnica BUENA; y solo el 18,05% presentó una técnica evaluada de REGULAR. Estos resultados concluyen indicando que el **método inverso** cumple de forma superior la regla pedagógica del principio de accesibilidad, la enseñanza de lo más fácil a lo difícil, se acerca más al Modelo Técnico, preconizado por Blázquez (1995) cuando indica que se pretende que el niño aprenda de lo particular y preciso a lo general y complejo. Se recomienda a la Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas que instrumente esta metodología en la enseñanza de iniciación del levantamiento de pesas en Ecuador.

Palabras claves: Escolares, método tradicional e inverso, enseñanza de la técnica de arranque.

Abstract

The type of research that will arise for this project is, based on the descriptive, using in the demonstration of the parties, and field sequence at the time of teach the technique to schoolchildren from 11 to 12 years of the province of Orellana, which determines its sports development in school age, ensuring the formation of long term athlete in order to determine how they affect methods traditional and reverse, in the technique of start, weightlifters, teaching school of 11 and 12 years of Francisco de Orellana canton, 2011. It took into consideration the observation and the direct structured (surveys, Pre Test and Post Test) to develop research methodology of Cuban authors international bibliographic instruments were taken into account and the technique shown

by each athlete was evaluated by three coaches previously selected for their expertise. The results were carried by hundreds and demonstrate that using the traditional method 40,95% among males and females reached a good assessment while the 59,05% reached a REGULAR result. These findings conclude stating that the inverse method which meets in top shape rule pedagogical principle of accessibility, the easiest thing to how difficult teaching, is closer to the technical model, advocated by Blázquez (1995) when it is intended that the child learns of the particular and precise to the broad and complex. He is recommended that the Ecuadorian Federation of weightlifting it instruments this methodology in the teaching of initiation of weightlifting in Ecuador.

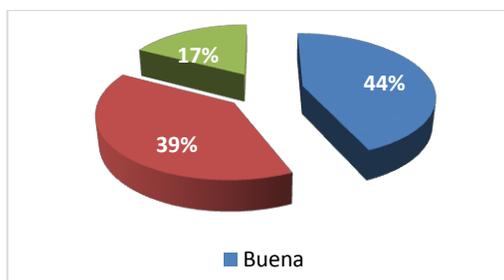
Key words: schoolchildren, traditional and reverse method, teaching of the technique of snatch

INTRODUCCIÓN

El período de la iniciación en el deporte se asemeja a los rasgos conductuales de la Educación Física, pero a diferencias de ella, la tendencia y el ritmo de la preparación alcanzan un carácter más especializado, porque predominan los métodos y medios propios del levantamiento de pesas, del conjunto general de aquellos que son propios para este período de iniciación multilateral. Explica [1] que es preciso llamar la atención acerca de la importancia de dirigir el proceso en este período muy similar a la Educación Física. Se trata de una edad donde todo niño que viene al área deportiva debe ser tratado como si fuera un talento. Por ende, lo primero es el bienestar para el talento. Ante todo es necesario explicar que en estas edades el niño no es sometido a un plan de entrenamiento, con periodizaciones (mesociclos, dinámica para el volumen) y momentos picos de surgimiento de la forma, con la rigurosidad con que lo llevan a cabo los deportistas de edades superiores, sin embargo, hay que indicar que en la formación de los futuros levantadores de pesas actualmente en las competencias nacionales, se observa un bajo

nivel técnico en la preparación de los deportistas escolares, esto no es generalizado para todas las provincias, ya que existen varias que cuentan con deportistas que tienen un nivel bueno en cuanto a la preparación técnica, teniendo como referencia que de las 23 provincias que regularmente participan en las competencias, el 44% tienen una técnica buena; frente a un 39% regular y un 17% mal; Esta deficiencia se da por la premura a la que son sometidos los técnicos de la disciplina de Levantamiento de Pesas, en la preparación de los deportistas escolares, a causa del sistema de competencia establecido para los escolares, donde se hacen levantamientos hasta el máximo de las posibilidades de cada deportista. Sobre este tema explica [2] que los mejores deportistas adultos no fueron los mejores a la edad infantil-juvenil y que no se puede tomar como punto de referencias a los medallistas infantiles sino a aquellos atletas que logran marcas óptimas para su edad.

Grafico N°. 1.



Fuente: Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas.

