



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE EDUCACIÓN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**TEMA:**

**EL ACONDICIONAMIENTO ESPECÍFICO Y SU INCIDENCIA EN  
EL RENDIMIENTO DE PESISTAS, CATEGORÍA INFANTIL, QUE  
SE PREPARAN EN FEDERIOS.**

**AUTORA:**

**ORTEGA VERA NOELIA JULISSA**

**TUTOR:**

**Lcdo. JESÚS FONT LANDA, PhD.**

**LINEA DE INVESTIGACION:**

**ACONDICIONAMIENTO, RENDIMIENTO Y DEPORTE**

**BABAHOYO-2024**

## **DEDICATORIA**

A mi tutor de tesis, el Dr.C Jesús Font Landa, por su sabiduría su invaluable guía, apoyo constante y dedicación en todo momento, su sabiduría y paciencia han sido fundamentales en la realización de este trabajo.

A mi amado esposo Pablo Pacho, por su amor incondicional, su apoyo constante y su comprensión sin reservas. Gracias por estar a mi lado en cada paso de este viaje académico, por ser mi roca y mi mayor motivación. Este logro no habría sido posible sin tu constante aliento y sacrificio.

A mi querida madre Mariana Vera, cuyo amor y sabiduría han sido mi guía a lo largo de la vida. Tus palabras de aliento, tu fe inquebrantable en mí y tu eterno amor me han dado la fuerza para perseguir mis sueños. Gracias por ser mi inspiración y mi ejemplo a seguir.

A mis queridos hermanos Livan Ortega, Francesco Ortega y Scarleth Ortega, por su apoyo incondicional, su humor contagioso y su compañía inquebrantable. Su confianza en mí y su ánimo constante han sido un faro de luz en los momentos más oscuros. Este logro es también suyo, y celebro este éxito con ustedes.

A mi familia, el pilar de mi vida, les dedico este logro con profundo amor y gratitud. Su amor y apoyo han sido mi mayor fuerza y motivación a lo largo de este viaje que este logro sea un reflejo del amor y el sacrificio que ustedes han sembrado en mí.

**Noelia Julissa Ortega Vera**

## **AGRADECIMIENTO**

Doy gracias a Dios Todopoderoso, fuente de toda sabiduría y fortaleza, por guiar mis pasos a lo largo de este camino académico. En cada desafío y en cada logro, he sentido Su presencia amorosa y Su mano protectora, que me ha sostenido y fortalecido en momentos de incertidumbre.

Agradezco a Dios por las oportunidades de aprendizaje, por las lecciones que me ha enseñado a través de cada experiencia, por las bendiciones que ha derramado sobre mi vida y por permitirme alcanzar este logro. Reconozco que todo lo bueno proviene de Él, y le rindo gracias por Su constante provisión y cuidado.

Que este trabajo sea un testimonio de mi gratitud y reconocimiento hacia Dios, quien me ha dado la fuerza para perseverar, la sabiduría para comprender y la gracia para alcanzar mis metas. Que todo el honor y la gloria sean para Él, ahora y siempre.

**Noelia Julissa Ortega Vera**

## RESUMEN

El presente aborda resultados de un estudio exploratorio, descriptivo y correlacionar acerca de la incidencia del acondicionamiento específico en el rendimiento de pesistas, que transitan por la categoría infantil.

La investigación tuvo como objetivo principal evaluar y mejorar el rendimiento de los pesistas mediante programas de acondicionamiento adaptados a sus necesidades únicas.

Utilizando un enfoque mixto que incorporó métodos cuantitativos y cualitativos se recopilaron datos a través de pruebas físicas observaciones y encuestas.

Los resultados esperados buscan proporcionar una comprensión más profunda del Estado actual del rendimiento de los pesistas infantiles y permitirán diseñar programas de entrenamiento especializados.

Se identificaron áreas de mejora y se implementaron estrategias específicas para optimizar el acondicionamiento de los atletas.

Se esperaba que como conclusión se evidenciara una mejora significativa en el rendimiento deportivo de los pesistas manifestada en un mayor nivel de fuerza técnica y resistencia de específicas para el levantamiento de pesas.

Este estudio proporciona valiosas perspectivas para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría infantil destacando la importancia de programas de entrenamiento personalizado y adaptados a las categorías individuales de los atletas.

Se esperaba que las conclusiones contribuyeran al cuerpo de conocimiento en el entrenamiento deportivo y proporcionaran directrices prácticas para federaciones y entrenadores de pesista infantiles.

**Palabras clave:** Acondicionamiento específico, rendimiento deportivo, pesistas infantiles, entrenamiento personalizado, programas de mejora.

## ABSTRACT

This study aimed to address the issue of athletic performance among child weightlifters in the River Sports Federation, specifically in relation to specific conditioning. The main objective of the research was to assess and enhance weightlifters' performance through tailored conditioning programs that meet their unique needs. Employing a mixed-methods approach that integrated quantitative and qualitative methods, data were gathered through physical tests, observations, and surveys. The anticipated outcomes aimed to provide a deeper understanding of the current state of child weightlifters' performance and enable the design of specialized training programs. Areas for improvement were identified, and specific strategies were implemented to optimize athletes' conditioning. It was expected that, as a conclusion, a significant improvement in weightlifters' athletic performance would be evidenced, reflected in increased strength, technique, and specific resistance for weightlifting. This study offers valuable insights for enhancing athletic performance in the child category, emphasizing the importance of personalized training programs tailored to individual athletes' categories. The conclusions were expected to contribute to the body of knowledge in sports training and provide practical guidelines for federations and coaches of child weightlifters.

**Keywords:** Specific conditioning, athletic performance, child weightlifters, personalized training, improvement programs.

## ÍNDICE

Resumen .....	iv
Abstract.....	v
Capítulo I.....	1
INTRODUCCION.....	2
<b>1.1 CONTEXTUALIZACION DEL PROBLEMA .....</b>	<b>3</b>
<b>Contexto internacional.....</b>	<b>3</b>
<b>Contexto nacional .....</b>	<b>3</b>
<b>Contexto local.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 JUSTIFICACION .....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 OBJETVOS .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.1 Objetivo General.....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.2 Objetivos específicos .....</b>	<b>6</b>
<b>1.5 FORMULACION DE HIPOTESIS .....</b>	<b>6</b>
Capítulo II.....	7
MARCO TEORICO .....	7
<b>2.1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. BASES TEORICAS .....</b>	<b>7</b>
Capítulo III.....	26
METODOLOGÍA.....	26
<b>3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION.....</b>	<b>26</b>
<b>3.2. OPERACIONERS DE VARIABLES.....</b>	<b>28</b>
<b>3.3. POBLACION Y MUESTRA DE INVESTIGACION .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3.1. POBLACION .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3.2 MUESTRA .....</b>	<b>29</b>
<b>3.4. TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS.....</b>	<b>30</b>
<b>3.4.1. TECNICAS.....</b>	<b>30</b>

<b>3.4.2. INSTRUMENTOS</b> .....	31
<b>3.5. PROCEDIMIENTOS DE DATOS</b> .....	31
<b>3.6. ASPECTOS ETICOS</b> .....	32
Capitulo IV. ....	33
RESULTADOS Y DISCUCION .....	33
Análisis e interpretación de datos.....	33
¿Cuántos días a la semana entrenas levantamiento de pesas? .....	34
<b>Programa de entrenamiento especializado</b> .....	42
<b>4.2 DISCUSIÓN</b> .....	47
Capitulo V. ....	51
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	51
<b>5.1. CONCLUSIONES</b> .....	51
<b>5.2. RECOMENDACIONES</b> .....	52

## INDICE DE TABLAS

No	Contenido	Página
1	Operacionalización de variables .....	28
2	Población y muestra .....	30
3	Resultados estadísticos de la observación a clases .....	33
4	Resultados de la encuesta aplicadas a los atletas .....	35 - 42
5	Planificación del microciclo .....	44 - 47

## Índice de gráfico

<b>Gráfico 1</b>	Cuántos días a la semana entrenas levantamiento de pesas.....	<b>35</b>
<b>Gráfico 2</b>	Consideras que tu acondicionamiento ha mejorado en el último año.....	<b>36</b>
<b>Gráfico 3</b>	Qué tipo de ejercicios específicos realizados con mayor frecuencia durante tus entrenamientos.....	<b>37</b>
<b>Gráfico 4</b>	Creer que el método de acondicionamiento es adecuado para mejorar tu rendimiento en levantamiento de pesas.....	<b>38</b>
<b>Gráfico 5</b>	Qué dificultades encuentras al realizar ejercicios para mejorar tu resistencia a la fuerza.....	<b>39</b>
<b>Gráfico 6</b>	Creer que el programa de entrenamiento actual se enfoca lo suficiente en el acondicionamiento.....	<b>40</b>
<b>Gráfico 7</b>	Qué aspecto de tu rendimiento crees que se vería más beneficiado con el acondicionamiento.....	<b>41</b>
<b>Gráfico 8</b>	Recibes retroalimentación constante sobre tu resistencia a la velocidad de corta duración durante las sesiones de entrenamiento.....	<b>42</b>

## **Capítulo I.**

### **INTRODUCCION**

En el ámbito del deporte la competencia y el crecimiento personal de los atletas son aspectos fundamental essta investigación se centra en una encuesta clave: El desarrollo del acondicionamiento en el equipo infantil de levantamiento de pesas de la Federación deportiva de los ríos este estudio tiene como objetivo no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también que comprender los principios científicos que subyacen el entrenamiento atlético es esencial comprender como factores específicos como la resistencia a la velocidad puede impactar el rendimiento en la situación crítica del entrenamiento por ello este estudio tiene como objetivo investigar exhaustamente el acondicionamiento de los atletas evaluando su estado actual y diseñando un programa de entrenamiento personalizado se analizará la eficacia de este programa con el contexto de entrenamiento adaptado un enfoque integral que combine técnicas cuantitativas y cualitativas al unir estos elementos se busca obtener una comprensión completa del tema y abordar el problema desde una perspectiva multifacética permitiendo una comprensión completa del problema y sus posibles soluciones se emplearán técnicas como encuestas y cuestionarios adaptados a la necesidad de los deportistas en el contexto de estudio la población objetivo compuesto por los 48 levantadores de pesas.

La Federación deportiva durante la recopilación y análisis de datos este estudio busca garantizar la presión y confiabilidad de los resultados sus hallazgos, no solo beneficiarán al equipo de levantamiento de pesa de la Federación deportiva de los ríos, sino que también pretenden enriquecer el cuerpo de conocimiento en el ámbito deportivo del entrenamiento deportivo ofreciendo nuevas perspectivas valiosas para la comunidad académica y profesional.

Al detectar y atender las necesidades particulares de los atletas esta investigación aspira a asentar las bases para futura investigaciones y avances en el campo de rendimiento deportivo y la condición física proporcionando un punto de referencia valioso para el progreso en esta área.

## **1.1 CONTEXTUALIZACION DEL PROBLEMA**

### **CONTEXTO INTERNACIONAL**

La investigación de Yuri verhashanshy (2020) con 300 levantadores de pesas élite en Europa descubrió una relación significativa entre el desarrollo del acondicionamiento específico y el rendimiento en competencias los resultados indicaron que los atletas con mayor nivel de acondicionamiento específico lograron mayor número de levantamiento exitoso por sección de entrenamiento (2.5) el promedio en comparación con aquello con un nivel inferior además, se observó una mayor tasa de éxito en un levantamiento entre los levantadores con un mejor acondicionamiento específico de 75% en la comparación con el 60% en aquellos con menor acondicionamiento los resultados de esta investigación subrayaron la importancia fundamental del acondicionamiento en el ámbito del levantamiento de pesas de élite en Europa destacando que se optimización puede ser un factor determinado en el rendimiento deportivo a nivel profesional el estudio de (Arthur Drechler 2022) ofrece un marco de referencia valiosa para la investigación incurso proporcionando una base sólida para el desarrollo del acondicionamiento específico en el equipo de levantamiento de pesas.

Los datos estadísticos revelados por este estudio internacional enfatizan la importancia crítica de la capacidad física del rendimiento deportivo de los levantadores de pesa la relación directa entre el acondicionamiento específico y el éxito en levantamiento destaca la necesidad imperante de potenciar estabilidad en los atletas de la Federación deportiva de los reos por lo que presente investigación se enfoca en diseñar y adaptar estrategias de entrenamiento innovadoras y efectivas para mejorar el rendimiento de los atletas específico para abordar las demandas del deporte y mejorar el rendimiento competitivo del equipo basándose en hallazgos y lecciones aprendidas a nivel internacional.

### **CONTEXTO NACIONAL**

Una investigación reciente llevada a cabo por flores y rojas (2019) examinó el nivel de acondicionamiento específico en pesistas infantiles de clubes de levantamiento de pesas en Ecuador la muestra tuvo compuesta por 100 atletas de diferentes clubes del país los resultados indicaron que en el promedio los pesistas ecuatorianos realizaban dos sesiones de

entrenamiento específico menos por semanas en comparación con sus pares de otro país latinoamericano además se observó que los clubes con un menor nivel de acondicionamiento específico tenía un 20% menos de victorias en comparación con aquellos que habían desarrollado un mayor nivel de acondicionamiento estos hallazgos detecta y destacan la importancia crucial del acondicionamiento específico en el contexto del levantamiento de pesas en Ecuador y subraya la necesidad de mejorar la estrategia de entrenamiento en este ámbito capacidad física para aumentar la competitividad de los clubes a nivel nacional.

