



MANUAL TECNICO METODOLOGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS ESTRATEGICAS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS



Autor: Profesor Francisco Casamayor Fals

- DICIEMBRE DE 2004 -

INDICE

	Páginas
1. Introducción	3
2. Objetivos Específicos y Transversales	4
2.1. Objetivos Específicos	4
2.2. Objetivos Transversales	4
3. Contenidos de la Preparación	4
4. Distribución de las Actividades de la Preparación Física General	5
5. Magnitudes en que se dan cada una de las Actividades de la Preparación Física General	5
6. Procedimientos matemáticos para la distribución del volumen seleccionado proveniente de la tabla de clasificación de las actividades de la Preparación Física General	6
7. Pautas para la evaluación del test Técnico inicial Pruebas Morfológicas	9
8. Metodología de la Enseñanza	15
8.1. ¿Qué peso utilizar en el proceso de la enseñanza en la etapa de la formación deportiva?	16
8.2. Metodología de la enseñanza de cada uno de los procedimientos (Arranque, Clin, Envío desde el Pecho)	17
9. Sucesión de la Enseñanza Tradicional	17
10. Sucesión de los Ejercicios en el Entrenamiento	31
11. Contenido de la Preparación Física General	31
12. Ejercicios de la Gimnasia que son más utilizados en la Preparación Física General del Pesista:	32
13. Ejercicios más utilizados que provienen del Atletismo	34
14. Contenidos de la Preparación Física Especial	36
15. Contenidos de la Preparación Técnica del Pesista para la etapa de la formación deportiva	37
16. Ejemplos de rutinas diarias de entrenamiento durante el proceso de la Enseñanza en la etapa formativa.	41
17. Controles Técnicos de salida de la etapa de la formación deportiva	59
18. Recomendaciones del tipo de implementación que debe ser ocupada en la etapa de la formación deportiva.	59
19. cantidad de niños por cada profesor.	59
20. Bibliografía	60

1. **INTRODUCCIÓN:**

EL inicio de la práctica del Levantamiento de Pesas desde las edades tempranas integrado por distintos grupos etéreos, en diferentes países del mundo, en los últimos 20 años ha experimentado un enorme aumento, y a ello se debe, por cierto que las edades de los campeones olímpicos y mundiales haya disminuido considerablemente.

Es cierto que por ser este deporte una disciplina deportiva donde tiene predominio la capacidad física fuerza, a través de los tiempos se han suscitado notables controversias en los medios científicos y deportivos; centrándose esta controversia en los dos extremos mas alejados de la vida: La infancia y la senitud, por lo anterior científicos y especialistas se han dado a la tarea de investigar y crear programas de preparación que responden a las características morfo - funcionales de los niños, en la etapa pre-púber y púber; estos Programas están abocados a la orientación del logro de una preparación multilateral, estando como centro el desarrollo de las capacidades físicas, y una adecuada preparación técnica, desde la etapa formativa hasta la maestría deportiva.

El presente programa, tiene como objetivo principal el entregar las herramientas necesarias, para contribuir al desarrollo del Levantamiento de Pesas (Halterofilia) en forma masiva y programada como antesala a la etapa de la Iniciación Deportiva, que podría llevarlo al Alto Rendimiento. Este programa entrega los componentes Técnicos, sin que este presente el aspecto competitivo que conlleve a la búsqueda del rendimiento deportivo, si no por el contrario al final de esta etapa formativa solo debe realizarse un control de los hábitos y habilidades técnicas aprendidas.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y TRANSVERSALES:

2.1. Objetivos Específicos:

Iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Levantamiento de Pesas programados para estas edades.

Crear las bases de la Preparación Física General mediante la Juegos Deportivos en dirección a crear las bases para el desarrollo de las capacidades físicas, tales como: rapidez, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad.

2.2. Objetivos Transversales:

Crear hábitos de conducta morales, volitivos y de la profilaxis del significado del entrenamiento a través de una formación valórica.

3. Contenidos de las Clases de desarrollo formativo:

GRUPO ETAREO	13 --- 14 AÑOS
- Cantidad de sesiones a la semana	3 sesiones
- Deporte específico	2 sesiones semanales
- Deportes auxiliares	1 sesión semanal
- Tipos de deportes Auxiliares	Atletismo, Gimnasia ,Juegos Deportivos
- Tiempo destinado a las clases	1.30 hora (Pedagógica)
- Cantidad de repeticiones de intervalos por semana	120 -150 repeticiones
- No se Programan Competencias	Se realizara un test diagnostico y un control técnico de salida de la etapa..

4. **Distribución de las actividades de la Preparación Física General (P.F.G.)**

Las actividades de la preparación física general son distribuidas en cada, mes, semana y en el plan diario de cada sesión de trabajo formativo.

Se debe trabajar como referente con la siguiente tabla de clasificación del volumen.

Clasificación		Saltos	Velocidad	Resistencia	Juegos	Gimnasia
Ínfimo	1	<=150	<=1200	<=4500	<=30	<=20
Subinfimo	2	151-200	1201-1300	4501-5000	31-40	21-30
Mínimo	3	201-250	1301-1400	5001-5500	41-50	31-40
Submedio	4	251-300	1401-1500	5501-6000	51-60	41-50
Medio	5	301-350	1501-1600	6001-6500	61-70	51-60
Submaximo	6	351-400	1601-1700	6501-7000	71-80	61-70
Máximo	7	401-450	1701-1800	7001-7500	71-90	71-80
Limite	8	451-500	1801-1900	7501-8000	81-900	81-90

Nota aclaratoria:

5. **Magnitudes en que se dan cada una de las actividades de la preparación física general:**

- Saltos En repeticiones
- Velocidad En metros
- Resistencia En metros
- Juegos En minutos
- Gimnasia En minutos

6. **Procedimientos matemáticos para la distribución del volumen seleccionado proveniente de la tabla de clasificación de las actividades de la P. F. G.**

Tomemos como ejemplo, que en el mes N° 1 se elijan los siguientes volúmenes de la P. F. G.

Paso N° 1

<u>Clasificación</u>	<u>Volumen</u>	
Salto-----6-----	400	Repeticiones
Velocidad-----6-----	1700	Metros
Resistencia-----4-----	5600	Metros
Gimnasia-----4-----	45	Minutos
Juegos-----4-----	45	Min

Paso N° 2:

Determinar el volumen de trabajo para cada semana y por grupo de la Preparación Física General.

Ejemplo: Distribución de volumen para la actividad física denominada Salto; determinando el volumen de repeticiones por semana

Semanas % Repeticiones

Semana	%	100% Volumen	Repetición por semana
1 -	37% de	400 =	148 repeticiones
2-	16% de	400 =	64 repeticiones
3-	27% de	400 =	108 repeticiones
4-	20% de	400 =	80 repeticiones
Total	100 %		400 total repeticiones.

Primera Forma: Se toma 100% de la cualidad a trabajar para este caso los 1700 metros expresión de volumen para velocidad y se distribuye en metros según los % asignados a cada semana quedando de la forma siguiente:

Ejemplo :

Mes 1: = Volumen (6) 1700 m = 100%

Semanas del mes de trabajo	% Trabajo del Volumen Total	Total Metros de Trabajo	Volumen Semanal
1 =	37% de	1700 =	627 M
2 =	16% de	1700 =	272 M
3 =	27% de	1700 =	459 M
4 =	20% de	1700 =	340 M
Total	100	1700	1700 M

Esto quiere decir que en la semana N° 1 se realizan 627 metros de trabajo de velocidad y que posteriormente este volumen se deberá distribuir en cada unidad de las sesiones definidas para la semana.

Segunda Forma :

Se toma el volumen total del mes (1700m) y se divide por X metros y su resultado es el total de tramos a repetir en el mes. Para este caso se sugiere elegir los 30 metros, porque es la distancia adecuada que se establece para medir la velocidad en este grupo **etareo**

Ejemplo:

Valor total $\frac{1700}{30} =$ Resultado 56 tramos de 30 metros
 Distancia escogida 30

Semanas	% de trabajo Asignado por semana	Tramos
1	37% de 56	21 tramos de 30 metros
2	16% de 56	9 tramos de 30 metros
3	27% de 56	15 tramos de 30 metros
4	56% de 56	11 tramos de 30 metros

Aclaración : Si se quiere correr tramos de mayor distancia se pueden unir uno o dos tramos.

Una vez que se haya distribuido, el salto la velocidad, la resistencia y la gimnasia se va al último paso

Tercer y ultimo paso:

Determinar el volumen de trabajo por cada sesión de trabajo y por grupo de la preparación física general. “Debemos recordar que solamente un día a la semana tenemos la preparación física general y no hay trabajo con pesas”, por lo que al hacer la distribución del trabajo en la semana se debe tener en cuenta este aspecto.

