

La concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares

The conception of preparation prior to learning the classic exercises in the initiation of school weight lifters

Hipólito Alfonso Rodríguez Hernández¹
Ingrid Vallejo Lucena²
Julián Valdivia Corrales³

Fecha de recepción: 23 de febrero de 2021.

Fecha de evaluación: 28 de junio de 2022.

Resumen

La preparación previa en la actividad atlética para el alto rendimiento se reconoce y enuncia por los autores de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo para identificar una fase inicial del proceso de formación deportiva, sin embargo, se carece de su conceptualización, tan necesaria para profundizar en diferentes aspectos biopsicosociales en el comienzo de la iniciación de pesistas escolares.

Los autores idearon elaborar una concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos, para lo cual siguieron la metodología aportada por Valle Lima (2007): se precisan los fundamentos teóricos y las categorías que sustentan la concepción propuesta, se plantean y fundamentan los principios que orientan el proceder metodológico y se manifiestan los puntos necesarios a considerar en la teoría. Finalmente, concluye con un concepto de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares.

Palabras clave: Iniciación deportiva, preparación previa, preparación técnica, concepción.

¹ Profesor de levantamiento de pesas. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Villa Clara. Cuba. correo electrónico: hirodriguez@uclv.cu ; <https://orcid.org/0000-0001-7232-2074>

² Mg. Metodología del entrenamiento deportivo UCCFD Manuel Fajardo Cuba. Docente de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte; ingridvallejolucena@gmail.com

³

Abstract

The previous preparation in athletic activity for high performance is recognized and stated by the authors of the theory and methodology of sports training to identify an initial phase of the sports training process, however, its conceptualization is lacking, so necessary to deepen in different biopsychosocial aspects in the beginning of the initiation of school weight lifters.

The authors devised to develop a conception of preparation prior to learning the classic exercises, for which they followed the methodology provided by Valle Lima (2007): the theoretical foundations and the categories that support the proposed conception are specified, the principles are raised and grounded that guide the methodological procedure and manifest the necessary points to consider in the theory. Finally, it concludes with a concept of preparation prior to learning the classic exercises in the initiation of school weight lifters.

Keywords: Sports initiation, previous preparation, technical preparation, conception.

Introducción

La iniciación, vista desde una mirada psicopedagógica es un término sumamente complejo. Para Sánchez, Blázquez, y Hernández, (1986); citados por Blázquez (1999), aceptan que es “un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva” (p.19).

Según Hernández (1988), la iniciación deportiva constituye un proceso de enseñanza-aprendizaje, mantenido por un sujeto, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo de manera adecuada a su estructura funcional. Se considera iniciado en un deporte cuando, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica de un deporte elegido.

Para Blázquez (1999), se conceptualiza la iniciación deportiva como “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” y establecen cuatro etapas: estructuración motriz (experiencia motriz generalizada); toma de contacto con las prácticas deportivas (iniciación deportiva generalizada); desarrollo (iniciación deportiva especializada) y perfeccionamiento (especialización deportiva).

Sin embargo, para Fernández (2005), en (Mahmoud 2009, p.24), la iniciación deportiva es “el proceso donde una persona comienza la práctica sistemática de una actividad deportiva y que, en

la actualidad, ocurre desde edades cada vez más tempranas”

Los términos descritos dan lugar a diferentes interpretaciones, pero se acepta como ese proceso progresivo, en correspondencia con las posibilidades y necesidades de los niños/as, adolescentes y jóvenes, que motivados por ser campeones, transitan por diferentes etapas de su formación deportiva, por lo que se comparte lo planteado por Blázquez (2013), citado por Rodríguez, Vallejo y Guevara (2020), en que “dicho proceso no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del sujeto que se inicia, y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva” (p.45); es nuestro interés, profundizar en ese momento inicial de estructuración motriz donde criterios de Sánchez (2005), “se promueve el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas básicas, conocimientos, motivaciones y actitudes, las que contribuyen a que los sujetos se desenvuelvan en uno o más deportes” (p.72)

La concepción de la preparación deportiva plurianual de Matveev (1983), constituidas en fases y etapas, estructuran la preparación del deportista mediante un proceso a largo plazo que en dependencia de las características de cada deporte y de los deportistas tarda no menos de 10 a 15 años para lograr resultados internacionales.