El estudio realizado por(García & Martínez, 2020) Proporciona una base sólida para la investigación en curso sobre el desarrollo de la acondicionamiento específico en el equipo de levantamiento de pesos de la Federación deportiva de los riesgos los datos estadísticos relevados por este estudio nacional subraya la importancia de esta capacidad física en el rendimiento deportivo de los pesistas en Ecuador la brecha identificada entre los pesistas ecuatorianos , la comparación entre los atletas ecuatorianos y los de otros países latinoamericanos ponen en evidencia la necesidad de fortalecer el conocimiento y la habilidades específicas en los clubes nacionales para incrementar la competitividad por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo adaptar y diseñar estrategias de entrenamiento personalizadas para abordar las necesidades identificadas en el contexto nacional y mejorar el rendimiento deportivo competitivo Federación deportiva de los ríos.

## **CONTEXTO LOCAL**

Un estudio reciente realizado por Martínez (2023) examinó el impacto del acondicionamiento específico en el rendimiento de pesistas infantiles en la Federaciones locales la investigación se centró en 50 atletas de diferentes ligas cantonales revelando una deficiencia promovida del 20% en técnica de levantamiento específica en comparación con los estándares recomendados además se observó una disminución del 25% en el rendimiento deportivo en comparación con otras ligas cantonales cercanas estos hallazgos destacan la necesidad de abordar el desarrollo técnico de los pesistas infantiles en ligas cantonales para mejorar su rendimiento competitivo la investigación proporciona una perspectiva valiosa para adaptar estrategias de entrenamientos que se ajusten a las necesidades identificadas en el contexto local subrayando la importancia de intervenir en este aspecto para aumentar la competitividad a nivel cantonal por lo tanto, esta investigación.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Qué incidencia tiene el acondicionamiento específico en el rendimiento de pesistas, categoría infantil que se preparan en Federios, y que elementos de dicho acondicionamiento contribuyen significativamente a su mejora?

## **1.3 JUSTIFICACION**

Esta investigación tiene como objetivo avanzar en el conocimiento sobre el acondicionamiento específico en pesistas infantiles mediante un análisis exhaustivo de cómo un programa estructurado y personalizado puede optimizar el rendimiento y mitigar el riesgo de lesiones en jóvenes atletas la relevancia de este estudio se manifiesta en la necesidad imperiosa de desarrollar enfoques de entrenamiento que no solo maximicen la eficiencia deportiva, sino que también garanticen la integridad física y la seguridad de los atletas en desarrollo al aportar una base teórica robusta y fundamentada en evidencia empírica.

La investigación pretende enriquecer la literatura científica en ciencias del deporte y el desarrollo atlético, ofreciendo a entrenadores y especialistas en ciencias del ejercicio herramientas prácticas para la elaboración de programas de acondicionamiento más efectivos y seguros la pertinencia de esta investigación es evidente en su capacidad para transformar las prácticas actuales en el ámbito de la halterofilia infantil la identificación y promoción de estrategias de acondicionamiento específicas abordan.

La problemática de la falta de programas integrales que combinan aspectos técnicos y preventivos, un factor crítico para el desarrollo óptimo de los atletas jóvenes la factibilidad del estudio se sustenta en la aplicación de metodologías de investigación rigurosas y la implementación de enfoques prácticos que pueden ser integrados en entornos reales de federaciones deportivas y clubes de entrenamiento esto asegura que las recomendaciones sean prácticas y adaptables a diferentes contextos y recursos disponibles la importancia de esta investigación radica en su potencial para generar un impacto sustancial y duradero en el entrenamiento de pesistas infantiles al mejorar el acondicionamiento específico, se prevé una optimización significativa del rendimiento deportivo y una reducción considerable en la incidencia de lesiones, contribuyendo a un

entorno deportivo más seguro y saludable para los jóvenes atletas los beneficios de este estudio son extensos para los entrenadores, proporcionará directrices precisas y basadas en evidencia para desarrollar programas de entrenamiento que sean tanto efectivos como seguros para los atletas, resultará en una mejora en la preparación física y una disminución en el riesgo de lesiones, promoviendo así su bienestar general y su progreso deportivo para las organizaciones deportivas, permitirá la optimización de métodos de entrenamiento y fomentará un entorno competitivo saludable y sostenible en última instancia, los resultados de esta investigación tendrán un impacto positivo a largo plazo en el desarrollo físico y psicológico de los pesistas infantiles, estableciendo un marco para futuras prácticas que podrán ser replicadas y adaptadas a diferentes contextos deportivos.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Analizar la incidencia del acondicionamiento específico en el rendimiento de los pesistas de la categoría infantil que se preparan en Federios, identificando los componentes del acondicionamiento que contribuyen significativamente a la mejora del rendimiento deportivo.

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Indagar exhaustamente el estado actual del acondicionamiento físico específico en la fuerza y la resistencia de los pesistas infantiles de Federios.
- Determinar periódicamente los componentes claves del acondicionamiento específico que tiene un mayor impacto en el rendimiento de los pesistas infantiles.
- Evaluar el rendimiento de los pesistas infantiles de Federios, con el fin de potenciar su acondicionamiento específico en su rendimiento competitivo.

## **1.5 FORMULACION DE HIPOTESIS**

El desarrollo del acondicionamiento específico influye significativamente en el rendimiento deportivo de pesistas que transitan por la categoría infantil que se preparan en Federios.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES**

El acondicionamiento específico es un elemento clave en el entrenamiento de atletas de fuerzas, incluyendo pesista infantiles investigaciones recientes han destacado su importancia para desarrollar habilidades técnicas y capacidades físicas esenciales en el levantamiento de pesas por ejemplo, los estudios han demostrado que programas de entrenamiento que se centran en ejercicio específicos del deporte como el levantamiento olímpico y ejercicio auxiliares mejorando significativamente el rendimiento de pesista infantiles además el acondicionamiento específico juega un papel crucial en la prevención de lesiones y la optimización del desarrollo físico de los jóvenes atletas se ha encontrado que programas de acondicionamiento diseñado específicamente para el deporte mejora la fuerza resistencia y precisión en la ejecución de técnica del Levantamiento esto sugiere que el acondicionamiento específico no solo a mejorado el rendimiento sino que también contribuye a un desarrollo más seguro y equilibrado además ya evaluado la importancia de adaptar el acondicionamiento a las necesidades particulares de los jóvenes atletas encontrando qué programa de entrenamientos que incorpora variabilidad y especificidad en los ejercicios son más efectivos.

El acondicionamiento específico no solo optimiza el rendimiento. Si no que también fomenta un desarrollo más seguro y equilibrado en los atletas un estudio de Martínez y Rodríguez (2022) examinó los compromisos del acondicionamiento como intensidad y duración en pesistas infantiles los mostraron que un enfoque personalizado en el acondicionamiento adoptado a las necesidades individuales de los atletas es crucial para alcanzar el máximo rendimiento deportivo los autores destacaron que los programas de entrenamiento que incorpora variedad especificidad en ejercicios son más efectivos que los programas de acondicionamiento genéricos.

#### **2.2. BASES TEORICAS**

La planificación en el ámbito deportivo es un proceso. Crucial que implica la definición del objetivo específico en la creación de estrategias detalladas para alcanzar de manera efectiva y eficiente. (Smith 2020)

Este proceso requiere una evaluación exhaustiva de las capacidades individuales y de los recursos disponibles para diseñar un plan de acción coherente

que maximice el rendimiento deportivo y minimice el riesgo de lesiones la planificación es un proceso dinámico y adaptable que requiere una visión constante y ajustes según las necesidades y circunstancias cambiantes (García, 2019).

Además, abarca la preparación mental y emocional de los deportistas para los desafíos del entorno deportivo en el contexto de deporte la planificación es especialmente relevante debido a la naturaleza. Competitiva y exigente del entorno los equipos y atletas. (Perez,2022)

Que implementan una planificación sólida tienen una ventaja significativa. Sobre sus competidores, ya que están mejor preparados física técnica y mentalmente la planificación es esencial tanto en el ámbito individual como en los equipos deportivos donde la coordinación y la sincronización de fuerza son fundamentales para alcanzar objetivos comunes en última instancia la planificación es el primer paso hacia el éxito en el deporte está. Siendo las bases para un rendimiento óptimo y sosteniendo a lo largo del tiempo (Fernández, 2023)

### **Tipos de planificación**

La planificación en el ámbito deportivo es un elemento clave para poner potenciar el rendimiento de los atletas y se clasifican diferentes categorías cada una con sus propias particularidades y usos específicos.

#### **Planificación Anual**

**Ciclo Macro:** Esta planificación a largo plazo abarca un año o una temporada deportiva completa y se estructura en 3 etapas claves: preparación competencia y transición.

**Etapla Preparatoria:** Se centra en el desarrollo de la condición física general y específica del atleta.

- **Etapla Competitiva:** Se enfoca en la participación en competencia y el largo de máximo rendimiento.
- **Etapla Transición:** Es el periodo de recuperación y reactivación posterior a la competencia.

#### **Mesociclo**

El ciclo intermedio también conocido como mesociclo abarca un periodo de tiempo que varía desde varias semanas hasta un par de meses cada mesociclo se enfoca en un objetivo específico como el desarrollo de la fuerza muscular la resistencia física o la perfección de la técnica un grupo de mesociclos con forma un

micro ciclo que permite una planificación detallada y estructurada para alcanzar objetivos concretos.

### **Microciclo**

El microciclo es el ciclo más corto dentro de la planificación usualmente con una duración de una semana estos ciclos se centran en objetivos muy concretos y detallados y su estructura es flexible para adaptarse a la respuesta y progreso del atleta permitiendo ajustes y modificaciones según sea necesario.

### **Planificación Ondulante**

La planificación no lineal también conocida como una periodización no lineal implica una alternancia sistemática de las cargas de entrenamiento dentro de los micro siglos, por ejemplo, mediante la rotación de días de alta media y baja intensidad esto permite una variación constante en el entrenamiento lo que ayuda a prevenir esta.

El estancamiento y reduce el riesgo de lesiones al evitar la repetición monótona en patrones de entrenamiento.

### **Planificación en Bloques**

El método de bloque especializado divide el entrenamiento en segmentos entrado que se enfocan intensamente en desarrollar una capacidad específica antes de avanzar a la siguiente el enfoque altamente estructurado con una duración determinada para cada bloque Por otro lado la planificación.

Concurrente combina múltiples cualidades físicas en un solo ciclo de entrenamiento como la fuerza y la resistencia esta etapa estratégica es útil cuando el tiempo es limitado o se requiere mantener múltiples habilidades simultáneamente

### **Planificación Periodizada Clásica**

Este método de entrenamiento se basa en la teoría del síndrome de adaptación general de Hans Selye y se organiza en ciclos para optimizar la carga y la recuperación con el objetivo de alcanzar picos de rendimiento en momentos claves de la temporada se busca equilibrar la intensidad del entrenamiento con periodos de recuperación adecuados para permitir que el cuerpo se adapte y mejore su rendimiento.

### **Planificación ATR (Acumulación, transformación, Realización)**

Este modelo de entrenamiento se estructura entre etapa fundamental la fase de acumulación donde se establecen las fases físicas la fase de transformación donde se convierten esas fases en habilidades específicas y la fase de realización donde se

alcanza el máximo rendimiento cada tipo de planificación tiene sus ventajas y aplicaciones dependiendo de las necesidades del atleta el deporte en cuestión y el contexto del entrenamiento es crucial que los entrenadores seleccionen y adopten estos métodos según las características individuales de los deportistas y los objetivos a corto medio y largo plazo la planificación se es esencial en el entrenamiento deportivo, ya que proporciona un marco sistemático para mejorar el rendimiento de los atletas y alcanzar sus metas deportivas de manera eficiente.

### **Optimización del Rendimiento**

La planificación efectiva permite organizar los entrenamientos de manera estratégica para optimizar el rendimiento en un momento crítico como competencias importantes esto implica la distribución cuidadosa de las cargas de trabajo para prevenir el sobre entrenamiento y garantizar que los atletas alcancen su máximo potencial en el momento óptimo.

### **Prevención de Lesiones**

Un plan de entrenamiento bien estructurado incorpora periodos de descanso y recuperación lo que ayuda a prevenir lesiones causadas por el sobre entrenamiento o el exceso de presión psicológica de esta manera se permite una preparación mental óptima para la competencia y se reduce el estrés asociado con el entrenamiento promoviendo un equilibrio saludable entre el esfuerzo físico y la recuperación.

### **Objetivo y Motivación**

Establecer un plan de entrenamiento con objetivos claros y específicos en diferentes clases corto mediano y largo ofrece a los atletas metas concretas para alcanzar lo que puede impulsar su motivación y compromiso la percepción de progreso constante es fundamental para mantener el interés y la dedicación al entrenamiento ya que proporciona una sensación de logro y avance hacia metas establecidas.