En este ejemplo pudiera hacerse la siguiente distribución puntualmente de la velocidad. (lo hacemos por la variante de tramos).

Ejemplos

Semana Nº 1	% de trabajo del volumen semanal	630 metros ajustados 21x30	Tramos
Lunes	15%	21	3 x 30 metros
Martes	17%	21	4 x 30 metros
Miércoles	35%	21	7 x 30 metros
Jueves	10%	21	2 x 30 metros
Viernes	23%	21	5 x 30 metros
Total	100%		21 tramos de 30 metros

Las semanas 2; 3 y 4 deben ser desagregadas sobre la base del volumen que se ha ejemplificado como primera forma.

Nota: La ubicación de estos ejercicios dentro de las sesiones responde a diferentes factores como son:

- objetivos
- métodos
- medios
- etapa
- periodos etc

Por ejemplo las carreras de velocidad pudieran ubicarse como primer ejercicio cuando el objetivo de la sesión de trabajo sea el desarrollo de la velocidad o el salto a pie juntos cuando el objetivo sea el desarrollo de la fuerza explosiva.

7. **Pautas para la evaluación del test técnico inicial Pruebas morfológicas:**

Implementos:

- Tomar una varilla metálica, o una barra de peso ligero utilizando una tomada ancha equivalente aproximadamente, a la distancia entre la punta del dedo medio de un brazo extendido lateralmente y al codo del otro brazo extendido.

Ejercicio 1: Cuclilla de Arranque

- Levantar la barra sobre la cabeza hasta la completa extensión de los brazos y realizar una cuclilla de **Arranque**, los pies deben tener una separación equivalente al ancho de los hombros, se debe realizar este ejercicio manteniendo esta posición unos dos a tres segundos.

CUCLILLA DE ARRANQUE: POSICIONES CORRECTAS.



Observación de la postura correcta y cuidar su ejecución de acuerdo a pauta

- a) Apoyo sobre la planta del pie completa, máxima profundidad mantener, la barra bien ubicada el tiempo señalado.
- b) Apoyo sobre el pie completo, máxima profundidad utilizando toma muy ancha o separando excesivamente los pies, se mantiene la barra el tiempo señalado.
- c) Apoyo sobre la planta del pie completo, no se alcanza la máxima profundidad, arranque se logra que la cadera quede por debajo del nivel de la rodilla al ocupar una toma muy ancha separar excesivamente los pies, la barra se mantiene el tiempo señalado.
- d) No se logra que la cadera quede por debajo del nivel de la rodilla al apoyar el pie completo.

CUCLILLA DE ARRANQUE: POSICIONES INCORRECTAS



- Posiciones Incorrectas de cuclilla de Arranque que deben controlarse: tronco inclinado al frente poca profundidad en el deslizamiento, los hombros adelantados en relación a la línea media del cuerpo.

Ejercicio Nº 2: Cuclillas en Clin

- Con el mismo tipo de barra o varilla metálica con una toma media realizar cuclillas profunda con la barra sobre el pecho y con los pies con una separación equivalente al ancho de los hombros, mantener esta posición entre dos a tres segundos

CUCLILLAS EN CLIN POSICIONES CORRECTAS.



Observación de la postura correcta y cuidar su ejecución de acuerdo a pauta.

- a) Apoyo sobre la planta del pie completa máxima profundidad, espalda ligeramente arqueada, codos bien separados hacia el frente y por sobre las rodillas.
- b) Apoyo sobre la planta completa, máxima profundidad espalda suelta, codos bien separados de las rodillas por el frente y arriba.
- c) Apoyo sobre la planta completa no se alcanza la máxima profundidad, aunque la cadera quede por debajo de las rodillas aunque sin tocarlas.
- d) Al apoyar la planta del pie completo no se logra que la cadera quede por debajo del nivel de las rodillas o los codos tocan las rodillas.

CUCLILLAS EN CLIN: POSICIONES INCORRECTAS



Posiciones Incorrectas:

- a) Los codos hacia abajo
- b) No hay profundidad en el Clin

Ejercicio Nº 3: Extensión de los brazos

- Tomar la barra o una varilla metálica similar a la de los ejercicios anteriores, realizan una Fuerza Parado con una toma media.
- Mantener los brazos extendidos arriba unos 2 segundos.



Posiciones Correctas:

Observación de la postura correcta cuidado de su ejecución de acuerdo a pauta:

- a) Los brazos quedan completamente extendidos o con una ligera hiperextensión.
- b) Los brazos se hiperextienden excesivamente, aunque no se denota malformaciones congénitas.
- c) Los brazos no se extienden completamente, aunque es pequeña la flexión y no se observa esfuerzo para sostener el peso.
- d) La flexión de los brazos es grande y el peso no se sostiene o se observa un gran esfuerzo para sostenerlo. (Posición Incorrecta)



Posiciones Incorrectas:

- Brazos sin apertura necesaria
- Hombros adelantados fuera de centro

8. Metodología de la enseñanza

La enseñanza de los ejercicios clásicos (**Arranque y Envión**) y especiales constituye la tarea principal en la etapa de la formación deportiva.

La duración del proceso inicial de enseñanza depende de las características individuales de cada practicante y de los métodos empleados.

En el proceso de la enseñanza de cada elemento es de gran importancia que se tome el tiempo necesario ya que de la calidad del aprendizaje inicial depende en gran medida los resultados ulteriores.

En el Levantamiento de Pesas, la enseñanza de los ejercicios clásicos comprende tres etapas, en nuestro caso particular para el deporte formativo nos remitiremos a la primera etapa, la cual consiste en lo siguiente:

- En esta primera etapa, esta abarcada por los primeros meses de entrenamiento, donde el objetivo fundamental es lograr la asimilación de la técnica de los ejercicios clásicos en sus aspectos fundamentales como por ejemplo.
- Realizar los movimientos con el ritmo correcto
- Ejecutar correctamente la primera fase del halón y la entrada de las rodillas bajo la barra.
- Dominar el desliz profundo en cuclillas.
- Cada procedimiento (Arranque, clin Envión desde el pecho, se debe enseñar por fases, en forma analítica y después pasar a lo sintético.
- Y por ultimo pasar al método analítico es decir al ocupar este método se hace necesario entregar al alumno una información de las características del ejercicio apoyándose en una demostración por parte de un alumno aventajado con buen demonio del gesto técnico, además se sugiere ocupar también medios técnicos de enseñanza, videos fotos etc., enseguida el alumno deberá ejecutar el movimiento en base de la información recibida, y de esta forma se puede evaluar el nivel intuición del deportista, una vez concluido este primer paso se pasa a la enseñanza de los ejercicios por el método analítico y al completarse el mismo se regresa a lo sintético dando paso así al perfeccionamiento del gesto técnico en su conjunto y su fase y partes.

8.1. ¿Que peso utilizar en el proceso de la enseñanza en la etapa de la formación deportiva?

- Durante esta etapa se debe variar muy poco el peso de la barra se deberán ocupar barras y discos especiales para este proceso formativo.
- Se puede tomar como criterio de la carga el peso corporal del alumno y establecerlo como el 100% y desde allí, dosificar la sobrecarga en porcentajes

Ejemplo Peso corporal = 60 kilos

50 % de	60 kilos =	30 kilos
55 % de	60 kilos =	32 kilos
60 % de	60 kilos =	35 kilos
65 % de	60 kilos =	40 kilos
70 % de	60 kilos =	42 kilos
75 % de	60 kilos =	45 kilos
80 % de	60 kilos =	47 kilos
85 % de	60 kilos =	50 kilos
90 % de	60 kilos =	55 kilos
95 % de	60 kilos =	57 kilos
100 % de	60 kilos =	60 kilos

- Los porcentajes se deben ir variando según vaya basándose en el dominio del gesto técnico.
- O se puede ocupar otro criterio en la selección de la carga que se aplicara en este proceso de la enseñanza y es el de las repeticiones, es decir colocar un peso en la barra que el alumno sea capaz de repetirlo en un numero relativamente alto de repeticiones, considerando que las condiciones de estabilidad en el peso que se ocupe y las repeticiones contribuyan de una mejor forma a la mas rápida formación de los hábitos motrices
- También se pueden incluir ejercicios de **Imitación del gesto técnico** ya aprendido con la varilla metálica o barra con pesos pequeños lo cual ayuda a la fijación de los movimientos con un mínimo de gasto energético y esto se pueden incluir en todas las sesiones de entrenamiento

8.2. Metodología de la enseñanza de cada uno de los procedimientos (Arranque, Clin, Envi3n, desde el pecho).

- En la metodolog3a de la ense1anza se debe seguir un orden para cada procedimiento, es decir comenzar por el ejercicio m3s sencillo e ir pasando progresivamente a los de mayor complejidad y se recomienda el siguiente orden
 - a) **Clin**
 - b) **Envi3n**
 - c) **Arranque**

- Estos procedimientos deben ser ense1ados, utilizando el m3todo sint3tico anal3tico sint3tico; es decir, que el ejercicio a ense1ar (**Envi3n**), se demuestra previamente se explicara todos sus caracter3sticas en esta ocasi3n se pueden emplear medios t3cnicos (**fotos, videos etc.**) posteriormente se le concede la oportunidad de ejecutarlo al atleta y enseguida se comienza la ense1anza por el m3todo anal3tico.