Las fases y etapas de la estructura plurianual de Matveev, se clasifican en: fase de preparación básica, fase de realización máxima de las posibilidades deportivas y fase de longevidad deportiva. Aportaciones de Barroso (2011) añaden una fase de desentrenamiento deportivo y considera en la inserción del ex deportista a la vida social, los programas de Cultura Física. La propia autora, previo a la fase de preparación básica concibe los programas de Educación Física como el inicio de la preparación del deportista.

En los autores revisados: Matveev (1983), Platonov (2006), Barroso (2011), la fase de preparación básica presenta dos etapas: preparación previa y preparación inicial. Aunque la etapa de preparación previa se encamina al desarrollo de habilidades motrices generales, desarrollo armónico del organismo, elevar las posibilidades funcionales, lograr amplia experiencia motriz y crear las bases de la maestría deportiva; se concibe desde el entrenamiento deportivo o desde programas de enseñanzas.

Para los deportes que constituyen motivo de clases en el proceso de Educación Física, los escolares que se inician en un determinado deporte ya poseen cierta preparación y experiencia motriz, factible a transferir al deporte elegido. Sin embargo, en los deportes que no constituyen

contenidos en los programas de Educación Física como el Levantamiento de Pesas, la Educación Física le proporciona un desarrollo de habilidades motrices básicas no listas a transferir a las técnicas específicas, por lo que se necesita de un proceso de adquisición de contenidos por los iniciados/as de condiciones previas al aprendizaje de los ejercicios de competencia.

Relacionado con a las condiciones previas para el aprendizaje de técnicas deportivas expresó Harre (1973), citado por Rodríguez, Vallejo y Guevara (2020), que “toda asimilación de una nueva técnica deportiva se basa en la experiencia que se ha adquirido sobre el movimiento a través de la vida, la experiencia de movimiento constituye una base decisiva para el rápido desarrollo de acciones de movimiento, las condiciones previas para el movimiento, tanto en el aprendizaje como en el perfeccionamiento de técnicas deportivas adquiere una importancia especial” (p.34).

Referido a las fases del entrenamiento, Hahn (1988 p.69), considera que “durante la fase inicial la oferta motriz debe ser amplia y variada. Cuantas más opciones de realizar un movimiento existan, mayor enfoque para seleccionar y enseñar se podrá dar en las etapas siguientes”.

A criterio de los autores, es la Educación Física la encargada del desarrollo integral de niños/as, adolescentes y jóvenes, no solo desde el punto de vista físico-motriz, sino además, como expresó López (2006) “el aprendizaje de conceptos, sistemas de conceptos y modos de referencia, unidos a la formación de actitudes, normas y valores e integrando el nuevo conocimiento a los conocimientos previos o antecedentes de los alumnos para imprimirle un significado y sentido personal a los aprendizajes” (p.54).

Consideran los autores, además, que los procesos de iniciación en los deportes pueden asumir en dependencia de sus características, componentes didácticos de la Educación Física y los medios de la Gimnasia para su preparación previa al aprendizaje de sus técnicas.

Castañeda (2005), propone un programa de formación básica para niños de 10-11 en atletismo, basada en el trabajo de la Educación Física y la vinculación de actividades propias del deporte con un carácter lúdico.

Varios deportes como el Levantamiento de Pesas que conducen el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante “programas de enseñanza”, asumen de la Educación Física sus contenidos, métodos, medios, organización y evaluación.

Para el éxito en el aprendizaje de las técnicas deportivas, el sujeto necesita entre otros, del

desarrollo de habilidades motrices básicas, de motivaciones, cualidades volitivas, actitudes y capacidades motrices generales, las que son adquiridas mediante la educación Física o programas para la enseñanza de sus técnicas en determinados deportes.

Referido a las capacidades motrices, particularmente la fuerza muscular, según Gropler y Thees, en Román (2004, p.109), “desempeña un papel importante en la formación y desarrollo general de los niños/as y adolescentes”, prevalece entre las demás capacidades y tiene una notable influencia en las habilidades deportivas. Sin dejar de interpretar la estrecha relación entre la formación física y técnico-deportiva, hay que precisar que, durante el aprendizaje, los adecuados niveles de preparación física, posibilitan la adquisición de la habilidad.

Según Cuervo (2005), “cuando el desarrollo de la fuerza muscular es insuficiente se forman hábitos motrices incorrectos o, en algunos casos, es imposible lograr la ejecución de las acciones técnicas” (p.31).