La aplicación del método tradicional e inverso, busca establecer una forma de enseñanza, que permita asimilar de una mejor manera cada una de las etapas que se dan durante el aprendizaje de la técnica de arranque y que logre fijar y consolidar lo aprendido, garantizando a los futuros y posibles talentos deportivos una correcta ejecución de cada una de las fases de la técnica en cuestión; Así estaríamos contribuyendo con deportistas escolares técnicamente preparados para su participación a futuro en la categoría pre-juvenil, juvenil y sénior, cumpliendo así con la pirámide del alto rendimiento; De esta forma se podría prolongar la vida deportiva, crear una reserva nacional de escolares y mejorar la calidad técnica, proyectándose a conseguir elevados resultados deportivos y ser parte de los seleccionados nacionales de nuestro país.

Enseñar la técnica de arranque olímpico, conlleva una variedad de ejercicios auxiliares, especiales, y ejercicios generales; Por esta razón la presente investigación se enfoca en la aplicación

de la metodología tradicional (enseñar desde la posición inicial del arranque), e inversa (enseñar desde la posición de final del arranque), y determinar cuál de las dos es más sencilla en la etapa de enseñanza-aprendizaje, y aprovechar de mejor forma la energía y los diferentes segmentos musculares al momento de ejecutar un levantamiento. Para desarrollar la investigación se tuvieron en cuenta instrumentos bibliográficos internacionales de la metodología de autores cubanos [3].

La incorrecta ejecución de la técnica en la categoría escolar ha causado serias lesiones (Juegos Nacionales de Menores año 2013) como consecuencia de un mal movimiento al momento de levantar la barra; Esto ha causado la deserción de algunos deportistas que tuvieron su primera experiencia y esta marco el final de su paso por el deporte, algunos se han recuperado y han seguido, pero su desarrollo deportivo en algunos casos se ha detenido, sin poder mejorar sus resultados. Realizar una correcta técnica podría preparar mejor a los deportistas escolares desde el punto de vista técnico y psicológico.

Debemos también resaltar que los problemas técnicos no solo son por una incorrecta enseñanza de la técnica, sino también por el desconocimiento del entrenador sobre aspectos básicos al momento de enseñar y consolidar lo impartido; también es importante el correcto uso de los métodos de enseñanza que se utilicen (Global, fragmentario, global-fragmentario-global), entre otros.

La presente investigación busca proponer un método que le facilite la enseñanza al entrenador, y el aprendizaje al deportista de cada uno de los elementos técnicos que forman parte de la secuencia del arranque.

Existen países como Cuba, que realizaban competencias a nivel nacional en las edades escolares donde solo se evaluaba la parte técnica y física, mismas que se mantuvieron por algunos años, pero por situaciones de organización interna se dejaron de realizar, y actualmente cada provincia tiene su propia organización donde se realizan competencias internas para evaluar y valorar la técnica de los escolares como una forma de incentivarlos en su camino hacia el alto nivel deportivo.

Esta investigación se da como parte de una solución a la categoría escolar de la provincia de Orellana, donde se presentaban varias formas de enseñanza; en el año 2011 se aprueba a nivel de la Amazonía la realización del primer Festival Amazónico, donde se contó con cuatro provincias. Durante el desarrollo de esta competencia se evaluó a los deportistas que durante el año 2011 se

prepararon, y que culminaron su preparación en febrero del 2012 con la realización del primer Festival Amazónico Orellana 2012.

Por lo tanto se planteó el siguiente estudio para determinar en qué porcentaje incide método tradicional e inverso, en la enseñanza de la técnica de arranque, en los pesistas escolares de 11 y 12 años del cantón Francisco de Orellana, 2.011. Para la obtención de datos nos apoyamos en el método de la observación, y la aplicación de un test inicial, y test final, el mismo que recogerá la información requerida para la investigación.

METODOLOGÍA

El tipo de investigación que se planteará para el presente proyecto, es una investigación de campo, apoyada en la descriptiva, valiéndonos en la demostración de las partes, y secuencia al momento de enseñar la técnica a los escolares de 11 a 12 años de la provincia de Orellana. Las variables de estudio fueron: metodología tradicional, e inversa, técnica de arranque.

La metodología tradicional, inicia la enseñanza desde la posición inicial, de abajo hacia arriba (pies ligeramente separados, contacto de las manos con el implemento a levantar, y posición de arrancada).

La metodología inversa, inicia la enseñanza desde la posición final del arranque (posición sentada, una posición natural del ser humano), de arriba hacia abajo (pies ligeramente separados, contacto de las manos con el implemento con los brazos extendidos sobre el nivel de la cabeza, espalda hiper-extendida y sentada).

