

LA FORMACIÓN PREVIA EN LA INICIACIÓN DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS DESDE LA TEORÍA DE LA ACTIVIDAD

PREVIOUS TRAINING IN THE INITIATION WEIGHT LIFTING FROM THE THEORY OF ACTIVITY

Autores: MsC. Hipólito Alfonso Rodríguez Hernández. Profesor de levantamiento de pesas. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba. hirodriguez@uclv.cu; <https://orcid.org/0000-0001-7232-2074>.

MsC. Ingrid Victoria Vallejo-Lucena. ingridvictoria51@gmail.com. Profesora de la Escuela Nacional de Deportes Universitaria de Cali, Colombia. <https://orcid.org/0000-0002-2360-4953>

Recibido: 23.09.2024

Aceptado: 04.12.2024

Resumen

Dada la pobre sistematización de la teoría de la actividad en la iniciación deportiva, y la necesidad del uso de su valor metodológico en la iniciación del Levantamiento de Pesas; se proyecta como objetivo, argumentar la necesidad de una adecuada formación previa a los aprendizajes de las técnicas de los ejercicios clásicos en pesistas que inician, desde una mirada de la teoría de la actividad humana. Se realiza una investigación de tipo bibliográfico con la aplicación de métodos teóricos: analítico-sintético, inductivo deductivo. Además, se revisaron documentos (programas de formación). El análisis de artículos científicos, tesis doctorales y documentos, permitieron concluir la necesidad de concebir los procesos de formación previa en el Levantamiento de Pesas, con fundamentos de la actividad humana, mediante el cual se garantiza configurar en sistema, una estructura de relaciones en función de los objetivos del proceso formativo.

Palabras clave: Actividad humana, aprendizajes, Formación previa, iniciación deportiva, Levantamiento de Pesas.

Summary

Given the poor systematization of the theory of activity in sports initiation, and the need to use its methodological value in the initiation of Weightlifting; The objective is to argue the need for adequate training prior to learning the techniques of classic exercises in beginning weightlifters, from a perspective of the theory of human activity. Bibliographic research is conducted with the application of theoretical methods: analytical-synthetic, inductive-deductive. Additionally, documents (training programs) were reviewed. The analysis of scientific articles, doctoral theses and documents allowed us to conclude the need to conceive the prior training processes in Weightlifting, with foundations of human activity, through which it is guaranteed to configure in a system, a structure of relationships based on of the objectives of the training process.

Keywords: Human activity, learning, Previous training, sports initiation, Weightlifting.

Introducción

Durante el proceso de formación en la iniciación del Levantamiento de Pesas Escolar, como en otros deportes, se establecen diferentes etapas, fundamentadas según Blázquez (1999), en correspondencia con la evolución del individuo que aprende, las etapas y estructura del proceso de enseñanza del deporte.

En el Levantamiento de Pesas en Cuba, la iniciación deportiva se gestiona mediante un Programa Integral de Preparación, aunque susceptible a su perfeccionamiento mediante la aplicación consecuente de la ciencia, la tecnología y la innovación, indica las edades de 11-12 y 13-14 años para la primera etapa de la iniciación, la que se orienta mediante Programas de Enseñanza.

Aunque en el Programa Integral de Preparación mencionado no estructura la iniciación por etapas, como refieren en la literatura (Barroso 2010; Castro, et al., 2019; Harre, 1989; Platonov, 1990; Paz, 2021), y tomando como referente a Blázquez (1999); precisa Rodríguez et al. (2020), que se estructura con inicio de un desarrollo motriz polivalente a los 11-12 y 13-14 años y se orienta un proceso que transita hacia una práctica generalizada y un desarrollo general de los componentes de la preparación del pesista.

Los aprendizajes de las técnicas en la iniciación del Levantamiento de Pesas se inician sin una adecuada preparación previa, situación que limita la formación general de los sujetos que inician. Se descuida la preparación teórica, las condiciones motrices para dominar los implementos, se carece de un desarrollo previo de las motivaciones, percepciones y de capacidades atencionales. Se inician los aprendizajes sin condiciones para transferir habilidades motrices básicas a las técnicas del Arranque y Envión. Tales situaciones impactan desfavorablemente en las habilidades específicas durante los aprendizajes de los ejercicios clásicos en etapas posteriores.

En el deporte de alto rendimiento, la psicología no ha explotado lo suficiente la teoría de la actividad, la cual permite, según García (2017), la aproximación a los individuos dado el amplio espectro de estudios que representa, a partir de la unidad básica de análisis del comportamiento de los sujetos.

En el Levantamiento de Pesas, como en el resto de los deportes para el alto rendimiento, es la teoría de la actividad física la que posibilita entender la relación entre lo interno y lo externo durante su trayectoria en la actividad formativa, es la que nos brinda la posibilidad de entender la relación causa efecto entre las acciones y operaciones. Corresponde a la teoría de la actividad la que nos brinda las herramientas para entender la significación entre la preparación teórica y su relación entre el resto de las preparaciones deportivas. Nos proporciona elementos metodológicos favorables durante el complejo proceso formativo en la iniciación del Levantamiento de pesas, fundamentalmente durante la formación previa o primera etapa.