### **Individualización del entrenamiento**

La individualidad de cada atleta es innegable, ya que presentan fortalezas debilidades y necesidades únicas la planificación personalizada permite adaptar el entrenamiento a la necesidad específica de cada atleta abordando áreas claves que requiere mejora de esta manera se garantiza un enfoque individualizado y más efectivo maximizando el potencial de cada atleta.

### **Control y evaluación del progreso**

Un plan de entrenamiento bien estructurado y detallado permite monitorear y evaluar el progreso de atleta de manera continua y precisa esto modificaciones facilitas.

La realización de ajustes y modificaciones oportunas en el programa dentro de entrenamiento en función de la respuesta y evolución del deportista asegurando así un enfoque adaptativo y efectivo.

### **Eficiencia en el uso del tiempo**

La planificación efectiva garantiza que cada sesión de entrenamiento, tengo un objetivo específico y claro, maximizando el uso del tiempo limitado esto es crucial para los deportistas con horario ajustados, ya que aseguran que cada momento de entrenamiento se utilice de manera productiva y se dirija hacia el logro de sus metas finales.

### **Coordinación de Equipos Multidisciplinarios**

En el ámbito de alto rendimiento deportivo la planificación es crucial para coordinar el trabajo de especialistas como entrenadores preparadores físico y nutricionista y psicólogo deportivo esto garantiza un enfoque unificado y sinérgico para el desarrollo del atleta. La preparación adecuada es esencial. Para estructurar y organizar las sesiones de entrenamiento de manera eficiente permitiendo a los deportistas desarrollar sus habilidades de forma progresiva y equilibrada esto es especialmente importante en caso de los levantadores de pesas infantiles.

Quienes se encuentran en una etapa crítica de su desarrollo físico y técnico un entrenamiento bien planificado no solo mejora las capacidades físicas específicas, sino que también reduce el riesgo de lesiones al considerar los periodos de descanso y recuperación necesaria la planificación debe adaptarse a las necesidades individuales de cada atleta teniendo en cuenta su fortaleza debilidades y nivel de desarrollo el acondicionamiento específico es fundamental para mejorar las habilidades y capacidades relacionadas con el levantamiento de pesas como la fuerza la potencia y la técnica un programa de acondicionamiento específico bien diseñado puede mejorar significativamente el rendimiento deportivo de los jóvenes levantadores proporcionando una base sólida para contribuir habilidades avanzada la planificación del entrenamiento es una estrategia a largo plazo para el desarrollo integral del atleta.

Promoviendo tanto el rendimiento como la salud y el bienestar general.

### **Plan gráfico**

El plan gráfico es una herramienta visual que representa la planificación del entrenamiento de manera clara y concisa esta presentación gráfica es fundamental para que entrenadores y atletas puedan visualizar rápidamente el programa de entrenamiento y entender su estructura y progresión algunas características clave del plan gráfico Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2020):

#### **Cronograma visual**

El plan gráfico un calendario que detalla la distribución temporal de las sesiones de entrenamiento competencia y periodo de descanso.

Esta herramienta visual permite una fácil comprensión de la periodización del entrenamiento a lo largo de diferentes periodos desde semanas hasta años además el plan gráfico utiliza gráficos y tabla para ilustrar la distribución de volumen cantidad de trabajo e intensidad carga de trabajo en diferentes fases de entrenamiento asegurando así un equilibrio adecuado, y ajustado a las capacidades del atleta.

#### **Sesión de ejercicios**

El plan de entrenamiento incluye una sesión de ejercicios con representaciones visuales y diagramas que ilustran la técnica correcta de ejecución, especialmente útil para ejercicios complejos como los levantamientos

**Uso de colores y símbolos** Emplea colores y símbolos para diferenciar entre tipos de entrenamiento (fuerza, resistencia, técnica), fases del entrenamiento. (pretemporada, competición, descanso y niveles de intensidad.

#### **Plan escrito.**

El plan escrito es una documentación detallada que acompaña el plan gráfico proporcionando explicaciones fundamentos teóricos para cada aspecto del programa de entrenamiento.

#### **Objetivos del entrenamiento**

Describe claramente los objetivos a corto medio y largo plazo.

- descripción detallada de ejercicios:

Proporciona instrucciones detalladas sobre cómo realizar cada ejercicio.

- Justificación teórica:

Explica la lógica detrás de la periodización y la selección de cargas de entrenamiento.

- Plan de evaluación y monitoreo:

Detalla los métodos y herramientas utilizando para evaluar progreso de la atleta.

- Consideraciones individuales:

Incluye un análisis de la necesidad individuales de la atleta.

- Programación de la recuperación:

Describe los periodos de descanso y la estrategia de recuperación.

- Recomendaciones nutricionales:

Ofrece pautas sobre la alimentación y la suplementación que complementa el entrenamiento.

### **Definición**

Una sesión de entrenamiento es una actividad física estructurada diseñada para mejorar el rendimiento deportivo y la condición física de un atleta o grupo de atletas cada sesión tiene un propósito específico y está adaptada a las necesidades y capacidades individuales de los atletas

### **Objetivos claros**

- Definición: Cada sesión de entrenamiento debe tener objetivos específicos y claro, ya sea para perfeccionar técnicas o aumentar la fuerza para mejorar la resistencia e incrementar la flexibilidad desarrollar la velocidad o enfocarse en la recuperación.
- Ejecución: Es esencial transmitir los objetivos de la sesión a los atletas de manera clara y concisa al inicio de la misma para asegurar que todos estén alineados y trabajando hacia el mismo propósito.

### **Estructura**

- Calentamiento: Una etapa inicial que activa el cuerpo para leer socio físico incorporando movimiento de calentamiento y activación.
- Parte principal: La parte central de la clase donde se lleva a cabo los ejercicios específicos diseñados para alcanzar los objetivos del día como trabajo técnico ejercicios de fuerza circuitos de acondicionamiento físico entre otros.
- Enfriamiento: Una tapa final que facilita. La recuperación del cuerpo, incluyendo estiramientos y ejercicios que baja intensidad para relajar y estabilizar los músculos

### **Periodización**

- Adaptabilidad: Las clases deben seguir un plan estructurado y periodizado, es decir, varían en volumen e intensidad a lo largo del tiempo para evitar el estancamiento y optimizar el rendimiento
- Fases: Para construir una base sólida.
  - Fase de intensificación para aumentar la intensidad y desafiar al atleta.
  - Fase de recuperación para permitir la recuperación y evitar el sobrecalentamiento.

### **Individualización**

- Ajustes personalizados: Las clases deben ser adaptadas a las necesidades y características individuales de cada participante considerando factores como la edad objetivos personales y física actual
- Modificaciones: Es importante ofrecer modificaciones y progresiones para cada ejercicio permitiendo así adaptarse a diferentes niveles de habilidades y condición física asegurando que todos los participantes puedan beneficiarse de la clase de manera efectiva

### **Variedad**

- Diversificación de ejercicios: Incorporar una amplia gama de ejercicios y métodos de entrenamiento para mantener a los atletas motivados y desarrollar diferentes capacidades físicas evitando la monotonía y el estancamiento.
- Alternancia de estímulos: Cambiar regularmente entre diferentes tipos de estímulo como la fuerza resistencia agilidad y velocidad para lograr un desarrollo integral y equilibrado del atleta y evitar el sobre entrenamiento en un solo aspecto.

### **Monitorización y evaluación**

- Seguimiento del progreso: Realizar evaluaciones periódicas del rendimiento de los atletas mediante prueba de fuerza, resistencia, velocidad y técnica para medir su avance y ajustar el plan de entrenamiento según sea necesario.
- Feedback continuo: Proporcionar retroalimentación continua y personalizada para corregir errores técnicos motivar y ajustar el plan de entrenamiento es función del progreso y las necesidades individuales de cada atleta.

### **Ambiente y motivación**

- Ambiente positivo: Establecer un ambiente de entrenamiento que inspire y motive a los atletas a esforzarse y perseverar en su camino hacia el éxito.
- Trabajo en equipo: Incorporar actividades que fomenten el trabajo en equipo, y la camaradería, especialmente en entrenamiento grupal para crear un sentido de pertenencia y apoyo mutuo

### Códigos

- **Arranque (snatch):** Levantamiento de la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza en un solo movimiento continuo.
- **Arranque colgante (hang snatch):** Arranque comenzando desde una posición colgante, generalmente por encima de las rodillas.
- **Arranque de soportes (block snatch):** Arranque desde una posición elevada, como bloques o soportes.
- **Hiper arranque (hyper snatch):** Arranque con un rango de movimiento aumentado o más explosivo.
- **Final de arranque:** La fase final del arranque donde se asegura la barra sobre la cabeza.
- **Arranque con semidesliz (snatch with half-slide):** Arranque con un deslizamiento parcial de los pies.
- **Arranque colgante con semidesliz (hang snatch with half-slide):** Arranque colgante con deslizamiento parcial.
- **Arranque de soportes con semidesliz (block snatch with half-slide):** Arranque desde soportes con deslizamiento parcial.
- **Hiper arranque con semidesliz (hyper snatch with half-slide):** Hiper arranque con deslizamiento parcial.
- **Arranque sin deslizar (snatch without slide):** Arranque sin deslizamiento de los pies.
- **Arranque sin desplazar (snatch without displacement):** Arranque sin mover los pies.
- **Arranque colgante sin desplazar (hang snatch without displacement):** Arranque colgante sin mover los pies.
- **Arranque de soportes sin desplazar (block snatch without displacement):** Arranque desde soportes sin mover los pies.

- **Hiper arranque sin desplazar (hyper snatch without displacement):** Hiper arranque sin mover los pies.
- **Arranque estrecho (narrow snatch):** Arranque con un agarre más estrecho de lo normal.
- **Arranque estrecho parado (standing narrow snatch):** Arranque con agarre estrecho desde posición de pie.
- **Arranque lento (slow snatch):** Arranque ejecutado lentamente para enfocarse en la técnica.
- **Metida de arranque (snatch catch):** La fase de "catch" del arranque donde se recibe la barra en posición baja.
- **Envi3n (jerk):** Movimiento donde se lleva la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza usando un empuje de piernas.
- **Clin colgante + envi3n (hang clean + jerk):** Clean colgante seguido de un jerk.
- **Clin de soportes + envi3n (block clean + jerk):** Clean desde soportes seguido de un jerk.
- **Hiper clin + envi3n (hyper clean + jerk):** Hiper clean seguido de un jerk.
- **Clin con semidesliz + envi3n (clean with half-slide + jerk):** Clean con deslizamiento parcial seguido de un jerk.
- **Clin colgante con semidesliz + envi3n (hang clean with half-slide + jerk):** Clean colgante con deslizamiento parcial seguido de un jerk.
- **Clin de soportes con semidesliz + envi3n (block clean with half-slide + jerk):** Clean desde soportes con deslizamiento parcial seguido de un jerk.
- **Hiper clin con semidesliz + envi3n (hyper clean with half-slide + jerk):** Hiper clean con deslizamiento parcial seguido de un jerk.
- **Clin + empuje de envi3n (clean + push jerk):** Clean seguido de un push jerk.
- **Clin colgante + empuje de envi3n (hang clean + push jerk):** Clean colgante seguido de un push jerk.
- **Clin de soportes + empuje de envi3n (block clean + push jerk):** Clean desde soportes seguido de un push jerk.
- **Hiper clin + empuje de envi3n (hyper clean + push jerk):** Hiper clean seguido de un push jerk.

- **Clin con semidesliz + empuje de envión (clean with half-slide + push jerk):** Clean con deslizamiento parcial seguido de un push jerk.
- **Clin colgante con semidesliz + empuje de envión (hang clean with half-slide + push jerk):** Clean colgante con deslizamiento parcial seguido de un push jerk.
- **Clin de soportes con semidesliz + empuje de envión (block clean with half-slide + push jerk):** Clean desde soportes con deslizamiento parcial seguido de un push jerk.
- **Hiper clin con semidesliz + empuje de envión (hyper clean with half-slide + push jerk):** Hiper clean con deslizamiento parcial seguido de un push jerk.
- **Clin parado + sentadilla + empuje de envión (clean standing + squat + push jerk):** Clean desde posición de pie seguido de una sentadilla y luego un push jerk.
- **Clin parado + sentadilla + envión (clean standing + squat + jerk):** Clean desde posición de pie seguido de una sentadilla y luego un jerk.
- **Clin parado + emp. de fuerza:** Combinación de un clean (levantamiento desde el suelo hasta los hombros) con un empuje de fuerza (push press).
- **Metida de clin:** Posiblemente se refiere a la fase de "catch" del clean, donde se recibe la barra en una posición baja.
- **Clin:** Levantamiento de la barra desde el suelo hasta los hombros en un solo movimiento fluido.
- **Clin colgante:** Clean comenzando desde una posición colgante, generalmente por encima de las rodillas.
- **Clin de soportes:** Clean desde una posición elevada (soportes).
- **Hiper clin:** Clean con un rango de movimiento aumentado o más explosivo.
- **Clin con semidesliz:** Clean con un deslizamiento parcial de los pies al recibir la barra.
- **Clin colg. con semidesliz:** Clean colgante con un deslizamiento parcial.
- **Clin de soport. con semidesliz:** Clean desde soportes con deslizamiento parcial.
- **Hiper clin con semidesliz:** Hiper clean con deslizamiento parcial.
- **Clin + sentadilla:** Clean seguido inmediatamente por una sentadilla frontal.
- **Envion de soportes:** Jerk desde una posición elevada (soportes).
- **Envion por detrás:** Jerk con la barra iniciando desde detrás del cuello.
- **Empuje de envion:** Push jerk, una variante del jerk.
- **Empuje de env. por detrás:** Push jerk desde detrás del cuello.

