

La planificación del levantamiento de pesas para personas con situación de discapacidad

The planning of weightlifting for people with disabilities

Roiland Portes-Harriette¹, Enrique Iznaga-Bouly²

¹Lic. Dirección provincial de deportes, Guantánamo. Cuba.

²Dr.C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física, Guantánamo. Cuba.

Email:

roilandroco85@gmail.com

enriqueib@cug.co.cu

Fecha de recepción: 25 de octubre de 2025

Fecha de aceptación: 20 de noviembre de 2025

RESUMEN

El deporte de levantamiento de pesa en su modalidad convencional ha alcanzado extraordinario resultados internacionales caracterizados por una adecuada planificación de los contenidos de la preparación. Sin embargo, esta situación no ha tenido los mismos resultados en los atletas discapacitados. En este sentido, en la actualidad existen insuficiencias que provocan la improvisación y el empirismo en la planificación del entrenamiento del levantamiento de pesas para su desarrollo. Tomando en consideración esta situación se elaboró una metodología la cual permite la planificación y facilita la conducción del proceso de entrenamiento del levantamiento de pesas en los atletas discapacitados. Durante el desarrollo de del trabajo se emplearon diferentes métodos y técnicas investigativas.

Palabras clave

Metodología; proceso de entrenamiento; planificación; atletas con situación de discapacidad.

ABSTRACT

The sport of weightlifting in its conventional form has achieved extraordinary international results characterized by adequate planning of the contents of the preparation. However, this situation has not had the same results in disabled athletes. In this sense, there are currently insufficiencies that cause improvisation and empiricism in the planning of weightlifting training for its development. Taking this situation into consideration, a methodology was developed which allows planning and facilitates the conduct of the weight lifting training process in disabled athletes. During the development of the work, different research methods and techniques were used.

Keywords

Methodology; training process; planning; athletes with disabilities.

INTRODUCCIÓN

La planificación del entrenamiento del levantamiento de pesas para personas en situaciones de discapacidad constituye uno de los procesos más complejo de este deporte. Esta supone entender la característica del pesista, sus limitaciones físicas y motoras; así como variedad de la conducta del deportista, la creación de un sistema de motivos acorde con las particularidades psicológicas, el nivel de maestría alcanzado, el medio social donde se desarrolla, las características del deporte, y el contexto donde transcurre su actividad.

Es evidente que el deporte de levantamiento de pesas con personas con situación de discapacidad, se caracteriza por la participación en diferentes escenarios competitivos, de modo que, dentro de sus prioridades, está la planificación de su proceso de entrenamiento y la aplicación de vías y formas racionales de entrenar a los deportistas, para lograr mayor alcance y estabilidad de los resultados, así como disminuir el agotamiento por la significativa actividad deportiva, por lo que urge la utilización de la ciencia para atemperarse a las exigencias y demandas actuales.

Varios han sido los autores que han dedicado investigaciones al desarrollo de la fuerza muscular, tanto nacionales como internacionales, entre los que se pueden mencionar a: Román (2006), Román (2010), Collazo (2002), Rivero (2012), Carreño (s/f), Díaz (2009), González & Gorostiaga (1995), Cappa (2000), González & Ribas (2002); sin embargo existen falencias en el tratamiento de la fuerza máxima en atletas de levantamiento de pesas con discapacidad físico-motora.

Sin embargo, a pesar de los aportes de estos autores, se evidencia que el proceso de planificación de los atletas de levantamiento de pesas en situaciones de discapacidad se sustentan en enfoques de desarrollo multilateral, a razón de contenidos y metodologías y que, a pesar de su valor teórico y metodológico, en la práctica se minimiza, desde la concepción didáctica hasta su concreción práctica, el papel preponderante y la exclusividad que demandan la preparación de los pesistas de alto rendimiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para elaborar la metodología se utilizaron métodos científicos tales como:

Analítico-sintético: para la fundamentación teórica del problema, de la metodología y sintetizar los estudios realizados sobre la planificación del levantamiento de pesas con atletas con situación de discapacidad.

Inductivo-deductivo: se empleó en todo el transcurso de la elaboración de la metodología

El análisis documental: para recopilar información acerca de las soluciones que se han propuesto hasta este momento para resolver el problema por diferentes investigadores.

Histórico-lógico: para analizar los antecedentes del objeto de investigación y sus regularidades.

Encuestas y las entrevistas a atletas, entrenadores y metodólogos del deporte en cuestión para recopilar información acerca del tratamiento dado al proceso de planificación.

Sistémico-estructural-funcional: permitió concebir el objeto y el desarrollo de la elaboración de la metodología desde una visión integral, así como precisar sus elementos estructurales y funcionales.

DESARROLLO

Metodología para la planificación del levantamiento de pesas con atletas en situación de discapacidad.