Los procesos de formación deportiva no pueden estar ajenos a la teoría de la actividad, en ella se encuentran las bases teóricas para una práctica pedagógica de excelencia. La sistematización del estudio de las teorías de la actividad humana por Leóntiev (1978), sobre la base de la psicología histórico-cultural, demostró que la actividad intelectual no está separada de la actividad práctica, razón por la cual en la formación deportiva se establece entre las preparaciones teóricas, como elemento imprescindible para la participación activa y consciente del sujeto en la actividad.

Es de vital importancia en los iniciados del Levantamiento de Pesas, un proceso de enseñanza-aprendizaje desde una concepción sistémica, que garantice que el aprendizaje del sistema de habilidades motrices de las técnicas de los ejercicios clásicos se corresponda con los niveles de sistematicidad del conocimiento.

Según Engeström (2001, 2014), en los procesos pedagógicos, la teoría de la actividad constituye un marco metodológico para el estudio de interacciones educativas dentro y fuera del aula en conformidad con los marcos conceptuales de la enseñanza y las características epistemológicas de las buenas prácticas educativas.

La teoría de la actividad puede considerarse una concepción que continúa la línea de la aproximación histórico-cultural iniciada por Vygotsky y desarrollada por sus seguidores. Ofrece una visión dialéctica y dinámica del proceso de la enseñanza que se enfoca en el análisis de su estructura psicológica, objetivos y los roles de los participantes. Posibilita estudiar la conformación de un proceso interactivo de la enseñanza-aprendizaje que necesariamente incluye a todos los participantes.

Durante la actividad pedagógica de los entrenadores de Levantamiento de Pesas, se aprecian carencias de conocimientos elementales para que puedan gestionar su proceso formativo desde la teoría de la actividad humana: desconocen de la actividad su estructura y su relación dialéctica entre sus componentes, no toman en cuenta la relación dialéctica entre lo interno y lo externo en la clase, se desconoce la necesidad de la preparación de la creación de las condiciones (medios e implementos) para el proceso docente-educativo.

Se descuida la preparación teórica en la formación deportiva durante los procesos de iniciación, algo generalizado en los tiempos actuales: los entrenadores dentro del proceso de desarrollo de la actividad deportiva no le prestan la atención debida al papel que juega la Preparación Teórica para el progreso y resultados de sus deportistas (Bugallo, Terry & Polo, 2016; Joseph & Isalgué, 2018; Rivera, Zamora & Dopico, 2019; López, Salt & González, 2019; Citados por Reyes et al., 2023).

Otros estudios del tema como Saíenz (2003) o Díez (2021), afirman que la preparación teórica constituye el aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente. En tal sentido, para que la unidad de entrenamiento logre la participación consciente y protagónica de los sujetos, es preciso poseer los conocimientos básicos que le permitan poder participar.

Se asume que el profesor deportivo, según Rodríguez et al. (2021), es el pedagogo que dirige todo el proceso educativo de formación del principiante por medio del conocimiento y la práctica de una actividad física reglada, con un perfil lúdico y recreativo, que contempla un posible futuro rendimiento a medio y largo plazo, asegurando una correcta orientación educativa del deporte y una adecuada formación de quienes participan en su iniciación.

Tales situaciones permiten proponer como objetivo de este artículo, argumentar la necesidad de una adecuada formación previa a los aprendizajes de las técnicas de los ejercicios clásicos en pesistas que se inician, desde una mirada de la teoría de la actividad humana.

Marco teórico.

La iniciación en Levantamiento de Pesas

Según Hernández (1988), citado por Rodríguez et al. (2020), la iniciación deportiva constituye un proceso de enseñanza-aprendizaje, mantenido por un sujeto, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo de manera adecuada a su estructura funcional. Se considera iniciado en un deporte cuando, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica de un deporte elegido.

Si se adopta la postura de Blázquez (1999), de poner énfasis en la acción didáctica del proceso docente-educativo, o sea, con una intencionalidad fundamentalmente educativa, el proceso entonces no se debe concebir como el instante en que se empieza la práctica de la actividad deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las particularidades de los sujetos que inician y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva.

Díaz et al. (2022), conceptualizan la iniciación como:

un proceso inclusivo orientado hacia la formación integral de los principiantes, donde los fines deportivos (marcas, lugares, resultados) no constituyen la esencia del proceso, si no la mejora de las conductas de iniciación motrices y el desarrollo personal (cognitivo, volitivo y moral) a través de la práctica de uno o varios deportes (p.38).

Particularmente en el Levantamiento de Pesas, la iniciación se gestiona en la mayoría de los países a partir de los 11-14 años para sujetos de ambos sexos, e incluso en edades más tempranas. En Cuba, el Programa Integral de Preparación del Deportista para el Levantamiento de Pesas, considera las categorías de 11-12 y 13-14 años de iniciación, se rigen por programas de enseñanza y asume el criterio de inclusión total en el proceso de iniciación. El sistema competitivo para tales categorías se establece por técnica y preparación física general, lo cual debe garantizar una preparación polivalente y una técnica racional, previa al inicio de la etapa del aumento acelerado de los resultados deportivos a partir de las edades de 15-16 años.