Además de la preparación física, otros aspectos, psicológicos intervienen grandemente en la formación previa al aprendizaje de las técnicas deportivas, por lo que se comparte criterios de Ozolin, (1970) en por Rodríguez, Vallejo y Guevara (2020), cuando expresó que “una débil preparación psicológica y el insuficiente desarrollo de las cualidades volitivas, pueden también manifestarse de una manera negativa sobre el dominio de la técnica deportiva y que al enseñar la técnica debe tenerse en cuenta la preparación física y psíquica de los deportistas” (p.119).

Un importante aspecto para iniciar el aprendizaje de las técnicas deportivas corresponde al desarrollo de las habilidades motrices básicas. Estas habilidades, adquiridas por los educandos en las edades infantiles, “constituyen fundamentos de posteriores aprendizajes motrices” Singer, en Fleitas (2003).

Valoraciones realizadas por Rodríguez 2014, concluyen que la habilidad motriz básica saltar, es la base para los halones en la ejecución del arranque y clin y para los empujes durante la realización del envión desde el pecho en el Levantamiento de Pesas.

Harre (1973), citado por Rodríguez, Vallejo y Guevara (2020), al referirse al aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica deportiva expresó que “las capacidades de movimiento son condiciones previas físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para formar acciones de movimiento y desarrollar y perfeccionar en el proceso formativo”. Recomendó además, que al

tratar las condiciones previas para el aprendizaje de la técnica, se debe crear un nivel alto de las condiciones físicas especiales que coincida también con las características dinámicas del movimiento para evitar errores que puedan surgir a causa de condiciones previas físicas” (261-267).

Tsvetan (2001), considera que la preparación técnica general se dirige a formar sobre una amplia base de diversos hábitos y destrezas motoras, necesarias para el perfeccionamiento especializado en el deporte seleccionado y manifiesta: por principio, la preparación técnica general precede las etapas iniciales de la formación técnica” (p.291).

Estudios realizados en atletas cubanos de altos resultados internacionales en el Levantamiento de Pesas, por Herrera y Cuervo (2003), consideraron factores determinantes para que los talentos deportivos logren altos rendimientos en unos pocos años, una adecuada preparación previa. Consideran además, que la longevidad deportiva está determinada por el nivel en el desarrollo físico y motricidad precedente al inicio del entrenamiento.

Cuervo, Fernández, González y Valdés (2005), expresaron que “el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica se realiza en estrecha unidad con el desarrollo de las capacidades motrices.” (p.31).

Finalmente, consideran los autores que los referentes teóricos relativos a la preparación previa, muestran la necesidad de conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y aprendizajes previos al de las técnicas de los complejos ejercicios clásicos (arranque y Envión Olímpicos) y expresan que el proceso de formación del pensamiento parte de la realidad social y las ideas previas que posee el alumno, tanto académicas, como empíricas.

No obstante, a los argumentos que fundamentan la necesidad de la preparación previa en la iniciación deportiva, se carece en la teoría de conceptos o sistemas de ideas que precisen, la preparación previa.

Los procesos de iniciación deportiva escolar por lo general manifiestan sus comienzos en las edades infantiles o de la adolescencia, en correspondencia con las exigencias de cada disciplina deportiva y las características de los iniciados/as. Particularmente en el Levantamiento de pesas, los primeros pasos se dan en la adolescencia, entre los 11-12 años.

Observaciones de los autores, demuestran que en la etapa de preparación previa, en el Levantamiento de Pesas se comienza con el aprendizaje de las técnicas específicas, sin una

preparación adecuada de los iniciados/as. Se carece del desarrollo de capacidades motrices generales, habilidades motrices básicas, de conocimientos y motivaciones sobre la actividad que realiza en el deporte elegido.

La experiencia durante el aprendizaje de los ejercicios clásicos, demuestran que además de la necesidad de un desarrollo general de la masa y la fuerza muscular para el dominio del implemento por los iniciados/as; necesitan de los adecuados niveles de movilidad articular en muñecas, codos, articulación escapulo -humeral y coxo-femoral y tobillos; de las motivaciones por el deporte elegido y apoyo de los padres; de la rapidez de movimiento, etc. de manera que puedan transferir las habilidades motrices básicas a las acciones y operaciones de las técnicas en aprendizaje. Se demuestra la relación entre salto vertical sin carrera de impulso y la ejecución racional de las acciones para el saque en el envión desde el pecho y los impulsos finales del clin y el arranque.

