

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 del 2021

Fecha de evaluación: 28 de junio del 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. De esta manera, se pretendió elaborar una concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos, siguiendo la metodología aportada por Valle Lima (2007). Así, se precisan los fundamentos teóricos y las categorías que sustentan la concepción propuesta, igualmente, se plantean y fundamentan los principios que orientan el proceder metodológico y se manifiestan los puntos necesarios a considerar en la teoría. Finalmente, este estudio 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

Abstract

The previous preparation in athletic activity for high performance is recognized and discussed by the authors of the theory and methodology of sports training to identify an initial phase of the sports training process; however, there is a lack of conceptualization, which is necessary to deepen in different biopsychosocial aspects at the beginning of the initiation of school weightlifters. In this way, the authors devised to develop a conception of pre-learning preparation for the classical exercises, following the methodology proposed by Valle Lima (2007). Thus, the theoretical foundations and the categories that support the proposed conception are specified; likewise, the principles guiding the methodological approach are outline and justified, manifesting the necessary points to consider in the theory. Finally, this study concludes with a concept of pre-learning preparation for classical exercises in the initiation of school weightlifters.

Keywords: sports initiation; previous preparation; technical preparation; conception

1 Profesor de levantamiento de pesas. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara, Cuba. hirodriguez@uclv.cu.

2 Magíster en Metodología del entrenamiento deportivo uccfd Manuel Fajardo, Cuba. Docente, Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. ingridvallejolucena@gmail.com

3 Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara, Cuba. hirodriguez@uclv.cu

Resumo

A preparação prévia na atividade atlética para o alto rendimento é reconhecida e afirmada pelos autores da teoria e metodologia do treinamento esportivo para identificar uma fase inicial do processo de treinamento esportivo; porém, falta sua conceituação, tão necessária para aprofundar diferentes aspectos biopsicossociais no início da iniciação dos levantadores de peso escolares. Desta forma, pretendeu-se desenvolver um conceito de preparação anterior à aprendizagem dos exercícios clássicos, a partir do qual seguiram a metodologia fornecida por Valle Lima (2007). Assim, são especificados os fundamentos teóricos e as categorias que sustentam a concepção proposta, da mesma forma, são levantados e fundamentados os princípios que norteiam o procedimento metodológico e enunciados os pontos necessários a serem considerados na teoria. Por fim, este estudo conclui-se com um conceito de preparação prévia ao aprendizado de exercícios clássicos na iniciação de levantadores de peso escolares.

Palavras-chave: iniciação esportiva; preparação prévia; preparação técnica; concepção

Para citar este artículo

Rodríguez-Hernández, H. A., Vallejo-Lucena, I. y Valdivia-Corrales, J. (2022). La concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares. *Lúdica Pedagógica*, 1(36), 40-49. <https://doi.org/10.17227/ludica.num36-16998>



INTRODUCCIÓN

La iniciación, vista desde una mirada psicopedagógica, es un término sumamente complejo. Sánchez *et al.*, (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 con su estructura funcional. Un sujeto se considera iniciado en un deporte cuando adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica del deporte elegido.

Para Blázquez (1999), la iniciación deportiva es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. El autor establece 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 que la iniciación deportiva es un proceso progresivo, que corresponde con las posibilidades y necesidades de los niños/as, adolescentes y jóvenes, quienes, motivados por ser campeones, transitan por diferentes etapas de su formación deportiva. Así, se comparte lo planteado por Blázquez (2013), citado por Rodríguez *et al.*, (2020):

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.

Es nuestro interés profundizar en ese momento inicial de estructuración motriz en el que, como dice 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), constituida en fases y etapas, estructura la preparación del deportista, mediante un proceso a largo plazo que, de acuerdo con las características de cada deporte y deportista, tarda no menos de 10 y hasta 15 años para lograr resultados internacionales.