Un reto durante los aprendizajes de las técnicas de los ejercicios clásicos (Arranque y Envión) corresponde al desarrollo de las capacidades motrices condicionales y coordinativas; el desarrollo de la fuerza muscular; la rapidez de los movimientos; la movilidad en las articulaciones de las muñecas, codos, hombros, coxofemoral y tobillos; la coordinación intermuscular; entre otras capacidades, como condiciones previas determinantes para adecuados aprendizajes técnicos.

Aunque el proceso de Educación Física se encarga del desarrollo de las capacidades motrices generales, de las habilidades motrices básicas y actitudes consecuentes con la actividad deportiva, a diferencia de los deportes motivos de clases en la Educación Física, el Levantamiento de Pesas debe crear condiciones previas en los que se inician para correctos aprendizajes.

La formación previa a los aprendizajes de los ejercicios clásicos.

Cuando los especialistas se refieren a la preparación deportiva a largo plazo, la vida deportiva, la formación de los deportistas o el plan perspectivo, como también se denomina al ciclo vital de la actividad deportiva de competición; se menciona diferentes etapas o fases con diferentes nombres y cantidades pero su esencia procesal y sistémica no varía la etapa de formación inicial o básica (Castro et al., 2019).

En particular, Blázquez (1999), desde la concepción de iniciación deportiva, plantea cuatro etapas, en las que se enuncian: estructuración motriz (experiencia motriz generalizada); tomas de contacto con las prácticas deportivas (Iniciación deportiva generalizada); desarrollo (iniciación deportiva especializada) y perfeccionamiento (especialización deportiva). Establece como finalidad la etapa de experiencia motriz general, la adquisición de patrones motores básicos como origen de un movimiento ordenado, y se fomenta la experiencia motriz generalizada y globalizada

Respecto a la formación inicial o básica del ciclo plurianual en la formación deportiva refieren Castro, et al. (2019), que su intencionalidad pedagógica y metodológica está encaminada a propiciar una preparación multifacética de los sujetos con énfasis en el entrenamiento de las capacidades coordinativas como el ritmo, coordinación, orientación espacial, y ajustes de los movimientos, en la flexibilidad, la capacidad aerobia y la resistencia muscular localizada o resistencia a la fuerza.

Tales condiciones de formación, previa a los aprendizajes de la técnica de los ejercicios clásicos, se conceptualiza por Rodríguez et al. (2022), como:

un proceso docente-educativo programado con paradigma de desarrollo integral y actividad física polivalente y sostenible en correspondencia con el diagnóstico pedagógico integral, durante las primeras etapas de la iniciación deportiva en pesistas escolares, encaminado a su formación biopsicosocial, con contenidos que permitan un proceso de transferencia positiva hacia la preparación técnica durante el aprendizaje de los ejercicios clásicos y a etapas posteriores de la iniciación. (p.13)

Como se aprecia en el concepto anterior, la actividad de formación de los sujetos que inician en la primera etapa en este complejo deporte, necesitan de una base polivalente que permita un proceso de desarrollo biopsicosocial sostenible, con condiciones para transferir habilidades motrices básicas a las específicas, la fuerza y la rapidez a las estructuras de las técnicas de los ejercicios clásicos y los conocimientos elementales a las habilidades técnicas, entre otros aspectos del contenido pedagógico.

Teoría de la actividad en los aprendizajes

Valoraciones de Garcia (2017), sintetizan que la teoría de la actividad que inició como la interacción sujeto-objeto a través de artefactos de mediación (Vygotsky, 1933), posteriormente se define la estructura de la actividad: acciones y operaciones (Leóntiev, 1978), hasta incluir más recientemente el contexto en el que se encuentran inmersos sujeto, objeto y artefactos mediadores, lo que se manifiesta en los sistemas de producción, distribución, consumo e intercambio de una comunidad y materializados por las reglas, la división del trabajo y las interacciones de todos los miembros de la comunidad por alcanzar el objetivo del sistema y transformar el objeto (Engeström, 2000). De este modo, la "actividad mediada" de Vygotsky y Leóntiev, se tornó en "sistemas de actividad" por Engeström.

Para la psicología histórico-cultural, el concepto de actividad tiene un protagonismo esencial. Brinda las estructuras psicológicas y su interrelación dialéctica (actividad, acción, operación). Precisa la actividad con orientación a objetos o motivos, realizada por la comunidad. Acciones orientadas mediante objetivos para los sujetos o grupos de sujetos y las operaciones, como condiciones identifican rutinas humanas. Es a través de la actividad que se produce la creación de sentido y en ella se integran los aspectos prácticos, emocionales, relacionales y cognitivos.

Bajo un enfoque psicológico, se establece una interrelación dialéctica entre psiquis y actividad: donde la psiquis es condición necesaria para el proceso de la actividad, la cual es fuerza motriz indispensable para el desarrollo de la psiquis del sujeto. Tal interdependencia se explica, según Rubinstein (1979) citados en Reyes et al. (2023):

La actividad del hombre es, primariamente, una actividad práctica. Sólo más tarde se separa de ella la actividad mental interna. Sin embargo, también la actividad práctica del hombre incluye siempre, en su interior, componentes psíquicos que reflejan las condiciones en que dicha actividad se efectúa y la regulan (p.3).