9. Sucesi3n de la ense1anza tradicional:

- Posiciones Iniciales
- Posiciones iniciales colgantes
- Halones colgantes .
- Ejercicios colgantes Parados.
- Halones desde la tarima.
- Ejercicios colgantes con desliz a fondo
- Clin o Arranque completo

POSICIONES INICIALES: ARRANQUE



Ejecución Correcta:

Observaciones: La cabeza debe quedar en línea con la espalda

POSICIONES INICIALES INCORRECTAS: ARRANQUE



POSICIONES INICIALES COLGANTES: ARRANQUE



Posición correcta.



Posición Incorrecta.

HALONES COLGANTES: POSICIONES CORRECTAS



HALONES COLGANTES: POSICIONES INCORRECTAS



Envi3n desde el Pecho

(Sucesi3n Tradicional)

- Posici3n Inicial
- Semienvi3n
- Empuje de Envi3n.
- Envi3n desde el pecho

ENVIÓN DESDE EL PECHO: POSICIÓN INICIAL CORRECTA**ENVIÓN DESDE EL PECHO: POSICIÓN INICIAL INCORRECTA
(codos muy bajos)**

ENVIÓN DESDE EL PECHO / SEMIENVIÓN: CORRECTO**ENVIÓN DESDE EL PECHO / SEMIENVIÓN:
(codos abiertos a los lados y abajo)**

ENVIÓN DESDE EL PECHO: POSICIONES CORRECTAS



ENVIÓN DESDE EL PECHO

Posiciones Incorrectas:

- Apoyo y extensión de la pierna trasera
- Hombros hacia delante



RECOMENDACIONES METODOLOGICAS:

Durante el proceso de la enseñanza aprendizaje de los diferentes procedimientos se debe prestar atención a determinados tipos de errores que pueden aparecer en las posiciones básicas

Ejemplo:

Posición Inicial del Arranque y el Clin:

- Separación de los pies, en un ancho superior a lo recomendado.
- Que la espalda no quede arqueada.
- La posición de la cabeza que no quede en línea recta con respecto a la espalda.
- El agarre que no sea de corchete

Posiciones Colgantes:

- **No** mantener los brazos rectos y los hombros que quedan por detrás de la barra
- La barra no debe quedar en la rodilla.
- Los hombros deben ir atrás



Posición Incorrecta:

Halcones Colgantes:

- Poca explosividad en la extensión de las piernas.
- Extensión incompleta del cuerpo
- Excesiva separación de la barra del cuerpo del atleta
- El peso no debe quedar apoyado

**Posición Incorrecta****Posición Correcta (Para el arranque colgante)**

Ejercicio Colgantes Parados:

- Que no se incorpore en forma rápida los brazos al trabajo dinámico, y el cuerpo no se eleva a la punta de los pies con una brusca extensión en la vertical.
- Que en lugar de desplazar los pies hacia los laterales se produzcan saltos al frente o atrás .

Halones desde la Tarima:

- Que el inicio de la primera fase no se le de preponderancia al trabajo de las piernas.
- durante el halón el deportista se eleva hasta la punta de los pies



Posición Correcta:

Ejercicios colgantes con desliz a fondo

- se debe procurar que la extensión del tronco sea incompleta y que se realice un rápido movimiento del halón al deslizamiento.



Posiciones Correctas

Arranque o Clin completo:

- Se debe prestar atención para que el ritmo sea el correcto, ocasionando la integración de las fases.



Arranque Completo.

Clin:

- obsérvese la correcta posición de los codos al frente y arriba; y el apoyo de los pies con el total de la planta

Posición Inicial del Envión desde el Pecho:

- Evitar que no exista el apoyo sobre la planta completa.
- Que la anchura de la toma sea superior al ancho de los hombros.
- Que la barra no quede apoyada en el pecho.

Semienvión:

- Evitar que el apoyo de la planta sea incompleta durante la Semiflexión.
- Evitar bajar los codos y flexionar el tronco, no mantener un ritmo correcto Semiflexión – saque.
- Evitar que la flexión de piernas sea muy profunda, y sobrepase en el tiempo a la ejecución de la extensión de aquellas.



Semienvión: (la pierna se flectan, se extienden y la barra se lleva suavemente hasta la altura de la frente)

Envión desde el pecho:

- Evitar que la pierna que se coloca al frente quede acortada y la pierna que se lleve atrás no quede muy flectada.



Obsérvese además la posición de los hombros ubicados en la línea media del cuerpo

RECOMENDACIÓN:

Para trabajar en función de la capacidad coordinativa del ritmo en el proceso del aprendizaje, es conveniente realizar en el proceso del aprendizaje, los ejercicios con conteos **de “ uno , dos, tres ,cuatro”**, prolongado un “ uno”, para la fase preparatoria del elemento a enseñar

Ej: “ uno” prolongado para la primera fase del halón o semiflexión “**dos**” corto y acentuado para la fase más importante (segunda fase del halón o el saque)

La conexión de errores debe hacerse al momento en que estos se producen y mostrando u orientando siempre la forma en que debe hacerse correctamente.

10. Sucesión de los Ejercicios en el Entrenamiento.

En las clases de enseñanza y formación del deporte del Levantamiento de Pesas debe mantenerse una sucesión lógica de los ejercicios y ello responde a factores fisiológicos.

lugar	Características	Tipos de ejercicios
1ero	Ejercicios mas técnicos con carácter de velocidad	Clásicos espaciales mas semejantes.
2do	Ejercicios con menor componente técnico y de velocidad que los anteriores	halones de arranque y de clin.
3to	Ejercicios de Fuerza en tiempo moderado - lento y ejercicios de carácter local	Cuclillas y otros ejercicios auxiliares
4to	Ejercicios en régimen estático y resistente	Tensiones en el aparato "Isométrico" y con ayudas de compañeros.
5to	Diferentes cargas de tracción y ejercicios compensatorios	Suspensiones, activación de los planos musculares antagónicos y ejercicios de flexibilidad

Nota Aclaratoria: Para el presente programa abocado a la formación deportiva, se deberán elegir los tipos de ejercicios que correspondan a este grupo **etareo**

11. Contenido de la Preparación Física General

La preparación física general consiste en el desarrollo de las capacidades físicas, que no corresponden a las necesidades específicas del Levantamiento de Pesas, pero que el desarrollo de estas influye directa o indirectamente en los éxitos de los rendimientos deportivos de esta disciplina, deportiva.

El contenido de la preparación física general del pesista lo contribuye, principalmente, ejercicios y elementos que provienen de la Gimnasia, el Atletismo y los Juegos Deportivos.

Los ejercicios que más adelante se relacionan no necesariamente tienen que ser ejecutados, sino que el profesor o técnico los ocupara de acuerdo a los recursos materiales con que cuente en su lugar de trabajo.

Estos ejercicios no solamente servirán para desarrollar las capacidades físicas, también pueden ocuparse para el descanso activo, la motivación de las clases, como trabajo compensativo y para el desarrollo de cualidades volitivas.

