

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO

TITULO: Guía de entrenamiento con pesas para el trabajo comunitario de los jóvenes del Consejo Popular Capitán San Luís del municipio de Pinar del Río.

AUTORES: Lic. Yosbiel García Castañeda.
MsC. Antonio Evidio Martínez Peraza.

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Lic. Yosbiel García Castañeda

Profesor: Instructor

Nivel: Educación Superior

Centro de trabajo: Facultad de Cultura Física.

Cargo que desempeño: Profesor de la asignatura Levantamiento de Pesas.

Dirección particular: Km 6 Carretera a la Coloma.

Carné de Identidad: 80101600921.

Email: yosbiel@fcf.pinar.cu

RESUMEN

Conocido resulta que el entrenamiento de la fuerza es hoy un ingrediente básico del entrenamiento de la condición física; más aún cuando la fuerza ha alcanzado una creciente orientación en la planificación, aplicación y empleo de nuevos métodos muy selectivos, de igual forma así sean venido sucediendo una serie de hallazgos novedosos en esta dirección, los cuales han permitido profundizar en la fundamentación científica del entrenamiento de la fuerza.

El presente trabajo parte de la necesidad de diseñar una guía de entrenamiento con pesas para el trabajo comunitario de los jóvenes del consejo popular “Capitán San Luís “del municipio de Pinar del Río.

Los resultados expuestos en esta investigación se obtuvieron a través de la

aplicación de diferentes métodos investigativos que permitieron realizar la propuesta ya mencionada.

Su estructura cuenta con: Introducción, dos Capítulos, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos.

El capítulo I, versa sobre la génesis y presupuestos teóricos de la fuerza y de los métodos para su desarrollo. El segundo es la guía de entrenamiento con pesas para el trabajo comunitario de los jóvenes, así como su correspondiente fundamentación y orientaciones metodológicas para su aplicación.

Se arriba a conclusiones de gran valor para el trabajo con pesas para los jóvenes del consejo popular "Capitán San Luís" del municipio Pinar del Río.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento se puede definir como el proceso consistente en imponer una carga física de forma concreta para conseguir un tipo específico de condición física.

El entrenamiento con pesas para el mantenimiento diario de la buena salud y de la aptitud física, difiere muchísimo del tipo de entrenamiento que practica un atleta entrenado y no entrenado. El atleta se especializa en perfeccionar sus aptitudes, que normalmente implican proezas de velocidad, fortaleza y resistencia.

El individuo medio, para tener un cuerpo sano, requiere una cantidad mínima de actividad muscular diaria sobre la parte muscular de su esqueleto. Estar por debajo de este requerimiento mínimo es favorecer una salud deficiente y el envejecimiento prematuro.

El joven y la educación física y deporte se encuentra vinculados entre sí, lo que significa que necesita de una preparación adecuada para satisfacer sus necesidades físicas como individuo en la sociedad. El entrenamiento con pesas le permite mejorar la coordinación, el equilibrio y el control de casi todos sus músculos.

Para los jóvenes, el entrenamiento progresivo con pesas les permite prevenir o superar lesiones y deficiencias físicas. Provoca que todo el cuerpo responda mejor

a la voluntad y contribuye a enseñar a hacer lo correcto en el momento adecuado, en situaciones de peligro o de esfuerzo inusual.

Ningún otro factor afecta prácticamente a todos los órganos del cuerpo más profundamente, o con tanta frecuencia, como el trabajo muscular. El entrenamiento con pesas adecuado mejora el funcionamiento del corazón, el tono de los músculos externos e internos, activa y favorece la circulación sanguínea, ayuda a eliminar los ácidos de la fatiga y otras toxinas, mejora la eficiencia metabólica, ayuda al cuerpo a librarse de la obesidad no deseada, mejora la movilidad y flexibilidad de las articulaciones, mejora la digestión y ayuda a normalizar el apetito, aumenta el suministro de sangre al cerebro permitiendo tener la mente más despejada.

El entrenamiento de fuerza altera las propiedades del hueso, los tendones y ligamentos, haciéndolos más largos, fuertes y resistentes a las lesiones. Mediante el entrenamiento de la fuerza se produce un aumento en los depósitos de fósforo y calcio consiguiéndose huesos fuertes. Los huesos fuertes son beneficiosos porque pueden proteger mejor el esqueleto ante posibles lesiones resultantes del trabajo cotidiano o de la competición deportiva.

Además de contribuir a mejorar la salud y a prolongar la vida, el entrenamiento con pesas adecuado puede mejorar muchísimo la calidad de vida de los jóvenes.

Hemos podido constatar por la aplicación de varios instrumentos de investigación y de la observación que los jóvenes de la comunidad "Capitán San Luís" del municipio de Pinar del Río, no cuenta con una guía para el trabajo con pesas, ya ellos por su propia cuenta van al gimnasio de pesas para realizar ejercicios que les sirven para el mejoramiento de la fuerza, la hipertrofia muscular y para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. Pero, mucho de ellos no tienen una metodología eficiente para llevar a cabo sus intereses, entran al gimnasio sin saber qué hacer, como hacer y cuando. Realizan ejercicios de cualquier manera sin importar el peligro que les puede aportar esa mala forma. Algunos por curiosidad preguntan, pero el riesgo que aún corren es de encontrarse con un ignorante como ellos que para salirse les entrega su mala metodología, que a lo largo del tiempo es razón de lesiones, presencia de intensas fatigas y otras

enfermedades como hernia u otras complicaciones a nivel de su estado físico. Otros por esa misma falta de conocimientos, quieren tener un resultado satisfactorio lo antes posible y eso no les resulta posible, se encuentran insatisfechos y abandonan el entrenamiento , de ahí surge la idea de nuestro trabajo de propiciar las herramientas necesarias para que de forma individual se realice el plan de entrenamiento con pesas según las necesidades y con sistematización, es posible que a los jóvenes llegue a confeccionar un macrociclo que le permitirá entrenar hasta llegar al fin del año académico y además posible de seguir en sus días de vacaciones para no perder el nivel alcanzado de fuerza. Las razones expuestas anteriormente, demuestran una carencia de guía de entrenamiento con pesas para los jóvenes del Consejo Popular “Capitán San Luís”