El propio García (2017), ha sustentado que al enfrentar el estudio de la teoría de la actividad desde los postulados del enfoque histórico cultural se deben considerar los principios básicos siguientes: factores sociales, culturales, históricos e institucionales que juegan un importante rol en la cognición humana; que todas las funciones mentales tienen un origen social; La acción (tanto social como individual) no puede ser separada del contexto social, cultural, histórico e institucional en el cual es llevada a cabo.

Criterios de Mesa-Cano et al. (2022), la teoría de la actividad permite ubicar a los sujetos en su contexto histórico, cultural y social para determinar el dominio de las acciones y operaciones que integran una actividad. A partir de esto, se puede ejercer una influencia sobre un objeto en específico a través de herramientas de mediación dentro de un conjunto de normas que regulan a una comunidad en la que los sujetos interactúen según sus roles.

Uno de los importantes componentes en la formación deportiva desde la iniciación, es la preparación teórica, sin embargo, las investigaciones científicas en el campo deportivo han dedicado los menores esfuerzos a los aspectos teóricos (Hernández, Fernández & Pérez, 2013; Sainz 2003).

Apuntes de Ochoa (2022), referidos a las teorías del aprendizaje significativo de Ausubel (1968), enfatizan situarse en el interior del individuo. Los componentes cognitivos dentro de la actividad interna o psíquica: conocimientos, pensamientos, habilidades, destrezas, así como el componente afectivo: necesidades, motivaciones, emociones, intereses, sentimientos, valores, etc. y su relación con la actividad externa; garantizan un comportamiento con conductas y respuestas en los diferentes contextos donde interactúa el sujeto.

Estudios de Reyes et al. (2023), demostraron que las limitaciones teóricas afectan las ejecuciones técnicas del envión olímpico en pesistas de iniciación deportiva. Comprobó además, que carencias teóricas repercutieron en la pobre participación de los iniciados de manera activa y consciente.

Aseguran De Vincenzi et al. (2020), al citar a Engeström (1987) que, además de los elementos configurativos descritos por Vygotsky y Leóntiev, es necesario considerar que los sujetos de la actividad actúan incorporados a una comunidad que comparte el interés por el logro del objeto e impone reglas y roles (división del trabajo) al sistema. De esta manera, el modelo original conocido como primera generación de Teoría de la Actividad se amplía y da cabida a la comunidad de interés, las reglas y la división del trabajo, en lo que se ha denominado la segunda generación del modelo (Figura 1).

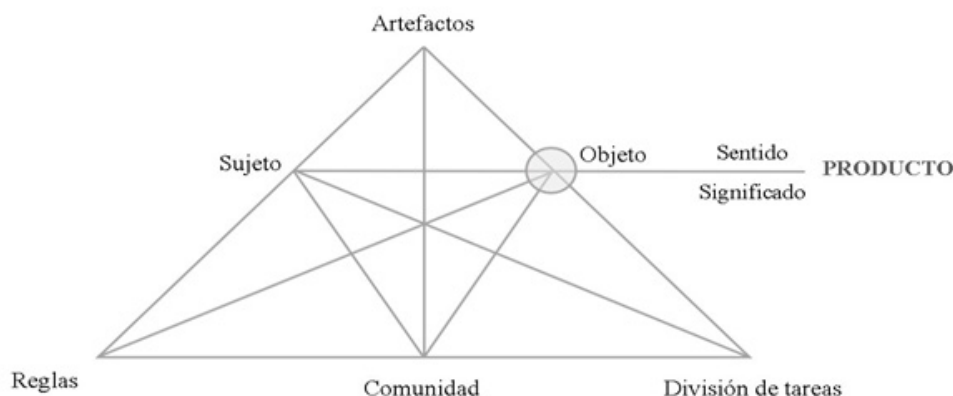


Figura 1. Estructura del sistema de actividad humana (Meza-Cano et al., 2022, p.53).

La práctica educativa como sistema de actividad es entendida como acción humana intencional que convoca la participación de estudiantes y profesores en torno a un objeto común que los motiva y dirige, haciendo uso de herramientas físicas y socio culturales que facilitan el logro de los resultados esperados. Analiza la cultura del aula de clases desde distintas capas, mediada por herramientas en constante desarrollo histórico y desde diferentes perspectivas (Mattar, 2018).

Es vital que la primera etapa de la iniciación deportiva (formación previa), se desarrollen aprendizajes de formación básica en correspondencia con las características de la actividad y las posibilidades del sujeto, lo cual garantizará un aprendizaje desarrollador. En tal sentido, se comparten criterios de Castellanos (2002), citado por Gamboa, Barrera & Ramos (2018), como aquel que: asevera en el individuo la apropiación activa y creadora de la cultura, favoreciendo el desarrollo de su auto perfeccionamiento constante, de su autonomía y autodeterminación, en íntima conexión con los necesarios procesos de socialización, compromiso y responsabilidad social.