La metodología propuesta se diseñó a partir de las necesidades de los atletas, después de estudiar los antecedentes del proceso de planificación del levantamiento de pesas y las limitaciones y potencialidades que presenta el Programa Integral de Preparación del Deportista en correspondencia con las exigencias competitivas del levantamiento de pesas en la actualidad.

Los fundamentos teórico-metodológicos de la metodología se sustentan en diferentes ciencias entre las que se destacan la filosófica, sociológica, psicológica, pedagógica, didáctica lo que le proporciona objetividad y coherencia al proceso de planificación del entrenamiento de levantamiento de pesas en atletas con condiciones de discapacidad.

El diseño de la metodología tiene su enfoque en los fundamentos de la Teoría General de los Sistemas. Al ser aplicado al proceso de entrenamiento de los atletas con situación de discapacidad, implica analizarlo con un enfoque sistémico-estructural-funcional que permita considerar las partes o componentes del sistema no como simples componentes del mismo, sino como un todo inseparable, resultado de las interacciones entre ellos.

Desde la pedagogía se tiene en cuenta la consideración de los componentes personales y no personales del PEA; el carácter de sistema que se da en cada grupo de componentes y la subordinación de los no personales a los personales.

Se asumen los principios para la dirección del proceso pedagógico a partir de los aportes realizados por Álvarez (1999) y Addine (2000), entre otros, relacionado con un sistema de principios didácticos: principio de la sistematización de la enseñanza, principio relación entre

la teoría y la práctica, principio de la unidad entre la actividad y la comunicación. Otros principios a considerar están la científicidad, planificación y Accesibilidad y asequibilidad.

Principios específicos del entrenamiento deportivo: variación de las cargas de entrenamiento, Control frecuente del proceso, Selección adecuada del contenido y de consciente.

Características que distingue la metodología propuesta

- La metodología toma en cuenta el carácter humanista de los atletas discapacitados como centro del proceso.
- La metodología tiene carácter sistémico, lo que se evidencia en la relación y concatenación de las etapas y las acciones metodológica.
- La flexibilidad se manifiesta cuando el entrenador, a partir del diagnóstico de sus atletas, contextualiza, organiza y planifica el entrenamiento.

Estructura de la metodología para la planificación del entrenamiento del levantamiento de pesas con atletas en situación de discapacidad.

Para definir la metodología propuesta, el autor realizó un análisis de resultados investigativos aportados por los estudios efectuados en el Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas del Instituto Superior Pedagógico Félix Varela Morales, en el (2003), se consideran como plataforma teórico - metodológica y práctica de la metodología diseñada.

En esta dirección se asumió también, la definición de metodología como: “Un sistema de métodos, procedimientos, técnicas que regulados por determinados requerimientos nos permite ordenar mejor nuestro pensamiento y nuestro modo de actuación para obtener determinados propósitos cognoscitivos” De Armas y Valle Lima, (2012).

En cuanto a los elementos que deben conformar una metodología, De Armas (2003), al citar a Bermúdez y Rodríguez (1996), plantean que las metodologías deben tener una estructura integrada por dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental, con esos criterios se le señalan dos componentes fundamentales: la estructura y el proceso.

La metodología tiene como objetivo: ofrecer a los entrenadores herramientas didácticas y metodológicas para dirigir el proceso de planificación del entrenamiento de levantamiento de pesas en atletas con situación de discapacidad.

El aparato teórico o cognitivo lo componen el cuerpo legal y el cuerpo categorial que establecen una interacción de carácter dialéctico que permite observar las relaciones de carácter sistémico que se dan entre ellos.

Por su significación en el contexto de la metodología que se propone, las categorías principales que se tienen en cuenta son: metodología, proceso de entrenamiento deportivo y situación de discapacidad.

Aparato metodológico- instrumental de la metodología

Para los fines de esta investigación, se consideran etapas de la metodología: el diagnóstico, la planificación, ejecución, la evaluación y el control. Para lograr una planificación más ajustada a las características de los atletas de levantamiento de pesas en situación de discapacidad y a las exigencias competitivas.

Etapas de la metodología. Objetivo, acciones y recomendaciones

Etap 1: Diagnóstico del proceso de planificación del entrenamiento de levantamiento de pesas con atletas en situación de discapacidad:

En esta etapa se identifican las dificultades actuales y potencialidades. Resulta oportuno determinar las causas que originan las dificultades que se pretenden mejorar o eliminar, para en la etapa de planificación-ejecución precisar acciones que respondan a ellas.

Objetivo: Determinar las insuficiencias para el desarrollo del proceso de planificación del entrenamiento del levantamiento de pesas con atletas en situación de discapacidad.

Acción 1: Diseño del diagnóstico.