La actividad pedagógica con los que se inician en el Levantamiento de Pesas ha demostrado además, que es preciso para el aprendizaje de los ejercicios de competencia, dominar la ejecución de ejercicios especiales-auxiliares propios del Levantamiento de Pesas. En tal sentido, la experiencia demuestra que un iniciado sin las habilidades (con el implemento) de reverencia con flexión, cuclillas por delante, final de arranque, empuje de envión, etc. Será difícil adquirir las técnicas de los ejercicios competitivos.

Como se aprecia, desde los clásicos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, se enuncia y se fundamenta la preparación previa en la concepción plurianual de la formación del deportista. Sin embargo, se carece de su conceptualización para el Levantamiento de Pesas. Es por ello, que el objetivo se encaminó a conceptualizar la preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares.

Desarrollo

Según Ruíz, 1999; Del Canto, 2000; Gaylé y Navarro, 2006, citados por Valle (2007), la concepción puede considerarse un sistema de ideas, conceptos y representaciones sobre un aspecto de la realidad o toda ella.

Se parte de la idea total e integral del proceso docente-educativo que se da en la iniciación deportiva escolar como un modelo ideal y asumen de Valle los pasos siguientes para su concepción:

1. La elaboración de los fundamentos teóricos de la concepción deben llevar a sustentar el

- nuevo punto de vista que se asume.
2. Se debe fundamentar y definir las nuevas categorías que deben dar sustento a la concepción.
 3. Se debe fundamentar y plantear los principios que pueden orientar el proceder metodológico.
 4. Se hace necesario explicitar una caracterización sobre aquellos puntos que al interior de la teoría deben ser cambiados.

Los aspectos citados en la introducción, contribuyen a la fundamentación desde la teoría para la concepción de preparación previa a los que se añade el enfoque socio-cultural de Vygotsky (1996), como referente teórico metodológico en la concepción de la preparación previa a los aprendizajes de las técnicas de los que se inician en el Levantamiento de Pesas.

Por constituir la preparación previa un proceso de construcción del contenido elemental sobre el Levantamiento de Pesas, previo al aprendizaje de sus ejercicios competitivos, constituye un fenómeno social y cultural que tiene entre sus metas la preparación biopsicosocial de los adolescentes que se inician.

Un aporte importante de Vygotsky (1996), que se retoma es la unión dialéctica entre psiquis y conducta. Explica el hecho de que la psiquis sin la conducta no existe, como tampoco existe la conducta sin la psiquis. De esta forma demostró el principio de la unidad entre la psiquis y la actividad externa. Analiza las características de la psiquis del hombre como determinadas por su vida en sociedad, y considera la asimilación de la experiencia social como lo principal en el desarrollo de la psiquis del hombre.

Vygotsky (1996) adopta como posición con respecto a la relación entre enseñanza y desarrollo que la enseñanza es la fuente del desarrollo, la cual precede y conduce al mismo. En este contexto es donde desarrolla su concepto de zona de desarrollo próximo definida como la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración de un compañero más capaz.

De este modo, Cañizares (2008), manifiesta que los aprendizajes que realiza el sujeto en función de apropiarse de la cultura como legado social, son indispensables para que se

produzcan procesos de desarrollo y así los niveles de desarrollo alcanzados abren camino a nuevos niveles de desarrollo.

En su teoría, Vygotsky fundamenta además, el carácter interpsicológicos de los procesos psíquicos, estos inicialmente se dan en el sistema de relaciones sociales, de comunicación que se establecen con otras personas en la realización de la actividad conjunta. Más tarde, estas funciones psíquicas se interiorizan, es decir, adquieren un carácter interpsicológicos y pasan a formar parte de la actividad individual del hombre. Esto tiene que ver según Cañizares (2008), “por igual, tanto con la memoria voluntaria como con la memoria lógica; tanto con la formación de conceptos como con el desarrollo de la voluntad” (p.15)

Otro referente que se asume para la concepción de la preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares, que destaca el papel del medio en el desarrollo psíquico del sujeto, es la “situación social de desarrollo” la que se refiere a la combinación de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas, típicas de cada etapa la que condiciona la dinámica del desarrollo psíquico en los diferentes períodos evolutivos.