El carácter histórico y cultural del sistema de actividad tiene su fundamento en el supuesto de que la actividad humana y el aprendizaje consciente son completamente interactivos e interdependientes (Leóntiev, 1984). Ninguna actividad puede ocurrir sin la intervención de los procesos de pensamiento consciente, y, al mismo tiempo, ningún pensamiento consciente puede ocurrir fuera del contexto de una actividad. Por lo tanto, el análisis del sistema de actividad da cuenta tanto de los aprendizajes que surgen en el curso de la actividad como de los adquiridos por los participantes (De Vicenzi, 2020).

Metodología

Se realizó una investigación de tipo bibliográfica, para la cual se analizaron artículos científicos, libros, diferentes tipos de tesis e informes de investigación de reconocidos autores, estudiosos de los temas de Iniciación deportiva y teoría de la actividad relacionada con procesos pedagógicos.

Entre los métodos teóricos seleccionados se relacionan: el analítico-sintético, Inductivo deductivo, hipotético-deductivo. Se realiza el análisis de documentos (programas de las asignaturas relacionadas con la formación de los profesionales de Cultura Física en, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”, en Cuba, que optan por el deporte Levantamiento de Pesas. En tal sentido, se revisaron los programas de psicología, pedagogía y de Deportes (Levantamiento de Pesas) de los Planes de estudios A, B, C, D y E. El objetivo de tal análisis se dirigió a verificar la preparación de los entrenadores en los temas de iniciación deportiva, preparación previa y actividad humana, desde la formación de pregrado.

Discusión

Los programas Integrales de Preparación Deportiva para el Levantamiento de Pesas, no tratan contenidos de iniciación deportiva ni concepciones de la teoría de la actividad para este deporte. Los Programas de Pedagogía no abordan contenidos relacionados con las teorías de la actividad y los de Psicología no profundizan en tales concepciones.

Para la necesaria discusión, en correspondencia con los fundamentos expuestos relacionados con la formación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación del Levantamiento de Pesas, desde una mirada de la teoría de la actividad, particularmente desde los elementos del sistema de actividad de Engeström; se exponen los análisis y discusiones siguientes:

Los sujetos de la actividad

Roos (2012), citado por García (2017), al considerar que las actividades son conscientes y dinámicas, propulsadas por motivos, sean estos globales o específicos, se le puede denominar actor, el que tomando en cuenta la naturaleza interactiva del proceso, el actor transforma las metas y objetivos en salidas y resultados en una mejor forma, más protagónica y participativa.

Al referirse a la categoría sujeto (individuo), desde una concepción filosófica dialéctica, entiende la acepción de "sujeto individual, consciente, poseedor de contenidos mentales (un "interior") que se relaciona, a partir de esas representaciones internas, con un objeto o mundo independiente (el "exterior") (Crisorio, 2019, p.1).

Para Solórzano y García (2023), Corresponde la categoría de sujetos a estudiantes que se inician (protagonistas principales) y a los profesores (entrenadores deportivos). Ambos, construyen en interrelación colaborativa, armazones semánticas acordes a las reflexiones desarrolladas por el grupo plasmados en elementos culturales (escritos, orales, materiales,) que dan sentido a la acción.

Según Torres-Pérez et al. (2022), las competencias profesionales del profesor deportivo tienen como rol, ser un referente para la permanente retroalimentación entre los esfuerzos formadores institucionales, el mundo del deporte y los propios practicantes de la profesión. De esta retroalimentación surgirán orientaciones que permiten el permanente reajuste de los planes de formación, incluso, de redefiniciones de competencias consideradas claves para la profesión.

El objeto

Corresponde a una porción del mundo material al que está dirigida la actividad, en función de alcanzar el resultado necesitado a transformar. Al conceptualizar la actividad de aprendizaje de los iniciados en el Levantamiento de Pesas como actividad pedagógica, corresponde a los estudiantes que se inician ser sujetos y objetos de su propia actividad.

En esta discusión y en correspondencia con el sistema de actividad de Engeström (1987), los elementos sujeto (estudiantes iniciados) y objeto, se integran por constituir un proceso de actividad pedagógica, donde el sujeto es además, objeto de su propia actividad. Asimismo, se aceptan criterios de Rodríguez et al. (2020), donde las categorías sujeto-objeto constituye, además, medio de su actividad. Tales fundamentos parten de los conceptos de ejercicio físico como el medio fundamental de la actividad física y fundamentos psicológicos donde los ejercicios físicos constituyen según Sechenov, acciones intencionadas y autorreguladas por los sujetos.

Artefactos o herramientas de mediación

Constituyen dispositivos físicos (aparatos y herramientas físicas) o simbólicas (lenguaje, modelos, habilidades, actitudes), incorporados en un sistema de actividad y que cumplen una función de mediación entre el sujeto y los objetos (Hardman, 2008; Salas-Madriz, 2016). En el caso de la práctica educativa, la didáctica organiza los dispositivos mediacionales entre los estudiantes y el objeto de aprendizaje (De-Vincenzi et al., 2020).