Acción 2: Definición de los objetivos del diagnóstico para la planificación.

Acción 2: Determinar las deficiencias y fortalezas mostradas en el desarrollo de la planificación de los contenidos en el ciclo de entrenamiento anterior.

Acción 4: Valorar los resultados de la planificación del ciclo de entrenamiento anterior.

Acción 5: Determinación de los indicadores del diagnóstico.

Acción 6: Elaboración y aplicar los instrumentos para la recogida de la información.

Acción 7: Elaboración del informe del diagnóstico que contiene las principales consideraciones, derivadas de su análisis y síntesis.

Etap 2: Planificación del proceso del entrenamiento de levantamiento de pesas con atletas en situación de discapacidad.

Se concibe una vez realizado el diagnóstico. Desde el punto de vista organizativo permite planificar de forma general la lógica científica del resto de las etapas y fases de la metodología. Esta etapa tiene como objetivo determinar los propósitos, aspiraciones y metas que se pretenden alcanzar en función de la planificación del proceso del entrenamiento de levantamiento de pesas para atletas en situación de discapacidad.

Acción 1.Elaboración de la planificación de la microestructura.

Acción 2.Definir con claridad las exigencias y condiciones de las tareas planificadas.

Acción 3.Actualizar las particularidades y exigencias del deporte de levantamiento de pesas para atletas con situación de discapacidad.

Acción 4.Definir la duración del macrociclo de la preparación.

Acción 5.Seleccionar los métodos, medios, formas organizativas y formas de evaluación para desarrollar el contenido en cada estructura planificación.

Acción 6.Se realiza la representación gráfica de los documentos de planificación, y los pasos metodológicos para su confección, los cuales han sido adecuados al levantamiento de pesas para atletas en situación de discapacidad.

Etapas 3. Ejecución del proceso del entrenamiento de levantamiento de pesas con atletas en situación de discapacidad.

Luego de haber diseñado y planificado el proceso, se pasa a la etapa de ejecución. Sin lugar a dudas, es esencial en la metodología y en extremo compleja, porque es donde se convierten las ideas en resultados, mediante las acciones y tareas elaboradas.

Acción 1. Crear un clima sociopsicológico favorable para desarrollar el proceso de entrenamiento de los atletas.

Acción 2.La ejecución del plan de entrenamiento.

Acción 3. Aplicar los componentes didácticos para cada unidad de entrenamiento.

Acción 4. Exigencias que demanda la ejecución de las tareas.

Acción 5. Aplicar en la práctica las tareas de entrenamiento por niveles de complejidad.

Acción 6. Evaluación y control sistemático de las tareas de entrenamiento.

Toda actividad debe estar sujeta a evaluación, como herramienta que permite dar información y retroalimentar el proceso. La evaluación se realiza en dos direcciones: en primer lugar, los resultados de los profesores, atletas, y en segundo, la metodología.

Etapas de control y evaluación. Esta etapa guarda una insoslayable relación sistémica con las demás etapas, y va a permitir que los profesores observen el grado y la adecuación de todo lo planificado, La evaluación es continua, lo que permite valorar los niveles que paulatinamente se alcanzan en el proceso de entrenamiento.

Objetivo: el objetivo de esta etapa se centró en la evaluación de la metodología para comprobar su factibilidad en la práctica.

Acción 1. Definir el objetivo de la evaluación.

Acción 2. Elaborar y aplicar los instrumentos de evaluación.

Acción 3. Recopilar, procesar e interpretar la información: esta acción permite procesar los instrumentos, interpretar los resultados, hacer una valoración de los elementos positivos y negativos registrados, determinar sus causas y regularidades dado el nivel de incidencia e importancia, para ello se recomienda la utilización de gráficos y tablas.

Acción 4. Discutir en el colectivo de entrenadores y atletas los resultados obtenidos y elaborar nuevas sugerencias.

Acción 5. Proyección de nuevas acciones.

CONCLUSIONES

La metodología propuesta se sustenta en fundamentos teóricos: filosófico, sociológico, psicológico, pedagógico, didáctico y legales; consta de cuatro etapas y cada una de ellas contiene un sistema de acciones para contribuir a la planificación del proceso de entrenamiento del levantamiento de pesas para los alteas en condiciones de situación de discapacidad.

La introducción de la metodología en la praxis corroboró su factibilidad y pertinencia científico-metodológica a partir de su constatación a través del criterio de especialistas y el taller de socialización, lo que demuestra que la investigación desarrollada ofrece solución al problema científico y cumple el objetivo propuesto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, C. (2017). Contribución a la teoría del deporte. Cuba: editorial Deportes.

Astrand, P. O y K. Rodahl. (1985). Fisiología del trabajo físico. Madrid. Panamericana, - - 197 p.

