

**METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL EJERCICIO CLÁSICO ENVIÓN EN NIÑOS  
DE 11 A 13 AÑOS**  
**METHODOLOGY OF TEACHING THE CLASSIC CLEAN AND JERK EXERCISE IN  
CHILDREN FROM 11 TO 13 YEARS OLD**

**Autor: María Fernanda Panezo Cedeño.**

Artículo recibido: 15 de Febrero del 2022

Artículo revisado: 22 de Abril del 2022

Artículo aprobado: 28 de Septiembre del 2022

<sup>1</sup>Licenciada en Cultura Física egresada de la Universidad de Guayaquil (Ecuador).

### **Resumen**

Esta investigación brindará a los entrenadores de levantamiento de pesas, herramientas para mejorar la metodología de la enseñanza de los movimientos de halterofilia en etapa de iniciación, niños entre 11 y 13 años que inician su formación deportiva; con el objetivo de que también sea aplicado en los diferentes centros y escuelas deportivas del país; se consultó una amplia bibliografía relacionada con el tema, la cual permitió revelar los fundamentos teórico-metodológicos y la pertinencia de la investigación. Mediante observaciones realizadas a la ejecución técnica de los niños, fueron constatados los avances en la enseñanza de la técnica de envión mediante la utilización de la batería de ejercicios, lo cual fue corroborado con los resultados obtenidos durante las comparaciones en las diferentes observaciones.

**Palabras clave: Halterofilia, niños, enseñanza.**

### **Abstract**

This research will provide weightlifting coaches with tools to improve the methodology of teaching weightlifting movements in the initiation stage, children between 11 and 13 years old who begin their sports training; with the aim that it is also applied in the different sports centers and schools in the country; An extensive bibliography related to the subject was consulted, which allowed revealing the theoretical-methodological foundations and the relevance of the research. Through observations made to the technical execution of the children, the advances in the teaching of the clean and jerk technique were verified through the use of the battery of exercises, which was

corroborated with the results obtained during the comparisons in the different observations.

**Keywords: Weightlifting, children, teaching.**

### **Sumário**

Esta pesquisa fornecerá aos treinadores de levantamento de peso ferramentas para melhorar a metodologia de ensino de movimentos de levantamento de peso na fase de iniciação, crianças entre 11 e 13 anos que iniciam seu treinamento esportivo; com o objetivo de que também seja aplicado nos diferentes centros esportivos e escolas do país; Foi consultada extensa bibliografia relacionada ao tema, que permitiu revelar os fundamentos teórico-metodológicos e a relevância da pesquisa. Por meio de observações feitas à execução técnica das crianças, verificou-se os avanços no ensino da técnica de arremesso e arremesso por meio do uso da bateria de exercícios, o que foi corroborado com os resultados obtidos durante as comparações nas diferentes observações.

**Palavras-chave: Halterofilismo, crianças, ensino.**

### **Introducción**

La enseñanza del levantamiento de pesas en edades tempranas debe ser tomada en consideración, ya que se trata de personas que no tienen desarrollado completamente todo su organismo, razones que nos orienta a que la formación de un nuevo deportista debe ser muy cuidadosa. (Muñoz, 2010)

En las actividades deportivas de carácter acíclico, como es el caso de los movimientos de Halterofilia el nivel de ejecución técnico

constituye un elemento determinante de cara a obtener un alto rendimiento deportivo. (Campos J., 2004).

Como el autor menciona en el artículo anterior, el nivel de ejecución técnico contribuye al deportista mejoras para su rendimiento deportivo, sobre todo en etapas de iniciación. Por esta razón el presente trabajo de investigación está orientado al estudio de la metodología de la enseñanza del ejercicio clásico en niños de 11 a 13 años de la ciudad de Guayaquil, mediante el cual se observaron varias clases de enseñanza de este deporte, para determinar los errores más comunes en la ejecución de este movimiento y la metodología de la enseñanza que utilizan los entrenadores de este deporte para la enseñanza de este ejercicio en etapas de iniciación deportiva.

La elaboración de la guía de observación permitió determinar los posibles errores que cometen los pesistas que fueron objeto de estudio en la ejecución del ejercicio clásico en niños, se pudo evaluar mediante fichas de observación y se constató que las respuestas de las entrevistas no diferían mucho con lo observado. Es decir, era evidente la falta de un sistema metodológico para el aprendizaje de los pequeños pesistas.

Hoy día el levantamiento de pesas es un deporte que goza de popularidad a nivel internacional, lo que ha contribuido a que este sea un deporte Olímpico, porque tiene participación en los diferentes eventos que se celebran en el mundo como son, los Panamericanos, los Centroamericanos, Mundiales y Olimpiadas, en los cuales participan los mejores atletas de cada país, es por ello necesario incentivar a las jóvenes generaciones a la práctica deportiva.

El campo deportivo y en especial el levantamiento de pesas desde el siglo pasado hasta la actualidad, ha experimentado profundos cambios, tanto de forma como de fondo. Ha variado entre muchos aspectos: la técnica, la edad de inicio, los ejercicios competitivos y las categorías.