Se considera por los autores del presente artículo, que además de la palanqueta (conjunto de barras, discos y collarines), mediante la cual se conforma un sistema: sujeto-palanqueta-objeto-medio para la realización de diferentes acciones y operaciones en la actividad, dados los indicadores planteados por De-Vincenzi et al. (2020), en los aspectos didácticos y la comunicación del sistema; deben considerarse indicadores tales como las interrogantes de estudiantes y entrenadores, las expresiones orales y gestuales, métodos para la enseñanza y aprendizajes de las técnicas de Arranque y Envión y sus ejercicios especiales-auxiliares propios del Levantamiento de Pesas, así como objetivos metas y estructuración del contenido.

Se comparte la concepción de García et al. (2022), de que el conocimiento se elabora en el nivel senso-perceptual y el racional, este último a través del lenguaje, entonces, la importancia de los medios de enseñanza como elementos indispensables para el logro de los objetivos y con ello, el desempeño de un aprendizaje más desarrollador.

A esta relación peculiar en el Levantamiento de pesas (sujeto- artefacto mediador-objeto-medio) y considerar la habilidad, además, como artefacto mediador (Hardman, 2008; Salas-Madriz, 2016), es la que posibilita la regulación racional de la actividad, como condición que alcanza un movimiento cuando el sujeto que lo ejecuta, puede concentrar su atención en el objetivo de la acción y sus condiciones.

Al considerar criterios de Canto (2000), la formación de las habilidades relacionadas con la técnica de los ejercicios de Arranque y Envión, como objetivos durante la formación previa de los sujetos que inician el Levantamiento de Pesas; debe ser apoyado desde la Psicopedagogía en que habilidades y hábitos constituyen, niveles en que se asimila la actividad humana y que ambos sólo tienen un sentido en su coexistencia e interrelación dialéctica, correspondientes a las etapas de formación y desarrollo en que se hallen ambas.

Se asume en esta discusión criterios de Bermúdez y Rodríguez (2003), citada por García (2017), en que las habilidades se relacionan con la actividad consciente y los hábitos con la actividad inconsciente, o sea, realizada de forma automática. Ambos representan altos niveles de dominio de la ejecución de que se trate, pero constituyen dos niveles diferentes de ejecución de la actividad, la habilidad a un nivel más razonado o consciente y la operación de una forma más automática y en ese sentido inconsciente.

Es esencial, durante la etapa de formación previa para los sujetos que inician en el Levantamiento de Pesas, dada el reto que implica la relación sujeto-artefacto mediador-objeto-medio, la base orientadora para las acciones o cadenas de acciones; se asume de Bugallo, Terry y Polo (2016), citados por Reyes et al. (2023), que: toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta, y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en este.

Comunidad

Los alumnos y profesores deportivos en un gimnasio constituyen una comunidad educativa con singulares características, los cuales condicionan los resultados del proceso formativo de los que inician con un interés común (su transformación como individuos biopsicosociales, en correspondencia con los objetivos del proceso). Siguiendo criterios de Solórzano y García (2016), el aprendizaje ocurre más allá del individuo; es en la comunidad, en tanto espacio de diálogo integrado por docentes, estudiantes y otros actores institucionales.

División del trabajo

Corresponde a la delimitación de las diferentes acciones y usos de los distintos artefactos mediadores por los actores en el proceso: es preciso, reflexionar en dos dimensiones donde se definen los roles de poder y responsabilidad (horizontal y vertical). Al compartir criterios de Salas-Madrid, 2016, en un plano horizontal, establece qué miembros de la comunidad participan en delimitados tipos de acciones y qué uso hacen de determinadas herramientas; mientras que el grado de control y acceso a recursos y recompensas configura el plano vertical.

Los roles de los que inician en el Levantamiento de Pesas, en la discusión que nos ocupa, debe ser necesariamente de participación activa y consciente, para lo cual debe poseer las motivaciones y el conocimiento necesario para querer y poder participar. Recibe en correspondencia de los objetivos de sus aprendizajes, las orientaciones y fundamentos para la ejecución de acciones y operaciones.

En la dimensión vertical, corresponde a los profesores deportivos en su responsabilidad de educadores, orientar y gestionar las condiciones para posibilitar una participación activa, consciente y protagónica de los alumnos en su proceso de aprendizajes. En tal proceso de gestión, se debe garantizar en correspondencia con el diagnóstico pedagógico, los artefactos idóneos, así como los métodos y procedimientos organizativos en el sistema de clases, planificación de los contenidos en correspondencia con necesidades y posibilidades de los alumnos y el sistema de evaluación, con prioridad a la formación de los que se inician (Valores, preparación teórica, psicológica, técnica y física general).

Las reglas

Constituyen regulaciones mediante el establecimiento de normas y pautas que organizan el proceso de enseñanza-aprendizaje que al decir de Hardman (2008), categoriza las reglas de los sistemas de actividad pedagógica en institucionales, instruccionales y de interacción.

Organizan y dirigen las relaciones entre los sujetos y entre estos con el objeto, con las herramientas empleadas y sus formas de utilización y con la comunidad con la que comparten el mismo interés por el objeto (Foot, 2014).

Resultado

Corresponde a la salida del sistema de actividades, es el fin último que motiva el sistema de actividad educativo, es el logro de aprendizajes como construcción activa inseparable de la acción y reflexión (Mattar, 2018; Pham, 2016).