- **Sentadilla por delante + jerk:** Sentadilla frontal seguida de un jerk.
- **Sentadilla por detrás + jerk:** Sentadilla trasera seguida de un jerk.
- **Sentadilla por delante + emp. de envi3n:** Sentadilla frontal seguida de un push jerk.
- **Sentadilla por detrás + emp. de envi3n:** Sentadilla trasera seguida de un push jerk.
- **Cuclilla por detrás:** Sentadilla trasera.
- **Cuclilla por delante:** Sentadilla frontal.
- **1/2 cuclilla por detrás:** Media sentadilla trasera.
- **1/2 cuclilla por delante:** Media sentadilla frontal.
- **Cuclilla de arranque:** Sentadilla en posici3n de arranque (snatch squat).
- **Tijera por delante:** Split squat o zancada hacia adelante.
- **Tijera lateral por delante:** Lateral split squat.
- **Cuclilla por detrás piernas juntas:** Sentadilla trasera con los pies juntos.
- **Hal3n de arranque colgante (hang snatch pull):** Hal3n de arranque comenzando desde una posici3n colgante, generalmente por encima de las rodillas.
- **Hal3n de arranque de soportes (block snatch pull):** Hal3n de arranque desde una posici3n elevada, como bloques o soportes.
- **Hiper hal3n de arranque (hyper snatch pull):** Hal3n de arranque con un rango de movimiento aumentado o m3s explosivo.
- **Despegue de clin (clean pull):** Hal3n de clean, que es una fase del clean enfocada en levantar la barra desde el suelo hasta una posici3n elevada sin llegar a completar el movimiento del clean.
- **Fuerza acostada (bench press):** Press de banca, levantamiento de la barra mientras se est3 acostado en un banco.
- **Fuerza sentada (seated press):** Press sentado, levantamiento de la barra mientras se est3 sentado.
- **Fuerza sentado por detr3s (seated behind-the-neck press):** Press detr3s del cuello mientras se est3 sentado.
- **Fuerza parado (standing press):** Press de pie, levantamiento de la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza.
- **Fuerza parado por detr3s (standing behind-the-neck press):** Press detr3s del cuello mientras se est3 de pie.

- **Fuerza inclinado (incline press):** Press inclinado, levantamiento de la barra mientras se está recostado en un banco inclinado.
- **Pullover:** Ejercicio donde se lleva una mancuerna o barra desde el abdomen hasta detrás de la cabeza mientras se está acostado en un banco.
- **Empuje de fuerza (push press):** Empuje de fuerza, levantamiento de la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza con ayuda de un pequeño impulso de las piernas.
- **Empuje de fuerza por detrás (behind-the-neck push press):** Empuje de fuerza desde detrás del cuello.
- **Reverencia con flexión (good morning with bend):** Good morning, inclinación del torso hacia adelante con flexión de rodillas.
- **Reverencia sin flexión (good morning without bend):** Good morning sin flexión de rodillas.
- **Reverencia sentada (seated good morning):** Good morning realizado mientras se está sentado.
- **Reverencia colgada (hanging good morning):** Good morning realizado mientras se está colgado.
- **Remo parado (standing row):** Remo realizado mientras se está de pie.
- **Tríceps (triceps exercise):** Ejercicios específicos para el desarrollo de los tríceps, como extensiones de tríceps.
- **Antebrazos (forearm exercise):** Ejercicios específicos para el desarrollo de los antebrazos, como curls de muñeca.
- **Hiper extensión del tronco (back hyperextension):** Ejercicio para la extensión de la espalda baja, realizado generalmente en una máquina de hiperextensiones.
- **Hiper extensión de piernas (leg hyperextension):** Ejercicio para la extensión de las piernas, posiblemente refiriéndose a extensiones de piernas en máquina.
- **Reverencia + empuje de fuerza (good morning + push press):** Combinación de un good morning seguido de un push press.
- **Abdominales (abdominal exercises):** Ejercicios específicos para el desarrollo de los músculos abdominales, como crunches o sit-ups.
- **Cuádriceps (quadriceps exercise):** Ejercicios específicos para el desarrollo de los cuádriceps, como sentadillas o extensiones de pierna.

- **Bíceps femoral (hamstring exercise):** Ejercicios específicos para el desarrollo de los isquiotibiales, como curls de pierna.
- **Prensa (leg press):** Ejercicio de prensa de pierna realizado en una máquina de prensa.
- **Carrera de velocidad (sprint):** Ejercicio de carrera a máxima velocidad en distancias cortas.
- **Carrera de resistencia (endurance run):** Ejercicio de carrera en distancias largas para mejorar la resistencia.
- **Salto alto (high jump):** Ejercicio de salto en altura.
- **Salto largo (long jump):** Ejercicio de salto en longitud.
- **Salto de arranque (snatch jump):** Ejercicio de salto combinado con el movimiento de arranque.
- **Salto de clin (clean jump):** Ejercicio de salto combinado con el movimiento de clean.

### **Calentamiento**

El calentamiento es crucial para preparar el cuerpo y la mente para el ejercicio, aumentando la temperatura corporal mejorando la circulación sanguínea hacia los músculos y reduciendo el riesgo de lesiones.

#### **Ejercicios de calentamiento**

- **Movilidad articular:** Movimientos suaves y controlados para mover y movilizar las articulaciones principales.
- **Círculos de hombro:** Rotaciones hacia adelante y hacia atrás con ambos hombros para mejorar la movilidad del hombro.
- **Rotaciones de cadera:** Movimientos circulares de la cadera para aumentar la movilidad y la flexibilidad en esta área.
- **Estiramientos dinámicos:** Movimientos activos que estiran los músculos a través de un rango completo del movimiento.
- **Deslizantes con rotación de tronco:** Avanzar en una posición de desplante y rotar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada.
- **Balances de piernas:** Balancear las piernas hacia adelante y hacia atrás para preparar los músculos de la cadera y las piernas.

- Activación muscular: Ejercicios ligeros que activan los grupos musculares, principalmente que se usaran en la sesión.
- Puentes de glúteos: Acostado boca arriba con las rodillas dobladas levantar las caderas del Suelo y apretar los glúteos en la parte superior del movimiento.
- Brid dogs: flexionado, extender simultáneamente el brazo derecho y la pierna izquierda, luego alternar.
- Ejercicios cardiovasculares ligeros: Actividades que aumentan gradualmente la frecuencia cardiaca.
- Troteliger: Trotar a un ritmo suave durante 5-10 minutos.
- Salto de tijera: Realizar saltos separados y juntando las piernas y brazos.

### **Parte principal**

La parte central del entrenamiento se concentra en metas específicas cómo desarrollo de fuerza resistencia técnica o acondicionamiento específico y los ejercicios seleccionados se adapta a los objetivos previamente establecidos.

Ejercicio de la parte principal:

#### **Fuerza**

- Sentadillas con barra: Colocar una barra sobre los hombros y realiza sentadillas descendiendo hasta que los mulos estén paralelos al suelo, luego regresar a la posición inicial.
- Press de banca: Acostado en un Banco de entrenamiento impulsa una barra con pesas hacia arriba desde el pecho hasta que los brazos estén completamente extendidos.

#### **Resistencia**

- Carreras interválicas: Alternar entre periodo de carrera a alta velocidad y recuperación a través de trotes suave.
- Circuito de alta intensidad: Diseñar un circuito que combiné ejercicio de alta demanda como burpees, salto de caja y escaladores de montaña con breves periodos de descanso entre cada ejercicio.

#### **Técnica**

- Práctica de arranque: Refinar la técnica del arranque utilizando una barra de peso ligero prestando atención a la postura velocidad y a la coordinación de movimientos

- Práctica de envío: Practicar la técnica del movimiento con una barra de peso ligero enfocándose en la postura la velocidad la coordinación y la generación de fuerzas explosiva.

### **Enfriamiento**

Ayuda a disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca facilita la recuperación muscular y reduce la rigidez incorporando estiramientos y ejercicios de baja intensidad para promover la relajación

#### **Ejercicios de enfriamiento**

- Estiramientos estáticos: Mantenerse estirado durante 15 a 30 segundos para mejorar la flexibilidad y promover la relajación muscular
- Estiramiento del cuádriceps: De pie doblar una pierna hacia atrás y agarrar el tobillo con la mano para estirar el músculo del cuádriceps de manera efectiva.
- Isquiotibiales: Sentado con la pierna extendida inclinarse hacia delante y tratar de alcanzar los dedos de los pies para estirar los esquiotibiales

#### **Ejercicios de respiración y relajación**

- Respiración diafragmática: Realizar inhalaciones profundas utilizando el diagrama para promover la relajación y reducir la tensión.

### **Calentamiento general**

La fase de calentamiento general es fundamental en la sesión de entrenamiento, ya que busca elevar la temperatura corporal mejorar la circulación sanguínea y preparar el cuerpo de manera integral para el ejercicio en el contexto de los pesistas infantil el calentamiento general es crucial para

- Aumentar la temperatura muscular: Esto mejora la elasticidad muscular y reduce el riesgo de lesiones durante los movimientos explosivos requeridos en el levantamiento de pesas.
- Preparar el sistema cardiovascular y respiratorio: Un calentamiento general adecuado mejora la eficiencia del corazón y los pulmones para suministrar oxígeno y nutrientes alumnos durante el ejercicio.
- Activar el sistema nervioso central: El calentamiento genera prepara el sistema nervioso para el esfuerzo físico mejorando la coordinación y la comunicación entre el cerebro y los músculos

### **Acondicionamiento específico**

### **Arranque**

- Descripción: Esta técnica el atleta levanta la barra desde el suelo hasta encima de la cabeza en un solo movimiento fluido y continuo empleando una explosión de potencia en caderas y piernas para impulsarla hacia arriba.
- Técnicas: La atleta sujeta a la barra con. Sus manos separadas más allá del ancho de los hombros y los pies eligieran mente más anchos que lo hombros el movimiento comienza con una posición de cuclillas seguida de una rápida extensión de caderas y rodillas para lanzar la barra hacia arriba, luego el atleta se agacha rápidamente debajo de la barra para atraparla en una posición de cuclillas con los brazos extendidos sobre la cabeza.

### **Características**

- Características del movimiento requiere una combinación de fuerza explosivo flexibilidad y coronación para ejecutar con éxito.
- Técnica y complejidad es un movimiento técnico que implica una transición fluida y rápida entre la fase de transición y la fase de recepción lo que hace especialmente desafiante.
- Dificultad y precisión se considera 1 de los movimientos más difíciles para dominar en la halterofilia debido a su alta complejidad de técnica y la precisión requerida en la ejecución.

### **Envío**

- Primera parte clean: el atleta levanta la barra desde el suelo hasta los hombros con un solo movimiento fluido.
- Segunda parte del jerk: El atleta impulsa la barra desde el hombro hacia arriba por encima de la cabeza finalizando con los brazos extendidos.

### **Técnica**

- Clean: La atleta sujeta al ahorra con las manos separadas a la anchura del hombro y la levanta desde el suelo hasta los hombros en dos fases el tirón inicial y la recepción.
- Jerk: Desde una posición de pie con la barra en los hombros el atleta realiza una pequeña fricción de rodillas y caderas antes de impulsar la barra hacia arriba, explosivamente con los brazos extendidos.

### **Características**

- Requiere una gran cantidad de fuerza en las piernas y los hombros, así como una técnica precisa para levantar la barra desde el suelo hasta la posición final por encima de la cabeza.
- El clean y jerk Es un movimiento. Integral que combina fuerza potencial y técnica y es una prueba definitiva de la capacidad física y mental de un levantador.

### **Consideraciones generales**

- Dominio de los movimientos requiere una técnica avanzada y un tiempo considerable de práctica para lograr una ejecución perfecta.
- Características de la halterofilia e un deporte altamente técnico que evalúa la fuerza velocidad potencia y flexibilidad de un atleta, así como su capacidad mental para mantener la concentración y determinación durante los levantamientos.
- Enfoque del entrenamiento se centra en mejorar la técnica específica la fuerza y la potencia para los movimientos de halterofilia, así como en desarrollar la movilidad y establecida necesaria para realizarlos de manera segura y eficiente.

La categoría infantil presenta característica específica que deben. Considerarse debido al desarrollo físico emocional y cognitivo de los niños lo que requiere un enfoque adoptado en el entrenamiento de levantamiento de pesas.