Estudios realizados por otros autores afirman que la práctica deportiva ha alcanzado gran aceptación a nivel nacional, lo que ha llevado a que el porcentaje de la población infantil que está vinculado a algún proceso de formación deportiva vaya en aumento. Desde cualquier punto de vista, estos procesos deben respetar el desarrollo biológico de los pequeños practicantes, así también, deben ir orientados no sólo a garantizar excelentes deportistas, sino, garantizar ante todo la formación de personas íntegras en los campos físico, moral, mental y ético; las cuales sean útiles en su medio social. (Muñoz, 2010)

Según el Calendario Único de Competencias y Capacitación de la Subsecretaría de Deporte y Actividad Física, para los Juegos Deportivos Nacionales del 2018, la categoría menor de Levantamiento de Pesas contaba oficialmente con 50 entrenadores y 200 atletas.

El período de la iniciación en el deporte se asemeja a los rasgos conductuales de la Educación Física, pero a diferencia de ella, los ritmos de la preparación alcanzan un carácter más especializado, al predominar los métodos y medios propios del levantamiento de pesas, del conjunto general de aquellos que son propios para este período de iniciación multilateral.

El incremento del número de infantes que hoy en día se dedican a la halterofilia, obliga a todo el personal vinculado con este deporte a realizar investigaciones que soporten todo el proceso de entrenamiento ofrecido a los actuales pesistas y

a toda la población escolar que en un futuro se dedique a la formación de esta noble disciplina.

Para cumplir con estos objetivos, los procesos de formación deben estar respaldados en teoría científica que permita a los entrenadores brindar a sus alumnos enseñanzas con la seguridad de estar respetando tanto las etapas de su desarrollo evolutivo, como los procesos fisiológicos normales de maduración de su organismo.

El Ministerio del Deporte, desde el año 2006, lleva a cabo cada año los Juegos Nacionales de Menores con el propósito de garantizar la continuidad del proceso de iniciación deportiva. (Secretaría del Deporte) Las competencias están oficialmente avaladas por la Federación Ecuatoriana de este deporte, y es muy común observar el esfuerzo máximo por alcanzar el triunfo que realizan los niños durante las competencias, bien sea guiado por su espíritu de lucha, o bien, por la presión que ejercen los padres de familia o entrenadores para quienes una medalla es la razón de ser de sus trabajos.

En Guayas no se cuenta con algún programa de enseñanza para la formación deportiva de halterofilia en edades tempranas y en la actualidad se sigue trabajando sin ninguna sistematización, o empíricamente, teniendo únicamente como justificación y soporte de los procesos de formación que se brinda a los niños pesistas, la experiencia adquirida a través de los años por los entrenadores y en muchos casos la experiencia de pesistas retirados.

Esta información pudo ser extraída en base a las entrevistas iniciales que se realizaron a cuatro de los entrenadores de la Asociación de Levantamiento de Pesas del Guayas, así como de la observación realizada en los entrenamientos de los pequeños atletas.

En general, el nivel técnico, pedagógico y metodológico de los pocos entrenadores que trabajan en este deporte es bajo, no existe un programa adecuado de enseñanza, falta de sistematización y control.

En un afán de masificar este deporte se han creado escuelas de iniciación para niños, pero la sed de campeonismo ha llevado a presionar a que los entrenadores formen niños pesistas en gran cantidad, sin tomar en consideración la calidad con la que realizan sus levantamientos; por lo que es fácil observar errores técnicos en la etapa de iniciación, sin tomar en cuenta que ésta es la edad primordial para la correcta enseñanza y corrección de los gestos técnicos del levantamiento de pesas.

El propósito del presente estudio es analizar la efectividad de un sistema de ejercicios para la enseñanza de los elementos en la técnica de envión en niños de 11 a 13 años de edad.

## **Desarrollo**

### **Características del Levantamiento de Pesas**

La halterofilia es considerada por las diferentes especialidades deportivas como un deporte individual, acíclico, de poca movilidad y de intensidad máxima.

Se lo considera como un deporte acíclico ya que la fase final de un levantamiento en competencia, no marca el inicio de una nueva repetición, es decir el pesista realiza repeticiones aisladas de arranque o envión, que terminan al descender la barra sobre la plataforma.

Es un deporte de poca movilidad por que los ejercicios se ejecutan en el plano vertical con poca traslación horizontal del pesista o de la barra.

Este deporte se lo considera de máxima intensidad debido a que cuando el pesista levanta pesos máximos realiza un trabajo de corta duración en condiciones anaerobias, en el cual hay una contracción rápida e intensa de los planos musculares, ocasionando que el gasto de energía por unidad de tiempo sea muy alto. (Campos C. G., 2013)

La forma de participación se caracteriza porque los deportistas compiten individualmente y un equipo de levantamiento de pesas puede estar conformado por uno hasta un máximo de ocho pesistas en varones y siete en el caso de mujeres. Los levantadores de pesas masculinos compiten en 10 categorías, en dependencia de su peso corporal, 54, 59, 64, 70, 76, 83, 91, 99, 108 y superior a los 108 kilos. En algunos países, las mujeres practican este deporte y tienen 9 categorías, la más ligera es 46 y la más pesada más de 83 kilogramos. (EcuRed)

#### ***Sucesión metodológica de las técnicas de Levantamiento***

En la metodología de la enseñanza se debe seguir un orden para cada procedimiento, es decir comenzar por el ejercicio más sencillo e ir pasando progresivamente a los de mayor complejidad y se recomienda el siguiente orden:

- Clin
- Envión
- Arranque

Estos procedimientos deben ser enseñados, utilizando el método sintético analítico sintético; es decir, que el ejercicio a enseñar se demuestra previamente se explicara todas sus características en esta ocasión se pueden emplear medios técnicos (fotos, videos etc.) posteriormente se le concede la oportunidad de ejecutarlo al atleta y enseguida se comienza la enseñanza por el método analítico.