Las fases y etapas de la estructura plurianual de Matveev se clasifican en: 1) fase de preparación básica; 2) fase de realización máxima de las posibilidades deportivas; y 3) fase de longevidad deportiva. Barroso (2011) añade una fase de desentrenamiento deportivo y considera la inserción del ex deportista en la vida social y 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) y Barroso (2011), la fase de preparación básica presenta dos etapas, a saber, 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, posible de ser transferida al deporte elegido. Sin embargo, en los deportes que no constituyen contenidos de los programas de Educación Física, como el Levantamiento de Pesas, la Educación Física proporciona al estudiante 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/as iniciados/as de condiciones previas al aprendizaje de los ejercicios de competencia.

Relacionado con las condiciones previas para el aprendizaje de técnicas deportivas, expresó Harre (1973), citado por Rodríguez *et al.* (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.

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) del

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 se pueden asumir dependiendo de las características y 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/as de 10-11 en atletismo, basado 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”, toman de la Educación Física sus contenidos, métodos, medios, organización y evaluación.

Para el éxito del aprendizaje de las técnicas deportivas, el sujeto necesita, entre otros, del desarrollo de habilidades motrices básicas, de motivaciones, cualidades volitivas, actitudes y capacidades motri-

ces generales, las cuales son adquiridas mediante la educación Física o programas para la enseñanza de sus técnicas en determinados deportes.

La fuerza muscular, una de las capacidades motrices, 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”. Además, 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, *et al.* (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 en la formación previa al aprendizaje de las técnicas deportivas, por lo que se comparten criterios de Ozolin (1970), en Rodríguez *et al.* (2020), cuando aquel expresa 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, 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 de 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 *et al.* (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 en una amplia base de diversos hábitos y destrezas motoras, necesarios para el perfeccionamiento especializado en el deporte seleccionado. Agrega el autor que, por principio, la preparación técnica general precede las etapas iniciales de la formación técnica” (p. 291).

Estudios realizados, por Herrera y Cuervo (2003), en atletas cubanos con importantes resultados internacionales en el Levantamiento de Pesas, consideraron que una adecuada preparación previa es un factor determinante para que los talentos deportivos logren altos rendimientos en pocos años. afirman, además, que la longevidad deportiva está determinada por el nivel en el desarrollo físico y motricidad precedente al inicio del entrenamiento. Cuervo *et al.* (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 Envién 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. Sin embargo, a pesar de los argumentos que fundamentan la necesidad de la preparación previa en la iniciación deportiva, se carece de conceptos o sistemas de ideas que precisen la preparación previa en la teoría.

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/as iniciados/as. Particularmente, en el Levantamiento de pesas, los primeros pasos se dan en la adolescencia, entre los once y doce años. Obser-

vaciones 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/as 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, demuestra 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, es necesario que existan adecuados niveles de movilidad articular en muñecas, codos, articulación escapulo-humeral y coxo-femoral y tobillos; motivaciones por el deporte elegido y apoyo de los padres y rapidez de movimiento, 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 envién desde el pecho y los impulsos finales del clin y el arranque.

La actividad pedagógica con la que se inicia en el Levantamiento de Pesas ha demostrado, además, que, para el aprendizaje de los ejercicios de competencia, es preciso 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 envién, etc., difícilmente podrá 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. Por esto, 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) y 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. Los autores parten de la idea del proceso docente-educativo que se da en la iniciación deportiva y escolar como un modelo ideal, y toman de Valle los pasos siguientes para su concepción:

1. La elaboración de los fundamentos teóricos de la concepción debe llevar a sustentar el nuevo punto de vista que se asume.
2. Se deben fundamentar y definir las nuevas categorías que dan sustento a la concepción.
3. Se deben 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 sociocultural 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) es la unión dialéctica entre psiquis y conducta. Explica el autor que la psiquis no existe sin conducta, como tampoco existe la conducta sin la psiquis. De esta forma, demuestra el principio de 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 adopta como posición, con respecto a la relación entre enseñanza y desarrollo, que la primera, la cual precede y conduce, es la fuente del segundo. En este contexto es donde desarrolla su concepto de zona de desarrollo próximo, definido como la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determi-

nado 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, para 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.

