

10 (aus)
28/03/03

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
SALUD**

**Carrera: Licenciatura en Actividades Físicas
y Deportivas**

***“LA INTENSIDAD Y SU RELACION CON
LOS RESULTADOS DEPORTIVOS EN LA
HALTEROFILIA”***

Licenciando: Lemme, Gabriel

Año: 2003

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mis padres, que a pesar de la distancia me apoyan día a día con sus consejos, sus apreciaciones y enseñanzas, y me dan fuerzas para seguir adelante en todos los aspectos de la vida; y a mi futura esposa que no sólo me presta sus oídos para escuchar mis devengares sino que me brinda todo el amor que necesito.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

AGRADECIMIENTOS

Es muy importante poder tener la posibilidad de agradecer a quienes nos rodean y nos forman, ya que sin ellos no tendríamos la posibilidad de crecer y desarrollar nuestro intelecto.

A mis familiares más directos y a mi novia, que también cooperaron en la consecución de esta investigación.

A mis amigos y atletas del CENARD, que me brindaron información y bibliografía muy importante para llevar adelante el trabajo.

A mis compañeros de Universidad muchos de los cuáles supieron entenderme y se volvieron grandes amigos.

A los profesores que nos dieron todos sus conocimientos y experiencias.

A la Lic. Blanca Rizzo a quien llegué a querer y respetar demasiado, que con su inagotable paciencia nos guió y encaminó, y con sus innumerables conocimientos colaboró de gran manera para terminar de efectuar esta investigación.

A la Prof. Blanca Tobías quién me dio la oportunidad de cerrar un ciclo tan importante en mi vida como lo es la educación universitaria.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INDICE

1- INTRODUCCIÓN	4
1.1- Justificación	4
1.2- Fundamentación	4
1.3- Objetivos	4
1.4- Hipótesis	4
1.5- Población y muestra	4
1.6- Momento y lugar	5
1.7- Materiales y métodos	5
1.8- Tipo de investigación	5
2- MARCO TEORICO	7
2.1- Clasificación del lev. de pesas	7
2.2- Clasificación del lev. de pesas entre los deportes	9
2.3- Clasificación de los ejercicios	10
2.4- Descripción del deporte (técnica)	11
2.5- Indicadores de la carga de entrenamiento	19
2.5.1- Indices del volumen de la carga	20
2.5.2- Indices de la intensidad de la carga	24
2.6- Algunos aspectos sobre el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento en pesistas de alto rendimiento	27
3- RESULTADOS	63
4- CONCLUSION	73
5- BIBLIOGRAFIA	74

1- INTRODUCCION

Título: "LA INTENSIDAD Y SU RELACIÓN CON LOS RESULTADOS DEPORTIVOS EN LA HALTEROFILIA"

1.1- Justificación: A pesar de que existen notables pruebas de que los trabajos con altas intensidades generan evidentes mejoras en los resultados deportivos. Quisiéramos saber hasta qué punto los atletas argentinos pueden soportar entrenamientos con esas características y cuánto influyen las variaciones de los índices de intensidad en sus marcas personales.

1.2- Fundamentación: La necesidad de plantear planificaciones sistematizadas, serias y con objetivos a largo plazo en la halterofilia de nuestro país, y la falta de liderazgo y de análisis de las variables de entrenamiento, como por ejemplo las intensidades manejadas en los distintos estadios o fases del entrenamiento; han llevado a nuestro país a descender del 1º puesto del ranking sudamericano en este deporte, al 4º puesto. Por tal motivo este trabajo quiere validar y darle la importancia que realmente tiene, al análisis de estas variables que son de suma importancia en la programación deportiva.

1.3- Objetivos: Demostrar que existe una marcada relación entre las variaciones de intensidad y las marcas de los levantadores de pesas.

1.4- Hipótesis: H1- Las variaciones en los índices de intensidad influyen en las marcas de los halterófilos.

H2- Las variaciones en los índices de intensidad no influyen en las marcas de los halterófilos.