#### ***Sucesión tradicional de la enseñanza del Clin***

- Posiciones Iniciales
- Posiciones iniciales colgantes
- Halones colgantes
- Ejercicios colgantes Parados
- Halones desde la tarima
- Ejercicios colgantes con desliz a fondo
- Clin competo

#### ***Sucesión tradicional de la enseñanza del Envión***

- Posición Inicial
- Semienvión
- Empuje de Envión
- Envión desde el pecho

#### ***Generalidades de la metodología de la enseñanza***

Durante las clases de levantamiento de pesas pueden plantearse diversas tareas de carácter general, explicaciones relativas a la teoría y la práctica, la adquisición de destrezas, formación de ciertos hábitos y la comprobación de los conocimientos y las destrezas.

El candidato comienza la carrera en el deporte de levantamiento de pesas con un proceso de enseñanza aprendizaje. Este proceso es basado en movimientos técnicos principales. El propósito fundamental de este proceso es enseñarle los elementos básicos de acuerdo con su nivel de desarrollo, con el fin competitivo de ambas modalidades. Este proceso será constituido por los movimientos técnicos y ejercicios generales que le permitirán fortalecer y alcanzar las metas establecidas. La enseñanza de los ejercicios clásicos del arranque y envión constituye la tarea principal en la etapa de la formación deportiva. (Martinez, 2016)

El Clin o primer tiempo consiste en realizar un movimiento continuo (cargada) hasta la altura

de los hombros. Una vez alcanzada esta posición los pies los pies deben quedar en línea paralela a la línea que forma la barra y las piernas extendidas. (Muñoz, 2010)

El segundo tiempo o yerck es el movimiento durante el cual se debe flexionar las piernas y extenderlas, así como los brazos, hasta llevar la barra verticalmente al extremo de los brazos extendidos sobre la cabeza. Colocar los pies en línea, brazos y piernas extendidas y esperar la señal del juez para retornar la barra sobre la tarima. El Juez dará la señal de tierra cuando el levantador esté totalmente inmóvil en todas las partes de su cuerpo. (Muñoz, 2010)

**Tabla 1** Fases del Envión

| <b>Primer Tiempo / Clean</b>                    | <b>Segundo tiempo / Yerck</b>                |
|---|--|
| Adopción de la posición inicial del Clin        | Posición inicial (del Envión desde el pecho) |
| Arrancada                                       | Semiflexión                                  |
| Separación de la palanqueta desde la plataforma | Frenaje                                      |
| Impulso previo                                  | Saque  |
| Amortiguación e inicio del impulso final        | Desliz sin apoyo                             |
| Impulso final                                   | Desliz con apoyo                             |
| Desliz sin apoyo                                | Recuperación (del Envión desde el pecho)     |
| Desliz con apoyo                                | Fijación                                     |
| Recuperación (del Clin)                         |  |

Fuente: La autora

El desarrollo de diferentes actividades del hombre necesita de una metodología adecuada para suplir las necesidades y responder a los retos educativos de la sociedad, busca dar el conocimiento desplegando las operaciones intelectuales y privilegiando los aprendizajes de carácter general y abstracto sobre los particulares y específicos, planteando dentro de sus postulados varios estados de desarrollo a través de los cuales atraviesan los individuos a saber, el pensamiento nocional, conceptual, formal, categorial y científico. (Ayala Granizo, 2013)

La iniciación deportiva es una etapa de ajustes pedagógicos en función de la diversidad y las necesidades del atleta. (Martinez, 2016)

El entrenador es responsable de entender que del grupo de deportistas que tiene a su cargo, no tienen todos las mismas características, es parte del quehacer pedagógico. Por esta razón el autor concluye que la intervención pedagógica se debe adaptar en función de las necesidades del deportista, y estimular a todos los atletas brindando facilidad de estrategias y recursos que permitan a los atletas responder a todas sus capacidades. (Rueda, Quintana de Diego, & Portilla, 2001)

De tal manera el entrenador también posibilita el proceso de enseñanza con lo que prepara al atleta para cualquier situación competitiva, propiciando la reflexión sobre las actividades realizadas, de forma que pueda utilizar esas herramientas en situaciones reales, y que puedan responder en diversas situaciones. El reto supone, atender a la gran diversidad del alumnado, cumpliendo los objetivos. Esto implica, realizar una evaluación individualizada, en las que se fijan las metas de cada uno, a partir de su propia situación inicial. Con la información que suministra la evaluación, ha de ser la referencia fundamental para la actuación pedagógica, el cual será un proceso continuo. Esta evaluación debe ser de naturaleza reflexiva, tanto para el entrenador como para el atleta, pues ayuda a tomar conciencia sobre los procesos. Es por eso, que los atletas tienen que participar en el proceso de la evaluación a través de actividades de autoevaluación y co-evaluación. (Rueda, Quintana de Diego, & Portilla, 2001)