### **Desarrollo físico**

- Desarrollo y crecimiento: Los niños en categoría infantil están en una etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico lo que puede influir en su fuerza coordinación y capacidad técnica de fundamental adaptar el entrenamiento a sus necesidades individuales y considerar su desarrollo biológico.
- Restricciones Fisiológicas: Debido a sus características fisiológicas los niños tienen una capacidad aeróbica y anaeróbica limitada en comparación con los adultos lo que puede afectar su capacidad para realizar refuerzos intensos y repeticiones durante el entrenamiento y la competencia.

### **Consideración psicológica**

- Enfoque y concentración: Los niños pueden enfrentar desafíos para mantener su atención y concentración durante largos períodos lo que sugiere la

necesidad de excepciones de entrenamiento más breves y variadas además de una comunicación clara y motivadora por parte del entrenador.

- Estimulo y autonomía: Es fundamental promover la motivación y el disfrute y el entusiasmo por el deporte en los niños brindándoles también oportunidades para tomar decisiones y ejercer en cierto nivel de autonomía en su proceso de entrenamiento.

### **Seguridad y prevención de lesiones**

- Vigilancia y protección: Los niños necesitan una supervisión constante y una tensión especializada durante el entrenamiento debido a su vulnerabilidad física y emocional con el fin de garantizar su seguridad y prevenir lesiones.
- Prioridad en la técnica: Es crucial enseñar y reforzar una técnica correcta desde una edad temprana para minimizar el riesgo de lesiones y establecer las bases para un desarrollo atlético y saludable a largo plazo.

### **Enfoque en el desarrollo integral**

- Desarrollo integral a través de la multideportividad: Fomentar la participación en diversas actividades físicas y deportes en lugar de especializarse demasiado pronto puede contribuir a un desarrollo más equilibrado en los niños abarcando aspectos físicos cognitivos y sociales.
- Enseñanza de valores y educación: El entrenamiento en la categoría infantil va más allá del desarrollo de habilidades físicas ya que busca inculcar valores esenciales como el trabajo en equipo, el respeto la responsabilidad y la residencia.

### **Competición y rendimiento**

- Prioridad en la diversidad y el aprendizaje: En lugar de centrarse únicamente en los resultados y el rendimiento competitivo es importante enfatizar la diversión el aprendizaje y la experiencia positiva en la competencia infantil.
- Progresión gradual en intensidad y volumen: El entrenamiento y la competición debe adaptarse a la capacidad física y emocionante de los niños evitando cargas excesivas y presiones innecesarias enfoca específico para la categoría infantil y levantamiento de pesas en la categoría infantil requiere un enfoque sensible y adaptado a que considere las necesidades capacidades y etapas de desarrollo única de los niños.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION**

El enfoque de la investigación combina elementos cuantitativos y cualitativos para abordar preguntas de investigación compleja desde diferentes perspectivas.

Este enfoque reconoce la interconexión entre ambos métodos y busca aprovechar su ventaja para lograr una comprensión más integral y detallada del fenómeno en estudio.

La integración de datos cuantitativos y cualitativos permite la validación cruzada de los resultados lo que aumenta la confiabilidad y la validez de las conclusiones obtenidas.

#### **Aplicación del enfoque mixto en la investigación**

En la investigación sobre el impacto del acondicionamiento específico en el rendimiento de los pesistas infantiles entrenados en Federios adoptó un enfoque mixto para obtener una comprensión integral del problema y explorar posibles soluciones

Se comenzó con un análisis cuantitativo del rendimiento de los atletas infantiles utilizando pruebas físicas estandarizados y mediciones objetivas para recopilar datos numéricos sobre su capacidad y progreso.

Esto permitió una evaluación cuantitativa y comparativa del rendimiento en esta categoría, así como la identificación de mejorar a lo largo del tiempo.

Además, se emplearon métodos cualitativos para examinar las perspectivas percepciones y contextos subyacentes relacionados con el acondicionamiento y el rendimiento deportivo se realizarán entrevistas en profundidad con entrenadores, atleta y personal técnico para comprender mejor los desafíos y factores que incluyen el rendimiento de los levantadores de pesas infantiles

#### **Tipo de investigación: Descriptiva**

**Investigación Descriptiva:** La investigación descriptiva tiene como objetivo proporcionar una representación objetiva y detallada de las características propiedades y relaciones inherentes a un fenómeno específico.

En el contexto del estudio sobre el impacto del acondicionamiento específico en el rendimiento de los levantadores de pesa infantiles entrenados en Federios, busca ofrecer una descripción exhausta y precisa de las variables involucradas con el fin de comprender mejor

la naturaleza de este fenómeno y sus implicaciones prácticas.

**Investigación Documental:** Este estudio se basará en una revisión exhaustiva de fuentes documentales, incluyendo una variedad de documentos que proporcionarán información valiosa y relevante sobre el acondicionamiento específico y su influencia en el rendimiento deportivo.

Se realizarán documentos diferentes tipos de recopilación de datos precisos y obtener una comprensión más profunda del tema.

**Investigación de Campo:** Además se recopilará información a través de métodos cualitativos y cuantitativos, incluyendo entrevistas en profundidad cuestionarios estructurados encuestas y observaciones directas con el objetivo de obtener una comprensión más integral y detallada del impacto de la constitucional específico en los levantadores de peso infantil.

#### **Diseño de investigación: No experimental**

El diseño no experimental es un enfoque de investigación que implica observar y analizar variable en su entorno natural sin manipular deliberadamente. Este método de característico por su capacidad para describir relaciones entre variables sin establecer causalidad directa, debido a la falta de control sobre factores que podrían influir en los resultados En el contexto de la investigación sobre el impacto del acondicionamiento específico en el rendimiento de los levantadores de peso infantiles entrenados en federios se aplicó un diseño no experimental para observar y recopilar información sobre el programa de entrenamiento existente y su efecto en el rendimiento de los atletas infantiles.

En este caso, el acondicionamiento específico fue una variable independiente no manipulada mientras que el rendimiento de los pesistas infantiles fue la variable dependiente medida a lo largo del tiempo para evaluar el impacto del entrenamiento sin intervenciones deliberantes por parte del investigador.

### 3.2. OPERACIONES DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Item / instrumento
Variable Independiente <b>(Acondicionamiento específico en los levantadores de pesas infantiles.)</b>	Se refiere al proceso mediante el cual se mejora la capacidad de jóvenes levantadores de peso mediante entrenamientos específicos diseñados para aumentar un mejor rendimiento. (Lopez,2020)	Entrenamiento específico	Programas de entrenamiento	Encuesta.
			Variedad de ejercicios	
		Planificación del entrenamiento	Sesiones de entrenamiento	
			Periodos de descanso	
		Apoyo Deportivo	Respaldo por parte de la Federación	
		Acceso a recursos y equipamiento		
Variable Dependiente <b>(Rendimiento en levantamiento de pesas de los atletas infantiles)</b>	Se refiere al nivel del logro eficacia o éxito que alcanzan los levantadores de pesas infantiles en sus competencias considerando diversos aspectos Como la cantidad de levantamientos exitosos las mejoras en técnicas y fuerza y la contribución individual al rendimiento general del equipo. y la contribución individual de los jugadores al éxito general del equipo (Galarza,2021)	Resultados en competencias	Posición en la clasificación.	Encuesta.
			Registro oficial de posiciones y resultados en competencias.	
		Cantidad de levantamientos exitosos	Registro de levantamiento durante las competencias.	
			Desempeño en situaciones de competición	
		Efectividad en la ejecución de técnicas de levantamiento	Evaluación por parte de jueces y entrenadores.	

### 3.3. POBLACION Y MUESTRA DE INVESTIGACION

#### 3.3.1. POBLACION

La población objeto de estudio está conformada por los jóvenes levantadores de pesas que reciben entrenamiento en la Federación deportiva federios este grupo incluye a 22 atletas inscritos en el programa de entrenamiento, así como 4 entrenadores y personal técnico que participan activamente en su preparación y desarrollo deportivo.

#### 3.3.2 MUESTRA

Para seleccionar la muestra de los levantadores de pesas infantiles. se empleó un muestreo aleatorio simple lo que aseguro que cada atleta tuviera la misma probabilidad de ser incluido en el estudio y recibir un acondicionamiento específico.

En cuanto el equipo de entrenadores y personal técnico se utilizó un muestreo por convivencia seleccionando a todos los miembros disponibles.

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la formula correspondiente al muestreo aleatorio simple lo que permite obtener un tamaño de muestra representativo y adecuado para el estudio:

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

Donde:

- n es el tamaño de la muestra.
- N es el tamaño de la población.
- e es el tamaño de acondicionamiento específico deseado, expresado como proporción (por ejemplo, 0.05 para un nivel de acondicionamiento específico del 95%).

En este caso:

Se tiene a 22 atletas en la población (N=22).

Asumiendo un nivel de acondicionamiento específico del 95%, lo que significa que e=0.05.

Ahora sustituyendo los valores en la fórmula:

$$n = \frac{22}{1+22(0.05^2)}$$

$$n = \frac{22}{1+22(0.0025)}$$

$$n = \frac{22}{1+0.055}$$

$$n = \frac{22}{1.055}$$

**n≈20.85**

Dado que no se puede tener una fracción de una persona, se redondeó hacia arriba.

Por lo tanto, se necesitó encuestar los entrenadores.

Además, ya que el estudio incluirá a todo el cuerpo técnico (4 personas), el total de personas a las que debes encuestar serían **21+4=25**.

POBLACIÓN		MUESTRA	
Cantidad			
Atletas	22	Atletas	21
Cuerpo técnico	4	Cuerpo técnico	4
Total	26	Total	25

*Fuente: Elaboración propia*

El método de muestreo implementado basado en un enfoque aleatorio esta manera estratificado, es un enfoque probabilístico que asegura que cada elemento de la población tenga una probabilidad conocida y distinta de cero de ser seleccionado para la muestra

De esta manera, todos los atletas de la población tienen igual oportunidad de ser incluido en la muestra, lo que garantiza la representatividad y la validez de los resultados obtenidos.

### **3.4. TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS**

#### **3.4.1. TECNICAS**

*Técnicas: Encuesta*

La técnica principal utilizada en este estudio fue la aplicación de encuesta definidas como un método sistemático y estructurado para recopilar los datos de los participantes.

Se diseñó un cuestionario específico para este propósito que abordó aspectos claves relacionados con el acondicionamiento específico y su impacto en el rendimiento de los

levantadores de pesa infantiles entrenados en Federios.

El cuestionario incluyó preguntas destinadas para explorar tanto la percepción de los atletas sobre su entrenamiento como la evaluación de su rendimiento deportivo en relación con la resistencia y la velocidad de corta duración.

### **3.4.2. INSTRUMENTOS**

#### *Instrumentos: Cuestionario*

Para recopilar datos se utilizó un cuestionario específicamente diseñado para obtener información relevante sobre el acondicionamiento específico y su impacto en el rendimiento de los levantadores de pesas infantiles.

El cuestionario consistió en una serie de preguntas estructuradas que abordaron aspectos claves relacionados con la capacidad física y el desempeño deportivo de los participantes.

Se prestó especialmente atención a la claridad y coherencia de las preguntas para asegurar una comprensión adecuada por parte de los encuestados.

La administración de los cuestionarios se realizó de manera presencial con los levantadores de pesas infantiles y el personal técnico de federios.

Las respuestas se analizaron cuidadosamente y de manera sistemática estableciendo un protocolo claro para garantizar la confidencialidad de las respuestas y cumplir con los principios éticos de la investigación.

### **3.5. PROCEDIMIENTOS DE DATOS**

Los procedimientos para la recopilación y manejo de datos en esta investigación se realizaron de manera rigurosa y sistemática se inició con la creación de un cuestionario específico para la encuesta asegurando su relevancia y claridad en relación con objetivos del estudio.

Luego se llevó a cabo una prueba piloto con un grupo pequeño de participantes para identificar áreas de mejora y garantizar la precisión del cuestionario. Una vez refinado se programaron sesiones para la administración del cuestionario con los levantadores de pesa infantiles entrenados en Federios obteniendo el consentimiento informativo de los participantes.

Las respuestas se registraron y almacenaron meticulosamente en una base de datos segura para su posterior análisis estadístico.

finalmente se realizó el análisis de datos recopilados explorando relaciones patrones y tendencias significativas que construyeron con los objetivos de la investigación lo que permitió obtener conclusiones fundamentadas y relevantes en el ámbito del acondicionamiento específico y su impacto en el rendimiento de los levantadores de pesas infantiles.

### **3.6. ASPECTOS ETICOS**

En la relación con los aspectos éticos la investigación se adoptaron medidas rigurosas para proteger la integridad y el bienestar de los participantes.

Se obtuvo el consentimiento informado de los representantes legales de los participantes proporcionándole información detallada sobre los objetivos, procedimientos y derechos. De los participantes.

Se garantizó la confidencialidad y privacidad de la información recopilada asegurando el anonimato de los participantes y evitando la divulgación de datos personales sin su consentimiento explícito.