Es de suma importancia para la concepción que se construye, la teoría de la enseñanza como construcción y reconstrucción del conocimiento: el aprendizaje constituye un proceso de realizaciones individuales y sociales, de un proceso de construcción y reconstrucción por el sujeto el cual se apropia de conocimientos, habilidades, afectos, actitudes, valores y formas de expresión.

Categorías que sustentan la concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares.

Antes de definir y fundamentar las categorías que cimientan la concepción de la preparación previa al aprendizaje de los ejercicios competitivos en la iniciación de pesistas escolares, se precisa que la concepción tiene su punto de partida en un supuesto modelo ideal de iniciación deportiva escolar, conceptualizado por Hernández (1988), como “un proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte” (p. 20). Se amplía con planteamientos de Sánchez (2005), el que “promueve el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas básicas, conocimientos, motivaciones y actitudes, las que contribuyen a que los niños/as se desenvuelvan en uno o más deportes (p. 72).

El otro referente de partida es el referido a las fases o etapas de la iniciación deportiva propuestas por Blázquez (1999), fundamentada en correspondencia con la evolución del individuo que aprende y las etapas consideradas desde la perspectiva de la estructura y enseñanza de los deportes. De tales etapas se asume la preparación previa como la de estructuración motriz (experiencia motriz generalizada).

Actividad física y deporte sostenible: se comparte el concepto de actividad física de López, (2010), en Losada (2011, p.18), “como el proceso de interacción sujeto-objeto que realizan los seres humanos en el contexto histórico-concreto en el que viven para satisfacer sus necesidades, motivos e intereses de tipo físico, deportivo o recreativo. Se aceptan las consideraciones de Rodríguez, Vallejo y Guevara (2020), donde el sujeto en la actividad del Levantamiento de Pesas; es sujeto, objeto y medio de su propio desarrollo. Relacionadas con el deporte sostenible, se asume el referente de Santana (2003), el cual expresó la necesidad del mantenimiento de la calidad de vida del hombre, como condición esencial para una preparación deportiva sostenible.

Aprendizaje significativo: se comparte de Castellano (1994), que el aprendizaje es la modificación interna del sujeto, en sus formas de pensar, sentir y actuar, a partir de que le permite nuevas formas de relación consigo mismo, con los demás y con el medio, influyendo directamente en su crecimiento personal. Se comparte de Ausubel, en Cerna (2011), que los aprendizajes significativos se asumen “partiendo de los conocimientos previos, vivencias y experiencias de las personas para enlazarlo con el nuevo conocimiento o contenido a tratar” (p.65).

Preparación Técnica: se acepta el criterio de Morales, en (Ruíz, 2011, p.16), en que la preparación técnica, “constituye el componente primario del deportista, provee al deportista de posiciones, movimientos, acciones, dentro de todo el sistema, es el núcleo integrador en la preparación del deportista”.

Transferencia: se toma el criterio de Rivas (2008) como “el grado en que la previa realización de una actividad (tarea de aprendizaje) afecta a la realización de una segunda actividad (tarea de transferencia) que varía en su semejanza con la tarea de aprendizaje” (p.242). A nivel organizativo otro modo de facilitar la transferencia es la denominada “diferenciación progresiva”, es decir, la creación en primer lugar de una base de conocimientos amplios para posteriormente ir al detalle de cada uno, (Ausubel, 2002).

Diagnóstico Integral: se asume de González (2002), que “el diagnóstico pedagógico es un proceso continuo, dinámico, sistémico y participativo, que implica efectuar un acercamiento a la realidad educativa con el propósito de conocerla, analizarla y evaluarla desde la realidad misma, pronosticar su posible cambio, así como proponer las acciones que conduzcan a su transformación, concretando estas en el diseño del microcurrículum y en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje” (p.4). En tal sentido, es necesario un proceso de caracterización, de pronóstico y acciones transformadoras en correspondencia con las zonas de desarrollo próximo de cada sujeto iniciado/a.

Los paradigmas educativos: el alumno, centro y protagonista del proceso, el entrenador orientador, guía y evaluador; contenidos científicos y globales dirigidos a la instrucción y formación para lograr una formación deportiva y social en correspondencia con los contextos cambiantes; una preparación del sujeto, mediante un proceso de integración de lo personal y lo social, de construcción de su proyecto de vida y deportiva en el marco del proyecto social; una preparación dirigida a la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, en la que la formación de valores, sentimientos y modos de comportamientos reflejen el carácter humanista de este paradigma. El paradigma del Desarrollo Integral, se caracteriza por una concepción humanista, democrática, científico, dialógico, de actitud productiva, participativa, alternativa, reflexiva, crítica, tolerante y de búsqueda de la identidad individual, local, nacional y universal del hombre.