En el proceso de enseñanza deportiva el alumno tiene que ser un ser activo, capaz de captar, interiorizar los contenidos e interrelacionarse con los instrumentos de trabajo para mejorar el

proceso de enseñanza. El alumno debe ir relacionando los conocimientos que va obteniendo y aplicarlos al momento de manipular los instrumentos de trabajo. La manipulación de los instrumentos de trabajo hace que el individuo vaya familiarizándose con las formas, texturas, pesos, etcétera. Esta interacción hace que el individuo vaya adquiriendo o mejorando sus habilidades. (Hurtado Guillén, 2016)

Hoy en día, la Halterofilia es la base de todos los deportes; es la fuerza que se realizan en gran parte de los deportes y se puede asegurar que la halterofilia es como la historia misma de la raza humana. La Halterofilia ha incrementado el interés en muchas personas en aprender este deporte e incluso acudir a escenarios donde se realizan las competiciones en todas las partes del mundo.

El objetivo final de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje es la creación en el atleta de un hábito motor que le permite realizar de forma automática una serie de movimientos específicos encaminados a la elevación de la barra de acuerdo con un modelo de técnica ideal. Este hábito motor llega a crearse a través de la práctica sistemática de los ejercicios técnicos, es un proceso que pasa por diferentes etapas.

Se debe considerar que tan importante es la técnica de la halterofilia, porque, si los deportistas desarrollan buena técnica podemos pasar al siguiente paso, porque una vez perfeccionada, se logran resultados sorprendentes en los deportistas de halterofilia. (Meza G., 2017)

### **Metodología**

#### **Tipo y diseño**

El presente estudio bajo la modalidad de investigación de campo es de naturaleza

descriptiva puesto que describe la información recolectada tal y como es observada por el investigador.

El nivel de investigación que se propone es la descriptiva, porque nos indica que el trabajo de investigación se realiza la Asociación de Levantamiento de Pesas del Guayas, permitiendo de esta manera la aplicación del método de análisis, caracterizando al objeto de estudio, que en este caso particular son los niños de 11 a 13 años que se encuentran en etapa de iniciación, los correspondientes entrenamientos de una forma ordenada, orientado por personal técnico especializado que especifica los pasos a seguir en esta práctica deportiva.

#### **Población y muestra**

Para la investigación realizada en la ASO Guayas, la población existente es de:

- 12 pesistas de diferentes sexos entre 11 y 13 años; y
- 4 entrenadores

Debido a que al tamaño de la población es pequeño, se seleccionó como muestra la totalidad de la población.

Para efectos de la presente investigación, la muestra que se tomó es de tipo no probabilística intencional, también denominada dirigida o de juicio, puesto que no se tomaron datos al azar.

- Son atletas con 100 % de asistencia a sesiones de entrenamiento.
- Todos tienen entre 11 y 13 años de edad
- Los entrenadores son los encargados de la escuela formativa en la Asociación de Levantamiento de Pesas del Guayas.

### **Técnicas para el procesamiento y análisis de los resultados**

Para el análisis de los datos de la presente investigación se utilizaron las técnicas de análisis cuantitativo y cualitativo con el fin de poder analizar, unificar y sintetizar la información obtenida para definir las prioridades en las interrogantes del problema, así también se pudo conocer la falta de conocimientos existentes respecto a sistemas de entrenamientos generales y específicos dentro de la ASO Guayas.

Las técnicas que se utilizaron son la Observación directa y de campo.

**Observación directa:** en este caso, se realizará la observación al grupo de niños que se forman en la Asociación de Levantamiento de Pesas del Guayas.

**De campo:** el presente estudio corresponde a la descripción de errores comunes que presentan los gestos técnicos en la modalidad de envión en Halterofilia en niños de 11 a 13 años de la provincia del Guayas.

Mediante la ficha de Observación de los errores más comunes presentados en los niños pesistas a la hora de ejecutar la técnica de envión, se pudo dar respuesta a las dos variables, tanto dependiente como independiente; ya que con los resultados y análisis de la ficha de evaluación se puede medir tanto:

- La Metodología de la enseñanza que utilizan los entrenadores; y
- La ejecución de la técnica del envión por parte de los pesistas.

### **Resultados**

Análisis de los resultados de la ficha de evaluación aplicada a niños de 11 a 13 años de la asociación Guayas

**Tabla 2** Errores en la posición inicial del Clin

| <b>Variante</b>  | <b>Sí (error)</b> | <b>No</b> | <b>%</b> |
|--|-------------------|-----------|----------|
| Cadera alta  | 5                 | 7         | 42       |
| Espalda floja  | 8                 | 4         | 67       |
| Hombros detrás de la barra                                 | 4                 | 8         | 33       |
| Hombros muy por delante de la barra                        | 5                 | 7         | 42       |
| Pies muy separados   | 7                 | 5         | 58       |
| Pies muy unidos  | 4                 | 8         | 33       |
| Cabeza baja  | 2                 | 10        | 17       |
| Rodillas cerradas  | 1                 | 11        | 8        |
| Proyección de la barra por delante del dedo grueso del pie | 2                 | 10        | 17       |

Fuente: La autora

Después de observar la posición inicial en la ejecución del envión en niños de 11 a 13 años, pudimos observar los siguientes errores:

El 42% de los niños mostraba cadera alta al ejecutar la posición inicial del envión, éste error puede ser consecuencia de una deficiente enseñanza o debilidad en las piernas. Se corrige haciendo bajar la cadera hasta la posición normal o fortaleciendo las piernas con ejercicios de sentadillas y tijeras en sus variantes. El realizar el ejercicio con este error, trae como consecuencia un trabajo anticipado del tronco.