12. Ejercicios de la Gimnasia que son mas utilizados en la Preparación Física General del pesista:

a) Ejercicios a manos libres:

- Flexiones de brazo con apoyo de los pies a distintas alturas y en parada de manos.
- Abdominales de piernas abdominales, en plano horizontal o inclinado, con sin torsión del tronco.
- Cuclillas con salto ; estocadas al frente y laterales.
- Cuadropedia dorsal y ventral.
- Ejercicios de movilidad para los distintas articulaciones.

b) Ejercicios de Acrobacia:

- Voltereta de frente y de espalda , rueda y rondat.

c) Ejercicios en Parejas:

- Levantar al compañero, tomándolo por las piernas mientras este se mantiene rígido.
- Empujar o tirar al compañero.

d) Ejercicios en aparatos:

En la barra fija:

- Tracciones con diferentes anchura de la toma en posición normal e invertida, por delante y tras nuca.
- Dominadas, entradas salidas, balanceos y abdominales
- En las Paralelas. extensiones de brazos (fondo con o sin balanceos), Caminar de manos por las paralelas.
- Entradas y salidas , balanceos abdominales , hacer la “ L “

En paralelas bajas:

- Extensiones de brazos con apoyo de pie a diferentes alturas y parada de manos

En el Caballete:

- Pase de pierna al frente y atrás

En la viga de equilibrio:

- Marcha de frente de lado.
- Giros y volver a la misma posición

En la Espalderas:

- Abdominales; suspensión, estiramiento con apoyo simple y apoyo mixto de frente o de espaldas; hiper-extensión del tronco

En Cuerda:

- Tregar con las manos o con apoyo mixto (brazos y piernas).

En el Cajón Sueco:

Salto con y sin apoyo de manos y caer sobre el mismo con el cajón de frente o halón largo.

Salto Lateral:

- Saltos continuos sobre las secciones del Cajón sueco.
- Ejercicios de agilidad como parte de un campo de obstáculos para pasar en cuadrupedia.

Ejercicios con implementos para el desarrollo de la Preparación Física General:**Con balones medicinales:**

- Pases al frente con dos manos.
- Lanzamientos con una o dos manos, al frente, atrás lateral.
- Lanzamientos desde posiciones de pie, sentado o tendido.
- Saltar la cuerda.

Saltillos en diferentes formas:

- Con varas de madera y otros materiales ligeros.
- Giros y flexiones u otras ejercicios para la movilidad articular.

13. Ejercicios más utilizados que provienen del Atletismo:

a) Saltos verticales con ambas piernas, continuos con y sin obstáculos:

- Salto largo a pie junto.
- Salto triples , quíntuples
- Saltos polimétricos (**se excluyen, para este grupo atareo**).

b) Carreras de velocidad: En distancias entre 30 – 40 m

- Salidas de taco
- Carreras progresivas.
- Carreras en arena, en zig – zag.
- Piqués, skipping.
- Taloneos.

c) Carreras de Resistencia: En distancias 400 – 600 m, con recorrido completo o en tramos.

- Cross country
- En superficie arenosa.

d) Lanzamientos:

- Lanzamiento de la bala de pecho al frente.
- Atrás por encima de la cabeza hacia atrás,
- Lateral, izquierda y derecha
- Con la bala desde abajo por sobre la cabeza.
- Impulsiones de la bala alternando ambos brazos.

Juegos Deportivos: Al ocupar los Juegos Deportivos, como medio para el desarrollo de la preparación física general, se debe hacer desde las direcciones siguientes

- **Juegos** dirigidos al desarrollo de la Fuerza.
- **Juegos** dirigidos al desarrollo de la Resistencia
- **Juegos** dirigidos al desarrollo de la Rapidez.
- **Juegos** dirigidos a mejorar la coordinación .
- **Juegos** por el logro del descanso activo , y como introducción a la clase de entrenamiento.

Ejemplo de algunos tipos de juegos que se pueden incluir.

a) **Voleibol:** Juegos por tanto, por tiempo, con diferentes números de participantes:

- Juegos con la Red a diferentes alturas.
- Voleo , pases - en dúo o en trío.

b) **Básquetbol:**

- Juegos por tiempo, contar con diferentes numero de participantes. En toda la cancha , a media cancha dribles
- Pases; tiros libres y con entrada al aro.

c) **Fútbol:**

- Juegos por tiempo; con diferentes números de participantes en cancha de diferentes dimensiones, tiros a puertas golpeo, pases y recepciones del balón.

d) **Juegos de Fuerza:**

- Armar y desarmar **la palanqueta contra el tiempo**
- Tracción de la cuerda por la cuatro esquinas, el molino, el circulo brincador.
- Con transportes de disco en las manos, servicio de rescate. .
- La quemadita.

14. **Contenido de la Preparación Física Especial:**

Para el desarrollo de la Preparación Física Especial del pesista, se debe trabajar abocado al desarrollo de aquellas capacidades físicas tanto condicionales como coordinativos, como son la fuerza, rapidez, resistencia, agilidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio, por ser las que guardan mayor correspondencia con las necesidades específicas del Levantamiento de Pesas.

A continuación se exponen alguno de los principales ejercicios que pueden formar parte del contenido de la preparación física especial.

a) **Ejercicios de arranque y de clin:**

Para este grupo de edad del deporte formativo no se incluyen en el plan de Preparación.

b) **Ejercicios para las Piernas:**

- Cuclillas tras nuca (con los talones unidos)
- Cuclilla por delante (con los talones unidos)
- Media cuclilla tras nuca.
- Media cuclilla por delante
- Saltos con Pesos en los hombros (abrir y cerrar las piernas alternados al frente.)
- Tijera por detrás (alternada con asalto al frente.)
- Tijera por delante. (alternada con asalto al frente .
- Tijera lateral. (alternada con asalto lateral.)

c) **Ejercicios para la cintura escapular y los brazos .**

Pres Banca .

- Con tomada, media ,ancha , y angosta
- Con halteras , o con mancuernas.

Fuerza Sentado Tras Nuca

- Con variantes en la tomada (ancha, media y Angosta)

Fuerza Parado

Con variantes en la toma.

Fuerza tras Nuca

- Con Variantes en la toma.
- Fuerza Sentado Inclinado (con variantes en la toma)
- Con halteras o con mancuernas

Empuje de Fuerza.

- Remo Parado (con variantes de la toma)
- Con halteras o mancuernas.

e) **Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos extensores de la espalda:**

Reverencia

Con flexión y sin flexión de piernas.
Hiper - extensión del tronco

f) **Ejercicios para brazos**

- **Bíceps Parado y sentado:** Con halteras o mancuernas.
- **Tríceps Parado y sentado:** Con halteras o mancuernas.
- **Antebrazos:** Con halteras

15. **Contenidos de la Preparación Técnica del pesista para la etapa de la formación deportiva.**

Arranque con tomada media realizando las primeras fases del halón en forma lenta.

Arranque Colgante: Posición Inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas, por debajo y sobre las rodillas, variantes del ancho de la tomada.

Arranque desde los soportes

- Posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas.
- Arranque desde soportes parado y a fondo.
- Variantes en el ancho de la tomada.

Arranque parado

- Variantes de arranque e implemento (mancuernas, halteras y/o disco)

Final de Arranque:

- Adopción de la posición inicial con la palanqueta sobre los hombros, con y sin empuje de las piernas y del tronco.
- Desde la posición final del halón, con los brazos ligeramente flectados.
- Saltos verticales desde la posición inicial

Colgante del arranque.

- Arranque parado + cuclillas de arranque.
- Arranque colgante + Arranque.

Envi3n – Clin:

Realizando las primeras fases del hal3n en forma exageradamente lenta con toma ancha, sin desplazamiento lateral de los pies..

Clin Colgante

- Posici3n Inicial con la palanqueta a nivel de las rodillas ,por debajo y sobre estas
- Variantes de la toma , desplazamiento y parado.

Clin desde Soportes:

En la posici3n inicial colocar la palanqueta al nivel de las rodillas, por debajo y sobre estas.

Clin Parado:

Variantes de toma , desplazamiento o rapidez de las primeras fases.

Final de Clin

- Desde la posición final de halón, con los brazos ligeramente flectadas.
- Saltos verticales desde la posición colgante del clin.
- Clin parado + cuclilla por delante .
- Clin colgante + clin.
- Envión desde soportes.
- Toma media y ancha.

Envión desde soportes tras Nuca:

- Con diferentes anchos en la tomada (media, ancha)

Empuje de Envión

- Tomada media
- Empuje de Envión tras nuca.
- Con tomada media y ancha.

Semienvión:

- Tras nuca

Final Envión**Recuperación de Envión:**

- Cuclilla por delante + envión.
- Cuclilla tras nuca + Envión tras nuca
- Clin desde Soportes + Envión desde el Pecho.

Los ejercicios arriba mencionados, su elección depende del dominio de la técnica de ejecución de los ejercicios clásicos y especiales, por parte de los alumnos, pues ellos sirven para el perfeccionamiento de la técnica de los clásicos a través de la ejecución de las fases o partes de estos.

Nota aclaratoria: La elección de algunas variantes de ejercicios que se han señalado arriba deberán ser incluidos al final de la etapa formativa y solo en aquellos casos cuando los alumnos - deportistas muestren un buen dominio de la técnica de cada uno de los procedimientos ya aprendidos

Se sugiere además prestar atención al peso que se coloque en la sobre carga considerando siempre las particularidades individuales en relación con edad cronológica y la edad biológica de los niños que se ejercitan .