Sistema de principios que orientaron el proceder metodológico para la concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares.

Se asumen los principios tomados por Blanco (2007, p.107-108), los que desde el punto de vista del materialismo dialéctico se han formulado para regular el proceso dialéctico del conocimiento, o sea, la vía por la cual este se obtiene, y que superan los límites del positivismo filosófico:

1. El principio de la objetividad. La realidad existe fuera e independientemente de la conciencia o voluntad del sujeto cognoscente. La conciencia (y el conocimiento) son reflejos aproximados de la realidad. El sujeto debe acercarse a la realidad para reflejarla lo más objetivamente posible, para determinar y diferenciar la esencia de los fenómenos.
2. El principio de la concatenación. Todos los fenómenos están relacionados entre sí a partir de la unidad material del mundo. Entre todos los fenómenos y objetos existen relaciones de

causa y efecto, por lo que el conocimiento de la esencia de un fenómeno implica el estudio de sus relaciones con otros para discernir entre lo necesario y lo causal.

3. El principio del desarrollo. Todos los fenómenos y objetos tienen una existencia temporal, en la que atraviesan diversas etapas de desarrollo con características especiales para cada una. El conocimiento implica el estudio del desarrollo interno del objeto y las contradicciones que lo mueven de una etapa a otra para establecer las tendencias generales que lo dominan.

4. El principio del análisis histórico lógico. (Análisis de lo lógico en lo histórico). La historia de un fenómeno o proceso es una sucesión de hechos, en los que se mezclan lo fundamental y lo secundario, lo necesario y lo causal, lo esencial y lo accidental. El conocimiento científico debe desentrañar el hilo conductor del objeto dentro de la sucesión de hechos para revelar la línea general del desarrollo lógico.

Puntos que al interior de la teoría deben ser cambiados

La iniciación en los deportes necesita de su conceptualización particular, de que sea programada, estructurada, donde la preparación previa tenga presente el diagnóstico Integral en correspondencia con los contextos internos (psicomotrices) y externos (escolar, social, familiar) de los que se inician.

La preparación previa al aprendizaje de las técnicas específicas en el Levantamiento de Pesas debe desarrollarse mediante procesos de enseñanza-aprendizajes centrados en el sujeto que se inicia, con aprendizajes significativos. Urge perfeccionar los programas con la concepción de la escuela del desarrollo integral.

En función con la concepción construida se precisa que:

La actividad física en la iniciación deportiva escolar, particularmente en la preparación previa al aprendizaje de los ejercicios competitivos del Levantamiento de Pesas, se fundamenta en:

Un proceso de enseñanza-aprendizaje con concepciones del desarrollo integral y centrado en los sujetos que se inician.

Es una concepción de actividad física polivalente y sostenible, previa al aprendizaje de las técnicas específicas de competencias.

Desarrollo de aprendizajes significativos que permitan la transferencia del contenido a etapas posteriores de la formación deportiva.

El contenido de la preparación previa se asume con carácter integral en función de las exigencias de las posibilidades del pesista iniciado/a.

Queda demostrado la necesidad de programar la preparación previa en correspondencia con las características del diagnóstico pedagógico integral y en función de desarrollar y preservar actitudes positivas, la salud y calidad de vida de los iniciados/as.

Conclusiones

La propuesta de concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares, se describe como “un proceso docente-educativo programado con paradigma de desarrollo integral y actividad física polivalente y sostenible en correspondencia con el diagnóstico pedagógico integral, durante las primeras etapas de la iniciación deportiva en pesistas escolares, encaminado a su formación biopsicosocial, con contenidos que permitan un proceso de transferencia positiva hacia la preparación técnica durante el aprendizaje de los ejercicios clásicos y a etapas posteriores de la iniciación”.

Referencias bibliográficas

- Ausubel, D. P. (2002) Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Barcelona: Ed. Paidós.
- Blázquez, Sánchez. D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Ed. Inde.
- Cañizares Hernández, M. (2008). La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación.
- Castañeda López, J. (2005). Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila.(Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de La Cultura Física). UCCFD “Manuel Fajardo”, Camagüey.
- Castellanos, D., Castellanos, B., Llivina, J., Silverio, M. (2001). Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Castejón, F. J. (2001) Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Ed. Pila Teleña.
- Castejón F.J. y López Ros V.(2002). Consideraciones metodológicas para la enseñanza y el aprendizaje del deporte escolar. Tándem Didáctica de la Educación Física 3(7)42-55’.