El 67% de los pesistas mostraba la espalda floja al ejecutar la acción de posición inicial, este error es muy común ya que es difícil lograr la hiperextensión de la espalda, esto se logra con el fortalecimiento de los músculos de la misma. Cabe recalcar que la realización del ejercicio con la espalda floja puede traer como consecuencia lesiones en la musculatura vertebral. En el 33% de los pesistas se observó que los hombros se mostraban por detrás de la barra lo que puede traer como consecuencia un trabajo anticipado del tronco y que la barra salga por delante de la vertical en su trayectoria,

mientras que otro 42% de los pesistas mostraban los hombros muy por delante de la barra teniendo como consecuencia que se eleve demasiado la cadera y la barra en su trayectoria sobrepase la vertical por delante.

En un 58% de los pesistas se observó que los pies estaban muy separados, y en otro 33% de los niños se observó que los pies estaban muy unidos, teniendo como consecuencia un trabajo poco efectivo posterior de las piernas, debiendo estar las mismas al ancho de la cadera. Un 17% de los niños mostraban cabeza baja en la ejecución de la posición inicial, lo que puede ocasionar que por reflejos tónicos del cuello se aflojen los músculos de la espalda y el ejercicio tenga poca efectividad. Se debe indicar que se busque un punto fijo al frente y mantener la cabeza erguida.

En el 8% de los niños se observó que las rodillas estaban cerradas, lo que genera poca efectividad en el trabajo posterior de las piernas, que deben estar en posición normal en línea con la punta de los pies. El 17% de los pesistas proyectaban la barra por delante del dedo grueso del pie, lo que provoca que la barra pase demasiado por dentro de la vertical y haya un roce prolongado de las piernas, hasta las rodillas modificando la técnica.

**Tabla 3** Errores en la primera fase del halón

| Variante                        | Sí (error) | No | %error |
|---------------------------------|------------|----|--------|
| Despegue brusco                 | 4          | 8  | 33     |
| Extensión anticipada del tronco | 5          | 7  | 42     |
| Elevación excesiva de la cadera | 4          | 8  | 33     |
| Espalda floja                   | 10         | 2  | 83     |
| La barra no se aproxima         | 7          | 5  | 58     |
| Flexión de brazos               | 5          | 7  | 42     |
| Flexión de las muñecas          | 3          | 9  | 25     |

Fuente: La autora

Un 33% de los niños ejecutaron la primera fase del halón con un despegue brusco, lo que provoca que no haya un trabajo uniforme en los planos musculares que inician el movimiento y por tanto descoordinación. Este error se erradica con ejercicios partiendo desde la posición inicial de forma lenta.

En el 42% de los pesistas se observó una extensión anticipada del tronco, lo que hace que la barra salga delante de la vertical y haya poco trabajo efectivo de las piernas. Se erradica fortaleciendo los músculos de las piernas con sentadillas y tijeras en sus variantes, también se puede hacer repeticiones de halones con el palito de escoba.

Un 33% de los niños pesistas mostraron una excesiva elevación de la cadera, este error casi siempre es producto de debilidad de las piernas, por lo que se debe trabajar en el fortalecimiento de las piernas. El 83% de los niños mostraron espalda floja en esta fase, que al igual que en la observación de la posición inicial se debe trabajar en el fortalecimiento de la musculatura de la espalda.

En el 58% de los pesistas se pudo observar que la barra no se aproxima, este error es producto de no existir una tracción de los brazos por delante de la vertical. Para erradicarlo se hacen repeticiones de la primera fase del halón.

El 52% de los niños pesistas ejecutaban la primera fase del halón con una flexión de los brazos, lo que conlleva a que los eslabones débiles del cuerpo hagan el trabajo donde deben hacerlo los fuertes; aquí se suplantan la fuerza de los músculos de las piernas y el tronco (músculos potentes a la de los brazos (músculos más débiles)

Otro 25% de los pesistas ejecutaban la primera fase del halón flexionando las muñecas, lo cual

trae como consecuencia este error un trabajo en los músculos flexores y extensores de los antebrazos los cuales son más débiles con respecto a los demás; también trae como consecuencia un roce prolongado en las piernas y en las rodillas.

**Tabla 4** Errores de la segunda fase del halón

| Variante                               | Sí (error) | No | %error |
|--|------------|----|--------|
| Flexión anticipada de los brazos       | 3          | 9  | 25     |
| Extensión anticipada del tronco        | 4          | 8  | 33     |
| Extensión anticipada de las piernas    | 5          | 7  | 42     |
| Poco trabajo del tronco al final       | 2          | 10 | 17     |
| Poco trabajo de las piernas al final   | 2          | 10 | 17     |
| Pasar la cadera al frente              | 5          | 7  | 42     |
| Golpear la barra contra los muslos     | 8          | 4  | 67     |
| Detener el movimiento                  | 9          | 3  | 75     |
| No elevar los codos por los lados      | 3          | 9  | 25     |
| Llevar la cabeza atrás al final        | 5          | 7  | 42     |
| No entrada de la rodilla bajo la barra | 4          | 8  | 33     |

Fuente: La autora

El 25% de los pesistas ejecutan la segunda fase del halón con una flexión anticipada de los brazos, lo que hace que el trabajo de las piernas y del tronco dependa de los brazos, siendo éstos los músculos más débiles que intervienen, por lo general el ritmo de ejecución es irracional.