16. Sesiones diarias durante el proceso de la Enseñanza en la etapa formativa.

Clase Nº 1:

Lunes

Tema

- Metodología de la Enseñanza Clin.

Objetivos

- Enseñar los pasos metodológicos para la enseñanza del Clin.
- Comenzar con el fortalecimiento de diferentes grupos musculares.

Calentamiento General

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general 15 mts., para los brazos, el tronco y las piernas.

Calentamiento

Específico (10 mts)

- Realizar ejercicios de imitación a los que van a estar presente en la parte principal de la clase.

Desarrollo :

1. **Enseñanza de la posición inicial del Clin:** Entrada a la barra, colocación de los pies al ancho de la cadera.

Dosificación repetirlo de 5 – 6 veces.

Enseñanza de la colocación del cuerpo con respecto a la barra los hombros por delante de esta.

Los hombros por delante de la barra , la cabeza en línea recta con la espalda : Dosificación ,repetirlo de 5 a 6 veces.

2. **Posición Inicial colgante del Clin:**

Colocación de la barra por encima del nivel de los rodillas ,con toma media, la vista al frente y la cabeza en línea recta con la espalda , las rodillas deben quedar flectadas:

Ejecución: Llevar el cuerpo a la vertical y volver a la posición inicial colgante

Dosificación: Repetirlo de 6 - 8 veces

3. **Salto (rechazo)** desde la posición inicial colgante del Clin.

Desde la posición inicial colgante, con los brazos extendidos realizar saltos (rechazos) verticales, y caer nuevamente en la posición inicial colgante. Durante el salto, el cuerpo debe extenderse bruscamente quedando en la vertical.

Dosificación: Repetirlo de 8– 10 veces.

4. **Halcones Colgantes de Clin:**

Desde la posición inicial colgante anterior, el alumno realizara, una brusca extensión de las, elevándose a la punta de los pies, y los brazos no se flectan quedan extendidos, provocándose a la vez una elevación de los hombros, volver a la posición inicial colgante.

Dosificación: Repetirlo de 6– 8 veces

1. Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas.
2. Ejercicios de abdominales, con diferentes variantes

Dosificación: 4 series con 15 - 20 repeticiones

3. Ejercicios de Elongación

Dosificación: 10mts

8. Trotes suaves al terminar la clase

Dosificación: 200 - 300 mts

Clase Nº 2

Miércoles:

Tema

- Desarrollo de la Preparación Física y General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas de tipo condicionales y coordinativas en los alumnos.

Desarrollo de la rapidez: Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

Ejercicio de Saltos:

Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

Ejercicio de Fuerza:

Lanzamiento de balones medicinales

Trabajo en parejas

Caminar en cuadrupedia

Desarrollo de la Resistencia

Trotes moderados, entre 300- 800 metros

Ejercicios de la flexibilidad

En parejas

En las espaldas

Ejercicios de recuperación

Abdominales

Elongación

Clase N° 3:**Viernes****Tema****Objetivos**

- Metodología de la Enseñanza Clin.
- Enseñar los pasos metodológicos para la enseñanza del Clin.
- Comenzar con el fortalecimiento de diferentes grupos musculares.

Calentamiento General

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general 15 mtos., para los brazos, el tronco y las piernas.

Calentamiento**Específico (10 mts)****Observaciones**

- Realizar ejercicios de imitación a los que van a estar presente en la parte principal de la clase.
- Se incide en aspectos más débiles en la ejecución de los ejercicios por parte de los alumnos

Desarrollo :

1. **Enseñanza de la posición inicial del Clin:** Entrada a la barra, colocación de los pies al ancho de la cadera.

Dosificación repetirlo de 5 – 6 veces.

Enseñanza de la colocación del cuerpo con respecto a la barra los hombros por delante de esta.

Los hombros por delante de la barra , la cabeza en línea recta con la espalda : Dosificación ,repetirlo de 5 a 6 veces.

2. **Posición Inicial colgante del Clin:**

Colocación de la barra por encima del nivel de los rodillas ,con toma media, la vista al frente y la cabeza en línea recta con la espalda , las rodillas deben quedar flectadas:

Ejecución: Llevar el cuerpo a la vertical y volver a la posición inicial colgante

Dosificación: Repetirlo de 6 - 8 veces

3. **Salto (rechazo)** desde la posición inicial colgante del Clin.

Desde la posición inicial colgante, con los brazos extendidos realizar saltos (rechazos) verticales, y caer nuevamente en la posición inicial colgante. Durante el salto, el cuerpo debe extenderse bruscamente quedando en la vertical.

Dosificación: Repetirlo de 8– 10 veces.

4. **Halcones Colgantes de Clin:**

Desde la posición inicial colgante anterior, el alumno realizara, una brusca extensión de las, elevándose a la punta de los pies, y los brazos no se flectan quedan extendidos, provocándose a la vez una elevación de los hombros, volver a la posición inicial colgante.

Dosificación: Repetirlo de 6– 8 veces

5. Incluir ejercicios de fuerza para los brazos, el tronco y las piernas.

6. Ejercicios de abdominales, con diferentes variantes

Dosificación: 4 series con 15 - 20 repeticiones

7. Ejercicios de Elongación

Dosificación: 10mts

8. Trotes suaves al terminar la clase

Dosificación: 200 - 300 mts

Clase N° 4:**Lunes****Tema****Objetivos**

- Metodología de la Enseñanza
- Continuar con el aprendizaje de los pasos metodológicos para la enseñanza del Clin.
- Fortalecer diferentes grupos musculares

Calentamiento General

- Incluir ejercicios físicos generales para brazos, tronco y piernas

Calentamiento**Específico (10 mts)**

- Realizar ejercicios de imitación de los ejercicios que se incluyen en la parte principal de las clases

Desarrollo

Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del Clin
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante.
- Saltos desde la posición inicial colgante

Clin colgante parado:

Con la barra a la altura de las rodillas, realizar el Clin colgante parado.

Observar :El rápido cruce de los codos

Dosificación: Realizar de 4-6 series, variando el peso del Implemento en cada serie, con repetición de 8-6-5.

Halón de Clin desde la tarima

Realizar el halón de Clin desde la tarima con el siguiente orden de incorporación de los grupos musculares al trabajo dinámico , piernas , tronco y brazos.

Dosificación: Realizar de 4-6 series, con diferentes peso en cada serie 8-6-5.

Clin colgante con desliz profundo

Con la misma estructura con la cual se ejecuto el clin parado, se realizara el clin con desliz profundo, incorporando el desplazamiento de los pies en la forma lateral .

Clin completo:

Se realizara el clin completo desde la tarima partiendo desde la posición inicial , aprendida en la primera clase.

Dosificación: realizar de 6-8 serie , con repetición que varían en tu 8-6-5-4 , y aumentando el peso de la palanqueta , en la medida que se disminuyen las repeticiones .

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos , el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase Nº 5**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física y General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas de tipo condicionales y coordinativas en los alumnos.

Desarrollo de la rapidez: Piques de 30 – 40 mts.

Dosificación: 4-5 veces

Ejercicio de Saltos:

Saltos repetidos a pie juntos con caídas blandas, superficies Ej.: Arena, Colchones.

Ejercicio de Fuerza:

Lanzamiento de balones medicinales

Trabajo en parejas

Caminar en cuadrupedia

Desarrollo de la Resistencia

Trotes moderados, entre 300- 800 metros

Ejercicios de la flexibilidad

En parejas

En las espalderas

Ejercicios de recuperación

Abdominales

Elongación

Clase Nº 6:**Lunes****Tema****Objetivos**

- Metodología de la Enseñanza
- Continuar con el aprendizaje de los pasos metodológicos para la enseñanza del Clin.
- Fortalecer diferentes grupos musculares

Calentamiento General

- Incluir ejercicios físicos generales para brazos, tronco y piernas

Calentamiento**Específico (10 mts)****Observaciones**

- Realizar ejercicios de imitación de los ejercicios que se incluyen en la parte principal de las clases
- reforzando aspectos motrices y técnicos con mayores dificultades en el aprendizaje de los alumnos.

Desarrollo

Repaso de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior:

- Repasar la adopción de la posición Inicial del Clin
- Repetir la adopción de la posición inicial colgante.
- Saltos desde la posición inicial colgante

Clin colgante parado:

Con la barra a la altura de las rodillas, realizar el Clin colgante parado.