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Cómo contribuir al mejoramiento del entrenamiento con pesas de los jóvenes Consejo Popular “Capitán San Luís” del municipio de Pinar del Río?

OBJETO INVESTIGATIVO

Proceso de entrenamiento con pesas.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía de entrenamiento con pesas para los jóvenes de Consejo Popular “Capitán San Luís” del municipio de Pinar del Río.

Fundamentación de la elección de la capacidad física fuerza como tema para la guía de entrenamiento con pesas.

La fuerza es la capacidad rectora respecto al resto de las capacidades físicas. Es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no puede ser olvidado en la preparación de los deportistas. Un acondicionamiento satisfactorio de la fuerza depende de una comprensión completa de todos los procesos que intervienen en la producción en el cuerpo y de

los métodos a su uso. De ahí que resulte muy interesante para nuestro propósito y el de satisfacer la demanda de los jóvenes.

Importancia de la fuerza para la realización de actividad física.

Se plantea que en cualquier plan de actividades físicas a realizar, la fuerza es necesaria e imprescindible, pues permite un desarrollo muscular armónico y equilibrado al poner a tono todos los músculos, es decir la fuerza es la garantía para el acondicionamiento general de cualquier individuo que realice sistemáticamente ejercicios físicos y muy importante cuando trabajamos con mujeres, que como es sabido, presentan por lo general menor masa muscular que los hombres, aún en igualdad de condiciones y además muchos planos musculares en las mujeres son poco utilizados y con ejercicios de fuerza podemos, de manera paulatina fortalecerlos.

Si nos circunscribimos a un plan de actividades físicas planificado y dirigido por un profesor de Cultura Física, entonces las actividades de fuerza se convierten en el pilar central, pues es un medio excelente para mejorar e incrementar los niveles de velocidad, de potencia y de fuerza explosiva.

Además los entrenamientos de fuerza producen toda una serie de adaptaciones biológicas, como por ejemplo la hipertrofia de las fibras musculares de contracción rápida, el incremento de la actividad del metabolismo, sobre todo el anaerobio, así como de las reservas energéticas y mejoramiento de los procesos de transmisión de los impulsos eléctricos y todo este conjunto de cambios provoca que el organismo funcione mejor, como un todo y por tanto contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las participantes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Beltrán y Héctor I. (1998). La fuerza. Instituto Superior de Educación Física Maldonado/Uruguay
2. Bosco, Carmelo. (2000) La fuerza Muscular Aspectos metodológicos, Edit INDE.

3. Badillo Juan José. (2006). Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte, posibles Aplicaciones al Entrenamiento, Tomo XIV No.1, pp. 5-15.
4. Cuervo Pérez, C. (2005). Pesas Aplicadas. Editorial Deporte
5. Harre Dietrich (1989). Entrenamiento de la Fuerza (Parte II) en <http://www.chasque.apc.org/gamolnar/entrenamiento%20deportivo/entrenamiento.04.html>
6. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Edit. Científico Técnico. Ciudad de la Habana. 395p
7. Hartmann, J y H, Tunnemann. La gran enciclopedia de la fuerza. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1996.
8. <http://cnnespañol.com/2003/deportes/03/05/antidopaje.neut/htm>.
<http://www.efdeportes.com/efd36/eval.htm> Los Tipos de Fibra Muscular. 2007.
9. <http://www.tribuna.cubasi.cu> (2004)
10. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Edit. Raduga. Moscú. 331p
11. Menéndez, S. y A. Ranzola. Las capacidades físicas en la clase de Educación Física.
12. Menshikov, V.V y N.I Volkov. (1990). Bioquímica. Edit. VNESHORGIZDAT. 420p
13. Pick Jeremy, and Becquer Daniel M. (2000). The relationship between Training Status and Intensity on Muscle Activation and Relative Submaximal Lifting Capacity During The Back Squat, Journal of strength and conditioning Research, Vol. 14 n°2, pp 175-181
14. Platonov, V. El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Editorial Paidotribo. Segunda Edición. Barcelona.
15. Platonov, V. y M, Mijailova La preparación Física. Editorial Paidotribo. Segunda Edición. Barcelona. 1995.
16. Portal Gallardo, JA y col. Evaluación de las capacidades físicas necesarias en las habilidades de una unidad del Baloncesto. En

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N°
36 - Mayo de 2001.

17. Revoredo Ramos J.A y J. Ángel. Metodología de la fuerza, Una experiencia práctica. Documento recuperado de INTERNET.
18. Román Suárez, J. (2004). Editorial Deporte.
19. Naclerio Ayllón F. (2001) ACTUALÍZATE. Revista digital EfDeportes· Año 6 · N° 29 Buenos Aires, enero de 2001.