Además, se tomaron precauciones para minimizar riesgos potenciales y se brindó apoyo y asistencia en caso de problemas o inquietudes durante el estudio procedimientos se llevaron a cabo con respeto a la dignidad y autonomía de los participantes asegurando su participación voluntaria y libre de coerción

**CAPITULO IV.**  
**RESULTADOS Y DISCUCION**

**4.1 RESULTADOS**

Análisis e interpretación de datos

La observación programada a nueve sesiones de entrenamiento proporcionó los resultados que se exponen a continuación:

---

***RESULTADOS ESTADÍSTICOS OBTENIDOS***

---

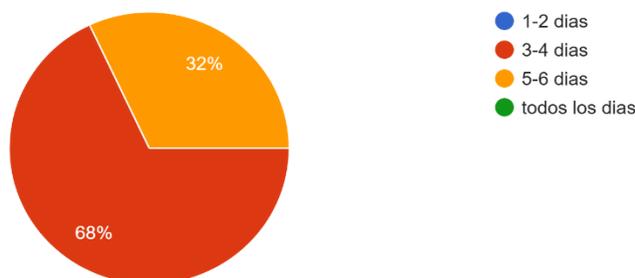
Puntos			Procesamiento estadístico		
Posibles	Obtenidos	%	X	S	CV
325	230	70.7	3.53	1.04697	29.6
Evaluación del CV					Grande

---

Como se aprecia en la tabla antes expuesta en la observación efectuada los docentes solo lograron un reducido 70.7 % de los puntos posibles a obtener, dato que devela una insuficiente preparación para enfrentar el proceso de entrenamiento de los pesistas. Siendo importante significar que, la media de los resultados es relativamente baja, pudiéndose evaluar como regular, evaluándose cómo grande el coeficiente de variación derivado, por lo que podemos aseverar una alta dispersión de los resultados alcanzados. La encuesta aplicada a los atletas proporcionó los resultados que se exponen a continuación.

## Pregunta#1.-¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA ENTRENAS LEVANTAMIENTO DE PESAS?

Grafico1.- Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) 1-2 días	0	0%
b) 3-4 días	17	68%
c) 5-6 días	8	32%
d) Todos los días	0	0%
Total	25	100%

Elaboración propia

### Análisis

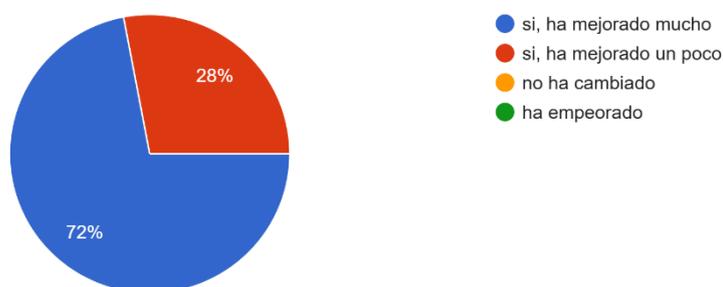
En relación con la pregunta 1 sobre la frecuencia semanal de entrenamiento físico los resultados muestran que el 68% de los encuestados practican levantamiento de pesas entre 3 y 4 días a la semana, mientras que el 32% lo hace entre 5 y 6 días. No se encontraron casos de personas que entrenen solas 1 o 2 días ni tampoco todos los días. Este resultado sugiere que la mayoría de los participantes mantiene una frecuencia de entrenamiento físico moderada a alta semanalmente.

### Interpretación

Los datos revelan un compromiso notable con el acondicionamiento físico por parte de los encuestados, lo que podría ser una base sólida para implementar programas de acondicionamiento específico que mejoren el rendimiento de pesistas categoría infantil.

## Pregunta#2.-¿CONSIDERAS QUE TU ACONDICIONAMIENTO HA MEJORADO EN EL ÚLTIMO AÑO?

Grafico1.- Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Sí, ha mejorado mucho	18	72%
b) Sí, ha mejorado un poco	7	28%
c) No ha cambiado	0	0%
d) Ha empeorado	0	0%
total	25	100%

Elaboración propia

### Análisis

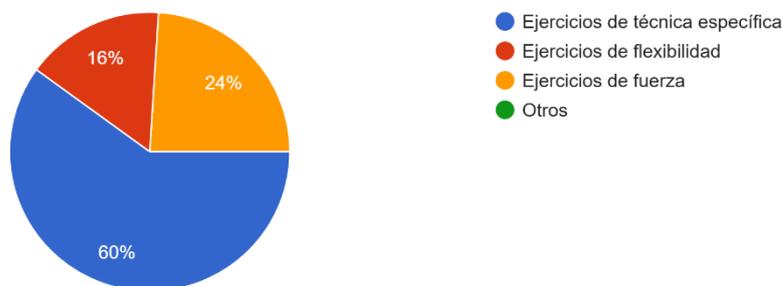
Los resultados indican que el acondicionamiento ha tenido un impacto positivo percibido, Ya que el 72% de los encuestados reportó una mejora significativa en su acondicionamiento, mientras que el 28 mencionó una mejora moderada. No se registraron respuestas que indicaran que el condicionamiento no ha cambiado o ha empeorado.

### Interpretación

Es hallazgo sugiere que la mayoría de los participantes han experimentado mejoras notables en su resistencia como resultado de los ejercicios realizados. Este resultado es alentador y respalda la eficacia de los programas de entrenamiento actuales lo que puede motivar a entrenadores y atletas a continuar perfeccionando y ajustando las técnicas que han demostrado ser efectivas, así como explorar nuevas formas de mejora.

**Pregunta#3.-¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS REALIZADAS CON MAYOR FRECUENCIA DURANTE TUS ENTRENAMIENTOS?**

**Grafico1.-** Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Ejercicios de técnica específica	15	60%
b) Ejercicios de flexibilidad	4	16%
c) Ejercicios de fuerza	6	24%
d) Otros	0	0%
total	25	100%

Elaboración propia

**Análisis**

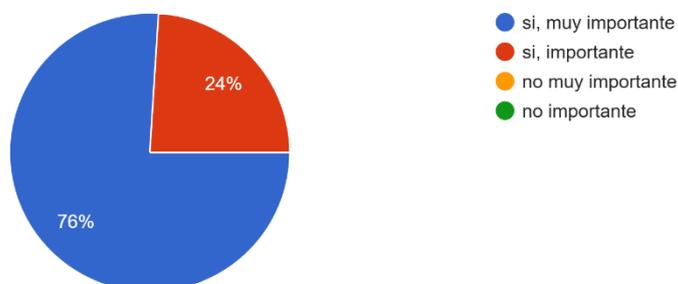
Los resultados indican que los ejercicios realizados principalmente para mejorar la técnica son variados. El 60% de los encuestados señalados que su principal tipo de ejercicio es la técnica específica seguido por el 24% que realiza ejercicios de fuerza y el 16% que se enfoca en ejercicios de flexibilidad.

**Interpretación**

En el contexto del acondicionamiento específico es crucial incluir ejercicios que no sólo desarrollen fuerza general, sino también los movimientos y músculos específicos involucrados en los levantamientos complementados con entrenamiento de fuerza. Esto sugiere una preferencia por ejercicios que simulen las demandas físicas específicas de los atletas como la capacidad de generar energía rápida y recuperarse con igual rapidez.

**Pregunta#4.-¿CREES QUE EL MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO ES ADECUADO PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO EN LEVANTAMIENTO DE PESAS?**

**Grafico1.-** Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Sí, muy importante	19	76%
b) Sí, importante	6	24%
c) No muy importante	0	0%
d) No importante	0	0%
total	25	100%

Elaboración propia

**Análisis**

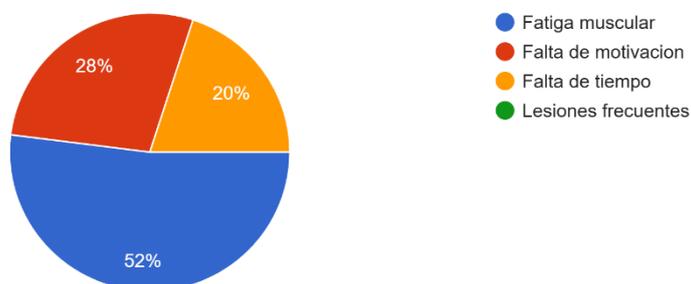
Los resultados de la encuesta destacan la relevancia del acondicionamiento para el rendimiento en pesas, ya que el 70% de los encuestados lo consideran muy importante y el 24% restante lo califica como importante.

**Interpretación**

No se encontraron respuestas que minimizaran la importancia del acondicionamiento lo que sugiere una percepción generalizada entre los atletas de pesas de que el acondicionamiento es fundamental para su éxito deportivo. Esta alta valoración del acondicionamiento podrá. Molestar el reconocimiento de su papel crucial en la realización de acciones explosivas y cambios rápidos en dirección lo que es esencial para el rendimiento de pesas.

**Pregunta#5.-¿QUÉ DIFICULTADES ENCUENTRAS AL REALIZAR EJERCICIOS PARA MEJORAR TU RESISTENCIA A LA FUERZA?**

**Grafico1.-** Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Fatiga muscular	13	52%
b) Falta de motivación	7	28%
c) Falta de tiempo	5	20%
d) Lesiones frecuentes	0	0%
Total	25	100%

Elaboración propia

**Análisis**

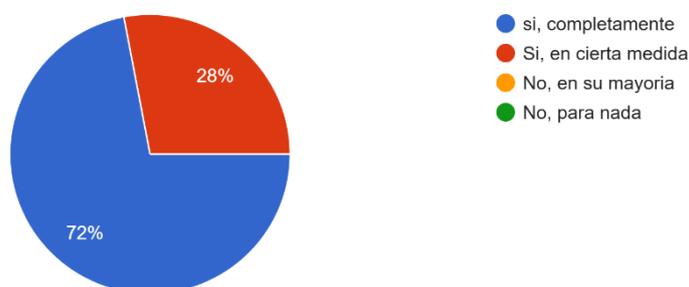
Los resultados de la encuesta revelan las dificultades. Que enfrentan los atletas al realizar ejercicio para mejorar la resistencia a la fuerza. La principal dificultad reportada por el 52% de los encuestados fue la fatiga muscular seguida por la falta de motivación con el 28% y la falta de tiempo con el 20%. No se encontraron respuestas que mencionaran lesiones frecuentes. Como un obstáculo.

**Interpretación**

Estos hallazgos sugieren que la fatigamos muscular es el desafío más común que enfrentan los atletas en su entrenamiento y que la falta de motivación y el tiempo también son factores significativos que pueden afectar su capacidad para mantener un régimen de entrenamiento efectivo y consistente.

**Pregunta#6.-¿CREES QUE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTUAL SE ENFOCA LO SUFICIENTE EN EL ACONDICIONAMIENTO?**

**Grafico1.-** Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Sí, completamente	18	72%
b) Sí, en cierta medida	7	28%
c) No, en su mayoría	0	0%
d) No, para nada	0	0%
Total	25	100%

Elaboración propia

**Análisis**

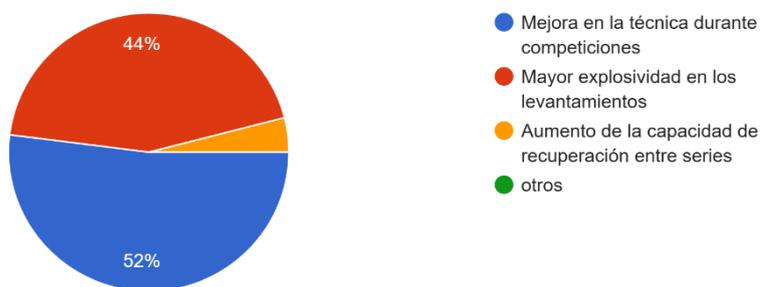
La encuesta muestra que el programa de entrenamiento actual tiene un enfoque adecuado con el acondicionamiento ya que el 72% de los encuestados respondieron que el programa aborda el acondicionamiento completamente mientras que los 28% consideró que lo hace en cierta medida. No se encontraron respuestas que indicaran que el programa no se enfoca en el acondicionamiento.

**Interpretación**

Estos resultados sugieren que la mayoría de los atletas considera que el programa de entrenamiento actual cubre satisfactoriamente el acondicionamiento. Sin embargo, la proporción de atletas que consideran que el enfoque es parcial podría indicar que hay áreas de mejoras en el diseño y la implementación del programa para asegurar que se aborden todas las necesidades del acondicionamiento.

**Pregunta#7.-¿QUÉ ASPECTO DE TU RENDIMIENTO CREES QUE SE VERÍA MÁS BENEFICIADO CON EL ACORDONAMIENTO?**

**Grafico1.-** Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Mejora en la técnica durante competiciones	13	52%
b) Mayor explosividad en los levantamientos	11	44%
c) Aumento de la capacidad de recuperación entre series	1	4%
d) Otros	0	0%
Total	25	100%

Elaboración propia

**Análisis**

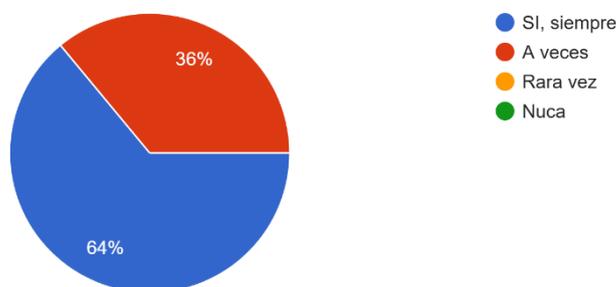
Estos resultados sugieren que la mayoría de los atletas creen que un mejor acondicionamiento podría tener un impacto significativo en la mejora de la técnica, velocidad y explosividad en competiciones.