Observar :El rápido cruce de los codos

Dosificación: Realizar de 4-6 series, variando el peso del Implemento en cada serie, con repetición de 8-6-5.

Halón de Clin desde la tarima

Realizar el halón de Clin desde la tarima con el siguiente orden de incorporación de los grupos musculares al trabajo dinámico , piernas , tronco y brazos.

Dosificación: Realizar de 4-6 series, con diferentes peso en cada serie 8-6-5.

Clin colgante con desliz profundo

Con la misma estructura con la cual se ejecuto el clin parado, se realizara el clin con desliz profundo, incorporando el desplazamiento de los pies en la forma lateral .

Clin completo:

Se realizara el clin completo desde la tarima partiendo desde la posición inicial , aprendida en la primera clase.

Dosificación: realizar de 6-8 serie , con repetición que varían en tu 8-6-5-4 , y aumentando el peso de la palanqueta , en la medida que se disminuyen las repeticiones .

Incluir ejercicios de fuerza para los brazos , el tronco y las piernas

Abdominales 4/15

Elongación 10 mts

Clase N° 7:**Lunes:****Tema****Objetivos****Calentamiento General****Calentamiento****Específico (10 mts)**

- Metodología de la Enseñanza del Envión del Pecho
- Continuar con el fortalecimiento de los diferentes músculos
- Incorporar ejercicios de desarrollo físico general para los brazos, tronco y piernas
- Incluir ejercicios de las acciones motrices aprendidas y de imitación a los que se incluyen en la parte principal de la clase.

Desarrollo**Semienvión:****Dosificación:** Repetirlo de 5 - 6 veces.

Empuje de envión: Mantener el ritmo correcto, durante la flexión y la extensión de las piernas, trabajo de los brazos, trabajo rápido del saque al semi desliz.

Dosificación : Repetirlo de 5–6 series.**Ejercicios de Fuerza:**

- Para los brazos
- El tronco
- Las Piernas
- Saltos al cajón sueco 4 series de 8 repeticiones
- Abdominales 4/20
- Elongación

Clase Nº 8:**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas de tipo condicional y coordinativas.

Calentamiento General

- Incluir un tipo de juego en dirección al desarrollo de la coordinación y las habilidades motrices

Desarrollo de las rapidez:

Piques de 30 –40 mts

Dosificación :5-6 tramos

Ejercicios de saltos

Saltos de alcance

Saltos a pie junto , con caída en superficies blandas (arena ,colchonetas)

Acrobacia

Ejercicios de Fuerza

Lanzamiento de bHALÓNes medicinales, al frente hacia atrás hacia ambos lados, de pecho

Trabajo en parejas

Tropa de la cuerda

Desarrollo de la Resistencia

Trotos moderados , entre 300 – 1000 metros

Ejercicios de Flexibilidad.

Individual , en parejas , en las espaldas.

Ejercicios de Recuperación

Abdominales 4/20

Elongación 10 mts

Clase N° 9:**Viernes:****Tema**

- Metodología de la Enseñanza del Envión del Pecho

Objetivos

- Continuar con el fortalecimiento de los diferentes músculos

Calentamiento General

- Incorporar ejercicios de desarrollo físico general para los brazos, tronco y piernas

Calentamiento**Específico (10 mts)**

- Incluir ejercicios de las acciones motrices aprendidas y de imitación a los que se incluyen en la parte principal de la clase.

Observaciones

- Reforzar aspectos motrices y técnicos débiles

Desarrollo**Semienvión:**

Dosificación: Repetirlo de 5 - 6 veces.

Empuje de envión: Mantener el ritmo correcto, durante la flexión y la extensión de las piernas, trabajo de los brazos, trabajo rápido del saque al semi desliz.

Dosificación : Repetirlo de 5–6 series.

Ejercicios de Fuerza:

- Para los brazos
- El tronco
- Las Piernas
- Saltos al cajón sueco 4 series de 8 repeticiones
- Abdominales 4/20
- Elongación

Clase N° 10:**Lunes:****Tema****Objetivos**

- Metodología de la Enseñanza del envión desde el pecho
- Aprender la técnica del envión desde el pecho
- Desarrollar la preparación de la fuerza de los grupos musculares de los brazos, tronco y piernas.

Calentamiento General (15 mts.)**Calentamiento****Específico (10 mts)**

- Incorporar ejercicios de desarrollo físico general para los brazos, tronco y piernas.
- Incluir ejercicios de imitaciones de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en la clase anterior.

Desarrollo

1. Empuje de Envión $\frac{x}{8}$ $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /4
2. Envión desde el pecho ritmo correcto en la Flexión y extensión de las piernas , correcta posición de los codos al frente y con la barra apoyada completamente sobre los deltoídes .

Ejecución correcta de la tijera, la pierna de atrás extendida y ligeramente flectada.

Dosificación : 4-6 series con repeticiones de 6 – 5- y 4

Ejercicios de Fuerza

- Para los brazos
- Para el tronco
- Para las piernas
- Saltos a pie juntos , sobre superficies blandas
- 4 - series de 8 repeticiones.
- Abdominales 4/15.
- Elongación 10mts

Clase Nº 11:**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas de tipo condicional y coordinativas.

Calentamiento General

- Incluir un tipo de juego en dirección al desarrollo de la coordinación y las habilidades motrices

Desarrollo de las rapidez:

Piques de 30 –40 mts

Dosificación :5-6 tramos

Ejercicios de saltos

Saltos de alcance

Saltos a pie junto , con caída en superficies blandas (arena ,colchonetas)

Acrobacia

Ejercicios de Fuerza

Lanzamiento de balones medicinales, al frente hacia atrás hacia ambos lados, de pecho

Trabajo en parejas

Tropa de la cuerda

Desarrollo de la Resistencia

Trotos moderados , entre 300 – 1000 metros

Ejercicios de Flexibilidad.

Individual , en parejas , en las espaldas.

Ejercicios de Recuperación

Abdominales 4/20

Elongación 10 mts

Clase Nº 12:**Lunes y Viernes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del envión

Objetivos

- Finalizan con el aprendizaje de la técnica del envión

- Continuar trabajando en el desarrollo de la preparación de la fuerza especial

Calentamiento General (15 mts)

- Incorporar ejercicios de desarrollo físico general para los brazos, tronco y piernas

Calentamiento Específico (10 mts)

- Incluir ejercicios de imitaciones de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en clases anteriores.

Observaciones

- reforzando aspectos motrices y técnicos débiles

Desarrollo

Integrar el ejercicio Clin con el envión desde el pecho.

1. Clin colgante Parado $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ $\frac{x/3}{4}$

2. Clin a fondo + Envión $\frac{x}{8}$ $\frac{x/2}{6}$ $\frac{x/3}{4}$

3. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de las piernas.
4. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de los brazos.
5. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de los brazos .
6. Salto al cajón sueco 4/10.
7. Abdominales 4/10
8. Elongación

Clase Nº 13:**Lunes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del envión

Objetivos

- Finalizan con el aprendizaje de la técnica del envión
 - Continuar trabajando en el desarrollo de la preparación de la fuerza especial

Calentamiento General (15 mts)

- Incorporar ejercicios de desarrollo físico general para los brazos, tronco y piernas

Calentamiento**Específico (10 mts)**

- Incluir ejercicios de imitaciones de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en clases anteriores.

Desarrollo

Integrar el ejercicio Clin con el envión desde el pecho.

1. Clin colgante Parado $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ $\frac{x/3}{4}$

2. Clin a fondo + Envión $\frac{x}{8}$ $\frac{x/2}{6}$ $\frac{x/3}{4}$

3. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de las piernas.
4. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de los brazos.
5. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de los brazos .
6. Salto al cajón sueco 4/10.
7. Abdominales 4/10
8. Elongación

Clase Nº 14:**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación General

Objetivos

- Desarrollar capacidades físicas de tipo condicionales y coordinativas

Calentamiento General (15 mts)

- Incluir tipo de juego en dirección al desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas

Calentamiento**Específico (10 mts)**

- Realizar ejercicios de imitación a los que van a estar presente en la parte principal de la clase.

Desarrollo de la rapidez

Taloneo en tramos de 30- 40 metros

Piques en tramos de 30 metros

Ejercicios de saltos

Saltos repetidos, en superficie blandas

Saltos altos repetidos a través de obstáculos

Ejercicios de Fuerza:

Lanzamiento d la bala en diferentes direcciones y posiciones del cuerpo sentado al frente, atrás, laterales.

Traslado del compañero

Trepas de cuerda, con o sin apoyo de las piernas.