El resultado del proceso de formación previa se centra en los sujetos protagonistas (que inician Levantamiento de Pesas) con aprendizajes que permitan conocer, interpretar las bases de su proceso formativo como futuros deportistas de alto rendimiento.

Consideraciones de Rodríguez et al. (2020), el aprendizaje es la modificación interna del sujeto, en sus formas de pensar, sentir y actuar, a partir de que le permite nuevas formas de relación consigo mismo, con los demás y con el medio, influyendo directamente en su crecimiento personal.

Referente a las teorías de aprendizaje aportadas por Piaget (1969), el aprendizaje es la modificación de los conceptos previos, que los conocimientos se construyen siendo el alumno el verdadero protagonista del

aprendizaje. De Vygotsky (1978), en el desarrollo cultural de un niño cada función aparece dos veces: primero en el nivel social y luego en el nivel individual. De Ausubel (1983), se puede descifrar que la clave del aprendizaje significativo está en la relación no arbitraria y sustancial de los conocimientos nuevos con los conocimientos ya existentes. Citados por Casquete-Tamayo et al. (2021).

Conclusiones

En los procesos de iniciación deportiva, la teoría de la actividad constituye un marco metodológico para el estudio de tales procesos educativos desde una concepción sistémica, que interaccionan dialécticamente entre todos sus elementos. Tales procesos como sistema de actividad, implica la participación de los que inician y los profesores, con prioridad a los estudiantes, en correspondencia con los logros de los resultados esperados en cada etapa. Estudiar la iniciación deportiva desde este enfoque, permite analizar la complicación del proceso formativo en su contexto y garantizar acciones y métodos pedagógicos que garanticen la solución de necesidades en el objeto, en correspondencia con las posibilidades de los sujetos.

El carácter histórico y cultural del sistema de actividad para los que inician el Levantamiento de Pesas en su etapa de formación previa, tiene su relevante fundamento en que la actividad humana, donde los aprendizajes conscientes son completamente interactivos e interdependientes, intervienen los procesos de pensamiento consciente, para los cuales es imprescindible los aprendizajes que surgen en el curso de la actividad y los adquiridos en el proceso previo de actividad física (Educación Física).

La gestión de los procesos de formación previa, como la primera etapa en la iniciación de sujetos en el levantamiento de pesas, al concebirse con fundamentos de la actividad humana, se garantiza configurar en un sistema, una estructura de relaciones en función de los objetivos del proceso docente-educativo. La formación de los que inician solo se logra a partir de la actuación conjunta de todos los elementos que conforman el sistema y no por la acción particular de los que inician.

Nos fundamenta la teoría de la actividad, el papel primario que tienen las acciones externas (movimientos) en el surgimiento y formación de las acciones internas, la cual contribuye a la enseñanza de las técnicas deportivas.

Referencias

Blázquez Sánchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/234

Barroso Palmero, M. (2010). *Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento (Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física)*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Villa Clara.
<https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/10666>

Bugallo, Terry y Polo (2016). *Importancia de la preparación teórica en el entrenamiento deportivo*
www.efdeportes.com/, Revista Digital · Año 20 · Nº 214 | Buenos Aires, marzo de 2016.. <http://www.efdeportes.com/>

Canto, C. (2000). *Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral (tesis de doctorado)*. Instituto Superior Pedagógico «Enrique José Varona: Ciudad de La Habana.

Casquete-Tamayo, E. J., Chere-Quiñónez, B. F., & Hernández-Martínez, J. S. (2021). Ubicación del sistema de Educación Superior del Ecuador según la concepción de Trow. *Análisis documental. Polo del Conocimiento*, 6(5), 1118-1127: <https://doi.org/10.23857/pc.v6i5.2733>

Castro Pantoja, E. A., Romero Frómata, E. & Fleitas Díaz, M. I. (2019). La formación básica de los corredores menores ecuatorianos en distancias medias y largas. *Unidad de Producción y Difusión Científica y Académica*. <https://doi.org/10.32645/9789942914651>

Crisorio, R. L. (2019). Sujeto, deporte y educación. *Memoria académica* <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas>

De-Vincenzi, A., Marcano, D., & Macri, A. (2020). La práctica educativa bajo el lente de la teoría de la actividad. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 5(1), 159–176. <https://doi.org/10.25214/27114406.1033>

Díaz-Armas, K., Massip-Acosta, A., León-Vázquez, L. L., & Rodríguez-Verdura, H. (2022). La educación familiar en la iniciación deportiva del ajedrez desde una perspectiva científica e innovadora. *Arrancada*, 22(42), 36-57.

Díez Navarro, M. C. (2021). ¿Qué es más importante: la teoría o la práctica? *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 2(1), 178-180. doi: <https://doi.org/10.24310/mgnmar.v2i1.10529>

Engeström, Y. (1987). *Learning by expanding: An activity-theoretical approach*. Helsinki: Orienta Konsultit.