**Interpretación**

Sin embargo, la capacidad para realizar intervalos repetidos parece ser menos importante según las respuestas de los encuestados.

**Pregunta#8.-¿RECIBES RETROALIMENTACIÓN CONSTANTE SOBRE TU RESISTENCIA A LA VELOCIDAD DE CORTA DURACIÓN DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**Grafico1.-** Cuantos días entrena a la semana



Elaboración propia

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
a) Sí, siempre	16	64%
b) A veces	9	36%
c) Rara vez	0	0%
d) Nunca	0	0%
Total	25	100%

Elaboración propia

**Análisis**

La encuesta revela que la mayoría de los atletas reciben retroalimentación regularmente sobre su resistencia a la velocidad de corta duración durante las sesiones de entrenamiento. El 64% de los encuestados respondió que siempre reciben retroalimentación mientras que el 36% indicó que reciben a veces. No se registraron respuestas que indicaran que rara vez o nunca reciben retroalimentación.

**Interpretación**

Estos resultados sugieren que los atletas tienen acceso a información valiosa sobre su progreso y áreas de mejora en términos de resistencia a la velocidad de corta duración esto es fundamental para su desarrollo físico y desempeño en el área de entrenamiento. Sin embargo, es crucial garantizar que la retroalimentación sea precisa.

### **Programa de entrenamiento especializado**

Entrenamiento especializado es fundamental para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas, especialmente en las disciplinas de tiempo y marca como el levantamiento de pesas en el contexto se diseñaron y aplicaron programas de acondicionamiento específicos en los atletas infantiles de Federios.

Los programas de entrenamiento se estructuraron en cuatro semanas cada una con objetivos y enfoques particulares adaptado a las necesidades físicas y técnicas de los atletas.

**Semana 1: Fundamentos y Técnica Básica**

<b>PLANIFICACION DEL MICROCICLO</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min
1Arranque. _ 5/3 Enf.T 61Sentadilla D. _ 3/10 74Halon arr. _ 3/8 Trabajo de movilidad(10min) Enfoque hombros y cadera	20Envion. _ 5/3 Enf. T 60Sentadilla T. _ 3/10 94 remo P. _ 3/8 100 abdominales. _ 3/15 Trabajo de movilidad(10min) Enfoque en muñecas y tobillos	3 arranque de sop. _ 5/3 61 sentadilla D. _ 4/5 74Halon arr. _ 4/6 Trabajo de movilidad(10min) General	21 Clin colg+env. _ 5/3 61Sentadilla D. _ 3/10 94 remo P. _ 3/8 74Halon arr. _ 3/8 Trabajo de movilidad(10min) Enfoque hombros y cadera	1Arranque. _ 5/3 Enf.T 20Envion. _ 5/3 Enf. T 60Sentadilla T. _ 3/10 Ejercicios de Movilidad (10 min) Juegos de equilibrio y estiramientos dinámicos
<b>Finalización</b> <b> acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización</b> <b> acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización</b> <b> acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización</b> <b> acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización</b> <b> acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>

## Semana 2: Desarrollo de la Técnica y Coordinación

<b>PLANIFICACION DEL MICROCICLO</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	<b>Formación 2 min</b> Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min
1 Arranque. _ 5/3 Enf.T 60 Sentadilla T. _ 4/5 75 Halon arr colg. _ 4/6 Trabajo de movilidad(5min) Enfoque hombros y cadera	23 Hiper clin + env. _ 5/3 ½ cunclilla por detr. _ 4/5 95 tríceps. _ 4/8 Cuádriceps. _ 3/15 Trabajo de movilidad(5min)	5 Final de arr. _ 4/4 ½ cunclillas por del. _ 4/5 74 Halon arr. _ 4/6 Trabajo de movilidad(5min) General	42 Clin de soport. _ 5/3 60 Sentadilla T. _ 3/10 73 Hiper jalón de clin 3/8 Trabajo de movilidad(5min)	1 Arranque. _ 5/3 Enf.T 20 Envion. _ 5/3 Enf. T 60 Sentadilla T. _ 3/10 Ejercicios de Movilidad (10 min)  Juegos de equilibrio y estiramientos dinámicos
<b>Finalización acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>	<b>Finalización acondicionamiento.</b> <b>Estiramiento.</b> <b>Contenido próxima clase.</b> <b>Despedida de atleta.</b>

### Semana 3: Incremento de la Intensidad (Ligera)

PLANIFICACION DEL MICROCICLO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min
1Arranque. _ 5/3 61Sentadilla D. _ 4/5 74Halon arr. _ 4/6 Trabajo de movilidad(10min) Enfoque hombros y cadera	20Envion. _ 5/3 (70%) 60Sentadilla T. _ 4/5 94 remo P. _ 4/8 100 abdominales. _ 3/15 Trabajo de movilidad(10min) Enfoque en muñecas y tobillos	3 arranque de sop. _ 4/4 (65%) 61 sentadilla D. _ 4/5 74Halon arr. _ 4/6 Trabajo de movilidad(10min) General	21 Clin colg+env. _ 5/3 61Sentadilla D. _ 3/10 94 remo P. _ 3/8 74Halon arr. _ 3/8 Trabajo de movilidad(10min) Enfoque hombros y cadera	1Arranque. _ 5/3 Enf.T 20Envion. _ 5/3 Enf. T 60Sentadilla T. _ 3/10 Ejercicios de Movilidad (10 min)  Juegos de equilibrio y estiramientos dinámicos
Finalización acondicionamiento. Estiramiento. Contenido próxima clase. Despedida de atleta.	Finalización acondicionamiento. Estiramiento. Contenido próxima clase. Despedida de atleta.	Finalización acondicionamiento. Estiramiento. Contenido próxima clase. Despedida de atleta.	Finalización acondicionamiento. Estiramiento. Contenido próxima clase. Despedida de atleta.	Finalización acondicionamiento. Estiramiento. Contenido próxima clase. Despedida de atleta.

### Semana 4: Consolidación de la Técnica y Acondicionamiento

<b>PLANIFICACION DEL MICROCICLO</b>				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min	Formación 2 min Calentamiento general 10 min Calentamiento específico 10 min
1Arranque. _(50%) Enf.T 20Envion. _(50%) Enf. T Ejercicios de Movilidad (10 min)	1Arranque. _(50%) Enf.T 20Envion. _(50%) Enf. T Ejercicios de Movilidad (10 min)	1Arranque. _(50%) Enf.T 20Envion. _(50%) Enf. T Ejercicios de Movilidad (10 min)	1Arranque. _(50%) Enf.T 20Envion. _(50%) Enf. T Ejercicios de Movilidad (10 min)	1Arranque. _(50%) Enf.T 20Envion. _(50%) Enf. T Ejercicios de Movilidad (10 min)
Finalización acondicionamiento. Estiramiento. Contenido próxima clase. Despedida de atleta.				

## 4.2 DISCUSIÓN

La discusión de los resultados es fundamental para comprender la relevancia y el significado de los hallazgos obtenidos en investigación sobre el acondicionamiento específico y su importancia en el rendimiento de los pesistas infantiles en federíos a partir del análisis de los datos recopilados se puede extraer varias conclusiones importantes que contribuyen al entendimiento de este aspecto crucial del rendimiento deportivo

En primer lugar, los resultados muestran que la mayoría de los atletas realizan entrenamientos específicos de 3 a cuatro días a la semana lo que sugiere un compromiso significativo con el desarrollo de habilidades técnica y física esto coinciden con las recomendaciones de generales para mejorar el rendimiento y el levantamiento de pesas.

En cuanto a los tipos de ejercicios realizados para mejorar el rendimiento en el arranque y envió se observa que la mayoría de los atletas se centran en actividades que han demostrado ser efectivos para estos propósitos esto indica una comprensión adecuada de las estrategias de entrenamiento que pueden potenciar el rendimiento en las modalidades específicas es interesante notar que una proporción significativa de atletas percibe que el programa de entrenamiento actual se enfoca adecuadamente en el desarrollo técnico y la fuerza necesaria para el arranque del envío esta. Esta protección positiva puede ser un indicador de eficacia del programa de entrenamiento actual en abordar las necesidades físicas y técnicas específicas de acondicionamiento de los pesistas infantiles.

Por otro lado, al explorar las dificultades encontradas al realizar ejercicios para mejorar el rendimiento en levantamiento de pesas se observa que la fatiga muscular y la dificultad para mantener una técnica correcta bajo carga son los desafíos más comunes estos resultados resaltan la importancia de implementar estrategias para abordar esos problemas. en relación con el aspecto del rendimiento que se beneficiará con mejora condicionamiento específico se destaca la técnica de levantamiento como la dimensión más relevante según la perspectiva de los atletas esto es coherente con la naturaleza de levantamiento de pesas donde la ejecución técnica precisa es fundamental para levantar cargas máximas de manera segura y eficiente.

Por último, la mayoría de los atletas reportan recibir retroalimentación constante sobre su técnica y rendimiento durante las sesiones de entrenamiento lo que indica un enfoque proactivo por parte del cuerpo técnico para monitorear y mejorar estos aspectos del rendimiento deportivo.

Los resultados de esta investigación proporcionan una visión clara y detallada del impacto del acondicionamiento específico en el rendimiento de los pesistas infantiles en fe de Rius estos hallazgos tienen importancia implicaciones para el diseño e implementación de programas de entrenamiento que buscan potenciar el rendimiento deportivo en esta población específica garantizando un desarrollo adecuado tanto. Tanto en términos de fuerza como de técnica.

## **Propuesta**

### **Introducción**

El levantamiento de pesas es una disciplina deportiva que requiere una combinación precisa de fuerza, técnica y resistencia. En el contexto del entrenamiento infantil, es esencial desarrollar un acondicionamiento específico que potencie el rendimiento competitivo y minimice el riesgo de lesiones. Esta propuesta tiene como objetivo explorar la importancia del acondicionamiento específico en el rendimiento de los pesistas infantiles en Federíos, basándose en los datos obtenidos de investigaciones recientes sobre sus rutinas de entrenamiento, percepción del rendimiento y las dificultades que enfrentan.

### **Justificación**

El desarrollo de un programa de entrenamiento efectivo para pesistas infantiles es crucial para asegurar su éxito en el deporte. Los hallazgos recientes subrayan la importancia de un acondicionamiento específico que no solo se centre en la fuerza bruta, sino que también enfatice la técnica y la resistencia. La relevancia de esta investigación radica en su capacidad para informar y guiar la creación de programas de entrenamiento que se alineen con las necesidades y capacidades de los jóvenes atletas, optimizando su rendimiento y fomentando un desarrollo saludable y seguro en el levantamiento de pesas.

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Desarrollar un programa de acondicionamiento específico para pesistas infantiles en Federíos que potencie su rendimiento en competencia, mejorando su fuerza, técnica y resistencia.

#### **Objetivos Específicos**

- Realizar evaluaciones regulares para identificar fortalezas y áreas de mejora.
- Implementar un monitoreo continuo que permita ajustar los programas de entrenamiento con base en datos objetivos
- Desarrollar técnicas de recuperación y ejercicios de mejora técnica específicos para los desafíos identificados.

## Esquema de Ejercicios Básicos

Para abordar los objetivos propuestos y las necesidades identificadas en la investigación, se presenta un esquema de ejercicios básicos diseñado para mejorar el rendimiento de los pesistas infantiles:

### ➤ Ejercicios de Fuerza

**Sentadillas Frontales:** Enfocadas en desarrollar la fuerza en el tren inferior, crucial para el arranque y el envión.

**Peso Muerto:** Fundamental para fortalecer la espalda baja y los isquiotibiales, mejorando la estabilidad al levantar pesos elevados.

### ➤ Ejercicios Técnicos

**Arranque (Snatch) con PVC:** Centrado en la perfección de la técnica sin la carga excesiva, permitiendo a los atletas practicar la forma correcta.

**Envión (Clean & Jerk) por etapas:** Desglosado en movimientos más pequeños para enfocarse en la técnica en cada fase del levantamiento.

### ➤ Ejercicios de Resistencia:

**Circuito de Levantamientos:** Combinando diferentes ejercicios de levantamiento en secuencia para mejorar la resistencia muscular bajo fatiga.

**Ejercicios de Core:** Como planchas y giros rusos, esenciales para mantener la estabilidad y postura durante los levantamientos.

### ➤ Ejercicios de Recuperación:

**Estiramientos Dinámicos y Estáticos:** Para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular post-entrenamiento.

**Ejercicios de Movilidad Articular:** Focalizados en las zonas críticas como los hombros, caderas y tobillos.

## **CAPITULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

La investigación sobre el acondicionamiento específico y su incidencia en el rendimiento de los pesistas infantiles en federados han revelado resultados significativos que se alineen con los objetivos propuestos.