- Castañeda López, J. (2005). Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila. (Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de La Cultura Física). UCCFD “Manuel Fajardo”, Camagüey.
- Castellanos, D., Castellanos, B., Llivina, J., Silverio, M. (2001). Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Castellanos Simons, Doris, (2001). Aprender a enseñar en la escuela. Una concepción desarrolladora. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.
- _____. 1994. Teorías psicológicas del aprendizaje. Ediciones CIFPOE. Varona. Habana.
- Cuervo Pérez, C., Fernández, F. y Valdés, R. (2005). Pesas Aplicada. La Habana. Ed. Deportes.
- _____. (2005). Pesas Aplicada. La Habana. Ed. Deportes.
- Cerna Ayala R.M. (2011). Programa de actividad física terapéutica, para enfermos de Alzheimer en la primera etapa. (Tesis presentada en opción al grado científico de Doctora en Ciencias de la Cultura Física) UCCFD “Manuel Fajardo” La Habana.
- González Soca, A. M. y Reinoso Capiro, C. (2002). Nociones de Sociología, Psicología Pedagogía. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Harre, D. (1973). Teoría del Entrenamiento Deportivo, La Habana, Cuba: Ed. Científico-técnica.
- Herrera Corzo, A y Carlos C. (2003). La iniciación deportiva de los mejores levantadores de pesas en Cuba. Revista digital, año 9 No.60 mayo. Efe deportes.
- Hernández Moreno, J. (1988). Baloncesto: iniciación y entrenamiento. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Barcelona, Ed. Martínez Roca.
- López Rodríguez, A. (2006). El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. La Habana, Cuba: Editorial Deportes
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Rádula.

- Mahmoud B. (2009). Estrategia para la selección deportiva inicial en la gimnasia artística masculina. (Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias de la Cultura Física). ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Ozolin N.G. (1970). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo, La Habana, Cuba. Ed. Científico-técnica.
- Palmero barroso M. (2010). Indicaciones para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. (Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara
- Platonov, V.N. (2006) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Pérez Mato Daisy. (1998.). El diagnóstico avanzado. Una necesidad de la dirección científica de la educación. Artículo. Impresión ligera. ISPEJV. Departamento de Dirección Educacional. C. de La Habana.
- Rodríguez Hernández, H. (2014). La preparación previa en la iniciación escolar. (Resumen del tema doctoral presentado en el Departamento Docente de TPD). Universidad de Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Villa Clara.
- Rodríguez Hernández H; Vallejo Lucena, I.V. y Guevara Hernández A. (2020). Fundamentos de la iniciación deportiva escolar. Editorial Kinesis, Armenia, Colombia.
- Rivas, B. (2011). Propuesta metodológica para diagnosticar el desarrollo psicomotor en escolares de 6 a 8 años. Parroquia Milla, municipio Libertador. Estado Miranda. (Tesis para optar por el título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Román Suárez, I. (2004). Giga fuerza. La Habana: Ed. Deportes.
- Santana Lugones, J. L. (2003). La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento (Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias de la Cultura Física). ISCF”Manuel Fajardo”. La Habana.

Sánchez Acosta, M.E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Ed. Deportes.

Vallejo Lucena I. (2014). Indicadores para el diagnóstico integral en pesistas de 15-16 años (Tesis de Maestría en Teoría y Metodologías del Entrenamiento Deportivo). ISCF Manuel Fajardo, Facultad de Villa Clara.

Sainz de la Torre León N. (2010). Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana, Ed. Deportes.

Valle Lima Alberto D. (2007). Algunos modelos importantes en la investigación pedagógica, modelo para obtener una concepción. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, Ministerio de Educación, La Habana, Cuba.

Vallejo Lucena I. (2014). Indicadores para el diagnóstico integral en pesistas de 15-16 años (Tesis de Maestría en Teoría y Metodologías del Entrenamiento Deportivo). U8CCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara. Zhelyazkov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. España: Ed. Paidotribo.

Vigotsky, L. S. (1896). Obras Completas. Tomo 5. Moscú: Ed. Mir.