Para ello se escogió a 34 deportistas de edad escolar del cantón Francisco de Orellana de la siguiente manera: Para la enseñanza del arranque utilizando la metodología tradicional se contó con 17 participantes (9 varones y 8 mujeres); mientras que para la enseñanza del arranque utilizando la metodología inversa se contó con 17 participantes (9 varones y 8 mujeres), con un total de 34 deportistas.

Para obtener los datos se procedió de la forma siguiente:

1. Se realizó un test inicial a los deportistas escolares propuestos para esta investigación con el fin de identificar el problema.
2. Se identificó el problema, el mismo que es el objetivo de la investigación.
3. Se formuló el problema.
4. Se aplicaron las dos metodologías propuestas para dar solución al problema, logrando establecer una alternativa para la enseñanza y competencia en las edades de 11 y 12 años.

Esta investigación fue planteada ya que a nivel nacional no existe un estudio con datos científicamente comprobados que indiquen si la metodología tradicional o inversa es la más recomendada para la enseñanza de la técnica, lo que condujo a realizar este proyecto con los escolares de 11 y 12 años de la provincia de Orellana, y valorar a los deportistas en el I Festival Amazónico realizado en el 2012.

Para la recolección de los resultados se empleó una planilla, tres jueces, tres entrenadores especialistas en las pesas, los cuales evalúan y validan lo realizado en el trabajo de campo; debemos mencionar que la planilla es una adaptación del sistema de selección por normas establecidas de las escuelas de iniciación deportivas cubanas, que se adaptó a nuestras posibilidades en cuanto a tiempo y recursos; siempre y cuando se cumpla el objetivo trazado, además con algunas propuestas para implantar un sistema para las competencias a nivel nacional en las edades escolares de 11 y 12 años en nuestro país.

La planilla contiene los tres intentos para el arranque, cada intento con un puntaje establecido (1er. 6 puntos, 2do. 10 puntos, 3ero. 14 puntos) calificándose en forma global los movimientos de cada una de las fases del arranque olímpico, para cada uno de los intentos se utilizó un peso ínfimo (1er. Intento 10 kg, 2do. Intento 12 kg, 3er. Intento 15 kg), mismos que debían ser levantados por los deportistas de una división para recibir el respectivo puntaje siempre y cuando el levantamiento sea válido.

Una vez terminados los levantamientos de la categoría que está siendo evaluada, se procede a sumar los puntos y promediar, el promedio resultante es la puntuación que finalmente recibe por el intento realizado.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez aplicado el método tradicional y el método inverso, se obtuvieron los siguientes resultados:

Resultados del Método Tradicional.

En relación al Método Tradicional se determinó que el 55,6% de los escolares varones evaluados realizó una técnica buena; frente al 44,4% que realizó una técnica regular al momento levantar el implemento. Por otra parte se observó que el 62,5% de las mujeres evaluadas tuvieron una técnica buena; frente a un 37,5% que ejecutó una técnica regular.

Gráfico N° 2

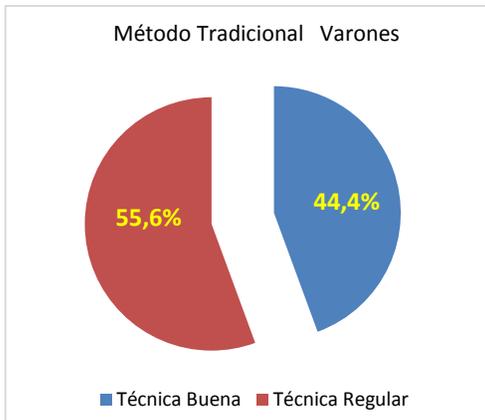
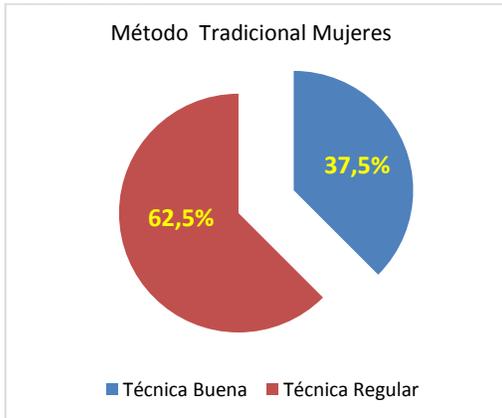
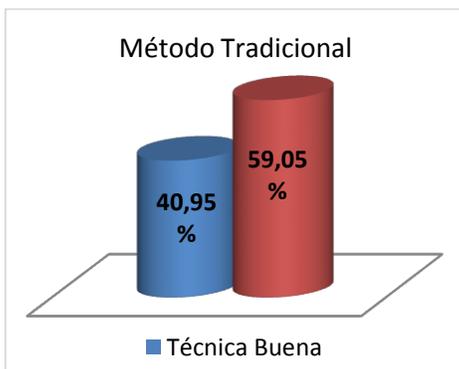


Gráfico N° 3



Los resultados demuestran que el 40,95% entre varones y mujeres tuvieron una técnica buena al momento de la ejecución del movimiento; mientras que el 59,05% tuvo una técnica regular.