Desarrollo de la Resistencia:

Trotos moderados, en distancia entre 300 – 1000mts

Ejercicios de Flexibilidad:

Individual y en parejas

Ejercicios de recuperación:

Abdominales 4/20

Elongación 10 mts

Clase Nº 15:**viernes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del envión

Objetivos

- Finalizan con el aprendizaje de la técnica del envión
 - Continuar trabajando en el desarrollo de la preparación de la fuerza especial

Calentamiento General (15 mts)

- Incorporar ejercicios de desarrollo físico general para los brazos, tronco y piernas

Calentamiento**Específico (10 mts)**

- Incluir ejercicios de imitaciones de las acciones motrices del gesto técnico aprendido en clases anteriores.

Desarrollo

Integrar el ejercicio Clin con el envión desde el pecho.

1. Clin colgante Parado $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ $\frac{x/3}{4}$

2. Clin a fondo + Envión $\frac{x}{8}$ $\frac{x/2}{6}$ $\frac{x/3}{4}$

3. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de las piernas.
4. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de los brazos.
5. Ejercicios de fortalecimiento para los grupos musculares de los brazos .
6. Salto al cajón sueco 4/10.
7. Abdominales 4/10
8. Elongación

Clase N° 16:**Lunes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del ejercicio clásico Arranque

- Continuar con el fortalecimiento de los grupos musculares de los brazos, tronco y piernas.

Calentamiento General (15 mts)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general de los brazos, el tronco y las piernas.

Calentamiento**Específico (10 mts)**

- Incluir ejercicios de imitación del gesto técnico aprendido y a los que seden en la parte principal de la clase.

Desarrollo:

1. posición inicial del arranque: Se observará la colocación de los pies, al ancho de la cadera, el arqueado del tronco, la posición de la cabeza en línea recta con este, y se adoptará el agarre de corchete.

Dosificación: Repetirlo de 5 – 6 veces.

2. Posición inicial Colgante: Mantener los brazos rectos, los hombros por delante de la barra y esta alcanzará una mayor altura, debido al ancho de la toma.

Dosificación: Repetirlo de 5 – 6 veces

3. salto desde la posición inicial colgante, el cuerpo debe quedar recto e la vertical en el momento del salto, los brazos no se flectan y en la caída se se regresa a la posición de colgantes.

- | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 4. ejercicios para la reparación de fuerza de las piernas | $\frac{X}{12}$ | $\frac{X}{8}$ | $\frac{X}{4}$ | |
| | 12 | 8 | 6 | |
| 5. Ejercicios para la preparación de fuerza de tronco | $\frac{X}{10}$ | $\frac{X}{8}$ | $\frac{X}{3}$ | |
| | 10 | 8 | 6 | |
| 6. Ejercicios para la preparación de la fuerza de los brazos | | $\frac{X}{12}$ | $\frac{X}{10}$ | $\frac{X}{12}$ |
| | | 12 | 10 | 12 |
7. Ejercicios de Recuperación
Abdominales 4/20
Elongación 10 minutos

CLASE Nª 17**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

**Calentamiento
(15 minutos)****General**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior
- Incluir un tipo de juego deportivo de corta duración para elevar el estado emocional de la clase.

Desarrollo

- Velocidad de reacción, en tramos de 30– 40 metros
- Piques partiendo desde la posición baja 30 metros 3– 4 tramos

Gimnasia: Aeróbica, ejercicios de coordinación y trabajo de fuerza en aparatos.

Flexibilidad: en parejas, individual y con implementos.

Abdominales, con diferentes variantes

Elongación: 10 minutos

Clase N° 18:**Viernes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del ejercicio clásico Arranque

- Continuar con el fortalecimiento de los grupos musculares de los brazos, tronco y piernas.

Calentamiento General (15 minutos)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general de los brazos, el tronco y las piernas.

Calentamiento**Específico (10 minutos)**

- Incluir ejercicios de imitación del gesto técnico aprendido y a los que seden en la parte principal de la clase.

Desarrollo:

6. posición inicial del arranque: Se observará la colocación de los pies, al ancho de la cadera, el arqueado del tronco, la posición de la cabeza en línea recta con este, y se adoptará el agarre de corchete.

Dosificación: Repetirlo de 5 – 6 veces.

7. Posición inicial Colgante: Mantener los brazos rectos, los hombros por delante de la barra y esta alcanzará una mayor altura, debido al ancho de la toma.

Dosificación: Repetirlo de 5 – 6 veces

8. salto desde la posición inicial colgante, el cuerpo debe quedar recto e la vertical en el momento del salto, los brazos no se flectan y en la caída se se regresa a la posición de colgantes.

- | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 9. ejercicios para la reparación de fuerza de las piernas | $\frac{X}{12}$ | $\frac{X}{8}$ | $\frac{X}{4}$ | |
| | 12 | 8 | 6 | |
| 10. Ejercicios para la preparación de fuerza de tronco | $\frac{X}{10}$ | $\frac{X}{8}$ | $\frac{X}{3}$ | |
| | 10 | 8 | 6 | |
| 6. Ejercicios para la preparación de la fuerza de los brazos | | $\frac{X}{12}$ | $\frac{X}{10}$ | $\frac{X}{12}$ |
| | | 12 | 10 | 12 |
| 7. Ejercicios de Recuperación | | | | |
| Abdominales 4/20 | | | | |
| Elongación 10 minutos | | | | |

Clase Nº 19:**Lunes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del Arranque
 - Continuar con la preparación de los diferentes grupos musculares

Calentamiento General (15 minutos)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

Calentamiento Específico (10 minutos)

- Incluir ejercicios de limitación de los hábitos motrices del gesto técnico aprendido en las clases anteriores.

Desarrollo

1. Clin colgante a fondo $\frac{x}{6} \frac{/4}{5} \frac{x}{6}$
2. Envión desde soportes $\frac{x}{5} \frac{x/4}{4} \frac{x}{5}$
3. Halón colgantes de arranque : $\frac{x}{8} \frac{x/4}{6}$
4. Arranque colgante parado : $\frac{x}{6} \frac{x/4}{5} \frac{x}{6}$
5. Ejercicios de fuerza para las piernas : $\frac{x}{2} \frac{x/4}{10}$
6. Ejercicios de fuerza para los brazos: $\frac{-----}{10} \frac{-----/4}{8}$

Ejercicios de Recuperación

Abdominales 4/15.
 Elongación 10minutos

Clase Nº 20:**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Calentamiento General (15 mts)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

- Incluir un tipo de juego deportivo de corta duración para elevar el estado emocional de la clase

Desarrollo

Velocidad de reacción , en tramos de 30- 40 mts

Piques partiendo desde la posición baja 30mts –3-4 tramos

Ejercicios de Fuerza:

Incorporar juegos de fuerza

Lanzamientos del balón medicinal y, discos de pesa 10- 12 , en diferentes direcciones.

Gimnasia : Acrobacia, ejercicios de coordinación y trabajo de fuerza en aparatos .

Flexibilidad: En parejas, individual y con implementos.

Abdominales, con diferentes variantes.

Elongación : 10 metros.

Clase N° 19:**Viernes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del Arranque
 - Continuar con la preparación de los diferentes grupos musculares

Calentamiento General (15 minutos)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

Calentamiento**Específico (10 minutos)**

- Incluir ejercicios de limitación de los hábitos motrices del gesto técnico aprendido en las clases anteriores.

Desarrollo

1. Clin colgante a fondo $\frac{x}{6} \frac{/4}{5} \frac{x}{6}$
2. Envión desde soportes $\frac{x}{5} \frac{x/4}{4} \frac{x}{5}$
3. Halón colgantes de arranque : $\frac{x}{8} \frac{x/4}{6}$
4. Arranque colgante parado : $\frac{x}{6} \frac{x/4}{5} \frac{x}{6}$
5. Ejercicios de fuerza para las piernas : $\frac{x}{2} \frac{x/4}{10}$
6. Ejercicios de fuerza para los brazos: $\frac{-----}{10} \frac{-----/4}{8}$

Ejercicios de Recuperación

Abdominales 4/15.

Elongación 10minutos

Clase N° 22:**Lunes:****Tema**

- Metodología de la Enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del ejercicio clásico Arranque.

**Calentamiento
(15 minutos)****General**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

- Incluir ejercicios de imitación de los hábitos motrices del gesto técnico aprendido en clases anteriores.