En su teoría, Vygotsky fundamenta, además, el carácter interpsicológico de los procesos psíquicos. Estos, inicialmente, se dan en el sistema de relaciones sociales, de comunicación que se establece con otras personas en la realización de la actividad conjunta. Más tarde, estas funciones psíquicas se interiorizan, es decir, adquieren un carácter interpsicológico, 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”. Esta se refiere a la combinación de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas, típicas de cada etapa 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, desarrollado 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), quien afirma que la iniciación deportiva escolar “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 de acuerdo 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 *et al.* (2020), según las cuales la persona, 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 Castellanos (1994), que el aprendizaje es la modificación interna del sujeto, en sus formas de pensar, sentir y actuar, en tanto 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 el 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 y Reinoso (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.

Los paradigmas educativos: 1) El alumno, centro y protagonista del proceso. 2) El entrenador, orientador, guía y evaluador. 3) Contenidos científicos y globales, dirigidos a la instrucción y formación, para lograr una formación deportiva y social en correspondencia con los contextos cambiantes. 4) Una preparación del sujeto, mediante un proceso de integración de lo personal y lo social, de construcción de sus proyectos de vida y deportivos, en el marco del proyecto social. 5) 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, pp. 107-108), los cuales, 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-aprendizaje, 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.
- 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, en el que se asume con carácter integral, en función de las exigencias de las posibilidades del pesista iniciado.

Queda demostrada 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/as 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

- Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. Paidós.
- Blázquez Sánchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. 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 de Doctorado en Ciencias de La Cultura Física, UCCFD “Manuel Fajardo”].
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. 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.
- Castellanos Simons, D. (2001). *Aprender a enseñar en la escuela. Una concepción desarrolladora*. Pueblo y Educación.
- Castellanos Simons, D. (1994). *Teorías psicológicas del aprendizaje*. Ediciones CIFOPE.
- Castellanos, D., Castellanos, B., Llivina, J. y Silverio, M. (2001). *Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador*. Pueblo y Educación.
- Cerna Ayala, R. M. (2011). *Programa de actividad física terapéutica, para enfermos de Alzheimer en la primera etapa* [Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD “Manuel Fajardo”].
- Cuervo Pérez, C., Fernández, F. y Valdés, R. (2005). *Pesas Aplicada*. Deportes.
- González Soca, A. M. y Reinoso Capiro, C. (2002). *Nociones de Sociología, Psicología Pedagógica*. Pueblo y Educación.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Martínez Roca.
- Harre, D. (1973). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Científico-técnica.
- Hernández Moreno, J. (1988). *Baloncesto: iniciación y entrenamiento*. Paidotribo.
- Herrera Corzo, A. y Cuervo C. (2003). La iniciación deportiva de los mejores levantadores de pesas en Cuba. *Efe deportes*, año 9 (60). <https://efdeportes.com/efd60/pesas.htm>
- López Rodríguez, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física*. Editorial Deportes
- Mahmoud, B. (2009). *Estrategia para la selección deportiva inicial en la gimnasia artística masculina* [Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, ISCF “Manuel Fajardo”].
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Rádula.
- Ozolin N. G. (1970). *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. 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 de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD “Manuel Fajardo”].
- Platonov, V. N. (2006). *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Paidotribo.
- Pérez Matos, D. (1998). El diagnóstico avanzado. Una necesidad de la dirección científica de la educación. *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*. Kinesis.
- Rivas, B. (2011). *Propuesta metodológica para diagnosticar el desarrollo psicomotor en escolares de 6 a 8 años. Parroquia Milla, municipio Libertador. Estado Miranda*. [Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, ISCF “Manuel Fajardo”].
- Román Suárez, I. (2004). *Giga fuerza*. Deportes.

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

Sánchez Acosta, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. 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 de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, ISCF "Manuel Fajardo"].

Valle Lima A. 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, ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara].

Vigotsky, L. S. (1896). *Obras Completas*, t. 5. Mir.