Engestrom, Y. (2001). *Expansive Learning at Work: Toward an Activity Theoretical Reconceptualization*. *Journal of Education and Work*, 14, 133-156. <https://doi.org/10.1080/13639080020028747>

Engeström, Y. (2014) Activity theory and learning at work. In Deinet, U, & Reutlinger, C. (Eds). *Tätigkeit-Aneignung-Bildung: Positionierungen zwischen Virtualität und Gegenständlichkeit* (pp. 67-96). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-658-02120-7_3

Foot, K. A. (2014). Cultural-historical activity theory: Exploring a theory to inform practice and research. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(3), 329-347. <https://doi.org/10.1080/10911359.2013.831011>

Gamboa, Y., Barrera, D. y Ramos, I. (2018). Sistema de actividades para contribuir al aprendizaje desarrollador de la Estadística Inferencial, en el contenido Prueba de Hipótesis. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* Servicios Académicos Intercontinentales SL. 102,

García Camejo, G., Tejeda Piñeiro, M., Figueredo Frutos, L., & Núñez Aliaga, F. (2022). Caracterización psicopedagógica del proceso de iniciación en ajedrez desde la perspectiva de los elementos básicos/ Psycho-pedagogical characterization of the process of initiation in chess from the perspective of the basic elements. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 829-841. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1010>

García Rodríguez, R. (2017). La teoría de la actividad en el estudio del comportamiento informacional humano: consideraciones fundamentales. *Informação em Pauta*, v. 2, n. 1, p. 50-72, 25 jun. 2017. <https://doi.org/10.32810/2525-3468.ip.v2i1.2017.6549>

García Rodríguez, Raciél. *La Teoría de la actividad en el estudio del comportamiento informacional humano: consideraciones fundamentales. Informação em Pauta, Fortaleza*, v. 2, n.1, p. 50-72, jan./jun. 2017: <https://doi.org/10.32810/2525-3468.ip.v2i1.2017.6549>

Hardman, J. (2008). *Researching pedagogy: An activity theory approach. Journal of Education*, 45(1), 65-95. <https://bit.ly/344djHr>

Rodríguez Hernández, H. A., Lucena, I. V., & Corrales, J. V. (2022). *La concepción de preparación previa al aprendizaje de los ejercicios clásicos en la iniciación de pesistas escolares. Lúdica Pedagógica*, 1(36), 1-16.

Hernández, L; Fernández, A y Pérez, M (2013). *Estudio sobre la evolución histórica del tratamiento a la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. EFDeportes, Revista Digital*. 177, <http://www.efdeportes.com>

Leontiev, A. (1978). *Activity, Consciousness, and Personality. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*. <https://www.marxists.org/archive/leontev/works/activity-consciousness.pdf>

Mattar, J. (2018). *Constructivism and connectivism in education technology: Active, situated, authentic, experiential, and anchored learning. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 21(2), 201-217. <http://dx.doi.org/10.5944/ried.21.2.20055>

Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Rádula*.

Meza-Cano, J. M., Vargas-Arias, S. A., & Salas-García, V. E. (2022). *Aplicación de la Teoría de la Actividad a un caso de transición de Educación Presencial a Educación A Distancia. RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 6(2), 51-67. <https://doi.org/10.32541/>

Ochoa Cochea, Naomi Gabriela (2022). *La clase dialogada: un método para la construcción del aprendizaje significativo de los infantes - 5 años. La Libertad. UPSE, Matriz. Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas*. 81p. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6772>

Paz Puente, F. A. (2021). *Programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte]*. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11327>.

Pham, T. (2016). *Student-centredness: Exploring the Culturally Appropriate Pedagogical Space in Vietnamese Higher Education Classrooms using Activity Theory. Australian Journal of Teacher Education*, 41(1).

Platonov, V. (1990). *La adaptación en el deporte. B, Platonov. México.-Editorial Martínez Roca. SA*.

Piaget J. (1969) *Psicología y Pedagogía. Barcelona: Ariel*

Reyes Molina, J. C., Rodríguez Hernández, H. A., & Perdomo Ogando, J. M. (2023). *Estado de la preparación teórica en pesistas juveniles. Ciencia Y Actividad Física*, 8(2), 37-48. Recuperado a partir de <https://revistacaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/126>

Rodríguez Hernández Hipólito Alfonso; Vallejo Lucena Ingrid & Guevara Hernández Amparo (2020). *Fundamentos de la Iniciación Deportiva escolar, Kinesis, Colombia*

Rodríguez-Verdura, H. Lara-Caveda, D. & León-Vázquez, L. L. (2020). Aproximación a los fundamentos teórico-metodológicos de la iniciación deportiva escolar en Sancti Spíritus. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte*, 18(47), 135–144.

Sáinz de la Torre León Norma (2003). *Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003.

Salas-Madriz, F. (2016). Aportes del modelo de Yrjö Engeström al desarrollo teórico de la docencia universitaria. *Revista Educación*, 40(2), 1-2 <https://doi.org/10.15517/revedu.v40i2.15257>

Solórzano Martínez, F., & García Martínez, A. (2023). Fundamentos del aprendizaje en red desde el conectivismo y la teoría de la actividad. *Revista Cubana De Educación Superior*, 35(3 set-dic). Recuperado a partir de <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/3488>

Torres-Pérez, I. L. León-Vázquez, L. L. & Hernández-Valdés, M. del C. (2022). La preparación de los profesores deportivos para dirigir el proceso de iniciación deportiva. *Arrancada*, 22(41), 196–211.