Desarrollo1. Envión completo $\frac{x}{8}$ ----/4 $\frac{x}{8}$ 2. Halón de arranque desde la tarima: $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /43. Arranque colgante a fondo $\frac{x}{8}$ $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /34. Ejercicios de fuerza para las piernas $\frac{x}{2}$ $\frac{x/4}{10}$ $\frac{x}{12}$ 5. Ejercicios de fuerza para el tronco $\frac{x}{0}$ $\frac{x/3}{8}$ ---
106. Ejercicios de fuerza para el tronco $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /4 --
6

7. Salto de cajón sueco 4/10.

Abdominales,. 4/20

Elongación 10mts.

Clase Nº 23:**Miércoles:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

**Calentamiento
General (15 mts)**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.
- Incluir un tipo de juego deportivo de corta duración para elevar el estado emocional de la clase

Desarrollo

Velocidad de reacción , en tramos de 30- 40 mts

Piques partiendo desde la posición baja 30mts –3-4 tramos

Ejercicios de Fuerza:

Incorporar juegos de fuerza

Lanzamientos del balón medicinal y, discos de pesa 10- 12 , en diferentes direcciones.

Gimnasia : Acrobacia, ejercicios de coordinación y trabajo de fuerza en aparatos .

Flexibilidad: En parejas, individual y con implementos.

Abdominales, con diferentes variantes.

Elongación : 10 metros.

Clase N° 24:**Viernes:****Tema**

- Metodología de la Enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del ejercicio clásico Arranque.

**Calentamiento
(15 minutos)****General**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

- Incluir ejercicios de imitación de los hábitos motrices del gesto técnico aprendido en clases anteriores.

Desarrollo1. Envión completo $\frac{x}{8}$ ----/4 $\frac{x}{8}$ 2. Halón de arranque desde la tarima: $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /43. Arranque colgante a fondo $\frac{x}{8}$ $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /34. Ejercicios de fuerza para las piernas $\frac{x}{2}$ $\frac{x/4}{10}$ $\frac{x}{12}$ 5. Ejercicios de fuerza para el tronco $\frac{x}{0}$ $\frac{x/3}{8}$ ---
106. Ejercicios de fuerza para el tronco $\frac{x}{6}$ $\frac{x}{5}$ /4 --
6

7. Salto de cajón sueco 4/10.

Abdominales,. 4/20

Elongación 10mts

Clase N° 25:**Lunes:****Tema****Objetivos**

- Metodología de la enseñanza del Arranque
- Aprender la técnica de ejecución del ejercicio clásico Arranque.
- Perfeccionar, los elementos técnicos aprendidos.
- Continuar con la preparación de fuerza de diferentes grupos musculares.

Calentamiento General (15 minutos)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

Calentamiento**Específico (10 minutos)**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y tren inferior
- Incluir ejercicios de limitación de hábitos motores del gesto técnico aprendido en las clases anteriores.

Desarrollo.

1. Arranque completo $\frac{x}{8} \frac{x}{6} \frac{x/4}{5}$

2. Clin colgante a fondo $\frac{x}{5} \frac{x/4}{4} \frac{x}{5}$

3. Enviñ desde fuerza para las piernas $\frac{x}{10} \frac{x}{8} \frac{x/4}{5}$

4. Halón de clin $\frac{x}{5} /4$

5. Ejercicios de Fuerza para brazos $\frac{x}{12} \frac{x}{10} \frac{x/4}{8}$

7. Salto de cajón sueco 4/10.

Abdominales,. 4/20

Elongación 10 minutos

Clase Nº 26:**Viernes:****Tema**

- Desarrollo de la Preparación Física General

Objetivos

- Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Calentamiento**General (15 minutos)**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.
- Incluir un tipo de juego deportivo de corta duración para elevar el estado emocional de la clase

Desarrollo

- Desarrollo de la rapidez
- Talones 30 – 40
- Piques de velocidad en forma lanzada en 30 – 40 metros

Ejercicios de Fuerza:

- Tropa de la cuerda, con apoyo mixto y simple 5 – 6 veces
- Juegos de la fuerza en parejas y en grupos
- Lanzamiento en bala, al frente, hacia atrás hacia ambos lados.
- Gimnasia
- Flexibilidad
- Abdominales 4/20
- Elongación 10 minutos

Clase N° 27:**Viernes:****Tema**

- Metodología de la enseñanza del Arranque

Objetivos

- Aprender la técnica de ejecución del ejercicio clásico Arranque.

- Perfeccionar, los elementos técnicos aprendidos.

- Continuar con la preparación de fuerza de diferentes grupos musculares.

Calentamiento General (15 minutos)

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y el tren inferior.

Calentamiento**Específico (10 minutos)**

- Incluir ejercicios de desarrollo físico general para el tren superior y tren inferior

- Incluir ejercicios de limitación de hábitos motores del gesto técnico aprendido en las clases anteriores.

Desarrollo.1. Arranque completo $\frac{x}{8}$ $\frac{x}{6}$ $\frac{x/4}{5}$ 2. Clin colgante a fondo $\frac{x}{5}$ $\frac{x/4}{4}$ $\frac{x}{5}$ 3. Envión desde fuerza para las piernas $\frac{x}{10}$ $\frac{x}{8}$ $\frac{x/4}{5}$ 4. Halón de clin $\frac{x}{5}$ /45. Ejercicios de Fuerza para brazos $\frac{x}{12}$ $\frac{x}{10}$ $\frac{x/4}{8}$

7. Salto de cajón sueco 4/10.

Abdominales,. 4/20

Elongación 10 minutos

Nota explicatoria: Una vez concluida la etapa de la enseñanza que debe durar alrededor de las cuatro semanas el tiempo restante de la escuela de formación deportiva se destinara al perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios clásicos, estructurando las clases en base a los tipos de ejercicios que están incluidos en la preparación técnica del Pesista abordado en capítulos anteriores.

Con respecto al peso de la sobre carga a utilizar éste se ira aumentando en la medida que valla mejorando el dominio del gesto técnico.

En esta ultima etapa se debe continuar con el desarrollo de la preparación física general.

17. Controles técnicos de salida de la etapa de la formación deportiva.

Los controles técnicos se realizan orientados a la evaluación del nivel técnico con el cual los deportistas terminan su etapa formativa.

Estos controles se realizan hacia la ejecución de los ejercicios **Arranque y Envión** :

La evaluación será de forma **cualitativa** por lo que se sugiere, establecer una tabla por niveles como sigue:

M B =

B =

R =

Las evaluaciones se realizan en forma individual.

18. Recomendaciones del tipo de Implementación que debe ser ocupada en la etapa de la formación deportiva.

En esta etapa de la formación deportiva recomendamos el empleo de los siguientes tipos de materiales:

Barras giratorio con un peso de 10 kgs

Discos de 2,5 kgs, con un diámetro de 450 mm con una tolerancia de +- 1 cm

Discos de 5kgs , con un diámetro de 450mm con una tolerancia de +- 1 cm .

Discos de 10 kgs con un diámetro de 450 mm con una tolerancia de +- 1 cm.

Soportes altos para cuclillas

Soportes bajos

Tarima de 2,5 m x 2,5 m.

19. Cantidad de niños por cada profesor

Se sugiere que para tener un buen desenvolvimiento en la clase de entrenamiento, cada profesor debe trabajar con un total de entre 15 – 20 niños por curso.

20. Bibliografía:

- **BECERRO MARCOS .J. F. DR Y SANTOVIJA GÓMEZ R. DR** Problemas y soluciones del deporte Infantil y Juvenil .Producción Grafica: Sergra P. H. Madrid Año 1999 p. P. 275 - 287.
- **CASAMAYOR FALS FRANCISCO.** Estudio de la correlación de los resultados de los saltos a pie junto y de altura con los resultados del arranque y el Envión en niños en la etapa de la iniciación deportiva . Tesis de grado para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física y deportes Camagüey Cuba 1982 .
- **CUERVOS C. (1988) Programa de Preparación del** Deportista I. N. D. E. R. CUBA.
- **FOGUET OLEGUER C. Y CASTAÑIR MARTA. B.1001** Ejercicios y Juegos de Recreación. Editorial Pardotrivo .Barcelona . Tercera edición p.p. 20– 50.
- **JOHN JAVIER (2001) Programa de Levantamiento** de Pesas por técnica . Escuela Manuel Corchado Puerto Rico.
- **MALLETA , J (1998) Levantamiento de Pesas. Para** Escolares .Editorial Lyoc. Argentina.
- **NESPEREIRA ALFONSO B.** 1000 Ejercicios de preparación de Fuerza .Editorial Pardotribo Barcelona Primera dición p.p. 40 - 60.
- **ROMÁN J. (1999) Juegos de Fuerza para niños** Editorial , Lyoc. .Argentina.
- **VIRUDAKIS K. MANUAL.** “El entrenamiento de Fuerza en niños y adolescentes. Editorial Revista científica.