En un 33% de los niños se pudo observar una extensión anticipada del tronco lo que puede ser producto del poco fortalecimiento de las piernas o una deficiente enseñanza; por lo general la barra sale muy por delante de la vertical.

Otro 42% de los pesistas mostraban una extensión anticipada de las piernas que generalmente se debe a debilidades en la musculatura de la espalda o las piernas, por lo

que también se eleva demasiado la cadera y la trayectoria de la barra es excesiva hacia dentro.

Al ejecutar la acción, un 17% de los niños realizaban poco trabajo del tronco al final como consecuencia de la no completa extensión al final de la segunda fase del halón. Se puede mejorar con ejercicios colgantes, desde soportes y fundamentalmente sin desliz y sin desplazamiento. Además, sentadillas y tijeras en sus variantes. Así mismo un 17% de los niños realizaban poco trabajo de las piernas al final como consecuencia del poco fortalecimiento de la musculatura del tren inferior.

En un 42% de los pesistas se observó que durante la ejecución pasaban la cadera hacia el frente, que surge de una excesiva proyección de la cadera al frente y provoca que la barra se aleje muy por delante de la vertical describiendo un arco atrás. De la observación se determinó que el 67% de los niños pesistas golpeaban la barra con los muslos al ejecutar la segunda fase del halón, lo que causa que la barra se aleje demasiado al frente de la línea vertical; por lo general hay que saltar al frente para lograr el peso.

Se observó en esta fase una detención del movimiento en un 75% de los ejecutantes, producto de una deficiente sincronización en el trabajo muscular del tronco y las piernas. En un 25% de los pesistas se observó que no elevaban los codos por los lados, lo que trae como consecuencia que se altere la trayectoria de la barra al alejarse demasiado de la vertical.

El 42% de los pesistas llevaba la cabeza atrás al final de la ejecución del movimiento, este error es producto de pasar demasiado la cadera al frente o tirar los hombros hacia atrás. Un 33% de los niños no hacían la entrada de las rodillas bajo la barra, generalmente este error presenta

el ritmo de un tiempo alterándose la trayectoria de la barra.

**Tabla 5** Errores en la posición inicial de Envión desde el pecho

| Variante                          | Sí (error) | No | %error |
|-----------------------------------|------------|----|--------|
| Pies paralelos                    | 3          | 9  | 25     |
| Pies muy separados                | 4          | 8  | 33     |
| Pies muy unidos                   | 4          | 8  | 33     |
| Codos debajo de la barra          | 8          | 4  | 67     |
| Cabeza hacia delante              | 7          | 5  | 58     |
| La barra se apoya en los brazos   | 6          | 6  | 50     |
| No recaer el apoyo en los talones | 2          | 10 | 17     |

Fuente: La autora

El 25% de los niños pesistas ejecutaban la acción de la posición inicial del envión desde el pecho con los pies paralelos, lo que provoca que las rodillas vayan hacia delante al igual que la cadera por lo que el empuje será al frente por lo que pierde en efectividad del ejercicio al salir a buscar el peso el atleta. En un 33% de los niños se observó que los pies estaban muy separados, y otro 33% estos estaban muy unidos, estos errores traen como consecuencia que la resultante de la fuerza aplicada por las piernas se cruza muy cerca y muy arriba respectivamente, y se pierda en efectividad el ejercicio.

En el 67% de los pesistas se observó que los codos pasaban por debajo de la barra, lo que trae como consecuencia que la barra se apoye en los brazos al realizar la semiflexión y se pierda efectividad en el saque, la barra debe estar apoyada en los hombros.

Un 58% de los niños llevaban la cabeza hacia adelante. Así mismo un 50% de los pesistas apoyaba la barra en los brazos durante esa fase, lo que puede ocasionar que la barra puede dar en el mentón al atleta y lesionarlo.

El 17% de los niños recaía como apoyo en la punta de los pies y no en los talones, lo que hace que la barra salga arriba y hasta delante por lo que el atleta tiene que salir a buscar el peso perdiendo en efectividad el movimiento.

**Tabla 6** Errores en el Semi envión y Empuje de Envión

| Variante                        | Sí (error) | No | %error |
|---------------------------------|------------|----|--------|
| Flexión profunda                | 5          | 7  | 42     |
| Flexión muy corta               | 6          | 6  | 50     |
| Descenso brusco                 | 4          | 8  | 33     |
| Bajar los codos                 | 5          | 7  | 42     |
| Apoyo en la punta de los pies   | 3          | 9  | 25     |
| Cadera hacia delante            | 7          | 5  | 58     |
| Trabajo anticipado de brazos    | 5          | 7  | 42     |
| No llevar los codos a los lados | 2          | 10 | 17     |
| Saque lento                     | 5          | 7  | 42     |
| Cerrar las rodillas y pies      | 2          | 10 | 17     |

Fuente: La autora

Un 42% de los niños observados realizaban una flexión profunda al ejecutar esta fase y otro 50% una flexión muy corta, esto ocasiona que no haya un ángulo idóneo para efectuar el empuje. El 33% de los niños hacían un descenso brusco al ejecutar esta acción por lo que la barra queda en el aire y golpea los hombros del atleta.