Bernal, Fernando. (1998). Estudio de los componentes de la preparación del deportista en niños pesistas de 11-12 años. Tesis para optar por el título de Especialista en Levantamiento de Pesas para el Alto Rendimiento. Tutor: Lic. Carlos Cuervo. ISCF (CH) ,. 56 p.

Borobief A. N., (1988). Levantamiento de Pesas Libro para los Institutos de Cultura Física/ A.N. Borobief.- Moscú:/ -272 p.78.

Collazo, A. (2002). *Fundamentos Biometodológicos para el Desarrollo de las Capacidades Físicas*. La Habana.

Collazo Macías A., (2002). *Fundamentos básicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas*.

- Cuervo Pérez, C., del Frade Díaz, M., Gonzáles Pita, A., Delgado Torres, S., Paz González, E., García Acosta, J. S., y otros. (2013). *Programa Integral de Preparación del Deportista*. Habana.
- Cuervo, Carlos, Rodrigo Manrique y Ramón Valdés. (2001). Propuesta de normas máximas de Arranque y Envión para los pesistas de 13-14 años. La Habana, - 8 h.
- Cuervo, Carlos, Rodrigo Manrique y Guillermo A. Herrera. (2001). Dinámica de algunos indicadores antropométricos y de rendimiento deportivo en levantadores de pesas.
- Cuervo, Carlos, Rodrigo Manrique y Guillermo A. Herrera. (2001). Preparación y competencia de los pesistas escolares cubanos. Informe de investigación presentado en la II Conferencia Internacional del Deporte del Alto Rendimiento. La Habana, - - 5 h.
- Cuervo, Carlos. (1989). Fundamentos generales del levantamiento de pesas. La Habana, S E, - - 42.
- Cuervo, Carlos y Alfredo González. (1990). Levantamiento de Pesas. Deporte de Fuerza. La Habana, Pueblo y Educación, - - 119 p.
- Díaz Pendás, H. y otros (2000). Acerca de los principios didácticos en la Educación. Monografía. ICCP, La Habana.
- De Armas, N & Valle, A (2011) Resultados Científicos en la investigación educativa. Cuba: editorial Pueblo y Educación.
- Forteza de la Rosa A. (1999) Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la Preparación del Deportista. La Habana: Ed. Científico Técnica
- Frade, Marcelino del. (1999). Reflexiones sobre la competencia de levantamiento de pesas en edades “demasiado” tempranas. Actualidad Pesística No. 10 pp.17-18. Medellín, escolares con cuatro participaciones en Juegos Nacionales. Informe de investigación presentado en la II Conferencia “Actividad Física y Salud- 2001”. La Habana, - - 8 h.
- Hernández, R. (2003). Metodología de la investigación 1. Cuba: Editorial Félix Varela.
- Luchkin N.I. (1970). Levantamiento de Pesas. N.I. Luchkin._ Ciudad de laHabana:Ed.Deportivas.-336 p.
- Marcos, Juan F y Richard Herrick. (2000). Entrenamiento de fuerza en la infancia y la adolescencia. En su: Entrenamiento de fuerza para todos. Madrid, IWF pp. 241-280.
- Moreno, G. A. (2008) La Iniciación deportiva y su preparación, editorial E-libro, Argentina

- Pacho, Rafael. (1998). Edad y promoción deportiva: un estudio de los pesistas escolares de la categoría 15-16 años. Tesis para optar por el título de Especialista en Levantamiento de Pesas para el Alto Rendimiento. Tutor: Lic. Carlos Cuervo. ISCF (CH), - - 28 p.
- Ribetti (2003) El entrenamiento integrado de la capacidad de percepción en la iniciación deportiva. Rosario Argentina.
- Rivero, X. (5 de Enero de 2012). Propuesta de una guía de ejercicios físicos generales y especiales para el fortalecimiento de los atletas discapacitados motores, lesionados medulares en sillas de ruedas y débiles visuales en el área de lanzamientos. *Portal informacional del deporte cubano*.
- Román, I. (2010) Preparación de fuerza para la mujer. En su: Fuerza Total. La Habana: Deportes.
- Román, Iván. (1983). Metodología del entrenamiento en el período competitivo para levantadores de pesas con alta maestría deportiva. Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Tutor: Dr. Guillermo A. Herrera. ISCF (CH), - - 174 p.
- Torres, Omar y Rafael Torres. (2001). Levantamiento de pesas en edad escolar. El equilibrio idóneo entre el arranque y el envión. Lecturas en educación física y deportes. Buenos Aires (revista digital) - - Año 6: 31 6 p.
- Virvidakis, Kiriakos. (2000). El efecto del entrenamiento de fuerza en el sistema músculo-esquelético de niños y adolescentes. Budapest, Mundo Pesístico 1:,pp. 46-48