Gráfico N° 4



Resultados del Método Inverso.

En relación a la Método Tradicional se determinó que el 88,9% de los escolares varones evaluados realizó una técnica buena; frente al 11,1% que realizó una técnica regular al momento levantar el implemento. Por otra parte se observó que el 75,0% de las mujeres evaluadas tuvieron una técnica buena; frente a un 25,0% que ejecutó una técnica regular.

Gráfico N° 5

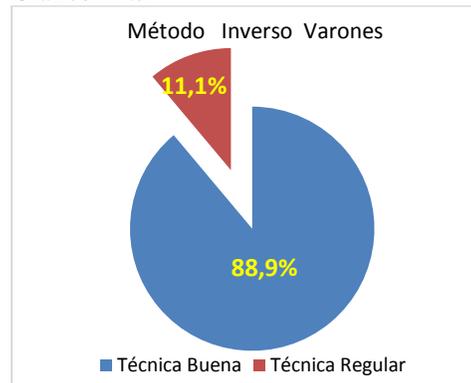
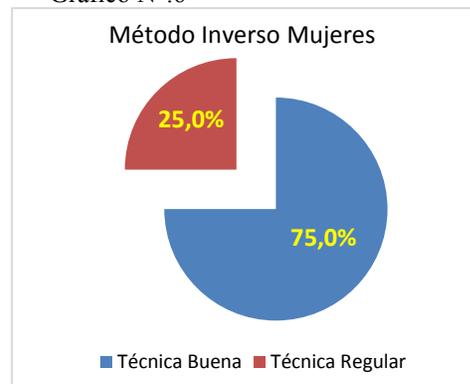


Gráfico N° 6



Utilizando el método inverso, el 81,95% entre varones y mujeres tuvieron una técnica buena al momento de la ejecución del arranque olímpico; mientras que el 18,05% tuvo una técnica regular.

En resumen el estudio conduce a demostrar que al momento de comparar los resultados entre el método tradicional e inverso, esta última logra que la mayoría de los deportistas principiantes en el levantamiento de pesas logran como resultado

del aprendizaje una competencia superior al momento de realizar la técnica de arranque; demostrando así que del estudio realizado con los deportistas escolares de 11 y 12 años de edad del cantón Francisco de Orellana, los más técnicos fueron los que aplicaron el método inverso en el aprendizaje de la técnica del arranque olímpico.

Los resultados indican que el método inverso influye de manera dominante en el aprendizaje de la técnica y cada uno de sus componentes o fases. Por lo tanto puede ubicarse este modelo de enseñanza dentro de la pedagogías mecanicistas, que como plantea [4] y [5] pretende que el niño aprenda de lo particular y preciso a lo general y complejo por acumulación”.

Gráfico N° 7.

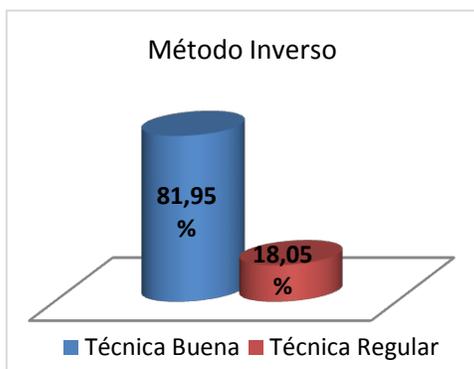
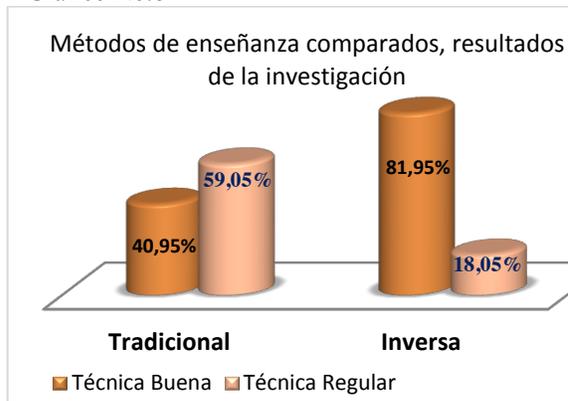


Gráfico No.8



TRABAJOS RELACIONADOS.