Un 42% de los niños observados bajaban los codos en esta fase, lo que da lugar a que no haya un apoyo de la barra en los hombros y los brazos trabajarían prematuramente. El 25% de los pesistas se apoyaban en la punta de los pies, este error trae como consecuencia que la semiflexión y el saque sean hacia delante, perdiendo efectividad el empuje.

Un 58% de los pesistas llevaban la cadera hacia delante lo que hace perder efectividad en el empuje de las piernas, producto que las fuerzas aplicadas salen por delante del sistema atleta-barra. El 42% de los pesistas ejecutaban esta

fase con un trabajo anticipado de los brazos, lo que trae como consecuencia que se supedita las fuerzas de las piernas y tronco a los brazos.

El 17% de los pesistas no llevaban los codos hacia los lados, este error provoca que los codos salgan por delante y la trayectoria de la barra salga delante. En un 42% de los pesistas se observó un saque lento por lo que el empuje de las piernas era poco efectivo, así mismo perdía eficacia el ejercicio.

Un 17% de los pesistas observados cerraban las rodillas o los pies, aquí también resulta poco eficaz el empuje de las piernas por la alteración de la técnica ya que la barra sale hacia delante y no recto hacia arriba como debe ser.

**Tabla 7** Errores en el envión desde soporte

| Variante                                   | Sí (error) | No | %error |
|--|------------|----|--------|
| Desliz muy profundo                        | 6          | 6  | 50     |
| Desplazamientos saltando al frente         | 4          | 8  | 33     |
| Desplazamiento saltando atrás              | 4          | 8  | 33     |
| Mirar al piso                              | 2          | 10 | 17     |
| Pierna al frente muy corta                 | 7          | 5  | 58     |
| Piernas al frente muy largas               | 4          | 8  | 33     |
| Cruzar las piernas                         | 2          | 10 | 17     |
| La pierna de atrás no se apoya en la punta | 1          | 11 | 8      |
| No contraerse al final del movimiento      | 6          | 6  | 50     |

Fuente: La autora

El 50% de los niños pesistas ejecutaban esta acción con un desliz muy profundo, lo que trae como consecuencia que el atleta tenga dificultad con la recuperación, además, debe tener problemas con la estabilidad; casi siempre es producto de un deficiente empuje.

El 33% de los niños realizaban esta fase con un desplazamiento saltando hacia al frente y otro

33% saltando hacia atrás, lo que es causado por un deficiente empuje de las piernas.

Un 17% de los niños miraban hacia el piso, lo que hacía que el atleta pierda equilibrio fácilmente saliendo la barra por lo general, por detrás. Para erradicarlo el atleta debe buscar un punto fijo y arriba y dirigir su mirada hacia ese lugar.

Se observó en el 58% de los niños, la pierna de al frente muy corta y en un 33% de los niños la pierna de al frente muy larga; lo que trae como consecuencia que se reduzca el área de apoyo pudiéndose perder el equilibrio.

Un 17% de los niños cruzaban las piernas, producto de que las piernas no vayan ligeramente hacia los lados reduciéndose el área de apoyo existiendo muy poca estabilidad. El 8% de los niños apoyaban la pierna en la punta por lo que la base de sustentación del atleta es insuficiente y genera poca estabilidad.

El 50% de los niños no se contraían al final del movimiento lo que les hacía caer la barra por delante o por detrás del atleta, por causa de pérdida del equilibrio.

### **Análisis y discusión de resultados**

La metodología empleada durante todo el proceso investigativo fue muy importante desde el punto de vista teórico y científico para ir deduciendo de lo general a lo particular y viceversa. Los procedimientos estadísticos empleados nos permitieron dar respuesta a las interrogantes de la investigación.

Las encuestas y las entrevistas realizadas nos permitieron obtener información útil de cómo es el proceso pedagógico que llevan a cabo los entrenadores de la Asociación del Guayas para la formación de pesistas en etapas de iniciación. Con esta información podemos establecer

comparaciones y definir semejanzas y diferencias con la ficha de evaluación técnica correspondiente a la observación realizada a los atletas de 11 a 13 años de edad.

Luego de realizar el trabajo investigativo se pudo concluir como resultado que los entrenadores deportivos en general, no tienen conocimiento de un sistema metodológico de enseñanza de las técnicas de levantamiento en halterofilia, esto evidencia que los resultados no son 100% favorables en la ejecución de los movimientos técnicos. De esta manera podemos analizar, proponer, definir conclusiones y recomendaciones aplicables al objeto de estudio.

### **Conclusión**

El análisis teórico, las observaciones, las investigaciones y la implementación práctica de la metodología para la enseñanza de la técnica de envión en niños de 11 a 13 años, nos permite concluir que:

Los entrenadores de la asociación del Guayas no tienen una guía formal o metodología de enseñanza de levantamiento de pesas para atletas en etapas de iniciación.

En los entrenadores deportivos se observa que no dan mayor importancia a los fundamentos teóricos y metodológicos para la enseñanza de un sistema técnico de aprendizaje del envión, lo cual reveló deficiencias y limitaciones por no tener conocimiento en la concepción de la enseñanza detectadas en las aplicadas a los entrenadores deportivos en el gimnasio de la Asociación de Levantamiento de Pesas del Guayas.