- Realizar una investigación exhaustiva sobre el estado actual del acondicionamiento físico en los pesistas infantiles, enfocándose específicamente en la fuerza y la resistencia esto implicará la recopilación de datos a través de evaluaciones físicas, pruebas específicas de fuerza y resistencia, entrevistas con entrenadores y análisis de programas de entrenamiento la indagación debe ser integral, abarcando todos los aspectos que puedan influir en el acondicionamiento físico, tales como la edad, el género, la experiencia previa, y el estado de salud de los atletas.
- Establecer un sistema de monitoreo regular que permita identificar y evaluar los componentes clave del acondicionamiento específico (como la fuerza máxima, la resistencia muscular, la técnica de levantamiento, etc.) que influyan directamente en el rendimiento de los pesistas esto se podría hacer mediante pruebas periódicas y el uso de herramientas de análisis de rendimiento además, comparar los resultados obtenidos en diferentes períodos para determinar cómo estos componentes afectan el progreso y rendimiento de los atletas en competiciones.
- Implementar un sistema de evaluación continua del rendimiento de los pesistas infantiles, utilizando criterios objetivos como resultados en competencias, mejoras en los entrenamientos, y análisis biomecánicos esta evaluación permitirá identificar áreas de mejora en su acondicionamiento específico y ajustar los programas de entrenamiento en consecuencia el objetivo es optimizar el rendimiento competitivo de los atletas mediante la adaptación y mejora de sus rutinas de entrenamiento, enfocándose en fortalecer las debilidades y potenciar sus habilidades físicas y técnicas.

## 5.2.RECOMENDACIONES

El análisis de los resultados obtenidos, así como las conclusiones dadas, posibilitaron brindar las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda llevar a cabo un diagnóstico integral que incluya tanto evaluaciones físicas como análisis del entorno de entrenamiento este diagnóstico debe abarcar pruebas específicas de fuerza y resistencia, análisis de la técnica de levantamiento, y evaluaciones médicas y nutricionales es fundamental que las evaluaciones sean personalizadas para cada atleta, teniendo en cuenta su edad, sexo, nivel de desarrollo y experiencia en el levantamiento de pesas.
- Implementar un protocolo de monitoreo continuo que identifique y evalúe regularmente los componentes clave del acondicionamiento físico específico que impactan directamente en el rendimiento de los pesistas infantiles estos componentes pueden incluir la fuerza explosiva, la resistencia muscular, la técnica de levantamiento, y la capacidad de recuperación.
- Establecer un sistema integral de evaluación del rendimiento competitivo que no solo mida los resultados en competencias, sino que también considere el progreso en los entrenamientos, la adaptación a las cargas de trabajo, y la evolución técnica de los atletas este sistema debe incluir evaluaciones antes, durante, y después de cada ciclo de competencias, para identificar las áreas de mejora y los factores que contribuyen al éxito.

## Bibliografía

- Ámparo, M. (2019). Una oportunidad para avanzar hacia la evaluación auténtica en Educación Física. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*(Num. 36), 259 - 265. Recuperado el 20 de Junio de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260912>
- Berrospe, R. (Febrero de 2019). Psicología del Deporte y motivación. 43. Recuperado el 14 de Febrero de 2023, de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21712/1/Berrospe%20Rodrigo.pdf>
- Casais, L. (2008). Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts*, 30-40. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de <https://www.apunts.org/es-revision-estrategias-prevencion-lesiones-el-articulo-X0213371708174274#:~:text=Siguiendo%20la%20propuesta%20ya%20cl%C3%A1sica,por%20%C3%BAltimo%20evaluar%20su%20eficacia>
- Castaño, G. (2020). Exploración psicométrica sobre deficiencia motivacional. *Universidad CES*, 17. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, de <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v37n1/1668-7027-Interd-37-01-00004.pdf>
- Florez, L., & Rojas, M. (2019). Intervención motivacional en psicología de la salud: revisión de sus fundamentos conceptuales, definición, evolución y estado actual. *Redalyc*, 24. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297232756004.pdf>
- Galarza, G. (2019). *Caces*. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de [https://www.caces.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/12/3.-Modelo\\_Eval\\_UEP\\_2019\\_compressed.pdf](https://www.caces.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/12/3.-Modelo_Eval_UEP_2019_compressed.pdf)
- Gallardo, F. (2020). Evaluación formativa en educación física y atención a la diversidad. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, Vol. 12 (Num. 25), 169 - 186. Recuperado el 20 de Junio de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/2810/281060625010/281060625010.pdf>
- García, J. (2019). MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO: UNA AÑEJA RELACIÓN. 19. Recuperado el 14 de Febrero de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- García, R., & Caracuel, J. (Noviembre de 2018). *Alto Rendimiento*. Recuperado el 13 de Febrero de 2023, de <https://altorendimiento.com/teorias-sobre-la-motivacion-en-el-contexto-deportivo/>
- Herrero, D., Manrique, J., & López, V. (2021). Incidencia de la formación

inicial y permanente del profesorado en la aplicación de la evaluación formativa y compartida en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(Num. 21), 533-543. Recuperado el 20 de Junio de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953246j>, G. (2020). El acondicionamiento específico y su incidencia en el rendimiento de pesistas, categoría infantil, que se preparan en Federios. *Federios*, 50-62.

Lopez, V. M. (2020). La Evaluación Formativa y Compartida en contextos de Aprendizaje Cooperativo en Educación Física en Primaria. *Cultura, ciencia y deporte, Vol. 15*(Num.44),213-222. Recuperado el 20 de Junio de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427876>

Lorente, P., & Villamizar, D. (2018). ANÁLISIS EXPERIMENTAL DE LOS DEFICITS MOTIVACIONALES Y COGNITIVOS DEL ((LEARNED HELPLESSNESS)) EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES NO DEPRESIVOS. *Cuadernos de Psicología*, 28. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/195922-Texto%20del%20art%C3%ADculo-262830-1-10-20100715.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *OMS*. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Paho*. Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

Soriano, M. (2020). La motivacion, pilar basico de todo tipo de esfuerzo. *Psicologia Evolutiva*, 21. Recuperado el 5 de Marzo de 2023, de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/Dialnet-LaMotivacionPilarBasicoDeTodoTipoDeEsfuerzo-209932.pdf>

Díaz, R. (2020). Riesgos, beneficios y parámetros metodológicos del entrenamiento

## ANEXOS

### Matriz de consistencia

**Tema:** El acondicionamiento específico y su incidencia en el rendimiento de pesistas, categoría infantil, que se preparan en Federios.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
El problema surge de la necesidad de optimizar el rendimiento deportivo de los pesistas infantiles que se preparan en Federios, considerando la importancia del acondicionamiento específico en su entrenamiento. El acondicionamiento específico es crucial para mejorar aspectos fundamentales del rendimiento en halterofilia, como la fuerza explosiva, la técnica y la resistencia muscular. Sin una adecuada implementación de estos entrenamientos específicos, los atletas pueden enfrentar limitaciones significativas en su desarrollo y desempeño competitivo, lo que afecta su capacidad para alcanzar su máximo potencial en competencias de alto nivel.	Analizar la incidencia del acondicionamiento específico en el rendimiento de los pesistas de la categoría infantil que se preparan en Federios, identificando los componentes del acondicionamiento que contribuyen significativamente a la mejora del rendimiento deportivo.	<b>Desarrollo del acondicionamiento</b> García y López (2021) encontraron que los pesistas infantiles que participaron en programas de acondicionamientos diseñados específicamente para que su deporte mostrara no solo mejoras en fuerzas y resistencia, sino también una mayor precisión en ejecución de técnica de levantamiento.	La implementación de un programa de acondicionamiento específico, evaluado y especializado, mejorará significativamente la fuerza explosiva, la técnica de levantamiento y la resistencia muscular en los pesistas infantiles que se preparan en Federios. Esto incrementará su capacidad de rendimiento en estos aspectos clave y, en consecuencia, contribuirá a un mejor rendimiento competitivo en las competiciones de halterofilia	Variable Independiente <b>(Acondicionamiento específico en los levantadores de pesas infantiles.)</b>	3.1. Tipo y diseño de investigación. 3.1.1. Tipo de estudio Mixto Enfoque mixto Tipo de Investigación: Explicativa y Descriptiva Investigación Explicativa: Investigación Descriptiva: Investigación Documental Investigación de campo Diseño de Investigación: No Experimental
<b>Pregunta problema:</b> ¿Cómo influye el acondicionamiento específico en el rendimiento de pesistas, categoría infantil que se preparan en FEDERIOS, y que elementos de dicho acondicionamiento contribuyen significativamente a su mejora?	<b>Objetivos específicos.</b> Indagar el estado actual del acondicionamiento físico específico en la fuerza y la resistencia de los pesistas infantiles de Federios.  Definir un programa de entrenamiento especializado que influya mejor el acondicionamiento técnico en la precisión y la eficacia de las técnicas de levantamiento de pesas en los infantiles basadas en las necesidades identificadas en la evaluación inicial.  Determinar los componentes claves del acondicionamiento específico que tiene un mayor impacto en el rendimiento de los pesistas infantiles.  Evaluar el rendimiento de los pesistas infantiles de Federios, con el fin de potenciar su acondicionamiento específico en su rendimiento competitivo.	<b>Rendimiento competitivo</b> Se refiere el rendimiento competitivo se refiere al nivel de logro, eficacia o éxito que los pesistas infantiles alcanzan en las competiciones de halterofilia, evaluado a través de su desempeño en levantamientos, la mejora de sus marcas personales y su clasificación en eventos deportivos. Este rendimiento se ve influenciado directamente por la calidad y especificidad del acondicionamiento recibido durante su entrenamiento en Federios (García & Caracuel, 2018).		Variable dependiente <b>(Rendimiento en levantamiento de pesas de los atletas infantiles)</b>	

*Fuente: Elaboración propia*



7. Tratamiento a la parte final de la clase.

CRITERIOS EVALUATIVOS									
5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
				6	66.7	3	33.3		

## Socializacion de la finalidad de la investigacion



## Trabajo de campo de la investigacion









## CAPITULO IV

### Presupuesto y cronograma

#### 4.1 Presupuesto

*Tabla N1 - Presupuesto sobre Equipos y bienes duraderos*

<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Total</b>
Computador	1	0.00	0.00
Impresora	1	0.00	0.00
Memoria USB	1	0.00	0.00
.....			
<b>Sub Total Equipos y bienes duraderos</b>			<b>\$ 0.00</b>

Fuente: Elaboración propia

*Tabla N2 - Presupuesto sobre Materiales e insumos*

<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Total</b>
Papel	2	4.50	9.00
Tinta	0	0.00	0.00
Folders	0	0.00	0.00
.....			
<b>Sub Total Materiales e insumos</b>			<b>\$ 9.00</b>

Fuente: Elaboración propia

*Tabla N3 - Presupuesto sobre Asesorías especializadas y servicios*

<b>Descripción</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Monto Total</b>
Estadístico	1	0.00	0.00
Tipeo	1	0.00	0.00
.....			
<b>Sub Total Asesorías especializadas y servicios</b>			<b>\$ 0.00</b>

Fuente: Elaboración propia

*Gastos operativos:*

*Tabla N4 -. Presupuesto sobre Gastos operativos*

<b>Descripción</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Monto Total</b>
Útiles	4	1.00	4.00
Pasajes	12	0.35	4.20
Celular	1	00.00	00.00
<b><i>Sub Total Gastos operativos</i></b>			<b>8.20</b>

Fuente: Elaboración propia

<b>Presupuesto General de Inversión</b>	
Equipos y bienes duraderos	\$ 0.00
Materiales e insumos	\$ 9.00
Asesorías especializadas y servicios	\$ 0.00
Gastos operativos	\$ 8.20
<b>Total</b>	<b>\$ 17.20</b>

Fuente: Elaboración propia

## 4.2. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES “ PROYECTO DE INVESTIGACION”																		
N°	ACTIVIDADES REALIZADAS	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
1	Aprobación del proyecto y designación de Tutor.	x	x															
2	<b>Capítulo I. Introducción y Contexto del Problema</b>					x	x	x	x									
3	<b>Capítulo II. Marco Teórico</b>					x	x	x	x	x	x							
4	<b>Capítulo III. Metodología</b>							x	x	x	x							
5	Diseño de la investigación									x	x	x	x					
6	Tipo de Investigación									x	x	x	x					
7	Población y Muestra					x	x	x	x									
8	Técnicas e Instrumentos de Recogida de datos									x	x	x	x					
9	Técnicas de Análisis de Resultados									x	x	x	x					
10	<b>Capítulo IV. Resultados y Discusión</b>									x	x	x	x					
11	Resultados y análisis en la Investigación									x	x	x	x					
12	Pruebas estadísticas aplicadas									x	x	x	x					
13	Discusión de resultados									x	x	x	x					
14	<b>Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones</b>									x	x	x	x					
15	Conclusiones													x	x	x	x	
16	Recomendaciones													x	x	x	x	
17	<b>Capítulo VI. Bibliografía</b>													x	x	x	x	
18	Anexos													x	x	x	x	
19	Entrega del informe final del proyecto de investigación																	x