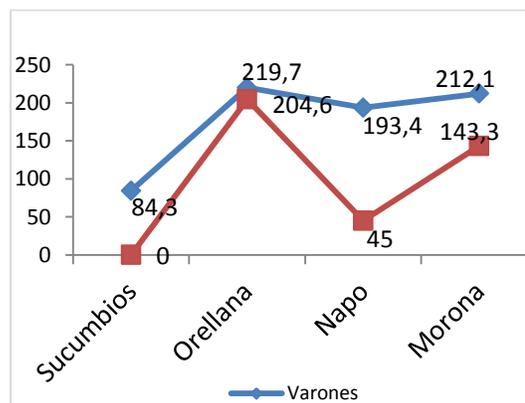
Por ser un estudio piloto que se ha realizado en la provincia de Orellana, durante el año 2011 y su culminación en el año 2012 con el primer Festival Amazónico en edades escolares de 11 y 12 años, solo se cuenta con los resultados que se obtuvieron en Festival, donde compitieron los escolares luego de casi dos años de preparación física y técnica, obteniendo así el primer lugar en la competencia a nivel de Amazonía. No se cuenta en nuestro país con ninguna experiencia o trabajos relacionados con la enseñanza de la técnica, donde se pueda hacer una comparación de resultados, y tener una estadística sobre otro estudio que se haya realizado.

A continuación un resumen de lo que fue el primer Festival Amazónico “Orellana 2012 y los puntos que alcanzaron los deportistas de la provincia de Orellana en la evaluación técnica. Debemos señalar que en el primer Festival Amazónico se evaluó la técnica de arranque y envión olímpico, como también se realizó el salto sin carrera de impulso, y treinta metros velocidad.

Para este artículo se ha puesto en análisis el arranque olímpico.

Dejamos en consideración los siguientes cuadros y gráficos correspondientes a los resultados obtenidos de las planillas de competencia del Festival Amazónico, de los escolares de 11 y 12 años de la provincia de Orellana que fueron seleccionados mediante el método inverso; cabe indicar que se contó con la participación de cuatro provincias amazónicas.

Gráfico N°.9. Puntuación máxima alcanzada por cada provincia en el Festival, según datos del autor



Estos datos fueron recogidos de las planillas de competencia, las mismas que están abalizadas por la Federación Ecuatoriana de Pesas, el cuerpo de jueces árbitros, y por tres evaluadores que

calificaron la parte técnica de los competidores escolares.

CONCLUSIONES Y TRABAJO FUTURO

La presente investigación se centró en evaluar cómo incide el método tradicional e inverso en la enseñanza del arranque olímpico en los escolares de 11 y 12 años del cantón Francisco de Orellana, en el año 2011. Al realizar el análisis de los resultados de la investigación sobre los métodos de enseñanza, concluimos que sería importante profundizar en estudios futuros y plantear una posible alternativa a las competencias escolares para no seguir adelantando procesos en estas edades, y más bien darle el sentido de un festival deportivo más que una competencia de alto nivel y plantear como objetivo principal la formación básica multilateral, y una base técnica sólida y consolidada. Así podríamos incentivar a las provincias del país crear una reserva nacional con atletas más técnicos y con mayores posibilidades de alcanzar el alto nivel en un tiempo determinado y que no solo sean campeones hasta los 15 o 16 años y luego dejen la práctica deportiva, por la violación de etapas del aprendizaje. Sería indicado realizar una propuesta para aplicar un plan piloto a nivel nacional que permita evaluar la preparación técnica de los escolares.

Bibliografía.

- [1] J. Pérez, «Guía metodológica para la enseñanza de la técnica del levantamiento de pesas en la etapa de iniciación.» En proceso de edición, Quito, 2013.
- [2] R. E., «La clasificación del resultado deportivo en la iniciación del atletismo cubano.» *Lecturas de Educación Física y Deportes*, vol. 58, 2003.
- [3] A. Herrera y C. Cuervo, «La iniciación deportiva de los mejores levantadores de pesas en Cuba.» *Lecturas en Educación Física y Deportes*, nº 60, 2003.
- [4] A. Blázquez, La edad de iniciación. *Visteme despacio que estoy de prisa.*, Barcelona: Inde, 1995.
- [5] A. Blázquez, La iniciación deportiva y el Deporte escolar, Barcelona: Inde, 1995.