El conocimiento científico y de la realidad permitirá diseñar una guía metodológica en la que se caractericen las acciones técnicas para la enseñanza del envión en los niños de 11 a 13

años de edad, mejorando el rendimiento y permitiendo la competencia.

### **Referencias Bibliográficas**

- Avilés, J. A. (2006). Lauro Historia del Deporte ecuatoriano. Azuay: Azuay UNE.
- Ayala Granizo, J. P. (2013). La halterofilia en el desarrollo de valores de los deportistas de la federación deportiva de Morona Santiago. Ambato, Ecuador.
- Beltrán, M. S., & Colina, J. (2015). Análisis biomecánico de levantamiento de pesas. Educación Física y Deportes.
- Campos, C. G. (2013). Utilización del método estadístico para determinar la marca base nacional prejuvenil de levantamiento de pesas del Ecuador. Guayaquil, Ecuador.
- Campos, J. (2004). Estudio del movimiento en halterofilia. European journal of human movement.
- Carreño Vega, J., & de Armas Pérez, R. (s.f.). La manifestación de las capacidades motoras atendiendo a su dinámica por grupos de edades y la influencia del entrenamiento que caracteriza la preparación de deportistas cubanos de 12 a 15 años de edad. Efdportes. Obtenido de [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Cuervo Pérez, C., del Frade Díaz, M., Fernández González, F., Valdés, R., González Pita, A., & Paz González, E. (2007). Programa de Preparación del Deportista Levantamiento de Pesas. Obtenido de [www.academia.edu](http://www.academia.edu)
- Descripción de las distintas etapas en la Iniciación Deportiva. (s.f.). Obtenido de Junta de Andalucía: [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-41000880/helvia/sitio/upload/descripcion\\_de\\_las\\_distintas\\_etapas\\_en\\_la\\_iniciacion\\_deportiva.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-41000880/helvia/sitio/upload/descripcion_de_las_distintas_etapas_en_la_iniciacion_deportiva.pdf)
- EcuRed. (s.f.). EcuRed Enciclopedia Cubana. Obtenido de Levantamiento de pesas: [https://www.ecured.cu/EcuRed:Enciclopedia\\_cubana](https://www.ecured.cu/EcuRed:Enciclopedia_cubana)
- Fals, F. C. (2004). Manual técnico metodológico para escuelas formativas

- estratégicas de Levantamiento de Pesas. Chile.
- Federación española de Halterofilia. (s.f.). Obtenido de La halterofilia: <http://www.fedehalter.org>
- Gómez, J. (2014). Halterofilia Deporte de Grandes. Técnicas Arranque y Envión. Guayaquil, Ecuador.
- Herrera, C. (1992). Levantamiento de pesas: Deficiencias técnicas. Editorial Científico Técnica.
- Hurtado Guillén, H. P. (2016). La metodología utilizada por los entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de concentración deportiva de Pichincha durante el periodo 2014 – 2015. Ibarra, Ecuador.
- José, Q. (2008). La Técnica de los ejercicios de Fuerza. Sporting training.
- Lauzurique, Y. O., Taupier Román, G., Moreno Risquene, E., & Falo Pagés, D. (2011). Efectividad en el Levantamiento de Pesas de la categoría Escolar. Monografías.com. Obtenido de Monografías.com: [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- Martínez, M. A. (2016). Estudio sobre la utilización de currículos en la enseñanza del deporte de levantamiento de pesas a los atletas escolares en Puerto Rico. Gurabo, Puerto Rico.
- Meg Stone, M. S. (2000). Arranque versus Envión. G- SE.
- Meza, C. A. (2017). Motivación y ejercitación para incorporar a jóvenes de 13 a 17 años a la práctica de la halterofilia. Guayaquil, Ecuador.
- Molina, P. C. (2005). Manual de capacitación en iniciación deportiva en levantamiento de pesas. Chile.
- Mora, R. (2017). ¿Qué es la Halterofilia? HSN Blog. Mundeportes. (31 de 07 de 2018). Obtenido de <https://halterofilia.mundeportes.com/>
- Muñoz, F. L. (2010). Eficacia de un programa de enseñanza para halterofilia de los gestos técnicos en niños de 11 años de la concentración deportiva de Pichincha. Sangolqui, Ecuador.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. Revista científica multidisciplinar de referencia en España y Latinoamérica.
- Rodríguez, C. I. (s.f.). Federación Española de Halterofilia. Obtenido de fedehalter.org: [www.fedehalter.org](http://www.fedehalter.org)
- Rueda, A., Quintana de Diego, R., & Portilla, J. (2001). La condición física en la educación secundaria obligatoria. Publicaciones INDER.
- Rumipamba, H. O. (2017). La Halterofilia en el desarrollo muscular en los deportistas. La Halterofilia en el desarrollo muscular en los deportistas. Ambato, Ecuador.
- Tan Guevara, L., Castellanos Figueredo, C., & Tan Castellanos, Y. (2015). Efdeportes.com. Obtenido de Consideraciones sobre la preparación física general en atletas de levantamiento de pesas: <https://www.efdeportes.com/efd214/preparacion-fisica-general-en-levantamiento-de-pesas.htm>
- Tudor, B. (2007). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Hispano Europea.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright (c) María Fernanda Panezo Cedeño.