1.5- Población y muestra: La población estará constituida por levantadores de pesas que compiten a nivel nacional e internacional. La muestra estará conformada por los tres atletas masculinos más representativos de la Selección Nacional de Lev. de Pesas que se encuentran entrenando en la actualidad en las instalaciones del CENARD, y cuya

antigüedad en este lugar de entrenamiento sea mayor a un año, a las órdenes del entrenador nacional designado en ese momento, por lo que la muestra no estará conformada al azar.

Inclusión: - Levantadores de pesas de ambos sexos.

- Levantadores que hayan competido o compitan a nivel nacional o internacional.
- Que hayan participado de concentraciones en el CENARD por un período mayor a 6 meses.
- Que tengan en su haber más de 10 competencias.
- Que sus edades sean de 16 a 32 años.

Exclusión: - Que no pertenezcan al rango de edad.

- Que no cumplan con la cantidad de competencias pedidas.
- Que no hayan entrenado en el CENARD más de 6 meses.
- Atletas que sean propensos a sufrir lesiones o no puedan soportar aumentos de intensidad.

Eliminación: Serán eliminados aquellos atletas que por cualquier motivo, abandonen sus entrenamientos en los períodos analizados, ya que esto modificaría los índices planificados, y mostraría resultados que no se ajustan a la realidad. La eliminación de algún atleta no significará la pérdida de la representatividad de la muestra, ya que éste podrá ser reemplazado por otro que tenga la misma representatividad.

1.6- Momento y lugar: El estudio será efectuado sobre planificaciones de estos tres atletas desde el mes de enero del año 2000 hasta el mes de diciembre del año 2002 en las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD).

1.7- Materiales y métodos: En un primer momento se recabará información de las planificaciones de entrenamientos ya realizados y de las posteriores competencias. Luego se volcarán las observaciones en planillas de cálculo "Excel" diseñadas para obtener y calcular los índices de intensidad y también de volumen; y por último para completar el

estudio se analizarán los componentes del entrenamiento (por sobretodo la intensidad) con la ayuda de una calculadora científica de 10 dígitos "Radio Shack EC-4031", relacionando los resultados obtenidos de los distintos casos y asentando las conclusiones pertinentes. El estudio tendrá un diseño de método de caso único.

***(se anexan a esta investigación disquettes que contienen las planificaciones en "Excel" de los tres atletas).**

1.8- Tipo de investigación: comenzará como una investigación explicativa y luego tendrá las características de una correlacional.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

2- MARCO TEORICO:

2.1- Clasificación del Levantamiento de Pesas

De todos es sabido que la técnica correcta de ejecución de los ejercicios clásicos, arranque y envión, es altamente complicada. Para conseguir en los ejercicios clásicos el máximo resultado deportivo se requiere de un gran perfeccionamiento de la técnica, de un alto desarrollo de las cualidades físicas, sobretodo de la fuerza, de una correcta coordinación de las fuerzas musculares, gran rapidez y precisión en la ejecución de los diversos elementos del movimiento entre otros aspectos. Sólo si se poseen en grado suficiente estos aspectos se podrán lograr altos resultados deportivos.

Según la opinión de todos los especialistas destacados de este deporte, el entrenamiento sobre la base exclusiva de los ejercicios clásicos, sin la ejecución de ejercicios especiales y ejercicios auxiliares, no permite desarrollar plenamente el potencial de las cualidades físicas del atleta ni se llega a perfeccionarlo. Esto es así ya que los componentes de los que depende el éxito en los ejercicios clásicos están íntimamente vinculados entre sí. El insuficiente desarrollo de uno u otro componente frena el desarrollo de todos los demás.

La falta de proporcionalidad en el desarrollo de las cualidades físicas necesarias impide trabajar con los pesos óptimos en el entrenamiento de los ejercicios clásicos.

El grado necesario de desarrollo de las cualidades físicas puede ser alcanzado únicamente por medio de la ejecución de ejercicios variados que influyan favorablemente en el desarrollo del organismo.

Es de gran actualidad la atención que se le presta al entrenamiento de los levantadores de pesas por medio de ejercicios auxiliares y especiales.

Según la opinión de muchos especialistas cada vez que se amplía más la gama de ejercicios a utilizar en las sesiones de entrenamiento. Esta variabilidad permite que se elimine la monotonía, que halla una suficiente motivación que contrarreste la fatiga muscular.